INFORME DE EJECUCIÓN X PERIODO DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2025- Centro Vida la Aurora, Cll 50 A # 26 B 02,- cll 50 A # 26 B 28, – cll 50 A # 27-5, barrio la Arboleda (Comuna la estación) y Vereda la aurora, finca el jardín.

El **Convenio 2502070393** entre la **FUNDACIÓN HOGAR DE PASO MI JESÚS** y la **SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL** para el **CENTRO VIDA LA AURORA** tiene como propósito fundamental ofrecer atención integral a las personas mayores del municipio de Manizales. Este acuerdo refleja el compromiso mutuo de brindar apoyo, cuidado y acompañamiento a nuestras personas mayores, asegurando que reciban los servicios necesarios para mejorar su calidad de vida. A través de esta alianza, buscamos crear un espacio donde nuestros mayores puedan sentirse valorados, acompañados y protegidos, con un enfoque que promueva su bienestar físico, emocional y social.

PROCEDENCIA

Ubicación: Cll 50 A # 26 B 02- cll 50 A # 26 B 28 – cll 50 A # 27-5 barrio la Arboleda (Comuna la estación) y Vereda la aurora, finca el jardín.
Corregimiento: Panorama y Comuna La Estación.
Municipio: Manizales
Departamento: Caldas

POBLACIÓN OBJETO

Beneficiarios Directos: 150 personas Mayores.

BENEFICIARIOS DIRECTOS:

Ciento cincuenta (150) personas Mayores de 60 años que tengan o pertenezcan al Listado Censal o grupo Sisbén de A1 a C18 del municipio de Manizales.

PRIMERA: OBJETO

EL PRESENTE CONVENIO TIENE POR OBJETO: "AUNAR ESFUERZOS PARA LA IMPLEMENTACION DEL CENTRO VIDA LA AURORA PARA LA ATENCION INTEGRAL DIURNA DE ADULTOS MAYORES EN EL MUNICIPIO DE MANIZALES".

SEGUNDA: CONDICIONES TECNICAS EXIGIDAS Y ACTIVIDADES DEL CONVENIENTE.

1. **Brindar asistencia integral diurna a 150 personas mayores de Manizales que tengan listado Censal o grupo Sisbén de A1 a C18 del municipio de Manizales.**

Para dar cumplimiento a esta actividad la Fundación Hogar de Paso Mi Jesús, brinda asistencia integral diurna de lunes a viernes a personas Adultas Mayores, (completos 146 y parciales 4 personas mayores), del municipio de Manizales, los cuales cuentan con listado Censal o con los puntajes del SISBEN exigidos para participar en las actividades del Centro Vida la Aurora tanto en la zona urbana como rural.

Atendidos completos: 146 personas mayores
Parciales: 4 personas mayores

NOVEDADES DEL MES DE NOVIEMBRE:

- Retiro Luz Stella Aristizabal 7 Nov
- Retiro Carlos Julio Arcila 21 Nov
- Ingresa Evelio De Jesus Arismendi Ingresa 20 Nov
- Ingresa Pedro Nel Valencia 21 Nov

LISTADO PERSONAS MAYORES PERIODO DE NOVIEMBRE DE 2025

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	NOVEDADES
1	ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	1054881271	
2	GLADIS MARIELA GOMEZ CUBIDES	24.307.651	
3	LEONISA MARULANDA MAZO	24883770	
4	LUZ ELENA JIMENEZ VELASQUEZ	24327335	
5	MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	24325340	
6	MARIA ANA BETULIA SANCHEZ SUAREZ	24294562	
7	MARIA CRISTINA QUINTO NAGLE	30296409	
8	MARIA ELENA MOLINA GALLEGO	30395307	
9	MARIA LIBIA GALVEZ FLOREZ	24.820.225	
10	MARIA LUCELLY OTALVARO ECHEVERRY	24620956	
11	MARIA LUCELLY PATIÑO RIOS	30286419	
12	MARÍA OFELIA MURIEL TORRES	1054874730	

13	MARIA ORFIDIA GONZALEZ PEREZ	24310935	
14	MARIA TERESA VERGARA	24.318.104	
15	MARIELA TRIBIÑO JIMENEZ	24.852.070	
16	MELIDA GARCIA HERNANDEZ	24.308.151	
17	OMAIRA LOAIZA CARDONA	30.277.875	
18	ROSALBA ZAPATA GAVIRIA	24.285.079	
19	RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977	
20	YOLANDA CORREA RODRIGUEZ	1,016,000,964	
21	ABELARDO VELEZ BOTERO	4483217	
22	ALVARO SALAZAR RENDON	10.210.712	
23	ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE	19486307	
24	ANCIZAR DE JESÚS TABARES TORRES	10218597	
25	ARTURO ROMAN GOMEZ	1053874852	
26	BALNERY CAICEDO YALES	16073085	
27	BERNABE MARIN HENAO	10066740	
28	BERNARDO ANTONIO MURILLO ARENAS	10.212.161	
29	CARLOS ARTURO QUICENO DELGADO	15.958.238	
30	CARLOS JULIO ARCILA	10.251.472	RETIRO 21 NOV
31	CAMILO ARTURO CORREA CORTES	70.250.361	
32	DIEGO MORALES GRAJALES	10242261	
33	EVELIO DE JESUS ARISMENDI HERRERA	4326810	INGRESA 20 NOV
34	FABIO FRANCO VELASQUEZ	10155982	
35	FERNANDO ANTONIO LOPEZ	4318034	
36	FERNANDO CADAVID CARDONA	10,104,559	
37	FERNANDO FRANCO ANGEL	10.219.906	
38	FLOVER HELI LOPEZ GARCIA	10211538	
39	GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ	10059923	
40	GILBERTO ALONSO AVILA PEREZ	19172596	
41	GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ	4.411.285	
42	GUILLERMO VALENCIA BOTERO	4329253	
43	GUSTAVO MARIN MAZO	10218349	
44	HECTOR HERNANDEZ	2315883	
45	HECTOR QUESADA MOLINA	10221632	
46	HECTOR VARGAS GONZALEZ	4411104	
47	HENRY DUQUE HENAO	10.213.678	
48	HERNANDO HERNANDEZ	4.411.883	
49	HUGO ANTONIO ESPINOSA ARENAS	4468962	
50	ILLIAM SANCHEZ RIOS	4317209	
51	JAIME CARDENAS	4325117	
52	JAIRO MISAS AGUIRRE	4325026	

53	JAVIER DE JESUS TORO GONZALES	10239836	
54	JAVIER RAMIREZ ARANGO	4319801	
55	JESUS ANTONIO GARCIA CASTAÑO	10225535	
56	JESÚS MARÍA RÍOS GONZALES	4.323.567	
57	JOAQUIN EMILIO RODRIGUEZ	713600	
58	JORGE ENRIQUE VILLA VILLA	10212678	
59	JORGE HERNAN CALLEJAS RIVERA	10.229.212	
60	JOSE ARNOLDO ISAZA VALLEJO	5.910.049	
61	JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	10.220.049	
62	JOSE EDGARD ALVAREZ	70.031.268	
63	JORGE EDGAR ECHEVERRI LOPEZ	10.243.282	
64	JOSE FERNANDO HENAO MORALES	10.219.360	
65	JOSÉ HERNÁN CORREA CARDONA	4.412.312	
66	JOSÉ HIGINIO DE JESUS RIOS FRANCO	4.468.790	
67	JOSE HUGO TANGARIFE CRUZ	4.310.228	
68	JOSE JAVIER BETANCURT OSPINA	15.895.273	
69	JOSE JESUS MUÑOZ BUITRAGO	10.223.532	
70	JOSE MUÑOZ	4452021	
71	JOSÉ ORLANDO QUINTERO	10253637	
72	JOSE OMAR PATIÑO	4,321,281	
73	JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	10,238,869	
74	JOSE URIEL ALZATE ZULUAGA	10260835	
75	JUAN BAUTISTA	1.053.878.374	
76	JUAN DE DIOS VALENCIA HENAO	1.214.135	
77	LUIS NOEL USMA RAMIREZ	4306094	
78	MARCO AURELIO RAMIREZ RAMIREZ	14140010	
79	MARIO CARDONA CHACÓN	10234530	
80	NELSON GUEVARA MONTENEGRO	15901674	
81	NELSON DE JESUS OSPINA	10254895	
82	NELSON GRISALES PIZARRO	10.221.306	
83	NOEL LOAIZA DUQUE	10219564	
84	OSCAR GRANADA RÍOS	19.134.535	
85	PEDRO NEL PEREZ GIRALDO	4.482.197	
86	REINERIO ORTIZ GIRALDO	5.911.663	
87	RUBEN BRAVO HENAO	4558003	
88	VILLABRADO ARANGO OSPINA	10232417	
89	ANA LIGIA GARCÍA SALGADO	24.279.054	
90	BLANCA NORA TREJOS LOAIZA	30.280.576	
91	CARMEN ESLAVA	39.650.866	
92	CARMEN EMILIA RENGIFO	28.764.787	

93	ESTHER GONZALEZ ORTIZ	39.751.966	
94	FLOR ELISA AGUIRRE DIAZ	24927386	
95	FLOR MARINA CALVO DE MORENO	25.210.845	
96	ISABEL CASTRO VALENCIA	1059695794	
97	LIDA VANEGAS TAFUR	1.053.871.813	
98	LUZ MARIA DIAZ OROZCO	30290659	
99	LUZ MILA LONDOÑO SEPULVEDA	24263963	
100	MARIA ANTONIA CANO CASTAÑO	41725009	
101	MARIA AURORA LONDOÑO RUIZ	30.288.125	
102	MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	24.724.550	
103	MARIA DEL ROSARIO BETANCUR GOMEZ	24,288,017	
104	MARIA ELVIA QUINTERO ARIAS	24363473	
105	MARIA EUGENIA CEBALLOS GARCIA	30403663	
106	MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	24295398	
107	MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	30.294.266	
108	MARIA GRACIELA CARDONA LOPEZ	24295108	
109	MARIA ISABEL CORDOBA GONZALEZ	29280846	
110	MARIA LEONOR BEJARANO	24314565	
111	MARIA ROJAS ROJAS	24328230	
112	MARIA ROSALBA HURTADO HENAO	24.254.201	
113	MARINA LOPEZ CARDONA	24.300.947	
114	MERCEDES GONZALES CLAVIJO	24.305.803	
115	ALEJANDRO OROZCO CASTAÑO	10.287.610	
116	ALFREDO BURITICA CUERVO	10.211.207	
117	BERNARDO TOBÓN GALVIS	10.213.194	
118	FRANCISCO JAVIER ARANGO ARISTIZABAL	10.223.401	
119	GILDARDO HENAO	15.899.846	
120	GUILLERMO RAMIREZ JIMENEZ	10,215,505	
121	JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626	
122	JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO	10220968	
123	JORGE HUMBERTO CORREA ROLDAN	4326113	
124	JORGE IVAN SANCHEZ CARDENAS	10.254.318	
125	JOSE ALBORNOZ	6509550	
126	JOSÉ CAMILO FRANCO	4316621	
127	JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	4557907	
128	JOSE HERNAN TORO TORO	10.210.746	
129	JOSE HUGO ARCILA ANGULO	4.579.398	
130	JOSE MARIA GARCIA	8.288.483	
131	JOSE MANUEL OCAMPO VARGAS	75.056.247	
132	JOSE REINALDO CEBALLOS LOPEZ	4326303	

133	JULIAN MEJIA MARULANDA	18105498	
134	JULIO CESAR CAÑON HENAO	10239319	
135	JULIO CESAR SALINAS	10269291	
136	LUIS ALBEIRO GALLEGO	4336409	
137	LUIS ALBERTO MORENO GUARIN	10225216	
138	LUIS ANGEL SALAZAR CARDONA	4470451	
139	LUIS CARLOS CASTAÑO ROJAS	10239327	
140	LUIS CARLOS GARCIA CASTAÑO	4.470.499	
141	LUIS EDUARDO RUBIANO	4302937	
142	LUIS EVELIO MURILLO VELEZ	4.485.553	
143	LUIS GUILLERMO CARDONA LOPEZ	14235968	
144	MARCO AURELIO SANCHEZ GALLEGO	15.956.705	
145	NOEL ANTONIO LONDOÑO	4.456.559	
146	NORBERTO ANTONIO POSADA QUINTERO	10230180	
147	PEDRO NEL VALENCIA VALENCIA	4480782	INGRESA 21 NOV
148	RAMON EMILIO CUESTA	10245467	
149	SILVIO JAVIER RUIZ GOMEZ	4,324,905	
150	ZEIR AGUDELO CASTRILLON	10.258.749	

2. **Contratar el personal profesional, técnico y operativo idóneo para el desarrollo de las acciones del Centro Vida, al igual que disponer de todos los recursos, insumos, materiales, equipos y logística en general, requerida para la buena ejecución del convenio.**

La Fundación contrata al personal necesario para llevar a cabo las actividades planteadas en el convenio, además se brindan los insumos necesarios para llevar a en las actividades.

EQUIPO DE TRABAJO

COORDINADORA	1
AUXILIAR ADMINISTRATIVO	1
NUTRICIONISTA	1
PSICOLOGO	1
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA	1
PROF DESARROLLO FAMILIAR	1
FISIOTERAPEUTA	1

TALLERISTA	1
SERVICIOS GENERALES	2
AUX ENFERMERIA	2
CUIDADORES	3
TOTAL	15

Para el mes de noviembre se presentó la siguiente novedad:

Inicia funciones el Licenciado Juan José pineda Rodríguez el día 10 de noviembre de 2025.

se retira la educadora física Claudia Lorena Cifuentes, el día 6 de noviembre.

PERSONAL FUNDACION HOGAR DE PASO MI JESÚS CENTRO VIDA

NOVIEMBRE 2025

	NOMBRE Y APELLIDO	CARGO	CEDULA
	MARIA NORA ARIAS ARCINIEGAS	Representante legal	35455524
1	LUZ MERY GOMEZ ARIAS	Coordinadora general	30401847
2	CONSTANZA LOAIZA SANCHEZ	Nutricionista	30300143
3	JORGE ANDRES MARIN RUIZ	Psicólogo	9846856
4	JUAN JOSE PINEDA RODRIGUEZ	Educador física	1007231600
5	SONIA VIVIANA ALVAREZ GIRALDO	Prof. desarrollo familiar	1007231635
6	BRAHIAN DANIEL MARTINEZ TORO	fisioterapeuta	1060656412
7	MAYERLLY SANCHEZ CASTELLANO	tallerista	30339554
8	LUISA FERNANDA GUTIERREZ	Auxiliar administrativo	30238649
9	MILANYELA NUÑEZ MONTILLA	Auxiliar de enfermería	PT 4767854

10	ADRIANA MARIA VILLADA FLOREZ	Auxiliar de enfermería	30238510
11	ALQUIBAR HENAO ARIAS	Cuidador	9845815
12	SORAIDA HENAO	Cuidadora	24851633
13	NATALIA LARGO VALENCIA	Cuidadora	1193068066
14	MARTHA LUCIA VALENCIA LOPEZ	Servicios generales	30308610
15	FLOR NID OLAYA MOSQUERA	Servicios generales	65820010

- Contar con carpetas por usuario donde se evidencia el proceso de las personas mayores, su documentación y demás aspectos necesarios para una buena administración de la información.

Cada persona mayor vinculada al Centro Vida cuenta con su respectiva carpeta, en la cual se evidencia el proceso adelantado por cada profesional, así como su correspondiente ficha de ingreso.

3. **Todo el personal del centro debe contar con examen médico de ingreso antes de iniciar sus labores y a estas mismas personas se les debe cancelar sus servicios mensuales como máximo cinco días después de la prestación del mismo.**

Al ingresar a laborar en la Fundación, todas las personas deben realizarse el examen de ingreso correspondiente. Además, mensualmente se efectúa el pago respectivo por las labores desempeñadas.

Exámenes médicos de ingreso:

En cumplimiento de la normatividad vigente en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo, la Fundación ha exigido y verificado la realización del examen médico. Este procedimiento tiene como propósito garantizar que los colaboradores cuenten con las condiciones de salud requeridas para el adecuado desempeño de sus funciones, promoviendo así un entorno laboral seguro y conforme a los estándares legales aplicables.

Pago de servicios:

La Fundación garantiza el pago oportuno de los servicios prestados por el personal, efectuando la cancelación mensual. Las planillas de pago son debidamente suscritas por los colaboradores como constancia de recepción, lo que permite evidenciar el cumplimiento efectivo y transparente de las obligaciones contractuales asumidas por la entidad.

Elizabeth Vargas Arango
Medica general
Especialista en SST
RM.1053807951 LSO: 75871

CERTIFICADO DE EXAMEN MEDICO DE INGRESO



Fecha: 06 de noviembre
Ciudad: Manizales - caldas

DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos: JUAN JOSE PINEDA RODRIGUEZ

Identificación: CC 1.007.231.600
Fecha de nacimiento:29/01/2000 sexo: MASCULINO
Estado civil: SOLTERO edad:25 AÑOS
Dirección: CR 10B # 10ª-33 teléfono:304621493
Escolaridad: PROFESIONAL

profesión: LICENCIADO EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
Cargo al que aspira: CONTRATISTA/ EDUCADOR FISICO

Concepto:
*** sin restricciones**

Recomendaciones:

Preventivas: se recomiendan realizar actividad física diaria/se recomienda realizarse exámenes de tamizaje anual para su edad / se recomienda actividades de prevención psicología y ergonómica.

Elizabeth Vargas Arango
Medica general
Especialista en SST
R.M. 1053807951

Elizabeth Vargas A.
Elizabeth Vargas Arango
Medica general
Especialista en SST
RM.1053807951 LSO:75871

CERTIFICADO MEDICO

4. **Todo el personal del Centro debe tener constancia o participación en formación para la atención de emergencias, primer respondiente y manejo de elementos en emergencias de mínimo 36 horas.**

La mayoría de los empleados se encuentra capacitada en atención a emergencias, y quienes aún no han completado este proceso se encuentran adelantando los cursos correspondientes para cumplir con dicho requisito.

	NOMBRE Y APELLIDO	PRIMER RESPONDIENTE	CURSO ATENCIÓN A EMERGENCIAS
1	LUZ MERY GOMEZ ARIAS	Noviembre 2024 Vigencia 2 años	Noviembre 2024 Vigencia 2 años
2	CONSTANZA LOAIZA SANCHEZ	Marzo 2025 Vigencia 2 años	Noviembre 2024 Vigencia 2 años
3	JORGE ANDRES MARIN RUIZ	Mayo 2025	En proceso
4	JUAN JOSE PINEDA RODRIGUEZ	En proceso	En proceso
5	SONIA VIVIANA ALVAREZ GIRALDO	Julio 2025	Noviembre 2024 Vigencia 2 años
6	LUISA FERNANDA GUTIERREZ	Marzo 2025	Noviembre 2024 Vigencia 2 años
7	MILANYELA NUÑEZ MONTILLA	Agosto 2025	En proceso
8	ADRIANA MARIA VILLADA FLOREZ	Junio 2025	Noviembre 2024 Vigencia 2 años
9	ALQUIBAR HENAO ARIAS	Junio 2025	Noviembre 2024 Vigencia 2 años
10	SORAIDA HENAO	Junio 2024	Noviembre 2024 Vigencia 2 años
11	FLOR NID OLAYA MOSQUERA	Mayo 2024	Noviembre 2024 Vigencia 2 años
12	NATALIA LARGO VALENCIA	Julio 2025	Noviembre 2024 Vigencia 2 años

13	MARTHA LUCIA VALENCIA LOPEZ	julio 2024	Noviembre 2024 Vigencia 2 años
14	BRAHIAN DANIEL MARTINEZ TORO	Octubre 2025	En proceso
15	MALLERLY SANCHEZ CASTELLANOS	Julio 2024 Vigencia 2 años	Junio 2025 Vigencia 2 años

5. **Todo el personal del centro debe tener constancia/s de asistencia o participación a formaciones para la atención integral de personas adultas mayores que deberán corresponder a un componente teórico (presencial y/o virtual) de mínimo 160 horas y un componente de experiencia directa mínima de 320 horas de atención, realizadas durante o posteriormente a las formaciones. Las anteriores constancias deben sumar mínimo 480 horas. Las constancias del componente teórico deben ser expedidas por instituciones de educación para el trabajo y el desarrollo humano o instituciones de educación superior, legalmente reconocidas por el estado.**

La mayoría de los funcionarios ha adelantado los cursos de formación para la atención integral de personas mayores, y la persona recientemente vinculada se encuentra en proceso de realizar dicha capacitación.

LISTADO DEL PERSONAL CON CURSOS DEL ADULTO MAYOR

	NOMBRE Y APELLIDO	**FORMACIÓN ADULTO MAYOR**
1	LUZ MERY GOMEZ ARIAS	240 h
2	CONSTANZA LOAIZA SANCHEZ	240 h
3	JORGE ANDRES MARIN RUIZ	240 h
4	JUAN JOSE PINEDA RODRIGUEZ	En proceso
5	SONIA VIVIANA ALVAREZ GIRALDO	190 h
6	LUISA FERNANDA GUTIERREZ	250 h
7	MILANYELA NUÑEZ MONTILLA	120 h
8	ADRIANA MARIA VILLADA FLOREZ	Técnico asistencia integral

9	ALQUIBAR HENAO ARIAS	240 h técnico en atención al adulto mayor
10	SORAIDA HENAO	240 h
11	FLOR NID OLAYA MOSQUERA	180 h
12	NATALIA LARGO VALENCIA	120 h técnico en atención al adulo mayor
13	MARTHA LUCIA VALENCIA LOPEZ	240 h
14	BRAHIAN DANIEL MARTINEZ TORO	160 horas
15	MALLERLY SANCHEZ CASTELLANOS	160 horas

6. **Realizar todas las acciones como equipo profesional requeridas para el óptimo desarrollo y planeación de la estrategia, análisis de casos, jornadas de capacitación, reuniones técnicas, seguimiento de acciones de campo y articulación de acciones.**

ACTA 010

QUE TRATA DE LA REUNIÓN DE COORDINACIÓN CON EL EQUIPO DE TRABAJO DEL FUNDACIÓN HOGAR DE PASO MI JESÚS

Fecha:	Manizales, diciembre 5 de 2025.		
Hora de inicio:	9:00 am	Hora de finalización:	11.00 am
Lugar:	Sede la Aurora, la arboleda presencial y virtual		

ORDEN DEL DÍA:

1. **Oración**
2. **Verificación de asistentes**
3. **Revisión de compromisos del acta anterior**
4. **casos nuevos y recordatorios**
5. **compromisos**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Oración y palabras iniciales**

La reunión comenzó con una oración a cargo de la directora María Nhora Arias , quien agradeció al equipo por la demostración de compromiso, entrega y dedicación en las labores cotidianas de la fundación.

2. **Verificación de asistentes**

Se confirma la participación activa del personal de ambas sedes: Arboleda y Aurora.

3. **Revisión de compromisos del acta anterior**

La coordinadora Luz Mery informó que el día 18 de noviembre se reunió con la doctora Alba Betty, en la cual se socializaron los casos especiales presentes en la fundación.

Desarrollo Social recomendó que toda situación relacionada con las personas mayores debe documentarse, dado que constituye el respaldo necesario para adelantar cualquier proceso.

Caso: José Manuel Ocampo

Se informó sobre el avance del trámite del señor José Manuel Ocampo y la espera de la visita del médico de la Clínica San Isidro para proceder con el cambio solicitado.

El médico realizó la valoración; el día 20 de noviembre inicialmente, el señor José Manuel no aceptó el traslado.

Posteriormente, se le explicaron los beneficios del cambio y su impacto positivo en su calidad de vida, logrando su aceptación.

El día 4 de diciembre se realizó una nueva reunión con la doctora Alba Betty, donde se concluyó la situación del caso y se informó que actualmente la fundación adelanta la gestión correspondiente para su traslado.

Procesos Disciplinarios:

Se recuerda que, respecto a las personas mayores involucradas en procesos disciplinarios, toda situación que evidencie incumplimiento del Manual de Convivencia debe quedar documentada.

Reorganización de Habitaciones

En la sede La Aurora, se reorganizaron algunas habitaciones para observar cómo evoluciona la convivencia entre las personas mayores.

Mejoras en Infraestructura

La directora María Nhora informó que en la sede La Arboleda se están realizando mejoras en los cuartos de los hombres con el fin de optimizar sus espacios.

Socialización de Documentos

Luisa Fernanda comunicó que los nuevos documentos fueron socializados con:

Natalia Largo (cuidadora)

Adriana María Villada (auxiliar de enfermería)

Falta socializar con Kelly Londoño, la nueva auxiliar de enfermería de la sede La Aurora, debido a los recientes cambios de personal.

Manual de Convivencia

El psicólogo manifestó que próximamente socializará el Manual de Convivencia con las personas mayores y que continúa apoyando los llamados de atención para quienes han reincidido en comportamientos inadecuados.

Recomendación del Fisioterapeuta

El fisioterapeuta recomendó capacitar al personal para el manejo adecuado de situaciones relacionadas con enfermedades de transmisión sexual, dado que varias personas mayores se encuentran en tratamiento.

Se realizará la gestión ante la Secretaría de Salud para recibir dicha capacitación y fortalecer el cuidado responsable dentro de la fundación.

4. **Casos Nuevos y Recordatorios**

La coordinación informó que el contrato está próximo a finalizar y solicitó dejar todos los compromisos al día. Agradeció el compromiso del equipo con el programa y la fundación.

Actividades de Diciembre

Se deben programar actividades para el mes de diciembre.

Para cada evento se deben obtener dos cotizaciones.

Las actividades propuestas incluyen:

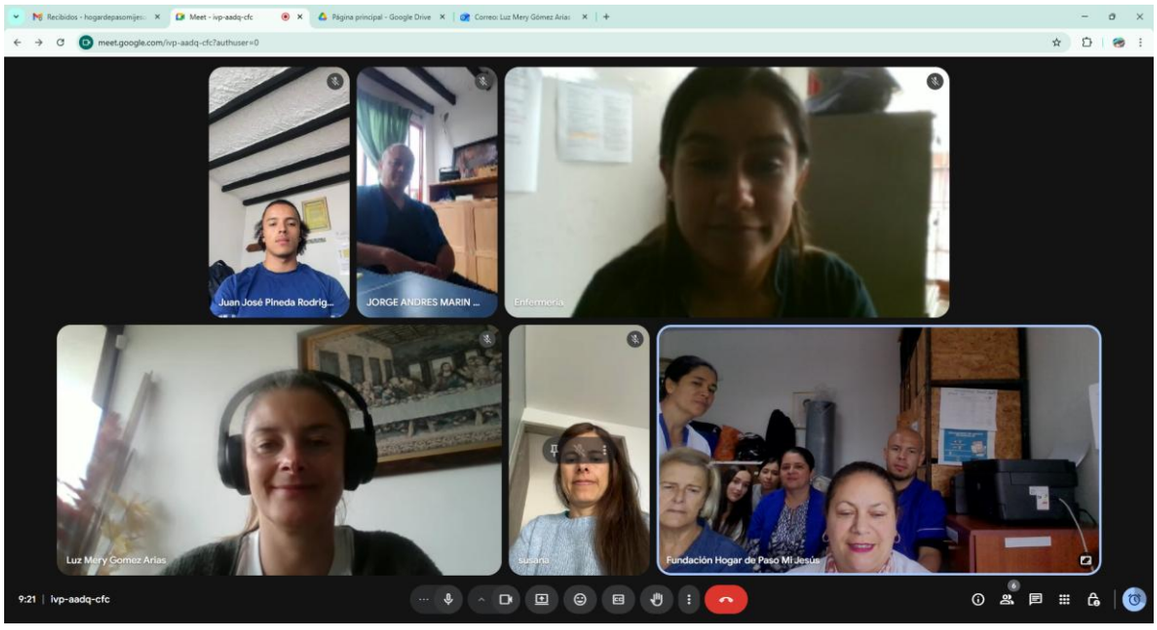
- Salida recreativa, con almuerzo y refrigerio para las personas mayores.
- Salida a ver los alumbrados, acompañada de una merienda.
- Se solicitará cotización de uniformes completos, que incluyen: pantalón, chaqueta, camibuso, tula y gorra.

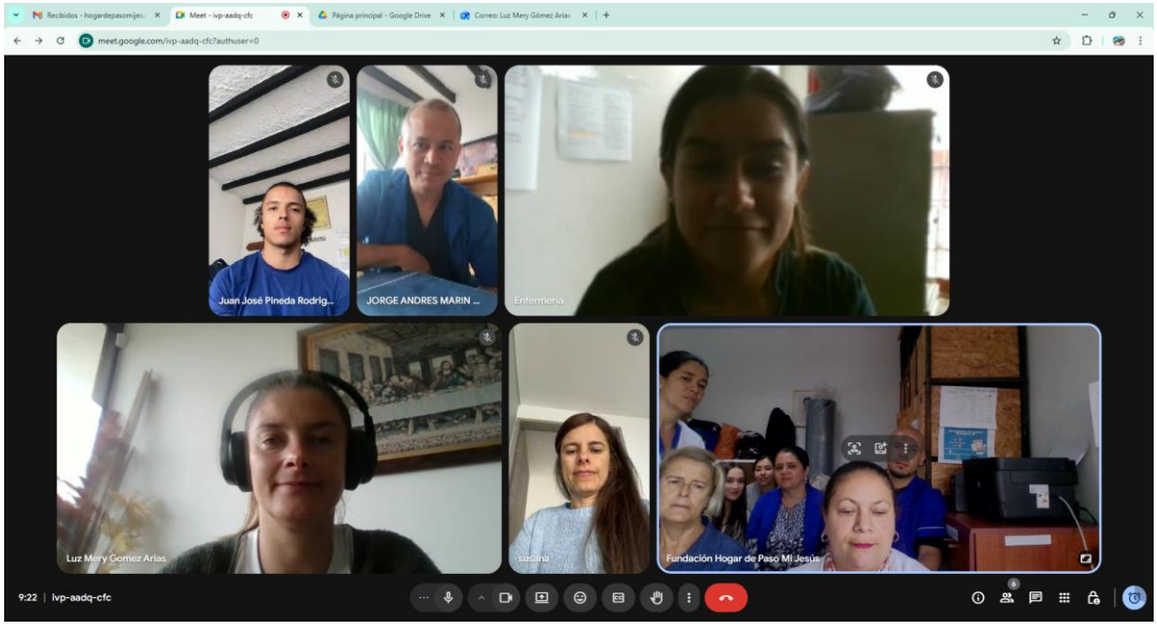
5. Compromisos

Actividad	Responsable	Fecha de Compromiso	Soporte de Cumplimiento
Traslado de la persona mayor Jose Manuel Ocampo a san isidro	Auxiliar de enfermeria	Diciembre	Informe
Cotizaciones para los eventos de diciembre	Luz Mery Y Luisa Fda	5 de diciembre	actividad
Socialización de los documentos con la auxiliar de enfermería nueva Kelly Londoño	Auxiliar administrativo	Noviembre	Documento

Actividad	Responsable	Fecha de Compromiso	Soporte de Cumplimiento
Realizar una jornada de socialización con las personas mayores, centrada en la revisión del reglamento interno de la fundación y la reafirmación de los compromisos que se adquieren al momento del ingreso.	Psicólogo	Noviembre	Evidencia fotográfica

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





7. **brindar una alimentación balanceada de acuerdo con la minuta y sus derivaciones levantada por la persona encargada del tema nutricional del centro, consiste en desayuno, almuerzo, refrigerio, media mañana y media tarde. La minuta debe ser fijada en un lugar visible de la cocina de la institución, asegurando las buenas prácticas de manipulación de alimentos.**

La nutricionista elaboró la minuta conforme a las necesidades y requerimientos de nuestras personas mayores. Además, brinda asesoría al personal que labora en la institución y se asegura el cumplimiento de las buenas prácticas.

MINUTA FUNDACIÓN HOGAR DE PASO MI JESÚS

MINUTA FUNDACION HOGAR DE PASO MI JESÚS

	LUNES				MARTES				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES			
	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO EN CRUDO		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO EN CRUDO		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO EN CRUDO		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO EN CRUDO		PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO EN CRUDO
Desayuno	MIGAS DE AREPA	Arepa	60 gr	DESAYUNO	EMPAREDADO DE QUESO	Pan tajado	2 un	DESAYUNO	TORTILLA DE HUEVO	Huevo	50 gr	DESAYUNO	AREPA CON QUESO	Arepa	60 gr	DESAYUNO	PAN CON QUESO	Pan	2 un
		Huevo	25 gr			Queso cuajada	30 gr			Aceite	3 cc			Queso campesino	30 gr			Queso cuajada	30 gr
		Cebolla	5 gr			Margarina	5 gr			Leche	5 cc		COLADA DE BIENESTARINA	Bienestarina	12 gr		AGUA PANELA CON LECHE	Panela	15 gr
		Tomate	5 gr						PAN CON MARGARINA	Pan redondo	2 un			Leche	150 cc				
		Cilantro	c.s							Margarina	5 cc			Azúcar	8 gr				
		Aceite	2 cc						CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate	5 gr			Canela-vainilla	c.s			Leche	100 cc
	COLADA DE AVENA	Leche	150 cc		AGUA PANELA CON LECHE	Panela	15 gr			Panela	15 gr								
		Avena	15 gr			Leche	100 cc			Leche	100 cc								
		Azúcar	8 gr																
		Canela-vainilla	c.s																
MEDIA MAÑANA	COMPOTA DE GUAYABA	Guayaba rosada	70 gr	MEDIA MAÑANA	COLADA MAICENA CON GALLETAS	Leche	150 cc	MEDIA MAÑANA	SALPICÓN CON GALLETAS	Mango	25 gr	MEDIA MAÑANA	CAFÉ CON LECHE	Leche	100 cc	MEDIA MAÑANA	CASPIROLETA	Leche	100 cc
		Leche	20 cc			Maicena	15 gr			Papaya	25 gr			Café	50 cc			Galletas	3 un
		Azúcar	8 gr			Azúcar	8 gr			Banano	25 gr			Galletas	3 un			Huevo	25 gr
	GALLETAS CON MANTEQUILLA	Galletas saladas	2 un			Canela-vainilla	c.s			Piña	25 gr							Azúcar	8 gr
		Margarina	5 gr			Galletas saladas	2 un			Galletas waffer	2 un							Canela-vainilla	c.s
ALMUERZO	SOPA DE PLÁTANO	Plátano verde	35 gr	ALMUERZO	CREMA DE ZANAHORÍA	Zanahoria	60 gr	ALMUERZO	SOPA DE BLANQUILLOS	Blanquillos	60 gr	ALMUERZO	SANCOCHO DE CARNE	Barcino	60 gr	ALMUERZO	FRIJOLES	Frijoles	60 gr
		Papa negra	25 gr			Papa negra	30 gr			Papa negra	45 gr			Papa negra	30 gr			Platano verde	40 gr
		Zanahoria	25 gr			Guiso para preparaciones	5 gr			Zanahoria	25 gr			Platáno verde	30 gr			Zanahoria	20 gr
		Guiso para preparacion	5 gr			Leche	20 cc			Guiso para preparaciones	5 gr			Yuca	30 gr			Ahuyama	10 gr
		Cuchuco	10 gr			Cebada	7 gr			Avena	12 gr			Guiso para preparaciones	5 gr			Guiso para preparaciones	5 gr
		Cilantro	c.s			Cilantro	c.s			Cilantro	c.s			Cilantro	c.s		ARROZ BLANCO	Arroz	35 gr
	POLLO ASADO	Pechuga	80 gr		CARNE MOLIDA	Barcino	60 gr		HIGADO GUISADO	Higado	50 gr		ENSALADA	Tomate	40 gr			Aceite	3 cc
		Aceite	5 cc			Guiso para preparaciones	5 gr			Cebolla	5 gr			Cebolla	25 gr		HUEVO PERICO	Huevo	50 gr
	ARROZ CON PEREJÍL	Arroz	35 gr			Aceite	3 cc			Tomate	5 gr			Cilantro	c.s			Cebolla	5 gr
		Perejil	5 gr		ARROZ BLANCO	Arroz	35 gr		ARROZ CON CAFÉ	Arroz	35 gr			Aceite	2 cc			Tomate	5 gr
		Aceite	3 cc			Aceite	3 cc			Aceite	3 cc			limón	25 gr			Aceite	3 cc
	PURE DE PAPA CRIOLLA CON VERDURAS	Papa criolla	80 gr		PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano maduro	70 gr			Café instantaneo	3 gr						TAJADAS DE MADURO	Platano maduro	45 gr
		Zanahoría	35 gr			Margarina	5 gr		PAPA COCIDA	Papa negra	60 gr							Aceite	3 cc
		Habichuela	35 gr		ENSALADA DE TOMATE	Tomate en cuadros	35 gr		ENSALADA PRIMAVERA	Zanahoría	40 gr						RODAJAS DE TOMATE	Tomate	50 gr
		Guiso para preparación	5 gr			Cilantro	5 gr			Pepino	30 gr		AREPA	Arepa	30 gr		JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	50 gr
	JUGO DE PAPAYA	Papaya	70 gr			Jugo de Limón	c.s			Jugo de limón	c.s			Panela	15 gr				
		Azúcar	15 gr		AGUA DE PANELA	Panela	15 gr		JUGO DE MANGO	Mango	50 gr		AGUA PANELA CON LECHE	Leche	100 cc			Azúcar	15 gr
										Azúcar	15 gr								
MEDIA TARDE	CAFÉ CON LECHE Y GALLETAS	Leche	100 cc	MEDIA TARDE	GELATINA CON FRUTAS Y GALLETAS	Gelatina	50 gr	MEDIA TARDE	MAZAMORRA	Maíz	80 gr	MEDIA TARDE	FRUTA PICADA CON YOGUR	Yogur sabor	100 cc	MEDIA TARDE	CHOCOLATE CON PAN	Chocolate	5 gr
		Café	50 cc			Banano- mango	80 gr			Leche	150 cc			Papaya	50 gr			Panela	15 gr
		Galletas	3 un			Galletas Waffer	2 un			Bocadillo-panela	15 gr			Banano	50 gr			Pan	30 gr
CENA	SOPA DE ARROZ	Arroz	12 gr	CENA	CONSOME DE POLLO	Caldo de pollo	200 cc	CENA	CREMA DE GUINEO	Guineo	40 gr	CENA	SOPA CARMELITA CON MENUDENCIAS DE POLLO	Avena	12 gr	CENA		Espinacas	30 gr
		Papa negra	25 gr			Papa negra	35 gr			Ahuyama	25 gr			Papa negra	30 gr		CREMA DE ESPINACAS	Zanahoria	20 gr
		Zanahoría	25 gr			Guiso para preparaciones	5 gr			Papa negra	20 gr			Papa criolla	30 gr			Papa negra	30 gr
		Arveja	10 gr			Cilantro	c.s			Guiso para preparaciones	5 gr			Zanahoría	25 gr			Guiso para preparaciones	5 gr
		Cilantro	c.s		ARROZ CON FÍDEOS	Arroz	35 gr		ARROZ BLANCO	Arroz	35 gr			Habichuela	25 gr		ARROZ BLANCO	Arroz	35 gr
		Guiso para preparaciones	5 gr			Aceite	3 cc			Aceite	3 cc			Viscera fina de pollo	40 gr			Aceite	3 cc
	ALBONDIGAS	Carne de res semigorda	80 gr			Fideos	5 gr			Guiso para preparaciones	5 gr			Guiso para preparaciones	5 gr			Guiso para preparaciones	5 gr
		Guiso para preparaciones	5 gr		ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS	Pechuga	80 gr		CARNE DESMECHADA	Barcino	50 gr			Cilantro	c.s		TORTA DE CARNE	Carne de res semigorda	80 gr
		Harina	5 gr			Mix de verduras	50 gr			Huevo	15 gr		AGUA PANELA	Panela	15 gr			Guiso para preparaciones	5 gr
						Guiso para preparaciones	5 gr			Guiso para preparaciones	5 gr							Harina	5 gr
	AGUA PANELA	Panela	15 gr		LECHE	Leche	150 cc		AGUA PANELA	Panela	15 gr						AGUA PANELA	Panela	15 gr

A, continuación se presenta el informe de nutrición del periodo de noviembre de 2025

8. Brindar materiales en general, para laborterapia y elementos necesarios para la realización de las actividades con las personas mayores.

Mensualmente se suministran los materiales necesarios a los profesionales para la realización de sus actividades.

Servicios generales	Laborterapia / otros	Enfermería
Bolsas negras	CARTULINA BRISTOL	Jeringas
Bolsas blancas	Libro de contabilidad	Cistoflo
	Papel Contac	Sonda Foley
	Cartulina plana colores	Micropore
	Cartón paja	Aceite mineral
	Cinta	vaselina
	Piel de conejo	Medicamento lyrica
	Retazos fleece	
	Retazo fleece navideño	
	Medicamento risperidona	
	Medicamento Losartan	
	Rollo cordón	
	Accesorios confección	

REGISTRO FOTOGRÁFICO




Timemark
Foto 100% Real
Al poner Dios entre nosotros a los ancianos desamparados y a los pobres para que dependan de nuestro cuidado, Cristo prueba los que dicen ser discípulos por nuestro amor y servicio en pro de sus hijos
08:56
01/12/2025
Lun
Cl. 50a #26b17, Manizales, Caldas
CONVENIO:ALCALDIA DE MANIZALES.
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL
© NWWTGX24K211DR Timemark Verified


Medispo
Medispo

9. **Realizar la inscripción al programa (cumplimiento de requisitos), diligenciando la hoja de vida de los adultos mayores entregada por la secretaría de desarrollo social y contar con carpeta y/o archivo por usuario donde evidencie el proceso de las personas mayores, su documentación y demás aspectos necesarios para facilitar una buena administración de la información con el adecuado seguimiento a los beneficiarios.**

La inscripción al programa Centro Vida La Aurora se realiza ante la Secretaría de Desarrollo Social, Además, cada usuario cuenta con su respectiva carpeta, la cual permite evidenciar todo su proceso dentro del programa.

10. **Favorecer las condiciones de salud de las personas Mayores, para lo cual deben hacer las gestiones necesarias con la EPS o IPS para el acceso a los procedimientos, medicamentos y atención en salud requeridas y a su vez realizar las atenciones básicas al respecto que requieran los adultos mayores.**

Dentro del programa Centro Vida La Aurora, la auxiliar de enfermería gestiona el proceso médico de los usuarios, solicitando citas médicas, incluyendo con especialistas, gestionando medicamentos y realizando las autorizaciones correspondientes.

En la ciudad de Manizales, la gran mayoría de los beneficiarios cuentan con el régimen subsidiado de salud a través de la Nueva EPS. Sin embargo, esta entidad presenta importantes dificultades para prestar sus servicios debido a la acumulación de deudas con las entidades correspondientes, lo que genera citas médicas no programadas, medicamentos pendientes y procesos de atención incompletos.

INTERVENCIÓN DESDE EL COMPONENTE DE ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD PERIODO DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2025

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES DESARROLLADAS

1. ACTIVIDAD: GESTIÓN EN SALUD

Desde el área de enfermería, se proporcionó un apoyo completo a los adultos mayores en el monitoreo de su salud. Esto abarca la coordinación de citas para controles y seguimientos, la administración de los medicamentos conforme a las enfermedades diagnosticadas, así como la asistencia en casos de urgencia. Igualmente, se gestionaron las autorizaciones requeridas y se facilitó la realización de procedimientos y exámenes indicados por el médico encargado para un adecuado manejo de las condiciones de salud.

DIFICULTAD:

Uno de los problemas más graves que enfrentan las personas mayores afiliados a la Nueva EPS es la insuficiencia de convenios con una red adecuada de entidades prestadoras de salud. Esta falencia limita profundamente el acceso oportuno y la calidad de los servicios médicos indispensables para su bienestar. Es especialmente preocupante si consideramos que este grupo poblacional presenta mayores requerimientos de atención, debido a la presencia frecuente de enfermedades crónicas y condiciones asociadas al envejecimiento.

La ausencia de acuerdos con hospitales y clínicas especializadas dificulta que las personas mayores reciban los tratamientos necesarios en el momento oportuno. En numerosos casos, no existen convenios con instituciones cercanas a su lugar de residencia. Esta situación no solo incrementa el desgaste físico y emocional, sino que también pone en riesgo su salud al retrasar diagnósticos y tratamientos que pueden ser determinantes.

A esta problemática se suma un desafío recurrente y crítico: el difícil acceso a medicamentos y pañales, elementos esenciales para la salud, el bienestar y la dignidad de las personas mayores. La falta de infraestructura adecuada, la escasez de recursos y las limitaciones económicas que afectan a gran parte de esta población han incrementado su vulnerabilidad. Muchos dependen completamente del apoyo externo para suplir necesidades básicas que deberían estar plenamente garantizadas.

De acuerdo con las condiciones de cada persona mayor, se gestionan solicitudes de citas con médicos generales o especialistas según las remisiones y controles requeridos. Sin embargo, nos enfrentamos a un sistema colapsado, donde frecuentemente es imposible conseguir citas en ninguna especialidad dentro de la red disponible. Las personas mayores, quienes deberían

ser una prioridad dentro del sistema de salud, terminan relegadas por la falta de capacidad y organización de las EPS.

El colapso en la atención médica, evidenciado en la ausencia de disponibilidad en las agendas, ha alcanzado niveles críticos. Esta situación se refleja en la escasez de espacios para consultas, dejando a las personas mayores sometidos a largas esperas o, en muchos casos, sin la posibilidad de acceder a atención médica a tiempo. Las consecuencias son graves: diagnósticos tardíos, tratamientos interrumpidos y un deterioro progresivo de su estado de salud.

Aquellas personas mayores que requieren atención urgente especialmente quienes padecen enfermedades crónicas o condiciones graves ven cómo su salud se deteriora rápidamente debido a la falta de citas en plazos razonables. Además, el acceso a medicamentos también se ha visto afectado por la cancelación de convenios con diversas entidades, lo que ha generado la interrupción de procesos fundamentales como la entrega de tratamientos, la realización de procedimientos y la práctica de exámenes de laboratorio.

INTERVENCIONES EN SALUD DE ESTE PERIODO DE NOVIEMBRE	
NOMBRE	**CITA**
JAVIER BETANCOURT	MEDICO EN CASA
BERNABE MARIN HENAO	MEDICO EN CASA
JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	MEDICO EN CASA
JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	MEDICINA GENERAL
GERARDO ANTONIO RAMIREZ	MEDICINA GENERAL
JORGE EDGAR ECHEVERRI	PSIQUIATRIA
ABELARDO VELEZ BOTERO	MEDICINA GENERAL
RUBIELA IDARRAGA	MEDICINA GENERAL
CARLOS JULIO ARCILA	MEDICINA GENERAL
MARIA ADIELA LOPEZ	ORTOPEDIA

MARIO CARDONA CHACÓN	ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA
FABIO FRANCO	MEDICINA GENERAL

SEDE LA ARBOLEDA:

INTERVENCIONES EN SALUD DE ESTE PERIODO DE NOVIEMBRE	
NOMBRE	**CITA**
MARIA ROJAS ROJAS	MEDICO GENERAL EN CASA
MARIA GRACIELA CARDONA LOPEZ	MEDICO GENERAL EN CASA
MARIA LEONOR BEJARANO	MEDICO GENERAL EN CASA
MARIA DEL ROSARIO BETANCOURT	MEDICO GENERAL EN CASA
JOSE MANUEL OCAMPO	MEDICO GENERAL EN CASA
MARIA AURORA LONDOÑO	MEDICO GENERAL EN CASA
JULIAN MARULANDA	MEDICO GENERAL EN CASA
RAMON EMILIO CUESTA	MEDICINA GENERAL
GILDARDO HENAO	OFTALMOLOGÍA
JOSE REINALDO CEBALLOS	MEDICO FAMILIAR
LUZ MARIA DIAZ	UROLOGÍA
BERNARDO TOBÓN	ORTOPEDIA
MARIA ROSALBA HURTADO	DERMATOLOGÍA
PEDRO NEL VALENCIA	GENERAL

2. ACTIVIDAD: TOMA DE SIGNOS VITALES:

Los signos vitales son indicadores clave de las funciones básicas del cuerpo, como la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la saturación de oxígeno. Estos se registran en un documento

físico. A través de la monitorización de estos signos, se puede observar, medir y supervisar el estado físico de cada adulto mayor, lo que permite detectar enfermedades en etapas tempranas y hacer un seguimiento adecuado de sus condiciones de salud. En los adultos mayores hipertensos es común que su presión arterial se mantenga ligeramente elevada, lo cual, aunque sería preocupante en otras personas puede considerarse normal para ellos debido a los cambios propios del envejecimiento. El endurecimiento de las arterias y la disminución de su elasticidad pueden hacer que incluso con tratamiento los niveles de presión arterial permanezcan un poco altos. Sin embargo, esto no significa que sea motivo de alarma siempre y cuando se mantenga dentro de los rangos establecidos por su médico y no haya riesgos inmediatos de complicaciones.

LISTADO DE PERSONAS MAYORES QUE ASISTEN A TOMA DE SIGNOS VITALES Y SU RESULTADO

NOMBRE	CEDULA	SIGNO VITAL						RANGOS
ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	1054881271	T.A:	120/68mm /Hg	SPO:	80%	F.C:	90	NORMAL
GLADIS MARIELA GOMEZ CUBIDES	24.307.651	T.A:	120/70mm/ Hg	SPO:	75%	F.C:	94	NORMAL
LEONISA MARULANDA MAZO	24883770	T.A:	100/70mm/ Hg	SPO:	66%	F.C:	94	NORMAL
LUZ ELENA JIMENEZ VELASQUEZ	24327335	T.A:	113/60mm/Hg	SPO:	80 %	F.C:	94	NORMAL
MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	24325340	T.A:	121/82 mm/Hg	SPO:	75 %	F.C:	88	NORMAL
MARIA ANA BETULIA SANCHEZ SUAREZ	24294562	T.A:	115/81mm/Hg	SPO:	54 %	F.C:	86	NORMAL
MARIA CRISTINA QUINTO NAGLE	30296409	T.A:	120/60 mm/ Hg	SPO:	96%	F.C:	94	NORMAL
MARIA ELENA MOLINA GALLEGO	30395307	T.A:	121/82 mm/Hg	SPO:	91 %	F.C:	80	NORMAL
MARIA LIBIA GALVEZ FLOREZ	24.820.225	T.A:	115/81mm/Hg	SPO:	92%	F.C:	81	NORMAL
MARIA LUCELLY OTALVARO ECHEVERRY	24620956	T.A:	120/60 mm/ Hg	SPO:	94%	F.C:	80	NORMAL
MARIA LUCELLY PATIÑO	30286419	T.A:	115/79 mm/Hg	SPO:	74%	F.C:	92	NORMAL

RIOS								
MARÍA OFELIA MURIEL TORRES	1054874730	T.A:	120/80 mm/Hg	SPO:	75%	F.C:	80	NORMAL
MARIA ORFIDIA GONZALEZ PEREZ	24310935	T.A:	130/60 mm/Hg	SPO:	70%	F.C:	82	NORMAL
MARIA TERESA VERGARA	24.318.104	T.A:	120/60 mm/Hg	SPO:	70%	F.C:	85	NORMAL
MARIELA TRIBIÑO JIMENEZ	24.852.070	T.A:	125/70 mm/Hg	SPO:	80%	F.C:	85	Normal
MELIDA GARCIA HERNANDEZ	24.308.151	T.A:	135/84 mm / Hg	SPO:	93 %	F.C:	84	NORMAL
OMAIRA LOAIZA CARDONA	30.277.875	T.A:	140/78mm/Hg	SPO:	76%	F.C:	95	ALTA
ROSALBA ZAPATA GAVIRIA	24.285.079	T.A:	137/94mm/ Hg	SPO:	91 %	F.C:	86	ALTA
RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977	T.A:	120/70mm/ Hg	SPO:	60 %	F.C:	86	NORMAL
YOLANDA CORREA RODRIGUEZ	1,016,000,964	T.A:	103/55mm/Hg	SPO:	68%	F.C:	94	BAJA
ABELARDO VELEZ BOTERO	4483217	T.A:	141/71mm/Hg	SPO:	54%	F.C:	97	ALTA
ALVARO SALAZAR RENDON	10.210.712	T.A:	120/60 mm/Hg	SPO:	82%	F.C:	73	NORMAL
ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE	19486307	T.A:	110/60mm/Hg	SPO:	60 %	F.C:	93	NORMAL
ANCIZAR DE JESÚS TABARES TORRES	10218597	T.A:	155/82 mm/Hg	SPO:	78 %	F.C:	97	ALTA
ARTURO ROMAN GOMEZ	1053874852	T.A:	175/80mm / Hg	SPO:	91%	F.C:	85	ALTA
BALNERY CAICEDO YALES	16073085	T.A:	120/85 mm/ Hg	SPO:	92%	F.C:	81	NORMAL
BERNABE MARIN HENAO	10066740	T.A:	140/80mm/Hg	SPO:	91%	F.C:	84	ALTA
BERNARDO ANTONIO MURILLO ARENAS	10.212.161	T.A:	130/70mm/Hg	SPO:	90	F.C:	66	Normal
CARLOS ARTURO QUICENO DELGADO	15.958.238	T.A:	122/82 mm/Hg	SPO:	94 %	F.C:	81	NORMAL
CARLOS JULIO ARCILA	10.251.472	T.A:	120/80mm/Hg	:SPO	91%	F.C:	91	NORMAL
CAMILO ARTURO CORREA CORTES	70.250.361	T.A:	129/62 mm/Hg	SPO	60%	F.C:	91	NORMAL
DIEGO MORALES	10242261	T.A:	100/60 mm/Hg	SPO	75%	F.C:	70	Normal

GRAJALES								
EVELIO DE JESUS ARISMENDI HERRERA	4326810	T.A:	130/75 mm/Hg	SPO	70%	F.C:	72	ALTA
FABIO FRANCO VELASQUEZ	10155982	T.A:	142/75mm/Hg	SPO:	64 %	F.C:	93	ALTA
FERNANDO ANTONIO LOPEZ	4318034	T.A:	120/60mm/Hg	SPO:	87 %	F.C:	96	NORMAL
FERNANDO CADAVID CARDONA	10,104,559	T.A:	110/70 mm/Hg	SPO:	71 %	F.C:	85	NORMAL
FERNANDO FRANCO ANGEL	10.219.906	T.A:	144/77 mm/Hg	SPO:	63 %	F.C:	92	ALTA
FLOVER HELI LOPEZ GARCIA	10211538	T.A:	110/60mm/Hg	SPO:	66 %	F.C:	67	NORMAL
GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ	10059923	T.A:	120/60 mm/Hg	SPO:	80	F.C:	85	Normal
GILBERTO ALONSO AVILA PEREZ	19172596	T.A:	104/66 mm/Hg	SPO:	64 %	F.C:	96	NORMAL
GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ	4.411.285	T.A:	110/70mm/Hg	SPO:	76 %	F.C:	94	NORMAL
GUILLERMO VALENCIA BOTERO	4329253	T.A:	117/76 mm/Hg	SPO:	61 %	F.C:	93	NORMAL
GUSTAVO MARIN MAZO	10218349	T.A:	144/72 mm/Hg	SPO:	95 %	F.C:	83	ALTA
HECTOR HERNANDEZ	2315883	T.A:	120/70 mm/Hg	SPO:	74 %	F.C:	98	NORMAL
HECTOR QUESADA MOLINA	10221632	T.A:	110/60mm/Hg	SPO:	78 %	F.C:	94	NORMAL
HECTOR VARGAS GONZALEZ	4411104	T.A:	115/70mm/Hg	SPO:	70 %	F.C:	91	NORMAL
HENRY DUQUE HENAO	10.213.678	T.A:	110/70 mm/Hg	SPO:	65 %	F.C:	92	NORMAL
HERNANDO HERNANDEZ	4.411.883	T.A:	138/90 mm/Hg	SPO:	94 %	F.C:	78	ALTA
HUGO ANTONIO ESPINOSA ARENAS	4468962	T.A:	120/70 mm/Hg	SPO:	62 %	F.C:	95	NORMAL
ILLIAM SANCHEZ RIOS	4317209	T.A:	100/60 mm/Hg	SPO:	76 %	F.C:	88	NORMAL
JAIME CARDENAS	4325117	T.A:	120/70 mm / Hg	SPO:	62 %	F.C:	93	NORMAL
JAIRO MISAS AGUIRRE	4325026	T.A:	120/70 mm/Hg	SPO:	94 %	F.C:	67	NORMAL
JAVIER DE JESUS TORO GONZALES	10239836	T.A:	165/77 mm/Hg	SPO:	80 %	F.C:	94	ALTA
JAVIER RAMIREZ	4319801	T.A:	132/89mm/Hg	SPO:	86 %	F.C:	98	ALTA

ARANGO								
JESUS ANTONIO GARCIA CASTAÑO	10225535	T.A:	123/61 mm/Hg	SPO:	62 %	F.C:	94	ALTA
JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626	T.A:	177/86 mm/Hg	SPO:	71%	F.C:	96	ALTA
JESÚS MARÍA RÍOS GONZALES	4.323.567	T.A:	139/87 mm/Hg	SPO:	66 %	F.C:	91	ALTA
JOAQUIN EMILIO RODRIGUEZ	713600	T.A:	165/77 mm/Hg	SPO:	80 %	F.C:	94	NORMAL
JORGE ENRIQUE VILLA VILLA	10212678	T.A:	124/90 mm/Hg	SPO:	86 %	F.C:	90	ALTA
JORGE HERNAN CALLEJAS RIVERA	10.229.212	T.A:	100/60 mm/Hg	SPO:	73 %	F.C:	97	NORMAL
JOSE ARNOLDO ISAZA VALLEJO	5.910.049	T.A:	134/ 85mm/ Hg	SPO:	98	F.C:	91	NORMAL
JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	10.220.049	T.A:	130/70 mm/Hg	SPO:	71 %	F.C:	96	NORMAL
JOSE EDGARD ALVAREZ	70.031.268	T.A:	165/77 mm/Hg	SPO:	80 %	F.C:	94	ALTA
JORGE EDGAR ECHEVERRI LOPEZ	10.243.282	T.A:	130/70 mm/Hg	SPO:	71 %	F.C:	96	NORMAL
JOSE FERNANDO HENAO MORALES	10.219.360	T.A:	125/61 mm/ Hg	SPO:	90 %	F.C:	72	NORMAL
JOSÉ HERNÁN CORREA CARDONA	4.412.312	T.A:	120/60 mm/Hg	SPO:	91%	F.C:	80	NORMAL
JOSÉ HIGINIO DE JESUS RIOS FRANCO	4.468.790	T.A:	160/75 mm/Hg	SPO:	75	F.C:	65	ALTA
JOSE HUGO TANGARIFE CRUZ	4.310.228	T.A:	142/79 mm Hg	SPO:	96 %	F.C:	91	ALTA
JOSE JAVIER BETANCURT OSPINA	15.895.273	T.A:	137/83 mm Hg	SPO:	64 %	F.C:	96	NORMAL
JOSE JESUS MUÑOZ BUITRAGO	10.223.532	T.A:	100/60mm Hg	SPO:	95 %	F.C:	94	NORMAL
JOSE MUÑOZ	4452021	T.A:	120 / 70 mm Hg	SPO:	91 %	F.C:	90	NORMAL
JOSÉ ORLANDO QUINTERO	10253637	T.A:	110/60 mm Hg	SPO:	96	F.C:	85	NORMAL
JOSE OMAR PATIÑO	4,321,281	T.A:	120/80 mm Hg	SPO:	85 %	F.C:	84	NORMAL
JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	10,238,869	T.A:	136/84 mm Hg	SPO:	91%	F.C:	65	NORMAL

JOSE URIEL ALZATE ZULUAGA	10260835	T.A:	115/81 mm Hg	SPO:	92 %	F.C:	85	NORMAL
JUAN BAUTISTA	1.053.878.374	T.A:	130/84 mm Hg	SPO:	90%	F.C:	84	NORMAL
JUAN DE DIOS VALENCIA HENAO	1.214.135	T.A:	117/76 mm Hg	SPO:	66	F.C:	106	NORMAL
LUIS NOEL USMA RAMIREZ	4306094	T.A:	120/40 mm/Hg	SPO:	80	F.C:	74	Normal
MARCO AURELIO RAMIREZ RAMIREZ	14140010	T.A:	147/80 mm Hg	SPO:	93 %	F.C:	94	ALTA
MARIO CARDONA CHACÓN	10234530	T.A:	140/80 mm Hg	SPO:	92 %	F.C:	70	ALTA
NELSON GUEVARA MONTENEGRO	15901674	T.A:	110/94 mm Hg	SPO:	92 %	F.C:	91	NORMAL
NELSON DE JESUS OSPINA	10254895	T.A:	120/70 mm Hg	SPO:	76 %	F.C:	91	NORMAL
NELSON GRISALES PIZARRO	10.221.306	T.A:	142 / 72 mm Hg	SPO:	74 %	F.C:	76	NORMAL
NOEL LOAIZA DUQUE	10219564	T.A:	129/62 mm Hg	SPO:	75%	F.C:	91	NORMAL
OSCAR GRANADA RÍOS	19.134.535	T.A:	143/60 mm/ Hg	SPO:	78%	F.C:	92	NORMAL
PEDRO NEL PEREZ GIRALDO	4.482.197	T.A:	115/72 mm Hg	SPO:	91 %	F.C:	80	NORMAL
REINERIO ORTIZ GIRALDO	5.911.663	T.A:	129/70mm Hg	SPO:	91 %	F.C:	75	NORMAL
RUBEN BRAVO HENAO	4558003	T.A:	126/74 mm Hg	SPO:	92 %	F.C:	94	NORMAL
VILLABRADO ARANGO OSPINA	10232417	T.A:	110/60 mm Hg	SPO:	91%	F.C:	68	NORMAL

SEDE LA ARBOLEDA:

TOMA DE SIGNOS VITALES								**RANGOS**
ANA LIGIA GARCÍA SALGADO	24.279.054	**T.A:**	120/80 mm/Hg	SPO:	94	F.C:	71	Normal
BLANCA NORA TREJOS LOAIZA	30.280.576	**T.A:**	80/40 mm/Hg	SPO:	92	F.C:	93	Normal

CARMEN ESLAVA	39.650.866	**T.A:**	115/60 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	76	Normal
CARMEN EMILIA RENGIFO	28.764.787	**T.A:**	100/60 mm/Hg	SPO:	91	F.C:	81	Normal
ESTHER GONZALEZ ORTIZ	39.751.966	**T.A:**	110/70 mm/Hg	SPO:	92	F.C:	57	Normal
FLOR ELISA AGUIRRE DIAZ	24927386	**T.A:**	150/70 mm/Hg	SPO:	99	F.C:	67	Normall
FLOR MARINA CALVO DE MORENO	25.210.845	**T.A:**	125/60 mm/Hg	SPO:	96	F.C:	83	Normal
ISABEL CASTRO VALENCIA	1059695794	**T.A:**	138/65 mm/Hg	SPO:	88	F.C:	77	Normal
LIDA VANEGAS TAFUR	1.053.871.813	**T.A:**	110/60 mm/Hg	SPO:	84	F.C:	77	Normal
LUZ MARIA DIAZ OROZCO	30290659	**T.A:**	120/80 mm/Hg	SPO:	93	F.C:	74	Normal
LUZ MILA LONDOÑO SEPULVEDA	24263963	**T.A:**	140/50 mm/Hg	SPO:	84	F.C:	69	Normal
MARIA ANTONIA CANO CASTAÑO	41725009	**T.A:**	120/60 mm/Hg	SPO:	94	F.C:	60	Normal
MARIA AURORA LONDOÑO RUIZ	30.288.125	**T.A:**	109/60 mm/Hg	SPO:	94	F.C:	63	Normal
MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	24.724.550	**T.A:**	140/80 mm/Hg	SPO:	89	F.C:	84	Normal
MARIA DEL ROSARIO BETANCUR GOMEZ	24,288,017	**T.A:**	100/60 mm/Hg	SPO:	85	F.C:	67	Normal
MARIA ELVIA QUINTERO ARIAS	24363473	**T.A:**	120/60 mm/Hg	SPO:	80	F.C:	94	Normal
MARIA EUGENIA CEBALLOS GARCIA	30403663	**T.A:**	110/80 mm/Hg	SPO:	85	F.C:	72	Normal
MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	24295398	**T.A:**	140/70 mm/Hg	SPO:	74	F.C:	74	Normal

MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	30.294.266	**T.A:**	130/65 mm/Hg	SPO:	65	F.C:	72	Normal
MARIA GRACIELA CARDONA LOPEZ	24295108	**T.A:**	110/80 mm/Hg	SPO:	94	F.C:	95	Normal
MARIA ISABEL CORDOBA GONZALEZ	29280846	**T.A:**	130/90 mm/Hg	SPO:	94	F.C:	93	Normal
MARIA LEONOR BEJARANO	24314565	**T.A:**	12/55 mm/Hg	SPO:	96	F.C:	54	Normal
MARIA ROJAS ROJAS	24328230	**T.A:**	130/60 mm/Hg	SPO:	79	F.C:	82	Normal
MARIA ROSALBA HURTADO HENAO	24.254.201	**T.A:**	150/90 mm/Hg	SPO:	92	F.C:	68	Alta
MARINA LOPEZ CARDONA	24.300.947	**T.A:**	130/70 mm/Hg	SPO:	94	F.C:	77	Normal
MERCEDES GONZALES CLAVIJO	24.305.803	**T.A:**	110/50 mm/Hg	SPO:	89	F.C:	99	Normal
ALEJANDRO OROZCO CASTAÑO	10.287.610	**T.A:**	100/70 mm/Hg	SPO:	95	F.C:	78	Normal
ALFREDO BURITICA CUERVO	10.211.207	**T.A:**	100/50 mm/Hg	SPO:	92	F.C:	83	Normal
BERNARDO TOBÓN GALVIS	10.213.194	**T.A:**	130/80 mm/hg	SPO:	72	F.C:	94	Normal
FRANCISCO JAVIER ARANGO ARISTIZABAL	10.223.401	**T.A:**	125/80 mm/Hg	SPO:	86	F.C:	64	Normal
GILDARDO HENAO	15.899.846	**T.A:**	120/80 mm/Hg	SPO:	83	F.C:	66	Normal
GUILLERMO RAMIREZ JIMENEZ	10,215,505	**T.A:**	150/60 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	67	Alta
JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO	10220968	**T.A:**	125/65 mm/Hg	SPO:	93	F.C:	60	Normal
JORGE HUMBERTO CORREA ROLDAN	4326113	**T.A:**	120/90 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	72	Alta

JORGE IVAN SANCHEZ CARDENAS	10.254.318	**T.A:**	110/80 mm/Hg	SPO:	92	F.C:	91	Normal
JOSE ALBORNOZ	6509550	**T.A:**	110/90 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	78	Normal
JOSÉ CAMILO FRANCO	4316621	**T.A:**	130/60 mm/Hg	SPO:	94	F.C:	83	Normal
JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	4557907	**T.A:**	110/80 mm/Hg	SPO:	87	F.C:	80	Normal
JOSE HERNAN TORO TORO	10.210.746	**T.A:**	120/60 mm/Hg	SPO:	75	F.C:	60	Normal
JOSE HUGO ARCILA ANGULO	4.579.398	**T.A:**	125/65 mm/Hg	SPO:	87	F.C:	94	Normal
JOSE MARIA GARCIA	8.288.483	**T.A:**	110/80 mm/Hg	SPO:	96	F.C:	72	Normal
JOSE MANUEL OCAMPO VARGAS	75.056.247	**T.A:**	110/60 mm/Hg	SPO:	87	F.C:	88	Normal
JOSE REINALDO CEBALLOS LOPEZ	4326303	**T.A:**	110/60 mm/Hg	SPO:	88	F.C:	82	Normal
JULIAN MEJIA MARULANDA	18105498	**T.A:**	150/85 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	66	Alta
JULIO CESAR CAÑON HENAO	10239319	**T.A:**	160/90 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	60	Alta
JULIO CESAR SALINAS	10269291	**T.A:**	100/60 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	84	Normal
LUIS ALBEIRO GALLEGO	4336409	**T.A:**	125/60 mm/Hg	SPO:	98	F.C:	83	Normal
LUIS ALBERTO MORENO GUARIN	10225216	**T.A:**	110/80 mm/Hg	SPO:	96	F.C:	73	Normal
LUIS ANGEL SALAZAR CARDONA	4470451	**T.A:**	105/64 mm/Hg	SPO:	94	F.C:	92	Normal
LUIS CARLOS CASTAÑO ROJAS	10239327	**T.A:**	100/60 mm/Hg	SPO:	92	F.C:	60	Normal

LUIS CARLOS GARCIA CASTAÑO	4.470.499	**T.A:**	112/69 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	68	Normal
LUIS EDUARDO RUBIANO	4302937	**T.A:**	120/60 mm/Hg	SPO:	96	F.C:	97	Normal
LUIS EVELIO MURILLO VELEZ	4.485.553	**T.A:**	140/65 mm/Hg	SPO:	85	F.C:	58	Normal
LUIS GUILLERMO CARDONA LOPEZ	14235968	**T.A:**	120/90 mm/Hg	SPO:	91	F.C:	74	Normal
MARCO AURELIO SANCHEZ GALLEGO	15.956.705	**T.A:**	125/60 mm/Hg	SPO:	91	F.C:	103	Normal
NOEL ANTONIO LONDOÑO	4.456.559	**T.A:**	100/50 mm/Hg	SPO:	80	F.C:	63	Normal
NORBERTO ANTONIO POSADA QUINTERO	10230180	**T.A:**	110/50 mm/Hg	SPO:	92	F.C:	67	Normal
PEDRO NEL VALENCIA VALENCIA	4480782	**T.A:**	130/50 mm/Hg	SPO:	96	F.C:	96	Normal
RAMON EMILIO CUESTA	10245467	**T.A:**	110/70 mm/Hg	SPO:	84	F.C:	77	Normal
SILVIO JAVIER RUIZ GOMEZ	4,324,905	**T.A:**	130/70 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	86	Normal
ZEIR AGUDELO CASTRILLON	10.258.749	**T.A:**	134/87 mm/Hg	SPO:	97	F.C:	60	Normal

3. ACTIVIDAD: CHARLAS EDUCATIVAS:

En el componente de enfermería se realizaron charlas educativas de promoción y prevención, con el objetivo de concienciar a las personas mayores sobre sus patologías crónicas y ocasionales, buscando fomentar la adopción de hábitos de vida más saludables.

Charlas que se realizaron en el período de noviembre

La metodología utilizada consiste en la presentación de videos informativos e imágenes, acompañados de una serie de preguntas para evaluar los conocimientos previos sobre el

tema. Al final, se realiza una retroalimentación para reforzar y aclarar los conceptos abordados.

06 DE NOVIEMBRE 2025
MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LA VEJEZ

El estrés y la ansiedad muchas veces creemos que son cosas que solo les pasan a los jóvenes. Sin embargo, en la vejez también aparecen y pueden sentirse incluso más fuertes. Con los años vivimos cambios importantes. Podemos perder a personas que queremos, podemos dejar de trabajar y sentir que tenemos menos actividades. Incluso la salud puede darnos sustos que nos preocupan. Todo eso es normal y es parte de la vida, pero también puede llenarnos de tensión.

A veces el estrés se nota en el cuerpo. Podemos sentir el pecho agitado. Los músculos se ponen duros. La cabeza no deja de dar vueltas con pensamientos que no nos dejan dormir. También puede aparecer cansancio o irritación sin saber por qué. Reconocer estas señales es el primer paso para sentirnos mejor.

Existen formas sencillas de manejar la ansiedad. Una de las más útiles es mantener una rutina. Hacer algo que nos guste todos los días. Caminar un poco. Escuchar música tranquila. Rezar. Leer. Tomar un café con alguien. La respiración lenta y profunda también ayuda muchísimo. Solo inhalar por cuatro segundos, sostener un momento y después soltar el aire despacio. Esto le manda al cuerpo un mensaje de calma.

También es importante platicar cuando algo nos preocupa. Guardarse todo no ayuda. Hablar con un familiar, un amigo o un profesional puede hacer una gran diferencia. Pedir apoyo no es señal de debilidad. Es una forma de cuidarnos.

Preguntas

- ¿Qué situaciones le han generado tensión últimamente?
- ¿Qué actividad le da más tranquilidad durante el día?
- ¿Con quién podría hablar cuando siente preocupación?

13 DE NOVIEMBRE 2025

PREVENCIÓN DE INFECCIONES POR CONTACTO

Las infecciones por contacto siguen siendo una de las causas más comunes de enfermedad. Se transmiten al tocar objetos que tienen microbios o al tener contacto directo con personas que están enfermas. En la edad adulta mayor el cuerpo tarda más en defenderse. Por eso es fundamental cuidarnos un poco más.

La medida más efectiva para evitar infecciones es lavarse las manos. No se necesita nada complicado. Solo agua, jabón y frotar bien durante veinte segundos. Es importante hacerlo al regresar de la calle. Antes de comer. Después de tocar superficies sucias. Y cada vez que se use el baño. Cuando no haya agua, podemos usar gel antibacterial.

También es buena idea limpiar los objetos que usamos todos los días. Los lentes. El teléfono. El bastón. Los barandales. El control de la televisión. Todo esto guarda microbios sin que nos demos cuenta. Además, evitar tocarnos la cara reduce mucho el riesgo de enfermar.

Si aparece fiebre, diarrea, dificultad para respirar o heridas que no mejoran, lo mejor es buscar atención médica. Detectar una infección a tiempo puede evitar complicaciones.

Preguntas

- ¿Qué objetos de uso diario cree que debería limpiar con más frecuencia?
- ¿En qué momentos del día cree que sería más importante lavarse las manos?
- ¿Ha tenido alguna infección reciente que cree que pudo haber evitado?

20 DE NOVIEMBRE 2025

RELACIÓN ENTRE LA BOCA Y EL CORAZÓN

La salud de la boca está directamente relacionada con la salud del corazón. Todo lo que ocurre en la boca puede afectar al resto del cuerpo. Cuando las encías están inflamadas o tienen infección, las bacterias pueden entrar a la sangre. Si eso pasa, el corazón puede sufrir. Incluso aumenta el riesgo de infartos, presión alta y otros problemas.

En la vejez se suman otros factores. Algunas personas usan prótesis dentales y si no se limpian bien pueden causar dolor o irritación. Muchos medicamentos provocan boca seca. Esto facilita la aparición de bacterias. También hay quienes ya no pueden cepillarse como antes debido a movilidad limitada o cansancio.

Por eso es importante tener una rutina sencilla pero constante. Cepillarse los dientes después de cada comida. Limpiar las prótesis todos los días. Usar enjuague si el dentista lo recomienda. Reducir el consumo de azúcar. Y acudir al dentista al menos dos veces al año. Una boca sana permite masticar bien, alimentarnos mejor y evitar infecciones que podrían complicarse.

Preguntas

- ¿Ha sentido dolor o sangrado en las encías al cepillarse?
- ¿Cuándo fue la última vez que visitó al dentista?
- ¿Qué pequeño cambio podría hacer hoy para mejorar su salud bucal?

27 DE NOVIEMBRE 2025
POSTURA CORRECTA Y ERGONOMÍA EN EL ADULTO MAYOR

La postura porque es uno de los temas que más afecta la movilidad y la comodidad en la vejez. Con el paso del tiempo los huesos y los músculos se vuelven más sensibles. Una postura incorrecta produce dolores constantes en espalda, cuello, hombros y piernas. También puede afectar la respiración y dificultar el equilibrio.

Mantener una buena postura no significa estar rígidos todo el día. Significa colocar el cuerpo de forma natural para que trabaje sin esfuerzo. Al sentarse es útil mantener la espalda recta, apoyar bien los pies en el piso y usar una silla que nos sostenga. Evitemos hundirnos en sillones demasiado blandos. Al levantarnos de una silla es mejor apoyar las manos en los reposabrazos y usar la fuerza de las piernas.

Cuando levantemos un objeto debemos doblar las rodillas y acercarlo al cuerpo. Eso evita lesiones. En casa es muy útil acomodar las cosas a una altura que nos permita alcanzarlas

sin estirarnos demasiado ni agacharnos tanto. Un hogar organizado reduce caídas y nos permite movernos con más libertad.

Hacer estiramientos suaves cada hora también ayuda mucho. No tienen que ser ejercicios complicados. Simplemente mover el cuello despacio, levantar los brazos o caminar unos minutos dentro de la casa.

Preguntas

- ¿Qué parte del cuerpo le duele con más frecuencia por la postura?
- ¿Qué cambios podría hacer en su hogar para moverse con más comodidad?
- ¿Cuántas veces al día se da una pausa para estirarse?

NOMBRE COMPLETO	CEDULA	MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LA VEJEZ	PREVENCIÓN DE INFECCIONES POR CONTACTO	RELACIÓN ENTRE LA BOCA Y EL CORAZÓN	POSTURA CORRECTA Y ERGONOMÍA EN EL ADULTO MAYOR
ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	1054881271	x		x	x
GLADIS MARIELA GOMEZ CUBIDES	24.307.651		x		x
LEONISA MARULANDA MAZO	24883770	x	x	x	x
LUZ ELENA JIMENEZ VELASQUEZ	24327335	x	x	x	x
MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	24325340		x		x
MARIA ANA BETULIA SANCHEZ SUAREZ	24294562		x	x	
MARIA CRISTINA QUINTO NAGLE	30296409	x	x	x	x

MARIA ELENA MOLINA GALLEGO	30395307	**x**		**x**	
MARIA LIBIA GALVEZ FLOREZ	24.820.225	**x**	**x**	**x**	**x**
MARIA LUCELLY OTALVARO ECHEVERRY	24620956	**x**		**x**	
MARIA LUCELLY PATIÑO RIOS	30286419	**x**		**x**	
MARÍA OFELIA MURIEL TORRES	1054874730		**x**		**x**
MARIA ORFIDIA GONZALEZ PEREZ	24310935		**x**		**x**
MARIA TERESA VERGARA	24.318.104	**x**	**x**	**x**	**x**
MARIELA TRIBIÑO JIMENEZ	24.852.070	**x**	**x**	**x**	**x**
MELIDA GARCIA HERNANDEZ	24.308.151		**x**		**x**
OMAIRA LOAIZA CARDONA	30.277.875	**x**			**x**
ROSALBA ZAPATA GAVIRIA	24.285.079	**x**	**x**	**x**	**x**
RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977		**x**		**x**
YOLANDA CORREA RODRIGUEZ	1,016,000,964	**x**	**x**	**x**	**x**
ABELARDO VELEZ BOTERO	4483217	**x**	**x**	**x**	**x**
ALVARO SALAZAR RENDON	10.210.712	**x**			**x**

ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE	19486307	**x**	**x**	**x**	**x**
ANCIZAR DE JESÚS TABARES TORRES	10218597		**x**		**x**
ARTURO ROMAN GOMEZ	1053874852	**x**	**x**	**x**	**x**
BALNERY CAICEDO YALES	16073085	**x**	**x**	**x**	**x**
BERNABE MARIN HENAO	10066740		**x**		**x**
BERNARDO ANTONIO MURILLO ARENAS	10.212.161	**x**	**x**	**x**	**x**
CARLOS ARTURO QUICENO DELGADO	15.958.238	**x**	**x**	**x**	**x**
CARLOS JULIO ARCILA	10.251.472	**x**			
CAMILO ARTURO CORREA CORTES	70.250.361	**x**	**x**	**x**	**x**
DIEGO MORALES GRAJALES	10242261	**x**	**x**	**x**	**x**
EVELIO DE JESUS ARISMENDI HERRERA	4326810				**x**
FABIO FRANCO VELASQUEZ	10155982	**x**	**x**	**x**	**x**
FERNANDO ANTONIO LOPEZ	4318034	**x**	**x**	**x**	**x**
FERNANDO CADAVID CARDONA	10,104,559	**x**	**x**	**x**	**x**
FERNANDO FRANCO ANGEL	10.219.906	**x**			**x**

FLOVER HELI LOPEZ GARCIA	10211538	**x**	**x**	**x**	**x**
GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ	10059923		**x**		**x**
GILBERTO ALONSO AVILA PEREZ	19172596	**x**	**x**	**x**	**x**
GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ	4.411.285	**x**	**x**	**x**	**x**
GUILLERMO VALENCIA BOTERO	4329253	**x**			**x**
GUSTAVO MARIN MAZO	10218349	**x**	**x**	**x**	**x**
HECTOR HERNANDEZ	2315883		**x**		**x**
HECTOR QUESADA MOLINA	10221632	**x**	**x**	**x**	**x**
HECTOR VARGAS GONZALEZ	4411104	**x**	**x**	**x**	**x**
HENRY DUQUE HENAO	10.213.678	**x**			**x**
HERNANDO HERNANDEZ	4.411.883	**x**	**x**	**x**	**x**
HUGO ANTONIO ESPINOSA ARENAS	4468962		**x**		**x**
ILLIAM SANCHEZ RIOS	4317209	**x**	**x**	**x**	**x**
JAIME CARDENAS	4325117	**x**	**x**	**x**	**x**
JAIRO MISAS AGUIRRE	4325026	**x**			**x**

JAVIER DE JESUS TORO GONZALES	10239836	x	x	x	x
JAVIER RAMIREZ ARANGO	4319801		x		x
JESUS ANTONIO GARCIA CASTAÑO	10225535	x	x	x	x
JESÚS MARÍA RÍOS GONZALES	4.323.567	x	x	x	x
JOAQUIN EMILIO RODRIGUEZ	713600	x			x
JORGE ENRIQUE VILLA VILLA	10212678	x	x	x	x
JORGE HERNAN CALLEJAS RIVERA	10.229.212		x		x
JOSE ARNOLDO ISAZA VALLEJO	5.910.049	x	x	x	x
JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	10.220.049	x	x		
JOSE EDGARD ALVAREZ	70.031.268	x			x
JORGE EDGAR ECHEVERRI LOPEZ	10.243.282	x	x	x	x
JOSE FERNANDO HENAO MORALES	10.219.360		x		x
JOSÉ HERNÁN CORREA CARDONA	4.412.312	x	x	x	x
JOSÉ HIGINIO DE JESUS RIOS FRANCO	4.468.790	x	x	x	x
JOSE HUGO TANGARIFE CRUZ	4.310.228	x			x
JOSE JAVIER	15.895.273	x	x	x	x

BETANCURT OSPINA					
JOSE JESUS MUÑOZ BUITRAGO	10.223.532		x		x
JOSE MUÑOZ	4452021	x	x	x	x
JOSÉ ORLANDO QUINTERO	10253637	x	x	x	x
JOSE OMAR PATIÑO	4,321,281	x			x
JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	10,238,869	x	x	x	x
JOSE URIEL ALZATE ZULUAGA	10260835		x		x
JUAN BAUTISTA	1.053.878.374	x	x	x	x
JUAN DE DIOS VALENCIA HENAO	1.214.135	x	x	x	x
LUIS NOEL USMA RAMIREZ	4306094	x			x
MARCO AURELIO RAMIREZ RAMIREZ	14140010	x	x	x	x
MARIO CARDONA CHACÓN	10234530		x		x
NELSON GUEVARA MONTENEGRO	15901674	x	x	x	x
NELSON DE JESUS OSPINA	10254895	x	x	x	x
NELSON GRISALES PIZARRO	10.221.306	x			x

NOEL LOAIZA DUQUE	10219564	x	x	x	x
OSCAR GRANADA RÍOS	19.134.535		x		x
PEDRO NEL PEREZ GIRALDO	4.482.197	x	x	x	x
REINERIO ORTIZ GIRALDO	5.911.663	x	x	x	x
RUBEN BRAVO HENAO	4558003	x			x
VILLABRADO ARANGO OSPINA	10232417	x	x	x	x
VILLABRADO ARANGO OSPINA	10232417		x		x
ANA LIGIA GARCÍA SALGADO	24.279.054	x	x	x	x
BLANCA NORA TREJOS LOAIZA	30.280.576	x	x	x	x
CARMEN ESLAVA	39.650.866	x			x
CARMEN EMILIA RENGIFO	28.764.787	x	x	x	x
ESTHER GONZALEZ ORTIZ	39.751.966		x		x
FLOR ELISA AGUIRRE DIAZ	24927386	x	x	x	x
FLOR MARINA CALVO DE MORENO	25.210.845	x	x	x	x
ISABEL CASTRO VALENCIA	1059695794	x			x
LIDA VANEGAS TAFUR	1.053.871.813	x	x	x	x
LUZ MARIA DIAZ OROZCO	30290659		x		x

LUZ MILA LONDOÑO SEPULVEDA	24263963	x	x	x	x
MARIA ANTONIA CANO CASTAÑO	41725009	x	x	x	x
MARIA AURORA LONDOÑO RUIZ	30.288.125	x			x
MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	24.724.550	x	x	x	x
MARIA DEL ROSARIO BETANCUR GOMEZ	24,288,017		x		x
MARIA ELVIA QUINTERO ARIAS	24363473	x	x	x	x
MARIA EUGENIA CEBALLOS GARCIA	30403663	x	x	x	x
MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	24295398	x			x
MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	30.294.266	x	x	x	x
MARIA GRACIELA CARDONA LOPEZ	24295108		x		x
MARIA ISABEL CORDOBA GONZALEZ	29280846	x	x	x	x
MARIA LEONOR BEJARANO	24314565	x	x	x	x
MARIA ROJAS ROJAS	24328230	x			
MARIA ROSALBA HURTADO HENAO	24.254.201	x			x
MARINA LOPEZ	24.300.947	x	x	x	x

CARDONA					
MERCEDES GONZALES CLAVIJO	24.305.803		**x**		**x**
ALEJANDRO OROZCO CASTAÑO	10.287.610	**x**	**x**	**x**	**x**
ALFREDO BURITICA CUERVO	10.211.207	**x**	**x**	**x**	**x**
BERNARDO TOBÓN GALVIS	10.213.194	**x**			**x**
FRANCISCO JAVIER ARANGO ARISTIZABAL	10.223.401	**x**	**x**	**x**	**x**
GILDARDO HENAO	15.899.846		**x**		**x**
GUILLERMO RAMIREZ JIMENEZ	10,215,505	**x**	**x**	**x**	**x**
JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626	**x**	**x**	**x**	**x**
JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO	10220968	**x**			**x**
JORGE HUMBERTO CORREA ROLDAN	4326113	**x**	**x**	**x**	**x**
JORGE IVAN SANCHEZ CARDENAS	10.254.318		**x**		**x**
JOSE ALBORNOZ	6509550	**x**	**x**	**x**	**x**
JOSÉ CAMILO FRANCO	4316621	**x**	**x**	**x**	**x**
JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	4557907	**x**			**x**

JOSE HERNAN TORO TORO	10.210.746	x	x	x	x
JOSE HUGO ARCILA ANGULO	4.579.398		x		x
JOSE MARIA GARCIA	8.288.483	x	x	x	x
JOSE MANUEL OCAMPO VARGAS	75.056.247	x	x	x	x
JOSE REINALDO CEBALLOS LOPEZ	4326303	x			x
JULIAN MEJIA MARULANDA	18105498	x	x	x	x
JULIO CESAR CAÑON HENAO	10239319		x		x
JULIO CESAR SALINAS	10269291	x	x	x	x
LUIS ALBEIRO GALLEGO	4336409	x	x	x	x
LUIS ALBERTO MORENO GUARIN	10225216	x			x
LUIS ANGEL SALAZAR CARDONA	4470451	x	x	x	x
LUIS CARLOS CASTAÑO ROJAS	10239327		x		x
LUIS CARLOS GARCIA CASTAÑO	4.470.499	x	x	x	x
LUIS EDUARDO RUBIANO	4302937	x	x	x	x
LUIS EVELIO MURILLO VELEZ	4.485.553	x			x
LUIS GUILLERMO CARDONA LOPEZ	14235968	x	x	x	x
MARCO AURELIO SANCHEZ	15.956.705		x		x

GALLEGO					
NOEL ANTONIO LONDOÑO	4.456.559	**x**	**x**	**x**	**x**
NORBERTO ANTONIO POSADA QUINTERO	10230180	**x**	**x**	**x**	**x**
PEDRO NEL VALENCIA VALENCIA	4480782	**x**			**x**
RAMON EMILIO CUESTA	10245467	**x**	**x**	**x**	**x**
SILVIO JAVIER RUIZ GOMEZ	4,324,905		**x**		**x**
ZEIR AGUDELO CASTRILLON	10.258.749	**x**	**x**	**x**	**x**

4. ACTIVIDAD: SEMAFORIZACIÓN DE MEDICAMENTOS:

El 90% de los adultos mayores deben administrar medicamentos a diario, según sus patologías y la formulación médica indicada. Por esta razón, nos encargamos de realizar el almacenamiento adecuado de los medicamentos y su correspondiente semaforización.

5. ACTIVIDAD: PROCEDIMIENTOS INDIVIDUALES:

Las actividades individuales se llevan a cabo con el objetivo de garantizar que cada persona mayor reciba una atención oportuna cuando la necesite, ya sea al manifestar una situación de salud o cualquier inquietud.

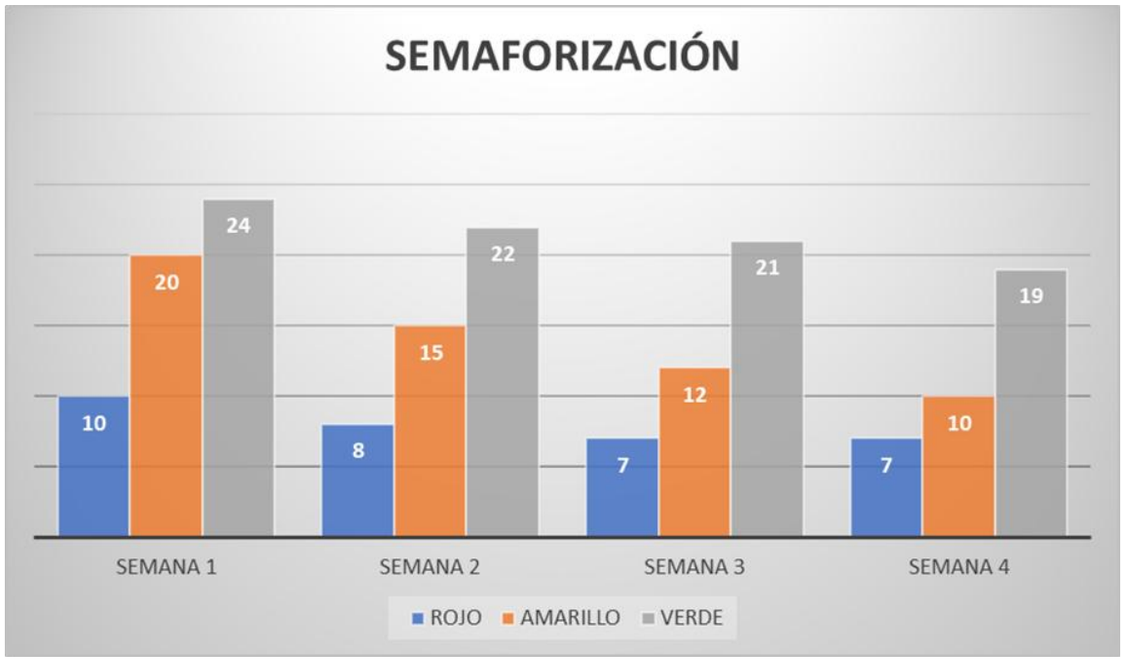
PROCEDIMIENTOS		
NOMBRE	**CÉDULA**	**PROCEDIMIENTO**
JOSE EDGAR ALVAREZ	10.243.282	LABORATORIOS
MARIA ADIELA	24325340	RADIOGRAFÍAS

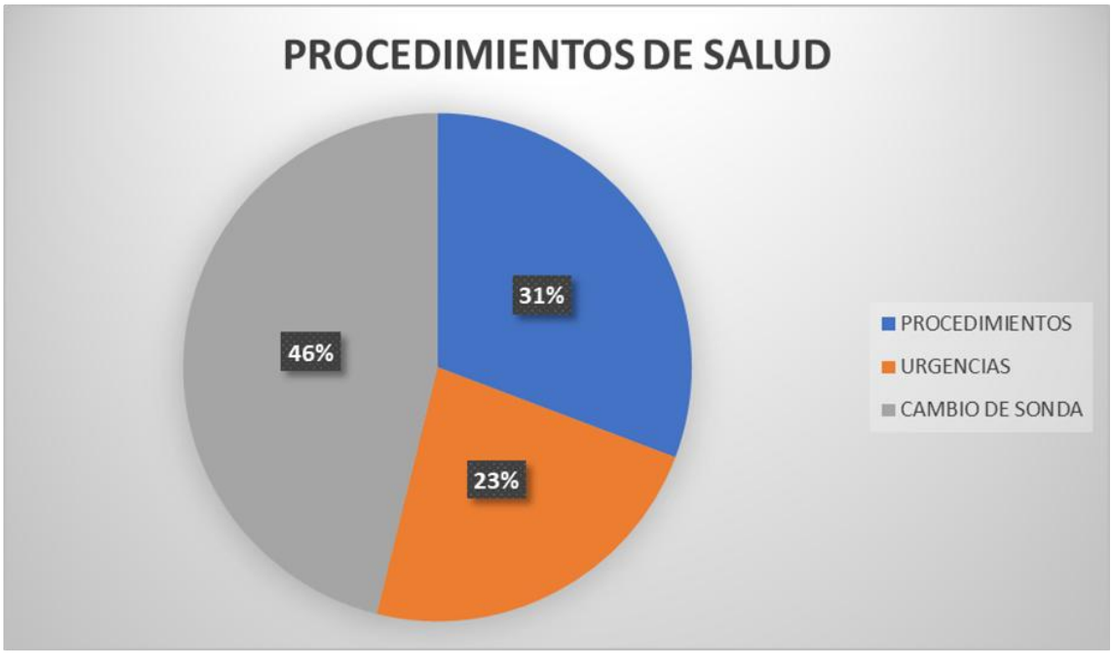
LUZ MARIA DIAZ	30290659	ECOGRAFÍA
ZEIR AGUDELO	10.258.749	TERAPIAS FISICAS

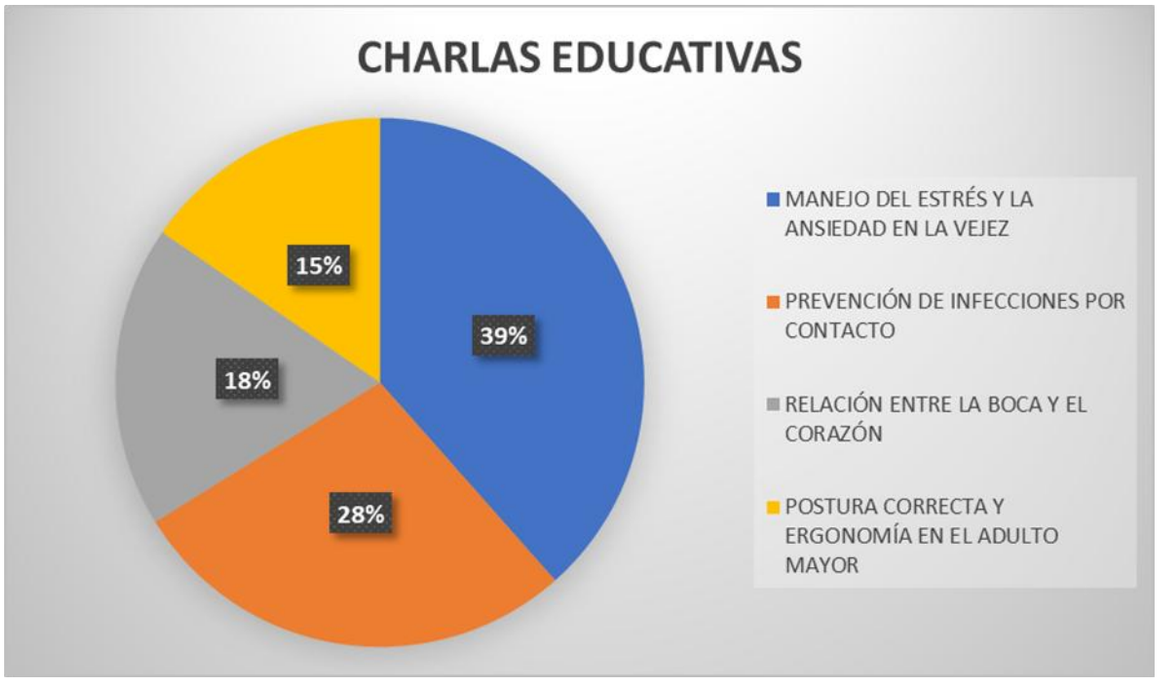
URGENCIAS		
NOMBRE	**CEDULA**	**MORBILIDAD**
JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	10.220.049	DESCOMPENSACIÓN
JUAN DE DIOS VALENCIA HENAO	1.214.135	DESCOMPENSACIÓN
JOSE REINALDO CEBALLOS	4326303	DESCOMPENSACIÓN

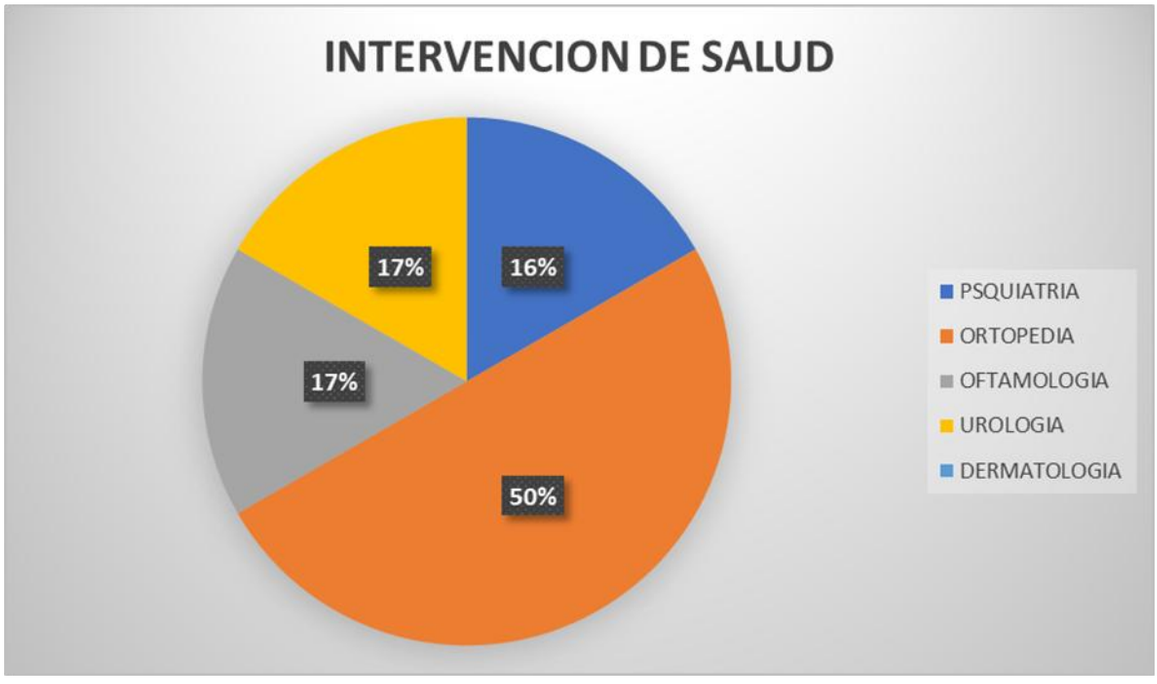
A.M CAMBIO DE SONDA	
NOMBRE	**CÉDULA**
ALVARO SALAZAR RENDON	10.210.712
HECTOR VARGAS GONZALES	4.411.104
JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	10220049
HECTOR HERNANDEZ	4411883
ANCIZAR CASTRILLON	1.319.604
SEDE ARBOLEDA:	
NOEL ANTONIO LONDOÑO	4456559

INDICADORES

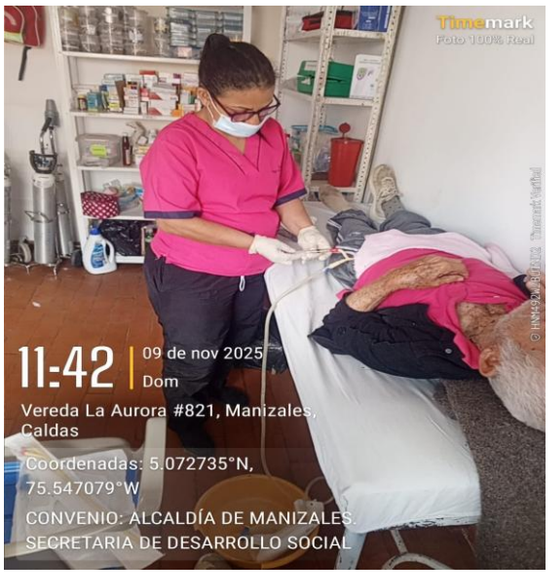





CHARLAS EDUCATIVAS
39%
28%
18%
15%
MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LA VEJEZ
PREVENCIÓN DE INFECCIONES POR CONTACTO
RELACIÓN ENTRE LA BOCA Y EL CORAZÓN
POSTURA CORRECTA Y ERGONOMÍA EN EL ADULTO MAYOR


INTERVENCION DE SALUD
16%
50%
17%
17%
PSQUIATRIA
ORTOPEDIA
OFTAMOLOGIA
UROLOGIA
DERMATOLOGIA

REGISTRO FOTOGRÁFICO











11. **En el caso del fallecimiento del usuario, EL CONVENIENTE deberá realizar las gestiones pertinentes para la obtención del servicio funerario ante el ente municipal, de no contar con afiliación a ningún seguro exequial tal y como lo establece el decreto municipal 0370 del 9 de agosto de 2013.**

Cuando una persona fallece, se llevan a cabo los respectivos procesos; y, en caso de no contar con una red de apoyo, se realiza el trámite correspondiente ante la Secretaría de Desarrollo Social para garantizar la correcta gestión de su servicio funerario.

12. **Hacer entrega de la programación de actividades para los Adultos Mayores, la cual debe estar relacionada con los servicios mínimos como: Orientación psicosocial, deporte, cultura y recreación, promoción de redes para el apoyo a las personas mayores, uso de las TICS, entre otros.**

Dentro del informe mensual que elabora cada profesional, se incluye la entrega correspondiente del cronograma de actividades previsto para el mes siguiente.

La planificación anticipada permite organizar de manera eficiente las actividades, optimizar los recursos disponibles y garantizar un seguimiento adecuado de los procesos y objetivos establecidos.

CRONOGRAMA PROFESIONALES MES DE DICIEMBRE

Fecha	Día	La Aurora	La Arboleda
12/1/2025	LUNES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia
12/2/2025	MARTES	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia	Psicología, Educación Física
12/3/2025	MIÉRCOLES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia
12/4/2025	JUEVES	Desarrollo familiar, fisioterapia , Laborterapia	Psicología, Educación Física
12/5/2025	VIERNES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, fisioterapia, Laborterapia
SÁBADO			
DOMINGO			
12/8/2025	LUNES		
12/9/2025	MARTES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia
12/10/2025	MIÉRCOLES	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia	Psicología, Educación Física
12/11/2025	JUEVES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, fisioterapia , Laborterapia
12/12/2025	VIERNES	Desarrollo familiar, fisioterapia, Laborterapia	Psicología, Educación Física
SÁBADO			
DOMINGO			
12/15/2025	LUNES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia
12/16/2025	MARTES	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia	Psicología, Educación Física
12/17/2025	MIÉRCOLES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia

12/18/2025	JUEVES	Desarrollo familiar, fisioterapia , Laborterapia	Psicología, Educación Física
12/19/2025	VIERNES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, fisioterapia, Laborterapia
SÁBADO			
DOMINGO			
12/22/2025	LUNES	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia	Psicología, Educación Física
12/23/2025	MARTES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia
12/24/2025	MIÉRCOLES	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia	Psicología, Educación Física
12/25/2025	JUEVES		
12/26/2025	VIERNES	Desarrollo familiar, fisioterapia, Laborterapia	Psicología, Educación Física
SÁBADO			
DOMINGO			
12/29/2025	LUNES	Psicología, Educación Física	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia
12/30/2025	MARTES	Desarrollo familiar, Fisioterapia, Laborterapia	Psicología, Educación Física

CRONOGRAMA Y PLANEADOR DEL COMPONENTE DE FISIOTERAPIA DEL 1 DE DICIEMBRE AL 30 DE DICIEMBRE DE 2025

LUNES 01 DICIEMBRE	MARTES 02 DICIEMBRE	MIERCOLES 03 DICIEMBRE	JUEVES 04 DICIEMBRE	VIERNES 05 DICIEMBRE
• Evaluación final • Intervención individual	• Intervención grupal (cinesiterapia activa resistida) • Intervención individual	• Evaluación final • Intervención individual	• Evaluación final • Intervención individual	• Intervención grupal (cinesiterapia activa resistida) • Intervención individual
LUNES 08 DICIEMBRE	**MARTES 09 DICIEMBRE**	**MIERCOLES 10 DICIEMBRE**	**JUEVES 11 DICIEMBRE**	**VIERNES 12 DICIEMBRE**
FESTIVO	• Intervención grupal (cinesiterapia activa resistida)	• Evaluación final • Intervención individual	• Evaluación final • Intervención individual	• Intervención grupal (cinesiterapia activa resistida) • Intervención individual

	• Intervención individual			
LUNES 15 DICIEMBRE	**MARTES 16 DICIEMBRE**	**MIERCOLES 17 DICIEMBRE**	**JUEVES 18 DICIEMBRE**	**VIERNES 19 DICIEMBRE**
• Evaluación final • Intervención individual	• Intervención grupal (cinesiterapia activa resistida) • Intervención individual	• Evaluación final • Intervención individual	• Evaluación final • Intervención individual	• Intervención grupal (cinesiterapia activa resistida) • Intervención individual
LUNES 22 DICIEMBRE	**MARTES 23 DICIEMBRE**	**MIERCOLES 24 DICIEMBRE**	**JUEVES 25 DICIEMBRE**	**VIERNES 26 DICIEMBRE**
• Evaluación final • Intervención individual	• Intervención grupal (cinesiterapia activa resistida) • Intervención individual	• Evaluación final • Intervención individual	**FESTIVO**	• Intervención grupal (cinesiterapia activa resistida) • Intervención individual
LUNES 29 DICIEMBRE	**MARTES 30 DICIEMBRE**			
• Evaluación final • Intervención individual	• Intervención grupal (cinesiterapia activa resistida) • Intervención individual			

PLANEADOR COMPONENTE DE FISIOTERAPIA
DICIEMBRE 1 AL 30 DE 2025

FECHA	01 - 30 de diciembre de 2025
OBJETIVO	Mantener y/o mejorar la condición física actual de cada adulto mayor, por medio de técnicas específicas de fisioterapia orientadas a las necesidades particulares de cada sujeto
ACTIVIDAD	Intervención terapéutica individual
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	Se realiza atención individualizada a los adultos mayores según las necesidades evidenciadas por el terapeuta, lo referido por cada uno, y además

	de ello, se tiene el apoyo de personal de enfermería quien ha percibido necesidades específicas de cada persona mayor, haciéndose de esta manera trabajo interdisciplinario en pro del bienestar y calidad de vida de los adultos mayores; durante estas intervenciones se emplean técnicas específicas del área de fisioterapia y se brindan recomendaciones generales sobre ejercicio independientes que requieren hacerse para favorecer los procesos de evolución en lo referente a la condición de salud de cada uno.
RESULTADOS Y APRENDIZAJE	Intervenir a la totalidad de adultos mayores por medio de técnicas fisioterapéuticas que favorecen su condición física, disminuyen molestias físicas generales y favorecen su calidad de vida e independencia.
MATERIALES	• Electros estimuladores • Bandas elásticas redondas • Bandas de poder • Paquetes calientes • Bicicletas estáticas • Camilla • Aceite cristal • Balones • Sillas • Platillos
RESPONSABLE	Fisioterapeuta: Brahian Daniel Martinez Toro

FECHA	01 - 30 de diciembre de 2025
OBJETIVO	Brindar atención orientada al mantenimiento de las condiciones físicas de los adultos mayores residentes en el Hogar de Paso Mi Jesús
ACTIVIDAD	Fisioterapia grupal
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	Se lleva a cabo intervención grupal dirigida a personas mayores, con el propósito de estimular y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, fundamental para el mantenimiento de la funcionalidad, la resistencia general y la autonomía. Esta intervención se desarrolla mediante actividades físicas planificadas de baja a moderada intensidad, como ejercicios con bandas, juegos activos, circuitos aeróbicos adaptados y dinámicas recreativas con música, las cuales se ajustan a las condiciones físicas individuales de los participantes. Se busca promover la movilización continua y controlada, favoreciendo no solo la resistencia cardiorrespiratoria, sino también el bienestar general, al estimular de forma indirecta otras capacidades físicas como el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad. Además, las sesiones están diseñadas para

	fomentar la socialización y la motivación, elementos clave para mantener el compromiso con la actividad física.
RESULTADOS Y APRENDIZAJE	Participación de un porcentaje significativo de los adultos mayores, esto en pro de favorecer la socialización con los compañeros y compañeras del hogar; además de permitir mejorar la condición física general y capacidades físicas específicas como fuerza, flexibilidad, capacidad aeróbica y coordinación.
MATERIALES	• Sillas • Bastones • Botellas • Balones • Televisor • Computador • Aros
RESPONSABLE	Fisioterapeuta: Brahian Daniel Martinez Toro

FECHA	01 - 30 de diciembre de 2025
OBJETIVO	Caracterizar las condiciones iniciales de los adultos mayores en lo referente a condición física general, discapacidades y presencia de dolor.
ACTIVIDAD	Evaluación final
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	Proceso de evaluación de los adultos mayores, mediante el formato de estandarizado en la institución, esta actividad permiten evidenciar condiciones musculo esqueléticas como dolor, edemas, fuerza, rangos de movimiento articular, flexibilidad y postura; además evidenciar riesgo de hacer ulceras por presión; nivel de dependencia; riesgo de caídas, nivel de fragilidad y riesgo de adquirir alguna discapacidad y movilidad de cada individuo; una vez realizada esta evaluación, cada usuario es clasificado en tres grupos base, que permitirán enfocar los procesos de intervención a cada uno de ellos. Durante esta actividad se hace la aplicación de escalas de evaluación funcional tales como: Barthel, Short Physical Performance Battery, Timed Up and Go, Tinetti marcha y balance, J.H Downton, entre otras.
RESULTADOS Y APRENDIZAJE	Lograr identificar las necesidades específicas de cada adulto mayor y en este orden de idea, clasificarlos y agruparlos según características similares; además de orientar las intervenciones individuales a desarrollar con cada persona mayor.

MATERIALES	• Tensiómetro • Fonendoscopio • Platillo • Silla • Computador
RESPONSABLE	Fisioterapeuta: Brahian Daniel Martinez Toro

CRONOGRAMA DEL COMPONENTE SOCIAL Y FAMILIAR DEL 01 AL 30 DE DICIEMBRE DE 2025

LUNES-50	**MARTES-Aurora**	**MIERCOLES-50**	**JUEVES-Aurora**	**VIERNES-50**
1/12/2025	2/12/2025	3/12/2025	4/12/2025	5/12/2025
1.Taller grupal 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4. Gestiones 5. Redes sociales 6. Evoluciones	1.Taller grupal 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5.Redes sociales 6. Evoluciones	1.Entornos culturales 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5.plan padrino 6. Evoluciones	1.Personas mayores emprendedoras 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5. plan padrino 6.Entornos culturales 7.Tardes de cine	1.Personas mayores emprendedoras 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5. Evoluciones 6. Tardes de cine
8/12/2025	9/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025
FESTIVO	1.Taller grupal 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5.Redes sociales 6. Evoluciones	1.Entornos culturales 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5.plan padrino 6. Evoluciones	1.Personas mayores emprendedoras 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5. plan padrino 6.Entornos culturales	1.Personas mayores emprendedoras 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5. Evoluciones

15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025
1.Taller grupal 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4. Gestiones 5. Redes sociales 6. Evoluciones	1.Taller grupal 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5.Redes sociales 6. Evoluciones	1.Entornos culturales 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5.plan padrino 6. Evoluciones	1.Personas mayores emprendedoras 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5. plan padrino 6.Entornos culturales	1.Personas mayores emprendedoras 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5. Evoluciones
22/12/2025	23/12/2025	24/12/2025	25/12/2025	26/12/2025
1.Taller grupal 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4. Gestiones 5. Redes sociales 6. Evoluciones	1.Taller grupal 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5.Redes sociales 6. Evoluciones	1.Entornos culturales 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5.plan padrino 6. Evoluciones	FESTIVO	1.Personas mayores emprendedoras 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5. Evoluciones
29/12/2025	30/12/2025			
1.Taller grupal 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4. Gestiones 5. Redes sociales 6. Evoluciones	1.Taller grupal 2.Intervención individual 3.Redes de apoyo familiares y sociales 4.Gestiones 5.Redes sociales 6. Evoluciones			

Planeador del componente de Desarrollo social y familiar

FECHA	**01 al 30 de diciembre de 2025**
OBJETIVO	Brindar una atención integral a las personas mayores mediante la recopilación y análisis de su historia sociofamiliar, junto con la intervención individual en aspectos emocionales y relacionales, con el fin de mejorar su calidad de vida, fortalecer sus redes de apoyo y fomentar su bienestar psicosocial.
ACTIVIDAD	Acompañamiento individual
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	• Diligenciamiento de fichas sociofamiliares Realizar el diligenciamiento de fichas sociofamiliares con cada persona mayor, recopilando información sobre su historia de vida, estructura familiar, condiciones de salud, redes de apoyo y aspectos psicosociales. Esta actividad permitirá contar con un panorama integral del contexto y necesidades de cada participante, facilitando futuras intervenciones sociales y la posibilidad de fortalecer los vínculos familiares. • Acompañamiento individual en necesidades emocionales y relaciones interpersonales Desarrollar espacios individuales con las personas mayores orientados al reconocimiento y manejo de sus necesidades emocionales. En estos encuentros se trabajará el fortalecimiento de la autoestima, la expresión de sentimientos y la orientación en estrategias que mejoren sus relaciones interpersonales con los compañeros, promoviendo un clima de convivencia basado en el respeto y la empatía. • Orientación individual en la creación de hábitos Implementar sesiones individuales centradas en la creación y consolidación de hábitos saludables en la vida cotidiana. Se acompañará a cada persona mayor en la identificación de rutinas de autocuidado y prácticas que favorezcan el bienestar físico y emocional, fomentando la autonomía y la motivación personal para mantener dichos hábitos en el tiempo.
MATERIALES	• Celular • Lapicero

	• Hojas de block

FECHA	**01 al 30 de diciembre de 2025**
OBJETIVO	Promover la reconstrucción y fortalecimiento de los vínculos familiares de las personas mayores, facilitando la comunicación, gestionando espacios de reconciliación y mediando en situaciones de conflicto, con el propósito de garantizar su bienestar emocional y social a través de una red de apoyo estable y afectiva.
ACTIVIDAD	Reconstrucción y fortalecimiento de las relaciones familiares
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	• **Establecer la comunicación con familiares a través de llamadas, videollamadas y visitas familiares:** Se facilita la comunicación entre las personas mayores y sus familiares mediante distintos medios tecnológicos o presenciales, con el fin de mantener el contacto, compartir momentos significativos y reforzar el sentido de pertenencia. • **Intervención y mediación en casos de conflictos familiares:** Se brinda acompañamiento psicosocial para la resolución de conflictos familiares, promoviendo la escucha activa, la empatía y el diálogo respetuoso, con el fin de restaurar la armonía y prevenir rupturas relacionales. • **Identificación y búsqueda de redes de apoyo familiares:** Se realizan procesos de investigación y localización de familiares o allegados, así como la vinculación con otras redes comunitarias, para garantizar que las personas mayores cuenten con un círculo de apoyo sólido y continuo. • Formulario para identificar los horarios en que las familias están un poco mas libres para recibir talleres virtuales con el fin de fortalecer las relaciones con las personas mayores.
MATERIALES	• Celular • Lapicero • Hojas de block

FECHA	**01 al 30 de diciembre de 2025**
OBJETIVO	Fomentar la integración, la socialización y el fortalecimiento del sentido de pertenencia de las personas mayores a través de

	espacios de diálogo y reflexión sobre su participación en actividades y sus experiencias de vida.
ACTIVIDAD	Talleres grupales
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	Semana 1: "Cosechando Recuerdos" Durante la primera semana se desarrollará el taller "Cosechando Recuerdos", un espacio de memoria y conversación donde las personas mayores compartirán anécdotas sobre su infancia, su familia o los lugares donde crecieron. A través de fotografías antiguas, objetos significativos o relatos orales, se busca rescatar los recuerdos que marcaron su historia. La actividad estará acompañada de música suave y preguntas estimulantes que inviten a la reflexión y al diálogo. Este taller promueve la identidad personal, el sentido de pertenencia y la valoración de la historia de vida. Semana 2: "Colores del Alma" En la segunda semana se llevará a cabo el taller "Colores del Alma", un espacio dedicado a la expresión emocional a través del arte. Las personas mayores podrán pintar o colorear libremente una imagen que represente cómo se sienten o lo que desean transmitir. Mientras trabajan, se escuchará música relajante y se abrirá un espacio de conversación sobre las emociones que los colores despiertan. Esta actividad busca fomentar la autoexpresión, la relajación emocional y el reconocimiento de los propios sentimientos, favoreciendo el bienestar y la tranquilidad interior. Semana 3: "Historias que Iluminan" Durante la tercera semana se realizará el taller "Historias que Iluminan", enfocado en la narración oral y el fortalecimiento del vínculo grupal. Las personas mayores compartirán cuentos, refranes o experiencias que les hayan dejado enseñanzas de vida. Se invitará a los participantes a elegir una historia significativa para contársela al grupo, creando un ambiente de escucha, respeto y valoración mutua. Esta actividad busca fortalecer la comunicación, la autoexpresión y la sabiduría colectiva dentro del grupo.

	Semana 4: “Abrazos del Alma” Finalmente, en la cuarta semana se llevará a cabo el taller “Abrazos del Alma”, un encuentro de cierre centrado en la conexión emocional y el reconocimiento mutuo. A través de dinámicas afectivas, mensajes positivos y palabras de gratitud, los participantes expresarán lo que valoran de sus compañeros y del tiempo compartido. Al finalizar, se formará un círculo simbólico de unión y se compartirá una oración o reflexión de paz. Este taller busca fortalecer los lazos afectivos, promover la empatía y cerrar el ciclo con un sentimiento de amor, gratitud y comunidad.
MATERIALES	• Celular • Lapicero • Hojas de block

FECHA	**01 al 30 de diciembre de 2025**
OBJETIVO	Fortalecer la presencia digital de Generación Dorada en Línea mediante la creación y difusión de contenido en redes sociales, promoviendo el bienestar, la inclusión y la participación activa de las personas mayores en el entorno digital.
ACTIVIDAD	Generación dorada en línea
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	• **Planeación de contenidos y guiones** Se desarrolla una estrategia de contenidos para redes sociales, definiendo temáticas, mensajes clave y formatos. Se redactan guiones estructurados para garantizar que el contenido sea claro, atractivo y alineado con los objetivos del proyecto. • **Grabación de contenidos para redes sociales** Se produce material audiovisual y gráfico basado en los guiones planificados, asegurando una presentación adecuada y accesible para la audiencia. Se emplean técnicas de edición y difusión para maximizar el alcance y la interacción con la comunidad. • Producción y diseño de los contenidos con Luisa, encargada de finalizar la elaboración de las publicaciones.
MATERIALES	• Celular • Lapicero • Hojas de block

FECHA	01 al 30 de diciembre de 2025
OBJETIVO	Fomentar el apoyo emocional y social de las personas mayores en la fundación a través del Plan Padrino, creando vínculos significativos con padrinos y madrinas, y fortaleciendo las redes de apoyo para mejorar su bienestar y calidad de vida.
ACTIVIDAD	Plan padrino: apoyo interpersonal para una vejez digna
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	• **Establecimiento y mantenimiento de la comunicación con madrinas y padrinos:** Se busca generar un vínculo cercano y continuo entre las personas mayores y sus padrinos/madrinas, facilitando espacios de interacción, intercambio de mensajes y encuentros que refuercen la conexión afectiva.
MATERIALES	• Celular • Lapicero • Hojas de block

FECHA	01 al 30 de diciembre de 2025
OBJETIVO	Fortalecer la calidad de vida de las personas mayores en la Fundación Hogar de Paso Mi Jesús mediante la gestión de redes de apoyo, donaciones, servicios y alianzas estratégicas que contribuyen a su bienestar integral.
ACTIVIDAD	Gestión de redes de apoyo
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	**Gestiones que se harán en el mes:** • Gestión de jornadas de peluquería: Coordinación de jornadas de corte de cabello y arreglo personal para las personas mayores, en colaboración con peluqueros voluntarios, con el objetivo de mejorar su bienestar, autoestima e higiene personal para la vereda la aurora, Según la necesidad. • Gestiones para vincular estudiantes de servicio social • Gestiones y seguimiento para vincular practicantes de Técnicos en Gestión documental con el fin de adelantar de manera oportuna todas las labores relacionadas con el archivo de la fundación. • Gestiones de voluntarios.
MATERIALES	• Celular • Lapicero

	• Hojas de block

FECHA	**01 al 30 de diciembre de 2025**
OBJETIVO	Promover la inclusión y el desarrollo personal de las personas mayores a través de su participación en actividades culturales, educativas y artísticas, fortaleciendo su bienestar emocional, cognitivo y social.
ACTIVIDAD	Personas mayores en entornos culturales y educativas
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	**Actividades de Formación y Recreación para Personas Mayores** • Clases de Guitarra: Se continuará con las clases de guitarra impartidas por la Casa de la Cultura de San Jorge, las cuales se llevarán a cabo los días martes a las 2:00 p.m. En estas sesiones, cuatro personas mayores fortalecerán sus habilidades musicales, mejorarán su coordinación y estimularán su memoria a través del aprendizaje de acordes y canciones. • Clases de Tecnomanualidades: Se llevarán a cabo clases de tecnomanualidades con la Sra. Ivón del Telecentro del Campín. En estas sesiones, las personas mayores aprenderán técnicas de manualidades aplicadas a productos comercializables, incentivando su creatividad y brindándoles herramientas para la generación de ingresos. • Clases de Baile Aeróbico: Se continuará con las clases de baile aeróbico dirigidas por Yesenia, de la Secretaría de Deporte de Manizales. Estas sesiones contribuirán a mejorar la movilidad, la resistencia física y el bienestar emocional de los participantes a través del ejercicio y la música. • Clases de educación física en convenio con SENA con el profesor Julian. • Clases virtuales con la fundación Nubiola y Fundación Ramirez Moreno, orientadas por el área social y familiar en los módulos de: Retos Virtuales y radionovelas. **Gestión de Actividades para Personas Mayores** • Gestión de actividades culturales del interés de las personas mayores, clases de música, computación, baile, etc.

MATERIALES	• Celular • Lapicero • Hojas de block

CRONOGRAMA DEL COMPONENTE DE AUXILIAR DE ENFERMERÍA PERIODO DEL 1 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2025

NOTA: Sujeto a cualquier cambio por citas médicas, y si se presenta alguna novedad de urgencia.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 DE DICIEMBRE	**2 DE DICIEMBRE**	**3 DE DICIEMBRE**	**4 DE DICIEMBRE**	**5 DE DICIEMBRE**
1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Seguimiento en condiciones de nutrición. 4. Gestión en salud. 5. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Charlas educativas. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.
8 DE DICIEMBRE	**9 DE DICIEMBRE**	**10 DE DICIEMBRE**	**11 DE DICIEMBRE**	**1 2 DE DICIEMBRE**
FESTIVO	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Charlas educativas. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.

15 DE DICIEMBRE	16 DE DICIEMBRE	17 DE DICIEMBRE	18 DE DICIEMBRE	19 DE DICIEMBRE
1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Seguimiento en condiciones de nutrición. 4. Gestión en salud. 5. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Charlas educativas. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.
22 DE DICIEMBRE	**23 DE DICIEMBRE**	**24 DE DICIEMBRE**	**25 DE DICIEMBRE**	**26 DE DICIEMBRE**
1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Seguimiento en condiciones de nutrición. 4. Gestión en salud. 5. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.	FESTIVO	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Acompañamiento y atención individual. 6. Evolucionar.
29 DE DICIEMBRE	**30 DE DICIEMBRE**			
1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Seguimiento en condiciones de nutrición. 4. Gestión en salud. 5. Evolucionar.	1. Administración y entrega de medicamentos. 2. Toma de signos vitales. 3. Gestión en salud. 4. Semaforización de medicamentos. 5. Evolucionar.			

PLANEADOR DEL 1 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2025

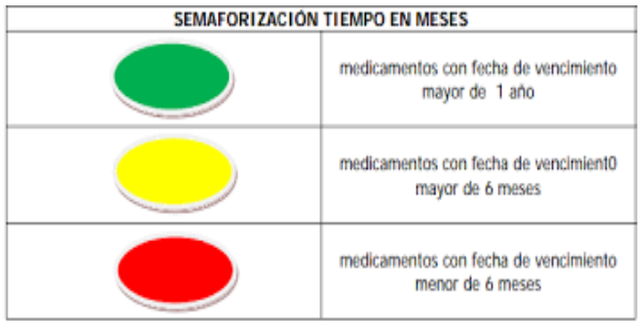
FECHA	PERIODO DEL 1 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2025
ACTIVIDAD	Administración y entrega de medicamentos.
OBJETIVO	Brindar medicamentos a los adultos mayores para el control de sus patologías.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Los medicamentos pueden tratar enfermedades y mejorar su salud. Especialmente de nuestras personas mayores formulados a diario para obtener el control de sus patologías.
MATERIALES	Kardex de medicamentos, pastilleros, tijeras, blíster del medicamento.

FECHA	**PERIODO DEL 1 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2025**
ACTIVIDAD	Toma de signos vitales.
OBJETIVO	Realizar el control y seguimiento de los signos vitales de los adultos mayores del programa Centro Vida, con el fin de identificar posibles anomalías. Esto permitirá una intervención oportuna en relación a parámetros como la SpO2, la hipertensión arterial (HTA), la frecuencia cardíaca (FC) y la frecuencia respiratoria (FR). El seguimiento se realiza mensualmente para cada adulto mayor, garantizando una atención adecuada y temprana.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	La actividad se realiza durante el mes los días 03 DE DICIEMBRE 2025 10 DE DICIEMBRE 2025 17 DE DICIEMBRE 2025 24 DE DICIEMBRE 2025 En cada fecha antes mencionada, se atienden 22 adultos mayores por día así dando cumplimiento durante el mes a la totalidad de la población.
MATERIALES	Fonendoscopio, termómetro, tensiómetro, cuaderno de signos vitales.

FECHA	**PERIODO DEL 1 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2025**
ACTIVIDAD	Gestión en salud.
OBJETIVO	Solicitar citas de control para nuestros adultos mayores.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	De acuerdo a la necesidad de cada adulto mayor y requerimiento de algunas citas de control se realizan gestiones como: • Solicitud cita de medicina general. • Solicitud de citas médicas de acuerdo a la especialidad. • Autorización de órdenes médicas. • Revisión de historia clínica para solicitar las citas médicas. • Esta actividad se realiza todos los días ya que las personas mayores requieren de hacer este tipo de llamadas.

MATERIALES	Celular, listado de adultos mayores con datos personales, fórmulas, historia clínica, computador, lapicero, cuaderno.

FECHA	**PERIODO DEL 1 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2025**
ACTIVIDAD	Semaforización de medicamentos.
OBJETIVO	Esto me permite identificar en el momento oportuno cuáles están próximos a vencer, realizando una rotación de medicamentos.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	En la enfermería sobre el escritorio se ponen los medicamentos se miran fechas y de esta forma se clasifican por año y mes de vencimiento. Esta actividad se realizará los días 05 DE DICIEMBRE 2025 12 DE DICIEMBRE 2025 19 DE DICIEMBRE 2025 26 DE DICIEMBRE 2025
MATERIALES	Lápiz, cuaderno, stickers de color rojo, verde, amarillo u marcadores. 

FECHA	**PERIODO DEL 1 AL 30 DE DICIEMBRE DEL 2025**
ACTIVIDAD	Charlas educativas.
OBJETIVO	Desde el componente de Enfermería se brindan charlas educativas de promoción y prevención de Enfermedades. 04 DE DICIEMBRE 2025 Actividades que estimulan nuevas conexiones neuronales. 11 DE DICIEMBRE 2025 Micro despertares, insomnio, y siestas: cuándo son saludables. 18 DE DICIEMBRE 2025 Cambios en hidratación, alergias y circulación con el clima. 25 DE DICIEMBRE 2025 Cómo las bacterias del intestino influyen en energía, ánimo y sueño.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	El tema se trata de acuerdo a necesidades de los adultos mayores.
MATERIALES	Computador, videos, diapositivas, carteleras, hojas con ejercicios.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES COMPONENTE DE EDUCACION FISICA DEL PROGRAMA CENTRO VIDA DEL 1 AL 3O DE DICIEMBRE DE 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 DE DICIEMBRE	**2 DE DICIEMBRE**	**3 DE DICIEMBRE**	**4 DE DICIEMBRE**	**5 DE DICIEMBRE**
DÍA FESTIVO	Actividad física grupal Actividad física individual lectoescritura	Actividad física grupal Actividad física individual Baile recreativo	Actividad física grupal Actividad física individual	Actividad física grupal actividad física individual caminata
8 DE DICIEMBRE	**9 DE DICIEMBRE**	**10 DE DICIEMBRE**	**11 DE DICIEMBRE**	**12 DE DICIEMBRE**
FESTIVO	Actividad física grupal Actividad física individual lectoescritura	Actividad física grupal Actividad física individual Caminata	Actividad física grupal Actividad física individual Caminata	Actividad física grupal Actividad física individual Juegos tradicionales
15 DE DICIEMBRE	**16 DE DICIEMBRE**	**17 DE DICIEMBRE**	**18 DE DICIEMBRE**	**19 DE DICIEMBRE**
DÍA FESTIVO	Actividad física grupal Actividad física individual Baile recreativo	Actividad física grupal Actividad física individual Lectoescritura	Actividad física grupal Actividad física individual	Actividad física grupal Actividad física individual
22 DE DICIEMBRE	**23 DE DICIEMBRE**	**24 DE DICIEMBRE**	**25 DE DICIEMBRE**	**26 DE DICIEMBRE**
Actividad física grupal Caminata Actividad física individual	Actividad física grupal Caminata Actividad física individual	Actividad física grupal Actividad física individual Baile recreativo	Actividad física grupal Actividad física individual lectoescritura	Actividad física grupal Actividad física individual
29 DE DICIEMBRE	**30 DE DICIEMBRE**			

Actividad física grupal Caminata Actividad física individual	Actividad física grupal Caminata Actividad física individual			

PLANEADOR COMPONENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

DICIEMBRE DE 2025

FECHA:1 – 30	PERIODO DICIEMBRE
OBJETIVO	Fomentar la socialización de las personas mayores por medio de actividades recreativas, físicas y aprovechamiento del tiempo libre para mejorar la interacción con sus pares. Generar espacios de práctica de actividad física seguros para incrementar la participación en las actividades propuestas. Brindar acompañamiento constante y orientación profesional para garantizar una práctica física segura, respetuosa y significativa para cada participante.
ACTIVIDADES	• Diagnóstico inicial de las capacidades físicas condicionales en las personas mayores que ingresan al programa • Actividad física grupal • Actividad física personalizada • Caminata • Actividad física musicalizada • Lectoescritura • Juegos tradicionales
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	**DIAGNÓSTICO:** se realiza la valoración de los participantes en el programa establecido, para identificar las dificultades que presentan en los componentes evaluados y de esta forma desarrollar un plan de acuerdo a las necesidades. **ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL:** facilita compartir un tiempo y espacio para la socialización de los participantes involucrados en

	el desarrollo de la sesión, por medio de ejercicios y actividades físicas. **ACTIVIDAD FÍSICA PERSONALIZADA:** se implementa con los adultos mayores que no participan en la actividad física grupal por diferentes motivos de salud. **CAMINATA:** se realiza en una zona cercana al centro vida, permitiéndole al adulto mayor realizar actividad física y mejorar la resistencia aeróbica. **ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA – BAILE RECREATIVO:** se realiza ejercicio dirigido al ritmo de la música, este ayuda a mejorar la capacidad aeróbica, la fuerza, resistencia, coordinación entre otras capacidades físicas y motrices. **LECTOESCRITURA:** en esta se integran diferentes componentes que sirven para fortalecer la memoria, concentración y el aprendizaje del abecedario por medio de sopas de letras, coloreado y realización de fichas con ejercicios de repetición y asociación. **JUEGOS TRADICIONALES:** se realiza juego recreativo facilitando la socialización, cumplimiento de normas e integración de los participantes involucrados en la actividad, algunos de los juegos más representativos son: sapo, parques y domino.
RESPONSABLE	Juan José Pineda Rodríguez Lic. Educación Física recreación y deporte

CRONOGRAMA COMPONENTE DE PSICOLÓGICO DICIEMBRE 2025

Fecha	Actividad	Horario	Lugar
01 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas- ACTIVIDAD DE RELAJACION, Taller **Como manejar la ansiedad II**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Arboleda
02 dic	Aplicación test cognitivo, Entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas, Taller **Como manejar la ansiedad II**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora

03 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas- Psico educación –	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Arboleda
04 dic	Aplicación test de depresión, entrevistas psicológicas iniciales y activaciones cognitivas -	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora
05 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede la Arboleda
08 dic	Aplicación test cognitivo, Entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas taller **Auto cuidado – Mi bienestar también cuenta II"**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora
09 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas Taller **Como manejar la ansiedad ll**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La arboleda
10 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora
11 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La arboleda
12 dic	Entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas-	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora
15 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas iniciales y activaciones cognitivas	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede la Arboleda
16 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas iniciales y activaciones cognitivas - **Ejercicios cognitivos**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora

17 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas Taller **Como manejar la ansiedad II**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La arboleda
18 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas iniciales y activaciones cognitivas- **Auto cuidado – Mi bienestar también cuenta II"**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora
19 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas y activaciones cognitivas – juegos tradicionales	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Arboleda
22 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas y **Estimulación cognitiva**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora
23 dic	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas **Estimulación cognitiva**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Arboleda
24 dic	Aplicación test de depresión, entrevistas psicológicas iniciales y activaciones cognitivas	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora
26	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas **Estimulación cognitiva**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Arboleda
29	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas **Estimulación cognitiva**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Aurora
30	Aplicación test cognitivo, entrevistas psicológicas **Estimulación cognitiva**	8:00 a.m. - 5:00 p.m.	Centro Vida La Aurora - Sede La Arboleda

Planificador Componente de Psicología diciembre 2025

Semana 1

Actividad individual

Lunes a viernes – 08:00am-05:00pm

Se realiza la aplicación del test cognitivo todos los días, para poder cubrir el total de personas mayores, se realizan entrevistas, para realizar seguimiento a la salud emocional, cognitiva, social y familiar de las personas mayores que participan en el programa del Centro Vida la Aurora que ofrece la Alcaldía de Manizales, a través de la Secretaria de Desarrollo Social.

Actividad grupal

Sede La Aurora/La arboleda

Taller 1: "Auto cuidado– Mi bienestar también cuenta II "

Objetivo:

Que cada persona mayor aprenda como cuidar su mente cada dia con 3 hábitos sencillos para cuidar la mente

Metodología: dinámica, participativa, con lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos

1. Bienvenida y presentación (5 min)

- Saludo y “ronda de nombres” con un gesto de cariño (apretón de manos, palmada).

- Pregunta gancho: “¿Qué hicieron ayer que les hizo sentir bien?”

2. ¿Qué es salud mental cuando ya no somos jóvenes? (5 min)

- Idea clave: “No es solo no estar triste; es tener ganas de levantarse, disfrutar y sentirse útil”.

- Comparación: “La mente es como un músculo: si no la movemos, se atrofia”.

- Señales de alarma fáciles de recordar (mostrar pictogramas):

Dormir mal muchos días seguidos

No querer hablar con nadie

Sentir que "todo da igual"

3. Dinámica "El jardín de las emociones" (10 min)

Material: hoja con un "jardín" dibujado (sol, nubes, flores, maleza).

Instrucción: "Coloreen lo que más les ha pasado esta semana: sol = alegría, nubes = preocupación, flores = logros, maleza = problemas".

Al terminar, compartir en pareja: "¿Qué flores quieren que crezcan más?"

Mensaje: "Podamos la maleza y reguemos las flores".

4. Técnica 1: RESPIRACIÓN 4-4-4 (3 min)

- Explicación: "Inspiren 4 seg, aguanten 4, suelten 4; lo hacemos 3 veces".

- Anclaje: "Cada vez que vean el semáforo en rojo o esperen al médico, lo hacen".

5. Técnica 2: Rutina de los 3 momentos (7 min)

Tablero o papel bon grande:

1. **Mañana – "Yo primero":** beber un vaso de agua, estirar brazos, decir en voz alta un propósito ("Hoy voy a escuchar mi música favorita").

2. **Tarde – "Conexión":** mandar un audio de 30 seg a un familiar o saludar al panadero con nombre.

3. **Noche – "Desahogo**": escribir o contar en voz alta UNA cosa buena del día (puede ser "la sopa me quedó rica").

Herramienta: tarjeta tamaño boleto de bus con los 3 pasos para pegar junto a la cama

6. Técnica 3: Caja de agradecimientos (5 min)

Material: caja de zapatos decorada, papeles y lápices.

Instrucción: "Cada Lunes o Martes ponemos una nota con algo que aún nos gusta: la vista desde la ventana, el olor del pan…"

Beneficio: estudios muestran que recordar lo positivo reduce la "nube negra" de la mente.

7. Cierre: "El abrazo de despedida" (5 min)

- Pregunta de retorno: "¿Qué técnica se van a llevar hoy?"

- Compromiso escrito: en la misma tarjeta del paso 5 anotan "Yo, , voy a probar la respiración 4-4-4 antes de dormir".

- Música suave y abrazo o apretón de manos de despedida.

Material necesario

- Hojas del jardín, crayones, caja de zapatos, papeles pequeños, cinta adhesiva, marcadores, tarjetas plastificadas.

- Altavoz pequeño para música de fondo (instrumental años 60-70).

- Agua para beber (cuidar la sed = cuidar la mente).

Semana 2

Actividad individual

Lunes a Viernes – 08:00am-05:00pm

Se realiza la aplicación del test cognitivo todos los días, para poder cubrir el total de personas mayores, se realizan entrevistas, para realizar seguimiento a la salud emocional, cognitiva, social y familiar de las personas mayores que participan en el programa del Centro Vida la Aurora que ofrece la Alcaldía de Manizales, a través de la Secretaria de Desarrollo Social.

Actividad grupal

Taller 3: "Calmando la mariposa en el estómago"

nivel funcional medio-alto, grupos 20-25

Duración total: 45 min Metodología: pasos muy cortos, repetición, apoyo visual, música suave.

OBJETIVO GENERAL

Al terminar, cada participante:

1. Reconocerá 3 señales tempranas de ansiedad en su cuerpo.
2. Dominará 3 técnicas de "apagar ansiedad" que pueda hacer sentado/a y solo/a.
3. Escribirá (o dictará) un "Plan 3×3" para usar la próxima vez que sienta "la mariposa".

ESQUEMA PASO A PASO

1. BIENVENIDA – "¿Dónde siente la mariposa?" (5 min)

- Pregunta gancho: "¿Qué parte de su cuerpo les avisa que se están poniendo nerviosos?"
- Dinámica "señale y péguelo": stickers de mariposas de colores que se pegan en la parte del cuerpo que mencionan (cabeza, pecho, barriga, manos).

→ Armamos un "mural de las mariposas" que quedará visible todo el taller.

2. ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD Y QUÉ NO ES? (3 min)

- Idea clave: "Es como la alarma de la casa: avisa, pero a veces se queda pegada".
- Comparación: "El perro que ladra mucho… pero no muerde".
- Frase para repetir: "Ansiedad = alarma, yo tengo la llave para apagarla".

3. SEÑALES DE ALARMA "FÁCILES DE SENTIR" (4 min)

Mostramos 3 pictogramas grandes:

A. Respiro rápido / pecho sube-baja.

B. Manos sudorosas / temblor.

C. Cabeza da vueltas / pensamiento "y si me pasa algo…".

Pedimos que levanten la mano si alguna vez les pasó → 100 % identifica al menos una.

4. TÉCNICA 1 – RESPIRACIÓN "CAJA 4-4-4-4" (4 min)

Paso 1: Contar 1-2-3-4 al inhalar.

Paso 2: Aguantar 1-2-3-4.

Paso 3: Soltar 1-2-3-4.

Paso 4: Esperar 1-2-3-4.

- Práctica guiada 2 ciclos.
- Anclaje: “Lo hago cuando vea el microondas contando 00:30”.

5. TÉCNICA 2 – “GROUNDING 5-4-3-2-1” (6 min)

Material: pañuelo de tela con 5 botones cosidos.

5 → ver (5 cosas azules)

4 → tocar (4 texturas: mesa, pantalón, botón, piel)

3 → oír (3 sonidos: reloj, pájaro, respiración)

2 → oler (2 olores: pañuelo con lavanda, crema de manos)

1 → gustar (1 sorbo de agua con limón)

Mensaje: “Cuando la mariposa revolotea, agarro mi pañuelo y bajo escalera”.

6. TÉCNICA 3 – “FRASE CORTA Y MANO EN EL PECHO” (3 min)

- Elegimos juntos una frase de 6 palabras: “Estoy seguro, esto va a pasar”.
- Al decirla, ponemos palma sobre el pecho y presionamos suave 3 seg.
- Repetición 3 veces; se une a la respiración 4-4-4-4.

7. DINÁMICA – “ARMARIO DE LAS HERRAMIENTAS” (8 min)

Material: caja de cartón pintada como armario, 3 estantes.

Cada participante pega su técnica favorita (icono pre-recortado) en el estante 1, 2 o 3.

→ Visual colectivo: “Nunca estamos desarmados”.

8. PLAN PERSONAL “3×3” (10 min)

Tarjeta tamaño carnet (letra 18 pts):

- Cuándo lo voy a sentir (ej. “antes de ir al médico”).
- Qué técnica uso primero (respiración / grounding / frase).
- A quién voy a avisar (nombre y teléfono de un familiar o amigo).

Rellenan en sala; quien no puede escribir dicta al voluntario y firma con huella.

9. CIERRE – "ABRAZAR LA MARIPOSA" (3 min)

- Volvemos al mural: sacamos otra mariposa verde y la pegamos encima de la primera → "La mariposa ya no me lleva, yo la llevo a ella".
- Compromiso coral: "Respirar, tocar, decir… y la mariposa se va a dormir".
- Música instrumental "Verde luz" (Los Diablos) y despedida con abrazo.

MATERIAL

- Stickers mariposas (150 unidades) – papel satinado.
- Pañuelos 25×25 cm con 5 botones y gota de esencia de lavanda.
- Tarjetas "Plan 3×3" plastificadas, bolígrafo grueso.
- Pictogramas 40×30 cm (respiro, grounding, frase).
- Botellas pequeñas agua con limón y pajilla.

Semana 3

Actividad individual

Lunes a Viernes – 08:00am-05:00pm

Se realiza la aplicación del test cognitivo todos los días, para poder cubrir el total de personas mayores, se realizan entrevistas, para realizar seguimiento a la salud emocional, cognitiva, social y familiar de las personas mayores que participan en el programa del Centro Vida la Aurora que ofrece la Alcaldía de Manizales, a través de la Secretaria de Desarrollo Social.

Actividad grupal

Sede La 50/ Aurora

Taller 3: "Estimulación cognitiva "La página de los lunes/martes"

Objetivo: Mantener activas las 4 áreas clave (memoria, lenguaje, cálculo y orientación) con la misma estructura para generar confianza, pero cambiando los contenidos en cada sesión para seguir desafiando al cerebro.

Actividad fija de estimulación cognitiva

Frecuencia: 2-3 veces al mes (siempre el mismo día y hora para crear rutina)

Duración: 20-25 min

Material: el cuaderno personal de cada participante, lápiz, rotulador de colores, reloj visible

ESTRUCTURA SIEMPRE IGUAL (plantilla pre-impresa en la primera página del cuaderno)

1. Fecha y lugar (orientación)

Escribir: "Hoy es de de 2025 y estoy en ".

2. Palabra del día (lenguaje)

Copiarla con letra clara, formar una frase corta con ella y dibujar un pequeño icono al lado.

3. Cuenta rápida (cálculo)

3 operaciones escritas: una suma, una resta y una multiplicación por 2 (nivel ajustado).

4. Lista de 5 (memoria inmediata)

El monitor dicta 5 palabras (frutas, objetos, nombres de pueblo…). Se escriben, se tapa y al final se repiten.

5. Reto visual (atención y percepción)

En la pizarra aparece una imagen sencilla (laberinto, par de figuras simétricas o serie de números con un intruso). Se copia o se completa en el cuaderno.

6. Recuerdo agradecido (memoria autobiográfica y estado de ánimo)

Terminar con una línea: "Hoy recuerdo con agradecimiento ".

EJEMPLO DE CONTENIDO PARA UNA SESIÓN (cambia cada vez)

1. Fecha: "Hoy es martes 7 de diciembre de 2025 y estoy en el Centro de Día La Aurora".

2. Palabra del día: "LLUVIA". Frase: "En mi pueblo nevó mucho cuando tenía 30 años".

3. Cuenta rápida: 15+7= | 28-9= | 6×2=

4. Lista de 5: pera, martillo, luna, río, tren

5. Reto visual: copiar la siguiente serie y tachar el número que sobra → 3-6-9-12-15-18-21-25-27

6. Recuerdo agradecido: "la risa de mi nieta Ana"

INSTRUCCIONES

- Leer cada paso despacio; dejar 1 min por punto.
- Al final, revisar en grupo: corrigen ellos con rotulador verde; el monitor sólo guía.
- Elogiar el esfuerzo, NO el acierto.
- Guardar los cuadernos al terminar para que no se pierdan y sirvan de "historial".

Semana 4

Actividad individual

Lunes a Viernes – 08:00am-05:00pm

Se realiza la aplicación del test cognitivo todos los días, para poder cubrir el total de personas mayores, se realizan entrevistas, para realizar seguimiento a la salud emocional, cognitiva, social y familiar de las personas mayores que participan en el programa del Centro Vida la Aurora que ofrece la Alcaldía de Manizales, a través de la Secretaria de Desarrollo Social.

Actividades grupales

Sede La 50/ aurora

Taller 4: Relajación Guiada para Adultos Mayores:

Actividad de Relajación para Personas Mayores: "Momento de Calma y Conciencia"

Objetivo: Reducir el estrés, mejorar la circulación, aumentar la conciencia corporal y promover una sensación de paz.

Duración: Aproximadamente 15-20 minutos**.**

Materiales recomendados:

- Una silla estable con respaldo (sin ruedas).
- Ropa cómoda y holgada.
- Ambiente tranquilo, con temperatura agradable y luz suave.
- Música instrumental suave o sonidos de la naturaleza a volumen bajo.

Preparación Inicial (2 minutos)

1. Acomódese en la silla: Siéntese en la silla con la espalda recta pero relajada, apoyada completamente en el respaldo.
2. Posición de los pies: Apoye los pies completamente en el suelo. Si la silla es muy alta, coloque un cojín bajo los pies o apóyelos en un pequeño taburete.
3. Posición de las manos: Coloque las palmas de las manos sobre sus muslos, con los dedos relajados.
4. Cierre los ojos suavemente o, si se siente más cómodo, mantenga una mirada baja y suave hacia el frente.

Fase 1: Toma de Conciencia y Respiración (5 minutos)

Paso 1: Llegar al Presente

- Tome una respiración profunda y lenta por la nariz. Sienta cómo el aire llena sus pulmones.
- Exhale lentamente por la boca, sintiendo cómo el cuerpo se suaviza. Repita esto 3 veces.
- Instrucción verbal guiada: *"Con cada exhalación, permita que los hombros se relajen, que la mandíbula se ablande y que la frente se desarrugue."*

Paso 2: Respiración Consciente

- Ahora, deje que la respiración fluya de forma natural, sin forzarla.
- Simplemente preste atención a cómo el aire entra fresco y sale cálido.
- Cuente mentalmente: "Inhala... 1, Exhala... 2", hasta llegar a 10. Si se distrae, vuelva a empezar con amabilidad. El objetivo es enfocar la mente.

Fase 2: Relajación Muscular Suave (8 minutos)

Realizaremos movimientos muy lentos y conscientes. Nunca debe doler. Si siente molestias, deténgase.

Paso 3: Cabeza y Cuello

- Incline la cabeza suavemente hacia el hombro derecho. Mantenga 2 segundos y regrese al centro. Repita hacia el lado izquierdo.
- Gire la cabeza lentamente hacia la derecha, como si quisiera mirar por encima del hombro. Vuelva al centro y repita hacia la izquierda.
- Encogimiento de hombros: Levante los hombros hacia las orejas como si se encogiera de frío. Mantenga la tensión 3 segundos y suéltelos de golpe, exhalando. Repita 2 veces.

Paso 4: Brazos y Manos

- Extienda un brazo frente a usted. Apriete suavemente el puño con fuerza media durante 3 segundos. Luego, ábralo y estire los dedos todo lo que pueda sin forzar. Sienta la diferencia. Repita con el otro brazo.
- Gire las muñecas suavemente en círculos, 3 veces en un sentido y 3 en el otro.

Paso 5: Piernas y Pies

- Con los pies apoyados en el suelo, presione suavemente los talones contra el piso. Sienta la tensión en sus pantorrillas. Mantenga 3 segundos y relaje.
- Ahora, levante ligeramente las puntas de los pies hacia las espinillas, sintiendo un estiramiento en la parte inferior de la pierna. Mantenga y relaje.

Paso 6: Espalda

- Entrelace los dedos y estire los brazos hacia el frente, redondeando la espalda como si abrazara una pelota grande. Sienta un suave estiramiento entre los omóplatos. Mantenga 5 segundos y relaje**.**

Fase 3: Visualización y Regreso (5 minutos)

Paso 7: Un Lugar Seguro

- Con los ojos cerrados, imagine un lugar que le transmita paz y seguridad. Puede ser un jardín, una playa al atardecer, un bosque o incluso el rincón de su casa favorito.
- Instrucción verbal guiada: *"Imagine los detalles de ese lugar... ¿Qué colores ve? ¿Hay algún aroma agradable? ¿Escucha el canto de los pájaros o el suave murmullo del viento? Permanezca aquí un momento, disfrutando de esta calma."* (Deje 1-2 minutos de silencio).

Paso 8: Regreso al Aquí y Ahora

- Poco a poco, empiece a traer su atención de vuelta a la habitación.
- Tome una última respiración profunda, sintiendo la energía en su cuerpo.
- Mueva suavemente los dedos de las manos y de los pies.
- Estire los brazos suavemente si lo desea.

- Abra los ojos lentamente. Parpadee unas cuantas veces para aclimatarse a la luz.
- Tómese un momento para notar cómo se siente antes de levantarse.

Actividad complementaria:

Charla: cuidar la mente después de los 60"

Objetivo

"Que cada uno se vaya con 3 trucos para sentirse mejor hoy, sin gastar dinero y sin moverse de casa".

Duración: 30 min (20 min exposición + 10 min preguntas)

Fecha-sugerida: cualquier día de octubre, preferiblemente por la mañana

1. **Bienvenida y conexión (2 min**)

– Mostrar lazo azul o pañuelo azul: "Octubre es el mes mundial de la salud mental; este pañuelo lo representa".

– Pregunta rápida: "¿Qué hicieron ayer que les puso una sonrisa?" (levantan la mano y lo dicen, en una palabra).

2. ¿**Por qué hablamos de salud mental a los 60, 70, 80…? (3 min)**

- Datos sencillos: "1 de cada 4 mayores se siente triste alguna vez; no es culpa nuestra, es señal de que algo necesita cariño".

- Comparación: "El motor del coche también necesita aceite; la mente también".

3. **Señales que avisan "hay que echar gasolina" (3 min)**

Dibujos en pantalla o cartón:

– Dormir mal muchas noches seguidas

– No tener ganas de hablar ni con el panadero de toda la vida

– Sentir que "todo me da igual"

Mensaje: "No son locuras, son avisos; cuanto antes los escuchemos, antes encontramos la llave".

4. **3 trucos "aquí y ahora" (10 min)**

Cada truco se explica, se practica en la sala y se anota en una tarjeta que llevarán:

a**) RESPIRACIÓN 3-3-3**

Inspirar 3 seg, aguantar 3, soltar 3. Lo hacemos 3 veces todos juntos.

Momento sugerido: mientras esperan al médico o algo imprtante.

b) **MICRO-RUTINA DE AGRADECIMIENTO**

Cada noche, antes de apagar la luz, decir en voz alta UNA cosa buena del día (puede ser "la sopa me salió rica").

Explicar: estudios demuestran que esto "limpia" la mente como la escoba al suelo.

c) **LLAMADA DE 3 MINUTOS**

Elegir un día de la semana para llamar o recibir una llamada de 3 minutos (familia, vecino, compañero del centro).

La soledad pesa más que las muletas; la voz del otro es el mejor analgésico.

6. Compromiso visual (2 min)

Entregar pegatina adhesiva azul para el móvil o la mesilla: "Respira-agradece-llama".

Pregunta: "¿Cuál de los 3 trucos van a probar esta misma tarde?" (mano al aire).

7. Preguntas y despedida (8 min)

– Responder dudas; repetir la frase de cierre:

"Cuidar la mente es un acto de cariño propio; nunca es tarde para empezar".

– Foto de grupo con el pañuelo azul y música de su juventud de fondo.

Material necesario

- Pañuelos o lazos azules (uno por persona)
- Tarjetas "3 trucos" tamaño boleto de bus ya impresas
- Pegatinas adhesivas azules
- Pantalla o pizarra con letra grande
- Altavoz para música suave de fondo

CRONOGRAMA DEL COMPONENTE DE NUTRICIÓN DEL 01 AL 30 DE DICIEMBRE DE 2025				
LUNES-	**MARTES-**	**MIÉRCOLES- Sede La 50**	**JUEVES- Sede La Aurora en**	**VIERNES Sede La 50**
01 DICIEMBRE	02 DICIEMBRE	03 DICIEMBRE	04 DICIEMBRE	05 DICIEMBRE
				1. Educación grupal**, "Fibra, ¿sí o no?"** 2. **"**tamizaje individual, entrevista e intervención nutricional " 3, "actualización y análisis del estado de salud de las personas mayores se hace énfasis en el consumo de bebidas para dar recomendaciones a auxiliares de enfermería/cuidadoras.
08 DICIEMBRE	09 DICIEMBRE	10 DICIEMBRE	11 DICIEMBRE	12 DICIEMBRE
			1. Educación grupal**, "Fibra, ¿sí o no?"** 2. **"**tamizaje individual, entrevista e intervención nutricional " 3, "actualización y análisis del estado de salud de las personas mayores se hace énfasis en el consumo de bebidas para dar recomendaciones a auxiliares de enfermería/cuidadoras.	
15 DICIEMBRE	16 DICIEMBRE	17 DICIEMBRE	18 DICIEMBRE	19 DICIEMBRE
				1. Asesoría y recomendaciones sobre "secretos **para alimentar el alma (y el estómago) "**

				2. Tamizaje individual, entrevista e intervención nutricional “ 3, “actualización y análisis del estado de salud de las personas mayores se hace énfasis en el consumo de bebidas para dar recomendaciones a auxiliares de enfermería/cuidadoras.
22 DICIEMBRE	23 DICIEMBRE	24 DICIEMBRE	25 DICIEMBRE	26 DICIEMBRE
			. Asesoría y recomendaciones sobre “**secretos para alimentar el alma (y el estómago) en el ancianato"** 2. Tamizaje individual, entrevista e intervención 3, “actualización y análisis del estado de salud de las personas mayores se hace énfasis en el consumo de bebidas para dar recomendaciones a auxiliares de enfermería/cuidadoras.	
29 DICIEMBRE	30 DICIEMBRE	31 DICIEMBRE		

Planeador del componente de nutrición del 01 al 30 de diciembre de 2025	
FECHA	**01 al 30 de diciembre de 2025**
OBJETIVO	Determinar el estado nutricional de los adultos mayores que ingresan al centro vida para establecer la alimentación seguir de acuerdo con el estado nutricional y de la patología, hacer seguimiento a los que presenten problemas nutricionales y realizar intervención nutricional
ACTIVIDAD	Fecha: 05-11-19-25 de diciembre Tamizaje individual, entrevista e intervención nutricional
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Se indaga sobre datos del adulto mayor lo cual permite manejar y darle seguimiento a su propia información de salud o a la información que tenga en un registro clínico. antecedentes personales, información sobre enfermedades, resultados de exámenes físicos, pruebas de laboratorio, algunos medicamentos, hábitos de salud, alimentación, tabaco o licor y actividad física. Se realiza toma de medidas antropométrica, peso, talla, perímetro abdominal, circunferencia de la pantorrilla según el caso. Se aplican fórmulas, se realiza análisis, cambio de peso, pérdida de peso involuntaria, especialmente si los cambios son recientes. El tamizaje fue diseñado para detectar la malnutrición proteica y calórica y / o predecir si la condición nutricional ha mejorado o empeorado.
MATERIALES	Recursos humanos: directivos, profesionales, cuidadores, voluntarios, manipuladoras de alimentos, adultos mayores Recursos materiales: computador, celular, papelería, báscula, metro. Recursos locativos: centro vida la Aurora y la 50
RESPONSABLE	Nutricionista Dietista- Constanza Loaiza Sánchez

OBJETIVO	**Capacitar a las personas mayores para que tomen decisiones informadas sobre el consumo de fibra, considerando las condiciones de salud con el fin de mejorar su bienestar digestivo y calidad de vida**

ACTIVIDAD	Fecha: 05-11 de diciembre Charla educativa **"Fibra, ¿sí o no?"**
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Esta actividad se realiza para que las personas mayores **tomen decisiones informadas sobre el consumo de fibra de acuerdo con su salud digestiva**. Se realiza la charla, se presentan videos, explicaciones, socialización, se despejan dudas, y se evalúa el aprendizaje con preguntas.
MATERIALES	Recursos humanos: directivos, profesionales, cuidadores, voluntarios, manipuladoras de alimentos, adultos mayores. Recursos materiales: computador, televisor, celular, papelería, lapiceros. Recursos locativos: centro vida la Aurora y la 50
RESPONSABLE	Nutricionista Dietista- Constanza Loaiza Sánchez

OBJETIVO	Conocer problemas de salud, estado nutricional y alimentación especialmente las personas mayores que presentan necesidades alimentarias especiales con el fin de mejorar estado nutrición y de salud en general.
ACTIVIDAD	Fecha: 05-11-19-25 de diciembre "actualización y análisis del estado de salud de los adultos mayores con las auxiliares de enfermería/cuidadoras"
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Esta actividad es para conocer a profundidad el estado de salud y alimentación de las personas mayores especialmente de aquellos que tuvieron cambios en su estado de salud. En la reunión de este mes se analizará el consumo de bebidas y se darán recomendaciones a las auxiliares de enfermería, cuidadoras y al personal del servicio de alimentación para un mejor manejo de la salud de las personas mayores.
MATERIALES	Recursos humanos: directivos, profesionales, cuidadores, voluntarios, manipuladoras de alimentos, adultos mayores Recursos materiales: historias médicas, exámenes de laboratorio, computador, televisor, celular, papelería, lapiceros, clasificación de mesas.

	Recursos locativos: centro vida la aurora y la 50
RESPONSABLE	Nutricionista Dietista- Constanza Loaiza Sánchez

OBJETIVO	**Concientizar que la alimentación es una experiencia integral que nutre no solo el cuerpo, sino también el bienestar emocional y la dignidad de las personas mayores**
ACTIVIDAD	Fecha: 19 y 25 de diciembre "secretos **para alimentar el alma (y el estómago) ".**
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Esta actividad se realiza con los manipuladores de alimentos ya que son quienes preparan y sirven los alimentos. Se da explicación a los manipuladores de alimentos 2 y colaboradores 3, en "secretos **para alimentar el alma (y el estómago) ".**
MATERIALES	Recursos humanos: directivos, profesionales, cuidadores, voluntarios, manipuladoras de alimentos, adultos mayores Recursos materiales: computador, papelería, lapiceros, celular. Recursos locativos: centro vida la aurora y la 50
RESPONSABLE	Nutricionista Dietista- Constanza Loaiza Sánchez

CRONOGRAMA DEL COMPONENTE DE LABORTERAPIA DEL 01 AL 30 DE DICIEMBRE DE 2025

LUNES- **La 50**	**MARTES-** **La aurora**	**MIERCOLES--** **La 50**	**JUEVES-** **La aurora**	**VIERNES** **La 50**
01 diciembre	**02 diciembre**	**03 diciembre**	**04 diciembre**	**05 diciembre**
1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones
08 diciembre	**09 diciembre**	**10 diciembre**	**11 diciembre**	**12 diciembre**
1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones
15 **diciembre**	**16 diciembre**	**17 diciembre**	**18 diciembre**	**19 diciembre**
	1.Intervención individual	1.Intervención individual	1.Intervención individual	1.Intervención individual

	2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones
22 diciembre	**23 diciembre**	**24 diciembre**	**25 diciembre**	**26 diciembre**
1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones
29 diciembre	**30 diciembre**	**31 diciembre**		
1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones	1.Intervención individual 2.Taller grupal de manualidades 3. Taller de grupo focal. 4.Taller de mándalas y coloreado 5. Evoluciones

Planeador del componente de laborterapia

Nota: Para el mes de diciembre se da continuidad a los proyectos de agosto.

FECHA	**01 al 05 de diciembre 2025**
OBJETIVO	Promover su bienestar físico, mental y emocional. A través de estas actividades, se busca estimular la creatividad, mejorar la coordinación motriz, fortalecer la memoria y fomentar la socialización. Además, las manualidades pueden ayudar a reducir el estrés y aumentar la sensación de logro y satisfacción personal, contribuyendo a una mejor calidad de vida.
ACTIVIDAD	Intervención individual
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	Con esta intervención individual para las personas que por uno u otro motivo no puedan realizar las manualidades grupales se busca estimular habilidades cognitivas y motrices finas. Fomentar la expresión emocional y la creatividad. Mejorar la autoestima y el sentido de logro. Promover la socialización y reducir sentimientos de aislamiento. Facilitar la relajación y reducir el estrés. Las actividades serán las siguientes: 1. sopas de letras, 2. dibujo y trazado, 3. planas, 4. coloreado de mándalas, 5. relleno de mándalas y dibujos con bolitas de papel seda 6. recorte de revista y mándalas, recorte de cartón 7. collage donde pegó imágenes de revistas, 8. pintura con los dedos, 9. palitos con revista, 10. pintar mural del taller de manualidades
RESULTADOS Y APRENDIZAJE	-Mejora en la motricidad fina y coordinación. -Estimulación cognitiva y memoria. -Incremento en la autoestima y satisfacción personal. -Reducción del estrés y ansiedad. -Fortalecimiento del vínculo emocional con la tallerista.
MATERIALES	- Hojas de block - - Colores - Lápices - Cuaderno

	- Revistas - Tijeras - Cartón - Papel seda - Dibujos - Sopas de letras - Colbón
RESPONSABLE	Mallerly Sánchez Castellanos - Tallerista de manualidades

FECHA	**09 al 12 de diciembre del 2025**
OBJETIVO	Fomentar la creatividad, la motricidad fina y el trabajo en equipo de los adultos mayores mediante la elaboración de un tren navideño decorativo, utilizando materiales accesibles como cartón, goma Eva y silicona líquida, promoviendo además la expresión artística, la coordinación manual y el fortalecimiento del sentido de pertenencia al participar en una actividad con temática navideña que estimula recuerdos y emociones positivas.
ACTIVIDAD	Taller grupal- grupo focal- sagrada familia en cuadro navideño para decoración en tela con técnica de repujado
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	Se realizará un taller práctico donde cada participante crea un hermoso cuadro decorativo navideño utilizando la técnica del repujado en icopor para darle textura y dimensión, que luego será cubierto y adornado con paño lency (fieltro) y otros elementos decorativos. Con la actividad se busca Promover la coordinación ojo-mano y la destreza fina a través del repujado y el manejo de los materiales pequeños. Ofrecer un espacio para la elección de colores, formas y diseños personalizados. Elaborar un objeto decorativo que conecta con la tradición y el espíritu de la época.
RESULTADOS Y APRENDIZAJE	Un hermoso cuadro de adorno navideño hecho con materiales suaves y táctiles. Cada cuadro será cálido, muy liviano y con volumen, perfecto para colgar en el espacio deseado por la persona que lo reciba como regalo de navidad.
MATERIALES	• Base del cuadro un icopor • Paño Lency (Fieltro**)** Retazos de colores navideños (rojo, verde, blanco, dorado, etc.) para cubrir y decorar. • Lápiz o Palillo de Madera Herramienta principal para el repujado (hundir y dibujar sobre el icopor). • Tijeras Para cortar el paño lency y otros materiales.

	• Moldes Sencillos Siluetas navideñas fáciles para dibujar. • Cuerda o Cinta Para hacer el colgante del cuadro. • Cartón paja para tapar el revés
RESPONSABLE	Mallerly Sánchez Castellanos - Tallerista de manualidades

FECHA	**15 al 30 de diciembre del 2025**
OBJETIVO	Promover la creatividad, la motricidad fina y la coordinación manual de los adultos mayores mediante la elaboración de un cascanueces decorativo navideño, utilizando materiales reciclables como tubos de cartón, goma Eva y silicona líquida. Esta actividad busca estimular la imaginación, fortalecer la autoestima al ver el producto terminado y fomentar la participación activa en un espacio de integración y expresión artística con sentido festivo y emocional propio de la época navideña.
ACTIVIDAD	Se realizará acompañamiento en las distintas actividades de la fundación , novenas ,entregas de regalos cena navideña ,cena de año nuevo .
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	• Novenas navideñas • Entregas de regalos • Cena navideña , • Cena de año nuevo .
RESULTADOS Y APRENDIZAJE	Los pilares de la celebraciones generan resultados muy específicos, centrados en la tradición, la espiritualidad y la convivencia. El recuerdo de oraciones, cantos y rituales practicados por años activa la memoria de largo plazo y les da un sentido de continuidad. Al reunirse diariamente (o periódicamente) para rezar y cantar, se fortalece la identidad grupal y el sentimiento de pertenencia en el hogar. Si se invita a familias, personal o niños a participar, se fomenta una hermosa conexión entre generaciones.
RESPONSABLE	Mallerly Sánchez Castellanos - Tallerista de manualidades

13. EL CONVINIENTE se compromete a respetar las creencias ideológicas, políticas y religiosas de los beneficiarios y por lo tanto se abstendrá de ejercer presión de cualquier tipo.

Dentro de la institución se respetan las creencias religiosas y políticas de cada persona mayor, absteniéndose de ejercer cualquier tipo de presión al respecto.

14. **Presentar al supervisor del convenio informe final cuantitativo y cualitativo y por obligaciones, de acuerdo a las directrices, formatos y medios físicos o electrónicos dispuestos por el supervisor del convenio. Anexando registro fotográfico, soporte de las actividades realizadas y los beneficiarios, listado de los elementos suministrados, de la población beneficiada y las respectivas facturas y evidencias del componente logístico del anexo técnico el cual debe ser entregados en medio magnético.**

Mensualmente, dentro de las fechas establecidas, se presenta el informe correspondiente a las obligaciones del periodo ejecutado, en el cual se evidencia cómo la Fundación cumple con cada uno de los puntos establecidos en el convenio.

Se anexan las evidencias fotográficas y el soporte documental de los procesos realizados con las personas mayores, la población beneficiaria y todos los aspectos logísticos relacionados con las actividades.

Además, se entrega el informe de cumplimiento de obligaciones, el informe cualitativo del proceso realizado con cada persona mayor dentro del componente correspondiente, y el informe financiero asociado.

15. **En cada evento que realice, dar los créditos de la ejecución del convenio a la Alcaldía de Manizales e indicar con claridad que se trata de una labor de la mencionada entidad. Dar a conocer también a cada uno de los beneficiarios y familiares de los mismos el apoyo que a través de la secretaría de Desarrollo Social - Unidad de Gestión Social se les brinda.**

En cada actividad realizada, se reconoce y agradece la participación de la Alcaldía, a través de la Secretaría de Desarrollo Social, por su valioso aporte y apoyo, que permite que el Centro Vida La Aurora se lleve a cabo en beneficio de la mejora de la calidad de vida de nuestras personas mayores.

Además, se utiliza el pendón institucional, que garantiza la inclusión del logotipo oficial en cada actividad y proceso realizado.

16. **Realizar el aporte al cual se comprometió mediante oficio por valor de ochenta y siete millones, doscientos cincuenta y ocho mil seiscientos (87.258.600).**

La Fundación realiza mensualmente su aporte mediante el uso de sus instalaciones con cada una de sus sedes en el convenio 2502070393, para el desarrollo de las actividades programadas, en jornada continua de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Direcciones de las sedes operativas:
Barrio La Arboleda
Calle 50A N.º 26B–02
Calle 50A N.º 26B–28
Calle 50A N.º 27–05
Vereda La Aurora – Finca El Jardín

17. **Las demás obligaciones que para el cumplimiento de este convenio señale el municipio.**

<u>Actividades generales:</u>

1. Rendir informe mensual dentro de los 5 días calendarios siguientes al vencimiento del periodo de las actividades propias del convenio descrito en el alcance y/o concertados con el supervisor de conformidad con el cronograma si el servicio a contratar así lo requiere, sin perjuicio de que sea o no para el trámite de la cuenta.
Presentación del Informe

Mensualmente se entrega el informe al supervisor del convenio, con el fin de facilitar la verificación y garantizar el cumplimiento de las obligaciones establecidas en el convenio 2502070393.

2. Realizar de forma oportuna los pagos al sistema general de seguridad social integral (salud, pensión y Arl) de conformidad con los plazos establecidos en la normatividad vigente que regule la materia y entregar al supervisor del convenio de inmediato la constancia de pago mediante planilla única detallada, a fin de verificar el pago.

Cumplimiento de Obligaciones Laborales y de Seguridad Social

Mensualmente se efectúan los pagos oportunos de la seguridad social (salud, pensión y Arl) de cada uno de los empleados. Además, en el informe financiero se anexan las planillas de pago que respaldan el cumplimiento de esta obligación.

3. Cumplir a cabalidad con las obligaciones contenidas en los art 16 y 18 del decreto 0723 de 2013, el cual reglamenta la afiliación al SGRL y demás normas que regulan la materia.

Afiliación a Riesgos Laborales (ARL)

Durante noviembre de 2025, todo el personal vinculado a la ejecución del convenio permaneció activo y debidamente afiliado a la Administradora de Riesgos Laborales (ARL) correspondiente, según la clasificación de la actividad económica y el nivel de riesgo de cada puesto.

La afiliación se realizó cumpliendo estrictamente la normativa vigente en seguridad y salud en el trabajo, asegurando la cobertura integral y la protección laboral exigidas por la ley.

4. **Entregar el archivo digital y físico en el informe final de actividades.**

Además de entregar el informe mensualmente, este se remite tanto en formato físico como digital al supervisor den contrato.

5. **Cumplir a cabalidad con el objeto del convenio de acuerdo con las directrices que imparta la entidad, a través del ordenador del gasto y del supervisor designado.**

La Fundación cumple con todas las obligaciones establecidas en el convenio, logrando los objetivos previstos en el proceso.

6. **Ejecutar las acciones y actividades con calidad, oportunidad, dentro de la autonomía contractual que le corresponda.**

Las acciones se ejecutan con calidad y de manera oportuna en el convenio 2502070393 Centro Vida La Aurora 2025.

7. **Obrar con lealtad y buena fe en las distintas etapas del convenio, evitando dilataciones y en trabamientos.**

La Fundación Hogar de Paso Mi Jesús ejecuta las distintas etapas del convenio basándose en los principios de lealtad y buena fe, asegurando la transparencia en los procesos y promoviendo una cooperación continua y efectiva con la Secretaría de Desarrollo Social.

8. No acceder a peticiones o amenazas de quienes actúen por fuera de la ley con el fin de hacer u omitir algún hecho.

La Fundación Hogar de Paso Mi Jesús se mantiene inflexible ante cualquier tipo de petición, presión o amenaza por parte de actores externos al marco legal, rechazando de manera contundente cualquier conducta que pueda comprometer la legalidad, la integridad o los principios éticos en la ejecución del convenio.

9. Informar oportunamente al municipio sobre eventualidad que pueda surgir y que implique retraso en el desarrollo del convenio.

La Fundación Hogar de Paso Mi Jesús se compromete a notificar de manera puntual y detallada a la Alcaldía de Manizales sobre cualquier eventualidad o situación imprevista que surja durante la ejecución del convenio y que pueda ocasionar retrasos o afectar el normal desarrollo de las actividades previstas.

Esta notificación busca garantizar la transparencia en la gestión, apoyar la toma de decisiones informadas y permitir la adopción de las acciones correctivas necesarias para asegurar el cumplimiento eficaz y eficiente del convenio.

INFORME POR ACTIVIDADES COMPONENTE DE DESARROLLO SOCIAL Y FAMILIAR DEL PERIODO 01 AL 30 DE NOVIEMBRE 2025

1. Acompañamiento individual

• Diligenciamiento de fichas sociofamiliares

Durante el mes se adelantó la actualización de las fichas sociofamiliares, recopilando información clave sobre trayectoria de vida, relaciones familiares, estado de salud y redes de apoyo de cada persona mayor. Este proceso permitió profundizar en su situación personal y social, proporcionando bases sólidas para orientar intervenciones futuras y mejorar la articulación con sus referentes afectivos.

• Acompañamiento individual en necesidades emocionales y relaciones interpersonales

Se llevaron a cabo encuentros individuales orientados al reconocimiento de estados emocionales y al fortalecimiento de habilidades para relacionarse con otros. En estos espacios se abordaron temas como la autoestima, la expresión de sentimientos y el manejo de conflictos, favoreciendo dinámicas de convivencia más respetuosas y relaciones más saludables dentro de la institución.

• Orientación individual en la creación de hábitos

Se desarrollaron sesiones centradas en apoyar a las personas mayores en la adopción y sostenimiento de hábitos diarios positivos. Se trabajó en la identificación de rutinas relacionadas con autocuidado, organización personal y bienestar emocional, promoviendo la constancia, la autonomía y la motivación para integrar estas prácticas en su vida cotidiana.

2. Reconstrucción y fortalecimiento de las relaciones familiares

• Comunicación con familiares

Durante el mes se mantuvieron canales activos de comunicación con las familias mediante llamadas, visitas y videollamadas. Este acompañamiento permitió conservar el vínculo afectivo, favorecer el intercambio emocional y reafirmar el sentido de pertenencia entre las personas mayores y sus allegados.

• Intervención y mediación en casos de conflictos familiares

Se brindó apoyo psicosocial en situaciones de tensión familiar, orientando procesos de diálogo respetuoso y escucha empática. La intervención buscó restaurar la armonía, prevenir distanciamientos y facilitar acuerdos que promovieran relaciones más estables y respetuosas.

3. Talleres grupales

• "Memorias con Ritmo"

Durante la primera semana se desarrolló el taller "Memorias con Ritmo", un espacio de evocación musical en el que las personas mayores compartieron recuerdos asociados a canciones significativas de su juventud. La actividad integró movimientos suaves y dinámicas grupales, promoviendo la memoria emocional, la alegría y la unión del grupo.

• "Mi Árbol de Gratitud"

En la segunda semana se realizó el taller "Mi Árbol de Gratitud", donde cada participante elaboró una hoja con un mensaje de agradecimiento. Las aportaciones formaron un mural colectivo que representó el crecimiento personal y el valor de reconocer lo positivo. El espacio fortaleció la reflexión, el optimismo y la autoestima.

• "Tejiendo Amistades"

Durante la tercera semana se llevó a cabo el taller "Tejiendo Amistades", centrado en reforzar el compañerismo y la empatía. A través de dinámicas cooperativas como tejido simbólico y cadenas de palabras positivas, se resaltaron las cualidades de cada integrante, fortaleciendo la confianza y la convivencia respetuosa.

• "Luces del Corazón"

En la cuarta semana se realizó el taller “Luces del Corazón”, un momento de cierre emocional en el que los participantes encendieron una luz simbólica mientras compartían deseos de bienestar, paz o esperanza. La jornada estuvo acompañada de música suave y reflexiones colectivas, consolidando un ambiente de serenidad y unión.

4. Generación Dorada en Línea

Durante el mes se avanzó en la organización y producción de contenidos digitales dirigidos a fortalecer la presencia institucional en redes sociales. Se definieron temáticas centradas en bienestar, vínculos afectivos y reconocimiento a aliados. A partir de esta planeación se elaboraron guiones, piezas audiovisuales y materiales gráficos, los cuales fueron ajustados en diseño y narrativa para facilitar su comprensión. Con el apoyo de Luisa se garantizó coherencia estética y claridad en las publicaciones, aumentando la interacción y visibilidad del programa.

#	NOMBRE	TIPO	DESCRIPCIÓN	GUIÓN
1	Así fue nuestra fiesta de colores	Video	💛✨ ¡Así vivimos nuestra Fiesta de Colores! Un día lleno de alegría, baile y sonrisas que iluminaron cada rincón. 🌈 Queremos dar un especial agradecimiento a Jhony Gonzales, Blanca Doris Gómez, José Islem García y su acompañante, por regalarnos su talento y brindar una maravillosa música en vivo que hizo vibrar de felicidad a	Así vivimos nuestra Fiesta de Colores… Un día lleno de alegría, baile y sonrisas que iluminaron cada rincón. 🌈💛 Cada canción, cada movimiento y cada sonrisa fueron un reflejo de la felicidad que vivimos juntos. 🎶💃🕺 Queremos dar un especial agradecimiento a Jhony Gonzales, Blanca Doris

			nuestras personas mayores. 🎶 💃 🕺 Gracias por llenar este día de ritmo, color y amor. Momentos como este nos recuerdan que compartir también es una forma de cuidar. 💕 #FiestaDeColores #PersonasMayoresFelices #Gratitud #MúsicaQueUne #Fundaciónhogardepaso mijesus	Gómez, José Islem García y su acompañante, por regalarnos su talento y brindar una maravillosa música en vivo que llenó de alegría este día tan especial. 🎤 🎸 🥁 Gracias por llenar este día de ritmo, color y amor. Momentos como este nos recuerdan que compartir también es una forma de cuidar. 💕 Fundación Hogar de Paso Mi Jesús — donde cada día se vive con amor y esperanza. 🌿
2	“Compartiendo gratitud y bienestar”	Carrusel	Hoy compartimos un momento lleno de alegría y gratitud. Gracias a quienes hacen posible que nuestras personas mayores disfruten cada día de un almuerzo nutritivo y, sobre todo, lleno de cariño. 🍽️ 💛 Alimentar el	🖼️ Imagen 1: Compartiendo gratitud y bienestar 💛 🖼️ Imagen 2: Hoy compartimos un momento lleno de alegría y gratitud. 🍽️

			cuerpo también es alimentar el alma.	🖼️ Imagen 3: Gracias a quienes hacen posible que nuestras personas mayores disfruten cada día de un almuerzo nutritivo y lleno de cariño. 🌞 🖼️ Imagen 4: Alimentar el cuerpo también es alimentar el alma. 💛 🖼️ Imagen 5: Pequeños gestos que llenan grandes corazones. 💕 Fundación Hogar de Paso Mi Jesús
3	"El tiempo no nos quita, nos enseña"	video	El tiempo no nos quita, nos enseña. Nos enseña a mirar con calma, a valorar lo simple, a entender que cada arruga guarda una historia. 🌾	El tiempo pasa, pero también deja huellas que cuentan quiénes somos. Cada arruga guarda una historia, cada paso lento lleva el peso de una vida llena de aprendizajes.

			En cada mirada de nuestras personas mayores hay sabiduría, ternura y la fuerza de quien ha vivido mucho… y sigue aprendiendo cada día. 💛 Porque la vejez no es perder, es transformarse. Y acompañarlos en ese camino es nuestro mayor aprendizaje. 🌿 #Reflexión #PersonasMayores #SabiduríaDelTiempo #VejezConSentido	En la vejez descubrimos otro ritmo, una forma distinta de mirar el mundo: más despacio, más sabia, más profunda. El tiempo no nos quita, nos enseña. Nos enseña a valorar lo que permanece, a abrazar la vida tal como es. Acompañar a quienes han vivido tanto es recordar que la verdadera belleza está en el paso del tiempo y en todo lo que nos deja. Fundación Hogar de Paso Mi Jesús — Cuidar con amor también es aprender del tiempo.
4	“Colorear también es sanar”	carrusel	Colorear no es solo una actividad recreativa; es una forma de sanar, de conectar con uno mismo y de liberar emociones. 🎨💛 En nuestro hogar, cada trazo es una historia, cada	Imagen 1: 🎨 Colorear también es sanar El arte tiene el poder de transformar los días y llenar de color la vida. Imagen 2: 🖍️ Colorear calma la

			color una emoción, y cada momento compartido, un paso hacia el bienestar. 🌿 ✨ #CuidarConAmor #PersonasMayores #Bienestar #FundaciónHogarDePaso MiJesús	mente Ayuda a reducir la ansiedad, mejorar la concentración y encontrar paz interior. Imagen 3: 💛 Colorear une generaciones Es una actividad que puede compartirse entre personas mayores, familiares y cuidadores. Imagen 4: 🌈 Cada color es una emoción A través del color, expresamos lo que a veces las palabras no logran decir. Imagen 5: ✨ Colorear es cuidar el alma En nuestro hogar, el arte también es una forma de sanar, compartir y seguir aprendiendo.

5	Moverse también es cuidar(se)	carrusel	La gimnasia no solo fortalece el cuerpo, también renueva el ánimo y mejora la calidad de vida. 💚 En cada movimiento hay energía, alegría y la certeza de que nunca es tarde para cuidar de uno mismo. 🌞 #MovimientoConSentido #PersonasMayoresActivas #Bienestar #CuidarConAmor #FundaciónHogarDePasoMiJesús	Imagen 1: 🏃 Moverse también es cuidar(se) Cada estiramiento, cada paso, es una forma de agradecerle al cuerpo por todo lo que nos permite hacer. Imagen 2: 💪 Ejercitarse fortalece cuerpo y mente La gimnasia mejora la movilidad, la fuerza y la autoestima. ¡Moverse es vivir con propósito! Imagen 3: 🌞 El movimiento genera alegría El ejercicio libera endorfinas y ayuda a mantener una actitud positiva frente a la vida. Imagen 4: 🤝 Hacerlo en grupo multiplica los beneficios Compartir la actividad

				física fomenta la unión, la risa y la motivación diaria. Imagen 5: 💚 Cada día es una oportunidad para moverse No importa la edad: el cuerpo agradece cada esfuerzo, y el alma se llena de energía.
6	Participamos en el Simulacro Nacional 2025	carrusel	La prevención también es cuidado. 💛 Hoy vivimos el Simulacro Nacional 2025, un espacio para aprender, actuar con calma y fortalecer nuestra cultura de autoprotección. Gracias a todas las personas que participaron con compromiso y responsabilidad. Cada acción cuenta para proteger la vida. 🙌 #SimulacroNacional #PrevenciónEsCuidado #GestiónDelRiesgo #CulturaDePrevención	Imagen 1: 🚨 Participamos en el Simulacro Nacional 2025 Porque estar preparados salva vidas. Imagen 2: 🧭 Aprendiendo juntos Conocimos las rutas de evacuación, los puntos de encuentro y cómo actuar en caso de emergencia. Imagen 3: 🤝 Trabajo en equipo Cada persona cumplió un papel importante: apoyar, orientar y cuidar.

			#FundaciónHogarDePaso MiJesús	Imagen 4: 💬 Mantener la calma es clave La prevención también significa pensar con serenidad y actuar con conciencia. Imagen 5: 💛 La seguridad es tarea de todos Agradecemos a quienes hicieron posible este ejercicio. Cada simulacro nos hace más fuertes y más preparados.
7	Cuidar también es aprender	carrusel	Hoy compartimos una valiosa charla de salud, un espacio para aprender, preguntar y fortalecer nuestros hábitos de autocuidado. 🩺💛 Cada encuentro es una oportunidad para cuidar el cuerpo y la mente, y seguir construyendo	Imagen 1: 🩺 Conversamos sobre salud y bienestar La información también sana cuando nos ayuda a cuidarnos mejor. Imagen 2: 💛 Aprendemos juntos Escuchar, compartir y comprender son pasos para una vida más saludable.

			bienestar en comunidad. 🌿 #SaludYBienestar #CuidarEsAmar #AprendemosJuntos #FundaciónHogarDePaso MiJesús	
8	"El valor del tiempo"	video	El tiempo enseña, transforma y nos recuerda que cada día tiene su propio valor. 🌅 En nuestras personas mayores vemos reflejada la sabiduría que solo la vida puede dar: la paciencia, la calma y la gratitud por lo vivido. 💛 #ReflexionesDeVida #Sabiduría #PersonasMayores #FundaciónHogarDePaso MiJesús	"El tiempo no se detiene, pero nos deja huellas llenas de significado. Nos enseña a valorar lo sencillo, a mirar atrás sin miedo y a agradecer cada experiencia que nos hizo más fuertes. Nuestras personas mayores son testimonio de que la vida no se mide en años, sino en momentos vividos, en historias contadas y en sonrisas compartidas. Cada arruga guarda una lección, cada mirada una historia, y cada día una oportunidad para seguir aprendiendo. Porque el tiempo no nos quita, nos enseña." 💛
9	"Disfrutar la vida"	video	A veces olvidamos que la felicidad está en lo más	"La vida está hecha de instantes sencillos que se

			simple: en una risa compartida, una canción, un abrazo o una tarde tranquila. 🌤️ Nuestras personas mayores nos enseñan que vivir con alegría es un arte que se aprende con el corazón. 💫 #Reflexión #AlegríaDeVivir #Bienestar #PersonasMayores #FundaciónHogarDePaso MiJesús	vuelven eternos: una conversación, una sonrisa, un momento de calma. No se trata de tener mucho, sino de sentir profundo. Nuestras personas mayores nos enseñan que el verdadero bienestar nace cuando se vive con gratitud, con humor y con amor. Cada día es una oportunidad para disfrutar, para agradecer y para recordar que la felicidad no se busca lejos: está en los pequeños momentos que hacen grande la vida.” 💛
10	“Moverse también es sanar”	video	La actividad física no solo fortalece el cuerpo, también libera la mente y el corazón. 🌿 ✨ Cada movimiento ayuda a reducir el estrés, mejorar el ánimo y mantener la mente activa y positiva. En la Fundación, promovemos espacios donde nuestras personas mayores se reconectan	“El movimiento no solo fortalece los músculos, también despeja la mente y renueva el espíritu. Cada paso, cada estiramiento y cada respiración son una oportunidad para liberar tensiones y reencontrarse con uno mismo. La actividad física en nuestras personas mayores va más allá del ejercicio: es un espacio de bienestar, energía y conexión con la

			con su cuerpo, recuperan la energía y descubren que moverse también es una forma de sanar y vivir con alegría. 💛 #BienestarIntegral #SaludMental #MovimientoEsVida #PersonasMayoresActivas #FundaciónHogarDePasoMiJesús	vida. Cuando el cuerpo se mueve, la mente se calma, el corazón se alegra y el día se llena de vitalidad. Porque moverse también es sanar, es sonreírle a la vida y seguir avanzando con fuerza y esperanza.” 💛 Fundación Hogar de Paso Mi Jesús
11	“Crear también es terapia”	video	Entre colores, pinceles y risas, nuestras personas mayores descubren que crear con las manos también es sanar el alma. 🌸✨ Las manualidades no solo estimulan la motricidad y la memoria, también fortalecen la autoestima y el sentido de propósito. Cada creación es una muestra de talento, paciencia y alegría. 💛	“Crear con las manos es una forma de mantener vivo el corazón. Cada trazo, cada color y cada detalle reflejan la historia, la experiencia y la ternura de quienes los hacen. En cada pincelada se mezclan recuerdos, aprendizajes y nuevas ilusiones. Nuestras personas mayores encuentran en las manualidades un espacio para expresarse, compartir y mantenerse activas, fortaleciendo su mente, su motricidad y su alegría. Aquí no solo se elaboran

			#ManualidadesConAmor #PersonasMayores #TerapiaOcupacional #MotricidadFina #FundaciónHogarDePaso MiJesús	objetos hermosos, también se tejen lazos, se recupera la confianza y se celebra la vida en cada creación. Porque cuando se crea con amor, el alma también se renueva." 💛 Fundación Hogar de Paso Mi Jesús
12	Consejos que nunca pasan de moda	carrusel	Cada palabra de nuestras personas mayores guarda una historia, un consejo y una forma de ver la vida que vale la pena escuchar. 🌿 💬 Hoy queremos compartir algunas de esas frases llenas de sabiduría que nos recuerdan lo esencial: vivir con calma, con amor y con gratitud. 💛 #SabiduríaDeLaExperiencia #PersonasMayores #ConsejosDeVida #MemoriasQueEnseñan #FundaciónHogarDePaso MiJesús	Imagen 1: 🕰️ *"Antes de hablar, piensa si tus palabras pueden sanar o herir."* Sabiduría que invita a cuidar lo que decimos y cómo lo decimos. Imagen 2: 🌻 *"El que agradece lo poco, merece lo mucho."* Un recordatorio de vivir desde la gratitud. Imagen 3: 🌙 *"Todo llega a su tiempo, solo hay que tener paciencia."* La calma también es una forma de confianza. Imagen 4: 💛 *"Mientras haya vida,*

				hay motivos para sonreír." Porque cada día es un nuevo regalo.

5. Plan Padrino: Apoyo interpersonal para una vejez digna

Se mantuvo el contacto continuo entre padrinos/madrinas y las personas mayores mediante llamadas, mensajes y encuentros programados. Estas interacciones contribuyeron a fortalecer la sensación de acompañamiento, seguridad emocional y afecto. Asimismo, se realizaron registros de seguimiento y se promovió la retroalimentación entre ambas partes, consolidando una relación cercana, respetuosa y sostenida en el tiempo.

6. Gestión de redes de apoyo

• En el fortalecimiento del componente formativo y logístico, continuaron dos estudiantes de servicio social del Colegio San Luis Gonzaga, quienes durante el mes apoyaron la elaboración de tarjetas navideñas que cada año se entregan a los benefactores. Su participación permitió promover la creatividad, el trabajo en equipo y el sentido de gratitud institucional.

• De manera complementaria, se garantizó la continuidad del servicio social del estudiante Johan Contreras, quien apoyó el archivo y brindó asistencia al área de enfermería en labores logísticas y de organización. Su permanencia facilitó la coordinación entre las áreas asistencial y social, asegurando la continuidad de procesos y la eficiencia en las tareas cotidianas.

• Desde la gestión interna, se actualizó la rotación del personal profesional, fortaleciendo la articulación entre los equipos y la continuidad en los servicios.

• Continúan la práctica los estudiantes del programa Técnico Auxiliar en Enfermería de Ciclo I de Tecniversia, quienes iniciarán su práctica en la primera semana de noviembre.

MANIZALES TECNIVERSIA- SMARTINEZ SAS ROTACIÓN CUIDADOS BASICOS			
	ESTUDIANTE	JORNADA	DEL 03 AL 2
GRUPO 1	AGUIRRE ARICAPA LUISA MARIA	DIURNA	HOGAR DE ADULTO MAYOR MI BUEN JESUS MARTES: 6:00 AM - 6:00 PM MIERCOLES: 6:00 AM - 12:00 M JEFE ANDREA RAVE
	ARIAS CARDENAS ALEJANDRO	DIURNA	
	ECHEVERRI PATIÑO DAHIANA	DIURNA	
	JIMENEZ MARTINEZ SHIRLY VANESSA	DIURNA	
	LOPEZ MARTINEZ EMMILY SOFIA	DIURNA	
	MORALES GOMEZ LAURA MELISSA	DIURNA	
	SALDARRIAGA GUIRAL MARIA JOSE	DIURNA	
	TIBADUIZA HERNANDEZ LAURA MANUELA	DIURNA	
	ESTUDIANTE	JORNADA	DEL 03 AL 2
GRUPO 2	FRANCO HERNANDEZ MARIA DE LOS ANGELES	NOCTURNA	HOGAR DE ADULTO MAYOR MI BUEN JESUS SABADO: 6:00 AM - 6:00 PM DOMINGO: 7:00 AM - 1:00 PM JEFE ANGELICA
	GARCIA GIRALDO STEFANNIA	NOCTURNA	
	LOPEZ JARAMILLO ANNGIE GERALDIN	NOCTURNA	
	LOPEZ LOPEZ MARIA ALEJANDRA	NOCTURNA	
	MARULANDA GIRALDO FREDY ANDRES	NOCTURNA	
	OSORIO JIMENEZ DANIEL	NOCTURNA	
	RAMIREZ RAMIREZ HEIDER MANUEL	NOCTURNA	
	TORO TOBON SOFIA	NOCTURNA	

7. Actividades de formación y recreación para personas mayores (gestión del área social y familiar)

Durante el mes de noviembre se continuaron las actividades formativas y recreativas orientadas al bienestar integral de las personas mayores, combinando proyectos artísticos, expresivos, físicos y tecnológicos. Las metodologías se adaptaron a los ritmos y capacidades del grupo, promoviendo participación activa y disfrute.

• Clases de Guitarra

Se dio continuidad al proceso musical, trabajando acordes básicos y rítmicas aplicadas a canciones conocidas. Las sesiones reforzaron la motricidad fina, la atención y la memoria auditiva, generando un espacio de expresión emocional y socialización.

• Baile Aeróbico

Se implementaron rutinas de movilidad, coordinación y resistencia ajustadas al estado físico de cada participante. Además del beneficio corporal, las sesiones fortalecieron el ánimo y el sentido grupal mediante dinámicas musicales y recreativas.

• Clases virtuales: Fundación Nubiola y Fundación Ramírez Moreno

Se realizaron sesiones en los módulos "Retos Virtuales" y "Radionovelas", fortaleciendo habilidades digitales, memoria narrativa y trabajo cooperativo. Estas actividades ampliaron la participación de las personas mayores en entornos virtuales, manteniendo vínculos activos con aliados institucionales.

• Talleres de comunidades ancestrales con el Banco de la República

Bajo la orientación de la señora Yessica, tallerista del Banco de la República, se llevaron a cabo una serie de talleres formativos sobre **comunidades ancestrales y su legado cultural**. En total, se realizaron **tres talleres en la sede La Aurora y tres en la sede La Arboleda**, donde las personas mayores participaron activamente en actividades educativas, conversatorios y ejercicios de memoria colectiva.
Estos espacios permitieron reconocer tradiciones, prácticas culturales y valores de los pueblos ancestrales, fortaleciendo el aprendizaje, la reflexión y el enriquecimiento sociocultural de los participantes.

LISTADO DE PARTICIPACIÓN

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL	REDES FAMILIARES	GRUPALES TALLERES	DORADA EN LINEA GENERACIÓN	PLAN PADRINO	ENTORNOS CULTURALES
1	ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	1054881271	X	X		X		
2	GLADIS MARIELA GOMEZ CUBIDES	24.307.651		X		X		
3	LEONISA MARULANDA MAZO	24883770	X	X	X	X		X

4	LUZ ELENA JIMENEZ VELASQUEZ	24327335			X	X		X
5	MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	24325340		X		X		
6	MARIA ANA BETULIA SANCHEZ SUAREZ	24294562				X		
7	MARIA CRISTINA QUINTO NAGLE	30296409		X		X		
8	MARIA ELENA MOLINA GALLEGO	30395307			X	X		X
9	MARIA LIBIA GALVEZ FLOREZ	24.820.225		X		X		
10	MARIA LUCELLY OTALVARO ECHEVERRY	24620956	X	X		X		
11	MARIA LUCELLY PATIÑO RIOS	30286419				X		
12	MARÍA OFELIA MURIEL TORRES	1054874730	X			X		
13	MARIA ORFIDIA GONZALEZ PEREZ	24310935				X		
14	MARIA TERESA VERGARA	24.318.104	X	X	X	X		X
15	MARIELA TRIBIÑO JIMENEZ	24.852.070	X	X		X		
16	MELIDA GARCIA HERNANDEZ	24.308.151				X		
17	OMAIRA LOAIZA CARDONA	30.277.875				X		
18	ROSALBA ZAPATA GAVIRIA	24.285.079			X	X		X
19	RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977			X	X		X
20	YOLANDA CORREA RODRIGUEZ	1,016,000,964			X	X		X
21	ABELARDO VELEZ BOTERO	4483217	X	X	X	X		X

22	ALVARO SALAZAR RENDON	10.210.712				X		
23	ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE	19486307				X		
24	ANCIZAR DE JESÚS TABARES TORRES	10218597				X		
25	ARTURO ROMAN GOMEZ	1053874852			X	X		X
26	BALNERY CAICEDO YALES	16073085				X		
27	BERNABE MARIN HENAO	10066740			X	X		X
28	BERNARDO ANTONIO MURILLO ARENAS	10.212.161			X	X		X
29	CARLOS ARTURO QUICENO DELGADO	15.958.238				X		
30	CARLOS JULIO ARCILA	10.251.472	X	X		X		
31	CAMILO ARTURO CORREA CORTES	70.250.361				X		
32	DIEGO MORALES GRAJALES	10242261				X		
	EVELIO DE JESUS ARISMENDI HERRERA	4326810	X					
33	FABIO FRANCO VELASQUEZ	10155982	X	X	X	X		X
34	FERNANDO ANTONIO LOPEZ	4318034	X	X	X	X		X
35	FERNANDO CADAVID CARDONA	10,104,559				X		
36	FERNANDO FRANCO ANGEL	10.219.906			X	X		X
37	FLOVER HELI LOPEZ GARCIA	10211538	X	X		X		
38	GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ	10059923	X	X		X		

39	GILBERTO ALONSO AVILA PEREZ	19172596				X		
40	GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ	4.411.285		X		X		
41	GUILLERMO VALENCIA BOTERO	4329253				X		
42	GUSTAVO MARIN MAZO	10218349	X	X	X	X		X
43	HECTOR HERNANDEZ	2315883		X		X		
44	HECTOR QUESADA MOLINA	10221632		X		X		
45	HECTOR VARGAS GONZALEZ	4411104			X	X		X
46	HENRY DUQUE HENAO	10.213.678		X		X		
47	HERNANDO HERNANDEZ	4.411.883		X		X		
48	HUGO ANTONIO ESPINOSA ARENAS	4468962		X		X		
49	ILLIAM SANCHEZ RIOS	4317209			X	X		X
50	JAIME CARDENAS	4325117		X		X		
51	JAIRO MISAS AGUIRRE	4325026		X		X		
52	JAVIER DE JESUS TORO GONZALES	10239836		X		X		
53	JAVIER RAMIREZ ARANGO	4319801		X		X		
54	JESUS ANTONIO GARCIA CASTAÑO	10225535			X	X		X
55	JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626			X	X		X
56	JESÚS MARÍA RÍOS GONZALES	4.323.567			X	X		X
57	JOAQUIN EMILIO RODRIGUEZ	713600			X	X		X
58	JORGE ENRIQUE VILLA VILLA	10212678		X		X		

59	JORGE HERNAN CALLEJAS RIVERA	10.229.212				X		
60	JOSE ARNOLDO ISAZA VALLEJO	5.910.049				X		
61	JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	10.220.049			X	X		X
62	JOSE EDGARD ALVAREZ	70.031.268		X		X		
63	JORGE EDGAR ECHEVERRI LOPEZ	10.243.282				X		
64	JOSE FERNANDO HENAO MORALES	10.219.360			X	X		X
65	JOSÉ HERNÁN CORREA CARDONA	4.412.312		X	X	X		X
66	JOSÉ HIGINIO DE JESUS RIOS FRANCO	4.468.790		X		X		
67	JOSE HUGO TANGARIFE CRUZ	4.310.228		X		X		
68	JOSE JAVIER BETANCURT OSPINA	15.895.273				X		
69	JOSE JESUS MUÑOZ BUITRAGO	10.223.532		X		X		
70	JOSE MUÑOZ	4452021	X		X	X		X
71	JOSÉ ORLANDO QUINTERO	10253637			X	X		X
72	JOSE OMAR PATIÑO	4,321,281				X		
73	JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	10,238,869	X	X		X		
74	JOSE URIEL ALZATE ZULUAGA	10260835		X		X		
75	JUAN BAUTISTA	1.053.878.374				X		
76	JUAN DE DIOS VALENCIA HENAO	1.214.135				X		
77	LUIS NOEL USMA RAMIREZ	4306094				X		

78	MARCO AURELIO RAMIREZ RAMIREZ	14140010		X	X	X		X
79	MARIO CARDONA CHACÓN	10234530				X		
80	NELSON GUEVARA MONTENEGRO	15901674				X		
81	NELSON DE JESUS OSPINA	10254895		X		X		
82	NELSON GRISALES PIZARRO	10.221.306		X		X		
83	NOEL LOAIZA DUQUE	10219564				X		
84	OSCAR GRANADA RÍOS	19.134.535			X	X		X
85	PEDRO NEL PEREZ GIRALDO	4.482.197				X		
86	REINERIO ORTIZ GIRALDO	5.911.663	X		X	X	X	X
87	RUBEN BRAVO HENAO	4558003		X		X		
88	VILLABRADO ARANGO OSPINA	10232417	X	X		X		
89	ANA LIGIA GARCÍA SALGADO	24.279.054			X	X	X	X
90	BLANCA NORA TREJOS LOAIZA	30.280.576	X	X	X	X		X
91	CARMEN ESLAVA	39.650.866			X	X		X
92	CARMEN EMILIA RENGIFO	28.764.787		X	X	X	X	X
93	ESTHER GONZALEZ ORTIZ	39.751.966	X	X	X	X		X
94	FLOR ELISA AGUIRRE DIAZ	24927386	X	X		X		
95	FLOR MARINA CALVO DE MORENO	25.210.845		X	X	X		X
96	ISABEL CASTRO VALENCIA	1059695794				X		
97	LIDA VANEGAS TAFUR	1.053.871.813				X		
98	LUZ MARIA DIAZ OROZCO	30290659		X	X	X		X
99	LUZ MILA LONDOÑO SEPULVEDA	24263963		X	X	X		X

100	MARIA ANTONIA CANO CASTAÑO	41725009	X	X		X		
101	MARIA AURORA LONDOÑO RUIZ	30.288.125		X		X		
102	MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	24.724.550			X	X	X	X
103	MARIA DEL ROSARIO BETANCUR GOMEZ	24,288,017				X		
104	MARIA ELVIA QUINTERO ARIAS	24363473				X		
105	MARIA EUGENIA CEBALLOS GARCIA	30403663			X	X		X
106	MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	24295398				X	X	
107	MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	30.294.266				X		
108	MARIA GRACIELA CARDONA LOPEZ	24295108		X		X		
109	MARIA ISABEL CORDOBA GONZALEZ	29280846		X		X		
110	MARIA LEONOR BEJARANO	24314565			X	X		X
111	MARIA ROJAS ROJAS	24328230				X		
112	MARIA ROSALBA HURTADO HENAO	24.254.201	X	X	X	X		X
113	MARINA LOPEZ CARDONA	24.300.947		X		X		
114	MERCEDES GONZALES CLAVIJO	24.305.803		X	X	X		X
115	ALEJANDRO OROZCO CASTAÑO	10.287.610		X	X	X		X

116	ALFREDO BURITICA CUERVO	10.211.207		X	X	X		X
117	BERNARDO TOBÓN GALVIS	10.213.194		X		X		
118	FRANCISCO JAVIER ARANGO ARISTIZABAL	10.223.401				X		
119	GILDARDO HENAO	15.899.846		X		X		
120	GUILLERMO RAMIREZ JIMENEZ	10,215,505		X	X	X		X
121	JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO	10220968				X		
122	JORGE HUMBERTO CORREA ROLDAN	4326113				X		
123	JORGE IVAN SANCHEZ CARDENAS	10.254.318		X		X		
124	JOSE ALBORNOZ	6509550				X	X	
125	JOSÉ CAMILO FRANCO	4316621				X		
126	JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	4557907	X	X	X	X	X	X
127	JOSE HERNAN TORO TORO	10.210.746		X		X		
128	JOSE HUGO ARCILA ANGULO	4.579.398				X		
129	JOSE MARIA GARCIA	8.288.483			X	X		X
130	JOSE MANUEL OCAMPO VARGAS	75.056.247		X		X		
131	JOSE REINALDO CEBALLOS LOPEZ	4326303				X		
132	JULIAN MEJIA MARULANDA	18105498				X		
133	JULIO CESAR CAÑON HENAO	10239319		X		X		
134	JULIO CESAR SALINAS	10269291				X		
135	LUIS ALBEIRO GALLEGO	4336409		X		X		

136	LUIS ALBERTO MORENO GUARIN	10225216		X	X	X		X
137	LUIS ANGEL SALAZAR CARDONA	4470451		X		X		
138	LUIS CARLOS CASTAÑO ROJAS	10239327			X	X		X
139	LUIS CARLOS GARCIA CASTAÑO	4.470.499				X		
140	LUIS EDUARDO RUBIANO	4302937				X		
141	LUIS EVELIO MURILLO VELEZ	4.485.553			X	X		X
142	LUIS GUILLERMO CARDONA LOPEZ	14235968	X	X		X		
143	MARCO AURELIO SANCHEZ GALLEGO	15.956.705			X	X		X
144	NOEL ANTONIO LONDOÑO	4.456.559	X	X	X	X		X
145	NORBERTO ANTONIO POSADA QUINTERO	10230180		X	X	X	X	X
146	RAMON EMILIO CUESTA	10245467		X		X		
147	SILVIO JAVIER RUIZ GOMEZ	4,324,905		X		X		
148	ZEIR AGUDELO CASTRILLON	10.258.749		X		X		
		TOTAL	25	72	53	148	8	53

Recomendaciones

1. Mantener una programación continua de talleres grupales con enfoque emocional, musical y de convivencia, priorizando aquellas actividades que demostraron mayor impacto en cohesión social.

2. Promover la estabilidad de los apoyos externos (voluntarios, estudiantes, padrinos) mediante procesos de inducción breve y reuniones de retroalimentación,

garantizando continuidad y articulación entre áreas.

Sugerencias

1. Ampliar los canales de comunicación con las familias usando mensajes programados, recordatorios o cápsulas informativas que faciliten el contacto y el involucramiento familiar.

2. Integrar nuevas actividades interinstitucionales culturales o educativas, similares a las realizadas con el Banco de la República, para diversificar la oferta recreativa y formativa.

3. Diseñar materiales impresos simples (guías de hábitos, cuadernillos de actividades emocionales o cognitivas) para reforzar los acompañamientos individuales y grupales.

4. Explorar espacios presenciales o virtuales para fortalecer el Plan Padrino, fomentando encuentros temáticos que fortalezcan el vínculo emocional entre padrinos/madrinas y personas mayores.

Lecciones aprendidas

1. Las sesiones individuales permiten identificar necesidades emocionales específicas y mejorar el manejo de relaciones interpersonales dentro de la institución.

2. La articulación con aliados externos (colegios, Banco de la República, fundaciones) incrementa la oferta formativa y recreativa, aportando variedad y continuidad a los procesos sociales.

3. La producción de contenido digital estructurado facilita la visibilidad del programa y mejora la interacción con familias, padrinos y comunidad general.

Resultados

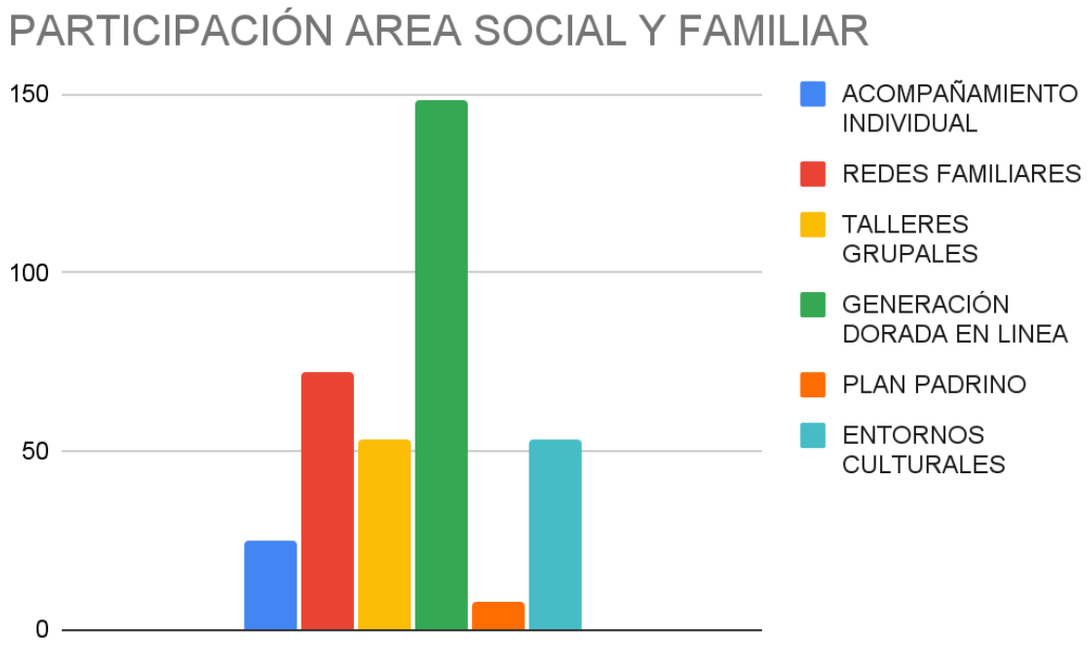
1. Se fortaleció la relación de las personas mayores con sus familias mediante llamadas, visitas y mediaciones, consolidando vínculos afectivos más estables.

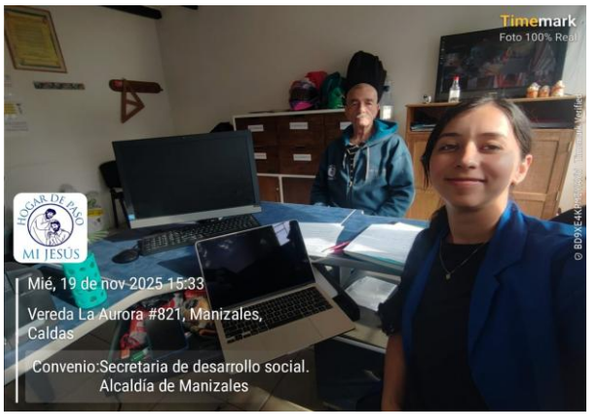
2. Se desarrollaron talleres grupales durante todo el mes que promovieron bienestar emocional, memoria, convivencia, creatividad y sentido de pertenencia.

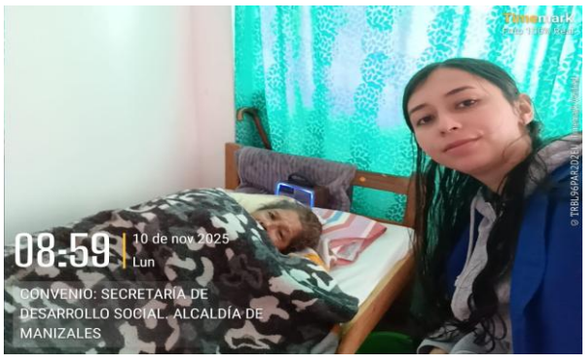
3. Se garantizó la continuidad del apoyo estudiantil y voluntario, lo que mejoró la eficiencia operativa y la coordinación entre áreas.

4. Se avanzó en la creación y publicación de contenidos digitales en "Generación Dorada en Línea", incrementando la visibilidad institucional y la participación comunitaria.

INDICADORES DE EVALUACIÓN



REGISTRO FOTOGRAFICO	
Llamada con redes de apoyo	Llamada con redes de apoyo
	
Intervención individual	Intervención individual
	
Participación en feria social vuelve y juega	Talleres del banco de la republica
	

Acompañamiento individual	Acompañamiento individual
	

INFORME COMPONENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

PERIODO X 1 AL 30 DE NOVIEMBRE 2025.

OBJETIVO GENERAL

Promover de manera integral la salud, el bienestar y el fortalecimiento físico de las personas mayores a través de un programa sistemático y adaptado de actividad física. Este programa busca estimular la movilidad articular, mejorar la fuerza muscular y desarrollar la flexibilidad, contribuyendo así al mantenimiento de sus capacidades funcionales y a la prevención de limitaciones propias del envejecimiento. Además, se pretende elevar su calidad de vida mediante la creación de un espacio seguro, dinámico y motivador que favorezca la socialización, el intercambio de experiencias, el acompañamiento emocional y la construcción de vínculos entre los participantes. De esta manera, se impulsa no solo el cuidado del cuerpo, sino también el fortalecimiento de sus redes de apoyo y su participación activa en la comunidad

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

● Mejorar las capacidades físicas condicionales (fuerza, flexibilidad, resistencia) por medio de las actividades propuestas.

● Promover la salud cardiovascular a través de ejercicios aeróbicos como caminata, bailes con promoción a la fuerza y movilidad

● Mejorar la salud mental, física incorporando actividades físicas que sean placenteras y relajantes.

DESCRIPCIÓN DEL COMPONENTE:

Mediante el componente de educación física se estable un programa dirigido a este grupo poblacional, el cual ayude a mejorar la condición física, la socialización, hábitos y estilos de vida saludables; permitiéndoles generar conciencia de los beneficios de una práctica organizada y secuencial que contribuye al bienestar general.

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES

1. DIAGNÓSTICO:

Es un proceso clave para evaluar el nivel de movilidad, condición física y riesgos asociados al sedentarismo en cada persona mayor; las capacidades físicas condicionales evaluadas fueron: flexibilidad, fuerza, resistencia. Estas se observaron por medio de las siguientes actividades:

• Movilidad básica, la cual permite definir en qué condiciones se encuentra la persona mayor, movilidad leve, moderada o nula.
• Equilibrio, ayuda a mantener una postura estable y controlada, tanto en reposo (equilibrio estático) como en movimiento (equilibrio dinámico), gracias a la coordinación de sistemas sensoriales, nerviosos y musculares.
• Flexibilidad, permite a las articulaciones moverse con amplitud y libertad dentro de su rango natural, sin dolor ni restricciones, se evaluó con ejercicios de amplitud de movimiento al alcanzar objetos cercanos a los evaluados.
• Resistencia, permite soportar esfuerzos prolongados (ejercicio, actividad física o tareas cotidianas) sin fatiga excesiva, manteniendo un rendimiento eficiente, se evaluó por medio de caminata y trote suave.

3. ACTIVIDAD FÍSICA GRUPAL:

Durante el mes de noviembre se desarrollaron actividades enfocadas en la mejora de las capacidades físicas, estimulación cognitiva, socialización entre otras, permitiéndole a las personas mayores fortalecer la coordinación, resistencia y memoria; el entorno grupal facilitó seguir instrucciones en conjunto, recordar secuencias tanto en actividad física

musicalizada como en ejercicios por estaciones fortaleciendo grupos grandes musculares como cuádriceps, isquiotibiales, glúteo, gran dorsal, pectoral, entre otros.

SESION DE CLASE	
TEMA: FUERZA	
DURACIÓN	45’-1 hora
MATERIAL	Silla, mancuernas artesanales
METODOLOGIA	clase dirigida, se desarrollan las tres fases inicial, central y final.
OBJETIVO	Mejorar la fuerza muscular funcional para facilitar las actividades de la vida diaria.
CALENTAMIENTO	Movilidad articular suave: Cuello: giros suaves de la cabeza de lado a lado. Hombros: encoger hombros (hacia las orejas) y rotar hacia adelante y atrás. codos y muñecas: extender y flexionar brazos, rotar muñecas. Tobillos: Rotar los tobillos en un sentido y en el otro, apuntar y flexionar los pies. **Estiramientos Dinámicos Leves:** • Estirar los brazos hacia el techo y luego hacia los lados. • Llevar una rodilla al pecho, suavemente, alternando.
FASE CENTRAL	**Elevación de rodillas alternas:** Sentadillas a la Silla (Piernas y Glúteos): De pie, frente a la silla, con los pies separados al ancho de los hombros. Flexionar rodillas y caderas para sentarse suavemente en la silla, y luego levantarse sin impulsarse con los brazos. **Flexiones de Brazos en la Pared (Pecho y Hombros):** De pie, frente a una pared, con las manos apoyadas a la altura de los hombros y ligeramente más separadas que estos. Acercar el pecho a la pared flexionando los codos y luego empujar para volver a la posición inicial**.** **Curl de Bíceps (Brazos):** sentados o de pie, con una pesa en cada mano y las palmas mirando al

	frente, flexionar los codos para llevar las pesas hacia los hombros. Bajar lentamente.
FASE FINAL	**Respiración Consciente:** Sentados cómodamente, con los ojos cerrados si se desea. Realizar 5-10 respiraciones profundas y lentas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. **Estiramientos Estáticos (Mantener cada estiramiento 20-30 segundos, sin rebotes):** Piernas: Sentados, estirar una pierna y flexionar el torso suavemente hacia ella. Repetir con la otra. Pecho: Entrelazar las manos detrás de la espalda y abrir el pecho. Espalda: Sentados, cruzar una pierna sobre la otra y girar el torso hacia el lado de la pierna cruzada. Repetir al otro lado. Hombros: Llevar un brazo por delante del pecho, sujetándolo con el otro brazo. Tríceps: Llevar un brazo por encima de la cabeza, flexionar el codo y con la otra mano empujar el codo suavemente. 15 minutos

SESION DE CLASE	
TEMA: RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA Y FLEXIBILIDAD	
DURACIÓN	1 hora
MATERIAL	Sillas, música con diferentes ritmos.
METODOLOGIA	clase dirigida, se desarrollan las tres fases inicial, central y final.
OBJETIVO	Mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, la resistencia y la eficiencia del corazón y los pulmones.
CALENTAMIENTO	**Movilidad Articular Suave (Sentados o de pie):** Tobillos: Rotaciones y flexo-extensiones. Rodillas: Pequeñas flexiones, dibujando círculos con las rodillas. Caderas: Marcha suave, elevando rodillas ligeramente. Hombros: Círculos hacia adelante y atrás. Brazo completo: "Crol" de brazo suave, hacia adelante y atrás.

	Estiramientos Dinámicos Leves: Estirar brazos hacia el techo (inhalar) y bajarlos relajando el cuerpo (exhalar). Inclinaciones laterales suaves.
FASE CENTRAL	60 segundos de actividad / 30 segundos de descanso activo (marchar suavemente en el lugar o sentados moviendo brazos y piernas). Repetir el circuito 2-3 veces. **Marcha con Elevación de Rodillas (Estación 1):** Marchar en el lugar, elevando las rodillas alternativamente a un nivel cómodo. Bombea los brazos. **Sentadillas a la Silla Dinámicas (Estación 2):** Realizar el movimiento de sentarse y levantarse de la silla de forma continua y controlada. **Paso Atrás y Adelante (Estación 3):** De pie frente a la silla, dar un paso atrás con un pie y luego volver a la posición inicial. Alternar piernas. **1. Estiramiento de Isquiotibiales (tumbado con pierna extendida)** **Grupo muscular:** isquiotibiales y pantorrilla **Cómo hacerlo:** 1. La persona se tumba boca arriba con las piernas estiradas. 2. Levanta una pierna hacia el techo manteniéndola lo más recta posible. 3. Con ambas manos, sujeta la parte posterior del muslo o la pantorrilla (evitar tirar del pie). 4. Se acerca suavemente la pierna hacia el torso sin flexionar la rodilla. 5. Mantener entre **20 y 30 segundos**, luego cambiar de pierna. **Indicaciones técnicas:** • La pelvis debe permanecer apoyada en el suelo para evitar arquear la espalda. • Buscar una sensación de estiramiento suave, nunca dolor. • La pierna que queda en el suelo puede mantenerse recta o ligeramente flexionada si hay tensión lumbar.
	2. Estiramiento de Pectorales en la Pared **Grupo muscular:** pectoral mayor y deltoides anterior **Cómo hacerlo:**

	1. De pie junto a una pared, colocar la palma de la mano y el antebrazo apoyados en ella, con el codo a la altura del hombro. 2. Manteniendo el brazo fijo, girar el tronco suavemente hacia el lado opuesto. 3. Sentir cómo se abre la zona del pecho y parte frontal del hombro. 4. Mantener **20–25 segundos** y repetir del otro lado. **Indicaciones técnicas:** • Evitar elevar el hombro; debe mantenerse relajado y hacia abajo. • El giro del tronco debe ser progresivo, sin rebotes.
	3. Estiramiento de Glúteo y Piriforme (posición de cuadrupedia) **Grupo muscular:** glúteo medio, glúteo mayor y piriforme **Cómo hacerlo:** 1. Sentado o tumbado boca arriba, colocar un tobillo sobre la rodilla contraria formando una "figura 4". 2. Si está tumbado, tomar la pierna que está en el suelo por detrás del muslo y acercarla hacia el pecho. 3. Mantener la "pierna cruzada" relajada, permitiendo que la cadera se abra. 4. Mantener **25–30 segundos**, luego cambiar de lado. **Indicaciones técnicas:** • No forzar presionando la rodilla hacia abajo; el movimiento debe venir desde la cadera. • Mantener la espalda larga y estable.
FASE FINAL	estiramientos vuelta a la calma: marcha suave para disminuir el ritmo poco a poco 15 minutos

SESION DE CLASE	
TEMA: FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD	
DURACIÓN	1 hora
MATERIAL	Silla para apoyo
METODOLOGIA	clase dirigida, se desarrollan las tres fases inicial, central y final.
OBJETIVO	Mejorar el rango de movimiento de las articulaciones, la flexibilidad muscular y la conciencia corporal.

FASE INICIAL	**Movilización Articular Gradual (Sentados en la silla):** Realizar movimientos lentos y controlados, enfatizando la calidad sobre la cantidad. Cuello: Inclinar la cabeza suavemente hacia un hombro y luego al otro (evitar rotaciones completas si hay problemas cervicales). Hombros: Hacer círculos pequeños con los hombros hacia adelante y atrás. Entrelazar los dedos y empujar las palmas hacia el techo. Columna: Sentado al borde de la silla, hacer giros suaves del torso hacia cada lado, agarrándose del respaldo de la silla. Caderas: Cruzar un tobillo sobre la rodilla contraria y realizar suaves círculos con el pie. Alternar. Tobillos y Muñecas: Rotaciones en ambos sentidos. **(3 min) Activación Sanguínea Suave (De pie, agarrados a la silla):** Marcha suave en el lugar. Elevaciones de talones (ponerse de puntillas) y bajada controlada. Transferencia de peso de un pie al otro.
FASE CENTRAL	**Secuencia de Ejercicios (Combinando movilidad dinámica y estiramientos estáticos):** En la Silla: Giro de Torso con Respiración (Movilidad Dinámica): Sentado al borde de la silla, pies apoyados. Al inhalar, estirar la columna; al exhalar, girar el torso hacia la derecha agarrándose del respaldo. Mantener 2 respiraciones y volver. Repetir al otro lado. (5 repeticiones por lado). **Giro de tronco:** en una silla sentado se apoyan los pies, se cruzan los brazos sobre el pecho, se gira lentamente el tronco hacia la derecha, sin mover las caderas. Se mantiene durante 10 seg; se repite hacia la izquierda. Se realizan 3 repeticiones en cada lado. Estiramiento de piernas desde la silla: Sentado con espalda recta se extiende una pierna al frente, apoyando solo el talón en el suelo. Abrazo al cuerpo: se lleva el brazo derecho por delante del pecho, con la otra mano, se sujeta el brazo y se acerca hacia el cuerpo. Se mantiene la postura durante 20 seg, después se realiza cambio, se hacen 2 repeticiones por cada lado. Estiramiento de Espalda Baja y Cadera (Movilidad Dinámica - "Rodillas al Pecho"): Tumbado boca arriba, llevar ambas rodillas al pecho suavemente, abrazándolas. Se puede realizar un balanceo suave de lado a lado para masajear la espalda baja. (30 segundos de balanceo).

	Movilidad de Columna "Gato-Vaca" (Adaptado en suelo o sentado): En suelo (a cuatro patas): Arquea la espalda hacia el techo (como un gato) metiendo la barbilla al pecho, y luego hunde el abdomen arqueando la espalda hacia el suelo (vaca). Muy lento y coordinado con la respiración.
FASE FINAL	Permitir que el sistema nervioso se relaje, integrar los beneficios de la clase y finalizar con una sensación de bienestar. (5 min) Relajación en el suelo: Tumbados boca arriba en la colchoneta, con una almohada bajo las rodillas para liberar la espalda baja y otra bajo la cabeza si es necesario. Los brazos ligeramente separados del cuerpo, palmas hacia arriba.

SESION DE CLASE	
TEMA: COORDINACIÓN Y FUERZA MUSICALIZADA	
DURACIÓN	1 hora
MATERIAL	sonido
METODOLOGIA	clase dirigida, se desarrollan las tres fases inicial, central y final.
OBJETIVO	Mejorar la coordinación, lateralidad y resistencia por medio de la actividad física musicalizada.
FASE INICIAL	se realiza movilidad articular iniciando desde la cabeza hasta los pies, durante 10 minutos
FASE CENTRAL	**1. Marcha coordinada con brazos** • El adulto mayor marcha en el lugar levantando ligeramente las rodillas. • Al mismo tiempo mueve los brazos alternados (brazo derecho con pierna izquierda y viceversa). **Duración:** 45–60 segundos. **Objetivo:** Mejorar coordinación cruzada y activar el sistema cardiovascular.
	2. Toques laterales con palmas rítmica • Colocar los pies separados al ancho de las caderas. • Dar un paso lateral a la derecha y juntar con la izquierda, luego al otro lado. • Cada vez que junte los pies, dar una palmada siguiendo el compás.

Duración: 8–12 repeticiones por lado.
Objetivo: Trabajar coordinación brazo-pierna y ritmo.

3. "Ocho" con brazos

- Con los pies firmes, levantar un brazo y dibujar un número "8" grande en el aire siguiendo la música.
- Cambiar de brazo tras 6–8 repeticiones.
- Para más coordinación, hacerlo con ambos brazos a la vez (suave).

Objetivo: Estimular coordinación fina y movilidad del hombro.

Ejercicios de Fuerza Musicalizada (3)

1. Sentarse y levantarse de la silla

Cómo hacerlo:

- Con una silla estable, sentarse y levantarse al ritmo de la música.
- Se puede usar apoyo de brazos si es necesario.

Repeticiones: 8–12.
Trabaja: Piernas y glúteos; mejora la funcionalidad diaria.

2. Flexión de brazos con banda elástica

Cómo hacerlo:

- Sentado o de pie, pisar la banda y sujetar los extremos.
- Realizar flexiones de codo (tipo "curl") al compás de la música.

Repeticiones: 10–15.
Trabaja: Bíceps y control del tronco.

3. Elevaciones de brazos con botellas de arena

	Cómo hacerlo: • Con una botella ligera en cada mano • Elevar los brazos al frente, luego hacia los lados, siguiendo un ritmo lento. • Mantener respiración constante. **Repeticiones:** 8–12 por dirección. **Trabaja:** Hombros, parte alta de la espalda y estabilidad postural.
FASE FINAL	Vuelta a la calma

LISTADO DE PARTICIPANTES:

NOMBRE	TIPO DE ACTIVIDAD	CAPACIDAD
ABELARDO VELEZ BOTERO	individual	resistencia, coordinación
ALEJANDRO OROZCO CASTAÑO	individual	resistencia, coordinación
ALFREDO BURITICA CUERVO	grupal	fuerza, coordinación
ALVARO SALAZAR RENDON	individual	resistencia,
ANA LIGIA GARCIA SALGADO	grupal	fuerza, habilidades cognitivas,
ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	grupal	coordinación
ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE	individual	fuerza, resistencia,

ANCIZAR DE JESUS TABARES TORRES	grupal	habilidades cognitivas, coordinación
ARTURO ROMAN GOMEZ	grupal	resistencia,
BALNERY CAICEDO YALES	individual	resistencia, coordinación
BERNABE MARIN HENAO	grupal	fuerza, flexibilidad, coordinación
BERNARDO ANTONIO MURILLO ARENAS	individual	fuerza,
BERNARDO TOBON GALVIS	grupal	fuerza, flexibilidad,
BLANCA NORA TREJOS LOAIZA	individual	fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación
CAMILO ARTURO CORREA CORTES	individual	flexibilidad, coordinación
CARLOS ARTURO QUICENO DELGADO	grupal	fuerza, equilibrio,
CARLOS JULIO ARCILA	individual	fuerza, flexibilidad, equilibrio,
CARMEN EMILIA RENGIFO	individual	fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación
CARMEN ESLAVA	grupal	resistencia,

DIEGO MORALES GRAJALES	individual	resistencia, flexibilidad, habilidades cognitivas,
ESTHER GONZALEZ ORTIZ	individual	equilibrio, habilidades cognitivas,
FABIO FRANCO VELASQUEZ	grupal	fuerza, equilibrio,
FERNANDO ANTONIO LOPEZ	individual	equilibrio, habilidades cognitivas, coordinación
FERNANDO CADAVID CARDONA	individual	fuerza, resistencia,
FERNANDO FRANCO ANGEL	grupal	resistencia, coordinación
FLOR ELISA AGUIRRE DIAZ	grupal	fuerza, flexibilidad,
FLOR MARINA CALVO DE MORENO	grupal	fuerza, resistencia,
FLOVER HELI LOPEZ GARCIA	individual	fuerza, habilidades cognitivas, coordinación
FRANCISCO JAVIER ARANGO ARISTIZABAL	grupal	fuerza,
GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ	individual	fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio,
GILBERTO ALONSO AVILA PEREZ	grupal	fuerza, flexibilidad,

GILDARDO HENAO	individual	equilibrio,
GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ	individual	resistencia,
GUILLERMO RAMIREZ JIMENEZ	grupal	fuerza,
GUILLERMO VALENCIA BOTERO	individual	fuerza, flexibilidad,
GUSTAVO MARIN MAZO	grupal	fuerza, resistencia,
HECTOR HERNANDEZ	individual	habilidades cognitivas,
HECTOR VARGAS GONZALEZ	grupal	fuerza, resistencia, flexibilidad,
HENRY DUQUE HENAO	grupal	fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación
HERNANDO HERNANDEZ	individual	fuerza,
HUGO ANTONIO ESPINOSA ARENAS	individual	fuerza,
ILLIAM SANCHEZ RIOS	grupal	fuerza, resistencia, flexibilidad, habilidades cognitivas,
ISABEL CASTRO VALENCIA	grupal	resistencia, coordinación

JAIME CARDENAS	individual	fuerza,
JAIRO MISAS AGURRE	grupal	habilidades cognitivas, coordinación
JAVIER DE JESUS TORO GONZALES	grupal	fuerza,
JAVIER RAMIREZ ARANGO	grupal	fuerza, habilidades cognitivas,
JESUS ANTONIO GARCIA CASTAÑO	individual	fuerza,
JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	individual	resistencia,
JESÚS MARÍA RÍOS GONZALES	grupal	fuerza, flexibilidad,
JOAQUIN EMILIO RODRIGUEZ	individual	fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio,
JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO	grupal	resistencia,
JORGE EDGAR ECHEVERRI LOPEZ	grupal	fuerza, resistencia,
JORGE ENRIQUE VILLA VILLA	individual	fuerza, resistencia, flexibilidad,
JORGE HUMBERTO CORREA ROLDAN	grupal	resistencia, equilibrio,

JORGE IVAN SANCHEZ CARDENAS	grupal	resistencia, flexibilidad, coordinación
JOSE ALBORNOZ	individual	equilibrio,
JOSE ARNOLDO ISAZA VALLEJO	grupal	fuerza, coordinación
JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	grupal	fuerza, coordinación
JOSÉ CAMILO FRANCO GALLEGO	grupal	fuerza, habilidades cognitivas,
JOSE EDGARD ALVAREZ	individual	coordinación
JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	grupal	fuerza, resistencia,
JOSE FERNANDO HENAO MORALES	grupal	habilidades cognitivas, coordinación
JOSE HERNAN CORREA CARDONA	individual	resistencia,
JOSE HERNAN TORO TORO	individual	fuerza, resistencia, flexibilidad, habilidades cognitivas,
JOSE HEROEL ECHEVERRY OSORIO	grupal	fuerza, flexibilidad, coordinación
JOSE HIGINIO DE JESUS RIOS FRANCO	individual	fuerza, flexibilidad,

JOSE HUGO ARCILA ANGULO	grupal	fuerza, equilibrio,
JOSE HUGO TANGARIFE CRUZ	grupal	resistencia,
JOSE JAVIER BETANCURT OSPINA	grupal	fuerza, equilibrio,
JOSE JESUS MUÑOZ BUITRAGO	individual	fuerza, resistencia,
JOSE MANUEL OCAMPO VARGAS	individual	resistencia, coordinación
JOSE MARIA GARCIA	grupal	fuerza, flexibilidad,
JOSE MUÑOZ	grupal	fuerza, resistencia,
JOSE OMAR PATIÑO	individual	fuerza,
JOSÉ ORLANDO QUINTERO	grupal	fuerza, flexibilidad,
JOSE REINALDO CEBALLOS LOPEZ	grupal	fuerza,
JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	grupal	fuerza, resistencia,
JOSE URIEL ALZATE ZULUAGA	grupal	habilidades cognitivas,

JUAN BAUTISTA BETANCUR VALENCIA	grupal	fuerza, resistencia, flexibilidad,
JUAN DE DIOS VALENCIA HENAO	grupal	fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación
JULIAN MEJIA MARULANDA	grupal	fuerza, resistencia, flexibilidad, habilidades cognitivas,
JULIO CESAR CAÑON HENAO	grupal	resistencia, coordinación
JULIO CESAR SALINAS	grupal	habilidades cognitivas, coordinación
LEONISA MARULANDA MAZO	grupal	fuerza, resistencia,
LIDA VANEGAS TAFUR	individual	fuerza,
LUIS ALBEIRO GALLEGO	individual	fuerza, habilidades cognitivas,
LUIS ALBERTO MORENO GUARIN	individual	fuerza, flexibilidad,
LUIS ANGEL SALAZAR CARDONA	grupal	resistencia,
LUIS CARLOS CASTAÑO ROJAS	individual	fuerza, resistencia,
LUIS CARLOS GARCIA CASTAÑO	grupal	fuerza, resistencia,

LUIS EDUARDO RUBIANO	grupal	resistencia, equilibrio,
LUIS EVELIO MURILLO VELEZ	grupal	resistencia, flexibilidad, coordinación
LUIS GUILLERMO CARDONA LOPEZ	grupal	fuerza, coordinación
LUIS NOEL USMA RAMIREZ	grupal	fuerza, coordinación
LUZ ELENA JIMENEZ VELASQUEZ	individual	fuerza, habilidades cognitivas,
LUZ MARIA DIAZ OROZCO	grupal	coordinación
LUZ MILA LONDOÑO SEPULVEDA	individual	fuerza, resistencia,
MARCO AURELIO RAMIREZ RAMIREZ	grupal	resistencia,
MARCO AURELIO SANCHEZ GALLEGO	grupal	fuerza, resistencia, flexibilidad, habilidades cognitivas,
MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	grupal	fuerza, flexibilidad, coordinación
MARIA ANA BETULIA SANCHEZ SUAREZ	individual	fuerza, flexibilidad,
MARIA ANTONIA CANO CASTAÑO	grupal	fuerza, equilibrio,

MARIA AURORA LONDOÑO RUIZ	grupal	resistencia,
MARIA CRISTINA QUINTO NAGLE	individual	fuerza, equilibrio,
MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	grupal	fuerza, resistencia,
MARIA DEL ROSARIO BETANCUR GOMEZ	individual	resistencia, coordinación
MARIA ELVIA QUINTERO ARIAS	grupal	fuerza, flexibilidad,
MARIA EUGENIA CEBALLOS GARCIA	grupal	fuerza, resistencia,
MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	individual	fuerza,
MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	individual	fuerza, flexibilidad,
MARIA GRACIELA CARDONA LOPEZ	grupal	fuerza,
MARIA ISABEL CORDOBA GONZALEZ	grupal	fuerza, resistencia,
MARIA LEONOR BEJARANO	grupal	habilidades cognitivas,
MARIA LIBIA GALVEZ FLOREZ	individual	fuerza, resistencia, flexibilidad,

MARIA LUCELLY OTALVARO ECHEVERRY	individual	fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación
MARIA ORFIDIA GONZALEZ PEREZ	grupal	resistencia, coordinación
MARIA ROJAS ROJAS	grupal	habilidades cognitivas, coordinación
MARIA ROSALBA HURTADO HENAO	grupal	fuerza, resistencia,
MARIA TERESA VERGARA	grupal	fuerza,
MARIELA TRIBIÑO JIMENEZ	individual	fuerza, flexibilidad,
MARINA LOPEZ CARDONA	individual	resistencia,
MARIO CARDONA CHACÓN	individual	fuerza, resistencia,
MELIDA GARCIA HERNANDEZ	individual	fuerza, resistencia,
MERCEDES GONZALES CLAVIJO	grupal	resistencia, equilibrio,
NELSON DE JESUS OSPINA CALLE	grupal	resistencia, flexibilidad, coordinación
NELSON GRISALES PIZARRO	grupal	resistencia, flexibilidad, coordinación

NELSON GUEVARA MONTENEGRO	individual	fuerza, resistencia,
NOEL ANTONIO LONDOÑO	grupal	resistencia, flexibilidad, coordinación
NOEL LOAIZA DUQUE	grupal	resistencia, equilibrio,
NORBERTO ANTONIO POSADA	grupal	resistencia, equilibrio,
OMAIRA LOAIZA CARDONA	individual	habilidades cognitivas, coordinación
OSCAR GRANADA OROZCO	grupal	resistencia, equilibrio,
PEDRO NEL PEREZ GIRALDO	grupal	resistencia, equilibrio,
RAMON EMILIO CUESTA	grupal	resistencia,, equilibrio,
REINERIO ORTIZ GIRALDO	grupal	resistencia, equilibrio,
RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	grupal	resistencia,, equilibrio,
RUBEN BRAVO HENAO	individual	fuerza, resistencia, flexibilidad,
VILLABRADO ARANGO OSPINA	individual	fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación

YOLANDA CORREA RODRIGUEZ	individual	resistencia,
ZEIR AGUDELO CASTRILLON	grupal	resistencia, equilibrio,
SILVIO JAVIER RUIZ GOMEZ	individual	resistencia, equilibrio,

METODOLOGIA:

Se establece por medio de actividades grupales e individuales, contando con cuatro fases:

Fase inicial: se realiza saludo, explicación del tema a trabajar y calentamiento que consta de movilidad articular, estiramiento y actividades cardiovasculares que permiten la preparación del cuerpo para la fase central.

Fase central: se desarrolla el tema principal de la sesión, por medio de actividades que facilitan la apropiación de la capacidad física propuesta.

Fase final: se realiza vuelta a la calma con los participantes de la sesión por medio de estiramientos, caminata suave y manejo de la respiración.

DIFICULTADES:

Los problemas de salud dificultan que las personas mayores puedan seguir instrucciones, lo que hace que la participación de las sesiones programadas se vean disminuidas; es por esto que se incentiva a los participantes con ejercicios que ayuden a aliviar el dolor manteniendo una práctica secuencial y programada.

LOGROS- RESULTADOS:

La movilidad articular se afianza dado que disminuye la rigidez y el dolor asociado a artritis, artrosis, lo que da mayor facilidad para agacharse o alcanzar objetos.

La integración por medio de las caminatas ha sido un factor importante, ya que este espacio es propicio para la interacción, reconocimiento del entorno y el desarrollo de la actividad física programada y secuencial.

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES:

En el desarrollo de las sesiones de actividad física se debe mantener una comunicación clara usando lenguaje sencillo, ejercicios fáciles de desarrollar y tener variantes de acuerdo a las necesidades del grupo. Se deben combinar las cuatro capacidades físicas con ejercicios enfocados a las tareas cotidianas las cuales permitan la funcionalidad en las personas mayores.

REGISTRO FOTOGRAFICO











INTERVENCION DESDE EL COMPONENTE DE FISIOTERAPIA
PERIODO DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2025

Objetivo General

Fortalecer la prestación del servicio integral a las personas mayores pertenecientes a la Fundación Hogar de Paso mi Jesús, por medio de estrategias fisioterapéuticas que favorezcan su calidad de vida.

Descripción Del Componente

El envejecimiento de la población es una tendencia contemporánea derivada de los procesos de transición demográfica y epidemiológica iniciados en Europa hace varios siglos y extendida a los países en desarrollo más recientemente, lo anterior, ha sido principalmente

desencadenado por el incremento de la longevidad lo cual ha sido un anhelo de la humanidad, por lo que el proceso de referencia debe considerarse un logro de las ciencias médicas, pero además de las diversas profesiones que impactan a las personas desde una perspectiva biopsicosociales y que favorecen condiciones de vida optimas que aumentan la expectativa de vida; sin embargo, este aumento trae consigo diversas condiciones de salud que afectan la calidad de vida de los individuos mayores.

Según el Ministerio de Salud de Colombia, el envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional, heterogéneo, intrínseco e irreversible, que inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo. Teniendo en cuenta lo anterior, desde el componente de fisioterapia en el Hogar de Paso Mi Jesús, se busca brindar atención integral (biopsicosocial) del movimiento corporal humano a los adultos mayores que allí residen, por medio de estrategias que propendan principalmente por la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (discapacidades), pero además la atención de adultos mayores en condición de discapacidad o con condiciones de salud que afecten el movimiento corporal humano, favoreciendo en este sentido la calidad de vida de las personas residentes en el hogar.

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

1. **Actividad "Atención Individual":** Desde el componente de fisioterapia, se realizó atención individualizada a 74 personas, esto según las necesidades evidenciadas por el terapeuta, lo referido por cada uno de los residentes, basado en el proceso de evaluación, además basado en el trabajo interdisciplinario, haciéndose de esta manera una atención en pro del bienestar y calidad de vida de las personas mayores residentes en él hogar; durante estas intervenciones se emplearon técnicas específicas indicadas para la condición y diagnóstico clínico especifico con el que contara la persona mayor, como ejemplo descriptivo: en usuarios con alteraciones neurológicas se aplicó técnicas de facilitación neuromuscular tales como terapia por restricción del lado sano, Kabat, Bobath, terapia en espejo y reentrenamiento del control motor; en usuarios con condiciones musculoesqueléticas se realizó manejo de dolor

haciendo uso de medios físicos como electroterapia, termoterapia, crioterapia, educación en neurociencia cognitiva del dolor, ejercicio terapéutico; en usuario con condiciones de salud Cardiaca, se realizó trabajo cardiovascular y aeróbico por medio de uso de bicicletas estáticas, cicloergómetro manual y cinesiterapia activa libre o activa resistida según haya sido el caso; desde el componente pulmonar, a los usuarios con condiciones de esta naturaleza se les realizó terapia respiratoria por medio de técnicas orientadas a la reeducación del patrón respiratorio, a favorecer la permeabilidad de la vía aérea y a fortalecer la musculatura respiratoria; además de ello se realiza cinesiterapia respiratoria y ajustes en la dosificación de oxígeno en quien fue necesario. Se brindó recomendaciones generales sobre ejercicio independientes que requieren hacerse para favorecer los procesos de evolución en lo referente a la condición de salud de cada usuario.

2. **Actividad "Evaluación final":** Se inicia con el proceso de evaluación de las personas mayores, se realizó evaluación de 23 personas mediante el formato estandarizado en la institución e incluyendo la herramienta de cuestionario de Google para el componente de fisioterapia, favoreciendo la sistematización de la información. Se realizó evaluación de frecuencia cardiaca, perfusión distal, edema, dolor, fuerza de flexor de codo en miembro superior dominante, movilidad articular de miembros superiores, patrón de desplazamiento, uso de dispositivo de asistencia, aplicación de escala de Norton, índice de Barthel, Short Physical Performance Battery, test Timed Up and Go y escala Jh Downton; en este proceso evaluativo se busca evidenciar los logros o condiciones específicas que ha adquirido o en los que ha mejorado cada persona mayor, esto desde condiciones musculo-esqueléticas como fuerza, rangos de movimiento articular, flexibilidad y postura; además evidenciar riesgo de hacer ulceras por presión; nivel de dependencia; riesgo de caídas, nivel de fragilidad y riesgo de adquirir alguna discapacidad y movilidad de cada individuo; una vez realizada esta evaluación de la totalidad de personas mayores, cada uno será clasificado en tres grupos base, que permitirán enfocar los procesos de intervención a cada uno de ellos.

3. **Actividad "Intervención Grupal":** Se realiza intervención grupal a 51 personas orientada al mantenimiento y optimización de la fuerza máxima, con el fin de prevenir caídas, este objetivo se trabaja inicialmente orientada al mantenimiento y optimización de la capacidad aeróbica, con el fin de favorecer el mantenimiento y optimización de la fuerza, y en ese sentido aportar a la funcionalidad y calidad de vida de la persona mayor, este objetivo de mejorar la capacidad cardiovascular por medio de ejercicio aeróbico. Se realizan sesiones con actividades como el baile, que favorecen la resistencia, la oxigenación y el fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Complementariamente, se incluyen ejercicios con bandas elásticas dirigidos a los principales grupos musculares (flexores de hombro y codo, extensores de rodilla y cadera), con el fin de mantener la funcionalidad, favorecer la movilidad y apoyar la prevención de caídas, fortaleciendo así la calidad de vida de la persona mayor.

   Las actividades realizadas aquí corresponde a ejercicio físico por medio de técnicas como entrenamiento funcional el cual consistió en trabajos de fuerza con el propio peso corporal según el grupo muscular que se haya deseado estimular, como otra estrategia se usó la cinesiterapia resistida con aditamentos externos tales como bandas elásticas, sillas, bastones y otros elementos que permitieron el entrenamiento de la fuerza; todo lo anterior se orientó a aportar integralmente en la disminución o prevención de riesgo de caídas.

• Sugerencias y Recomendaciones:

Seguir consolidando las alianzas interinstitucionales, como las prácticas de paz y competitividad de la Universidad Autónoma dentro de la fundación, para mejorar y ampliar los servicios disponibles para la población.

Continuar promoviendo una comunicación sólida entre el equipo interdisciplinario, con el propósito de impulsar y fortalecer hábitos y estilos de vida saludables en los residentes de la fundación, contribuyendo así a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y a frenar el deterioro físico progresivo asociado al envejecimiento.

Mantener y ampliar las acciones de educación en salud y autocuidado dirigidas a las personas mayores, motivando su participación activa en la preservación de su bienestar.

• Dificultades:

A pesar de los esfuerzos por concientizar sobre los riesgos del tabaquismo, algunos residentes continúan consumiendo cigarrillo.

La incorporación de hábitos saludables en la vida diaria es un desafío, considerando antecedentes individuales, costumbres y prácticas arraigadas; sin embargo, se mantiene la labor educativa para resaltar los beneficios de adoptar estos hábitos.

• Logros:

Se trabajó mancomunadamente con practicante de la universidad Autónoma de Manizales, lo cual favoreció los procesos de atención a las personas mayores residentes en la fundación.

Se continúa implementando estrategias de intervención apoyados en protocolos basados en evidencia, con el objetivo de fortalecer la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, además de disminuir el impacto en quienes ya presentan diagnósticos relacionados.

Se progresó en la valoración final de las personas mayores residentes en el hogar.

• Buenas Prácticas:

Durante la atención se aplicaron buenas prácticas mediante el cumplimiento de medidas de bioseguridad y el acompañamiento preventivo constante, reduciendo el riesgo de eventos adversos como caídas desde la propia altura.

Se llevaron a cabo intervenciones orientadas a disminuir el riesgo de caídas mediante el fortalecimiento de la condición física, especialmente en equilibrio de los adultos mayores.

• Lecciones Aprendidas: se evidenció la importancia de establecer una relación de confianza con las personas mayores del hogar, esto en pro de mejorar la adherencia,

la motivación y los resultados que se obtengan dentro de las dinámicas de atención desde fisioterapia.

• Resultados:

Se observó un progreso en la independencia y en la calidad de ejecución de patrones de movimientos funcionales como marcha en personas mayores que cuentan con algún diagnóstico clínico o antecedente de cirugía.

Se atendió a usuarios con dolor a través de estrategias de rehabilitación y readaptación funcional, favoreciendo la calidad de vida en personas con enfermedades crónicas**.**

INDICADORES

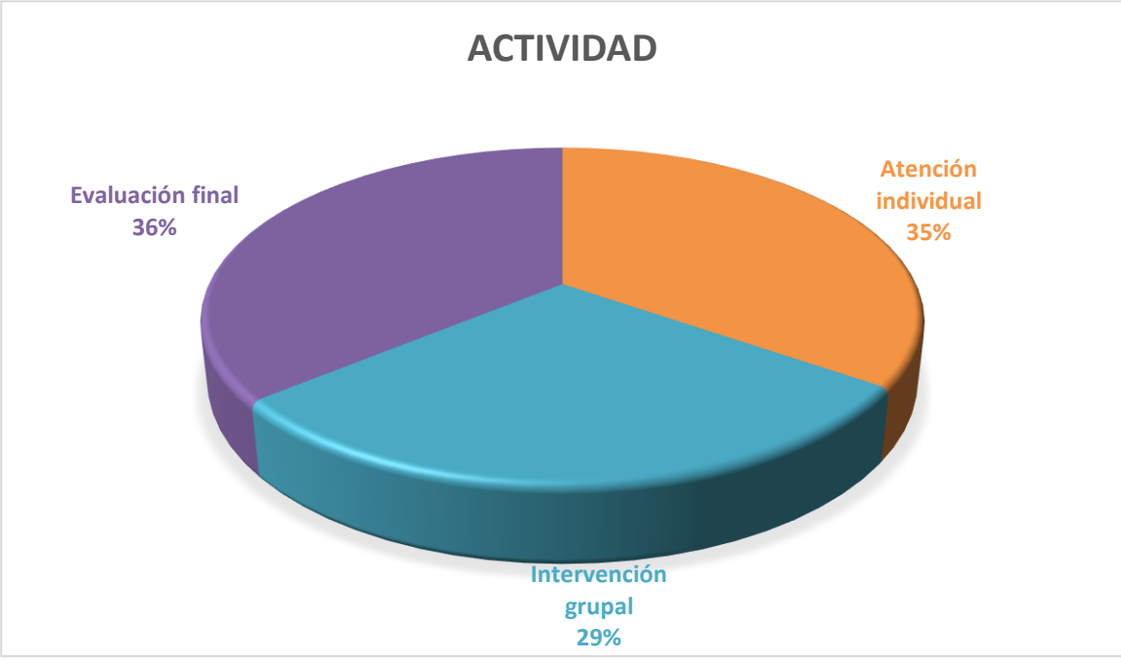
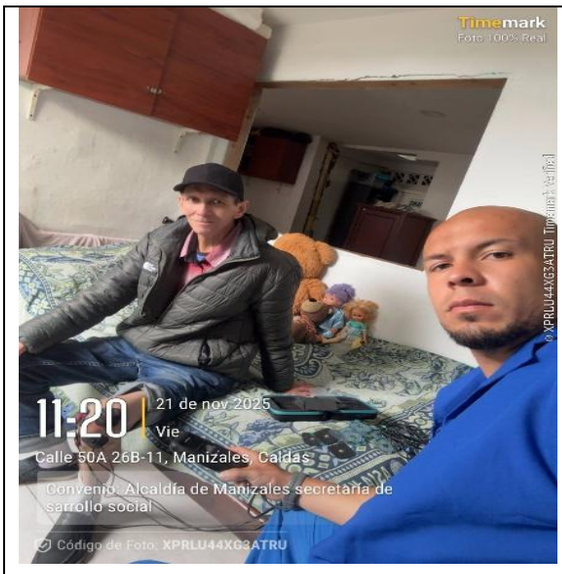
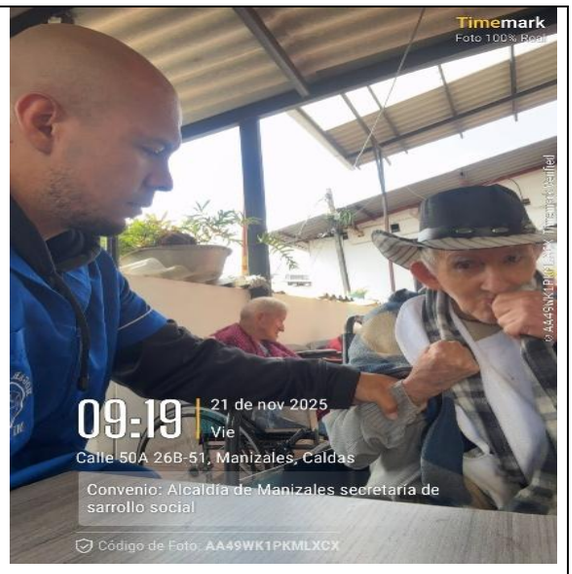


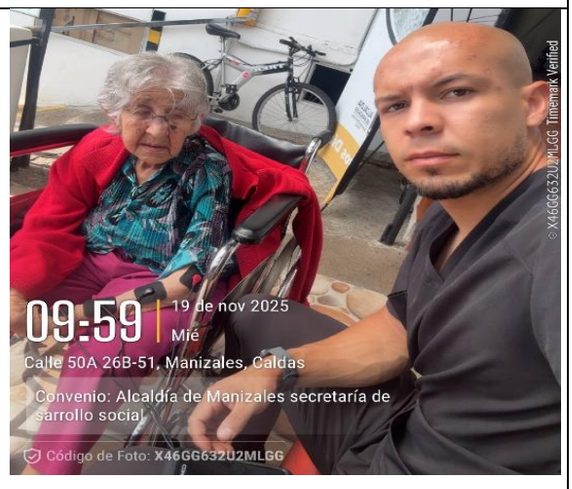
Gráfico 1: al 29% de las personas mayores se les realizó intervención grupal y al 35% se realizó atención individual desde el componente de fisioterapia y al 36% se realizó valoración final.

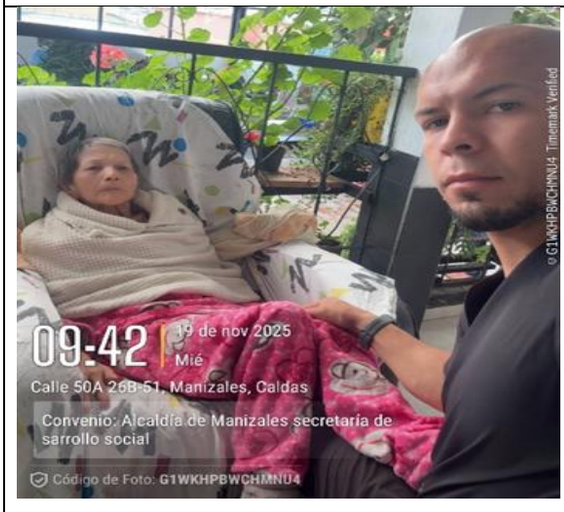
REGISTRO FOTOGRAFICO



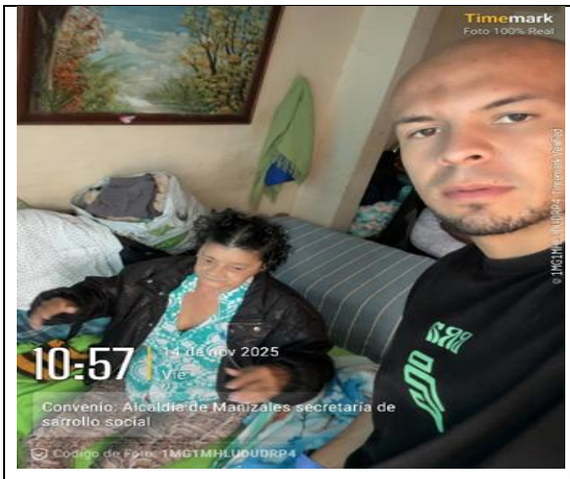




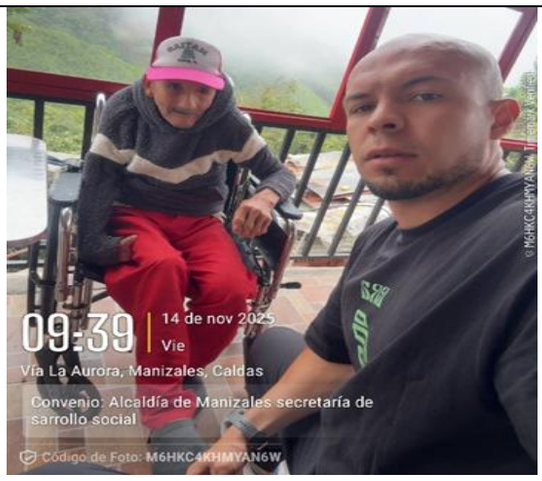




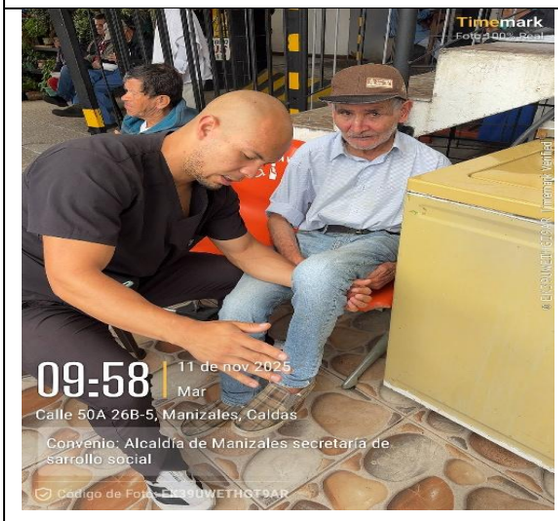


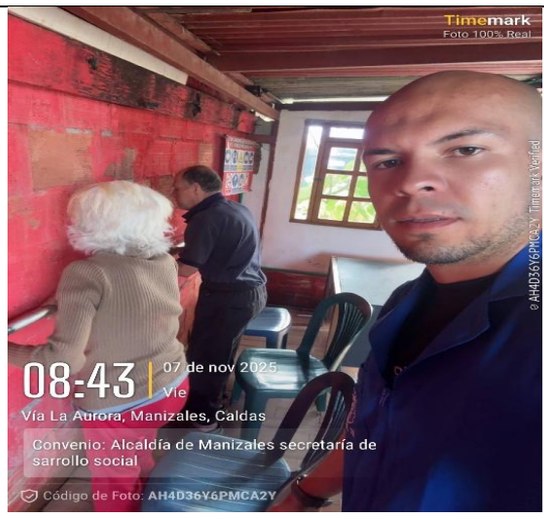

Timemark
Foto 100% Real
10:57
14 de nov 2025
Vie
Convenio: Alcaldía de Manizales secretaría de sarrollo social
Código de Foto: 1MGTMHLUDUDRP4

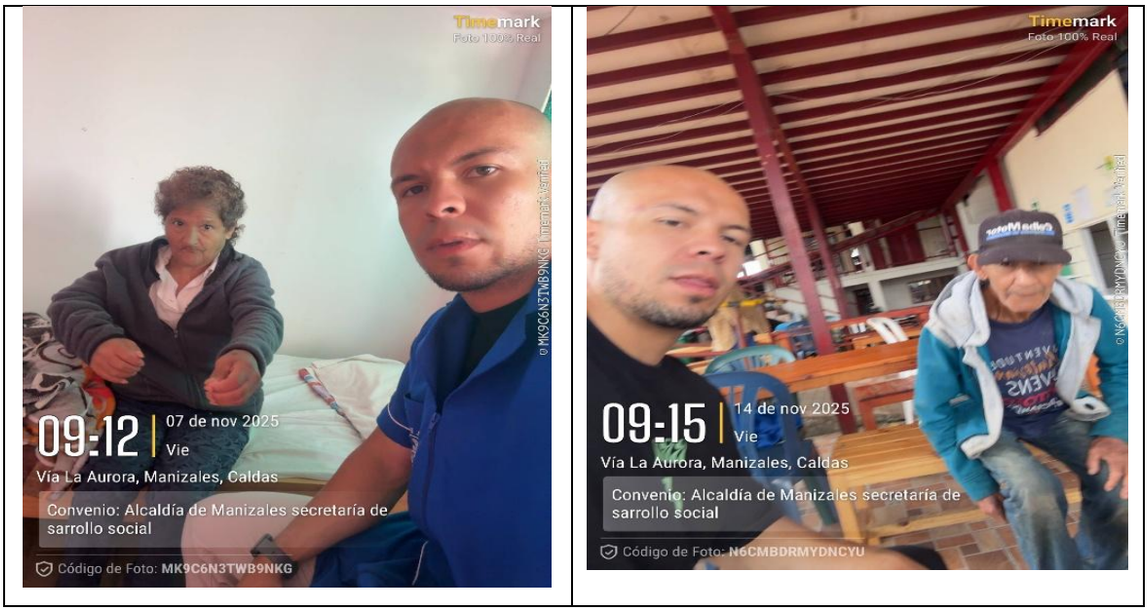

10:16
14 de nov 2025
Vie
Vía La Aurora, Manizales, Caldas
Convenio: Alcaldía de Manizales secretaría de sarrollo social
Código de Foto: HHL4PC1NH6PWEC


09:39
14 de nov 2025
Vie
Vía La Aurora, Manizales, Caldas
Convenio: Alcaldía de Manizales secretaría de sarrollo social
Código de Foto: M6HKC4KHMYAN6W


08:57
12 de nov 2025
Mié
Vía La Aurora, Manizales, Caldas
Convenio: Alcaldía de Manizales secretaría de sarrollo social
Código de Foto: D3KKNRGWYNWWHD


Timemark
09:58
11 de nov 2025
Mar
Calle 50A 26B-5, Manizales, Caldas
Convenio: Alcaldía de Manizales secretaría de sarrollo social


Timemark
Foto 100% Real
08:43
07 de nov 2025
Vie
Vía La Aurora, Manizales, Caldas
Convenio: Alcaldía de Manizales secretaría de sarrollo social
Código de Foto: AH4D36V6PMCA2Y



INFORME DE ACTIVIDADES DEL COMPONENTE DE PSICOLOGIA

MES NOVIEMBRE DEL 2025

Informe de actividades grupales e individuales y aplicación de Test de depresión, - Centro Vida La Aurora (sede La Aurora y sede La Arboleda). Secretaría de Desarrollo Social, Alcaldía de Manizales.

Responsable: Jorge Andrés Marín Ruiz, Psicólogo, T.P. #264527

Introducción:

Durante noviembre cerramos el mes con 151 evaluaciones iniciales (de 149 previstas), sin embargo, la dinámica de los ingresos y egresos constantes de personas mayores, nos deja aún un pequeño grupo de personas que no han querido o podido ser entrevistadas, las últimas resistencias parecen tener más que ver con la desconfianza que con la falta de tiempo, por eso, estamos modificando el enfoque, visitas breves, a veces con un tinto o un dulce de por medio, y la promesa clara de que la entrevista no es un examen, sino una conversación para conocer sus gustos y necesidades.

Mientras tanto, seguimos atendiendo consultas espontáneas, alguien necesita hablar, otro quiere saber cómo realizar un trámite, y una tercera persona llega solo para ser escuchada, estas conversaciones informales son nuestra “intervención diaria” y, en muchos casos, se

transforman en nuevos participantes, también se aplicó el test de depresión. Yesavage versión resumida.

En la "Universidad de la Vida" ya somos dos grupos: los que reactivan la lectura y la escritura que alguna vez dominaron, y los que, a sus 80 años, están trazando por primera vez una letra mayúscula, el deterioro cognitivo, la vista cansada o la pérdida de audición nos obligan a reinventar la clase cada semana, ejercicios de memoria con canciones, dictados al oído, pero los cuadernos empiezan a llenarse de frases completas y, sobre todo, de ganas de seguir aprendiendo.

Actividades Grupales

Las actividades grupales durante noviembre fueron:

- Talleres psicológicos
- Sesiones de activación física y mental
- Ejercicios de respiración y relajación
- Charlas motivacionales

Objetivos:

Objetivo general

Realizar una evaluación psicosocial integral de los 149 adultos mayores vinculados al Centro Vida La Aurora, programa financiado por la Alcaldía de Manizales a través de la Secretaría de Desarrollo Social, para, con base en sus necesidades emocionales, cognitivas y sociales, diseñar intervenciones que fortalezcan su bienestar, su autonomía y su lugar activo en la comunidad.

Objetivos específicos

1. Detectar, con lenguaje claro y respetuoso, las necesidades emocionales, cognitivas y sociales de cada participante.
2. Entregar recomendaciones concretas y personalizadas a familias, cuidadores y equipo del Centro Vida La Aurora para garantizar una atención integral.
3. Diseñar estrategias de intervención que fomenten la integración social, la salud mental y la calidad de vida.
4. Registrar, mes a mes, las actividades desarrolladas en cada sede y las situaciones especiales atendidas, con miras a ajustar rutas de cuidado.

Metodología

El psicólogo Jorge Andrés Marín Ruiz aplicó test de depresión en un espacio tranquilo y garantizando confidencialidad, los temas explorados fueron:

- Datos demográficos y historia de vida.
- Estado de salud física, auditiva, visual y mental.
- Red familiar y redes de apoyo.
- Participación en actividades recreativas, culturales y comunitarias.
- Expectativas, temores y necesidades prioritarias.

Personas mayores entrevistadas en el mes de noviembre 2025

JULIO CESAR CANON	10239319

Análisis Consolidado del mes de noviembre- Entrevistas Psicológicas CVA La Aurora

(Base: 01 personas mayor, hombre, 63-83 años.

1**. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

Indicador	Frecuencia	%
Sexo masculino	1/1	100 %
Edad ≥ 60 años	1/1	100 %
Edad 60-69 años	1/1	100 %
Estado civil soltero	2/2	100 %
Sin hijos	1/1	100 %
Referido por familiar	1/1	100 %
Tiempo en fundación ≤ 6 meses	1/1	100 %

2. **CONDICIÓN DE SALUD FÍSICA**

Indicador	Frecuencia	%
Autonomía para movilizarse	1/1	100 %
Enfermedad crónica auto reconocida	1/1	100 %
Enfermedad crónica detectada en entrevista	1/1	100 %
VIH	1/1	100 %
Tristeza / síntomas afectivos últimas 2 semanas	1/1	100 %
Pensamientos negativos referidos	1/1	100 %

Desorientación tiempo-lugar-persona	1/1	100 %
Dificultad para recordar recientes	0/1	0 %
Dificultad para concentrarse	0/1	0 %
Realiza actividades mentales (lectura, juegos)	1/1	100 %

3. CONSUMO DE MEDICAMENTOS Y SUSTANCIAS

Indicador	Frecuencia	%
Toma medicamentos actualmente	1/1	100 %
Desconocimiento total de medicación	0/1	0 %
Consume sustancias psicoactivas	0/1	0 %

4. APOYO SOCIAL Y PARTICIPACIÓN

Indicador	Frecuencia	%
Red familiar identificada	1/1	100 %
Recibe visitas o conversa con alguien externo	1/1	100 %
Participa en actividades de la fundación	1/1	100 %
Expresa expectativas concretas del programa	0/1	0 %

5. RIESGOS Y DERIVACIONES

Indicador	Frecuencia	%
Necesidad de remisión urgente a EPS	0/1	0 %
Motivo: posible demencia sin control + falta de información clínica	0/1	0 %

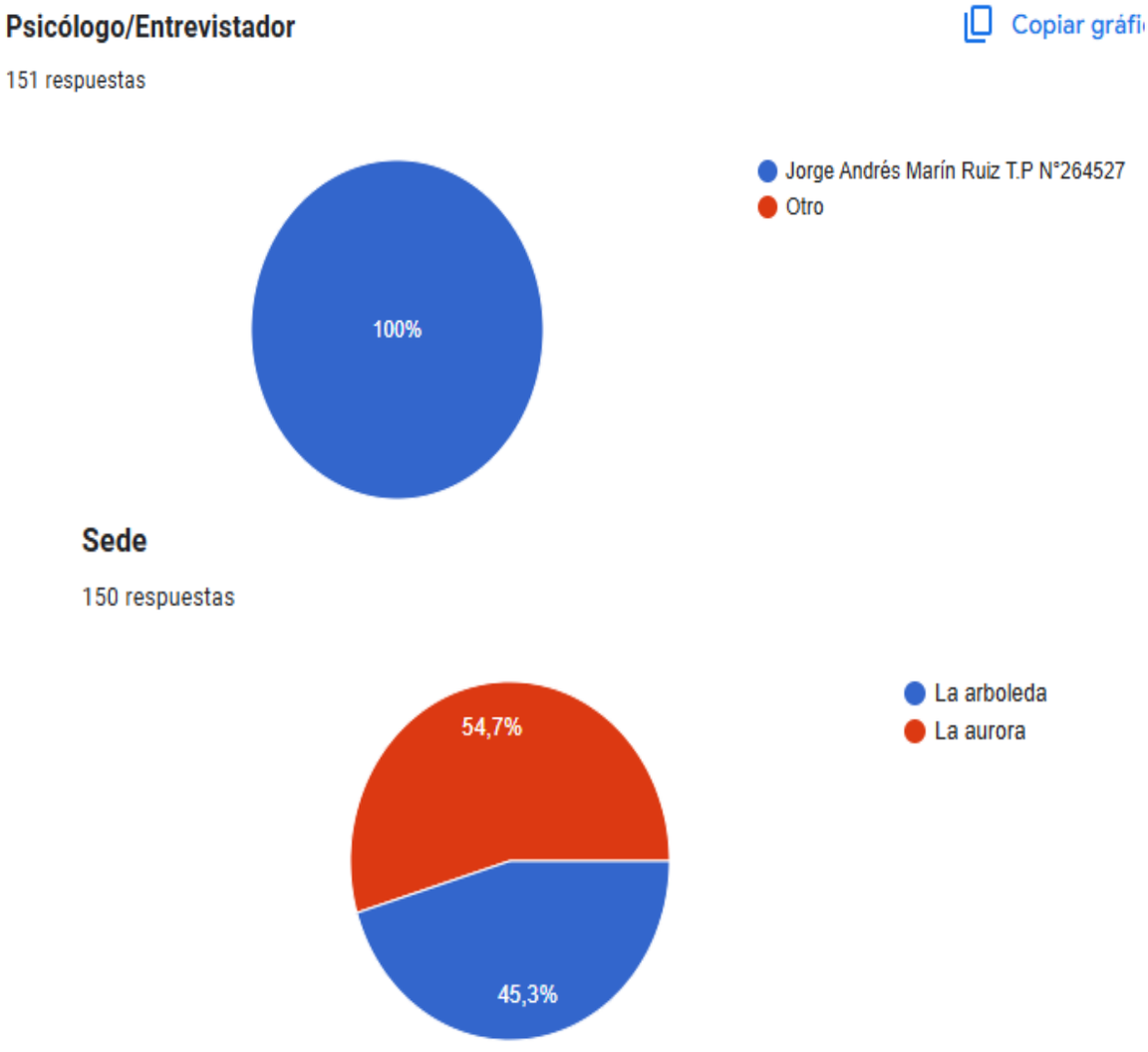
Comparativo (Tendencias)

1. Comparativo Mensual (Tendencias)

Indicador	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agos	Sep	oct	Nov	Tendencia
Tristeza	32%	38%	40%	32%	40%	33%	33%	0%	50%	100%	Sube
Sin contacto familiar	38%	45%	43.3 %	56%	80%	67%	66.7	66.7	0%	0%	Baja

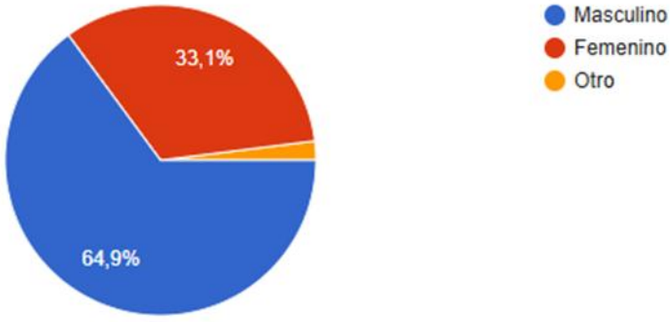
Indicador	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agos	Sep	oct	Nov	Tendencia
Consumo de SPA	12%	10%	13.3 %	20%	0%	0%	0%	0%		0%	No se reporta

Gráficos consolidados del 19 de febrero al 30 de noviembre de 2025



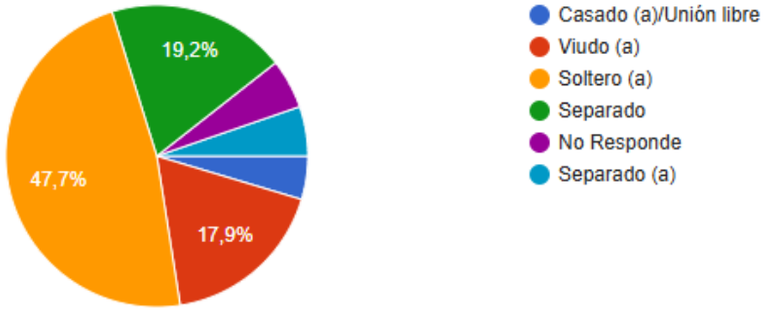
Genero

151 respuestas



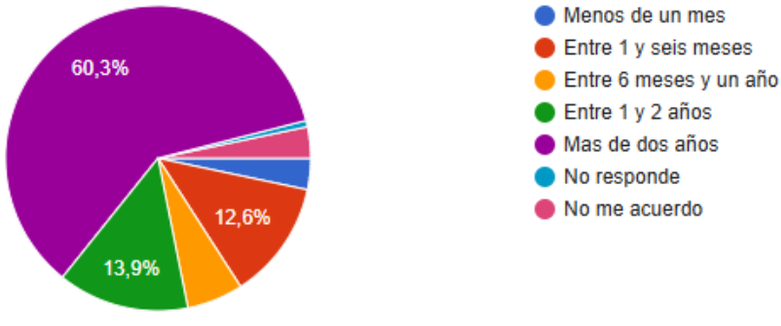
Estado Civil

151 respuestas



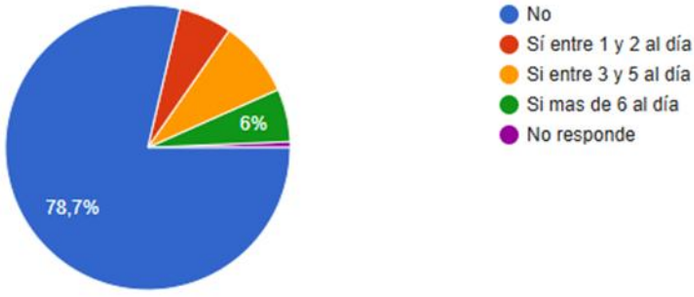
Tiempo de residencia en la Fundación

151 respuestas



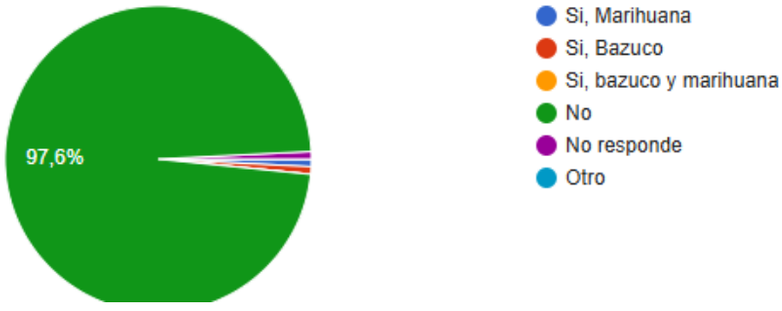
¿Fuma?

150 respuestas



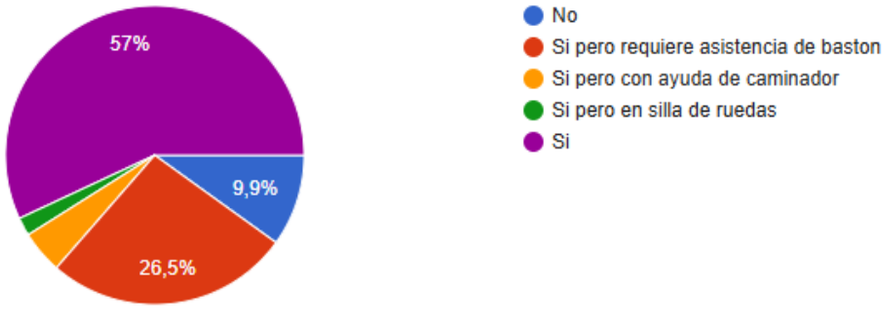
Consume Sustancias Psico activas?

126 respuestas



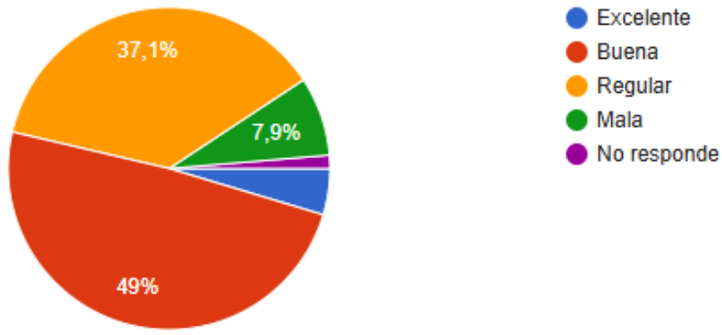
¿Se moviliza por sus propios medios?

151 respuestas



¿Cómo describiría su estado de salud actual

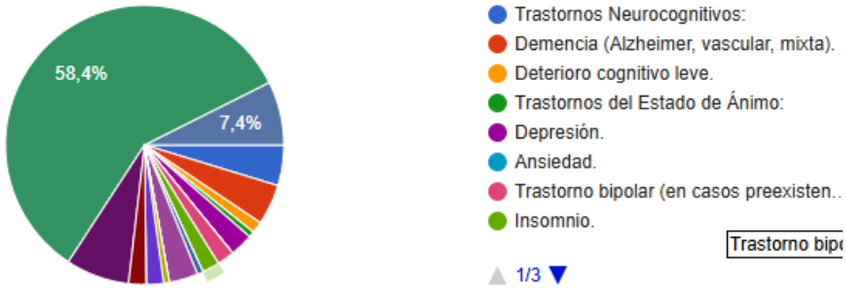
151 respuestas



¿Cuál o Cuales enfermedades Mentales y Cognitivas Presenta?

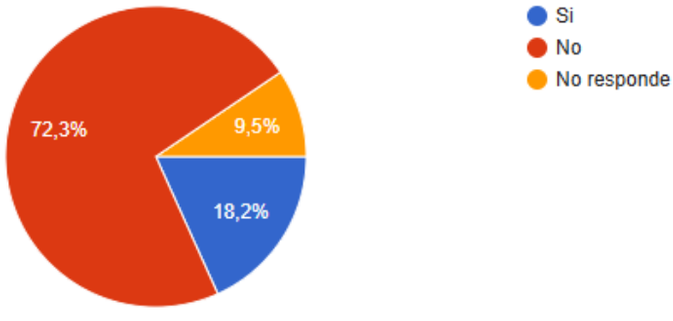
Copiar grá

149 respuestas



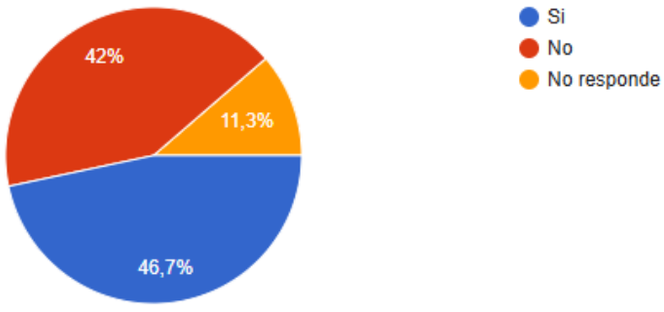
¿Ha tenido pensamientos negativos o recurrentes?

148 respuestas



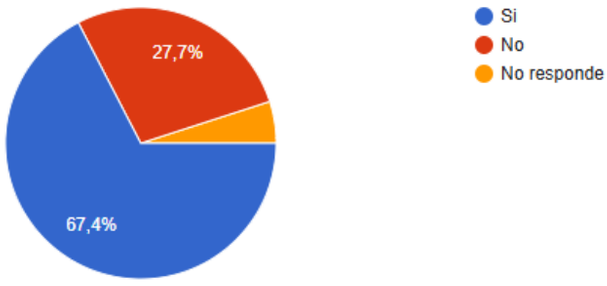
¿Ha notado dificultades para recordar cosas recientes?

150 respuestas



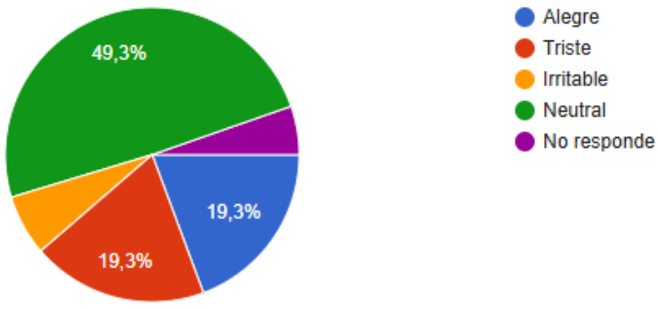
¿Realiza actividades que estimulen su mente como leer, jugar..?

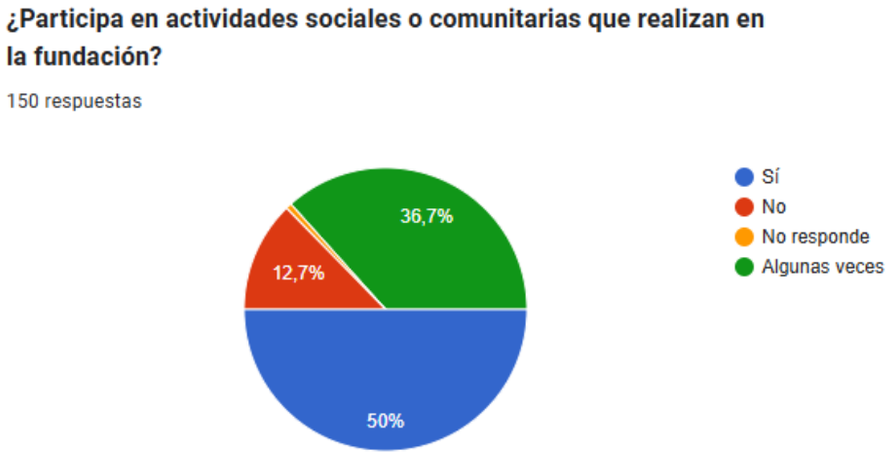
141 respuestas



¿Como describiría su estado de animo las 2 ultimas semanas?

150 respuestas





Llamados de atención verbal:

Durante el mes de noviembre se llamó la atención de manera verbal a las siguientes personas mayores.

Carlos Arcila	Se le llama la atención de nuevo ya que se retiró de la Fundación sin autorización y sin firmar el libro de salidas.
María Adíela López Salgado	Se llama la atención debido a que continúa fumando en la habitación y sigue presentando roces con sus compañeras, en especial con Ana María y Gladys Mariela
Ana María Sandoval	Se realiza llamado de atención verbal debido a que presento roces con su compañera Adíela López
Gladis Mariela Gómez Cubides	Sigue presentando problemática con sus compañeras además duerme durante el día, lo que afecta el sueño en la noche.

Personas que se les hicieron seguimiento y acompañamiento especial

María Adíela López Salgado	No muestra mejoría en su comportamiento.
Gladis Mariela Gómez Cubides	Se enoja en los momentos que se le reclama por las conductas disruptivos.
María Floralba Cañas	Se continúa realizando acompañamiento e intervención ya que su enfermedad está muy avanzada.

Actividades Realizadas en las Sedes Aurora y arboleda mes noviembre 2025

Asistencia de las Personas Mayores a las actividades

	NOMBRE PERSONA MAYOR	CEDULA	"ESTIMULACIÓN COGNITIVA " LA PÁGINA DE LOS LUNES/MARTES"	TALLER " COMO MANEJAR LA ANSIEDAD II	RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES:	AUTO CUIDADO – MI BIENESTAR TAMBIÉN	Actividad recreativa: "Juegos tradicionales"	OBSERVACIONES
1	ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	1054881271	X		X		X	
2	GLADIS MARIELA GOMEZ CUBIDES	24.307.651		X	X	X		
3	LEONISA MARULANDA MAZO	24883770	X	X	X	X	X	
4	LUZ ELENA JIMENEZ VELASQUEZ	24327335					X	
5	MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	24325340	X	X	X	X	X	
6	MARIA ANA BETULIA SANCHEZ SUAREZ	24294562	X	X		X	X	
7	MARIA CRISTINA QUINTO NAGLE	30296409	X					
8	MARIA ELENA MOLINA GALLEGO	30395307	X	X	X	X		
9	MARIA LIBIA GALVEZ FLOREZ	24.820.225						
10	MARIA LUCELLY OTALVARO ECHEVERRY	24620956	X	X	X		X	
11	MARIA LUCELLY PATIÑO RIOS	30286419	X	X	X	X	X	
12	MARÍA OFELIA MURIEL TORRES	1054874730	X	X	X	X	X	
13	MARIA ORFIDIA GONZALEZ PEREZ	24310935		X	X	X		
14	MARIA TERESA VERGARA	24.318.104	X	X	X	X	X	
15	MARIELA TRIBIÑO JIMENEZ	24.852.070					X	
16	MELIDA GARCIA HERNANDEZ	24.308.151	X	X	X	X	X	
17	OMAIRA LOAIZA CARDONA	30.277.875	X	X		X	X	
18	ROSALBA ZAPATA GAVIRIA	24.285.079	X		X		X	
19	RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977	X	X	X	X		

20	**YOLANDA CORREA RODRIGUEZ**	1,016,000,964	X			X		
21	**ABELARDO VELEZ BOTERO**	4483217	X	X	X		X	
22	**ALVARO SALAZAR RENDON**	10.210.712	X	X	X	X	X	
23	**ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE**	19486307	X	X	X	X	X	
24	**ANCIZAR DE JESÚS TABARES TORRES**	10218597		X	X	X		
25	**ARTURO ROMAN GOMEZ**	1053874852	X	X	X	X	X	
26	**BALNERY CAICEDO YALES**	16073085					X	
27	**BERNABE MARIN HENAO**	10066740	X	X	X	X	X	
28	**BERNARDO ANTONIO MURILLO ARENAS**	10.212.161	X		X	X	X	
29	**CARLOS ARTURO QUICENO DELGADO**	15.958.238	X	X	X	X	X	
30	**CARLOS JULIO ARCILA**	10.251.472	X	X				RETIRO 21 NOV
31	**CAMILO ARTURO CORREA CORTES**	70.250.361	X	X	X	X	X	
32	**DIEGO MORALES GRAJALES**	10242261	X	X		X	X	
33	**EVELIO DE JESUS ARISMENDI HERRERA**	4326810				X	X	INGRESA 20 NOV
34	**FABIO FRANCO VELASQUEZ**	10155982	X	X	X	X	X	
35	**FERNANDO ANTONIO LOPEZ**	4318034	X	X	X		X	
36	**FERNANDO CADAVID CARDONA**	10,104,559	X	X	X	X	X	
37	**FERNANDO FRANCO ANGEL**	10.219.906	X	X	X		X	
38	**FLOVER HELI LOPEZ GARCIA**	10211538	X	X	X	X	X	
39	**GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ**	10059923	X	X	X	X	X	
40	**GILBERTO ALONSO AVILA PEREZ**	19172596	X	X	X	X	X	
41	**GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ**	4.411.285	X	X		X	X	
42	**GUILLERMO VALENCIA BOTERO**	4329253	X	X	X	X	X	
43	**GUSTAVO MARIN MAZO**	10218349	X	X	X	X	X	
44	**HECTOR HERNANDEZ**	2315883	X	X	X	X	X	
45	**HECTOR QUESADA MOLINA**	10221632	X	X		X	X	
46	**HECTOR VARGAS GONZALEZ**	4411104	X	X	X	X	X	
47	**HENRY DUQUE HENAO**	10.213.678	X	X		X	X	
48	**HERNANDO HERNANDEZ**	4.411.883	X	X	X	X	X	
49	**HUGO ANTONIO ESPINOSA ARENAS**	4468962	X	X	X	X	X	
50	**ILLIAM SANCHEZ RIOS**	4317209	X	X	X	X	X	

51	JAIME CARDENAS	4325117	X	X	X	X	X	
52	JAIRO MISAS AGUIRRE	4325026	X	X		X	X	
53	JAVIER DE JESUS TORO GONZALES	10239836	X	X	X	X	X	
54	JAVIER RAMIREZ ARANGO	4319801	X	X		X	X	
55	JESUS ANTONIO GARCIA CASTAÑO	10225535	X	X	X	X	X	
56	JESÚS MARÍA RÍOS GONZALES	4.323.567	X	X	X		X	
57	JOAQUIN EMILIO RODRIGUEZ	713600	X	X	X	X	X	
58	JORGE ENRIQUE VILLA VILLA	10212678	X	X		X	X	
59	JORGE HERNAN CALLEJAS RIVERA	10.229.212	X		X	X	X	
60	JOSE ARNOLDO ISAZA VALLEJO	5.910.049	X	X	X	X	X	
61	JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	10.220.049	X	X		X	X	
62	JOSE EDGARD ALVAREZ	70.031.268	X	X	X	X	X	
63	JORGE EDGAR ECHEVERRI LOPEZ	10.243.282	X	X	X	X	X	
64	JOSE FERNANDO HENAO MORALES	10.219.360	X	X	X	X	X	
65	JOSÉ HERNÁN CORREA CARDONA	4.412.312	X	X	X	X	X	
66	JOSÉ HIGINIO DE JESUS RIOS FRANCO	4.468.790		X			X	
67	JOSE HUGO TANGARIFE CRUZ	4.310.228	X	X			X	
68	JOSE JAVIER BETANCURT OSPINA	15.895.273	X	X	X	X	X	
69	JOSE JESUS MUÑOZ BUITRAGO	10.223.532	X	X	X	X	X	
70	JOSE MUÑOZ	4452021	X	X		X		
71	JOSÉ ORLANDO QUINTERO	10253637	X	X	X	X	X	
72	JOSE OMAR PATIÑO	4,321,281	X	X	X	X	X	
73	JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	10,238,869	X	X		X	X	
74	JOSE URIEL ALZATE ZULUAGA	10260835	X	X	X	X	X	
75	JUAN BAUTISTA	1.053.878.374	X	X	X	X	X	
76	JUAN DE DIOS VALENCIA HENAO	1.214.135	X	X			X	
77	LUIS NOEL USMA RAMIREZ	4306094	X	X		X	X	
78	MARCO AURELIO RAMIREZ RAMIREZ	14140010	X	X	X		X	
79	MARIO CARDONA CHACÓN	10234530	X	X		X	X	
80	NELSON GUEVARA MONTENEGRO	15901674	X	X	X		X	
81	NELSON DE JESUS OSPINA	10254895	X	X	X	X	X	

82	NELSON GRISALES PIZARRO	10.221.306	X			X		
83	NOEL LOAIZA DUQUE	10219564	X	X	X	X	X	
84	OSCAR GRANADA RÍOS	19.134.535	X	X	X	X	X	
85	PEDRO NEL PEREZ GIRALDO	4.482.197	X	X	X	X	X	
86	REINERIO ORTIZ GIRALDO	5.911.663	X	X	X		X	
87	RUBEN BRAVO HENAO	4558003	X	X	X	X	X	
88	VILLABRADO ARANGO OSPINA	10232417	X	X		X	X	
89	ANA LIGIA GARCÍA SALGADO	24.279.054	X		X	X	X	
90	BLANCA NORA TREJOS LOAIZA	30.280.576	X	X	X	X	X	
91	CARMEN ESLAVA	39.650.866	X	X	X		X	
92	CARMEN EMILIA RENGIFO	28.764.787	X	X	X	X	X	
93	ESTHER GONZALEZ ORTIZ	39.751.966	X	X		X	X	
94	FLOR ELISA AGUIRRE DIAZ	24927386	X		X	X	X	
95	FLOR MARINA CALVO DE MORENO	25.210.845	X	X	X	X	X	
96	ISABEL CASTRO VALENCIA	1059695794	X	X		X	X	
97	LIDA VANEGAS TAFUR	1.053.871.813	X	X	X	X	X	
98	LUZ MARIA DIAZ OROZCO	30290659	X	X	X	X	X	
99	LUZ MILA LONDOÑO SEPULVEDA	24263963	X	X			X	
100	MARIA ANTONIA CANO CASTAÑO	41725009	X			X	X	
101	MARIA AURORA LONDOÑO RUIZ	30.288.125	X		X		X	
102	MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	24.724.550	X	X		X	X	
103	MARIA DEL ROSARIO BETANCUR GOMEZ	24,288,017	X	X	X		X	
104	MARIA ELVIA QUINTERO ARIAS	24363473	X	X	X	X	X	
105	MARIA EUGENIA CEBALLOS GARCIA	30403663	X	X		X		
106	MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	24295398	X	X	X	X	X	
107	MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	30.294.266	X	X	X	X	X	
108	MARIA GRACIELA CARDONA LOPEZ	24295108	X	X		X	X	
109	MARIA ISABEL CORDOBA GONZALEZ	29280846	X	X	X	X	X	
110	MARIA LEONOR BEJARANO	24314565	X	X		X	X	
111	MARIA ROJAS ROJAS	24328230	X	X	X	X	X	
112	MARIA ROSALBA HURTADO HENAO	24.254.201	X	X	X	X	x	

113	**MARINA LOPEZ CARDONA**	24.300.947	X		X	X	X	
114	**MERCEDES GONZALES CLAVIJO**	24.305.803	X	X	X		X	
115	**ALEJANDRO OROZCO CASTAÑO**	10.287.610	X	X	X	X	X	
116	**ALFREDO BURITICA CUERVO**	10.211.207		X	X	X		
117	**BERNARDO TOBÓN GALVIS**	10.213.194	X	X	X	X	X	
118	**FRANCISCO JAVIER ARANGO ARISTIZABAL**	10.223.401					X	
119	**GILDARDO HENAO**	15.899.846	X	X	X	X	X	
120	**GUILLERMO RAMIREZ JIMENEZ**	10,215,505	X	X		X	X	
121	**JESUS ANTONIO RODRIGUEZ**	4638626	X			X		
122	**JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO**	10220968	X		X	X	X	
123	**JORGE HUMBERTO CORREA ROLDAN**	4326113	X	X	X	X	X	
124	**JORGE IVAN SANCHEZ CARDENAS**	10.254.318	X	X	X		X	
125	**JOSE ALBORNOZ**	6509550	X		X		X	
126	**JOSÉ CAMILO FRANCO**	4316621	X	X	X	X	X	
127	**JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ**	4557907	X	X		X		
128	**JOSE HERNAN TORO TORO**	10.210.746	X	X	X	X	X	
129	**JOSE HUGO ARCILA ANGULO**	4.579.398	X	X	X	X	X	
130	**JOSE MARIA GARCIA**	8.288.483				X	X	
131	**JOSE MANUEL OCAMPO VARGAS**	75.056.247	X	X	X	X	X	
132	**JOSE REINALDO CEBALLOS LOPEZ**	4326303		X	X	X		
133	**JULIAN MEJIA MARULANDA**	18105498	X	X	X	X	X	
134	**JULIO CESAR CAÑON HENAO**	10239319					X	
135	**JULIO CESAR SALINAS**	10269291	X	X	X	X	X	
136	**LUIS ALBEIRO GALLEGO**	4336409	X	X		X	X	
137	**LUIS ALBERTO MORENO GUARIN**	10225216	X				X	
138	**LUIS ANGEL SALAZAR CARDONA**	4470451	X	X	X	X		
139	**LUIS CARLOS CASTAÑO ROJAS**	10239327	X	X	X	X	X	
140	**LUIS CARLOS GARCIA CASTAÑO**	4.470.499	X	X	X		X	
141	**LUIS EDUARDO RUBIANO**	4302937	X	X	X	X	X	
142	**LUIS EVELIO MURILLO VELEZ**	4.485.553	X	X		X	X	
143	**LUIS GUILLERMO CARDONA LOPEZ**	14235968	X		X	X	X	

144	**MARCO AURELIO SANCHEZ GALLEGO**	15.956.705	X	X	X	X	X	
145	**NOEL ANTONIO LONDOÑO**	4.456.559	X	X	X		X	
146	**NORBERTO ANTONIO POSADA QUINTERO**	10230180	X	X	X	X	X	
147	**PEDRO NEL VALENCIA VALENCIA**	4480782					X	INGRESA 21 NOV
148	**RAMON EMILIO CUESTA**	10245467	X		X	X	X	
149	**SILVIO JAVIER RUIZ GOMEZ**	4,324,905	X	X	X	X	X	
150	**ZEIR AGUDELO CASTRILLON**	10.258.749	X		X		X	

Actividades grupales mes de noviembre 2025

Taller 1: "Auto cuidado– Mi bienestar también cuenta II "

Objetivo:

Que cada persona mayor aprenda como cuidar su mente cada día con 3 hábitos sencillos para cuidar la mente

Metodología: dinámica, participativa, con lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos

Desarrollado con 149 personas mayores en las dos sedes
Durante noviembre se completó la entrega del taller “Auto cuidado, Mi bienestar también cuenta II” con la participación de 149 personas mayores, a continuación, resumimos la experiencia y los aprendizajes clave.

1. Objetivo logrado

Cada participante pudo identificar tres hábitos sencillos para cuidar su mente a diario, adaptados a su realidad y posibilidades. Se priorizó el lenguaje cercano, los ejemplos cotidianos y la participación activa.

2. Dinámica general

El taller se estructuró en siete momentos breves (35 minutos en total), con una metodología lúdica, visual y sensorial. Se trabajó en círculo, con materiales coloridos, música de los años 60-70 de fondo y un “gesto de cariño” como sello de cada encuentro: un apretón de manos, una palmada o un abrazo.

3. Momentos destacados

Paso Nombre Clave del éxito

Bienvenida “Ronda de nombres con gesto”

Rompió el hielo inmediatamente; varios participantes dijeron sentirse “en casa”.

Jardín de las emociones, colorear sol, nubes, flores y malezas

Generó lágrimas y risas; en el intercambio parejas descubrieron que "no estaban solos en la nube".

Respiración 4-4-4 3 ciclos guiados Al final del día, 8 personas voluntariamente compartieron que ya la habían usado en la fila del laboratorio.

Rutina de los 3 momentos Tarjeta tamaño boleto para pegar junto a la cama 92 % de los asistentes se llevó la tarjeta; 5 personas pidieron extras "para la hija que está muy estresada".

Caja de agradecimientos Caja de zapatos decorada en común Se sorteó qué día de la semana cada uno aporta su nota; el grupo definió que los lunes "huele a pan nuevo" y eso les recuerda escribir.

4. Frases que se quedaron

"La mente es como el patio: si no lo barres, crece la maleza."

"Antes me levantaba con el malón del día; ahora me digo 'hoy voy a escuchar a Javier Solís mientras me visto' y hasta canto."

"El agradecimiento más chiquito me cabe en el bolsillo, pero me saca la nube de encima."

5. Próximos pasos

Seguimiento telefónico a los 15 días: recordar la rutina de los 3 momentos.

Mini-videollamada (WhatsApp) con quienes tengan familiar cerca: mostrar la respiración 4-4-4.

Reunión de cierre de año el 14 de diciembre: traer la caja de agradecimientos para leer en voz alta "lo mejor del 2025".

6. Agradecimientos

A los 149 valientes que enseñaron que cuidar la mente también puede ser un acto de ternura colectiva.

Taller 2: "Estimulación cognitiva

Objetivo: Fortalecer memoria inmediata, funciones ejecutivas y trabajo colaborativo.

Actividades Realizadas

Ejercicios de Coordinación y Activación Hemisférica

Actividad	Frecuencia	Participación	Observaciones
Ejercicios de respiración diafragmática	Diario	90%	Reducción de ansiedad

Estimulación Cognitiva Escrita

Actividad	Frecuencia	Participación	Nivel de Dificultad
Escritura	3xsema	70%	Intermedia
Palabras cortas (3-4 letras)	1x/semana	70%	Media
Sopas de letras simples	3x/semana	70%	Alta (43% necesitó ayuda significativa)
Diálogos escritos	2x/semana	10%	Variable según capacidad

Modalidades de Trabajo

Modalidad	Preferencia	Ventajas
Individual	40%	Atención personalizada, avance a propio ritmo
Grupal pequeño (3-4 personas)	70%	Interacción social, modelaje entre pares

RECOMENDACIONES

Inmediatas

Segmentar por niveles:

Nivel 1: Alfabetización inicial (nombre, palabras básicas)

Nivel 2: Consolidación (oraciones simples, sopas de letras)

Nivel 3: Avanzado (textos cortos, diálogos)

Mediano Plazo

Voluntariado intergeneracional:

Estudiantes como facilitadores de actividades

Intercambio de conocimientos (adultos enseñan oficios)

IMPACTO GENERAL

- 90% de participación demuestra alta aceptación
- 70% mostró mejoría en al menos 3 áreas cognitivas
- 60% reportó mayor sensación de utilidad y autoeficacia
- 50% trasladó habilidades a vida cotidiana

Taller 4: Relajación Guiada para Adultos Mayores:

Actividades Realizadas

Estructura de Sesiones

Tipo de Sesión	Frecuencia	Duración	Cobertura	Participación
Grupos pequeños (2-15)	3x/semana	20 min	100%	95%
Grupos grandes (15-20)	2x/semana	45 min	100%	90%

Técnicas Aplicadas

1. Respiración diafragmática guiada
2. Relajación muscular progresiva (adaptada)
3. Visualización de paisajes sonoros (sonidos de naturaleza)
4. Mindfulness sensorial (atención a aromas y texturas)

RESULTADOS OBTENIDOS

Indicadores de Bienestar

Indicador	Reintervención	Post-intervención
Autoreporte de tranquilidad	60%	80%
Calidad del sueño	20%	65%

Indicador	Reintervención	Post-intervención
Reducción de quejas somáticas	20%	70%
Mejoría en estado de ánimo	30%	80%

Participación y Aceptación

95% participa regularmente

70% prefiere sesiones grupales

Comportamientos Observados

- 10% se queda dormido durante sesiones
- 65% muestra relajación muscular visible
- 70% sonríe o suspira al finalizar
- 80% solicita repetición de técnicas en atenciones individuales

Adaptaciones Necesarias

Cobertura Ocular

Problemática: 70% no tolera mantener ojos cerrados

Solución:

Pañuelos húmedos

Permiso para retirar en cualquier momento

Lenguaje y Guía

- Instrucciones concretas: "Sientan el aire aquí" (mano en abdomen)
- Velocidad reducida (50% más lento que población general)
- Repetición de frases clave: "Su cuerpo sabe cómo soltar"

Dificultades Identificadas

Dificultad	**Frecuencia**	**Estrategias Aplicadas**
Fatiga visual	30%	Uso de lupas, textos ampliados, alto contraste
Dolor articular en manos	67%	Adaptación de utensilios (lápices gruesos, plantillas)
Frustración por errores	10%	Refuerzo positivo, actividades graduadas por niveles
Dificultad para seguir instrucciones	60%	Modelaje paso a paso, instrucciones pictográficas
Desmotivación	30%	Sistema de recompensas no materiales (reconocimiento público,)

Taller 5: Actividad recreativa: "Juegos tradicionales"

Objetivo:

Se continúa realizando estos encuentros para revivir experiencias positivas del pasado y estimular habilidades cognitivas y sociales a través de juegos tradicionales.

Dinámica del Taller:

Juegos Implementados:

- Dominó, cartas y bingo adaptado (con premios simbólicos)
- Participación destacada: Gran parte de los asistentes se involucró activamente
- Adaptaciones, tiempo extendido para turnos y ayuda entre compañeros

Reflexión Guiada:

- Pregunta: "¿Qué juegos nuevos ha aprendido en el centro vida la aurora?"
- Respuestas frecuentes:
  - "Nunca había jugado domino"

- "La mayoría lo conocía, pero nunca los había jugado"

DIFICULTADES

1. Participación Limitada en Talleres Estructurados

- Solo 21.5-25.5% participación en talleres especializados ("Abrazos que Sanan", "Huellas de Mi Historia")
- Causas principales:

Resistencia al contacto físico y actividades grupales

Deterioro cognitivo que dificulta seguir consignas metafóricas

Limitaciones motoras no adaptadas

2. Barreras Sensoriales y Motoras

89% no tolera mantener ojos cerrados (necesidad de cobertura ocular)

57% presenta dolor articular que afecta participación

68% reporta fatiga visual en actividades escritas

3. Aislamiento Social Crítico

66.7% de entrevistados tiene nulo contacto familiar

33.3% rechaza actividades grupales por desconfianza

Baja construcción de redes sociales internas

4. Dificultades en Comunicación

Lenguaje metafórico no comprendido (40% en talleres)

Hipoacusia severa no compensada adecuadamente

Resistencia a usar ayudas técnicas (bastones, audífonos)

LOGROS

1. Alta Participación en Actividades Básicas

95.3% en estimulación cognitiva ("Universidad de la Vida")

98% en ejercicios de respiración y relajación

89% mejora en motricidad fina y coordinación

2. Avances en Autogestión Emocional

80% reporta mayor tranquilidad post-relajación

60% utiliza técnicas de respiración autónomamente

3. Reconexión Identitaria

80% verbalizó identidad positiva mediante objetos significativos

60% muestra mejoría en autoeficacia y autoestima

4. Adaptaciones Exitosas

Sistema de cobertura ocular aceptado por 100%

Segmentación por niveles cognitivos y motores

Protocolos de comunicación aumentativa implementados

RECOMENDACIONES

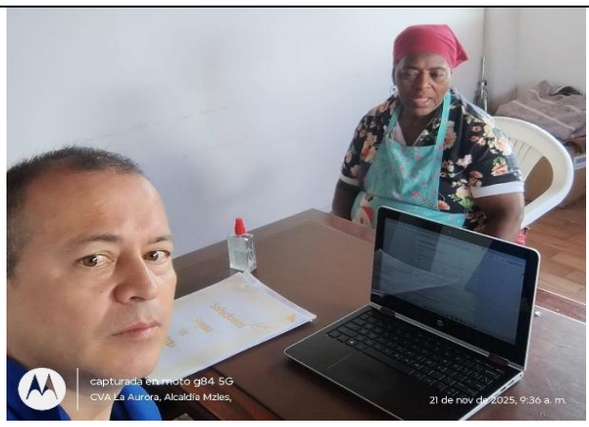
Estratégicas

Preselección basada en perfiles, asignar talleres según capacidad cognitiva y apertura emocional

Grupos máximos de 12 personas para talleres especializados

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Entrevistas e intervenciones









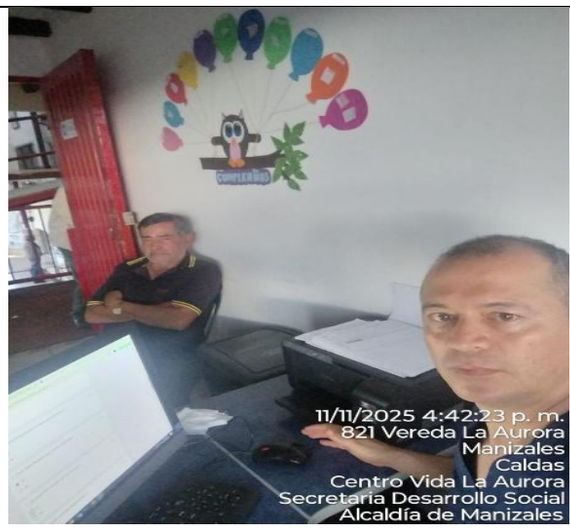












Actividades Grupales

Talleres, Juegos y varios

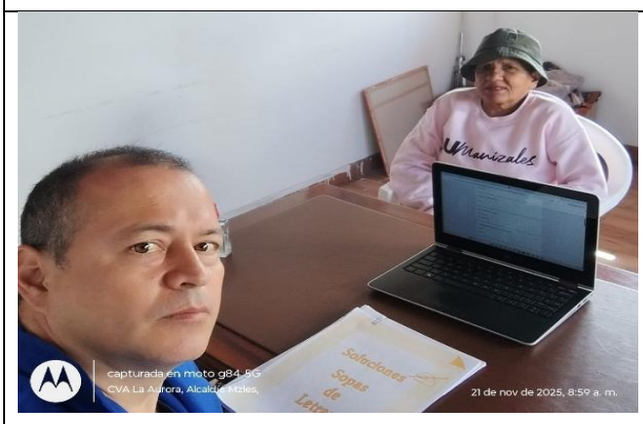


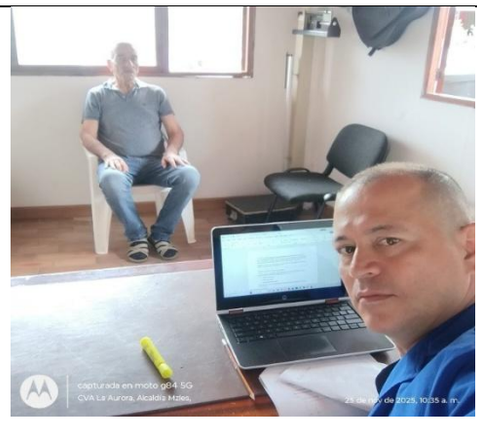


	
	
	
Llamados de atencion verbal	



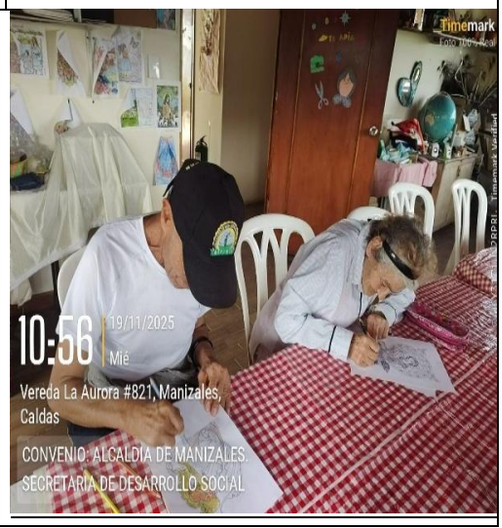






La Universidad de la Vida





INTERVENCIÓN DESDE EL COMPONENTE DE NUTRICIÓN
PERIODO DEL 01 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2025

Descripción Del Componente:

Fomentar hábitos y estilos de vida saludable que permitan el mejoramiento del Estado Nutricional de los Adultos Mayores Objeto del Programa Centro Vida, teniendo en cuenta para ello la identificación y el fortalecimiento del Estado Nutricional de este grupo poblacional.

Desde el momento que ingresan a la Fundación Hogar de Paso Mi Jesús como Entidad Operadora del Programa Centro Vida, se realiza el tamizaje, teniendo en cuenta que unas de las características de la población son la malnutrición y en un alto grado de vulnerabilidad.;

Trabajar en la nutrición de las personas mayores significa equilibrar la alimentación con ciertos nutrientes como proteínas; ya que durante la vejez se desarrolla la sarcopenia, una pérdida de la masa muscular y una disminución en la grasa corporal.

OBJETIVO:

Determinar el estado nutricional de los adultos mayores que ingresan al centro vida para establecer la alimentación de acuerdo con el estado nutricional y de las patologías, hacer seguimiento a los que presenten problemas nutricionales y realizar intervención nutricional.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO DE NOVIEMBRE

1. **ACTIVIDAD: “tamizaje individual, entrevista e intervención nutricional “**

El tamizaje nutricional es un proceso sencillo aplicado a la población adulta mayor como primera actividad de atención nutricional y de seguimiento, su propósito es identificar factores de riesgo, síntomas y/o signos asociados con alteraciones nutricionales, y predecir la probabilidad de un resultado favorable o desfavorable teniendo en cuenta determinados factores de salud.

Se desarrollo el tamizaje a 55 personas mayores beneficiarias del Programa del Centro Vida; lo que nos permite realizar una clasificación nutricional y conductas según los resultados obtenidos a través de la evaluación, y además un seguimiento continuo en aquellos casos que así lo ameriten.

METODOLOGÍA:

Se recopilan los datos de las personas mayores para gestionar su información de salud, incluyendo antecedentes clínicos, enfermedades, resultados de exámenes, medicamentos, hábitos alimenticios, consumo de tabaco o alcohol, y actividad física.

Se toman medidas antropométricas como peso, talla, perímetro abdominal y circunferencia de la pantorrilla o braquial, aplicando fórmulas para detectar cambios significativos, como pérdida de peso involuntaria, especialmente reciente.

El IMC es un indicador sencillo para valorar el estado nutricional en adultos mayores. Se calcula dividiendo el peso corporal en kilogramos por la altura en metros al cuadrado (IMC = peso [kg] / altura [m^2]).

La identificación de alteraciones nutricionales en personas mayores permite clasificar su estado nutricional y de salud, facilitando intervenciones y estrategias para su recuperación. Esto incluye el control de sobras y la aceptación de alimentos, con énfasis en reforzar las comidas principales y permitir repeticiones si es necesario, así como recomendaciones especiales y alimentación asistida.

El cumplimiento de estas acciones requiere la colaboración del personal de enfermería, cuidadores, manipuladores de alimentos y otros profesionales del centro, así como el apoyo de las personas mayores. Se documenta todo en carpetas para asegurar un seguimiento adecuado.

ACTIVIDAD: Charla educativa “La diabetes “

OBJETIVO:

Educar a las personas mayores para que tomen con trol de su salud manteniendo una buena

calidad de vida a través de autocuidado.

Diabetes en personas mayores

La alimentación en adultos mayores se enfoca en la flexibilidad, la individualización y la prevención de complicaciones, como la desnutrición y los picos de glucosa.

1. Carbohidratos estratégicos y ricos en fibra

- **Prioridad en la fibra:** los carbohidratos ricos en fibra, como los granos integrales, las legumbres (frijoles, lentejas), la avena, frutas y vegetales, son importantes porque retarda la digestión y la absorción de los carbohidratos.
- **Consistencia en las comidas:** Distribuir los carbohidratos a lo largo del día, ayuda a evitar picos de azúcar en sangre.
- **Control de porciones:** el control del tamaño de las porciones de alimentos como arroz integral, pan integral y papas es importante para manejar la glucosa.
- **Evitar azúcares añadidos:** Las bebidas azucaradas, jugos de frutas y dulces deben ser limitados o eliminados.

2. Proteínas magras

- La ingesta de proteínas adecuadas es vital para contrarrestar la pérdida de masa muscular en el envejecimiento. Se deben incluir proteínas variadas y magras como pescado, aves sin piel, lácteos bajos en grasa, huevos y legumbres.

3. Grasas saludables

- Las grasas saludables, como las del aguacate, el aceite de oliva, los frutos secos y las semillas de lino, son importantes para la salud del corazón. Es importante limitar las grasas saturadas (mantequilla, carnes rojas grasas) y evitar las grasas trans (productos procesados).

4. Hidratación adecuada

Una hidratación adecuada ayuda a los riñones a eliminar el exceso de glucosa, la mejor opción es el agua.

METODOLOGÍA:

Registro: Se registro la asistencia de 18 personas mayores sede la aurora y 21 personas sede la arboleda

Presentación: Se realizo la introducción del tema “La diabetes”

Se informa a los participantes sobre la charla La diabetes, la proyección de videos e imágenes, invitándolos a intervenir y compartir sus experiencias para enriquecer la actividad.

Introducción y desarrollo del tema: La charla comenzó indagando si saben que es la diabetes "¿Saben porque la diabetes puede deterior la salud?" y "¿Por qué es importante prevenir o controlar la diabetes? Estas preguntas permiten recoger información y guiar el desarrollo de la actividad. Los participantes compartieron experiencias relacionadas con personas que presentan diabetes.

Retroalimentación: Algunos participantes compartieron lo aprendido sobre la diabetes. Se fomento la interacción mediante preguntas y respuestas, promoviendo la participación.

Fase de evaluación: Se repitieron las mismas preguntas iniciales para evaluar el aprendizaje: "¿saben que es la diabetes?", "¿Saben porque la diabetes puede deterior la salud?" y "¿Por qué es importante prevenir o controlar la diabetes?

Nuevos temas: Se invito a los participantes a proponer nuevos temas de alimentación y nutrición de su interés para futuras charlas.

Videos proyectados:

https://www.youtube.com/watch?v=3D77ESm4r8Y
https://www.youtube.com/watch?v=wJmR8XztVxs

2. **ACTIVIDAD: "actualización y análisis del estado de salud de los adultos mayores con las auxiliares de enfermería/cuidadoras"**

Esta actividad se dio para conocer a profundidad el estado de salud y alimentación de las personas mayores especialmente de aquellos que tuvieron cambios en su estado de salud
En la reunión de este mes se analizaron los casos con glicemias alteradas.

OBJETIVO:

Conocer problemas de salud, estado nutricional y alimentación especialmente las personas mayores que presenta hiperglicemia con el fin de lograr un control glicémico individualizado para prevenir complicaciones evitando al mismo tiempo el riesgo de hipoglicemia severa.

METODOLOGÍA

Se identifico con la auxiliar de enfermería, las cuidadoras, los adultos mayores que presentan mayor cuidado, se realizó énfasis en las personas mayores que presentan hiperglicemia y las recomendaciones adecuadas.

Es necesario la participación de auxiliares de enfermería, cuidadoras, manipuladoras de alimentos, grupo interdisciplinario o personal administrativo.

4- ACTIVIDAD: "asesoría en el servicio de alimentación."

Se realiza con los manipuladores de alimentos asesoría sobre tips para que los alimentos se conserven por más tiempo, ya que son quienes preparan y sirven los alimentos. Se da explicación a los manipuladores de alimentos 2 y colaboradores 3.

OBJETIVO:

Aportar conocimientos sobre tips para que los alimentos se conserven por más tiempo en el servicio de alimentación con el fin de que siempre este en mejora.

METODOLOGÍA

Se presenta el tema sobre tips para que los alimentos se conserven por más tiempo en el servicio de alimentación, se indaga el conocimiento con preguntas y se responden dudas. Se brinda asesoría y recomendaciones.

Tips para conservar alimentos

Alimento	Técnica principal	Tip destacado
Frutas y verduras	**Refrigeración y control de humedad**	**Usar papel de cocina en el cajón de las verduras para absorber el exceso de humedad y evitar que se marchiten**

		Envolver los tallos de los plátanos con plástico para ralentizar la maduración
	Congelación	**Congelar purés y caldos en cubitos de hielo para porciones pequeñas y prácticas**
	Deshidratación	**Secar al sol rodajas finas de frutas, verduras o hierbas para conservarlas a largo plazo**
	Encurtido	**Sumergir verduras en una mezcla de salmuera o vinagre para conservarlas y darles sabor**
Hierbas frescas	**Hidratación**	**Colocarlas en un vaso con agua y cubrirlas con una bolsa de plástico, como si fueran un ramo de flores**
Carnes y pescados	**Curado**	**Cubrir con sal gruesa para extraer la humedad y evitar el crecimiento de microorganismos**
Huevos	**Almacenamiento**	**Guardarlos en su caja original y en la parte baja de la nevera, donde la temperatura es más estable**
Azúcar	**Control de humedad**	**Añadir un trozo de pan fresco o una servilleta en el recipiente para evitar que se endurezca**

DIFICULTADES

Los problemas de las personas mayores como son el desplazamiento, la artrosis, la postura, el deterioro cognitivo, la enfermedad de Alzheimer, hipoacusia, problema en el habla dificultan la toma de medidas antropométricas, la recolección de la información, y la participación en la educación.

Algunas personas mayores tienen la dificultad de expresar como la presencia de inapetencia y síntomas de enfermedad por deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer, hipoacusia, problema en el habla, y desconocen que presentan la pérdida de apetito o del gusto.

Algunas personas mayores no desean ubicarse en el lugar adecuado del comedor según la clasificación nutricional para mejora la observación y la servida de los alimentos.

El gran número de personas mayores y el manejo de la información.

Las personas con sobrepeso y obesidad son las que mejor apetito tienen y por consiguiente no desean que se les reduzcan o controlen el consumo de alimentos. Y aquellos que requieren mayor consumo de alimentos en general no desean aumentarlo.

LOGROS/ RESULTADOS:

Identificación de las alteraciones nutricionales en las personas mayores, la clasificación nutricional, el estado de salud y antecedentes patológicos, para realizar intervención nutricional.

Muchos de los adultos mayores quedan muy interesados en aumentar el conocimiento sobre la diabetes.

Se dan recomendaciones a las personas mayores, cuidadoras y en el servicio de alimentación de personas con hiperglicemia mejor atención.

Se identifican algunas de las dificultades que tienen las personas mayores con los alimentos para darles solución.

Participación y apoyo del equipo interdisciplinario y personal administrativo.

Se logra observar las personas mayores que consumen algunos alimentos no adecuados para su salud.

Mayor conocimiento en el servicio de alimentación sobre tips para conservar los alimentos en el servicio de alimentación.

PERSONAS MAYORES VALORADAS EN EL MES DE NOVIEMBRE			
	NOMBRE	**CEDULA**	**CLASIFICACIÓN**
1	ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	1054881271	PESO INSUFICIENTE
2	MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	24325340	OBESIDAD G 1
3	MARIA LUCELLY PATIÑO RIOS	30286419	EUTROFICO
4	MARÍA OFELIA MURIEL TORRES	1054874730	DNT SEVERA

5	MARIA ORFIDIA GONZALEZ PEREZ	24310935	EUTROFICO
6	MARIA TERESA VERGARA	24.318.104	PESO INSUFICIENTE
7	MARIELA TRIBIÑO JIMENEZ	24.852.070	PESO INSUFICIENTE
8	MELIDA GARCIA HERNANDEZ	24.308.151	PESO INSUFICIENTE
9	ROSALBA ZAPATA GAVIRIA	24.285.079	EUTROFICO
10	RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977	EUTROFICO
11	ABELARDO VELEZ BOTERO	4483217	PESO INSUFICIENTE
12	BERNABE MARIN HENAO	10066740	EUTROFICO
13	BERNARDO ANTONIO MURILLO ARENAS	10.212.161	PESO INSUFICIENTE
14	CARLOS JULIO ARCILA	10.251.472	SOBREPESO
15	CAMILO ARTURO CORREA CORTES	70.250.361	DNT LEVE
16	FERNANDO ANTONIO LOPEZ	4318034	EUTROFICO
17	GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ	10059923	EUTROFICO
18	GILBERTO ALONSO AVILA PEREZ	19172596	PESO INSUFICIENTE
19	GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ	4.411.285	PESO INSUFICIENTE
20	GUSTAVO MARIN MAZO	10218349	PESO INSUFICIENTE
21	HECTOR VARGAS GONZALEZ	4411104	PESO INSUFICIENTE
22	JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626	EUTROFICO
23	JESÚS MARÍA RÍOS GONZALES	4.323.567	EUTROFICO
24	JOSE EDGARD ALVAREZ	70.031.268	PESO INSUFICIENTE
25	JOSÉ HERNÁN CORREA CARDONA	4.412.312	EUTROFICO
26	JOSE JESUS MUÑOZ BUITRAGO	10.223.532	EUTROFICO
27	JOSE MUÑOZ	4452021	EUTROFICO
28	JOSÉ ORLANDO QUINTERO	10253637	EUTROFICO
29	JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	10,238,869	EUTROFICO
30	MARCO AURELIO RAMIREZ RAMIREZ	14140010	PESO INSUFICIENTE
31	MARIO CARDONA CHACON	10234530	EUTROFICO

32	NELSON DE JESUS OSPINA	10254895	DNT SEVERA
33	NOEL LOAIZA DUQUE	10219564	PESO INSUFICIENTE
34	REINERIO ORTIZ GIRALDO	5.911.663	PESO INSUFICIENTE
35	VILLABRADO ARANGO OSPINA	10232417	EUTROFICO
36	ESTHER GONZALEZ ORTIZ	39.751.966	OBESIDAD G 1
37	ISABEL CASTRO VALENCIA	1059695794	EUTROFICO
38	LIDA VANEGAS TAFUR	1.053.871.813	EUTROFICO
39	LUZ MARIA DIAZ OROZCO	30290659	OBESIDAD G 1
40	MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	24.724.550	OBESIDAD G 1
41	ALFREDO BURITICA CUERVO	10.211.207	EUTROFICO
42	JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO	10220968	PESO INSUFICIENTE
43	JORGE HUMBERTO CORREA ROLDAN	4326113	EUTROFICO
44	JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	4557907	EUTROFICO
45	JOSE HERNAN TORO TORO	10.210.746	PESO INSUFICIENTE
46	JOSE HUGO ARCILA ANGULO	4.579.398	EUTROFICO
47	JULIO CESAR SALINAS	10269291	DNT LEVE
48	LUIS ALBERTO MORENO GUARIN	10225216	PESO INSUFICIENTE
49	LUIS CARLOS GARCIA CASTAÑO	4.470.499	EUTROFICO
50	LUIS EDUARDO RUBIANO	4302937	DNT LEVE
51	LUIS EVELIO MURILLO VELEZ	4.485.553	SOBREPESO
52	LUIS GUILLERMO CARDONA LOPEZ	14235968	PESO INSUFICIENTE
53	NOEL ANTONIO LONDOÑO	4.456.559	DNT SEVERA
54	RAMON EMILIO CUESTA	10245467	PESO INSUFICIENTE
55	SILVIO JAVIER RUIZ GOMEZ	4,324,905	PESO INSUFICIENTE

ADULTOS MAYORES CON PESO NORMAL			
	NOMBRE	**CEDULA**	**CLASIFICACIÓN**
1	MARIA ANA BETULIA SANCHEZ SUAREZ	24294562	EUTROFICO

2	MARIA LUCELLY OTALVARO ECHEVERRY	24620956	EUTROFICO
3	MARIA LUCELLY PATIÑO RIOS	30286419	EUTROFICO
4	MARIA ORFIDIA GONZALEZ PEREZ	24310935	EUTROFICO
5	ROSALBA ZAPATA GAVIRIA	24.285.079	EUTROFICO
6	RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977	EUTROFICO
7	ALVARO SALAZAR RENDON	10.210.712	EUTROFICO
8	BERNABE MARIN HENAO	10066740	EUTROFICO
9	FERNANDO ANTONIO LOPEZ	4318034	EUTROFICO
10	FERNANDO CADAVID CARDONA	10,104,559	EUTROFICO
11	GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ	10059923	EUTROFICO
12	GUILLERMO VALENCIA BOTERO	4329253	EUTROFICO
13	JAIME CARDENAS	4325117	EUTROFICO
14	JAVIER DE JESUS TORO GONZALES	10239836	EUTROFICO
15	JESUS ANTONIO GARCIA CASTAÑO	10225535	EUTROFICO
16	JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626	EUTROFICO
17	JESÚS MARÍA RÍOS GONZALES	4.323.567	EUTROFICO
18	JOSE FERNANDO HENAO MORALES	10.219.360	EUTROFICO
19	JOSÉ HERNÁN CORREA CARDONA	4.412.312	EUTROFICO
20	JOSE JESUS MUÑOZ BUITRAGO	10.223.532	EUTROFICO
21	JOSE MUÑOZ	4452021	EUTROFICO
22	JOSÉ ORLANDO QUINTERO	10253637	EUTROFICO
23	JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	10,238,869	EUTROFICO
24	LUIS NOEL USMA RAMIREZ	4306094	EUTROFICO
25	MARIO CARDONA CHACON	10234530	EUTROFICO
26	NELSON GRISALES PIZARRO	10.221.306	EUTROFICO
27	VILLABRADO ARANGO OSPINA	10232417	EUTROFICO
28	ANA LIGIA GARCÍA SALGADO	24.279.054	EUTROFICO
29	BLANCA NORA TREJOS LOAIZA	30.280.576	EUTROFICO
30	CARMEN ESLAVA	39.650.866	EUTROFICO
31	FLOR ELISA AGUIRRE DIAZ	24927386	EUTROFICO
32	FLOR MARINA CALVO DE MORENO	25.210.845	EUTROFICO

33	ISABEL CASTRO VALENCIA	1059695794	EUTROFICO
34	LIDA VANEGAS TAFUR	1.053.871.813	EUTROFICO
35	LUZ STELLA ARISTIZABAL SIERRA	52,756,787	EUTROFICO
36	MARIA ANTONIA CANO CASTAÑO	41725009	EUTROFICO
37	MARIA EUGENIA CEBALLOS GARCIA	30403663	EUTROFICO
38	MARIA ISABEL CORDOBA GONZALEZ	29280846	EUTROFICO
39	MARINA LOPEZ CARDONA	24.300.947	EUTROFICO
40	ALFREDO BURITICA CUERVO	10.211.207	EUTROFICO
41	GILDARDO HENAO	15.899.846	EUTROFICO
42	GUILLERMO RAMIREZ JIMENEZ	10,215,505	EUTROFICO
43	JORGE HUMBERTO CORREA ROLDAN	4326113	EUTROFICO
44	JORGE IVAN SANCHEZ CARDENAS	10.254.318	EUTROFICO
45	JOSE ALBORNOZ	6509550	EUTROFICO
46	JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	4557907	EUTROFICO
47	JOSE HUGO ARCILA ANGULO	4.579.398	EUTROFICO
48	LUIS ALBEIRO GALLEGO	4336409	EUTROFICO
49	LUIS CARLOS GARCIA CASTAÑO	4.470.499	EUTROFICO

ADULTOS MAYORES CON PESO INSUFICIENTE			
	NOMBRE	**CEDULA**	**CLASIFICACIÓN**
1	ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	1054881271	PESO INSUFICIENTE
2	GLADIS MARIELA GOMEZ CUBIDES	24.307.651	PESO INSUFICIENTE
3	LEONISA MARULANDA MAZO	24883770	PESO INSUFICIENTE
4	MARIA LIBIA GALVEZ FLOREZ	24.820.225	PESO INSUFICIENTE
5	MARIA TERESA VERGARA	24.318.104	PESO INSUFICIENTE
6	MARIELA TRIBIÑO JIMENEZ	24.852.070	PESO INSUFICIENTE
7	MELIDA GARCIA HERNANDEZ	24.308.151	PESO INSUFICIENTE
8	OMAIRA LOAIZA CARDONA	30.277.875	PESO INSUFICIENTE

9	YOLANDA CORREA RODRIGUEZ	1,016,000,964	PESO INSUFICIENTE
10	ABELARDO VELEZ BOTERO	4483217	PESO INSUFICIENTE
11	ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE	19486307	PESO INSUFICIENTE
12	ANCIZAR DE JESÚS TABARES TORRES	10218597	PESO INSUFICIENTE
13	ARTURO ROMAN GOMEZ	1053874852	PESO INSUFICIENTE
14	BERNARDO ANTONIO MURILLO ARENAS	10.212.161	PESO INSUFICIENTE
15	DIEGO MORALES GRAJALES	10242261	PESO INSUFICIENTE
16	FLOVER HELI LOPEZ GARCIA	10211538	PESO INSUFICIENTE
17	GILBERTO ALONSO AVILA PEREZ	19172596	PESO INSUFICIENTE
18	GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ	4.411.285	PESO INSUFICIENTE
19	GUSTAVO MARIN MAZO	10218349	PESO INSUFICIENTE
20	HECTOR VARGAS GONZALEZ	4411104	PESO INSUFICIENTE
21	HERNANDO HERNANDEZ	4.411.883	PESO INSUFICIENTE
22	HUGO ANTONIO ESPINOSA ARENAS	4468962	PESO INSUFICIENTE
23	ILLIAM SANCHEZ RIOS	4317209	PESO INSUFICIENTE
24	JAIRO MISAS AGUIRRE	4325026	PESO INSUFICIENTE
25	JOAQUIN EMILIO RODRIGUEZ	713600	PESO INSUFICIENTE
26	JORGE HERNAN CALLEJAS RIVERA	10.229.212	PESO INSUFICIENTE
27	JOSE ARNOLDO ISAZA VALLEJO	5.910.049	PESO INSUFICIENTE
28	JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	10.220.049	PESO INSUFICIENTE
29	JOSE EDGARD ALVAREZ	70.031.268	PESO INSUFICIENTE
30	JORGE EDGAR ECHEVERRI LOPEZ	10.243.282	PESO INSUFICIENTE
31	JOSE HUGO TANGARIFE CRUZ	4.310.228	PESO INSUFICIENTE

32	JOSE JAVIER BETANCURT OSPINA	15.895.273	PESO INSUFICIENTE
33	JOSE OMAR PATIÑO	4,321,281	PESO INSUFICIENTE
34	JOSE URIEL ALZATE ZULUAGA	10260835	PESO INSUFICIENTE
35	JUAN DE DIOS VALENCIA HENAO	1.214.135	PESO INSUFICIENTE
36	MARCO AURELIO RAMIREZ RAMIREZ	14140010	PESO INSUFICIENTE
37	NELSON GUEVARA MONTENEGRO	15901674	PESO INSUFICIENTE
38	NOEL LOAIZA DUQUE	10219564	PESO INSUFICIENTE
39	OSCAR GRANADA RÍOS	19.134.535	PESO INSUFICIENTE
40	PEDRO NEL PEREZ GIRALDO	4.482.197	PESO INSUFICIENTE
41	REINERIO ORTIZ GIRALDO	5.911.663	PESO INSUFICIENTE
42	RUBEN BRAVO HENAO	4558003	PESO INSUFICIENTE
43	CARMEN EMILIA RENGIFO	28.764.787	PESO INSUFICIENTE
44	LUZ MILA LONDOÑO SEPULVEDA	24263963	PESO INSUFICIENTE
45	MARIA AURORA LONDOÑO RUIZ	30.288.125	PESO INSUFICIENTE
46	MARIA DEL ROSARIO BETANCUR GOMEZ	24,288,017	PESO INSUFICIENTE
47	MERCEDES GONZALES CLAVIJO	24.305.803	PESO INSUFICIENTE
48	ALEJANDRO OROZCO CASTAÑO	10.287.610	PESO INSUFICIENTE
49	BERNARDO TOBÓN GALVIS	10.213.194	PESO INSUFICIENTE
50	FRANCISCO JAVIER ARANGO ARISTIZABAL	10.223.401	PESO INSUFICIENTE
51	JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO	10220968	PESO INSUFICIENTE
52	JOSÉ CAMILO FRANCO	4316621	PESO INSUFICIENTE
53	JOSE HERNAN TORO TORO	10.210.746	PESO INSUFICIENTE
54	JOSE MARIA GARCIA	8.288.483	PESO INSUFICIENTE

55	JOSE MANUEL OCAMPO VARGAS	75.056.247	PESO INSUFICIENTE
56	JULIAN MEJIA MARULANDA	18105498	PESO INSUFICIENTE
57	JULIO CESAR CAÑON HENAO	10239319	PESO INSUFICIENTE
58	LUIS ALBERTO MORENO GUARIN	10225216	PESO INSUFICIENTE
59	LUIS CARLOS CASTAÑO ROJAS	10239327	PESO INSUFICIENTE
60	LUIS GUILLERMO CARDONA LOPEZ	14235968	PESO INSUFICIENTE
61	NORBERTO ANTONIO POSADA QUINTERO	10230180	PESO INSUFICIENTE
62	RAMON EMILIO CUESTA	10245467	PESO INSUFICIENTE
63	SILVIO JAVIER RUIZ GOMEZ	4,324,905	PESO INSUFICIENTE
64	ZEIR AGUDELO CASTRILLON	10.258.749	PESO INSUFICIENTE

ADULTOS MAYORES CON DESNUTRICIÓN LEVE			
	NOMBRE	**CEDULA**	**CLASIFICACIÓN**
1	LUZ ELENA JIMENEZ VELASQUEZ	24327335	DNT LEVE
2	BALNERY CAICEDO YALES	16073085	DNT LEVE
3	CAMILO ARTURO CORREA CORTES	70.250.361	DNT LEVE
4	FABIO FRANCO VELASQUEZ	10155982	DNT LEVE
5	HECTOR HERNANDEZ	2315883	DNT LEVE
6	HECTOR QUESADA MOLINA	10221632	DNT LEVE
7	JORGE ENRIQUE VILLA VILLA	10212678	DNT LEVE
8	MARIA LEONOR BEJARANO	24314565	DNT LEVE
9	JOSE REINALDO CEBALLOS LOPEZ	4326303	DNT LEVE
10	JULIO CESAR SALINAS	10269291	DNT LEVE
11	LUIS ANGEL SALAZAR CARDONA	4470451	DNT LEVE
12	LUIS EDUARDO RUBIANO	4302937	DNT LEVE
13	MARCO AURELIO SANCHEZ GALLEGO	15.956.705	DNT LEVE

ADULTOS MAYORES CON DESNUTRICIÓN MODERADA			
	NOMBRE	**CEDULA**	**CLASIFICACIÓN**

1	FERNANDO FRANCO ANGEL	10.219.906	DNT MODERADA
2	HENRY DUQUE HENAO	10.213.678	DNT MODERADA
3	JAVIER RAMIREZ ARANGO	4319801	DNT MODERADA

ADULTOS MAYORES CON DESNUTRICIÓN SEVERA			
	NOMBRE	CEDULA	CLASIFICACIÓN
1	MARÍA OFELIA MURIEL TORRES	1054874730	DNT SEVERA
2	JUAN BAUTISTA	1.053.878.374	DNT SEVERA
3	NELSON DE JESUS OSPINA	10254895	DNT SEVERA
4	MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	30.294.266	DNT SEVERA
5	MARIA GRACIELA CARDONA LOPEZ	24295108	DNT SEVERA
6	MARIA ROJAS ROJAS	24328230	DNT SEVERA
7	NOEL ANTONIO LONDOÑO	4.456.559	DNT SEVERA

ADULTOS MAYORES CON SOBREPESO			
	NOMBRE	**CEDULA**	**CLASIFICACIÓN**
1	CARLOS ARTURO QUICENO DELGADO	15.958.238	SOBREPESO
2	CARLOS JULIO ARCILA	10.251.472	SOBREPESO
3	LUIS EVELIO MURILLO VELEZ	4.485.553	SOBREPESO

ADULTOS MAYORES CON OBESIDAD GI			
	NOMBRE	**CEDULA**	**CLASIFICACIÓN**
1	MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	24325340	OBESIDAD G 1
2	MARIA ELENA MOLINA GALLEGO	30395307	OBESIDAD G 1
3	ESTHER GONZALEZ ORTIZ	39.751.966	OBESIDAD G 1
4	LUZ MARIA DIAZ OROZCO	30290659	OBESIDAD G 1
5	MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	24.724.550	OBESIDAD G 1

ADULTOS MAYORES CON OBESIDAD GII			
	NOMBRE	CEDULA	CLASIFICACIÓN
	MARIA CRISTINA QUINTO NAGLE	30296409	OBESIDAD G 2
	MARIA ELVIA QUINTERO ARIAS	24363473	OBESIDAD G 2
	MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	24295398	OBESIDAD G 2

ADULTOS MAYORES CON DM O HIPERGLICEMIA			
	NOMBRE	**CEDULA**	**CLASIFICACIÓN**
1	MARIA TERESA VERGARA	24.318.104	x
2	JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626	x
3	JORGE ENRIQUE VILLA VILLA	10212678	x
4	MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	24295398	x
5	LUIS ALBEIRO GALLEGO	4336409	x
6	LUIS CARLOS CASTAÑO ROJAS	10239327	x

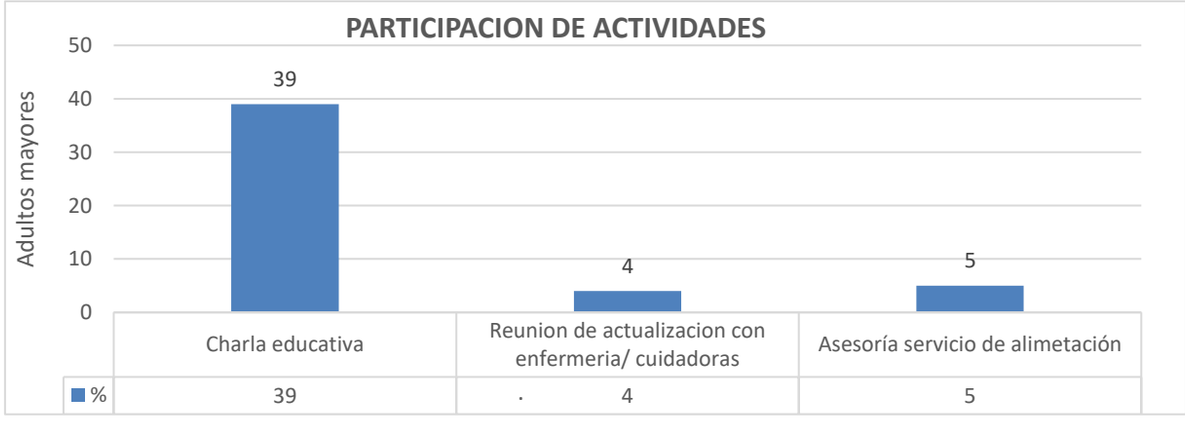
ADULTOS MAYORES CON HTA			
	NOMBRE	**CEDULA**	**CLASIFICACIÓN**
1	ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	1054881271	x
2	LUZ ELENA JIMENEZ VELASQUEZ	24327335	x
3	MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	24325340	x
4	MARIA ANA BETULIA SANCHEZ SUAREZ	24294562	x
5	MARIA CRISTINA QUINTO NAGLE	30296409	x
6	MARIA LIBIA GALVEZ FLOREZ	24.820.225	x
7	MARÍA OFELIA MURIEL TORRES	1054874730	x
8	MARIA TERESA VERGARA	24.318.104	x
9	OMAIRA LOAIZA CARDONA	30.277.875	x
10	ROSALBA ZAPATA GAVIRIA	24.285.079	x
11	RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977	x
12	YOLANDA CORREA RODRIGUEZ	1,016,000,964	x
13	ABELARDO VELEZ BOTERO	4483217	x

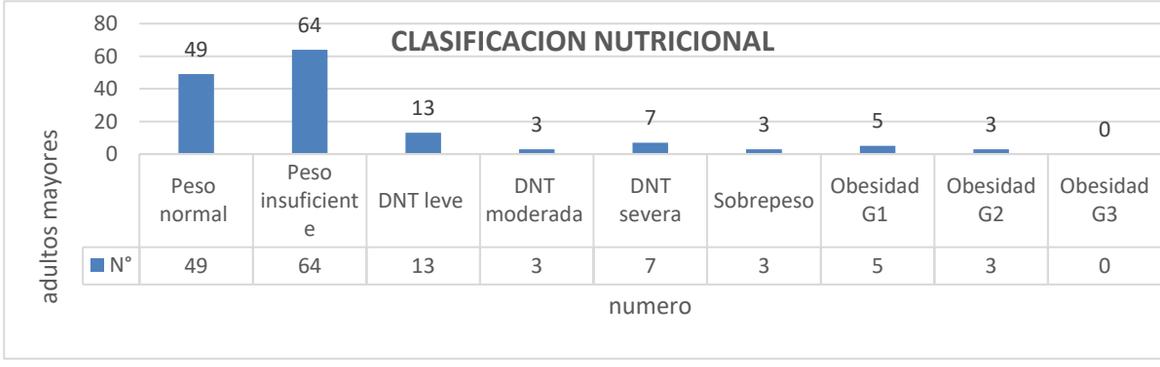
14	ALVARO SALAZAR RENDON	10.210.712	x
15	ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE	19486307	x
16	BERNABE MARIN HENAO	10066740	x
17	FABIO FRANCO VELASQUEZ	10155982	x
18	GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ	10059923	x
19	GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ	4.411.285	x
20	GUILLERMO VALENCIA BOTERO	4329253	x
21	HECTOR VARGAS GONZALEZ	4411104	x
22	HERNANDO HERNANDEZ	4.411.883	X
23	JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626	x
24	JOSE EDGARD ALVAREZ	70.031.268	X
25	JOSE HUGO TANGARIFE CRUZ	4.310.228	x
26	JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	10,238,869	x
27	LUIS NOEL USMA RAMIREZ	4306094	x
28	BLANCA NORA TREJOS LOAIZA	30.280.576	x
29	FLOR ELISA AGUIRRE DIAZ	24927386	x
30	FLOR MARINA CALVO DE MORENO	25.210.845	x
31	ISABEL CASTRO VALENCIA	1059695794	x
32	LUZ MILA LONDOÑO SEPULVEDA	24263963	x
33	MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	24.724.550	x
34	MARIA DEL ROSARIO BETANCUR GOMEZ	24,288,017	x
35	MARIA EUGENIA CEBALLOS GARCIA	30403663	x
36	MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	24295398	x
37	MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	30.294.266	x
38	FRANCISCO JAVIER ARANGO ARISTIZABAL	10.223.401	x
39	JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO	10220968	x
40	JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	4557907	x
41	JOSE MANUEL OCAMPO VARGAS	75.056.247	x
42	JOSE REINALDO CEBALLOS LOPEZ	4326303	x
43	JULIAN MEJIA MARULANDA	18105498	x
44	LUIS ALBEIRO GALLEGO	4336409	x

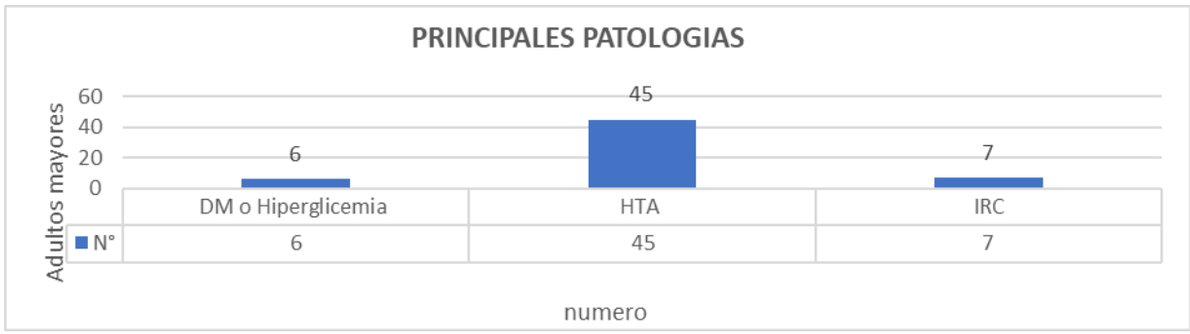
45	LUIS EVELIO MURILLO VELEZ	4.485.553	x

ADULTOS MAYORES CON IRC			
	NOMBRE	CEDULA	CLASIFICACIÓN
1	RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977	x
2	ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE	19486307	x
3	HECTOR HERNANDEZ	2315883	x
4	JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626	x
5	LUIS NOEL USMA RAMIREZ	4306094	x
6	MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	30.294.266	x
7	JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	4557907	x

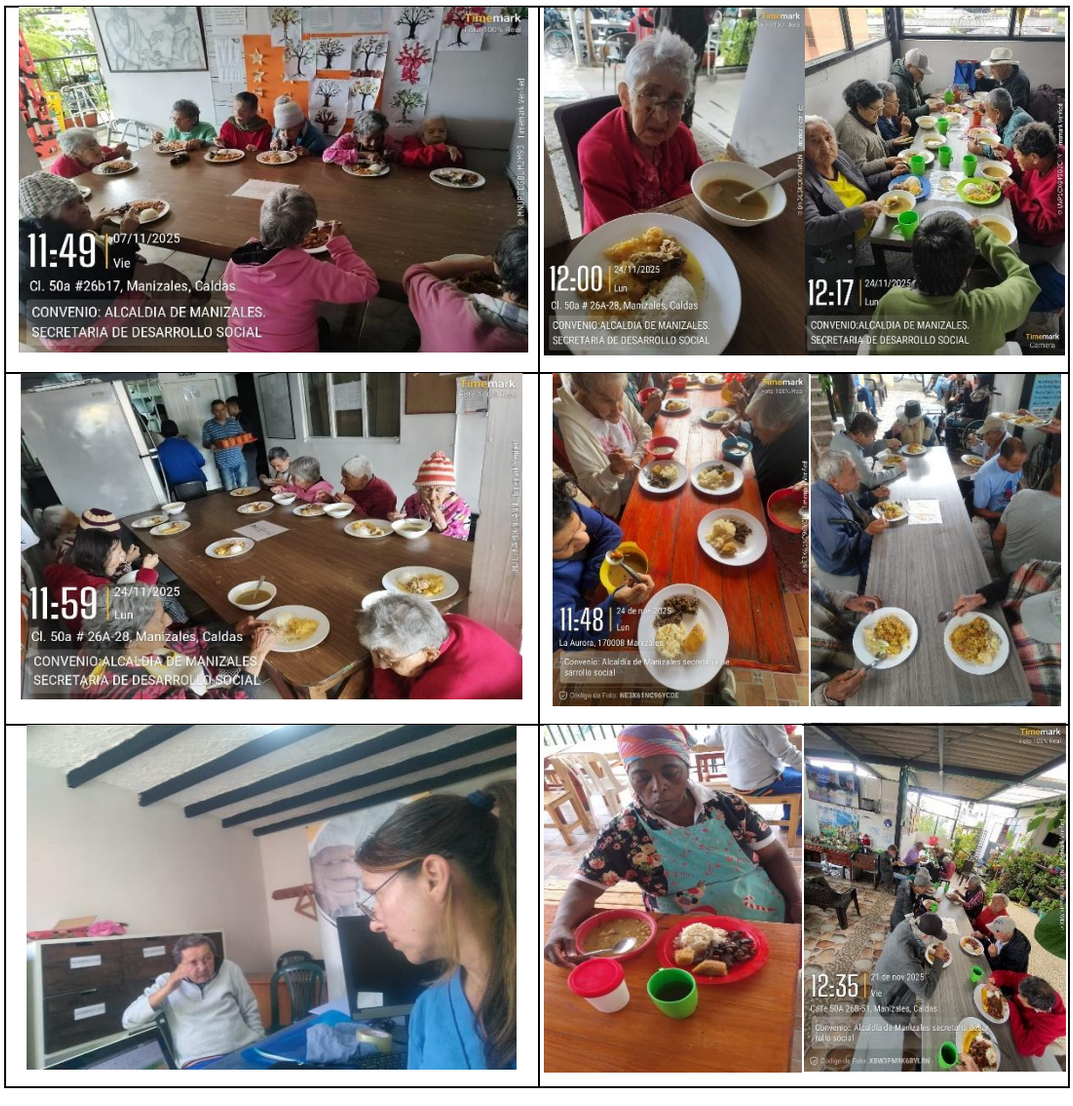
INDICADORES







REGISTRO FOTOGRÁFICO




10:32
11:56
12:10
11:57
12:08
12:07
11:37
11:36
11:54



INFORME POR ACTIVIDADES COMPONENTE DE LABORTERAPIA
DEL 01 AL 30 DE NOVIEMBRE DE 2025

Objetivo General:

Promover el desarrollo de habilidades manuales, cognitivas y creativas a través de la elaboración de manualidades utilitarias y decorativas, fomentando la motricidad fina, el reciclaje, la concentración, la autoestima y la expresión artística de los participantes.

Nota : Para el mes de noviembre se continuo con los proyectos de octubre .

1. **Taller grupal de manualidades:**

A. Tren navideño en cartón y goma Eva:

La elaboración del tren navideño consistió en construir y decorar un pequeño tren utilizando cartón reciclado, silicona líquida y goma Eva. Esta actividad fue tanto artística como terapéutica para los adultos mayores, ya que fortaleció la motricidad fina, mejoró la coordinación ojo-mano y elevó la autoestima al permitirles crear una pieza decorativa que los hizo sentir útiles y valorados.

El proceso incluyó dibujar e imprimir los moldes, recortar las piezas en cartón, ensamblar la locomotora y los vagones con silicona líquida y decorar cada parte con goma Eva en colores navideños. Finalmente, se unieron los vagones y se obtuvo un tren decorativo, colorido y resistente, ideal para adornar el ambiente durante la Navidad.

Resultado final esperado: se obtuvo un tren navideño decorativo, colorido y resistente, ideal para colocar bajo el árbol de Navidad o como centro de mesa.

B. Descripción de la Elaboración de cascanueces navideño en tubos de cartón y goma Eva.

La actividad consistió en elaborar un Cascanueces decorativo y funcional utilizando tubos de cartón reciclados, una alcancía de cartón, goma Eva de colores y silicona líquida. Los participantes seleccionaron un tubo de cartón como base y recortaron las piezas del rostro, uniforme, sombrero y botas en goma Eva, decorándolas y pegándolas cuidadosamente, lo que fomentó la motricidad fina y la creatividad. El resultado fue una pieza navideña ideal para colocar debajo del árbol.

La actividad combinó arte, reciclaje y trabajo manual, promoviendo la expresión personal de los adultos mayores. Además, fortaleció la creatividad, la coordinación, la autoestima, la concentración y el sentido de logro, generando un espacio de convivencia que evocó recuerdos navideños y estimuló la memoria afectiva.

El proceso incluyó preparar los materiales, forrar el tubo con goma Eva, elaborar la cabeza y el sombrero, decorar el uniforme y, opcionalmente, crear brazos y piernas. Para finalizar, se reforzaron las uniones y se añadieron los detalles finales antes de dejar secar el Cascanueces terminado.

Resultado esperado: El resultado fue una figura creativa, colorida y bien estructurada, reflejando el esfuerzo, la imaginación y la destreza manual de cada participante.
Durante el proceso, los adultos mayores fortalecieron su motricidad fina, coordinación ojo–mano, atención y concentración, además de fomentar la paciencia, el trabajo en equipo y la expresión artística.

C. Elaboración de centro de mesa velas navideñas en tubos de cartón, goma eve y silicona liquida:

La actividad consistió en elaborar un centro de mesa navideño utilizando tubos de cartón reciclado, goma Eva de colores y silicona líquida. Los adultos mayores cortaron los tubos en distintas alturas para simular velas, los forraron con goma Eva y los decoraron con lazos, hojas, estrellas, cintas y flores. Luego, pegaron todas las piezas con silicona y las colocaron

sobre una base rectangular decorada, creando una composición armoniosa de velas navideñas.

Durante el proceso, los participantes mostraron entusiasmo y creatividad. La actividad promovió la motricidad fina, la coordinación ojo–mano, la concentración y la memoria. Asimismo, fortaleció la autoestima, la comunicación y el compañerismo, generando bienestar emocional y satisfacción al finalizar su centro de mesa como símbolo de unión y espíritu navideño.

Resultado esperado: El producto final fue un conjunto de velas decoradas con motivos navideños, organizadas sobre una base firme y adornada con cintas, lazos, flores y detalles brillantes, simbolizando la luz, la unión y la esperanza propias de la Navidad.

E. Elaboración de tarjeta navideña:

La actividad consistió en crear una tarjeta navideña tridimensional en forma de casita, utilizando cajitas de cartón recicladas, telas, pinturas y elementos decorativos. En el interior se elaboró una escena del nacimiento con las figuras de María, José y el Niño Jesús, hechas a partir de pequeñas cajas decoradas con pintura y retazos de tela.

Los adultos mayores construyeron una base rectangular y un fondo con forma de casa, los pegaron formando un pequeño teatrito y pintaron la casita con colores navideños. Después, confeccionaron los personajes usando las cajitas, añadieron la ropa con tela y dibujaron los rasgos faciales. Finalmente, colocaron las figuras dentro de la casita y agregaron detalles como estrellas, animales y adornos navideños.

La actividad estimuló la creatividad, la motricidad fina y la memoria afectiva, proporcionando una experiencia significativa y un adorno navideño personalizado.

Resultado esperado: Una tarjeta tridimensionalen forma de casita navideña, con figuras del nacimiento hechas artesanalmente a partir de cartón reciclado, decorada con pintura, tela y otros elementos festivos. El producto será creativo, personalizado y lleno de simbolismo, ideal para decorar, regalar o exhibir durante la temporada navideña

4. **Actividades cognitivas**

La actividad de coloreado y relleno de mándalas fue una experiencia sencilla pero significativa que favoreció el bienestar físico, cognitivo y emocional de los participantes. Durante su realización, se ejercitó la motricidad fina mediante el uso de lápices, marcadores y pinceles, fortaleciendo la coordinación de manos y dedos. También se estimularon la concentración y la atención sostenida al seguir patrones y aplicar los colores con cuidado, lo que ayudó a reducir el estrés y generar un ambiente de calma y enfoque.

Cada participante eligió libremente los colores y técnicas, expresando su creatividad y estilo personal. Además, se trabajaron habilidades cognitivas como la percepción visual, la planificación, la toma de decisiones y el seguimiento de secuencias. Al completar sus trabajos, los adultos mayores experimentaron una mejora en el estado de ánimo y un fortalecimiento de la autoestima.

Acompañamiento individual en actividades cognitivas

Actividades Cognitivas:

Juegos Cognitivos y Lúdicos:

- Sopas de letras, crucigramas, sudokus adaptados.

Actividades de Orientación y Atención:

- Ejercicios con el calendario: día, mes, estaciones, efemérides.
- Clasificación de objetos por categorías, colores o funciones.
- Detectar diferencias en imágenes o errores en frases.

Tareas funcionales y significativas:

- Actividades relacionadas con lo cotidiano: ordenar fichas, emparejar calcetines, clasificar botones, doblar servilletas.
- Participación en juegos de mesa que estimulen pensamiento lógico.

5. **Casos especiales**

Al iniciar el programa de laborterapia en la fundación, se identificaron personas que mostraban apatía o desinterés debido a sus condiciones físicas, como limitaciones de movilidad, dolores crónicos y fatiga, lo que generaba inseguridad y poca motivación para participar.

Ante esta situación, se aplicaron estrategias adaptativas basadas en la inclusión, la empatía y el acompañamiento, permitiendo que cada participante eligiera actividades acordes con sus capacidades e intereses. Esto facilitó que las labores fueran percibidas como significativas y accesibles.

Gracias a este proceso progresivo, varios de los participantes inicialmente apáticos lograron involucrarse activamente, redescubrieron sus habilidades y recuperaron el interés por las actividades manuales y creativas, experimentando además un notable bienestar emocional.

Sugerencias

- Rotar técnicas nuevas cada mes para mantener la motivación e incentivar el aprendizaje continuo.
- Crear una galería o exposición interna para exhibir los trabajos terminados, reforzando el sentido de logro.
- Incluir sesiones breves de retroalimentación grupal, donde los participantes compartan sus experiencias y sugerencias.
- Implementar fichas individuales de progreso, para evaluar la evolución en motricidad, atención y autoestima.

Lecciones Aprendidas

- La inclusión adaptativa incrementa la participación incluso de personas inicialmente reacias.
- Las actividades manuales bien dirigidas fomentan no solo habilidades técnicas, sino también el bienestar emocional.
- La reutilización de materiales reciclables tiene un alto impacto creativo y ambiental positivo.
- El acompañamiento personalizado es esencial en casos con limitaciones físicas o anímicas.

Buenas Prácticas

- Uso de materiales reciclables (cartón, tubos de carton) como recurso central y pedagógico.
- Enfoque terapéutico integral que abarca lo manual, lo emocional, lo cognitivo y lo social.
- Espacios seguros y participativos, donde cada persona puede expresar su individualidad artística.
- Diversificación de actividades para atender distintas capacidades y preferencias.

Nota: se realizó acompañamiento en la feria vuelve y juega el 21 de noviembre.

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA		2.PROYECTOS	3.ACTIVIDADES COGNITIVAS	4.INTERVENCION INDIVIDUAL	5.CASOS ESPECIALES
1	ANA MARIA SANDOVAL ARCHIVOLS	1054881271			X		
2	GLADIS MARIELA GOMEZ CUBIDES	24.307.651			X		
3	LEONISA MARULANDA MAZO	24883770		X	X		
4	LUZ ELENA JIMENEZ VELASQUEZ	24327335		X	X		
5	MARIA ADIELA LOPEZ SALGADO	24325340			X		
6	MARIA ANA BETULIA SANCHEZ SUAREZ	24294562		X			
7	MARIA CRISTINA QUINTO NAGLE	30296409					
8	MARIA ELENA MOLINA GALLEGO	30395307				X	X
9	MARIA LIBIA GALVEZ FLOREZ	24.820.225			X		X
10	MARIA LUCELLY OTALVARO ECHEVERRY	24620956		X			

11	MARIA LUCELLY PATIÑO RIOS	30286419					
12	MARÍA OFELIA MURIEL TORRES	1054874730		X	X		
13	MARIA ORFIDIA GONZALEZ PEREZ	24310935			X		
14	MARIA TERESA VERGARA	24.318.104		X			
15	MARIELA TRIBIÑO JIMENEZ	24.852.070			X		
16	MELIDA GARCIA HERNANDEZ	24.308.151		X	X		
17	OMAIRA LOAIZA CARDONA	30.277.875		X	X		
18	ROSALBA ZAPATA GAVIRIA	24.285.079		X			
19	RUBELIA IDARRAGA VALENCIA	24615977		X	X		
20	YOLANDA CORREA RODRIGUEZ	1,016,000,964			X		
21	ABELARDO VELEZ BOTERO	4483217		X			
22	ALVARO SALAZAR RENDON	10.210.712		X	X		
23	ANCIZAR CASTRILLON AGUIRRE	19486307			X		
24	ANCIZAR DE JESÚS TABARES TORRES	10218597			X		
25	ARTURO ROMAN GOMEZ	1053874852					X
26	BALNERY CAICEDO YALES	16073085					
27	BERNABE MARIN HENAO	10066740		X	X		
28	BERNARDO ANTONIO MURILLO ARENAS	10.212.161					
29	CARLOS ARTURO QUICENO DELGADO	15.958.238		X	X		
30	CARLOS JULIO ARCILA	10.251.472					
31	CAMILO ARTURO CORREA CORTES	70.250.361			X		
32	DIEGO MORALES GRAJALES	10242261		X			
33	FABIO FRANCO VELASQUEZ	10155982		X			
34	FERNANDO ANTONIO LOPEZ	4318034		X	X		
35	FERNANDO CADAVID CARDONA	10,104,559					
36	FERNANDO FRANCO ANGEL	10.219.906					
37	FLOVER HELI LOPEZ GARCIA	10211538		X			

38	GERARDO ANTONIO RAMIREZ RAMIREZ	10059923		X	X		
39	GILBERTO ALONSO AVILA PEREZ	19172596		X			
40	GILDARDO QUINTERO GUTIERREZ	4.411.285					X
41	GUILLERMO VALENCIA BOTERO	4329253					
42	GUSTAVO MARIN MAZO	10218349		X			
43	HECTOR HERNANDEZ	2315883					
44	HECTOR QUESADA MOLINA	10221632		X			X
45	HECTOR VARGAS GONZALEZ	4411104					
46	HENRY DUQUE HENAO	10.213.678		X			
47	HERNANDO HERNANDEZ	4.411.883		X			
48	HUGO ANTONIO ESPINOSA ARENAS	4468962		X	X		
49	ILLIAM SANCHEZ RIOS	4317209					
50	JAIME CARDENAS	4325117		X			
51	JAIRO MISAS AGUIRRE	4325026		X			
52	JAVIER DE JESUS TORO GONZALES	10239836					
53	JAVIER RAMIREZ ARANGO	4319801					
54	JESUS ANTONIO GARCIA CASTAÑO	10225535					
55	JESUS ANTONIO RODRIGUEZ	4638626					
56	JESÚS MARÍA RÍOS GONZALES	4.323.567					
57	JOAQUIN EMILIO RODRIGUEZ	713600					
58	JORGE ENRIQUE VILLA VILLA	10212678					
59	JORGE HERNAN CALLEJAS RIVERA	10.229.212		X	X		
60	JOSE ARNOLDO ISAZA VALLEJO	5.910.049					
61	JOSE ARTURO PATIÑO OROZCO	10.220.049					
62	JOSE EDGARD ALVAREZ	70.031.268		X			
63	JORGE EDGAR ECHEVERRI LOPEZ	10.243.282		X			

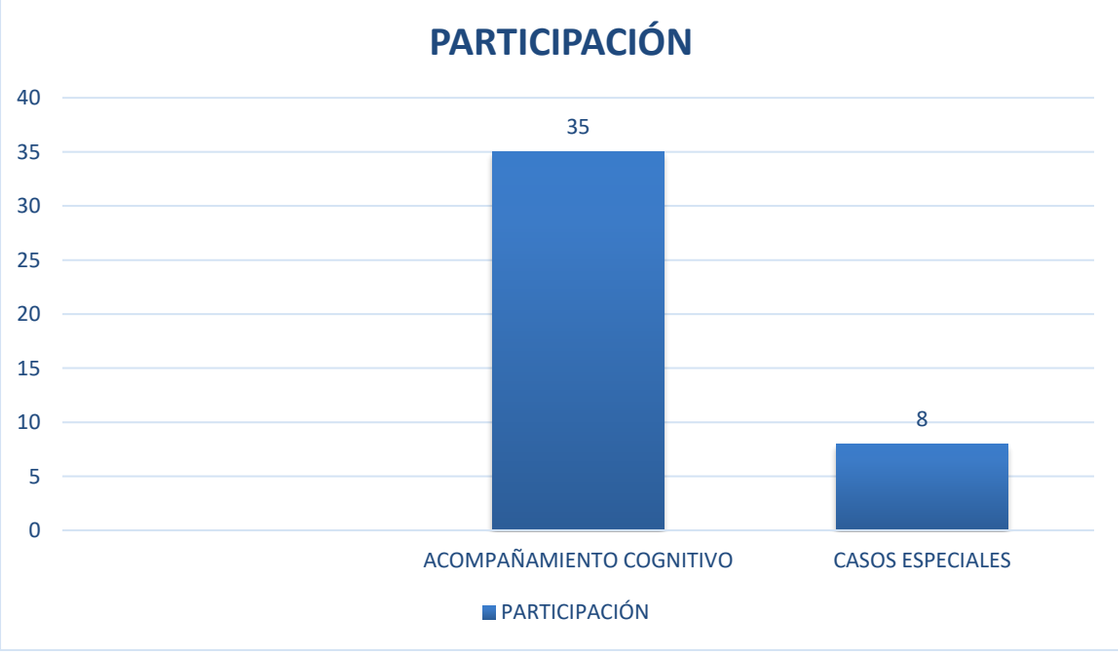
64	JOSE FERNANDO HENAO MORALES	10.219.360					
65	JOSÉ HERNÁN CORREA CARDONA	4.412.312		X			
66	JOSÉ HIGINIO DE JESUS RIOS FRANCO	4.468.790		X			
67	JOSE HUGO TANGARIFE CRUZ	4.310.228		X			
68	JOSE JAVIER BETANCURT OSPINA	15.895.273					
69	JOSE JESUS MUÑOZ BUITRAGO	10.223.532					
70	JOSE MUÑOZ	4452021					
71	JOSÉ ORLANDO QUINTERO	10253637		X			
72	JOSE OMAR PATIÑO	4,321,281		X			
73	JOSE URIEL AGUIRRE AGUIRRE	10,238,869		X			
74	JOSE URIEL ALZATE ZULUAGA	10260835					
75	JUAN BAUTISTA	1.053.878.374					
76	JUAN DE DIOS VALENCIA HENAO	1.214.135					
77	LUIS NOEL USMA RAMIREZ	4306094		X			
78	MARCO AURELIO RAMIREZ RAMIREZ	14140010					
79	MARIO CARDONA CHACÓN	10234530					
80	NELSON GUEVARA MONTENEGRO	15901674					
81	NELSON DE JESUS OSPINA	10254895		X			
82	NELSON GRISALES PIZARRO	10.221.306		X	X		
83	NOEL LOAIZA DUQUE	10219564			X		
84	OSCAR GRANADA RÍOS	19.134.535					
85	PEDRO NEL PEREZ GIRALDO	4.482.197					
86	REINERIO ORTIZ GIRALDO	5.911.663					
87	RUBEN BRAVO HENAO	4558003					
88	VILLABRADO ARANGO OSPINA	10232417		X			
89	ANA LIGIA GARCÍA SALGADO	24.279.054		X			
90	BLANCA NORA TREJOS LOAIZA	30.280.576		X			
91	CARMEN ESLAVA	39.650.866					

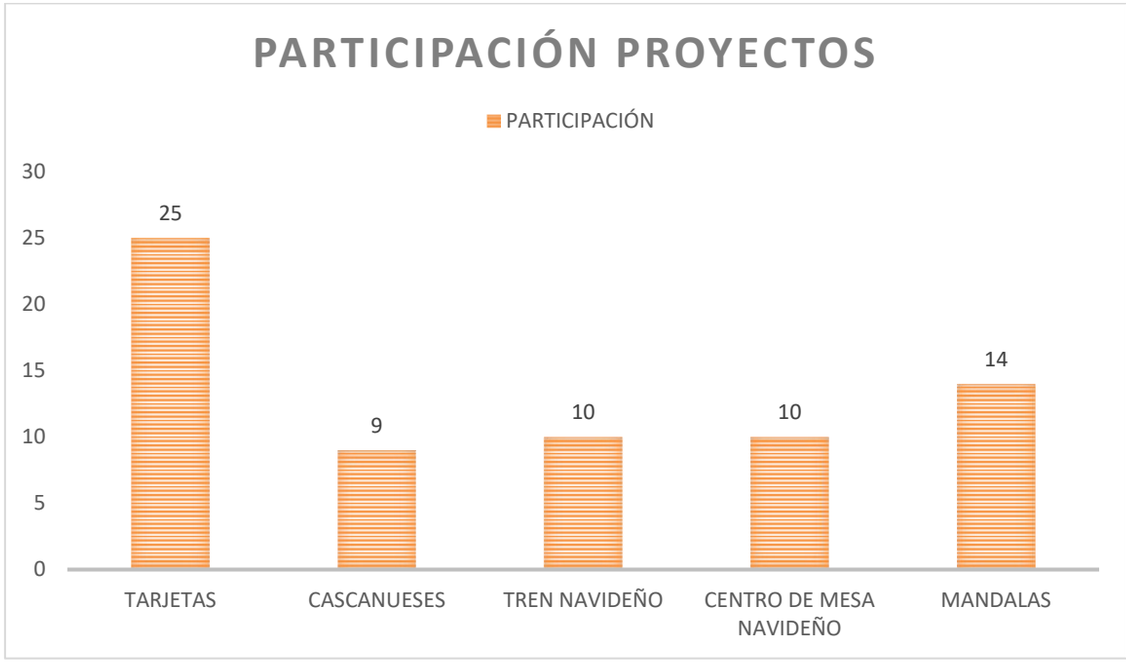
92	CARMEN EMILIA RENGIFO	28.764.787				X	
93	ESTHER GONZALEZ ORTIZ	39.751.966		X			
94	FLOR ELISA AGUIRRE DIAZ	24927386					
95	FLOR MARINA CALVO DE MORENO	25.210.845		X			
96	ISABEL CASTRO VALENCIA	1059695794					
97	LIDA VANEGAS TAFUR	1.053.871.813		X			
98	LUZ MARIA DIAZ OROZCO	30290659		X			
99	LUZ MILA LONDOÑO SEPULVEDA	24263963		X			
100	LUZ STELLA ARISTIZABAL SIERRA	52,756,787					
101	MARIA ANTONIA CANO CASTAÑO	41725009		X			
102	MARIA AURORA LONDOÑO RUIZ	30.288.125			X		
103	MARIA DEL CARMEN TORRES FRANCO	24.724.550		X			
104	MARIA DEL ROSARIO BETANCUR GOMEZ	24,288,017					
105	MARIA ELVIA QUINTERO ARIAS	24363473		X			
106	MARIA EUGENIA CEBALLOS GARCIA	30403663					X
107	MARIA EUNICE HERNANDEZ AGUIRRE	24295398		X			
108	MARIA FLORELBA CAÑAS ESCOBAR	30.294.266				X	
109	MARIA GRACIELA CARDONA LOPEZ	24295108			X	X	
110	MARIA ISABEL CORDOBA GONZALEZ	29280846				X	
111	MARIA LEONOR BEJARANO	24314565					X
112	MARIA ROJAS ROJAS	24328230					
113	MARIA ROSALBA HURTADO HENAO	24.254.201			X	X	

114	MARINA LOPEZ CARDONA	24.300.947				X	
115	MERCEDES GONZALES CLAVIJO	24.305.803			X		
116	ALEJANDRO OROZCO CASTAÑO	10.287.610					X
117	ALFREDO BURITICA CUERVO	10.211.207			X	X	
118	BERNARDO TOBÓN GALVIS	10.213.194					
119	FRANCISCO JAVIER ARANGO ARISTIZABAL	10.223.401					
120	GILDARDO HENAO	15.899.846					
121	GUILLERMO GRAJALES GALLEGO	4324055		X			
122	GUILLERMO RAMIREZ JIMENEZ	10,215,505					
123	JORGE ALBERTO GIRALDO CASTRO	10220968					
124	JORGE HUMBERTO CORREA ROLDAN	4326113					
125	JORGE IVAN SANCHEZ CARDENAS	10.254.318		X			
126	JOSE ALBORNOZ	6509550					
127	JOSÉ CAMILO FRANCO	4316621		X			
128	JOSE ELIECER PALACIO RAMIREZ	4557907					
129	JOSE HERNAN TORO TORO	10.210.746					
130	JOSE HUGO ARCILA ANGULO	4.579.398		X	X		
131	JOSE MARIA GARCIA	8.288.483					
132	JOSE MANUEL OCAMPO VARGAS	75.056.247		X			
133	JOSE REINALDO CEBALLOS LOPEZ	4326303		X			
134	JULIAN MEJIA MARULANDA	18105498		X			
135	JULIO CESAR CAÑON HENAO	10239319					
136	JULIO CESAR SALINAS	10269291		X			
137	LUIS ALBEIRO GALLEGO	4336409		X	X		
138	LUIS ALBERTO MORENO GUARIN	10225216					
139	LUIS ANGEL SALAZAR CARDONA	4470451		X			
140	LUIS CARLOS CASTAÑO ROJAS	10239327		X			
141	LUIS CARLOS GARCIA CASTAÑO	4.470.499			X		

142	LUIS EDUARDO RUBIANO	4302937		X			
143	LUIS EVELIO MURILLO VELEZ	4.485.553		X	X		
144	LUIS GUILLERMO CARDONA LOPEZ	14235968		X			
145	MARCO AURELIO SANCHEZ GALLEGO	15.956.705			X	X	
146	NOEL ANTONIO LONDOÑO	4.456.559					
147	NORBERTO ANTONIO POSADA QUINTERO	10230180					
148	RAMON EMILIO CUESTA	10245467		X			
149	SILVIO JAVIER RUIZ GOMEZ	4,324,905		X			
150	ZEIR AGUDELO CASTRILLON	10.258.749		X			
TOTAL				69	16	6	9

INDICADORES DE EVALUACION

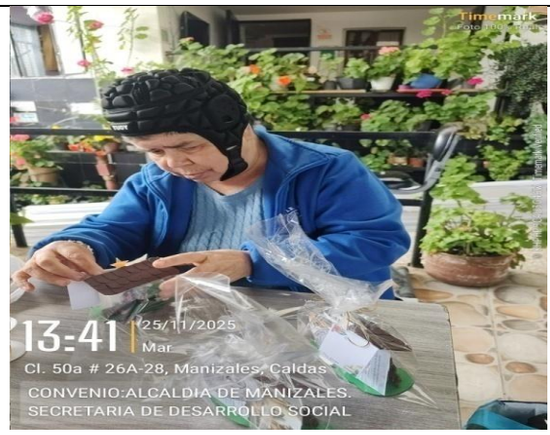




REGISTRO FOTOGRAFICO




14:14
25/11/2025
Mar
Cl. 50a #26b17, Manizales, Caldas
CONVENIO:ALCALDIA DE MANIZALES.
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL


13:41
25/11/2025
Mar
Cl. 50a # 26A-28, Manizales, Caldas
CONVENIO:ALCALDIA DE MANIZALES.
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL


Vie, 21 de nov 2025 09:38
C.C Fundadores Piso 2 local 247 C.C Mallplaza Piso dos isla 50, Manizales, Caldas
Convenio:Secretaria de desarrollo social. Alcaldia de Manizales


14:52
19/11/2025
Mié
Vereda La Aurora #821, Manizales, Caldas
CONVENIO: ALCALDIA DE MANIZALES.
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL


14:46
19/11/2025
Mié
Vereda La Aurora #821, Manizales, Caldas
CONVENIO: ALCALDIA DE MANIZALES.
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL


capturada en moto g84 5G
CVA La Aurora, Alcaldía Mzles
26 de nov de 2025, 9:12 a. m.

GESTIONES REALIZADAS EN EL MES DE NOVIEMBRE

La Licenciada en Educación Física y un grupo de personas mayores asistieron a la Ciclovía Dominical" el lunes 2 de noviembre de 2026.





Gracias a los acuerdos de colaboración con el sector académico, la Universidad Católica de Manizales (UCM) se une a la iniciativa. Un grupo de sus estudiantes colabora activamente en la ejecución de diversas actividades de integración y bienestar para nuestras personas mayores.





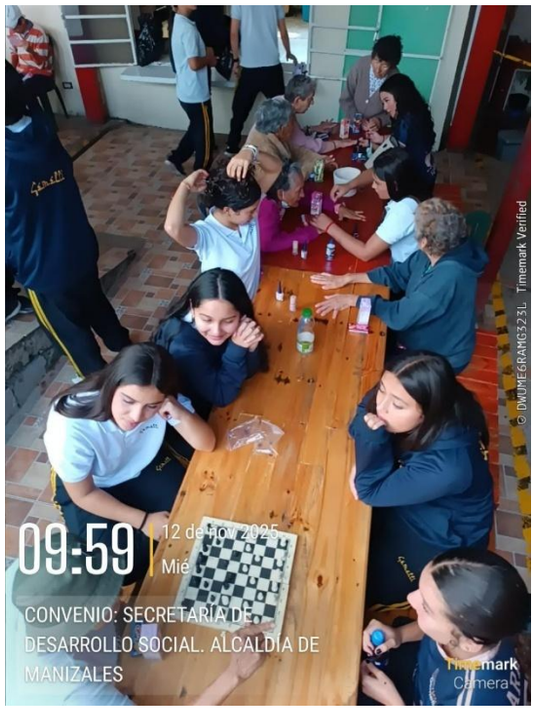
La profesional en Desarrollo Familiar asistió al foro 'Tendencias Disruptivas de TecnoUniversia, evento que fortalece la alianza establecida para el desarrollo de nuestras prácticas educativas.





El 12 de noviembre, en la sede La Aurora, recibimos la visita de estudiantes del Colegio Gemelli, quienes compartieron y realizaron diversas actividades con nuestras personas mayores, promoviendo un valioso intercambio generacional.





Asisten dos colaboradores a la capacitacion de primer respondiente dictado en la Universidad Autonoma, capacitacion brindada por Secretaria De Salud De Manizales.



El Banco de la República mantiene activa la valiosa iniciativa cultural 'La Maleta de Comunidades Prehistóricas', reafirmando su compromiso con la educación histórica.







Atendiendo la invitación de la Gestora Social, participamos en la feria social 'Vuelve y Juega'. En este espacio, diversas fundaciones de la ciudad compartieron con la comunidad el importante trabajo y los logros alcanzados con las personas mayores.





Tras la evaluación de la práctica de la estudiante de Fisioterapia Carolina Sanchez Cardenas, se concluye un proceso académico sobresaliente realizado con nuestras personas mayores. Es fundamental destacar su excelente empatía y su inquebrantable compromiso con la labor desarrollada, elementos clave para el éxito de su intervención.





El grupo de auxiliares de enfermería de Tecniversia culmina exitosamente su proceso de práctica. Agradecemos la labor que realizaron, marcada por un profundo amor, dedicación y profesionalismo en el cuidado de nuestras personas mayores.





ANEXOS

1. Informe por Obligaciones
   - Informe detallado por obligaciones cumplidas.
   2. Documentación Legal
   - Certificacion bancaria
   - Factura

3. Documentos Relacionados con los Beneficiarios
   - Firmas de los adultos mayores
   - Certificado de defunción

4. Informe Financiero
   - Facturas de alimentación
   - Facturas de servicios públicos
   - Facturas de materiales generales
   - Soportes de transporte a citas médicas
   - Cuentas de cobro
   - Seguridad social (dependientes e independientes)

5. Informe en Medio Magnético
   - Copia digital del informe

Atentamente,

Maria Nhora Arias Arciniegas
Representante Legal
35.455.524