INFORME CUALITATIVO
POR AREA DE INTERVENCION

CENTRO VIDA
MARMATO – LA ISLA
CONVENIO No. 2504010583

NOVIEMBRE 2025

Área: Dirección y Coordinación
Nombre: Alejandra Ospina Sepúlveda
Fecha: 30 de noviembre 2025

Objetivo

Coordinar, programar y ejecutar las actividades del grupo de trabajo y de los adultos mayores inscritos al programa durante el mes de agosto, con el fin de dar cumplimento a las obligaciones pactadas en el convenio del Centro Vida Marmato – La Isla.

Tema

- Coordinación general de las actividades programadas, garantizando su desarrollo conforme a la planeación establecida y promoviendo una atención integral, humanizada y de calidad para todos los beneficiarios.
- Participación activa en reuniones técnicas y espacios de planeación, contribuyendo con propuestas y estrategias encaminadas al mejoramiento continuo de los procesos institucionales.
- Acompañamiento permanente al equipo profesional en el seguimiento de la asistencia, participación y bienestar de los adultos mayores, motivando su vinculación constante a las actividades del programa.
- Gestión oportuna de recursos, insumos y materiales, asegurando su disponibilidad para la ejecución de la programación mensual.
- Promoción de alianzas y articulaciones interinstitucionales con entidades externas, fortaleciendo las actividades pedagógicas, recreativas y conmemorativas.
- Organización y sistematización de la documentación proveniente de las distintas áreas profesionales, manteniendo el orden administrativo y el cumplimiento de los requerimientos contractuales.
- Supervisión del servicio de alimentación, verificando el cumplimiento de las condiciones de calidad, manipulación adecuada y satisfacción de los beneficiarios.
- Participación en reuniones técnicas para la revisión de la prestación del servicio alimentario y la identificación de oportunidades de mejora.
- Control y aplicación de los formatos del Plan de Saneamiento y del Manual de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), asegurando su correcta implementación en las áreas correspondientes.
- Mantenimiento y actualización del archivo digital institucional (Drive), garantizando la organización, trazabilidad y acceso oportuno a la información.

- Acompañamiento en visitas de seguimiento y verificación junto al equipo interdisciplinario, fortaleciendo la atención integral y la articulación de acciones entre las áreas.
- Revisión y retroalimentación de los informes profesionales, procurando la coherencia, claridad y pertinencia en los reportes mensuales y documentos de gestión institucional.

Metodología:
Durante el mes de noviembre se atendió a 98 personas mayores inscritas en el programa, todas debidamente vinculadas según los requisitos establecidos y con sus respectivos documentos de soporte: ficha de inscripción, fotocopia de la cédula y registro en el Sisbén. De este grupo, 98 personas mayores participaron de manera presencial en las actividades programadas.

Es importante señalar que algunos usuarios presentaron ausencias ocasionales debido a procedimientos médicos o situaciones de salud, así como situaciones familiares o económicas. No obstante, estas circunstancias no afectaron la prestación del acompañamiento profesional ni la entrega oportuna de los apoyos alimentarios a la totalidad de los beneficiarios. Adicionalmente, una persona mayor recibió visita domiciliaria con el fin de conocer de manera detallada sus condiciones familiares y sociales, permitiendo fortalecer el seguimiento y la atención integral.

NOMBRE Y CEDULA	**ATENCION DOMICILIARIA**
Luis Alberto Velásquez **C.C. 10213011**	Visita conjunta con trabajadora social por condiciones estructurales inadecuadas en la vivienda, carencias alimentarias y situación de vulnerabilidad económica

El equipo interdisciplinario ha realizado acompañamiento permanente al señor Luis Alberto Velásquez, debido a que su vivienda presenta un riesgo estructural significativo por posible colapso, situación que afecta su seguridad y la de su hermana, quien presenta diagnóstico de esquizofrenia y depende de su cuidado.

Desde el área psicosocial se citó a los familiares y cuidadores, con quienes se acordó el compromiso de gestionar de manera urgente su reubicación en una vivienda segura. El día 28 de noviembre, el señor Luis Alberto informó que actualmente se encuentra viviendo en una

nueva casa junto con su hermana; al informarle que realizaríamos visita domiciliaria para confirmar lo informado, de inmediato manifestó que realmente ella se rehúsa a abandonar la vivienda anterior, lo que continúa generando preocupación y demanda seguimiento.

La profesional de trabajo social realizó visita domiciliaria para verificar la situación y orientó nuevamente al grupo familiar sobre la necesidad de garantizar la integridad física y emocional de ambos hermanos, solicitando atender de manera prioritaria la reubicación definitiva de la señora. Paralelamente, el Centro Vida ha continuado suministrando alimentación para la hermana del usuario, con el fin de disminuir la carga del señor Luis Alberto y apoyar temporalmente la dinámica del hogar mientras se normaliza la situación habitacional.

Estas acciones reflejan el compromiso del Centro Vida La Isla en el acompañamiento continuo a las personas mayores con mayores condiciones de vulnerabilidad, priorizando su bienestar físico, emocional y social, y fortaleciendo el trabajo conjunto con las familias y redes institucionales del municipio.

Se solicitó a las diferentes áreas del programa la entrega de sus planeadores de actividades, con el fin de identificar los insumos necesarios para el desarrollo adecuado de las actividades durante el periodo de atención. Con base en esta información, se gestionó la adquisición de los materiales requeridos, entre los cuales se incluyen:

- Resmas tamaño carta
- Caja de lapicero
- Cartulina por octavos
- Pliego de cartulina negra
- Pliego de cartulina zapote
- Pliego de cartulina blanca
- Marcador negro y rojo borrables
- Papel sedade colores.
- cinta de enmascarar delgada
- cinta de enmascarar gruesa
- Huelleros
- Lapicero borrable
- Octavos de cartón paja
- Tijeras punta roma
- Tarros de silicona

- Paquete de bombas
- Papel Opalina tamaño carta
- Caja de guantes talla S
- Caja de guantes talla M
- Caja de tapabocas
- Solución salina
- Cinta
- Gasas
- Jeringas
- Pañitos
- Acetaminofén
- Palos de helado
- Luz led












Se llevó a cabo reunión de equipo de trabajo el 25 de noviembre del 2025:

REUNIÓN DE EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
ACTA 008

Fecha:	Manizales, 25 de noviembre de 2025		
Hora de inicio:	09:00 a.m.	**Hora de finalización:**	10:00 a.m.
Lugar:	Centro Vida - La Isa Marmato		

ACTA DE REUNIÓN

Durante la reunión del equipo interdisciplinario, se llevó a cabo la revisión final y el cierre de todos los detalles relacionados con el Bazar Comunitario. Así mismo, se socializaron las actividades gestionadas para el mes de diciembre, en las cuales participarán diversas instituciones, entidades aliadas, grupos comunitarios, familias de los usuarios y voluntarios. Entre las actividades programadas se incluyen jornadas recreativas, encuentros culturales, presentaciones artísticas, actividades religiosas, entrega de detalles navideños, novenas y visitas especiales que buscan fortalecer el bienestar físico, emocional, espiritual y social de los adultos mayores.

El equipo interdisciplinario revisó las responsabilidades asignadas a cada área para garantizar el adecuado desarrollo de estas actividades, así como el uso de uniformes, logística de transporte, asignación de espacios y registro fotográfico para los reportes institucionales.

Adicionalmente, se abordaron temas administrativos importantes, entre ellos las fechas de entrega de informes mensuales, seguimientos y valoraciones finales que deberán quedar consolidados antes del cierre del año. Cada profesional acordó avanzar en la actualización documental, organización de evidencias y diligenciamiento de formatos, con el fin de asegurar una entrega oportuna al supervisor del convenio.

Finalmente, se revisaron varios casos particulares de usuarios para ajustar los procesos de acompañamiento, fortalecer redes de apoyo familiares y garantizar la continuidad del cuidado integral.

Estas acciones reflejan el compromiso institucional del Centro Vida La Isla con la planeación, organización y ejecución responsable de todas las actividades dirigidas a la población mayor, especialmente durante la temporada decembrina, en la cual se promueven espacios significativos de convivencia, celebración y unión familiar.

Nombre del beneficiario	**Situación reportada**	**Área(s) responsable(s)**
Luis Alberto Velásquez C.C. 10213011	Durante este mes, el equipo interdisciplinario ha realizado acompañamiento permanente al señor Luis Alberto Velásquez, debido a que su vivienda presenta un riesgo estructural significativo por posible colapso, situación que afecta su seguridad y la de su hermana, quien presenta diagnóstico de esquizofrenia y depende de su cuidado. Desde el área psicosocial se citó a los familiares y cuidadores, con quienes se acordó el compromiso de gestionar de manera urgente su reubicación en una vivienda segura. El día 28 de noviembre, el señor Luis Alberto informó que actualmente se encuentra viviendo en una nueva casa junto con su hermana; al informarle que realizaríamos visita domiciliaria para confirmar lo informado, de inmediato manifestó que realmente ella se rehúsa a abandonar la vivienda anterior, lo que continúa generando preocupación y demanda seguimiento.	**AREA PSICOSOCIAL**

Nombre del beneficiario	Situación reportada	Área(s) responsable(s)
	La profesional de trabajo social realizó visita domiciliaria para verificar la situación y orientó nuevamente al grupo familiar sobre la necesidad de garantizar la integridad física y emocional de ambos hermanos, solicitando atender de manera prioritaria la reubicación definitiva de la señora. Paralelamente, el Centro Vida ha continuado suministrando alimentación para la hermana del usuario, con el fin de disminuir la carga del señor Luis Alberto y apoyar temporalmente la dinámica del hogar mientras se normaliza la situación habitacional.	





¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

REUNION EQUIPO DE TRABAJO

FECHA: 25 de noviembre del 2025

NOMBRE	CARGO	FIRMA
Alejandra Cepeda	Coordinadora	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	

SEGUIMIENTO A ACCIONES DE CAMPO:

Durante el mes de noviembre, el equipo interdisciplinario del Centro Vida continuó fortaleciendo las estrategias de acompañamiento a la población mayor mediante la planeación, ejecución y seguimiento de acciones en los diferentes componentes de intervención.

Se realizaron análisis y revisiones de casos individuales, permitiendo identificar situaciones críticas o prioritarias y establecer rutas de atención ajustadas a las necesidades particulares de cada persona mayor. De igual manera, se llevaron a cabo reuniones técnicas de coordinación, en las cuales se evaluaron avances, se revisaron las dificultades presentadas y se definieron los ajustes necesarios para garantizar la efectividad de las intervenciones.

El componente formativo se mantuvo activo mediante espacios de capacitación interna dirigidos al equipo, orientados a unificar criterios, fortalecer las competencias profesionales y mejorar la calidad de la atención en campo.

En cuanto a las acciones directas, se efectuó acompañamiento permanente a los adultos mayores en sus citas médicas, supervisando la adherencia a tratamientos, verificando el acceso a medicamentos y gestionando remisiones cuando se requirió. Desde el área psicosocial se brindó orientación emocional y apoyo en temas de convivencia, promoviendo redes de apoyo familiares e institucionales que favorecen su bienestar.

Asimismo, se fortaleció la articulación con entidades externas y programas aliados, lo que permitió ampliar las oportunidades de atención y garantizar una gestión más integral de los casos. Estas acciones, sumadas al compromiso del equipo, contribuyeron a un desarrollo coordinado y efectivo de la estrategia durante todo el mes de noviembre.

ACTIVIDADES GENERALES Y ARTICULACIONES

Muestra Artesanal laborterapia y área social

Durante el mes de noviembre se llevó a cabo la Muestra Artesanal del Centro Vida, una actividad desarrollada desde el componente de laborterapia y orientada a fortalecer las habilidades manuales, la creatividad y la interacción social de los adultos mayores.

En esta jornada, los beneficiarios expusieron los trabajos elaborados durante las sesiones de laborterapia, entre ellos artesanías, tejidos, decoración en material reciclado y manualidades utilitarias. Cada pieza reflejó el esfuerzo, la dedicación y el proceso terapéutico que se ha

venido fortaleciendo a lo largo del año, resaltando las capacidades individuales y el desarrollo de destrezas finas.

La muestra permitió promover la expresión artística, incentivar la autonomía y fortalecer la autoestima de los participantes, quienes se sintieron orgullosos de presentar sus creaciones. Asimismo, el espacio favoreció la integración social, ya que los adultos mayores compartieron experiencias, explicaron sus procesos de elaboración y disfrutaron de un ambiente de diálogo, reconocimiento y trabajo colaborativo.

Esta actividad se consolidó como una estrategia que estimula el bienestar emocional, refuerza la participación activa y visibiliza el talento de la población mayor, reafirmando el valor terapéutico y comunitario del componente de laborterapia.











Articulación ACOPI- Clases de Masajes

Durante el mes de noviembre, y en articulación con la entidad ACOPI, se dio continuidad al fortalecimiento del bienestar integral de los adultos mayores del Centro Vida mediante la realización de clases prácticas de masajes terapéuticos, desarrolladas todos los días jueves.

Estas sesiones estuvieron orientadas a enseñar técnicas básicas de acupresión, estiramiento y relajación muscular, con el propósito de aliviar tensiones, mejorar la circulación, estimular la movilidad y promover el autocuidado a través de prácticas sencillas que los beneficiarios pueden aplicar de manera autónoma en su vida diaria.

La actividad contó con una participación constante y entusiasta por parte de los adultos mayores, quienes manifestaron sentir alivio físico, mayor relajación y bienestar emocional después de las prácticas semanales. Muchos resaltaron el valor de aprender herramientas terapéuticas que fortalecen su salud de manera natural y accesible.

De esta manera, la articulación con ACOPI se consolidó nuevamente como una estrategia efectiva para promover hábitos saludables, favorecer la actividad física suave y fortalecer las capacidades individuales de autocuidado en la población adulta mayor.







Taller Educativo – Actividad de Lectura "Biblioteca El Nevado"

Durante el mes de noviembre, en articulación con la Biblioteca El Nevado, se desarrolló cada lunes el Taller Educativo de Lectura dirigido a los adultos mayores del Centro Vida. Esta iniciativa tuvo como propósito fomentar el hábito lector, estimular las funciones cognitivas y brindar un espacio de entretenimiento cultural y socialización.

En cada sesión, los participantes exploraron diversos textos literarios a través de lecturas en voz alta, acompañadas de ejercicios de comprensión, diálogo y evocación de recuerdos. Estas dinámicas favorecieron la concentración, la memoria y la expresión oral, permitiendo que los adultos mayores compartieran experiencias, reflexiones y perspectivas personales.

El taller se consolidó como un espacio altamente enriquecedor, pues además de fortalecer habilidades cognitivas, promovió la interacción entre los beneficiarios y despertó un interés renovado por la lectura y la participación cultural. La continuidad semanal permitió generar rutinas significativas que aportan al bienestar emocional y al fortalecimiento del envejecimiento activo.







CENCAF – Actividad física y mañana de cine

Durante el mes de diciembre, el Centro Vida continuó desarrollando las sesiones de actividad física en articulación con CENCAF, las cuales se realizan cada ocho días con los adultos mayores participantes del programa. Estas jornadas están orientadas a promover el movimiento, fortalecer las habilidades motrices, estimular la coordinación y fomentar la participación activa a través de dinámicas lúdicas.

En cada encuentro, los adultos mayores disfrutaron de juegos tradicionales adaptados a sus capacidades, como rana, bolos, lazo, aros y actividades de equilibrio y motricidad.

Estas dinámicas no solo aportaron al bienestar físico, sino que también fortalecieron el trabajo en equipo, la memoria, la concentración y el disfrute colectivo.
Adicionalmente, durante el mes se ofreció una tarde de cine recreativo, brindando un espacio diferente para el descanso, la integración y el sano entretenimiento.

Esta actividad complementó el componente físico con un momento de convivencia que favoreció las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de los participantes.
Estas acciones reflejan el compromiso del Centro Vida con la promoción de estilos de vida activos, saludables y socialmente significativos para todos los adultos mayores del programa.













Actividad General- Día Mundial del Trabalenguas

El Centro Vida conmemoró el Día Mundial del Trabalenguas con una jornada diseñada para estimular las capacidades cognitivas de los adultos mayores a través de dinámicas lúdicas y participativas. Los profesionales del equipo interdisciplinario prepararon una serie de trabalenguas, dichos populares, refranes y acertijos que fueron compartidos y repetidos por los asistentes, generando un ambiente de entusiasmo y humor.

El ejercicio de trabalenguas permitió trabajar aspectos clave como la memoria inmediata, la atención, la fluidez verbal y la dicción. Asimismo, los acertijos y dichos fomentaron el razonamiento, la agilidad mental y la evocación de recuerdos culturales, fortaleciendo la identidad y el patrimonio verbal de los participantes.

La actividad también promovió la interacción social, el trabajo grupal y la expresión oral espontánea, factores fundamentales para prevenir el aislamiento y mantener activas las capacidades comunicativas.

Los adultos mayores manifestaron disfrute y motivación al encontrarse con dinámicas que retan la mente y despiertan la creatividad, resaltando la importancia de estas estrategias en el mantenimiento de la salud cognitiva.













Jornada de Toma de Salud – Secretaría de Salud Pública

El 27 de noviembre, de 8:00 a.m. a 12:00 m., se llevó a cabo una Toma de Salud en el CISCO La Isla, con el apoyo de la Secretaría de Salud Pública de Manizales y diferentes entidades del sector salud y servicios sociales.

Durante la jornada se dispusieron varios stands de atención donde participaron:

- Personería de Manizales
- Salud Total EPS
- Sanitas EPS
- Nueva EPS
- Oficina del Sisbén
- Aguas de Manizales
- Unidad Móvil de Assbasalud
- Oficina de Epidemiología
- Líderes comunitarios
- Atención al Servicio a la Comunidad
- Colpensiones
- Área de vacunación de la Secretaría de Salud Pública

Esta actividad estuvo dirigida especialmente a la población mayor, pero también fue abierta a toda la comunidad, brindando apoyo directo en trámites y orientación como:

- Solicitud y asignación de citas médicas
- Entrega de información sobre medicamentos y afiliaciones
- Actualización de datos y procesos de aseguramiento
- Vacunación
- Atención en psicología
- Resolución de inquietudes y acompañamiento por parte de los diferentes entes presentes

La jornada permitió acercar los servicios de salud y atención social a la comunidad, facilitando la gestión oportuna de trámites y garantizando un acompañamiento integral a los habitantes del sector.










CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
27 nov 2025 9:14:52 a. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
27 nov 2025 9:17:12 a. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
27 nov 2025 9:17:07 a. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
27 nov 2025 9:18:11 a. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
27 nov 2025 9:25:16 a. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldía de Manizales
27 nov 2025 10:26:34 a. m.



Conmemoración del Día Mundial del Origami

En el marco de esta celebración, los adultos mayores participaron en un taller de origami orientado a la elaboración de dos figuras básicas utilizando papel de colores. La actividad, dirigida por el equipo profesional, se desarrolló paso a paso, permitiendo que todos los participantes pudieran seguir las instrucciones de manera adecuada, apoyándose mutuamente y fortaleciendo la cooperación.

El origami se destacó como una herramienta terapéutica y educativa, ya que contribuye a mejorar la motricidad fina, la coordinación mano-ojo, la concentración, la precisión y la capacidad de seguir secuencias.

Además, esta práctica favorece la creatividad, disminuye los niveles de ansiedad, estimula la paciencia y genera satisfacción al ver los resultados obtenidos, fortaleciendo la autoestima y el sentido de logro.

La jornada también se convirtió en un espacio de interacción social, donde los adultos mayores compartieron experiencias, rieron, se acompañaron y expresaron su gusto por aprender actividades nuevas que contribuyen al bienestar emocional y cognitivo.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales
12 nov 2025 12:14:55 p. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales
12 nov 2025 12:14:59 p. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales
12 nov 2025 12:15:10 p. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales
12 nov 2025 12:15:29 p. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales
12 nov 2025 12:15:43 p. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales
12 nov 2025 12:15:51 p. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales
12 nov 2025 12:15:59 p. m.


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social- Alcaldia de Manizales
13 nov 2025 9:28:23 a. m.

Actividad General – Liga Contra el Cáncer

Durante este mes se contó con la valiosa presencia de la Liga contra el Cáncer, entidad que realizó una jornada educativa orientada a la prevención, información y sensibilización frente a esta enfermedad. La actividad estuvo a cargo de una médica especialista y una mujer sobreviviente de cáncer, quienes compartieron conocimientos clínicos, experiencias personales y mensajes de motivación.

Durante la charla se abordaron temas fundamentales como:

- causas más frecuentes del cáncer
- factores de riesgo modificables y no modificables
- hábitos saludables para prevenirlo
- mitos y realidades sobre la enfermedad
- relevancia de la detección temprana
- pasos del autoexamen de mama y señales de alerta.

Las participantes recibieron un folleto informativo con recomendaciones claras de autocuidado y pautas para fortalecer su salud. Adicionalmente, se dio continuidad a la gestión institucional para asegurar que las adultas mayores puedan acceder a valoraciones especializadas desde el Centro Vida, fortaleciendo el acompañamiento preventivo.

La presencia de la sobreviviente generó un impacto emocional significativo, ya que su experiencia motivó a las mujeres a tomar mayor conciencia sobre la importancia del autocuidado, la detección temprana y la búsqueda oportuna de atención médica.





Encuentro Familiar – Bosque Popular El Prado

El Encuentro Familiar se consolidó como una de las actividades más representativas del mes, actividad que se llevó a cabo el 21 de noviembre de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. al reunir a los adultos mayores y a sus familias en un espacio natural pensado para fortalecer los vínculos afectivos, promover la integración y generar momentos de reflexión y convivencia.

La jornada inició con la llegada de los participantes al Bosque Popular El Prado, donde se ofreció el desayuno y posteriormente se desarrollaron diferentes bases recreativas dirigidas por el equipo de recreación. Los asistentes fueron organizados en cuatro grupos, participando en dinámicas que fortalecieron el trabajo en equipo, la movilidad física, la comunicación y la alegría compartida. Esta parte de la jornada terminó con un delicioso refrigerio.

Luego, se realizó un espacio de reflexión en torno al Decálogo del Buen Trato al Adulto Mayor, el cual estuvo dirigido especialmente a los familiares. En este momento se abordaron temas como la importancia de escuchar, acompañar, respetar y atender a las personas mayores, quienes en diversas ocasiones manifiestan sentirse solas, no acompañadas o poco tenidas en cuenta. La actividad permitió generar conciencia sobre el rol fundamental de la familia como red de apoyo y como garante del bienestar emocional y social del adulto mayor.

Posteriormente, se compartió el almuerzo y, en horas de la tarde, se llevó a cabo una animada tarde parrandera con un grupo musical invitado, que generó un ambiente festivo y lleno de energía. Familias y adultos mayores bailaron, cantaron y disfrutaron en comunidad, fortaleciendo el sentido de unión y celebración.

La jornada contó con el acompañamiento del GER, personal médico, ambulancia y la provisión de todos los alimentos del día, garantizando el bienestar y la seguridad de los asistentes.

Finalmente, se entregó un reconocimiento a las familias participantes por su compromiso, disposición y acompañamiento, reforzando la importancia del trabajo articulado entre el Centro Vida y las redes familiares en beneficio de los adultos mayores.







¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman

















¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman









¡Uniendo fuerzas, creamos mundo!

fundacionnewman.wixsite.com/newman



























Actividad General – Izada de Bandera y Reconocimientos Institucionales

El 24 de noviembre de 2025 se llevó a cabo la Izada de Bandera correspondiente al mes, como parte de las actividades cívicas que promueve el Centro Vida para fortalecer la identidad nacional, el respeto por los símbolos patrios y el sentido de pertenencia entre los adultos mayores.

La jornada inició con la interpretación de los Himnos de la República de Colombia y del municipio de Manizales, entonados en un ambiente de solemnidad, respeto y unión colectiva. Este espacio permitió resaltar los valores ciudadanos y reafirmar el compromiso institucional con la formación integral de la población mayor.

Posteriormente, se realizó el acto de reconocimiento a los adultos mayores más colaboradores, responsables, disciplinados y participativos durante el mes. Cada uno recibió su bandera y mención especial, destacando su constancia, apoyo a las actividades, espíritu solidario y ejemplo para sus compañeros. Este momento fue especialmente emotivo, ya que permitió valorar públicamente el esfuerzo y la actitud positiva de quienes aportan diariamente al buen ambiente del Centro Vida.

Como cierre de la jornada, se desarrolló la actividad lúdica denominada Yo me llamo, en la cual el equipo profesional del Centro Vida personificó a diferentes artistas reconocidos. A través de música, vestuarios y pequeñas interpretaciones, los profesionales recrearon personajes icónicos de la cultura popular, generando alegría, risas y un ambiente de integración. Los adultos mayores participaron adivinando los nombres de los artistas representados, lo que permitió dinamizar la memoria, fortalecer la atención y promover el esparcimiento.

Esta actividad contribuyó al bienestar emocional, la cohesión social y el fortalecimiento del sentido de comunidad, reafirmando el compromiso del Centro Vida con la promoción de espacios significativos, educativos y recreativos para la población adulta mayor.





Participación En Grabación Telecafé – Convenio Barrio Amigo

El Centro Vida La Isla operado por la fundación Newman, fue invitado por el canal Telecafé, en el marco del convenio con Barrio Amigo, para participar en una grabación especial del programa que será emitido el 8 de diciembre. En este espacio, la profesora Liliana, del área de laborterapia, junto al adulto mayor Luis Alberto Velásquez, tuvieron la oportunidad de compartir y explicar el proceso de elaboración del farol navideño, una de las actividades representativas del programa.

Esta participación permitió visibilizar y reconocer las capacidades, habilidades y creatividad de nuestros adultos mayores, así como destacar el trabajo desarrollado desde el programa Centro Vida La Isla, adscrito a la Secretaría de Desarrollo Social. Fue un momento significativo de proyección comunitaria y de valoración al talento y participación activa de la población mayor.



Feria de Emprendimiento – Barrio Amigo - Cable

Gracias a la articulación con el programa Barrio Amigo, el Centro Vida contó con un espacio de exhibición durante dos días, viernes 14 y sábado 15 de noviembre, en horario de 9:00 a.m. a 8:00 p.m. En este stand se presentaron diversos productos elaborados por los adultos mayores, entre ellos: faroles, adornos navideños, tarjetas, decoraciones para colgar y porta servilletas, todos desarrollados en las sesiones de laborterapia y manualidades.

El equipo profesional acompañó permanentemente a los participantes, fortaleciendo sus habilidades creativas, comunicativas y de autonomía. Esta experiencia permitió visibilizar su talento, promover el reconocimiento social y fomentar la inclusión productiva de la población mayor en espacios comunitarios de la ciudad.













Curso de adornos y muñecos navideños-SENA

Durante el mes de noviembre, un grupo de adultos mayores del Centro Vida La Isla participó en el Curso de Adornos y Muñecos Navideños, orientado por instructores del SENA, como parte del fortalecimiento de habilidades manuales, creativas y productivas de la población mayor.

El proceso formativo se desarrolló todos los martes, en dos horarios: 9:00 a.m. y 2:00 p.m., permitiendo la participación de usuarios. Para el adecuado desarrollo del curso, la Fundación Newman suministró todos los materiales necesarios para la elaboración de los proyectos navideños, garantizando así el acceso equitativo y la continuidad de las actividades.

En total, 20 personas mayores culminaron satisfactoriamente el curso, adquiriendo conocimientos para la elaboración de muñecos navideños, adornos en tela, faroles y diferentes piezas decorativas.

Como resultado del aprendizaje, varios de estos productos fueron comercializados en la Feria de Emprendimiento, tanto en el espacio brindado por el programa Barrio Amigo como en el Bazar Comunitario del Centro Vida, lo que permitió reconocer el trabajo de los participantes, fortalecer su autonomía e incentivar su creatividad. Otros artículos fueron obsequiados como detalle de cierre del proceso, como muestra de agradecimiento por su compromiso y dedicación.

La ceremonia de graduación será realizada en el mes de diciembre, donde se entregarán los certificados oficiales del SENA, reconociendo el esfuerzo y la participación activa de las personas mayores.













Charla Virtual sobre Deterioro Cognitivo y Alzheimer – 27 de noviembre

El 27 de noviembre, a las 6:00 p.m., se llevó a cabo una charla virtual a través de la plataforma Meet, con el apoyo de la Secretaría de Salud Pública de Manizales. La conferencia estuvo a cargo del Dr. Edgar Eduardo Castro Osorio, médico internista y geriatra, quien orientó a los participantes en torno al deterioro cognitivo, el Alzheimer y las formas adecuadas de acompañamiento.

La actividad estuvo dirigida a los familiares y cuidadores de las personas mayores del Centro Vida La Isla, así como a la comunidad en general, con el objetivo de:

- Brindar herramientas para comprender de manera clara los signos y etapas del deterioro cognitivo.
- Orientar sobre estrategias de acompañamiento respetuoso, humano y efectivo.
- Favorecer la identificación temprana de síntomas y la importancia de la atención integral.
- Sensibilizar sobre el impacto emocional y social de estas condiciones tanto en la persona mayor como en su entorno familiar.

La charla permitió fortalecer el proceso de formación para los cuidadores y visibilizó la importancia de generar espacios de aprendizaje continuo.

Asimismo, se resaltó el compromiso de la Fundación Newman con el bienestar de las personas mayores, proporcionando acompañamiento, orientación y actividades educativas que contribuyen al mejoramiento de su calidad de vida y la de sus familias.





Taller de Hábitos Alimenticios y Buenas Prácticas – Programa Oxígeno Requirente

El 26 de noviembre, el programa Oxígeno Requirente, en articulación con el Centro Vida La Isla, desarrolló un taller educativo dirigido a 30 personas mayores, orientado a fortalecer los conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación saludable, el autocuidado y la prevención de enfermedades asociadas a la nutrición.

Durante la jornada, los profesionales del programa brindaron una explicación clara y accesible sobre:

- La importancia de mantener hábitos alimenticios equilibrados en la etapa adulta mayor.
- La selección adecuada de alimentos según las necesidades fisiológicas y de salud.
- Buenas prácticas de alimentación, como la hidratación constante, consumo responsable de azúcares y grasas, control de porciones y horarios adecuados de comida.
- La relación entre una buena nutrición y la prevención de enfermedades crónicas.
- Recomendaciones prácticas para mejorar la alimentación en el hogar con opciones fáciles y accesibles.

Esta actividad permitió que las personas mayores reforzaran sus conocimientos, aclararan dudas y adquirieran herramientas útiles para mejorar su bienestar integral.

El taller contribuyó significativamente al objetivo institucional de promover estilos de vida saludables, fortaleciendo la autonomía, la calidad de vida y el autocuidado de la población mayor.

Además, reafirma el compromiso de la Fundación Newman y del Centro Vida La Isla en seguir acercando espacios formativos que beneficien directamente a los adultos mayores y acompañen sus procesos de envejecimiento activo y saludable.





Gran Bazar Centro Vida La Isla.

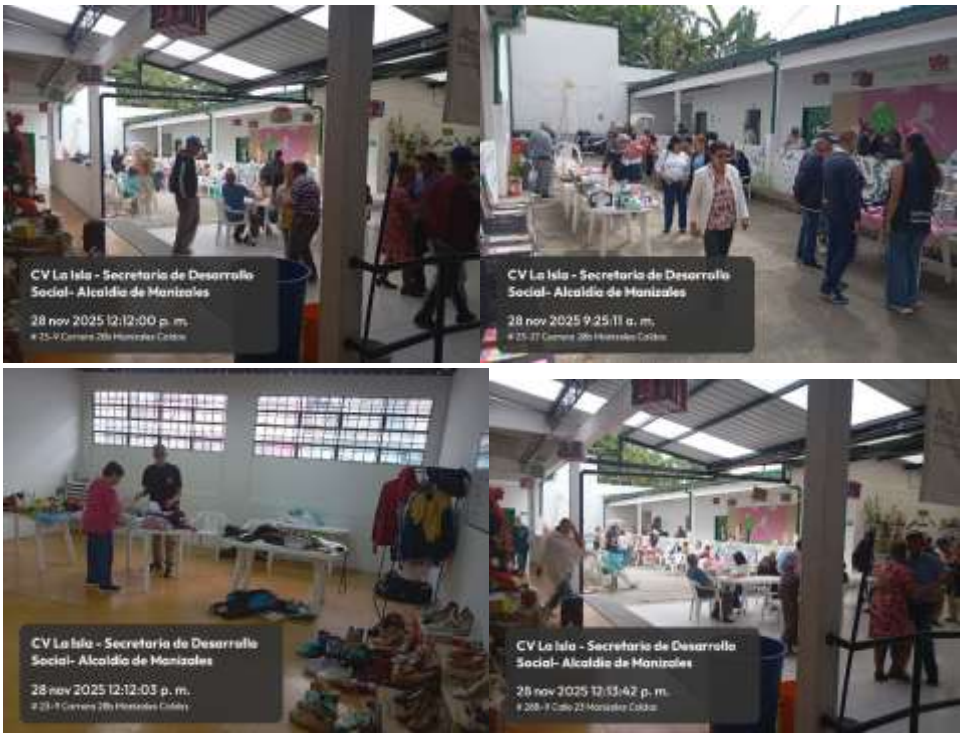
El 28 de noviembre, el Centro Vida La Isla llevó a cabo el Gran Bazar Solidario, una jornada abierta a la comunidad que tuvo lugar entre las 8:00 a. m. y las 3:00 p. m., con el propósito de recaudar fondos para las celebraciones navideñas de la población mayor atendida por el programa.

Durante el bazar, los asistentes pudieron disfrutar de una amplia variedad de productos, entre ellos:

- Artesanías elaboradas por las personas mayores, fruto de su dedicación en los talleres de laborterapia.
- Ropero comunitario con prendas en excelente estado.
- Diversidad de artículos y productos para el hogar.
- Un espacio de bingo solidario, que promovió la integración y la participación activa de la comunidad.

Además, se extendió una invitación especial a las personas mayores del programa para que trajeran sus propios emprendimientos y pudieran beneficiarse directamente de las ventas durante el evento. Algunos participantes ofrecieron productos como Lotería de Manizales, obleas, papas guisadas, velas para el alumbrado, entre otros artículos elaborados o gestionados por ellos mismos. Esta participación no solo fortaleció su autonomía económica, sino que también permitió visibilizar sus habilidades, promover el autoempleo y generar ingresos adicionales que contribuyen positivamente a su bienestar.

Gracias a la buena asistencia y al apoyo solidario, se lograron recoger recursos que serán destinados a brindar una celebración navideña digna, alegre y significativa para todas las personas mayores del Centro Vida La Isla.



Informe de Aseo y Adecuación – octubre 2025

Durante el mes de noviembre, el área de Servicios Generales del Centro Vida mantuvo de manera continua las labores de limpieza, desinfección y mantenimiento preventivo de las instalaciones, con el fin de asegurar espacios seguros, ordenados y adecuados para el bienestar de las personas mayores y del equipo institucional.

Las acciones se centraron en la higienización permanente de las zonas comunes, tales como comedor, pasillos, salones, baños, oficinas y áreas de descanso. Asimismo, se reforzaron las rutinas de desinfección en superficies de alto contacto, garantizando condiciones sanitarias óptimas y la prevención de factores de riesgo.

Durante el mes se desarrollaron las siguientes actividades específicas:

- 7 y 21 de noviembre: lavado y desinfección profunda de canecas y del punto de disposición final de residuos, utilizando detergente institucional y amonio cuaternario.
- 14 de noviembre: limpieza general y desinfección de pisos, paredes y mobiliario del área de cocina y comedor, asegurando el cumplimiento de las buenas prácticas de manipulación de alimentos.
- 27 de noviembre: jornada de aseo intensivo en oficinas, zonas externas y áreas administrativas, con refuerzo en control de plagas y eliminación de residuos acumulados.

De manera permanente, se verificó el suministro y reposición de jabón líquido, papel higiénico y desinfectante en los baños, garantizando la disponibilidad de los insumos de higiene básica para los beneficiarios y el personal.

En el marco de las actividades institucionales del mes —entre ellas, la apertura de la temporada navideña y los ensayos para la Novena— el área de Servicios Generales brindó apoyo logístico en la ambientación, organización y limpieza de los espacios antes y después de cada jornada, contribuyendo al adecuado desarrollo de las actividades.

Todas las labores se realizaron conforme al Plan de Saneamiento, empleando productos institucionales como detergentes, desengrasantes, hipoclorito, limpia pisos y amonio cuaternario. Cada intervención fue registrada en los formatos de control correspondientes, garantizando trazabilidad y seguimiento continuo.

En conclusión, las acciones ejecutadas durante noviembre reflejan el compromiso del área de Servicios Generales con la conservación de ambientes limpios, seguros y funcionales, fortaleciendo el bienestar integral de las personas mayores beneficiarias del programa Centro Vida La Isla.














ALEJANDRA OSPINA SEPÚLVEDA_DIRECTORA



MARTHA EDITH ARBELÁEZ- SERVICIOS GENERALES

Área: Auxiliar de coordinación
Responsable: Eliana Ivon Quintero Zapata
Fecha:30/11/2025

Actividad:

- Apoyar todas las funciones administrativas del área de coordinación.
- Diligenciar y gestionar las fichas de ingreso de los usuarios.
- Elaborar, actualizar y mantener al día las bases de datos del programa.
- Brindar atención e Información oportuna a los usuarios y visitantes.
- Realizar Fotocopias e impresiones de los documentos requeridos por las distintas áreas.
- Organizar y mantener al día el archivo físico y digital del centro.
- Atender y realizar llamadas telefónicas con usuarios y acudientes.
- Tomar y registrar la asistencia diaria de los usuarios.
- Participar activamente de las actividades programadas por el centro vida.
- Llevar el control de inventario y suministros, reportando necesidades a tiempo
- Toma de asistencia
- Participación en actividades.
- control de inventario y suministros.

Objetivo: Se lideraron actividades y se garantizó la entrega de servicios de alta calidad en el programa. Asimismo, se proporcionó atención personalizada y eficiente a los beneficiarios y usuarios, abordando sus inquietudes y necesidades de manera rápida y efectiva, lo que

contribuyó significativamente al logro de los objetivos del programa y a la satisfacción de los participantes.

Apoyar todas las funciones de la coordinadora: Se brindó apoyo administrativo integral a la coordinación del programa, lo que incluyó la gestión de documentos, la organización de archivos y la redacción de comunicaciones. Además, se colaboró en la actualización de bases de datos y se participó en la planificación y ejecución de actividades programáticas, garantizando un flujo de trabajo eficiente y ordenado.

Fichas de ingreso: Se organizaron y archivaron documentos y registros de seguimiento de los adultos mayores en sus respectivas fichas de ingreso, asegurando un archivo preciso y detallado de las intervenciones realizadas en el Centro Vida y en visitas domiciliarias. Adicionalmente, se tomó asistencia diaria para garantizar el seguimiento continuo de la participación de los adultos mayores. Recientemente, se incorporó a tres nuevos adultos mayores al programa y se archivó su documentación, que incluye registros de ingreso, valoraciones iniciales, planes de cuidado y autorizaciones, lo que garantiza un historial clínico completo y actualizado de su participación en el programa.

Base de datos: Se efectuó una reestructuración integral de la base de datos de los adultos mayores, alineada con las directrices del programa, lo que resultó en un acceso más ágil y eficaz a la información de cada uno de los participantes. Esto facilitó la toma de decisiones fundamentadas y la planificación de actividades y servicios. La reorganización de la base de datos y la implementación de carpetas digitales fueron clave para optimizar la gestión de la información, garantizando que los adultos mayores reciban atención y servicios de alta calidad de manera oportuna, lo que se traduce en un impacto positivo en su bienestar y calidad de vida

Información y atención a los usuarios: Se brindó asistencia y orientación a familiares y personas interesadas, respondiendo a sus preguntas y gestionando solicitudes de ingreso de manera efectiva. Se verificó la documentación necesaria, como la afiliación al Sisbén en Manizales, para asegurar que los adultos mayores cumplieran con los requisitos. También se informó a los familiares sobre las actividades programadas y se les invitó a participar y acompañar a los adultos mayores, fomentando su involucramiento en el proceso. Además, se les mantuvo informados sobre el progreso y logros de los adultos mayores, lo que permitió una gestión transparente y organizada del proceso de admisión y seguimiento, priorizando el bienestar de los adultos mayores y sus familias.

Fotocopias e impresiones de las diferentes áreas: Se efectuaron tareas de reproducción y distribución de documentos en diferentes áreas del programa, incluyendo fotocopias e impresiones de documentos clave como registros de seguimiento, formatos de evaluación, registros de signos vitales y materiales recreativos. Esto permitió atender las necesidades del personal y garantizar el funcionamiento eficiente del programa, asegurando que se tuviera la documentación y recursos necesarios para brindar atención de alta calidad a los adultos mayores. Además, se fomentó la participación activa de los adultos mayores en diversas actividades, promoviendo su integración y bienestar a través de talleres, ejercicios y eventos recreativos diseñados para estimular su participación y mejorar su calidad de vida. Esto fortaleció su sentido de pertenencia y conexión con la comunidad, y promovió su crecimiento personal y social, enriqueciendo su experiencia en el programa y mejorando su bienestar general.

Control de inventario y suministros: Se realizó un control de inventario riguroso y detallado, documentando y clasificando cada elemento con exactitud y manteniendo los registros al día. Esto permitió proporcionar los materiales y suministros requeridos por el personal de manera rápida y completa, garantizando que cada área tuviera los recursos necesarios para desarrollar sus actividades de forma efectiva. Los pedidos y solicitudes de materiales fueron atendidos con prontitud y eficiencia, entregando los recursos en el plazo previsto y sin contratiempos, lo que permitió a los trabajadores realizar sus tareas sin interrupciones y con la máxima eficiencia. Esto coadyuvó a mantener un flujo de trabajo ininterrumpido y productivo en todas las áreas del programa.






CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social
11/14/2025


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social
11/14/2025


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social
11/27/2025


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social
11/26/2025


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social
11/25/2025


CV La Isla - Secretaria de Desarrollo Social
11/25/2025













Auxiliar de coordinación
Eliana Ivon Quintero Zapata

Área: Nutrición
Nombre: Angie Marcela Rodríguez Ordoñez
Fecha: 30 de noviembre de 2025

Objetivo:
Valorar al adulto mayor a través de la toma de medidas antropométricas y la herramienta de cribado MNA con el fin de identificar el estado nutricional y las condiciones que incidan negativamente en el mismo para trabajar los hábitos alimentarios y lograr mejoría paulatina del estado nutricional, garantizando una alimentación balanceada de acuerdo a los requerimientos específicos de la población para prevenir el desarrollo de enfermedades como la sarcopenia o nuevas comorbilidades de origen alimentario con el apoyo del equipo interdisciplinario.

Actividad:
- Toma de medidas antropométricas de seguimiento a adultos mayores con desnutrición
- Toma de medidas antropométricas a usuarios vinculados durante el mes de noviembre
- Diagnóstico del estado nutricional
- Diligenciamiento de la herramienta de cribado MNA a usuarios nuevos
- Charla educativa para los adultos mayores
- Toma y registro de temperaturas de preparaciones
- Toma y registro de temperaturas de equipos de refrigeración y congelación
- Verificación de las condiciones de almacenamiento de los alimentos
- Verificación de rotación de alimentos
- Revisión procesos de limpieza y desinfección

Metodología:
Tras realizar la valoración inicial a los adultos mayores que ingresaron al Centro Vida La Isla durante el mes de noviembre y efectuar el seguimiento nutricional a los adultos mayores con desnutrición se identificó que los diagnósticos actuales son:
- Desnutrición: 4
- Bajo peso: 12
- Riesgo de bajo peso: 14
- Estado nutricional adecuado: 52
- Sobrepeso: 10

- Obesidad grado 1: 6
- Obesidad grado 2: 0

En complemento a la valoración antropométrica se efectuó el diligenciamiento de la herramienta de cribado Mini Nutritional Assessment (MNA) para los usuarios que fueron vinculados al centro vida durante el mes de noviembre, la cual, se considera la más idónea para identificar si el adulto mayor se encuentra en riesgo de perder peso o masa muscular debido a los diferentes factores que inciden en su salud a partir de los cuidados en el hogar con el fin de prevenir enfermedades comunes en esta población como la sarcopenia y brindarles consejería nutricional de manera individual.

En cuanto a las charlas sobre temas de educación nutricional se explicó a los adultos mayores la importancia de mantener una buena salud oral para mantener la salud nutricional, siendo que, una mala higiene oral puede provocar enfermedades como caries, halitosis, gingivitis, pérdida de piezas dentales o enfermedad periodontal y estas últimas tres dificultan el consumo de los alimentos debido al dolor, la inflamación, sangrado y/o la dificultad para masticar. Por tanto, para el aseo bucal se deben seguir tres pasos principalmente, el primero es usar la seda dental para retirar los restos de comida que estén atorados en los dientes, segundo el cepillado de dientes con cepillo y crema dental para finalmente hacer uso del enjuague bucal, sin embargo, se abordó también el cuidado y aseo de la prótesis dental, para lo que se recomienda tener un cepillo solo para este fin, lavarla con jabón neutro, sin usar crema dental o jabones corrosivos que pueden generar rayones en la prótesis donde se acumulan los restos de comida produciendo mal olor, así mismo, se recomienda realizar la desinfección con agua y vinagre o con las pastillas especiales.

Por otro lado, se habló del manejo que se debe dar a la enfermedad renal en sus cinco estadios, este tema se inició explicando que el funcionamiento de los riñones se mide a través de la tasa de filtración glomerular y de su porcentaje de funcionamiento depende el estadio en el que se encuentra la persona, tras aclarar esto, se explicó a los adultos que en los niveles uno al cuatro de la enfermedad se deben tener cuidados como, reducir el consumo de proteínas prefiriendo las carnes blancas y la clara de huevo, se debe beber al menos 2 litros de agua, reducir el consumo de sal a máximo 3 gr diarios y comer frutas y verduras cinco veces al día para mantener nivelados los electrolitos, mientras que en el estadio 5 el paciente ya se debe someter a la hemodiálisis y por tanto, el consumo de proteínas debe ser mayor prefiriendo también las carnes blancas y claras de huevo, el consumo de agua debe ser menos de 1 litro diario contando los líquidos libres y los incluidos en las preparaciones y al igual que

en los otros estadios se debe reducir el consumo de sal a máximo 3 gr diarios y comer frutas y verduras cinco veces al día para mantener nivelados los electrolitos, por otro lado, en todos los niveles se debe reducir o eliminar alimentos que pueden empeorar la condición como grasas trans y saturadas, carnes rojas, alimentos procesados y azucares agregados.

De igual manera se socializó el tema de cuidados en el hogar para el adulto mayor, donde se explica que además del aseo, personal, la alimentación y la actividad física es necesario aplicar otros métodos de prevención, por ejemplo de caídas, teniendo una buena iluminación en la casa, pisos limpios, secos, ordenados, alfombras, tapetes y barras de apoyo que sirvan para prevenir, caídas, deslizamientos y accidentes en la ducha, por lo que se recomienda poner un tapete que se adhiera al piso; así mismo, se habló sobre la prevención de incendios con detectores de humo, evitando dejar velas encendidas sin supervisión, asegurándose de cerrar las llaves del gas, entre otros, se incluyó también la prevención de accidentes eléctricos, revisando que no hayan cables pelados, cables sueltos, desconectar los electrodomésticos y no sobrecargar los enchufes o extensiones ya que se pueden incendiar. Finalmente se habló con los adultos mayores de lo que deben hacen en caso de que entren intrusos y/o ladrones en su casa, intentando mantenerse tranquilos, buscar un lugar seguro, llamar a la policía dando la dirección y barrio, y si es posible identificar rasgos de los intrusos que permitan su posterior captura, además se hace especial énfasis en que no deben enfrentarse a los ladrones ni poner resistencia si les piden algo puesto que se pueden enfadar y atacarlos.

Se realizó la toma y registro de temperatura de los alimentos preparados destinados para la alimentación de los adultos mayores, como método para garantizar temperaturas de servido seguras y alimentos inocuos tanto a los alimentos cocidos y licuados como a los que solo están picados (ensaladas) asegurando también la limpieza y desinfección de las frutas, verduras y huevos de manera diaria para disminuir así el riesgo de brotes de enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS).

De la misma manera, se efectuó la toma de temperatura de los equipos de refrigeración y congelación de los que dispone el Centro Vida La Isla para el acopio de alimentos, esto, con el fin de garantizar las temperaturas de almacenamiento y conservación adecuadas, así como la identificación del funcionamiento adecuado de los equipos.

Finalmente, se verificaron las condiciones de almacenamiento, así como la rotación adecuada de alimentos aplicando el método PEPS y el diligenciamiento apropiado de los

formatos para control de producción de alimentos en el servicio de alimentación, así como de los formatos acordes al plan de saneamiento básico diseñado para aplicar en el centro vida para el presente año de ejecución.

RECOMENDACIONES

- Continuar brindando la alimentación adecuada a cada adulto mayor según su estado nutricional individual y de acuerdo a sus patologías mediante la ración servida.
- Educar a los usuarios en cuanto a las medidas que deben tomar para dar un manejo oportuno y efectivo de sus patologías en el hogar.
- Reemplazar la nevera número uno, puesto que este equipo se encuentra fallando y no cumple con su función de manera satisfactoria.
- Continuar generando conciencia en el adulto mayor sobre el cuidado personal y de su entorno como método de prevención de patologías y accidentes.























ANGIE MARCELA RODRIGUEZ ORDOÑEZ
T. P. 1085348260
Nutricionista

Área: Enfermería
Responsable: Jenny Paola Hernández Osorio – Diana Carolina Robayo
Fecha: 30 de noviembre del 2025

Tema o Actividad: Alivio y Bienestar: Migraña en Adultos Mayores”

Objetivo:
Promover la información y educación en adultos mayores sobre la migraña, garantizando la comprensión de sus causas, síntomas y factores desencadenantes; con el fin de favorecer la identificación temprana de los episodios, reducir la desinformación y prevenir complicaciones emocionales y sociales asociadas al dolor crónico, que puedan afectar su bienestar y calidad de vida.

Metodología:
La metodología implementada fue de carácter lúdico y educativo, mediante una actividad participativa, con el propósito de fortalecer los conocimientos sobre las causas, manifestaciones y cuidados relacionados con la migraña en las personas mayores, y promover su reconocimiento temprano como parte del autocuidado en salud. Esta estrategia se centró en las experiencias de los participantes, fomentando la reflexión práctica sobre este problema de salud y su impacto físico y emocional. Se diseñó una actividad pedagógica orientada a identificar los aspectos esenciales de la migraña, tales como los factores que pueden desencadenarla (como el estrés, la hipertensión, la falta de descanso o ciertos estímulos sensoriales), así como los principales síntomas o señales que pueden indicar su aparición, como el dolor de cabeza intenso, la sensibilidad a la luz o al sonido, y la fatiga.

Como parte de la intervención, se elaboraron folletos informativos que expusieron los riesgos asociados a la falta de conocimiento sobre la migraña, así como las acciones preventivas y de autocuidado necesarias para mantener el bienestar físico y emocional antes, durante y después de un episodio. Se resaltó la importancia de reconocer los síntomas a tiempo, consultar al personal de salud y mantener una actitud tranquila y positiva frente al manejo de la migraña, para evitar complicaciones como la ansiedad o el temor recurrente a los episodios. Para reforzar el aprendizaje, los adultos mayores realizaron una actividad práctica en la cual, mediante una simulación con materiales didácticos, identificaron cómo se desencadenan los episodios de migraña y qué prácticas pueden ayudar a disminuir su intensidad, con el fin de fortalecer la memoria sensorial y generar conciencia sobre las estrategias de alivio y bienestar. Esta experiencia lúdica promovió la participación activa y

generó empatía hacia quienes conviven con la migraña de manera frecuente. Además, se entregaron imágenes ilustrativas del cerebro y de los mecanismos asociados a la migraña, que fueron pegadas en los cuadernos de los participantes para consolidar el aprendizaje visual y favorecer la recordación de los conceptos trabajados.

Observaciones o Recomendaciones:
Durante la sesión, se observó una participación activa por parte de las personas mayores. La mayoría demostró interés y disposición, involucrándose plenamente en las actividades propuestas. Compartieron sus propias experiencias o casos conocidos relacionados con la migraña u otros tipos de dolor de cabeza, lo cual enriqueció la dinámica grupal y fortaleció el aprendizaje colectivo. Se evidenció que los asistentes comprendieron adecuadamente las causas más frecuentes que pueden desencadenar un episodio de migraña, así como los síntomas característicos que permiten identificarla oportunamente, tales como el dolor de cabeza intenso, la sensibilidad a la luz, el malestar general y la fatiga.

El uso de recursos visuales como imágenes, ejemplos y folletos informativos facilitó la comprensión de los contenidos al vincularlos con situaciones reales. Las personas mayores se mostraron motivadas durante la actividad práctica, participando con entusiasmo en cada momento, lo que favoreció la conciencia y la empatía hacia quienes conviven con la migraña y buscan estrategias para mejorar su bienestar y aliviar sus síntomas.









Tema o Actividad: Epilepsia en Adultos Mayores: Salud y Seguridad

Objetivo:
Capacitar a las personas mayores para que identifiquen y comprendan el funcionamiento del sistema inmunológico, reconociendo su importancia en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud. Cambiar palabras por Epilepsia en Adultos Mayores: Salud y Seguridad

Metodología:
Se implementó una intervención educativa dirigida a personas mayores, con el propósito de promover el conocimiento sobre la epilepsia y fortalecer hábitos que favorezcan la seguridad, el manejo adecuado de las crisis y el bienestar general. Durante la sesión, se utilizó material visual específicamente diseñado para explicar detalladamente cómo se manifiesta la epilepsia en el organismo, haciendo énfasis en los cambios neurológicos propios del envejecimiento que pueden aumentar la probabilidad de presentar crisis epilépticas o complicar su manejo. Se abordaron temas relacionados con la importancia de reconocer la epilepsia como una condición crónica que requiere seguimiento médico, explicando cómo se producen las crisis debido a descargas eléctricas anormales en el cerebro y cuáles son las manifestaciones más comunes, como pérdida de conciencia, movimientos involuntarios, confusión temporal o sensaciones extrañas previas a la crisis (aura).

Asimismo, se destacaron las medidas preventivas y de autocuidado necesarias para garantizar un control adecuado de la condición, entre ellas asistir a controles neurológicos periódicos, tomar los medicamentos según indicación médica, evitar la privación de sueño, reducir el estrés y mantener un entorno seguro para prevenir caídas o lesiones durante una

crisis. Para facilitar la comprensión, se mostraron imágenes ilustrativas que representaban el cerebro, las áreas donde pueden originarse las crisis, y el proceso mediante el cual estas alteraciones eléctricas afectan temporalmente el funcionamiento neurológico. Además, se realizó una dinámica participativa en la que se formularon preguntas dirigidas a los asistentes, con el fin de evaluar su nivel de entendimiento y motivar la reflexión sobre sus hábitos de seguridad y cuidado personal. Posteriormente, se profundizó en la explicación del tema, enfatizando la importancia de mantener hábitos saludables que favorezcan la estabilidad neurológica, como dormir adecuadamente, evitar el consumo de tabaco y alcohol, llevar una alimentación equilibrada, realizar actividad física segura y controlar enfermedades crónicas que puedan desencadenar crisis, como la hipertensión o la diabetes. Se destacó que un estilo de vida saludable contribuye al control de la epilepsia y al bienestar integral de las personas mayores.

Finalmente, se instruyó a los participantes para que, utilizando plastilina y un vaso o base de cartón, representaran de manera creativa el cerebro y un entorno seguro, incorporando elementos que reflejaran prácticas de prevención y cuidado durante una crisis epiléptica. Esta actividad práctica tuvo como objetivo reforzar el aprendizaje y estimular la aplicación de los conocimientos en la vida diaria, fomentando hábitos que contribuyan a la seguridad, la prevención de complicaciones y el mantenimiento de la autonomía funcional en adultos mayores con epilepsia.

Observaciones o Recomendaciones:
Se implementó una sesión educativa enfocada en la epilepsia, resaltando su importancia como condición neurológica que requiere un adecuado reconocimiento, control y manejo para prevenir complicaciones, especialmente en la adultez mayor. Se explicó de forma clara que esta condición se origina por descargas eléctricas anormales en el cerebro y que estas pueden provocar distintos tipos de crisis, desde episodios de desconexión breve hasta convulsiones más evidentes.

Asimismo, se destacó la prevalencia creciente de la epilepsia en personas mayores debido a factores como enfermedades cerebrovasculares, traumatismos previos, deterioro neurológico asociado al envejecimiento y trastornos metabólicos. También se describieron los factores de riesgo y las condiciones relacionadas con la edad que pueden favorecer la aparición de crisis epilépticas, como la hipertensión arterial, la diabetes, los accidentes cerebrovasculares, el uso de ciertos medicamentos y los desequilibrios electrolíticos.

Durante la sesión se hizo énfasis en la importancia de adoptar hábitos saludables para reducir la probabilidad de crisis, tales como dormir adecuadamente, evitar el consumo de alcohol y tabaco, mantener una alimentación equilibrada, gestionar el estrés y seguir rigurosamente el tratamiento médico prescrito. Igualmente, se explicó cómo el sedentarismo y la falta de seguimiento neurológico pueden afectar la estabilidad de la condición y aumentar la frecuencia de las crisis.

Las personas mayores participaron activamente, demostrando interés y disposición al aprendizaje. Durante el desarrollo de la sesión realizaron preguntas relacionadas con los tipos de crisis, la forma correcta de actuar ante un episodio, la importancia de los medicamentos anticonvulsivos y los cuidados posteriores. Además, compartieron experiencias personales o de familiares con epilepsia, lo cual enriqueció la dinámica grupal, favoreció el aprendizaje colaborativo y permitió que los participantes se identificaran con los ejemplos planteados.









Tema o Actividad: Parkinson.

Objetivo:

Preservar, optimizar y proteger la función en personas con enfermedad de Parkinson es fundamental para mantener la movilidad, la coordinación, el equilibrio, la expresión facial y la calidad de vida en esta población. El objetivo es conservar la capacidad de moverse con seguridad, realizar actividades diarias, comunicarse efectivamente y mantener la autonomía, a pesar de los desafíos que implica la enfermedad.

Metodología:

Se llevó a cabo una intervención educativa dirigida a personas adultas mayores, con el objetivo de fortalecer el autocuidado y promover el conocimiento sobre la definición y comprensión de la enfermedad de Parkinson. Durante la sesión, se empleó material visual y didáctico para explicar la importancia de comprender esta condición neurológica crónica, resaltando cómo afecta el movimiento, la coordinación, la postura y, en general, la funcionalidad de la persona, influyendo también en la percepción y la interacción con el entorno. Se abordaron temas fundamentales sobre el Parkinson, explicando cómo se origina por la disminución de dopamina en el cerebro y cómo esta alteración afecta a los sistemas nerviosos responsables del control motor. Además, se describió cómo la enfermedad puede impactar diversos aspectos del organismo, generando síntomas como temblores, rigidez muscular, lentitud en los movimientos y alteraciones en el equilibrio.

Se explicó que, aunque el Parkinson afecta principalmente la movilidad, también puede tener repercusiones emocionales y sociales, por lo que mantener un equilibrio entre estos aspectos favorece la salud integral. Se destacó la importancia de adoptar hábitos saludables que ayuden a retrasar la progresión de los síntomas y mejorar la calidad de vida, tales como una alimentación balanceada, el descanso adecuado, la hidratación constante, la práctica regular de actividad física terapéutica y el cuidado de la salud mental. A través de láminas ilustrativas y modelos anatómicos, se representaron las principales áreas del cerebro involucradas en la enfermedad de Parkinson, permitiendo a los participantes identificar su función y comprender la relación entre los cambios neurológicos y los síntomas motores. También se abordaron signos de alerta que pueden indicar la progresión o el empeoramiento de la condición, como mayor dificultad para caminar, cambios en la escritura, dolor muscular persistente, alteraciones en el sueño o variaciones en el estado de ánimo.

La sesión se enfocó en la prevención de complicaciones y en el autoconocimiento, promoviendo el respeto, el cuidado y la valoración del cuerpo y la mente como elementos esenciales para el bienestar y la calidad de vida. Al finalizar, se entregó a cada participante un esquema ilustrativo sobre el Parkinson para colorear y señalar los principales síntomas y áreas del cerebro involucradas, reforzando los conceptos aprendidos y facilitando la comprensión visual de la temática. Durante la intervención, se incentivó el intercambio de experiencias personales relacionadas con el manejo de la enfermedad, los cuidados diarios y los cambios físicos asociados al envejecimiento. Asimismo, se resolvieron dudas y se brindaron recomendaciones prácticas para convivir con el Parkinson, tales como mantener una rutina de ejercicio, utilizar ayudas técnicas cuando sea necesario, cuidar la postura, organizar el hogar para evitar caídas y acudir a controles médicos periódicos.

Observaciones o Recomendaciones:
Durante la sesión, se abordó de manera clara y accesible el tema de la enfermedad de Parkinson en el contexto del envejecimiento. Se explicaron los conceptos básicos sobre su origen y funcionamiento, destacando cómo esta condición neurológica afecta el control del movimiento y cómo los cambios en el cerebro, especialmente la disminución de dopamina, influyen en la coordinación, la postura y la movilidad general. Se resaltó también cómo el Parkinson puede interactuar con otros sistemas del cuerpo, impactando la energía, el equilibrio y el bienestar físico y emocional de la persona mayor. Se resaltaron los principales factores de riesgo y condiciones que pueden influir en la aparición o progresión del Parkinson, como los antecedentes familiares, la exposición a toxinas, el envejecimiento natural del sistema nervioso, el sedentarismo, el estrés, y los trastornos emocionales no tratados (como la depresión o la ansiedad). La participación fue activa, con preguntas pertinentes y relatos personales que enriquecieron la dinámica del grupo.

Las personas mayores compartieron experiencias relacionadas con los cambios físicos asociados tanto al envejecimiento como al Parkinson, como la disminución de la fuerza, la rigidez muscular, los temblores, la fatiga, las dificultades en la movilidad y las variaciones en la energía diaria. También se dialogó sobre estrategias para mantener un mayor bienestar en presencia de esta enfermedad, tales como la práctica regular de actividad física adaptada, una alimentación equilibrada, una adecuada hidratación, el descanso suficiente, la estimulación cognitiva y la realización de controles neurológicos periódicos. Se destacó la importancia de escuchar al cuerpo, reconocer los signos de alerta relacionados con la progresión del Parkinson y adoptar hábitos que promuevan la autonomía y la calidad de vida. El uso de materiales visuales y didácticos (láminas anatómicas, imágenes explicativas sobre

el cerebro y su funcionamiento, y modelos representativos del sistema nervioso) facilitó la comprensión del contenido. Estos recursos permitieron ilustrar de forma sencilla cómo el Parkinson afecta diferentes áreas cerebrales y cómo repercute en el movimiento, reforzando la importancia del autocuidado como parte esencial de una buena calidad de vida en la vejez.









Tema o Actividad: Malaria

Objetivo: Promover en las personas mayores la comprensión de los cambios, cuidados y manifestaciones de la malaria, con el fin de fomentar prácticas de autocuidado que prevengan complicaciones y contribuyan al mantenimiento de una mejor calidad de vida y una adecuada protección del organismo.

Metodología: Se llevó a cabo una intervención educativa dirigida a adultos mayores, enfocada en la prevención, concientización y cuidado ante la malaria. Durante la sesión, se utilizó material visual con el propósito de facilitar la comprensión de los temas tratados. Se explicó qué es la malaria, su naturaleza como enfermedad infecciosa transmitida por la picadura del mosquito *Anopheles* y causada por parásitos del género *Plasmodio*, además de su impacto en diversos sistemas del cuerpo, haciendo especial énfasis en la importancia de su detección

temprana y tratamiento oportuno. Se abordaron los signos y síntomas más comunes de la malaria, como fiebre alta intermitente, escalofríos, sudoración excesiva, dolor de cabeza, cansancio extremo, dolores musculares y, en casos graves, anemia severa, convulsiones o dificultad respiratoria. También se explicó que existen diferentes tipos de *Plasmodium*, siendo la malaria por *P. falciparum* la más peligrosa debido a su rápida progresión y mayores complicaciones si no se trata a tiempo. Se hizo énfasis en la importancia de la prevención, incluyendo medidas como el uso de mosquiteros impregnados con insecticida, el empleo de repelentes, el uso de ropa que cubra brazos y piernas, la eliminación de aguas estancadas donde proliferan los mosquitos, y la fumigación en zonas de riesgo.

Asimismo, se recomendó acudir a valoración médica temprana ante la presencia de síntomas sospechosos, especialmente en personas mayores, quienes pueden presentar complicaciones más rápidamente. Durante la sesión se utilizaron imágenes educativas que ilustraban el ciclo de transmisión de la malaria y cómo el parásito afecta el cuerpo humano, permitiendo a los participantes identificar de manera clara los signos de alerta y comprender la importancia de recibir un diagnóstico oportuno. Como recurso didáctico complementario, se entregaron láminas ilustrativas del cuerpo humano, en las cuales los asistentes señalaron los órganos más afectados por la enfermedad, en especial el hígado, la sangre y el sistema inmunológico, favoreciendo así la comprensión práctica y el aprendizaje significativo.

La sesión incluyó un espacio para el intercambio de experiencias personales, lo cual enriqueció el proceso educativo y fomentó la reflexión colectiva. Se resolvieron dudas sobre los síntomas, tratamientos disponibles y medidas preventivas relacionadas con la malaria, y se promovió la adopción de hábitos saludables que contribuyan a fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la calidad de vida, reduciendo el riesgo de complicaciones asociadas a esta enfermedad.

Observaciones o Recomendaciones:
Durante la clase, se abordó de manera clara y accesible el tema de la malaria en adultos mayores, explicando los conceptos básicos sobre su funcionamiento como enfermedad infecciosa transmitida por la picadura del mosquito *Anopheles* y su impacto en el cuerpo, especialmente en la sangre, el hígado y el sistema inmunológico.

Se destacaron los principales factores de riesgo y desencadenantes, como la exposición a zonas con alta presencia de mosquitos, la falta de medidas preventivas, la debilidad del sistema inmunológico, las condiciones ambientales favorables para la proliferación del

mosquito y las enfermedades preexistentes que pueden aumentar la vulnerabilidad ante esta infección.

Las personas mayores participaron activamente; realizaron preguntas pertinentes y compartieron experiencias personales relacionadas con infecciones previas, viajes a zonas endémicas o medidas de protección que practican en su vida cotidiana. Mencionaron síntomas como fiebre intermitente, escalofríos, sudoración excesiva, dolores musculares, cansancio extremo y malestar general, reconociendo la importancia de identificar estos signos de alarma para buscar atención médica inmediata y evitar complicaciones graves.

También se dialogó sobre estrategias de prevención y autocuidado, tales como usar mosquiteros con insecticida, aplicar repelente, utilizar ropa que cubra la piel, eliminar aguas estancadas, mantener los espacios limpios y ventilados, fortalecer el sistema inmunológico mediante una alimentación equilibrada, descanso adecuado, hidratación constante y manejo del estrés.

Se resaltó la importancia de acudir a valoración médica temprana ante cualquier síntoma compatible con la malaria. Se utilizaron materiales visuales y didácticos que facilitaron la comprensión del contenido, incluyendo láminas sobre el ciclo del mosquito *Anopheles*, imágenes explicativas sobre cómo el parásito *Plasmodium* afecta la sangre y el hígado, y representaciones del proceso de transmisión de la enfermedad. Estos recursos ayudaron a los asistentes a comprender, de manera sencilla, la importancia de la prevención, la detección temprana y el tratamiento oportuno de la malaria, con el fin de preservar la salud y la calidad de vida, especialmente en la vejez









Tema o Actividad: Estimulación cognitiva y memoria

Objetivo: Fortalecer las capacidades cognitivas y la memoria de las personas mayores mediante actividades recreativas y educativas que estimulen la atención, la concentración y el pensamiento lógico**.**

Metodologías: Con el envejecimiento, las funciones cognitivas como la memoria, la atención y la concentración solían disminuir. La estimulación cognitiva permitió mantener la mente activa, fortalecer la memoria y prevenir el deterioro cognitivo, lo que contribuyó a mejorar la calidad de vida y la autonomía de las personas mayores.

Durante la jornada se promovió el hábito de ejercitar la mente diariamente, se trabajó en el desarrollo de la memoria a corto y largo plazo mediante diferentes dinámicas, y se fomentó la socialización y la participación activa en actividades grupales.

Actividades realizadas

Sopa de letras o crucigramas se buscaron palabras relacionadas con salud, emociones y Se llevó a cabo una sopa de letras y crucigramas en los que se buscaron palabras relacionadas con la salud, las emociones y los alimentos.

Se desarrolló un juego de memoria visual en el que se presentaron objetos o imágenes que luego fueron cubiertos para que los participantes intentaran recordarlos.

También se trabajaron refranes incompletos, invitando a los asistentes a completarlos a partir de los refranes populares.

Se realizaron cánticos y rondas con melodías de su juventud, con el fin de evocar recuerdos positivos.

Finalmente, se llevó a cabo un conversatorio sobre recuerdos significativos, donde los participantes compartieron anécdotas de su infancia y juventud en un espacio tranquilo dispuesto en círculo.

RECOMENDACIONES.

- Se recomienda realizar ejercicios de estimulación cognitiva al menos dos veces por semana.
- Se sugiere combinar las actividades mentales con ejercicios físicos suaves.
- Se aconseja reforzar en cada sesión la autoestima, la motivación y la paciencia de las personas mayores.









Tema o Actividad: Cuidado de pies en personas mayores y diabéticas

Objetivos:
Promover el cuidado integral de los pies en personas mayores y diabéticas, fortaleciendo hábitos de higiene, revisión y estimulación circulatoria mediante masajes.

Metodologías: Se enseñó la técnica adecuada para el lavado, secado y cuidado diario de los pies. También se fomentó la realización de masajes suaves para mejorar la circulación y se orientó en la identificación de signos de alarma que requerían atención profesional.
Ya que el pie del adulto mayor y del paciente diabético requirió cuidados especiales debido a los cambios en la sensibilidad, la circulación y la piel. La educación sobre la higiene, la inspección diaria y el masaje suave favoreció la salud circulatoria, previno heridas e incrementó el bienestar físico y emocional.

Charla educativa: "Cuido mis pies cada día" Se realizó un conversatorio sobre la importancia del cuidado diario, la higiene, el calzado y la revisión periódica.
Taller práctico: "Masaje saludable para mis pies" Se llevó a cabo una demostración guiada de un masaje relajante y circulatorio con crema humectante. Se enseñaron movimientos suaves ascendentes (de los dedos hacia el tobillo), evitando presión excesiva.
Actividad grupal: "Detecto el riesgo" Se mostraron imágenes de pies sanos y con lesiones, y los participantes identificaron aquellos que requerían atención médica usando tarjetas o láminas.

Los adultos mayores tuvieron una participación activa durante la demostración, reconocieron las técnicas de higiene y masaje aprendidas y expresaron bienestar y relajación tras la práctica.

Recomendaciones:
- Se recomienda realizar el masaje de pies una o dos veces por semana con movimientos suaves.
- Se sugiere evitar masajear zonas que presenten heridas o inflamación.
- Se aconseja lavar y secar bien los pies, especialmente entre los dedos.
- Se recomienda no caminar descalzo y utilizar calzado cómodo y cerrado.
- Se indica consultar al profesional de salud ante cualquier herida, cambio de color o dolor.









Tema o Actividad: Medio ambiente y salud

Objetivo: Sensibilizar a las personas mayores sobre la relación entre el medio ambiente y la salud, promoviendo hábitos sostenibles y responsables a través de una actividad lúdica participativa.

Metodologías: Se explicó a las personas mayores la relación entre el cuidado del medio ambiente y la salud, destacando cómo la contaminación, el manejo inadecuado de residuos y la escasez de agua impactan el bienestar físico y mental. Se promovieron prácticas de autocuidado ambiental para fortalecer la conciencia ecológica y fomentar hábitos saludables en la vida cotidiana.

Se orientó a los adultos mayores para que reconocieran la importancia de proteger el entorno natural, identificaran conductas que favorecen o afectan el ambiente y asumieran responsabilidad individual y comunitaria frente al manejo adecuado de los residuos.

Actividades realizadas: Charla educativa: "Mi entorno limpio, mi salud mejor"
Se desarrolló una conversación pedagógica donde se expuso cómo los residuos, el agua y la calidad del aire influyen en la salud. Se presentaron ejemplos prácticos de acciones cotidianas para mantener un ambiente saludable.

Actividad lúdica: "Clasifica y gana" Se ejecutó un juego grupal en el que los participantes clasificaron residuos en reciclables, orgánicos y no reciclables. Se utilizaron canecas de colores y materiales simulados. La dinámica favoreció la participación activa y reforzó el aprendizaje mediante un enfoque recreativo.

Cierre reflexivo: "Una acción por mi planeta "Cada adulto mayor expresó una acción concreta que podría implementar en su hogar o comunidad para contribuir al cuidado ambiental. Esta actividad fortaleció el compromiso individual y permitió integrar lo aprendido.

Se evidenció participación activa y entusiasmo durante las actividades. Los adultos mayores demostraron capacidad para clasificar adecuadamente los residuos según su tipo. La mayoría manifestó de forma verbal su compromiso de aplicar en casa las prácticas aprendidas.

RECOMENDACIONES.

- Se recomienda mantener los espacios del hogar limpios, ordenados y ventilados.
- Se sugiere continuar realizando la separación adecuada de residuos.
- Se aconseja reutilizar materiales en buen estado para disminuir el impacto ambiental.
- Se recomienda evitar la quema de basura y el desperdicio de agua.
- Se invita a participar y promover campañas ecológicas dentro de la comunidad para fortalecer el autocuidado y el bienestar colectivo.









Tema o Actividad: Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

Objetivo: Promover hábitos de vida saludable que contribuyan a la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles en personas mayores

Metodologías: Durante la sesión se abordaron las enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas la hipertensión arterial, la diabetes, las dislipidemias y las enfermedades cardiovasculares, reconociéndolas como las principales causas de morbilidad y mortalidad en la población adulta. Se promovió el autocuidado y la adopción de hábitos saludables como estrategia para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida en la vejez.

Se sensibilizó a los adultos mayores acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada y practicar actividad física de manera regular. Asimismo, se identificaron factores de riesgo modificables como el sedentarismo, el consumo elevado de sal y el tabaquismo. Finalmente, se motivó a los asistentes a realizar controles periódicos de salud, incluyendo presión arterial, glicemia y peso.

Actividades realizadas

Charla educativa: “Vivir saludable para vivir mejor” Se desarrolló una conversación guiada sobre los factores de riesgo y las principales enfermedades crónicas. Se explicaron medidas preventivas utilizando el tablero y marcadores
Taller práctico: “Mi plato saludable” Las personas mayores elaboraron un “plato saludable” pasando cada uno al tablero y dibujando los alimentos y clasificándolos alimentos en proteínas, frutas, verduras y cereales, favoreciendo el aprendizaje.
Actividad lúdica: “Muévete por tu salud” Se ejecutó una sesión corta de actividad física adaptada que incluyó estiramientos, pasos básicos y baile terapéutico, acompañados de música para estimular la movilidad y participación.
Se evidenció participación activa en el taller y en la sesión de actividad física. Los adultos mayores identificaron verbalmente diversos hábitos saludables y manifestaron su compromiso de mejorar su estilo de vida, mencionando acciones como caminar diariamente, reducir el consumo de sal y aumentar la ingesta de frutas.

Recomendaciones:
Se recomienda a las personas mantener la práctica de actividad física durante al menos 30 minutos diarios, de acuerdo con sus capacidades y condiciones de salud. Es fundamental conservar una alimentación equilibrada, baja en sal, grasas y azúcares, que favorezca el control de enfermedades crónicas. Asimismo, se sugiere evitar el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, por su impacto negativo en la salud integral.

Se hace énfasis en la importancia de asistir de manera periódica a los controles médicos, con el fin de realizar un seguimiento oportuno a las condiciones de salud. De igual manera, se aconseja mantener un peso adecuado y llevar un control regular de la presión arterial y los niveles de glucosa, como medida preventiva para reducir riesgos asociados a enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Finalmente, se recomienda complementar estas acciones con el adecuado registro fotográfico de las actividades realizadas, como soporte de los procesos de seguimiento y evidencia del desarrollo de las jornadas.









Durante el mes se realizaron las solicitudes médicas correspondientes, según las patologías, necesidades clínicas y condiciones de salud de los adultos mayores.

CITAS MEDICAS				
NOMBRE P.M	**ESPECIALIDAD**	**FECHA**	**HORA**	**LUGAR**
María Aidé Arias	Riesgo cardio vascular	13 noviembre 2025	10-40 a.m.	Bulevar de la 22
María Melva Hoyos	Radiografía rodilla	20 noviembre 2025	9-30 a.m.	Hospital san isidro
María Melva Hoyos	Resonancia con contraste	20 noviembre 2025	9-30 a.m.	Hospital san isidro

Luis Alfonso Villada	Oftalmología	11 diciembre 2025	8-15 a.m.	Instituto oftalmológico de caldas
Blanca Estrella Grajales	Oftalmología	11 diciembre 2025	8-30 a.m.	Instituto oftalmológico de caldas
Rosmira Hoyos	Oftalmología	05 diciembre 2025	9-10 AM	Instituto oftalmológico de caldas
Aura Mery Niño	Médico General	18 noviembre 2025	10-30 a.m.	Assbasalud prado
Sara Buriticá	Médico general	20 de noviembre 2025	11-00 a.m.	Assbasalud asunción
Luz Dary Mesa	Médico general	27 de noviembre 2025	11-20 a.m.	Assbasalud asunción
Gustavo Rendón	Médico General	09 de diciembre 2025	9-30 a.m.	Bulevar de la 24

Otras actividades

Durante el mes, se realizó la toma de signos vitales a las personas mayores los días lunes y viernes de cada semana. Esta valoración incluyó la medición de temperatura corporal, saturación de oxígeno, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. El objetivo fue monitorear el estado general de salud de los usuarios, lo que permitió identificar oportunamente alteraciones fisiológicas y brindar intervenciones adecuadas cuando fue necesario.

Gestión de medicamentos mes noviembre 2025

Durante el mes, se reclamaron los medicamentos formulados por los médicos generales para el control de patologías crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y otras condiciones de base diagnosticadas en los adultos mayores. Los medicamentos fueron reclamados de manera oportuna para garantizar la adherencia al tratamiento farmacológico.

Entre las personas a quienes se les realizó esta gestión se encuentran: Amparo Ochoa de Vergara, Sor Celina Ramos, Reynalda quintero, Rosmeri hoyos, Fabio Parra y Sara Rosa Buriticá





Jenny Paola Hernandez Osorio
Jenny Paola Hernández Osorio

Diana carolina Robayo Restrepo
Diana Carolina Robayo

Área: Psicología
Responsable: Valentina Ospina Suarez
Fecha: noviembre 2025

Durante el mes de noviembre se desarrollaron cuatro sesiones psicoeducativas centradas en los temas: Cambios cognitivos en el adulto mayor, Dolor crónico y bienestar emocional, Soledad y aislamiento, y una actividad integradora enfocada al autocuidado y bienestar emocional. Las actividades se orientaron a fortalecer la comprensión del proceso de envejecimiento, promover la regulación emocional, identificar factores protectores y fomentar la construcción de redes de apoyo afectivas. Los adultos mayores participaron activamente, demostrando apertura, motivación y disposición para integrarse al trabajo grupal.

Actividad: Cambios cognitivos en el adulto mayor

Objetivo
Brindar información clara y accesible sobre los cambios cognitivos propios del envejecimiento, diferenciando entre alteraciones normales y señales de deterioro, así como promover estrategias de estimulación mental.

Metodología
Se inició la sesión con una conversación abierta sobre los cambios que cada participante ha notado en su memoria o atención. Posteriormente se realizó una explicación sencilla sobre los principales cambios cognitivos asociados a la edad, haciendo énfasis en la importancia de los hábitos saludables para conservar la funcionalidad mental. Se emplearon ejercicios prácticos de atención, orientación y memoria inmediata, que permitieron a los adultos reconocer sus fortalezas cognitivas y áreas por fortalecer. Se finalizó con un espacio de reflexión donde compartieron experiencias y estrategias personales que les funcionan en su vida diaria.

Observaciones
Los adultos demostraron gran interés en comprender su proceso cognitivo. Se evidenció participación activa y adecuada capacidad para relacionar la información con situaciones cotidianas. La mayoría manifestó alivio al diferenciar los olvidos normales de la edad de los signos de deterioro significativo.

Recomendaciones

Continuar realizando actividades de estimulación cognitiva y promover hábitos protectores como lectura, conversación, juegos mentales y rutinas organizadas.





Actividad: Dolor crónico y bienestar emocional

Objetivo

Analizar la relación entre dolor crónico y estado emocional en el adulto mayor, brindando herramientas de autorregulación y autocuidado que contribuyan al manejo integral del dolor.

Metodología

La sesión se desarrolló mediante diálogo grupal sobre cómo cada adulto experimenta el dolor y de qué manera influye en su estado emocional. Se explicaron los mecanismos fisiológicos y psicológicos que aumentan o disminuyen la percepción del dolor. Se aplicaron técnicas de respiración, relajación y mindfulness adaptadas al grupo, permitiendo a los participantes experimentar alivio y reducción de tensión. Se promovió el apoyo mutuo y la validación emocional entre los adultos.

Observaciones

Hubo alta participación y apertura para compartir experiencias personales. Las personas mayores lograron identificar que el estrés, la tristeza y la preocupación intensifican el dolor, mientras que la relajación y la actividad social ayudan a disminuirlo. Se observó ambiente de empatía y apoyo grupal.

Recomendaciones

Fortalecer prácticas de autocuidado emocional y continuar aplicando técnicas de respiración y relajación en casa. Promover la comunicación asertiva con los servicios de salud.





Actividad: Soledad y aislamiento en el adulto mayor

Objetivo

Promover la identificación, comprensión y expresión de emociones asociadas a la soledad y el aislamiento, así como fortalecer estrategias de conexión social y bienestar emocional.

Metodología

Se inició con una reflexión guiada sobre los momentos en los que las personas mayores se han sentido solos y cómo han manejado estas situaciones. Se explicaron las diferencias entre estar solo y sentirse solo, y se abordaron las consecuencias emocionales del aislamiento prolongado. Posteriormente se realizaron ejercicios de apoyo mutuo donde los adultos expresaron sus emociones y brindaron palabras de acompañamiento a sus compañeros. Se resaltó la importancia de la participación activa en el Centro Vida como red protectora.

Observaciones

La mayoría de los adultos expresó sentimientos asociados a la soledad, especialmente aquellos que viven solos o tienen poco acompañamiento familiar. Sin embargo, se observó alivio emocional al compartir sus experiencias y recibir apoyo del grupo. Hubo cohesión emocional y escucha activa.

Recomendaciones

Promover actividades que fortalezcan el sentido de pertenencia al Centro Vida y estimular la búsqueda de interacciones positivas dentro y fuera del espacio.



Actividad: Actividad integradora: Bienestar emocional y autocuidado

Objetivo

Integrar los aprendizajes del mes mediante actividades de reflexión y práctica sobre el autocuidado, la regulación emocional y el fortalecimiento del bienestar físico, mental y social.

Metodología

La sesión incluyó ejercicios de respiración consciente, actividades de reconocimiento personal y dinámicas de interacción positiva. Se invitó a los adultos a identificar acciones concretas de autocuidado que pueden incorporar en su rutina diaria. Se llevó a cabo un diálogo grupal donde cada participante compartió estrategias útiles para mantener su bienestar y cómo aplicarán lo aprendido durante el mes. Se finalizó con una actividad de gratitud y cierre emocional.

Observaciones

Los adultos demostraron motivación y disposición para integrar los conocimientos adquiridos. Se observó fortalecimiento de la autoestima, el apoyo mutuo y la conciencia sobre la necesidad de auto cuidarse. Hubo participación espontánea y clima emocional positivo.

Recomendaciones

Fomentar la práctica constante de rutinas de autocuidado y continuar reforzando la importancia del bienestar integral.



Actividad: Atenciones individuales

Objetivo

Evaluar el estado emocional, cognitivo y conductual de los adultos mayores que solicitaron o requirieron atención individual, brindando acompañamiento psicológico y orientación según necesidad.

Metodología

Se realizaron intervenciones individuales con enfoque psicoemocional, observación clínica y escucha activa. Se abordaron temas relacionados con estrés, tristeza, preocupaciones familiares, dolor físico y dificultades de convivencia. En los casos necesarios, se brindó psicoeducación, se practicaron técnicas de regulación emocional y se orientó a los adultos hacia servicios de salud o apoyo externo. Se registraron avances, estabilidad emocional y necesidades de seguimiento.

Recomendaciones

Fortalecer redes de apoyo, mantener seguimiento a casos con mayor vulnerabilidad emocional y promover prácticas de bienestar y autocuidado.





Conclusión general

El mes de noviembre se caracterizó por una participación activa y receptiva por parte de los adultos mayores. Se evidenció mayor comprensión sobre los cambios cognitivos, mejor manejo emocional frente al dolor, apertura para hablar de la soledad y mayor apropiación de estrategias de autocuidado. El trabajo grupal favoreció la cohesión, el apoyo mutuo y el fortalecimiento del bienestar integral, cumpliendo los objetivos psicosociales del programa.

Valentina O

Valentina Ospina Suarez

Área: Trabajo Social
Responsable: Leidy Xiomara Jiménez Taborda
Fecha: 30 de noviembre

Tema o Actividad: Recordando mis conocimientos

Objetivo: Fortalecer la capacidad de los adultos mayores para recordar y aplicar los conocimientos adquiridos en las clases mediante una actividad dinámica en el área social, que promueva la interacción, el trabajo colaborativo y el uso de estrategias de memoria adaptadas a sus necesidades, fomentando su autonomía, confianza y participación activa en el proceso de aprendizaje.

Metodología:
La metodología empleada fue participativa, ya que todos los adultos mayores intervinieron de manera constante durante el desarrollo de la actividad. Se implementó una dinámica lúdica utilizando bombas que contenían preguntas relacionadas con las diferentes clases vistas previamente. Cada participante elegía una bomba, la explotaba y respondía la pregunta correspondiente. Esta estrategia permitió que la actividad fuera activa y motivadora, facilitando que los participantes recordaran sus saberes y aprendizajes. Además, la dinámica promovió la interacción, el trabajo en equipo y el refuerzo de la memoria de manera divertida y significativa.

Introducción y Contextualización:
Se inició explicando de manera clara y sencilla en qué consistiría la actividad, asegurándose de que todos comprendieran los pasos a seguir. También se destacó la importancia de recordar los conocimientos del área, resaltando cómo estos aprendizajes adquiridos a lo largo del año contribuyen al fortalecimiento de la memoria, la autonomía y la confianza de cada participante. Además, se hizo énfasis en que esta dinámica permitió repasar lo aprendido de una forma entretenida y significativa, favoreciendo la participación y el intercambio de saberes entre todos.

Seguidamente, se les pidió que cada uno paso al frente, lanzó los dados y, de acuerdo con el número obtenido, eligiera y explotara una bomba. Dentro de cada bomba había una pregunta que debían responder, relacionada con los contenidos vistos durante el año.

Por último, se les preguntó cómo se habían sentido durante la actividad, cuál fue el tema que más recordaron y qué aprendizajes consideraban más significativos, promoviendo así la reflexión sobre su propio proceso de aprendizaje.

Análisis Grupal

Durante la actividad se observó un alto nivel de participación y entusiasmo por parte de todos los adultos mayores. La dinámica lúdica con bombas permitió que cada participante se involucra activamente, favoreciendo la recuperación de conocimientos adquiridos durante el año y el fortalecimiento de la memoria. Se notó que los temas que habían sido más trabajados en clases anteriores fueron los que generaron respuestas más rápidas y seguras, mientras que otros contenidos requerían mayor reflexión y apoyo del grupo.

La interacción entre las personas mayores fue activa; se evidenció colaboración y motivación, ya que algunos ayudaban a sus compañeros cuando era necesario, promoviendo un ambiente de aprendizaje social y afectivo. Además, la actividad permitió que los adultos mayores reflexionaran sobre sus propios procesos de aprendizaje, identificando los conocimientos que recuerdan con mayor facilidad y aquellos que necesitan reforzar.

En general, la actividad cumplió con los objetivos planteados: todos recordaron y compartieron sus saberes, se fortaleció la memoria a través del juego y se fomentó la autoestima, la autonomía y el trabajo en equipo, aspectos fundamentales en el aprendizaje de adultos mayores.

Compromisos

Desde el área se buscará continuar promoviendo actividades participativas y lúdicas que favorezcan la recuperación y fortalecimiento de los conocimientos adquiridos durante el año. Asimismo, nos comprometemos a crear un ambiente de respeto, colaboración y motivación, donde todos los adultos mayores puedan expresar sus saberes, reforzar su memoria y seguir aprendiendo de manera activa y significativa.









Tema o Actividad: Carta a mi familia
Objetivo: Fomentar en los adultos mayores la expresión de sus sentimientos, experiencias y pensamientos a través de la elaboración de una carta dirigida a sus familiares, promoviendo la comunicación afectiva, el fortalecimiento de los lazos familiares

Metodología:
En la clase se creó un espacio especialmente diseñado para que los adultos mayores pudieran elaborar una carta dirigida a sus familiares, con motivo del Día de la Familia. La actividad fue participativa y centrada en ellos, iniciando con una explicación sobre la finalidad de la carta y la importancia de expresar sus sentimientos y mensajes afectivos hacia sus seres queridos.

Se proporcionaron los materiales necesarios y se animó a las personas mayores a reflexionar sobre los recuerdos, experiencias y emociones que querían compartir. Durante el proceso, se le brindó acompañamiento y apoyo a quienes lo necesitaron, promoviendo un ambiente de

confianza y motivación. Finalmente, compartieron de manera voluntaria, parte de lo escrito, fortaleciendo la interacción social y el vínculo afectivo entre ellos.

Introducción y Contextualización

Se explicó el significado de la actividad, destacando que consistía en elaborar una carta dirigida a sus familiares en la que pudieran expresar sus sentimientos, emociones y mensajes afectivos. Se enfatizó la importancia de comunicar lo que sienten hacia sus seres queridos, promoviendo la reflexión personal y el fortalecimiento de los lazos familiares a través de la escritura.

Seguidamente, se les entregaron las hojas y los lápices necesarios para que cada uno pudiera redactar su carta destinada a su familia. Se les invitó a tomarse el tiempo necesario para pensar en lo que querían expresar, ya fueran mensajes de agradecimiento, cariño, recuerdos especiales o deseos para sus seres queridos.

Por último, cada participante expresó cómo se había sentido durante la elaboración de la carta, compartiendo sus emociones y la experiencia que vivieron al escribir a sus familiares.

Análisis Grupal

Durante la actividad se evidenció un alto nivel de participación y apertura emocional por parte de los adultos mayores. La elaboración de una carta dirigida a sus familiares permitió que cada uno conectara con sus sentimientos, reflexionara sobre sus vínculos afectivos y expresara pensamientos que, en muchos casos, no suelen manifestar de manera cotidiana.

El grupo mostró disposición y entusiasmo al momento de escribir; algunos trabajaron de manera independiente mientras que otros solicitaron apoyo, lo que favoreció la interacción y el acompañamiento mutuo. Este proceso fortaleció la confianza entre las personas mayores, ya que compartieron recuerdos, anécdotas y emociones que enriquecieron el ambiente de la clase.

Compromiso

Se seguirán promoviendo espacios donde los adultos mayores puedan expresar libremente sus emociones y fortalecer la comunicación con sus familias a través de actividades significativas como la escritura de cartas. Asimismo, asumimos el compromiso de continuar acompañándolos con paciencia, respeto y sensibilidad, fomentando su bienestar emocional y el fortalecimiento de los lazos afectivos que contribuyen a su calidad de vida.





Tema o Actividad: Recordando mis tradiciones navideñas
Objetivo: Promover que los adultos mayores recuerden y compartan las tradiciones navideñas que vivieron en familia durante su juventud, fortaleciendo la memoria, el intercambio de experiencias y el rescate de prácticas culturales significativas.

Metodología
La actividad se desarrolló de manera participativa, asegurando que todos los adultos mayores pudieran involucrarse activamente. Se inició explicando el propósito de recordar las tradiciones navideñas vividas en su niñez y juventud, y se motivó a los participantes a expresar sus recuerdos de forma creativa.

Posteriormente, se les entregaron materiales como hojas, colores y lápices para que cada uno realizará dibujos y escribiera sobre los momentos navideños que más recordaban de sus etapas de infancia y juventud. Durante esta actividad, se brindó un ambiente de confianza, cercanía y libertad de expresión.

Todos los participantes compartieron sus recuerdos, mostrando entusiasmo y emoción al revivir experiencias significativas de sus vidas. La actividad favoreció la interacción grupal, el intercambio de anécdotas y el fortalecimiento de la memoria, generando un espacio enriquecedor y lleno de afectividad.

Introducción y Contextualización:
La actividad se inició conversando sobre las tradiciones navideñas actuales y se invitó a los participantes a recordar y compartir las tradiciones que habían vivido en años anteriores,

realizando un recorrido de memoria que permitió evocar experiencias y recuerdos significativos.

A continuación, se les proporcionaron papel kraft, lápices, marcadores y colores, para que pudieran representar gráficamente los recuerdos de las tradiciones navideñas que habían vivido, permitiendo que cada persona mayor expresara de manera creativa y personal sus experiencias y memorias.

Por último, se realizó una exposición en la que cada participante compartió los recuerdos que más atesoraba de sus navidades, describiendo anécdotas, tradiciones y momentos especiales vividos en familia.

Análisis de Grupo

Durante la actividad se observó una participación activa y entusiasta por parte de todos los adultos mayores. La propuesta de dibujar y escribir sobre las tradiciones navideñas de su infancia y juventud permitió que los participantes conectaran con recuerdos significativos, compartieran experiencias personales y revivieron momentos importantes en sus familias.
Se evidenció que la mayoría de los adultos mayores recordaban con claridad ciertos rituales y celebraciones navideñas, mientras que otros necesitaban apoyo para evocar detalles, lo que favoreció la interacción y colaboración. La dinámica también permitió que cada uno expresara sus emociones y fortaleciera el vínculo con sus compañeros, promoviendo un ambiente afectivo y de confianza.

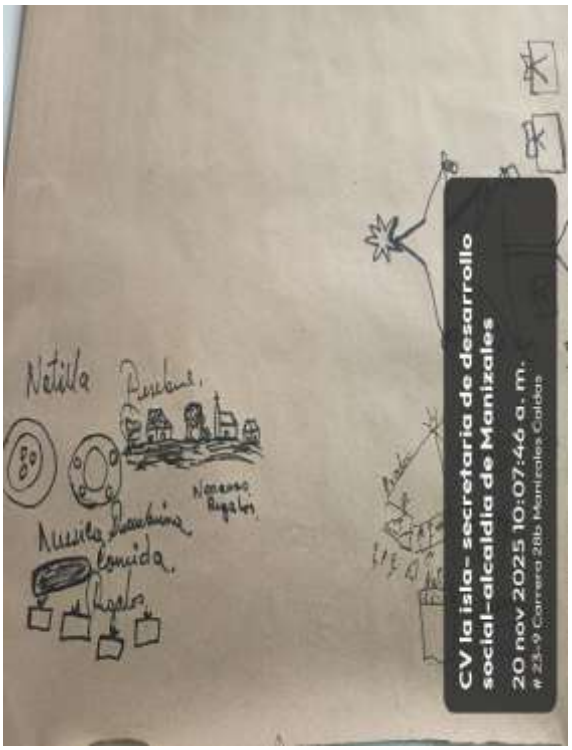
Compromiso

Se seguirá creando espacios donde los adultos mayores puedan recordar, expresar y compartir sus tradiciones y recuerdos navideños, fortaleciendo así la memoria, la identidad cultural y los lazos afectivos. Asimismo, asumimos el compromiso de acompañarlos con respeto, paciencia y motivación, fomentando su participación activa y el intercambio de experiencias significativas dentro del grupo.


CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
20 nov 2025 9:32:40 a. m.
23-9 Carrera 28b Manizales Caldas


CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
20 nov 2025 9:38:14 a. m.
23-9 Carrera 28b Manizales Caldas


CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
20 nov 2025 9:33:01 a. m.
23-9 Carrera 28b Manizales Caldas


CV la isla- secretaria de desarrollo social-alcaldia de Manizales
20 nov 2025 10:07:46 a. m.
23-9 Carrera 28b Manizales Caldas

Tema: Bienvenida a la navidad

Objetivo: Crear un espacio acogedor en el aula para dar la bienvenida a la Navidad, promoviendo la interacción y el disfrute compartido con las personas mayores, fortaleciendo los lazos intergeneracionales y fomentando la alegría y el espíritu navideño.

Metodología

Se desarrolló una actividad participativa en la que todos los participantes tuvieron la oportunidad de decorar una vela a su gusto, utilizando una variedad de materiales como pinturas, pegatinas, brillantina y otros adornos navideños. Cada persona pudo expresar su creatividad de manera libre, eligiendo colores, formas y diseños que reflejaran su estilo personal y su espíritu navideño. La actividad se llevó a cabo en un ambiente amigable y acogedor, promoviendo la interacción entre las personas mayores y fortaleciendo los lazos de convivencia. Además, esta dinámica permitió crear un espacio especial dentro del salón, compartir momentos de alegría y fomentar un sentido de comunidad y unión entre todos. De esta manera, la actividad no solo fue un ejercicio creativo, sino también una manera de dar la bienvenida a la Navidad de forma significativa y compartida.

Introducción y Contextualización

Al inicio de la actividad se explicó a los participantes en qué consistiría y cómo se llevaría a cabo, destacando que su propósito principal era crear un espacio especial para dar la bienvenida a la Navidad.

Posteriormente, se entregó a cada persona mayor una vela para que pudiera decorarla a su gusto, utilizando una variedad de materiales como pinturas, pegatinas, y otros adornos, permitiendo que cada persona expresara su creatividad de manera libre y personal.

Después de que cada participante decoró su vela, se procedió a encenderla y se invitó a cada persona a compartir el anhelo o deseo que tuviera para esta Navidad, creando un momento de reflexión y de conexión entre todos.

Análisis Grupal

La actividad de decorar velas para dar la bienvenida a la Navidad permitió evidenciar múltiples aspectos del funcionamiento y la dinámica del grupo. Desde el inicio, se observó un alto nivel de participación, ya que cada integrante mostró interés por involucrarse en la actividad, planteando ideas sobre cómo decorar su vela y eligiendo los materiales según sus preferencias. Esta participación activa reflejó un ambiente de confianza y apertura, donde los

participantes se sintieron cómodos para expresar su creatividad y sus emociones, mostrando que la actividad no solo fomenta la expresión artística, sino también la autoestima y la seguridad personal.

Durante el desarrollo de la actividad, se pudo notar cómo los miembros del grupo interactúan entre sí, compartiendo materiales, comentando sus ideas y valorando los trabajos de los demás. Esta interacción promueve la cohesión grupal y la colaboración, evidenciando que los espacios creativos pueden fortalecer los lazos interpersonales y la comunicación dentro del grupo. La diversidad de estilos y enfoques en la decoración de las velas permitió que cada participante aportará algo único.

Compromiso

Desde la clase del área social se dio la bienvenida a la Navidad mediante la actividad de decorar las velas, un espacio que permitió expresar creatividad, compartir momentos significativos y fortalecer el espíritu navideño. Durante esta actividad, cada adulto pidió un deseo, simbolizando esperanza, ilusión y la luz que queremos mantener encendida en esta época tan especial.

Nos comprometemos a continuar promoviendo espacios que fomenten la unión, la participación y el bienestar de cada persona, destacando la importancia de vivir la Navidad con alegría, respeto y sentido comunitario.









Leidy Yomara Jimenez

Trabajadora Social

Área: Fisioterapia
Responsable: Jhon Jairo Sánchez García
Fecha: 30 de noviembre 2025

Tema o actividad: El sistema nervioso central.

Objetivo:
Promover el conocimiento básico sobre la estructura y función del sistema nervioso central en los adultos mayores, destacando su importancia en el control del movimiento, la memoria y la coordinación.

Metodología:
Durante la sesión se llevó a cabo una charla teórica sobre la estructura y las funciones principales del sistema nervioso central, apoyada en material visual que facilitó la comprensión de los contenidos. Posteriormente, se desarrolló una actividad práctica con ejercicios de coordinación, equilibrio y memoria, orientados a estimular las funciones neuromotoras y cognitivas de los adultos mayores.

Observaciones o recomendaciones:
Se evidenció una buena participación de los adultos mayores durante la charla y los ejercicios prácticos, mostrando interés y adecuada disposición. Sin embargo, sería recomendable incluir pausas más frecuentes y variar los niveles de dificultad de los ejercicios para adaptarlos mejor a las capacidades individuales y mantener un rendimiento óptimo durante toda la actividad.









Tema o actividad: diabetes tipo 1 y tipo 2

Objetivo:
Promover el conocimiento sobre la diabetes tipo 1 y tipo 2 en los adultos mayores, resaltando la importancia de la alimentación saludable, el ejercicio físico y el control médico regular para prevenir complicaciones.

Metodología:
Durante la sesión se llevó a cabo una charla teórica en la que se explicaron las diferencias entre la diabetes tipo 1 y tipo 2, su fisiopatología básica, sus principales síntomas y los cuidados necesarios. Posteriormente, se desarrolló una actividad práctica con ejercicios físicos adaptados, orientados a favorecer el control metabólico y mejorar la calidad de vida de los participantes.

Observaciones o recomendaciones:
Durante la sesión se evidenció un buen nivel de comprensión por parte de los participantes respecto a las diferencias entre los tipos de diabetes y sus cuidados, así como un adecuado desempeño en los ejercicios físicos adaptados para potenciar la eficacia de los movimientos y promover una mayor integración de los hábitos saludables en su rutina diaria.









Tema o actividad: Órganos esenciales y sus funciones

Objetivo:
Promover el conocimiento sobre los principales órganos esenciales del cuerpo humano y sus funciones vitales, resaltando la importancia del cuidado y la prevención de enfermedades.

Metodología:
Durante la sesión se desarrolló una charla en la que se explicaron los órganos más importantes, como el corazón, los pulmones, el cerebro, los riñones y el hígado, utilizando material visual como dibujos, para facilitar la comprensión. Posteriormente, se llevó a cabo una dinámica participativa en la que los adultos identificaron las funciones de cada órgano y relacionaron hábitos saludables con su adecuado funcionamiento.

Observaciones o recomendaciones:
Durante la sesión se evidenció un notable nivel de interés y participación por parte de los adultos mayores. Mostraron atención constante durante la explicación de los órganos y sus funciones, reconociendo con facilidad la información presentada mediante el material visual. En la dinámica participativa lograron identificar correctamente cada órgano y relacionar sus funciones con hábitos de cuidado diario, demostrando comprensión, buena memoria funcional y disposición para integrar estos conocimientos en su vida cotidiana.









Tema o actividad: Movilidad cuerpo completo.

Objetivo:
Favorecer la movilidad general del cuerpo en los adultos mayores mediante ejercicios que promuevan la flexibilidad, la coordinación y el mantenimiento funcional de las articulaciones y músculos.

Metodología:
Durante la sesión se realizó una práctica de movilidad articular de cuerpo completo, iniciando

con un calentamiento dinámico y continuando con movimientos controlados de cuello, hombros, tronco, caderas, rodillas y tobillos. Se utilizaron apoyos como sillas o bastones para garantizar la seguridad, y se fomentó en todo momento la participación activa de los adultos mayores, favoreciendo su funcionalidad.

Observaciones o recomendaciones:
Durante la sesión se evidenció una buena disposición y participación activa de los adultos mayores, quienes realizaron los movimientos articulares de forma coordinada y segura con el apoyo de sillas o bastones. Aun así, se hizo necesario ajustar el ritmo de ejecución según la tolerancia de cada participante e introducir pausas breves entre segmentos corporales, con el fin de evitar la fatiga y asegurar una técnica adecuada durante toda la práctica.









Tema o actividad: Atenciones individuales desde el área de fisioterapia

Objetivo:
Promover la funcionalidad y la calidad de vida del adulto mayor mediante intervenciones fisioterapéuticas individualizadas, según su condición de salud y capacidades físicas.

Metodología:

Durante el periodo de atención se realizaron intervenciones fisioterapéuticas individualizadas dirigidas a adultos mayores con diversas condiciones de salud, entre ellas secuelas post ACV, escoliosis, artrosis de rodilla, tendinitis, EPOC, manejo de dolor y procesos de rehabilitación integral. Cada sesión fue adaptada según el diagnóstico funcional de cada usuario, teniendo en cuenta sus limitaciones, capacidades funcionales y objetivos terapéuticos. En estos procesos, se aplicaron planes de tratamiento multidimensionales que incluyeron movilidad articular, resistencia, equilibrio, terapia respiratoria, marcha y entrenamiento funcional. Todas las sesiones se desarrollaron bajo supervisión constante, con enfoque en la seguridad del paciente y el logro progresivo de la autonomía en las actividades de la vida diaria.

Observaciones y recomendaciones:

En general, los usuarios mantuvieron una buena adherencia al proceso terapéutico y mostraron disposición constante para participar en las sesiones. Se evidenció un avance funcional en varios participantes, especialmente en quienes asistieron con regularidad. Las mayores dificultades aparecieron en aquellos con compromiso neuromuscular o articular más marcado, en quienes la respuesta al tratamiento fue más lenta. También se identificó la necesidad de fortalecer los contenidos relacionados con autocuidado, postura y la importancia de mantener actividad física fuera de las sesiones. Se sugiere continuar con un seguimiento individualizado, ajustando los objetivos terapéuticos según la evolución de cada persona, y reforzar la educación dirigida a usuarios y cuidadores sobre ejercicios domiciliarios y estrategias para prevenir recaídas o caídas.







Firma: Jhon Sánchez G.

Nombre del responsable: Jhon Jairo Sánchez García.

Área: Educación Física
Responsable: Angélica María Ladino Calvo
Fecha: noviembre 2025

Tema o Actividad: Capacidades Condicionales – velocidad de reacción

Objetivo: Identificar por medio de juegos y de manera grupal objetos externos que vengan hacia mí reaccionando a ellos y atrapándolos antes de que caigan si es el caso.

Metodología:
Durante la sesión se realizó una breve explicación sobre qué era la velocidad de reacción, cómo funcionaba y de qué manera se aplicaba en la vida diaria. Después de esto, se llevó a cabo un juego de atención en el que se lanzaba una pelota y cada adulto debía atraparla rápidamente, estimulando la respuesta motriz y visual.

Posteriormente, en parejas, uno de los adultos colocó sus manos boca abajo y el compañero las ubicó boca arriba, debajo de las del otro. El participante con las manos abajo debía reaccionar rápidamente para golpear suavemente el dorso de las manos del compañero, quien intentaba retirarlas a tiempo. Luego, con las mismas parejas, cada adulto mantuvo una mano detrás de la espalda y la otra libre, con la cual debía responder con rapidez tocando la cintura del compañero antes de ser tocado.

Más adelante se realizó un juego con conos. En parejas y con un cono al frente, los participantes reaccionaban a las órdenes de la profesora, quien nombraba distintas partes del cuerpo que debían tocar. Al escuchar la palabra “cono”, ambos intentaban tomarlo lo más rápido posible, ganando un punto quien lo lograba primero. Después, todos los adultos mayores se ubicaron en fila divididos por un lazo que marcaba las zonas de noche y día. La profesora mencionaba uno de los lados y los participantes debían ubicarse en el lugar correspondiente; quienes se equivocaban quedaban fuera del juego.

Para finalizar, se realizaron estiramientos y una retroalimentación general sobre la sesión, donde los participantes compartieron sensaciones y aprendizajes.

Observaciones generales:
Se recomienda realizar actividad física de manera regular, al menos 60 minutos semanales, combinando ejercicios de resistencia ligera, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Es importante

avanzar de forma progresiva, escuchar las señales del cuerpo, mantenerse hidratado y elegir actividades agradables como caminar, nadar, bailar suave o participar en juegos motores que estimulen la coordinación y la atención. Esto contribuye a mejorar la movilidad, prevenir caídas y mantener un buen nivel de bienestar general.









Tema o Actividad: Fuerza en miembros inferiores

Objetivo: Ejecutar actividades de mantenimiento o mejora de la capacidad de la fuerza en miembros inferiores mediante dinámicas individuales de trabajo

Metodología:
Durante la sesión se realizó una movilidad articular de manera céfalo–caudal, con el fin de predisponer el cuerpo para la actividad física y preparar a los participantes para las tareas posteriores. Luego, el grupo fue dividido en pequeños subgrupos que trabajaron por circuitos,

llevando a cabo diferentes tareas motoras como sentadillas, tijera, apertura lateral en silla, apertura frontal (hacia atrás), elevación de rodilla y flexión de codo en la pared. Cada actividad fue realizada de manera progresiva para estimular la fuerza, la coordinación y la movilidad de los adultos mayores.

Al finalizar la jornada, se realizó un estiramiento generalizado y se llevó a cabo una retroalimentación sobre el tema orientado, permitiendo que los participantes expresaran sus sensaciones y aprendizajes.

Observaciones generales:
Para cuidar la salud y mantenerse activos, los adultos mayores pueden seguir estas recomendaciones simples:

- Caminar todos los días 20–30 minutos a un ritmo cómodo.
- Mover las articulaciones (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos) durante 5 minutos cada mañana.
- Hacer ejercicios suaves de fuerza 2 o 3 veces por sema na, como:
- Sentarse y levantarse de una silla, Elevar los brazos y/o Pararse en puntas de pies.









Tema o Actividad: Fuerza en miembros superiores

Objetivo:

Implementar el trabajo grupal como proceso de estimulación de la fuerza en miembros superiores mediante ejercicios con el propio peso del cuerpo o elementos de uso cotidiano

Metodología:

Durante la sesión se realizó una movilidad articular acompañada de desplazamientos por el espacio, con el propósito de preparar el cuerpo para las actividades. Posteriormente, la clase se desarrolló mediante varias dinámicas, entre ellas el juego de la cuerda limbo, donde los participantes debían pasar por debajo manteniendo una buena coordinación. También se llevó a cabo el juego de “congelados”, que estimuló la atención y la capacidad de reacción. Después, se trabajó con bombas a través de actividades como la bomba sentadilla y la bomba entre las piernas con desplazamiento, ejercicios que permitieron mejorar la movilidad, la fuerza y la agilidad de los adultos mayores.

Para finalizar, se realizaron estiramientos acompañados de ejercicios de meditación y respiración, favoreciendo la relajación y el retorno a la calma. Finalmente, se desarrolló una retroalimentación sobre el tema trabajado, permitiendo que los participantes expresaran sus sensaciones y aprendizajes.

Observaciones generales:

Se sugiere la realización de ejercicios suaves y funcionales, tales como sentarse y levantarse de una silla o elevar los brazos, con el fin de mantener la movilidad y la fuerza muscular. Así mismo, se recomienda la práctica de ejercicios de equilibrio apoyándose en una mesa o

pared, como medida preventiva para reducir el riesgo de caídas. Al finalizar cualquier actividad física, es importante realizar estiramientos suaves que favorezcan la relajación muscular y la recuperación del cuerpo. Se insiste en la importancia de mantener una adecuada hidratación mediante el consumo frecuente de agua. Finalmente, se aconseja movilizar las articulaciones del cuerpo durante al menos cinco minutos cada mañana, como rutina básica para activar el organismo y prevenir la rigidez articular. Con estas acciones simples y constantes, se mejora la movilidad, la fuerza, el equilibrio y el bienestar general.



Tema o Actividad: Fuerza abdominal

Objetivo:

Efectuar un proceso de fortalecimiento del cinturón abdominal utilizando materiales básicos que encontremos en casa

Metodología:

Durante la sesión se realizó la actividad del "balón que rota", en la cual el balón se colocó en el piso y los participantes, utilizando los pies, debían rotarlo hacia el compañero del costado lo más rápido posible. Esta dinámica permitió activar el cuerpo y generar coordinación grupal. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de abdomen. Primero, los adultos tocaron la rodilla con el codo de forma intercalada mientras permanecían sentados, estimulando la movilidad del tronco. Luego, con el apoyo de bastones, realizaron inclinaciones laterales manteniendo la espalda recta, favoreciendo el fortalecimiento del core y la estabilidad. Después, en posición acostada, cada persona realizó elevaciones de piernas sin permitir que tocaran el piso, trabajando activamente la zona abdominal. Para finalizar esta parte, los participantes, sentados, imitaron el movimiento de ir en bicicleta, reforzando coordinación y resistencia del abdomen.

Al finalizar la clase, se llevaron a cabo estiramientos generales, acompañados de ejercicios de respiración y meditación para promover la relajación. Finalmente, se realizó una retroalimentación del tema trabajado, permitiendo que los participantes expresaran sus sensaciones y aprendizajes.

Observaciones generales:

Se aconseja continuar fortaleciendo la confianza, la orientación espacial y el trabajo en equipo mediante juegos colaborativos, ya que favorecen la seguridad en los desplazamientos, estimulan la memoria y promueven la interacción social en los adultos mayores.









Tema o Actividad: Circuito de letrero alimentación

Objetivo:

Desarrollar un reto alimentación y trabajo general de la capacidad de la fuerza en miembros inferiores y superiores con un circuito básico de cuatro bases.

Metodología:

Se desarrolló un reto enfocado en la alimentación saludable y el trabajo general de la fuerza en los miembros inferiores y superiores, mediante la implementación de un circuito básico compuesto por cuatro bases.

En cada base se realizaron ejercicios específicos para fortalecer diferentes grupos musculares:

- En la primera base se trabajó la fuerza de piernas mediante sentadillas controladas.
- En la segunda, se fortalecieron los brazos y hombros con flexiones apoyadas en pared o silla.
- En la tercera, se realizaron ejercicios de elevación de rodillas y desplazamientos cortos para activar la zona inferior.
- En la cuarta, se ejecutaron movimientos con peso moderado o botellas de agua para el trabajo de bíceps y tríceps.

Durante el reto, se promovió la importancia de una alimentación balanceada como complemento esencial para mejorar el rendimiento físico y mantener la salud. Al finalizar, se realizó una breve retroalimentación y estiramiento general.

Recomendación:

Realizar actividad física al menos 3 a 5 veces por semana, con una duración de 30 a 60 minutos por sesión, adaptada al nivel de condición física de cada persona.









Informe realizado por:



Angélica María Ladino Calvo
Lic. Educación Física y Recreación-UDC

Área: Laborterapia
Responsable: Martha Liliana Muñoz Ramírez
Fecha: 30 de noviembre 2025

Tema o Actividad: Faroles navideños
Objetivo:
Fomentar la integración social, la creatividad y el sentido de pertenencia de las personas mayores del Centro Vida mediante la elaboración colectiva de faroles decorativos para la época navideña, promoviendo el trabajo en equipo, el fortalecimiento de habilidades manuales y la valorización de saberes tradicionales

Metodología:
El proceso continuó con la sensibilización de los participantes acerca del significado cultural de los faroles y lámparas decorativas asociados a los alumbrados del 7 y 8 de diciembre. Se revisaron sus orígenes, materiales tradicionales y transformaciones contemporáneas, permitiendo a las personas mayores reconocer elementos vinculados a sus experiencias comunitarias. Posteriormente, se desarrollaron talleres prácticos donde los beneficiarios exploraron técnicas de elaboración seguras, adaptadas a sus capacidades motrices. La actividad se complementó con espacios de diálogo para compartir memorias, creencias y relatos navideños propios de las celebraciones en zonas rurales y fincas familiares.

El trabajo asociativo se fortaleció mediante la asignación de roles colaborativos que facilitaron la producción de faroles de manera organizada y eficiente. Paralelamente, se introdujeron nociones básicas de emprendimiento, incluyendo selección de materiales económicos, control de calidad y presentación del producto. Se promovió la visión del farol como un objeto artesanal con valor cultural y potencial comercial durante la temporada decembrina. Finalmente, se establecieron lineamientos para continuar la producción dentro del Centro Vida, incentivando la autonomía, la cohesión grupal y la generación de una oportunidad de ingreso complementario para las personas mayores.

Desarrollo del tema: Faroles decorativos trabajo asociativo
En la etapa final del proceso, los faroles previamente armados fueron intervenidos con diferentes acabados decorativos, según las preferencias y habilidades de las personas mayores. Algunos se pintaron completamente en tonos plateados o dorados, aplicando el color con pincel suave para lograr un acabado uniforme; otros se trabajaron en negro para obtener un efecto más sobrio y contemporáneo. Asimismo, varios faroles recibieron un

tratamiento envejecido, combinando capas de vinilo oscuro con aplicaciones rústicas de dorado para resaltar texturas y dar una apariencia artesanal. Paralelamente, se desarrollaron propuestas contemporáneas inspiradas en la técnica de Romero Britto, incorporando trazos definidos, colores vibrantes y patrones geométricos que aportaron una estética moderna y atractiva.

Una vez finalizada la pintura, los faroles fueron embellecidos con millaré dorado y plateado, lo cual permitió realzar detalles estructurales y añadir un acabado más festivo y elegante. Este millaré se aplicó principalmente en bordes, uniones y contornos, destacando líneas y generando contrastes visuales que reforzaron la intención decorativa de cada diseño. Su incorporación no solo aportó brillo y sofisticación, sino que también facilitó que las personas mayores intervinieran zonas delicadas del farol sin requerir técnicas complejas, convirtiéndose en un recurso accesible y de alto impacto estético. Además, el millaré contribuyó a uniformar la apariencia final del producto, especialmente en aquellos faroles donde las capas de pintura presentaban variaciones, logrando una terminación más pulida para la comercialización.

Seguidamente, se explicó a los participantes la importancia de utilizar velones con luz LED por seguridad, manteniendo la apariencia de la llama tradicional. Los faroles terminados se organizaron por unidades y por paquetes para su comercialización, convirtiéndose en una experiencia formativa que permitió fortalecer el trabajo asociativo. Este cierre no solo evidenció las capacidades creativas de las personas mayores, sino que también abrió la posibilidad de consolidar un emprendimiento apoyado en las ferias, redes sociales, familiares y el equipo interdisciplinario, especialmente durante la temporada navideña y el tradicional alumbrado del 7 y 8 de diciembre.

Observaciones y Recomendaciones:

- Alta participación y motivación de las personas mayores: Se evidenció un elevado nivel de compromiso y disposición por parte de los participantes durante todas las etapas del proceso, especialmente en las actividades prácticas de pintura y acabado de los faroles. Las ferias demostraron que los beneficiarios reconocen el valor simbólico y comercial de su trabajo.
- Fortalecimiento del trabajo asociativo:
- La asignación de roles y el trabajo en pequeños grupos favorecieron dinámicas colaborativas sólidas. Durante las ferias, las personas mayores lograron organizarse para

atender al público, exhibir los productos y gestionar la venta, lo que reflejó una apropiación significativa del proyecto.

- Diversidad creativa en los acabados: Se observó una amplia variedad estética en los faroles elaborados, desde propuestas tradicionales hasta diseños contemporáneos inspirados en Romero Britto. Esta diversidad permitió conectar con diferentes públicos durante las ventas.
- Impacto positivo en la autoestima y el sentido de pertenencia: La exposición y comercialización de los faroles en las ferias, tanto en el sector El Cable como en el bazar del Centro Vida, generaron un reconocimiento social valioso para las personas mayores, reforzando su sentido de utilidad, autonomía y valoración comunitaria.
- Oportunidad real de emprendimiento comunitario: Las ventas realizadas en ambos eventos mostraron que existe una buena recepción del producto y un potencial económico para continuar la producción. Esto abre la posibilidad de consolidar un micro emprendimiento sostenido por el Centro Vida.

Tema o Actividad Adorno de Navidad: Móvil de Corazones
Objetivo Favorecer el desarrollo de la motricidad fina, la concentración y la creatividad, mediante la elaboración de adornos y muñecos navideños, promoviendo el espíritu navideño, el trabajo en equipo y brindando una oportunidad de emprendimiento a través de la creación de productos decorativos hechos a mano.

Metodología:
El proyecto del móvil navideño permitió que las personas mayores del Centro Vida fortalecieran su motricidad fina, concentración y creatividad. A través de la actividad se fomentó el espíritu navideño y el trabajo en grupo, generando un ambiente de alegría y participación. Asimismo, el proyecto se proyectó como una oportunidad de emprendimiento, ya que los participantes elaboraron adornos que pudieron exhibirse o comercializarse durante la temporada decembrina, fortaleciendo su sentido de logro y autonomía.

Reseña histórica de la Navidad y los pesebres
Se explicó que la Navidad es una celebración cristiana que conmemora el nacimiento de Jesús en Belén y que, desde tiempos antiguos, ha simbolizado unión familiar, solidaridad y esperanza.

La tradición del pesebre se relacionó con San Francisco de Asís, quien en el siglo XIII realizó el primer pesebre viviente en Italia para transmitir el sentido espiritual de la Navidad. Con el

tiempo, esta práctica se difundió mundialmente, incorporando figuras como María, José, el Niño Jesús, los Reyes Magos, pastores y animales.

En Colombia, los pesebres se convirtieron en una de las costumbres más representativas, reuniendo a las familias en torno a la creatividad y la fe durante el mes de diciembre.

Desarrollo del tema: Elaboración del Móvil Navideño

Primero se copiaron los patrones previamente establecidos para la elaboración del móvil, compuesto por varias piezas entre las cuales estaban tres corazones grandes destinados a alojar las imágenes del pesebre; a continuación, se recortaron dichas imágenes hasta completar un total de 13 piezas correspondientes a la Virgen María, San José, el Niño Dios y los demás personajes de la escena. Seguidamente se colocaron las plantillas sobre la tela flix, se fijaron con alfileres y se marcó su contorno con tiza de sastre para garantizar la precisión del corte; luego se procedió al corte de todas las piezas, dejando los corazones cortados dobles (seis piezas en total) y las demás figuras en una sola capa. Posteriormente se organizaron todas las piezas para verificar que no faltara ninguna y cada conjunto fue guardado en una bolsa identificada con el nombre de la persona mayor responsable; acto seguido se inició la costura de los tres corazones dobles, dejando una abertura para introducir el relleno de algodón sintético, que una vez añadido fue cerrado cuidadosamente para conservar la forma. Después se realizó el ensamble y la decoración: las figuras del pesebre se pegaron con silicona fría sobre los corazones y los bordes se remataron con cinta millaré para resaltar cada personaje; finalmente, se pasó un cordón dorado por la parte superior de cada corazón, uniendo las piezas y obteniendo así un móvil navideño colgante, equilibrado y listo para su exhibición o venta.

Observaciones y Recomendaciones:

- Durante la elaboración del móvil navideño se evidenció una participación activa y entusiasta, reflejando la alegría que irradia la época decembrina para muchas personas. El proceso de copiado de patrones y marcado sobre la tela se realizó con cuidado, mostrando concentración y disposición por parte de los participantes.
- En el recorte y organización de las piezas se observó un ambiente colaborativo, donde cada persona aseguró que sus elementos estuvieran completos antes de avanzar. La costura y el relleno de los corazones se desarrollaron con dedicación, resaltando el gusto por las actividades manuales típicas de esta temporada.
- Finalmente, durante el ensamble, la decoración y el montaje del móvil, se manifestó un especial interés por lograr un resultado armónico y festivo. La integración de las figuras del

pesebre evocó sentimientos de tradición y celebraciones familiares, características que suelen acompañar la Navidad y que estuvieron presentes a lo largo del proceso creativo.
















Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldía de Manizales
7 nov. 2025 11:40:51


Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldía de Manizales
19 nov. 2025 9:26:47


Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldía de Manizales
18 nov. 2025 11:17:48


Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldía de Manizales
20 nov. 2025 9:35:21


Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldía de Manizales
20 nov. 2025 9:24:30






Feliz Navidad
CENTRO VID
LA ISLA
Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldia de Manizales
14 nov. 2025 10:53:09




Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldia de Manizales
6 nov. 2025 9:34:04
232 Carrera 29 Manizales Caldas


Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldia de Manizales
4 nov. 2025 9:52:25
232 Carrera 29 Manizales Caldas


Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldia de Manizales
11 nov. 2025 9:49:48


Cv la isla- secretaria de Desarrollo social - Alcaldia de Manizales
13 nov. 2025 14:04:09







Martha Liliana Muñoz Ramírez

Martha Liliana Muñoz Ramírez.