FECHA:		1 al 30 de noviembre de 2025	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:30	HORA FINAL	10:00
CENTRO DE VIDA				Centro de Vida de Boqueron.		DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida de Boqueron.		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Fomento de la actividad física, recreación y bienestar integral en el curso de vida.					
TEMA TRATADO				Rutina de ejercicios					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		Saida Fragoso			

OBJETIVOS

Implementar y mantener una rutina diaria de ejercicios físicos durante cuatro meses en el Centro de Vida de Boquerón, fortaleciendo la movilidad, la salud física, el bienestar emocional y la participación activa de los adultos mayores, mediante acompañamiento semanal y capacitación continua a la promotora encargada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Capacitar a la promotora del comedor para que dirigiera diariamente la rutina física.

Incentivar en los adultos mayores el hábito del movimiento y la activación corporal.

Mejorar equilibrio, flexibilidad, coordinación y movilidad general.

Prevenir el sedentarismo y disminuir dolencias corporales asociadas a la edad.

Promover la integración mediante ejercicios recreativos y dinámicos.

Supervisar semanalmente la correcta ejecución de las actividades.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Durante cuatro meses continuos, supervisé la realización de la rutina diaria de ejercicio en el Centro de Vida de Boquerón, donde trabajé de manera directa con los adultos mayores y con la promotora del comedor.

Debido a que mi presencia no podía ser diaria, establecí una metodología basada en:

- Acompañamiento y orientación una vez por semana, corrigiendo la ejecución de los ejercicios y reforzando la técnica.
- Capacitación constante a la promotora, quien quedó encargada de realizar la rutina todos los días con los adultos mayores.

Este modelo permitió garantizar continuidad, seguridad y disciplina en el proceso.

1. Capacitación a la promotora

Cada semana trabajé con la promotora del centro, enseñándole:

Ejercicios de movilidad articular para cuello, brazos, espalda y piernas.

Técnicas de calentamiento adaptadas a la edad.

Ejercicios seguros realizados sentados o con apoyo de silla.

Movimientos para mejorar el equilibrio y la coordinación.

Cómo guiar una rutina musicalizada para aumentar el ánimo del grupo.

Estiramientos correctos para el cierre de la actividad.

Cuidado postural y prevención de lesiones.

La promotora asimiló el proceso con compromiso, logrando dirigir la rutina diaria sin dificultad.

2. Ejecución diaria de la rutina por parte de la promotora

La rutina que quedó establecida y que se realizó todos los días en Boquerón incluía:

A. Inicio – Calentamiento

Respiración profunda y relajación.

Movilidad suave del cuello.

Rotación de hombros, brazos y muñecas.

Flexión ligera de rodillas y activación de piernas.

B. Ejercicios principales

Marcha suave en el lugar o caminata ligera en el salón.

Elevación alternada de brazos y piernas.

Movimientos laterales para mejorar estabilidad.

Ejercicios sentados para los adultos mayores con movilidad limitada.

Activación de manos y pies para mejorar circulación.

Movimientos de coordinación (brazo derecho – pierna izquierda y viceversa).

C. Parte recreativa

Juegos con ritmo musical.

Dinámicas grupales para estimular memoria y agilidad mental.

Actividades recreativas para promover la integración.

D. Estiramientos finales

Estiramiento de brazos.

Flexión suave de tronco.

Estiramiento de piernas.

Respiración profunda para cerrar.

Los adultos mayores fueron adaptando la rutina a su capacidad física, logrando siempre participar dentro de sus posibilidades.

3. Seguimiento semanal

En mis visitas semanales pude observar:

Mejora gradual en la postura y movilidad del grupo.

Mayor participación y ánimo en los adultos mayores.

Disposición de la promotora para recibir correcciones e integrar nuevas técnicas.

Adaptación adecuada de la rutina según la condición de cada abuelo.

Progreso en coordinación, energía y actitud general.

RESULTADOS DE LOS 4 MESES

Se fortaleció significativamente la movilidad y flexibilidad de los adultos mayores.

La rutina diaria ayudó a disminuir quejas de dolor muscular y rigidez.

Los abuelos demostraron sentirse más activos y con más energía.

Aumentó la integración entre los participantes durante las sesiones.

La promotora quedó completamente capacitada y segura guiando los ejercicios.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 5 de 13
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Se cumplió la meta de mantener la actividad física constante durante los cuatro meses.

Los adultos mayores manifestaron satisfacción y agradecimiento por el proceso llevado a cabo.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.
















CENTRO DE VID


CENTRO DE VIDA








CENTRO DE VIDA



Conclusión de la actividad desarrollada:

La implementación de la rutina diaria de ejercicios en el Centro de Vida de Boquerón durante los cuatro meses del programa fue un proceso exitoso y de gran impacto para la salud física y emocional de los adultos mayores.

Aunque no pude asistir a diario, la estrategia de acompañamiento semanal y capacitación permanente a la promotora garantizó disciplina, continuidad y calidad en la ejecución de la rutina.

Los avances observados fueron notables: mayor movilidad, mejor ánimo, más participación y una actitud positiva frente al ejercicio.

El trabajo conjunto entre promotora, beneficiarios y acompañamiento semanal permitió consolidar una actividad física estable y adaptada a las necesidades del grupo.

El proceso cumplió con los objetivos del programa, dejando resultados favorables en nestar, salud y convivencia.

ELABORÓ_SA IDA__FRAGOZO_____FIRMA_____ SA IDA__FRAGOZO _

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

FECHA:		1 al 30 Noviembre	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:00	HORA FINAL	10:00
CENTRO DE VIDA				Centro de Vida Central.		DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida Central.		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Fomento de la actividad física, recreación y bienestar integral en el curso de vida.					
TEMA TRATADO				Rutina de ejercicios					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		Saida Fragoso			

OBJETIVOS
Garantizar la implementación continua de una rutina diaria de ejercicios físicos y recreativos durante cuatro meses en el Centro de Vida Central, fortaleciendo la movilidad, la coordinación, el estado emocional y el bienestar integral de los adultos mayores, mediante acompañamiento semanal y capacitación a la promotora encargada del centro. Capacitar a la promotora del comedor para que ejecutara la rutina diaria con seguridad y técnica correcta. Promover hábitos de movimiento y actividad física en los adultos mayores. Mejorar la movilidad articular, la flexibilidad y el equilibrio en la población beneficiaria. Prevenir el sedentarismo, el dolor muscular y la rigidez corporal. Fortalecer el bienestar emocional mediante ejercicios recreativos y dinámicas de integración. Acompañar semanalmente el proceso, corrigiendo posturas, ajustando ejercicios y reforzando técnicas.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Durante cuatro meses llevé a cabo un proceso de acompañamiento en el Centro de Vida Mis Años Dorados – Central, donde pude orientar la implementación de una rutina diaria de ejercicios dirigida a los adultos mayores del comedor.

Como parte de la metodología del programa, realicé visitas una vez a la semana, y en cada sesión desarrollé dos componentes:

- Capacitación y actualización a la promotora del centro
- Acompañamiento presencial de la rutina con los adultos mayores

De esta manera, la promotora quedó encargada de ejecutar la rutina todos los días, mientras yo reforzaba las técnicas semanalmente.

1. Capacitación semanal a la promotora del centro

Cada semana trabajé directamente con la promotora del comedor, enseñándole:

Movilidad articular para adultos mayores.

Técnicas de calentamiento seguro.

Ejercicios adaptados con apoyo de silla.

Activación de piernas y brazos según el estado físico de cada abuelo.

Rutinas para mejorar equilibrio y coordinación.

Prevención de lesiones y corrección de posturas.

Dinámicas recreativas con música para activar el estado emocional.

Ejercicios respiratorios y estiramientos finales.

La promotora adquirió dominio de la rutina y fue capaz de replicarla diariamente con los adultos mayores, garantizando continuidad en el proceso.

2. Rutina diaria ejecutada por la promotora

Con la capacitación brindada, la rutina establecida para realizar todos los días incluyó:

A. Calentamiento inicial

Movimientos de cuello, hombros y brazos.

Flexión suave de rodillas.

Movimientos circulares de tobillos y muñecas.

Respiración guiada para oxigenar el cuerpo.

B. Ejercicios principales

Marcha suave en el puesto.

Pasos laterales para activar movilidad.

Elevación alternada de rodillas.

Estiramientos con brazos arriba, cruzados y laterales.

Ejercicios sentados para abuelos con movilidad reducida.

Movimientos de coordinación mano-pie.

Activación de piernas con apoyo de silla.

C. Actividades recreativas de movimiento

Juegos rítmicos con música.

Palmas coordinadas en diferentes tiempos.

Movimientos dirigidos en grupo para estimular memoria.

Pequeñas dinámicas para mejorar la reacción y la atención.

D. Cierre de la rutina

Estiramientos suaves de brazos y piernas.

Respiración profunda.

Agradecimientos grupales y comentarios de bienestar.

Esta rutina fue adaptada semanalmente según la condición física y el estado de ánimo del grupo.

SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO

En cada visita semanal verifiqué:

La correcta ejecución de los ejercicios.

La postura y seguridad de cada adulto mayor.

El ritmo adecuado para evitar fatiga.

La participación activa del grupo.

La adaptación de la promotora al trabajo diario.

La motivación y energía en el centro.

Además, introduje variaciones cada semana para evitar monotonía y mantener la motivación.

RESULTADOS OBTENIDOS

La promotora quedó completamente capacitada para dirigir la rutina.

Los adultos mayores realizaron actividad física todos los días.

Mejora notoria en movilidad, equilibrio y flexibilidad.

Reducción de dolor articular y rigidez muscular.

Aumento de energía y disposición física durante el día.

Mayor integración social y participación en actividades del centro.

Los abuelos manifestaron sentirse "más livianos", "más activos" y "con mejor ánimo".

Se logró mantener la constancia durante los 4 meses del programa.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.




CENTRO DE VIDA




DE VIDA

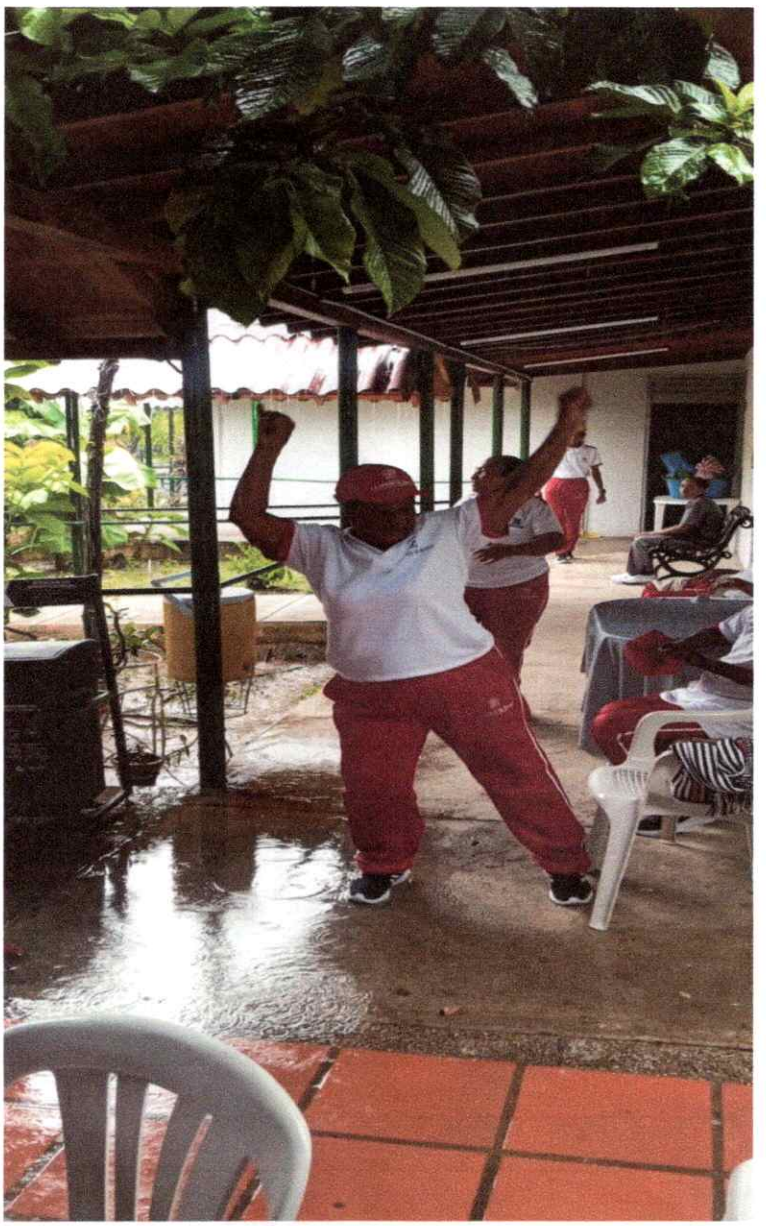

CENTRO DE VIDA


CENTRO DE VIDA





FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 10 de 11
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025



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

Conclusión de la actividad desarrollada:

La implementación de la rutina de ejercicio en el Centro de Vida Central durante cuatro meses fue un proceso exitoso y altamente beneficioso para los adultos mayores.

A pesar de no poder asistir diariamente, la estrategia de capacitar semanalmente a la promotora garantizó que la actividad física se realizara con constancia, técnica correcta y adaptación permanente.

Los adultos mayores mostraron avances visibles en su condición física, mejor estado de ánimo y mayor participación en el centro.

Este modelo de trabajo permitió mantener una rutina estable, dinámica y saludable, cumpliendo plenamente los objetivos del programa.

El balance final es muy positivo, resaltando el compromiso de la promotora, la disposición del grupo y los efectos favorables de la actividad física constante en la calidad de vida de los abuelos.

ELABORÓ_SA IDA__FRAGOZO_____FIRMA_____ SA IDA__FRAGOZO _

CAPACITACIONES

12/02/2025

Tema Tratado: Rutina de ejercios diária Central

Fecha:

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Luis Montano	
2	Lucas Mier	
3	Uberto Nieto.	
4	imelda Hernandez	
5	ismenia Salazar	

ELABORO SAIDA MILENA FRAGOSO FIRMA SAIDA FRAGOSO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 13
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:		del 1 al 30 de noviembre	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:00	HORA FINAL	10:00

CENTRO DE VIDA	Centro de Vida La Palmita.	DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida La Palmita .
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE	Fomento de la actividad física, recreación y bienestar en el curso de vida.		
TEMA TRATADO	Rutina de ejercicios.		

REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	Saida Fragoso

OBJETIVOS

Garantizar el desarrollo de una rutina diaria de ejercicio físico y recreativo durante los cuatro meses del programa en el Centro de Vida de La Palmita, con el fin de mejorar la movilidad, fortalecer la salud física y promover la integración y el estado emocional positivo de los adultos mayores, mediante orientación semanal y capacitación a la promotora del comedor.

Brindar a la promotora del centro una capacitación constante para que realizara diariamente la rutina física.

Facilitar ejercicios seguros y adecuados a las capacidades de los adultos mayores.

Aumentar la energía, flexibilidad y movilidad de los beneficiarios a través de una rutina adaptada.

Reducir los niveles de inactividad y prevenir dolores y limitaciones articulares.

Psico recreación: promover dinamismo, motivación y participación grupal.

Monitorear semanalmente la ejecución correcta de los ejercicios.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El trabajo en el Centro de Vida La Palmita se desarrolló durante cuatro meses, aplicando una rutina diaria de actividad física guiada por la promotora del comedor y reforzada semanalmente conmigo durante mis visitas de acompañamiento.

Debido a que no puedo asistir diariamente, establecí una metodología basada en dos componentes:

- Capacitación y orientación a la promotora una vez cada semana.
- Supervisión semanal del progreso de los adultos mayores y ajustes en la rutina.

Esto aseguró que la actividad física se realizara de manera constante, segura y adaptada al ritmo de los participantes.

1. Capacitación semanal a la promotora del Centro de Vida

Cada semana instruí a la promotora sobre:

Movilidad articular básica para la tercera edad.

Ejercicios de calentamiento para evitar lesiones.

Activación muscular por segmentos (brazos, tronco y piernas).

Ejercicios sentados y de pie, según el nivel de autonomía de cada abuelo.

Ejercicios para fortalecer el equilibrio, coordinación y estabilidad.

Movimientos con música para motivar y generar ánimo.

Técnicas de estiramiento y respiración consciente para finalizar la rutina.

Cómo adaptar la rutina según dolor, cansancio o limitaciones físicas.

La promotora demostró compromiso y dominio progresivo de la rutina, logrando realizarla diariamente sin dificultad.

2. Rutina diaria realizada en el comedor La Palmita

La rutina aplicada todos los días incluía actividades sencillas, seguras y adaptadas, que fortalecieron gradualmente la movilidad y la participación del grupo.

A. Preparación y calentamiento

Respiración profunda para comenzar con tranquilidad.

Movimientos circulares de cuello, hombros y brazos.

Activación ligera de cadera y rodillas.

Estiramiento suave de piernas y brazos.

B. Activación física central

Marcha suave en el puesto.

Elevación alternada de brazos.

Movimientos laterales para activar cintura y piernas.

Rutina sentada con elevación de talones, puntas y rodillas.

Ejercicios de coordinación como tocar rodilla derecha con mano izquierda.

Pequeños intervalos de ritmo con música suave para motivar.

C. Actividades recreativas de movimiento

Dinámicas de aplausos y ritmo.

Juegos cortos de reacción mental y física.

Rondas recreativas para fomentar integración.

D. Estiramiento y cierre de la rutina

Estiramiento de brazos hacia arriba y a los lados.

Flexión ligera del tronco para relajar la espalda.

Estiramiento de piernas sentado para adultos mayores con limitación.

Respiración final para relajar el cuerpo.

SEGUIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO

En cada visita semanal verifiqué:

La continuidad del proceso diario.

La técnica y postura de los adultos mayores durante los ejercicios.

El nivel de participación según la condición física.

La adaptación progresiva de la promotora.

La motivación, ánimo y energía del grupo.

Identifiqué avances en movilidad, flexibilidad y equilibrio.

Además, introduje variantes semanales de ejercicios para evitar monotonía y mantener activa la motivación del grupo.

RESULTADOS OBTENIDOS

Los adultos mayores mejoraron su movilidad articular y flexibilidad.

Se observó mayor estabilidad al caminar y mejor postura.

Se redujo la rigidez corporal que manifestaban al inicio del programa.

La energía y el ánimo del grupo aumentó con el paso de las semanas.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 5 de 13
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

La promotora quedó capacitada para continuar con la rutina diaria sin dificultad.

El Centro de Vida La Palmita mostró constancia y disciplina en la ejecución diaria del ejercicio.

Los adultos mayores afirmaron sentirse más livianos, activos y con mejor oxigenación.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.

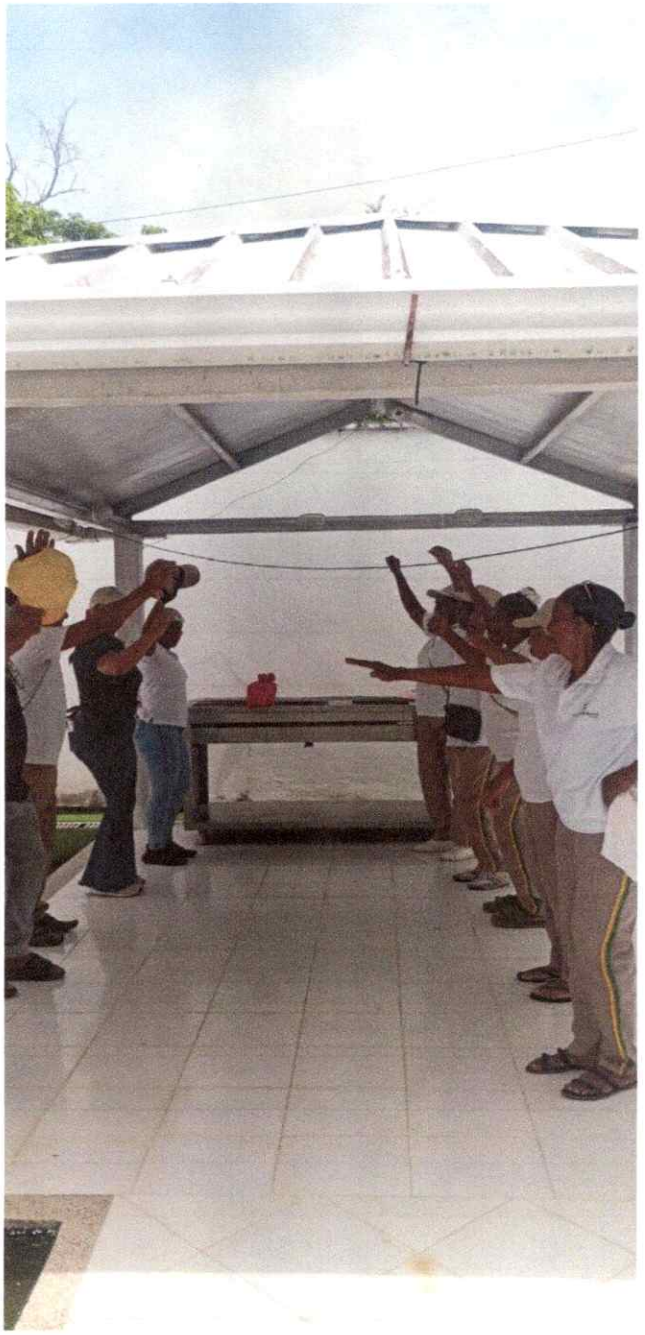





HÁBITOS SALUDABLES
CENTRO DE VIDA

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 8 de 13
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025













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



Conclusión de la actividad desarrollada:

La implementación de la rutina diaria de ejercicios en el Centro de Vida La Palmita durante cuatro meses fue un proceso altamente provechoso.

A pesar de que mi acompañamiento no podía ser diario, la estrategia de capacitar semanalmente a la promotora garantizó que la actividad se realizara con constancia y calidad.

El grupo evidenció avances importantes en su salud física, movilidad y estado emocional. La participación constante fortaleció su bienestar integral, mejoró su ánimo y promovió un ambiente de integración y convivencia.

El objetivo del programa se cumplió satisfactoriamente, demostrando que una rutina física diaria, guiada y adaptada, puede transformar positivamente la calidad de vida del adulto mayor.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	Rutina Diaria de ejercios Palmita.	Fecha:	

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Fradith Puello	
2	Anebola Pineda	AnebolaPinedaBeto
3	Beatriz Ramirez	Beatriz Ramirez
4	Mariaemilia Daza	Maria Emilia Daza
5	Luis Rafael Gomez	

ELABORÓ Saida milena Fragoso FIRMA SAIDA FRAGOSO

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 13
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	1 al 30 de NOVIEMBRE	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:00 AM	HORA FINAL	10:30 AM
CENTRO DE VIDA			Centro de Vida 17 de febrero.		DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida 17 de febrero.		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE			Promover la cultura, el turismo, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre en el curso de vida.					
TEMA TRATADO			Rutina Diaria.					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	Saida Fragoso			

OBJETIVOS
Capacitar a la promotora del centro en la correcta ejecución y guía de la rutina diaria. Brindar conocimientos sobre técnicas básicas de movilidad, calentamiento, estiramientos y ejercicios adaptados. Asegurar que los adultos mayores realizaran actividad física todos los días bajo supervisión de la promotora. Mantener la motivación, el estado emocional y la integración del grupo mediante actividades recreativas. Fomentar hábitos saludables y la importancia del movimiento diario para prevenir el sedentarismo.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Durante cuatro meses, realicé visitas una vez a la semana al Centro de Vida 17 de febrero, donde desarrollé sesiones prácticas y formativas dirigidas a la promotora encargada del comedor y, al mismo tiempo, acompañé a los adultos mayores en la ejecución de la rutina de ejercicios.

Capacitación a la promotora del centro

Cada semana impartí formación orientada a:

Técnicas de calentamiento y estiramiento básico.

Movilidad articular adaptada a adultos mayores.

Ejercicios suaves de fortalecimiento y equilibrio.

Actividades recreativas con movimiento.

Prevención de lesiones y cuidados generales.

Métodos para mantener la motivación y la participación diaria del grupo.

La promotora aprendió cada rutina paso a paso, de modo que pudiera replicarla todos los días con los beneficiarios del centro.

Rutina diaria aplicada por la promotora

Aunque yo asistía solo una vez por semana, la promotora se encargó de ejecutar la rutina todos los días siguiendo las orientaciones dadas.
La rutina incluía:

Movilidad de cuello, hombros, brazos y piernas.

Caminata suave o marcha en el puesto.

Ejercicios de coordinación y equilibrio.

Movimientos sentados para beneficiarios con movilidad reducida.

Ejercicios recreativos con música.

Estiramientos finales y respiración consciente.

Estas actividades fueron adaptándose semanalmente de acuerdo con los avances, limitaciones o necesidades del grupo, con mi guía durante los días de acompañamiento.

Seguimiento semanal

En cada visita revisé:

Progreso de los adultos mayores.

Ajustes técnicos de los ejercicios.

Correcciones en la postura, ritmo y movilidad.

Nuevas actividades para incorporar a la rutina.

Motivación y clima emocional del grupo.

Este acompañamiento garantizó que la promotora realizara su labor con seguridad, confianza y dominio de los ejercicios.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.





FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 5 de 13
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025






CENTRO DE VIDA


CENTRO DE VDA

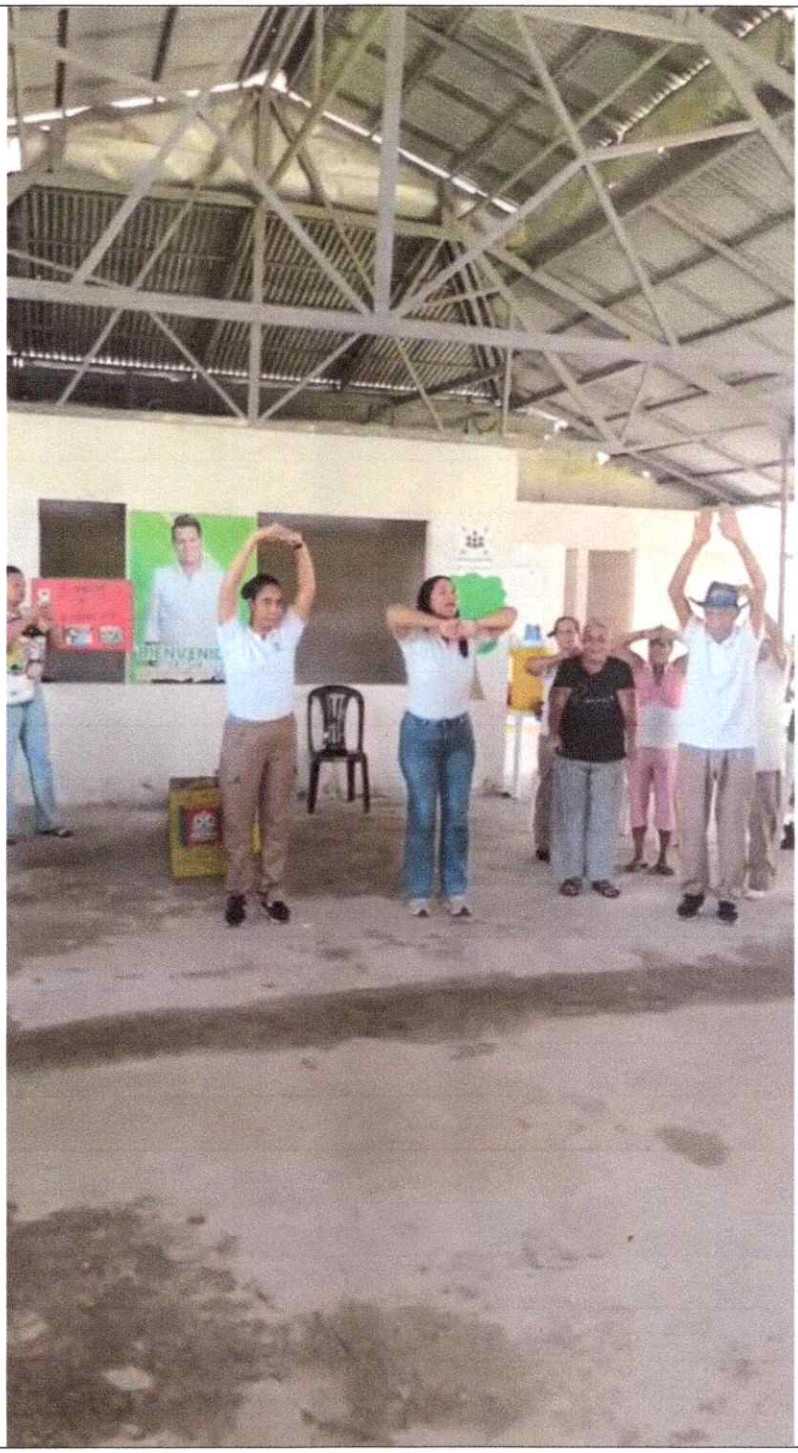

CENTRO DE VIDA















Conclusión de la actividad desarrollada:

La estrategia implementada en el Centro de Vida 17 de febrero permitió que, a pesar de no poder asistir todos los días, la capacitación a la promotora garantizara que los adultos mayores recibieran actividad física diaria durante los cuatro meses del proyecto.

El modelo de acompañamiento semanal resultó efectivo, logrando que la rutina se cumpliera con constancia y profesionalismo.

Los adultos mayores respondieron de forma positiva, demostrando avances físicos, emocionales y sociales importantes. La experiencia evidenció que la actividad física, aun cuando es guiada por un tercero capacitado, brinda beneficios significativos en la calidad de vida del adulto mayor.

El proyecto finalizó con un balance altamente satisfactorio, reafirmando la importancia de continuar formando al talento humano de los centros de vida para garantizar intervenciones permanentes, seguras y de calidad en favor del bienestar de nuestros abuelos.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	Rutina Diaria	Fecha:	28 Oct.

17 de Febrero

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Gilberto suarez.	Gilberto
2	Hipolita Rocha.	Hipolita Rocha
3	Emelina Castillo	Emelina castillo
4	Maria Edith nieto	Maria Edith nieto
5		

ELABORÓ Saida Milena fragoso FIRMA SAIDA FRAGOSO

Fundación Ayúdanos

TALLER DE FORMACIÓN DE ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

TORNO DE DOMINO

Calle 13 # 18-04 Esquina, Barrio Alfonso López
Correo: fundayudanos@hotmail.com
Cel. 301 7332540 / 321 6718494
www.fundacionayudanos.org
Valledupar- Cesar

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

FECHA:	04	NOV	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	8:30	HORA FINAL	09:30
CENTRO DE VIDA				Centro de Vida Central.		DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida Central.		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Fomento de la actividad física, el deporte y la recreación en el curso de vida.					
TEMA TRATADO				Torneo de domino.					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		Saida Fragoso			

OBJETIVOS

El objetivo principal de esta actividad fue promover la recreación, la integración social y el aprovechamiento del tiempo libre a través de un torneo de dominó, fortaleciendo las relaciones interpersonales, la sana competencia y el bienestar emocional de los adultos mayores.

También se buscó incentivar la participación en juegos tradicionales que estimulan la mente, la concentración y la memoria, al mismo tiempo que fomentan el compañerismo y la diversión.

De manera específica, se propuso:

Brindar un espacio de recreación y convivencia dentro del Centro de Vida.

Motivar la participación activa de los adultos mayores en actividades lúdicas y culturales.

Estimular la agilidad mental y la interacción social a través del juego.

Fomentar la sana competencia, el respeto y la solidaridad entre los participantes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El Torneo de Dominó se desarrolló en las instalaciones del Centro de Vida Mis Años Dorados (Central), en horas de la mañana, con la participación de un grupo numeroso de adultos mayores beneficiarios del comedor.
Desde muy temprano se observó un ambiente de entusiasmo, alegría y expectativa, pues el dominó es uno de los juegos más populares y esperados entre los abuelos.

La jornada comenzó con una oración de agradecimiento, donde dimos gracias por la vida, la salud y por la oportunidad de compartir juntos un día de recreación y esparcimiento.
Después, ofrecí unas palabras de bienvenida, resaltando la importancia de estas actividades para mantener la mente activa, fortalecer los lazos de amistad y disfrutar sanamente del tiempo libre.

Se explicó el reglamento del torneo y se organizaron las mesas con las parejas participantes.
Los adultos mayores se mostraron emocionados por competir, pero sobre todo por compartir un momento diferente y agradable.

Durante el desarrollo del torneo se vivió un ambiente de respeto, compañerismo y mucha alegría.
Las partidas fueron muy animadas, acompañadas de comentarios, risas y expresiones de emoción por cada jugada.
Los demás compañeros que no estaban participando en ese momento se convirtieron en espectadores y animadores, apoyando a sus favoritos con entusiasmo.

La competencia avanzó en varias rondas eliminatorias hasta llegar a la gran final, que fue muy reñida y emocionante.
Finalmente, después de una jornada divertida y llena de energía, resultaron ganadores del torneo los adultos mayores:

- Alejandro Moreno
- Luis Montaño

Ambos fueron reconocidos por su concentración, respeto, agilidad y compañerismo durante todo el torneo.
Los demás participantes los felicitaron con aplausos y palabras de admiración.

Para cerrar la jornada, se compartió un refrigerio grupal mientras todos comentaban las jugadas más recordadas del día.
El ambiente estuvo lleno de armonía y satisfacción, con expresiones de agradecimiento y deseos de repetir la actividad en el futuro.

RESULTADOS

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

Se logró la participación activa de los adultos mayores en una jornada de recreación y convivencia.

Se fortalecieron los vínculos de amistad, respeto y compañerismo entre los beneficiarios.

Se fomentó la recreación como estrategia para mantener la mente activa y fortalecer el bienestar emocional.

Los adultos mayores demostraron entusiasmo, alegría y compromiso durante toda la jornada.

Los ganadores del torneo fueron Alejandro Moreno y Luis Montaño, quienes se destacaron por su excelente desempeño y actitud positiva.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.


TORNEO DE
DOMINO
ADULTOS MAYORES
MI AÑOS DORADOS





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

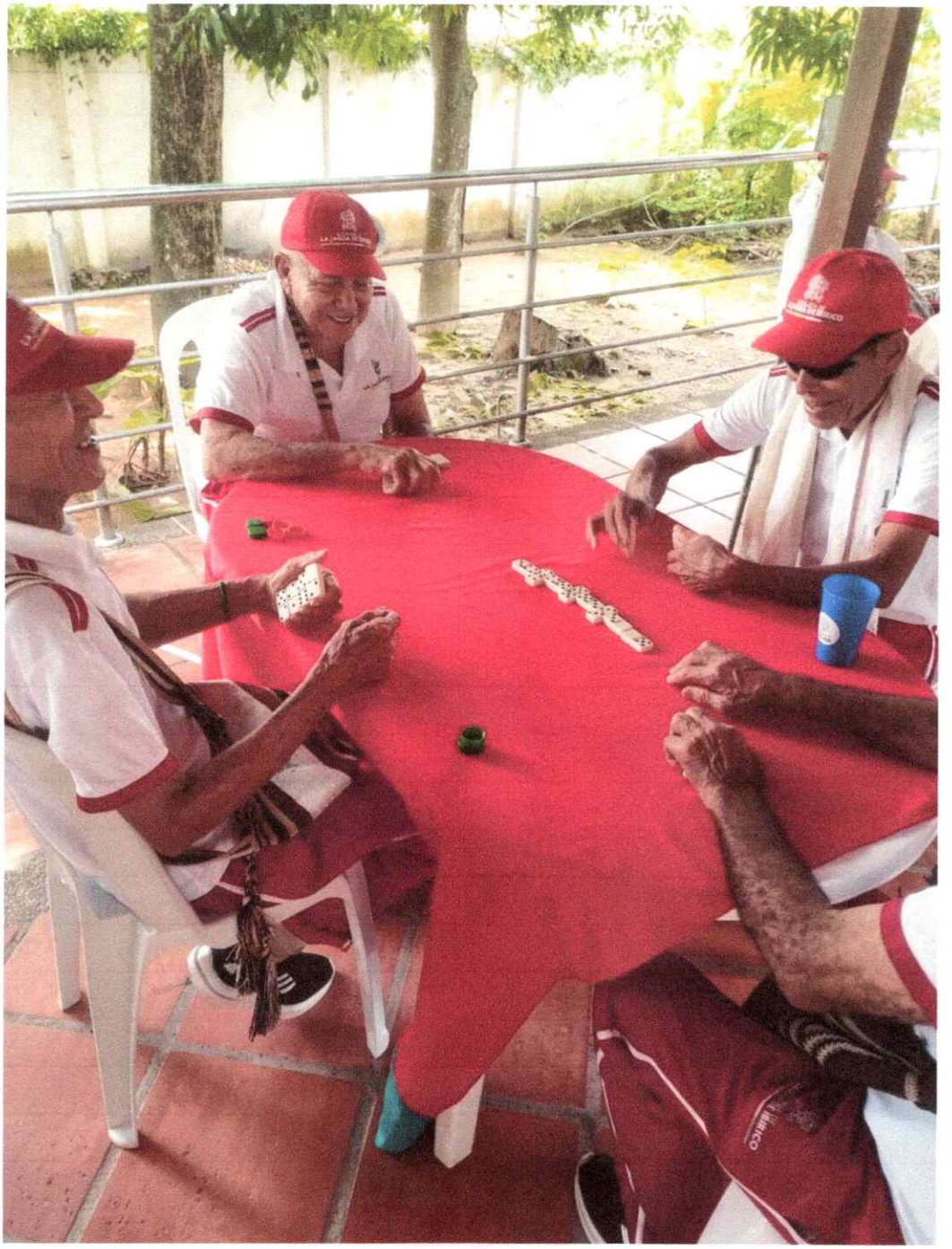


FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 7 de 11
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025



FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 8 de 11
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025







Conclusión de la actividad desarrollada:

El Torneo de Dominó realizado en el Centro de Vida Mis Años Dorados (Central) fue una actividad muy exitosa, que combinó la diversión con el fortalecimiento de la convivencia y la salud mental.

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

Los adultos mayores participaron con entusiasmo, demostrando su habilidad, paciencia y respeto durante cada partida.

El juego permitió que los abuelos compartieran momentos de alegría, recordaran tradiciones y reforzaran el valor de la recreación como parte de su bienestar integral.

Fue muy bonito observar cómo se apoyaban entre sí, celebrando cada punto y aplaudiendo el esfuerzo de todos los participantes.

Los ganadores, Alejandro Moreno y Luis Montaño, fueron un ejemplo de disciplina, compañerismo y actitud deportiva, y su triunfo fue celebrado con alegría por todo el grupo.

La jornada concluyó en un ambiente de unión, satisfacción y gratitud, reafirmando que actividades como esta son fundamentales para mantener la mente activa, fortalecer los vínculos humanos y promover la felicidad de nuestros adultos mayores.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	Torneo juego de mesa.	Fecha: 4 NOV 2025
Central	FIRMA ASISTENTES	

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	LUIS MONTAÑO	
2	LUCAS MEJIA.	
3	ISMENIA MEJIA.	
4	Libardo Restrepo	-Libardo Restrepo
5		

ELABORÓ SAIDA MILENA FLAGOSO FIRMA SAIDA FLAGOSO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	04	NOV	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:30	HORA FINAL	11:30
CENTRO DE VIDA				Centro de Vida 17 de febrero.		DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida 17 de febrero.		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Fomento de la actividad física, el deporte y la recreación en el curso de vida.					
TEMA TRATADO				Torneo de domino.					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		Saida Fragoso			

OBJETIVOS

El objetivo de esta actividad fue promover la recreación, el compañerismo y el uso saludable del tiempo libre mediante un torneo de dominó, fortaleciendo la interacción social, la agilidad mental y el disfrute colectivo entre los adultos mayores del centro.

De forma específica, se buscó:

Fomentar la participación activa en actividades recreativas.

Promover la sana competencia y el respeto dentro del grupo.

Estimular habilidades cognitivas como la memoria, el análisis y la estrategia.

Favorecer un ambiente de alegría, convivencia y esparcimiento.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El Torneo de Dominó se desarrolló en el Centro de Vida 17 de febrero, iniciando en horas de la mañana. Los adultos mayores llegaron con gran motivación, comentando entre ellos quiénes eran sus

favoritos y recordando torneos anteriores. El ambiente desde el comienzo fue animado y lleno de entusiasmo.

Comenzamos la jornada con una oración de agradecimiento, donde los abuelos agradecieron por la salud, por la oportunidad de compartir y por contar con estos espacios que les permiten disfrutar de actividades recreativas. Posteriormente, di unas palabras de bienvenida, resaltando el valor de la integración, la unidad y la diversión como parte fundamental del bienestar emocional.

Se explicó el reglamento del torneo, se organizaron las mesas y se sortearon las parejas participantes. Las primeras rondas comenzaron con mucha energía:
Los jugadores mostraban concentración, analizaban cada ficha y se escuchaban expresiones como "¡esa no me la esperaba!", "¡estoy a una para cerrar!", lo que llenaba de risas y emoción a todos los presentes.

A medida que avanzaban las partidas, los abuelos que no estaban participando se convirtieron en espectadores, animando, comentando las jugadas y generando un ambiente cálido y participativo. La camaradería fue evidente en cada momento; todos compartían consejos, historias y anécdotas relacionadas con el juego.

Las rondas semifinales fueron muy emocionantes, con partidas muy cerradas y jugadas estratégicas. Se vivieron momentos de suspenso y alegría, demostrando la pasión que los adultos mayores tienen por este juego tradicional.

Finalmente, después de varias rondas eliminatorias, se disputó la gran final. Fue una partida intensa, con una mesa rodeada de compañeros que apoyaban y celebraban cada movimiento. Tras una final muy reñida y llena de emoción, los ganadores del torneo fueron:

- Sergio Manuel De Armas
- Epifanio Ruidíaz Hernández

Ambos demostraron habilidad, concentración y una actitud ejemplar durante toda la competencia. Fueron felicitados por sus compañeros, quienes celebraron su victoria con aplausos y palabras de reconocimiento.

La actividad finalizó con un pequeño espacio de integración donde los participantes conversaron sobre las mejores jugadas, compartieron risas y expresaron su satisfacción por haber disfrutado de una jornada diferente y muy entretenida.

RESULTADOS

Se logró una participación activa y motivada de los adultos mayores.

Se fortalecieron las relaciones de amistad, respeto y compañerismo.

La actividad generó un ambiente de recreación y alegría colectiva.

Se estimuló la memoria, la concentración y la agilidad mental de los participantes.

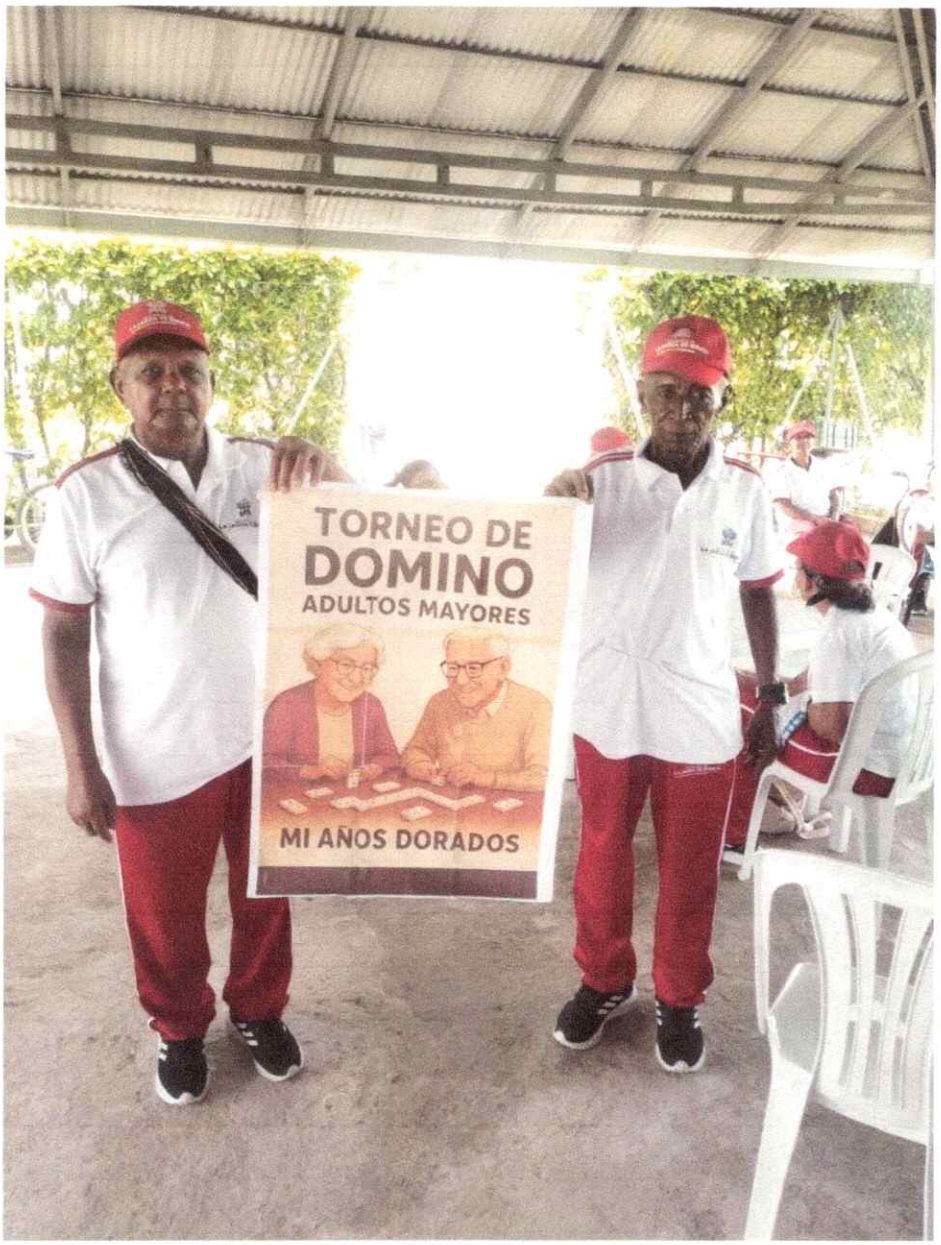
Los ganadores fueron Sergio Manuel De Armas y Epifanio Ruidíaz Hernández, quienes destacaron por su estrategia y actitud positiva.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

_____

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025



FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 5 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025



FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 6 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025



FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 7 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025





FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 8 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025



FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 9 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025





FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 10 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Conclusión de la actividad desarrollada:

El torneo de dominó realizado en el Centro de Vida 17 de febrero fue una actividad enriquecedora, dinámica y llena de entusiasmo.

Los participantes demostraron una excelente disposición, disfrutaron de cada partida y valoraron el espacio como un momento de integración y recreación que favorece su bienestar físico y emocional.

La actividad permitió reforzar los lazos de convivencia entre los adultos mayores, promover el respeto mutuo y brindar una experiencia agradable que rompió la rutina del día a día.

Los ganadores, Sergio Manuel De Armas y Epifanio Ruidíaz Hernández, se destacaron no solo por su habilidad en el juego, sino también por la humildad y la alegría con la que participaron.

En general, la jornada dejó un balance muy positivo, generó sonrisas, buena energía y fortaleció el sentido de comunidad dentro del Centro de Vida 17 de febrero.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	Torneo juego de mesa	Fecha:	4/02/2025

17 de Febrero

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Gilberto Suarez	
2	Hipolita rocha	Hipolita Rocha
3	Emelina castillo	Emelina C
4	Maria edith nieto	maria Edith Niet
5	Jame Vargas	

ELABORÓ Saida milena Fragoso FIRMA SAIDA FRAGOSO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	07	NOV	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:30	HORA FINAL	10:30
CENTRO DE VIDA				Centro de Vida de la Palmita.		DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida de la Palmita.		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Fomento de la actividad física, el deporte y la recreación en el curso de vida.					
TEMA TRATADO				Torneo de domino.					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		Saida Fragoso			

OBJETIVOS

El objetivo principal de esta actividad fue promover la recreación, la integración social y el aprovechamiento positivo del tiempo libre mediante la realización de un torneo de dominó, una práctica tradicional que combina el entretenimiento con el desarrollo de habilidades cognitivas como la concentración, la memoria y la estrategia.

Este tipo de jornadas recreativas busca que los adultos mayores mantengan una vida activa, tanto mental como emocional, fortaleciendo al mismo tiempo los lazos de amistad y compañerismo que existen dentro del grupo.

De forma específica, se plantearon los siguientes propósitos:

Fomentar la participación activa en espacios lúdicos y recreativos.

Estimular la mente a través del pensamiento lógico, la concentración y la planificación estratégica.

Promover la convivencia pacífica, el respeto y la sana competencia.

Brindar momentos de alegría, motivación y esparcimiento entre los adultos mayores.

Reforzar el sentido de pertenencia y la unidad dentro del programa.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El Torneo de Dominó se llevó a cabo en las instalaciones del Centro de Vida La Palmita en horas de la mañana. Desde muy temprano, los adultos mayores llegaron con gran entusiasmo, listos para disfrutar de la jornada. El ambiente se percibía alegre y participativo, pues el dominó es uno de los juegos más queridos por ellos, por su valor cultural, social y recreativo.

Iniciamos la jornada con una oración de agradecimiento, donde los adultos mayores dieron gracias por la salud, la vida y por la oportunidad de participar en actividades que los mantienen activos y felices. Este espacio permitió crear un clima de tranquilidad y motivación antes de comenzar el torneo.

Luego di unas palabras de bienvenida, resaltando la importancia de este tipo de actividades para promover la alegría, la participación y el bienestar emocional del adulto mayor.
Posteriormente, se explicaron las reglas del torneo y se organizaron las parejas que competirían en las distintas rondas.

El ambiente desde el inicio fue muy animado. Los abuelos, con una actitud entusiasta y competitiva, se dispusieron a participar con energía y buen humor.
Las primeras partidas comenzaron entre risas, bromas y mucha expectativa. Algunos se mostraban concentrados analizando sus fichas, mientras otros comentaban con picardía las jugadas o celebraban sus puntos con orgullo.

A medida que avanzaban las rondas, se podía notar el nivel de concentración y estrategia de los participantes. Cada movimiento era pensado con detalle, lo que generaba un ambiente de emoción y suspenso.
Los compañeros que esperaban su turno se convirtieron en espectadores activos, animando y celebrando con aplausos las jugadas más ingeniosas.

Durante toda la jornada reinó el respeto, la camaradería y la diversión. No se trataba solo de ganar, sino de compartir un momento diferente, reír, recordar y disfrutar del tiempo libre de una forma sana y alegre.

Después de varias rondas eliminatorias, se llegó a la gran final. Fue una partida muy emocionante, en la que se enfrentaron las parejas con mayor puntuación del día.
Todos los presentes se reunieron alrededor para observar con atención cada jugada. Las expresiones de emoción, los aplausos y los comentarios de ánimo crearon un ambiente lleno de entusiasmo y participación.

Tras una final muy reñida, los ganadores del Torneo de Dominó del Centro de Vida La Palmita fueron:

- Roque Rodríguez
- Eduardo Liñán

Ambos se destacaron por su excelente desempeño, concentración, habilidad y compañerismo. Sus compañeros los felicitaron con aplausos, reconociendo su esfuerzo y su actitud positiva durante toda la jornada.

Finalmente, cerramos la actividad con un espacio de integración, donde se compartió un refrigerio y se dialogó sobre las mejores jugadas del día. Los abuelos expresaron su alegría por haber participado, su agradecimiento por estos espacios y el deseo de continuar con más actividades similares en el futuro

RESULTADOS

Participación activa y entusiasta de los adultos mayores en el torneo.

Se fortalecieron la convivencia, la unión y el trabajo en grupo.

Se estimuló la concentración, la memoria y la agilidad mental.

Se promovió la recreación como medio para mejorar el bienestar emocional.

Se reforzaron los valores de respeto, compañerismo y tolerancia.

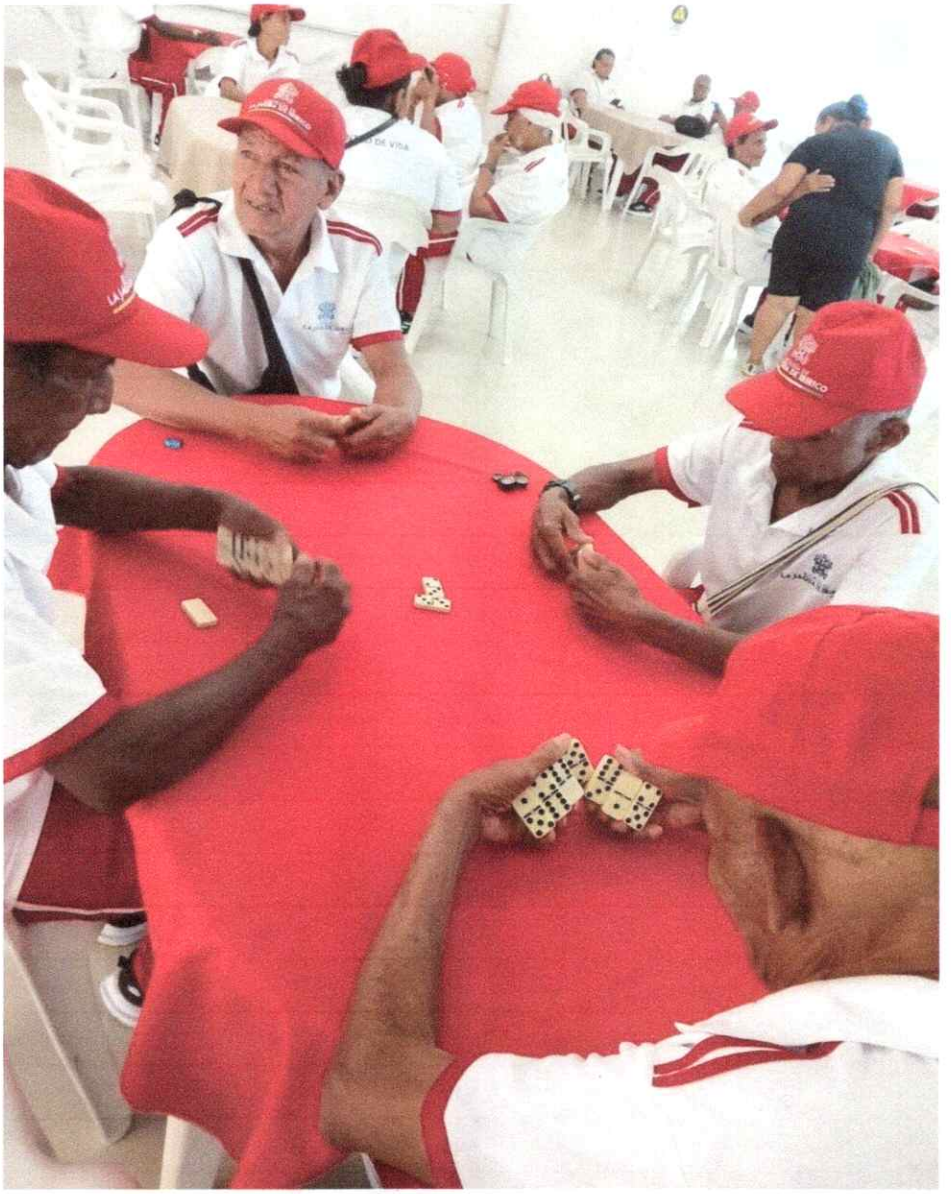
Los ganadores del torneo fueron Roque Rodríguez y Eduardo Liñán, quienes se destacaron por su gran desempeño, concentración y actitud deportiva.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

_____

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.

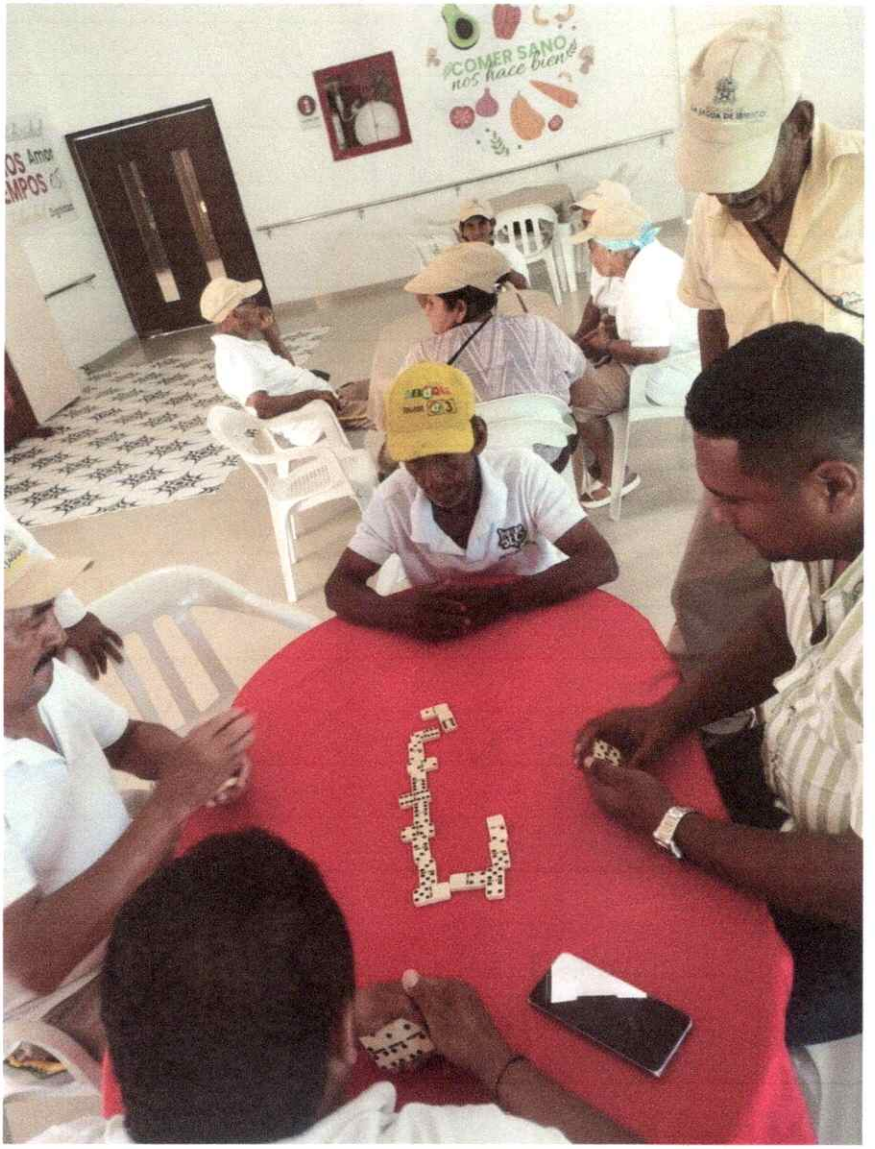




FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 6 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

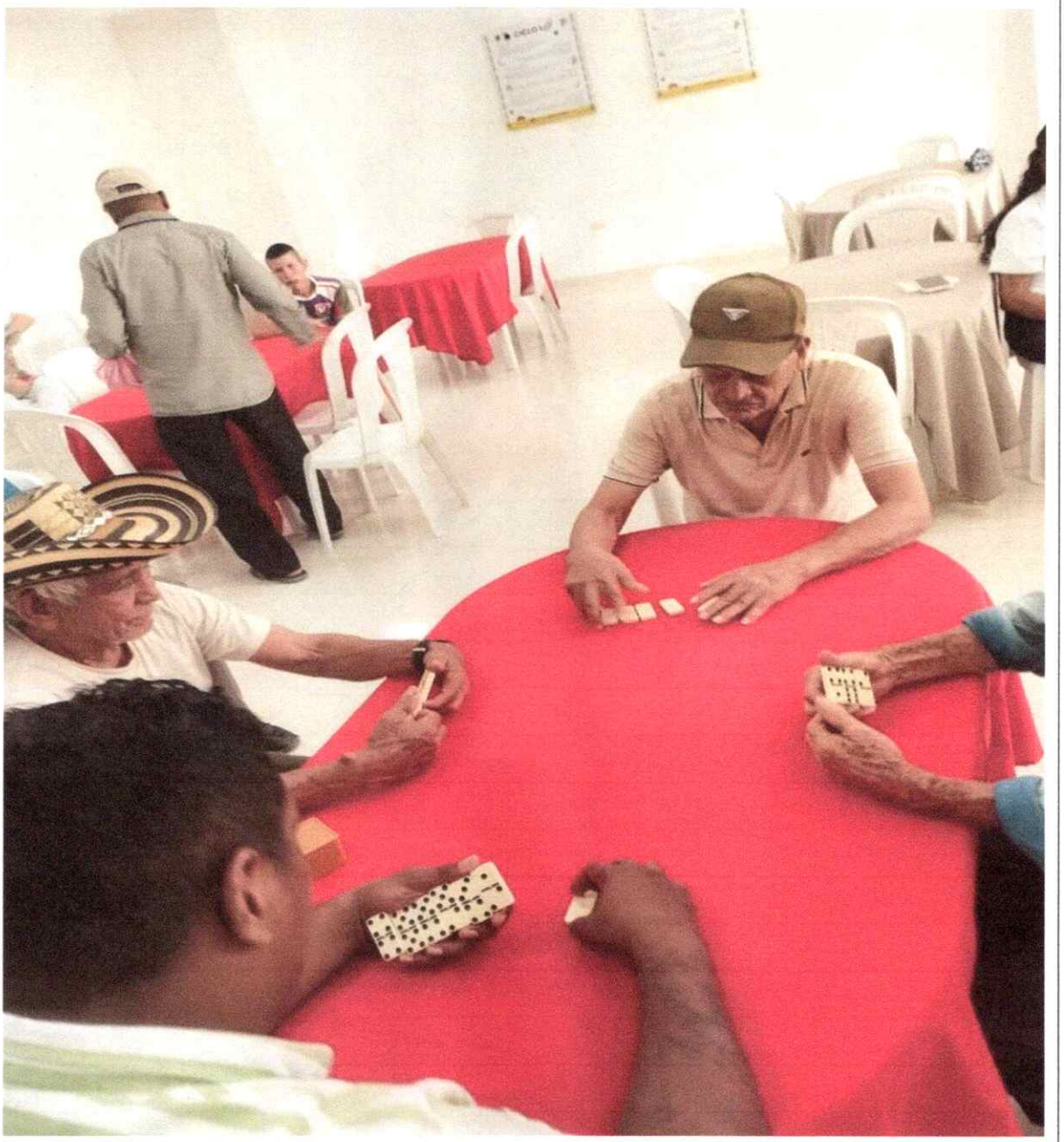


FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 7 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025



FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 8 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025





FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 10 de 10
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

Conclusión de la actividad desarrollada:

El Torneo de Dominó en el Centro de Vida La Palmita fue una actividad altamente positiva y significativa.

Durante toda la jornada se vivió un ambiente lleno de alegría, compañerismo y motivación. Los adultos mayores participaron con compromiso, demostrando que la recreación y el juego son herramientas poderosas para mantener la mente activa, fortalecer la autoestima y fomentar la interacción social.

El dominó, más allá de ser un simple pasatiempo, se convirtió en un medio de aprendizaje, convivencia y diversión. Los adultos mayores expresaron sentirse felices y agradecidos, resaltando que estos espacios los hacen sentir valorados, útiles y acompañados.

Los ganadores, Roque Rodríguez y Eduardo Liñán, fueron ejemplo de respeto, humildad y espíritu deportivo, demostrando que la experiencia y la serenidad también son claves en el juego y en la vida.

La jornada cerró con un balance muy positivo: sonrisas, aplausos, abrazos y palabras de gratitud.

Este tipo de actividades fortalecen no solo la recreación, sino también el sentido de comunidad y el bienestar integral de nuestros adultos mayores.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado: Torneo Juego de mesa Palmita

Fecha: 07 Nov 2025

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Fradilin Ruello	Fradilin
2	Mariemilia Daza	Maria Emilia Daza
3	Anebola Pineda	Anebola Pineda Beleño
4	Beatriz Ramirez	
5	Luis Rafael Gomez	

ELABORÓ SAIDA FRAGOSO VIDES FIRMA SAIDA FRAGOSO

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

FECHA:	05	NOV	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:30	HORA FINAL	10:30
CENTRO DE VIDA				Centro de Vida de la Victoria		DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida de la Victoria.		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Fomento de la actividad física, el deporte y la recreación en el curso de vida.					
TEMA TRATADO				Torneo de domino.					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		Saida Fragoso			

OBJETIVOS

El propósito principal del torneo fue brindar a los adultos mayores un espacio de recreación, integración social y estimulación mental, utilizando el dominó como herramienta lúdica que fortalece sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

Este tipo de actividades permite que los adultos mayores se mantengan activos, motivados y participen en dinámicas que les generan bienestar, alegría y sentido de pertenencia al programa. Así mismo, busca promover que el tiempo libre sea aprovechado en actividades saludables, que estimulen la memoria, la comunicación y la convivencia.

De manera específica, la actividad planteó los siguientes objetivos:

Estimular la agilidad mental, la toma de decisiones y el análisis estratégico mediante el juego de dominó.

Fortalecer las relaciones interpersonales, promoviendo la armonía, el respeto y el compañerismo entre los beneficiarios.

Fomentar la sana competencia como herramienta para reforzar valores como tolerancia, solidaridad, disciplina y autocontrol.

Brindar un espacio recreativo atractivo, que contribuya al bienestar emocional y aumente la motivación de los adultos mayores dentro del centro.

Promover el buen uso del tiempo libre, ofreciendo alternativas que generen alegría y satisfacción personal.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se desarrolló en las instalaciones del Centro de Vida La Victoria, en horas de la mañana. Desde antes de iniciar, se observó un ambiente animado: los adultos mayores conversaban entre ellos, manifestando su interés por participar y recordando experiencias de torneos anteriores. La emoción fue creciendo mientras se organizaban las mesas y se preparaban las fichas de dominó.

Iniciamos con una oración de agradecimiento, un momento significativo donde los abuelos expresaron gratitud por la vida, la salud, el alimento y la oportunidad de reunirse en un espacio de integración. Este momento espiritual ofreció serenidad y motivación para comenzar la jornada.

Posteriormente, brindé unas palabras de bienvenida, explicando el propósito del torneo y resaltando la importancia de actividades como esta para mejorar la calidad de vida, la autoestima y la participación activa dentro del programa.
Luego se socializaron las reglas del torneo, organizando parejas equitativas para garantizar participación y dinámica justa.

Desarrollo del Torneo

Las partidas comenzaron con gran entusiasmo. El juego de dominó siempre ha sido muy valorado por los adultos mayores porque, además de ser divertido, exige concentración, memoria y atención.
A medida que avanzaban las rondas, se observaba cómo cada participante analizaba cuidadosamente sus fichas, evaluaba las posibles jugadas y se preparaba para anticipar los movimientos del contrincante.

Los abuelos que no estaban participando en ese momento se ubicaron alrededor de las mesas, convirtiéndose en espectadores activos. Animaban, comentaban y celebraban cada jugada, lo que generó un ambiente muy alegre, acompañado de risas, expresiones de sorpresa y bromas sanas relacionadas con el juego.

Durante las rondas intermedias se vivieron momentos de mucha emoción. Algunas partidas fueron muy cerradas, con jugadas inesperadas que generaban risas, aplausos y comentarios entre los presentes.

Esta dinámica permitió fortalecer la integración grupal, ya que todos se involucraban, incluso los que no estaban jugando directamente.

La Gran Final

Tras varias rondas eliminatorias, se llegó a la final del torneo.
Los finalistas demostraron un nivel excepcional de concentración y estrategia. La mesa se llenó de espectadores que se acercaron para no perderse ninguna jugada.
La emoción era evidente: los abuelos seguían el desarrollo del juego en silencio, atentos a cada movimiento.

Finalmente, después de una partida intensa, estratégica y muy reñida, resultaron ganadores:

- Domingo Mercado
- Manuel Francisco Rodríguez

Ambos destacaron por su habilidad, calma, lectura del juego y respeto hacia sus contrincantes. Sus compañeros los felicitaron con aplausos y palabras de reconocimiento por su desempeño, demostrando que la victoria fue bien merecida.

Cierre de la Actividad

Para cerrar la jornada, realizamos un pequeño espacio de integración donde todos compartieron un refrigerio y conversaron acerca de las jugadas más emocionantes del día.
Los adultos mayores expresaron su alegría, agradecimiento y el deseo de continuar con este tipo de actividades porque los motiva, les permite interactuar y les brinda un espacio de diversión que rompe con la rutina diaria.

RESULTADOS

Se logró una participación activa, motivada y entusiasta por parte de los adultos mayores del centro.

Se fortaleció la convivencia, el compañerismo y la sana competencia.

Los participantes demostraron habilidades cognitivas y recreativas durante el torneo.

Se promovió el uso saludable del tiempo libre mediante actividades lúdicas.

Se generó un ambiente positivo, acogedor y lleno de alegría.

Los ganadores del torneo fueron Domingo Mercado y Manuel Francisco Rodríguez, quienes se destacaron por su estrategia, habilidad y buena actitud.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.



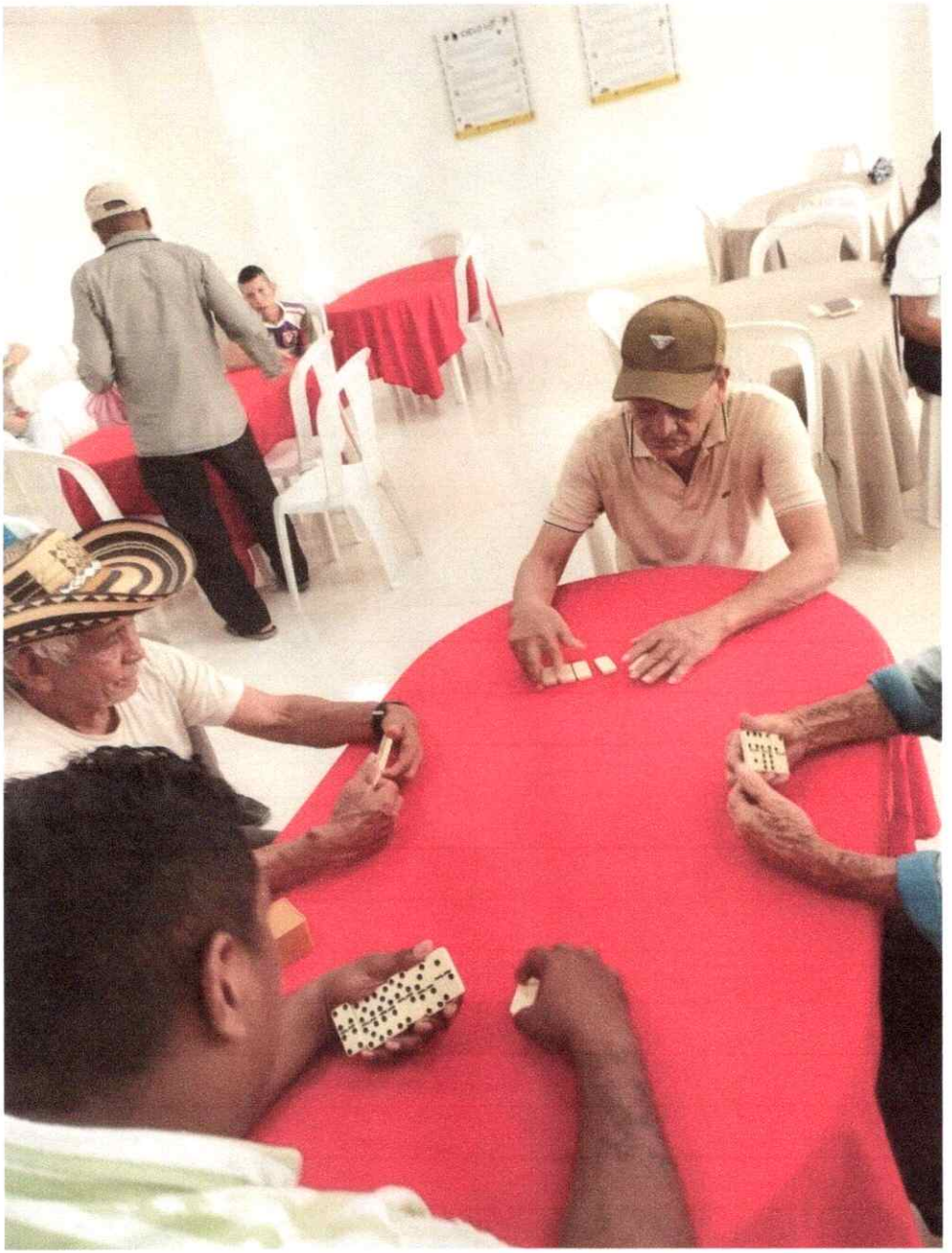





REDMI 13C | REBECA


CICLO 1
BOSS
REDMI 13C | REBECA





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



Conclusión de la actividad desarrollada:

El Torneo de Dominó en el Centro de Vida La Victoria se consolidó como una actividad exitosa, enriquecedora y altamente beneficiosa para los adultos mayores.

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

A lo largo de la jornada se evidenció un ambiente lleno de compañerismo, diversión y armonía, donde cada participante tuvo la oportunidad de disfrutar, compartir y sentirse parte de un espacio que fomenta su bienestar integral.

El dominó, más que un simple juego, se convirtió en una herramienta para estimular la mente, fortalecer los lazos de amistad y promover valores como el respeto, la solidaridad y la sana competencia.

Los adultos mayores expresaron su satisfacción por haber participado, resaltando lo importante que es para ellos contar con actividades que los motiven, los mantengan activos y les permitan sentirse útiles y acompañados.

Los ganadores, Domingo Mercado y Manuel Francisco Rodríguez, demostraron compromiso, respeto y habilidad durante toda la competencia, destacándose como un ejemplo positivo dentro del grupo.

La jornada finalizó dejando un ambiente lleno de agradecimiento, risas y comentarios positivos, reafirmando la importancia de seguir implementando actividades recreativas dentro del Programa Adulto Mayor, ya que contribuyen significativamente al bienestar físico, emocional y social de los beneficiarios.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	Torneo de juego de mesa	Fecha: 05 Nov 2025

FIRMA ASISTENTES

Victoria de sanisidro

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Celima Rosa Barrero	Celima Rosa Barrero
2	Fenix Avendaño	Fenix Avendaño
3	Luis Camaño	Lcamaño
4	Manuel Rodriguez	Manuel Rodriguez
5	Josefa lopez	Josefa Lopez

ELABORÓ Salda milena fragoso FIRMA SALDA FRAGOSO

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 8
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	06	NOV	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:00	HORA FINAL	11:30
CENTRO DE VIDA				Centro de Vida del Corregimiento de Boquerón.		DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida del Corregimiento de Boquerón		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				Fomento de la actividad física, el deporte y la recreación en el curso de vida.					
TEMA TRATADO				Torneo de domino.					
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES		Saida Fragoso			

OBJETIVOS
El objetivo principal de esta actividad fue promover la recreación, la integración y el aprovechamiento del tiempo libre a través de un torneo de dominó, fomentando la participación activa de los adultos mayores en actividades lúdicas que estimulen la mente, fortalezcan la convivencia y refuercen los lazos de amistad dentro del centro. De manera específica, se buscó: Motivar la sana competencia y el respeto entre los participantes. Desarrollar habilidades de concentración, estrategia y coordinación mental. Promover la recreación como herramienta para mantener la mente activa y el espíritu alegre. Estimular la integración grupal y el compañerismo entre los adultos mayores.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se llevó a cabo en las instalaciones del Centro de Vida del corregimiento de Boquerón, en horas de la mañana.
Desde temprano, los adultos mayores comenzaron a llegar con gran entusiasmo y disposición para participar en el torneo de dominó, una de las actividades más esperadas por ellos, por el gusto que tienen hacia este juego tradicional.

Iniciamos la jornada con una oración de agradecimiento, donde dimos gracias por la salud, la alegría y la oportunidad de compartir un día de integración.
Seguidamente, expliqué las reglas del torneo, organizando las parejas participantes de manera equitativa para garantizar que todos pudieran disfrutar y competir con respeto y diversión.

Durante la competencia, se vivió un ambiente de alegría, concentración y compañerismo.
Los abuelos demostraron gran habilidad y entusiasmo por el juego, mientras los demás animaban a sus compañeros entre risas y aplausos.
La música de fondo acompañó toda la jornada, creando un ambiente cálido, divertido y familiar.

El torneo se desarrolló en varias rondas eliminatorias, con partidas muy emocionantes donde los adultos mayores mostraron su espíritu competitivo, pero también su buen humor y respeto por las reglas.
Cada partida finalizaba con abrazos, felicitaciones y muestras de compañerismo.

Finalmente, después de una reñida competencia, resultaron ganadores del torneo los adultos mayores:

- Julián Pacheco
- José de los Ángeles Pedrozo Molina.

Ambos fueron reconocidos con aplausos y palabras de felicitación por parte de todos los compañeros, quienes resaltaron su destreza, paciencia y compañerismo durante la jornada.
Al cierre, compartimos un refrigerio especial, donde todos conversaron y recordaron las mejores jugadas del torneo.

RESULTADOS

Se logró una amplia participación e integración de los adultos mayores.

Los beneficiarios disfrutaron de una jornada recreativa llena de entusiasmo y alegría.

Se fortalecieron los valores de respeto, compañerismo y trabajo en equipo.

Se promovió la recreación como medio de salud mental y emocional.

Los ganadores fueron Julián Pacheco y José de los Ángeles Pedrozo Molina, quienes representaron el espíritu deportivo del grupo.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 8
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025



FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 5 de 8
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025





107





FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 7 de 8
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025





EVIDENCIA FOTO GRAFICA

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 8 de 8
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

Conclusión de la actividad desarrollada:

El Torneo de Dominó en el Centro de Vida de Boquerón fue una actividad muy positiva, alegre y participativa.

Los adultos mayores demostraron gran entusiasmo y compromiso, disfrutando cada partida con respeto, risas y sana competencia.

El juego permitió fortalecer la convivencia, estimular la mente y brindar un espacio de esparcimiento diferente a la rutina diaria.

Fue muy bonito ver cómo cada participante se apoyaba entre sí y celebraban juntos cada jugada.

Los ganadores, Julián Pacheco y José de los Ángeles Pedrozo Molina, se destacaron por su habilidad y por mantener siempre una actitud amable y deportiva.

La jornada finalizó con abrazos, felicitaciones y la satisfacción de haber compartido un día lleno de alegría, integración y recreación.

Este tipo de actividades fortalecen el espíritu de grupo y ayudan a mantener vivos los valores de amistad, respeto y unión que caracterizan a nuestros adultos mayores del Programa.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	torneo de juego de mesa.	Fecha:	6 Nov 2025.

FIRMA ASISTENTES

Boqueron

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Alirio Galeano	Alirio Galeano
2	Cecilia Calle	Cecilia Calle
3	Jose de Dios Correa	
4	Jose Martin Mendez.	
5		

ELABORÓ SAIDA FRAGOSO VIDES FIRMA SAIDA FRAGOSO

Fundación Ayúdanos

ELECCIÓN DE REPRESENTANTES DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Calle 13 # 18-04 Esquina, Barrio Alfonso López
Correo: fundayudanos@hotmail.com
Cel: 301 7332540 / 321 6718494
www.fundacionayudanos.org
Valledupar- Cesar

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 16
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:	DD 20	MM 11	AA 25	MUNICIPIO	LA JAGUA DE IBRICO	HORA DE INICIO	10:50 A.M	HORA FINAL	11:20 A.M.
CENTRO DE VIDA				CENTRAL, 17 FEBRERO, LA VICTORIA DE SAN ISIDRO, BOQUERON Y LA PALMITA.		DIRIGIDO A	ADULTOS MAYORES		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE				ELLECCION DE REPRESENTANTES PARA INSTANCIAS DE PARTICIPACION.					
TEMA TRATADO				REUNION Y PARTICIPACION DE VEEDURIAS Y CABILDOS, EN LOS DIFERENTES CENTROS DE VIDA, MIS AÑOS DORADOS.					
REUNIÓN	X	CAPACITACIÓN		NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	MARIA MARGARITA MANJAREZ				
					LUZ ENITH MANOSALVA				

OBJETIVOS

1. Dejar constancia formal del proceso de convocatoria, instalación y desarrollo de la reunión destinada a la elección de representantes ante las instancias de participación ciudadana, veedurías y cabildos.

2. Registrar de manera transparente los criterios, procedimientos y mecanismos utilizados para la postulación, presentación, debate y elección de los candidatos.

3. Garantizar la legitimidad y validez del proceso electoral, dejando evidencia de que la elección se realizó conforme a las normas legales, estatutarias o reglamentarias aplicables.

4. Identificar plenamente a los participantes, incluyendo asistentes, candidatos, delegados y autoridades que acompañan o supervisan el proceso.

5. Documentar los resultados de la votación, especificando número de votos obtenidos por cada candidato, fórmula de elección y representantes finalmente escogidos.

6. Registrar compromisos y responsabilidades asumidos por los representantes electos y por la instancia convocante.

7. Asegurar la transparencia y trazabilidad del proceso mediante la firma de los participantes o de la mesa coordinadora, según lo establecido.

8. Servir como soporte oficial para trámites posteriores, inscripción ante entidades públicas, conformación de comités, o cualquier otra gestión administrativa derivada de la elección.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

ACTA DE VEEDURÍA DEL ADULTO MAYOR

N.º 01

En el municipio de la jagua de Ibirico cesar a los 20 días del mes de 11 del año 2025 siendo las 09:00 AM horas, se reunieron en las instalaciones de los siguientes centros de vida Así: central, 17 febrero, la victoria de san isidro, Boquerón, la palmita, los integrantes de la **Veeduría del Adulto Mayor**, con el fin de verificar, evaluar y hacer seguimiento a las acciones, programas y servicios dirigidos a la población adulta mayor del territorio.

1. OBJETIVO DE LA REUNIÓN

Realizar la revisión, seguimiento y verificación del cumplimiento de las políticas, programas, proyectos y servicios que se desarrollan en beneficio del Adulto Mayor, así como registrar hallazgos, observaciones, compromisos y recomendaciones.

2. LISTA DE ASISTENTES VEEDORES

- Nombres: Ana Cecilia calle, José Malves, José Martínez Méndez Isnelda Jiménez, ubertin Nieto, Luis Fernando montero, Ismenia Mejía, lucas Mier Macias, Ermelinda castillo, Gilberto Suarez, Hipólita Rocha, María Edith Nieto, Jaime Vargas, María Vargas, Luis Ruiz, Anebola pineda Beleño, Fradith Padilla, Beatriz Dolores Ramírez, Adonaí Marciales, Inmer García Meza, Josefa López, Ramón Elías Villegas, Luis Henrique Camaño.
-
- Nombre: Profesionales: MARIA MARGARITA MANJARREZ_ LUZ ENITH MANOSALVA
- Cargo o representación: PSICOLOGAS.

3. ORDEN DEL DÍA

1. Verificación del quórum.
2. Lectura y aprobación del orden del día.
3. Presentación de informes sobre programas dirigidos al Adulto Mayor.
4. Observaciones y hallazgos de la veeduría.
5. Formulación de recomendaciones y compromisos.
6. Designación de responsables y fechas de seguimiento.
7. Lectura y aprobación del acta.

No habiendo más asuntos por tratar, se da por finalizada la reunión a las 10:00 AM horas

Para constancia, firman los veedores:

ACTA N:1 DE CABILDO DEL ADULTO MAYOR.

En la ciudad de jagua de Ibirico Cesar, a los _20 días del mes de _11_ del año _2025 siendo las 10:30 AM horas, se reunieron en las instalaciones del concejo_minicipal_los integrantes del Cabildo del Adulto Mayor, con el propósito de llevar a cabo la sesión correspondiente.

1. Lista de asistencia

Asistieron los siguientes adultos mayores y representantes:

1. Fradith Puello, Libardo Antonio Restrepo, Efrén parejo, Juvenal Rejas, Ubaldo Castro, Ana Cecilia Calle Macias, Nidia montero, Ane bola Pineda.

Total, de asistentes: 8

2. Orden del día

1. Bienvenida y apertura de la sesión.
2. Lectura y aprobación del acta anterior (en caso de existir).
3. Exposición de temas o problemáticas relevantes para la comunidad adulta mayor.
4. Presentación de propuestas y acuerdos.
5. Asuntos generales.
6. Clausura.

3. Desarrollo de la sesión

3.1 Apertura

El/la Cabildo Fradith Puello, (cargo o nombre) dio la bienvenida a los presentes y declaró abierta la sesión.

3.2 Lectura y aprobación del acta anterior

Se procedió con la lectura del acta anterior, la cual fue **aprobada.**

3.3 Temas tratados:

Se abordaron los siguientes temas:

• Educación — Se ha invertido en infraestructura escolar, con un nuevo aulario bioclimático para la institución del corregimiento La Palmita

• Infraestructura **y servicios públicos** — Por ejemplo, se completó la pavimentación de 1.1 km en el barrio Luis Carlos Galán, con mejoras en acueducto, alcantarillado, alumbrado (luminarias solares) y seguridad vial.

• Gas **domiciliario** — En el corregimiento Boquerón, 340 hogares recibieron gas domiciliario, mejorando condiciones de vida y reduciendo dependencia de leña.

• Deporte **y recreación** — Anuncio de inversión de 12.500 millones de pesos para rehabilitar y construir espacios en la "Villa Deportiva" del municipio.

• Espacios **comunitarios y cultura** — Entrega de salones comunales, fortalecimiento de Juntas de Acción Comunal (JAC), subsidios BEPS a gestores culturales, lo que apoya la participación social, integración comunitaria y valorización cultural.

• Transición **energética y reconversión productiva** — A través del proyecto de Corredor de la Vida del Cesar: el municipio participa en una estrategia más amplia para reducir dependencia del carbón, con promesas de reconversión productiva, desarrollo territorial, energía limpia, y educación superior.

• Acceso **a educación superior** — Hay un plan para construir sede universitaria de Universidad Popular del Cesar en La Jagua de Ibirico, que ofrecería cerca de 400 nuevos cupos.

• Infraestructura **rural / educativa en zonas rurales** — Por ejemplo, mejoras en la escuela de la vereda Manizales Bajo, con adecuaciones en aulas, baterías sanitarias, cocina-comedor, en coordinación con la empresa privada.

3.4 Propuestas y acuerdos

Luego del análisis y deliberación, se acordó lo siguiente:

• Se informó que en 2025 se promoverá un mecanismo de participación llamado "cabildo abierto" en La Jagua de Ibirico, lo que sugiere que la comunidad podrá incidir en las decisiones municipales.

• También se nombró una nueva Personera Municipal: Heidi Ávila Parodi, lo que impacta en control, participación ciudadana y defensa de los derechos de los habitantes.

4. Asuntos generales

contexto económico, social y estructural

- En un contexto de transición del sector minero, se han impulsado proyectos para diversificar la economía, con propuestas de energía limpia, reconversión productiva, educación y empleo diferente del carbón.
- El municipio también enfrenta retos en zonas rurales: por ejemplo, en la zona de veredas donde dejaron de tener un puente, lo que afecta la movilidad, acceso a mercados y transporte escolar.

5. Clausura

No habiendo más asuntos que tratar, se dio por concluida la sesión a las12:00 pm horas, firmando al final para constancia quienes en ella participaron.

Firman: Fradith Puello, Fradith Puello, Libardo Antonio Restrepo, Efrén parejo, Juvenal Rejas, Ubaldo Castro, Ana Cecilia Calle Macias, Nidia montero, Ane bola Pineda.

cargo: cabildos.

Nombre y profesión:

psicólogas: María Margarita Manjarrez_ Luz Enith Manosalva.

Quien Elaboro el Acta: PSICOLOGA MANOSALVA RUEDA LUZ ENITH

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 6 de 16
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS ELECCIÓN DE VEEDURIAS CENTRO DE VIDA MIS AÑOS DORADOS SEDE CENTRAL





FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 7 de 16
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS ELECCIÓN DE VEEDURIAS CENTRO DE VIDA MIS AÑOS DORADOS 17 DE FEBRERO







FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 8 de 16
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS ELECCIÓN DE VEEDURIAS CENTRO DE VIDA MIS AÑOS DORADOS LA VICTORIA





FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 9 de 16
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS ELECCIÓN DE VEEDURIAS CENTRO DE VIDA MIS AÑOS DORADOS BOQUERÓN





FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 10 de 16
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS ELECCIÓN DE VEEDURIAS CENTRO DE VIDA MIS AÑOS DORADOS LA PALMITA





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

EVIDENCIAS FOTOGRAFICOS:
DE CABILDOS EN LOS DIFERENTES CENTROS DE VIDA MIS AÑOS DORADOS.



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

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE CABILDO.

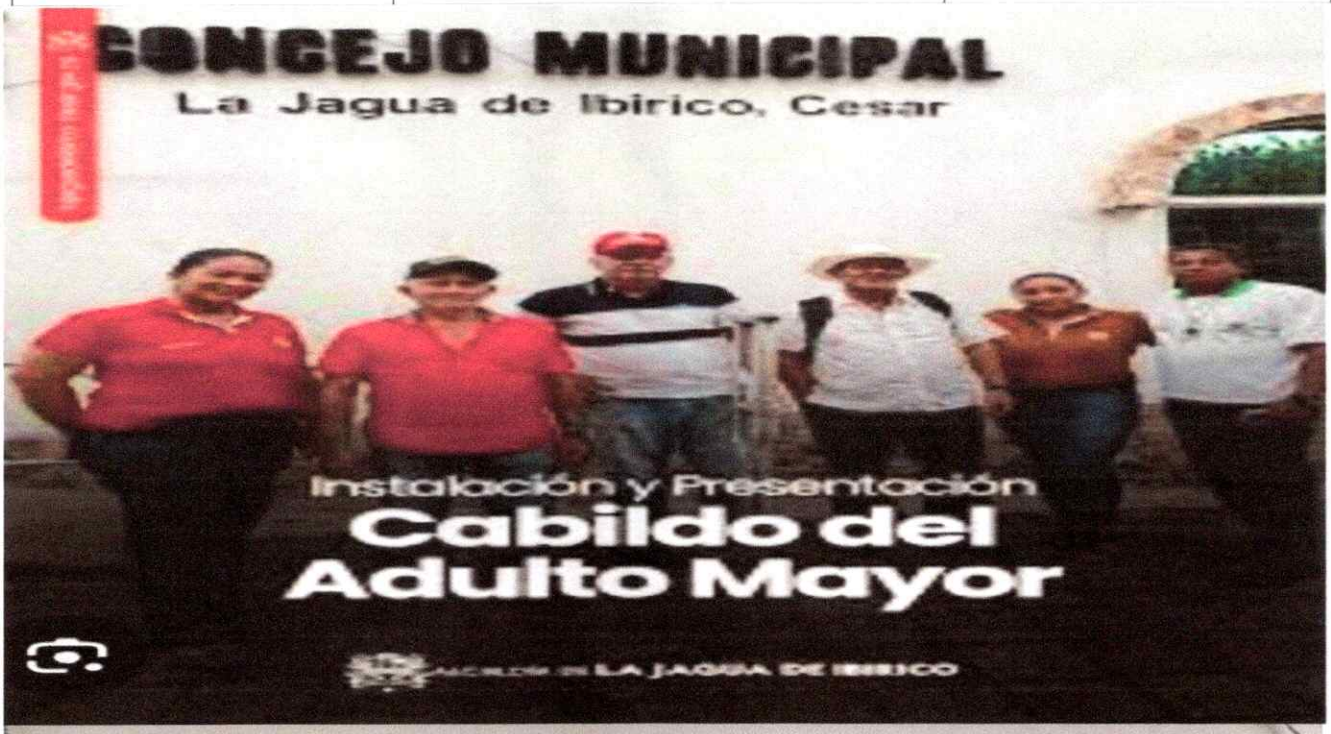


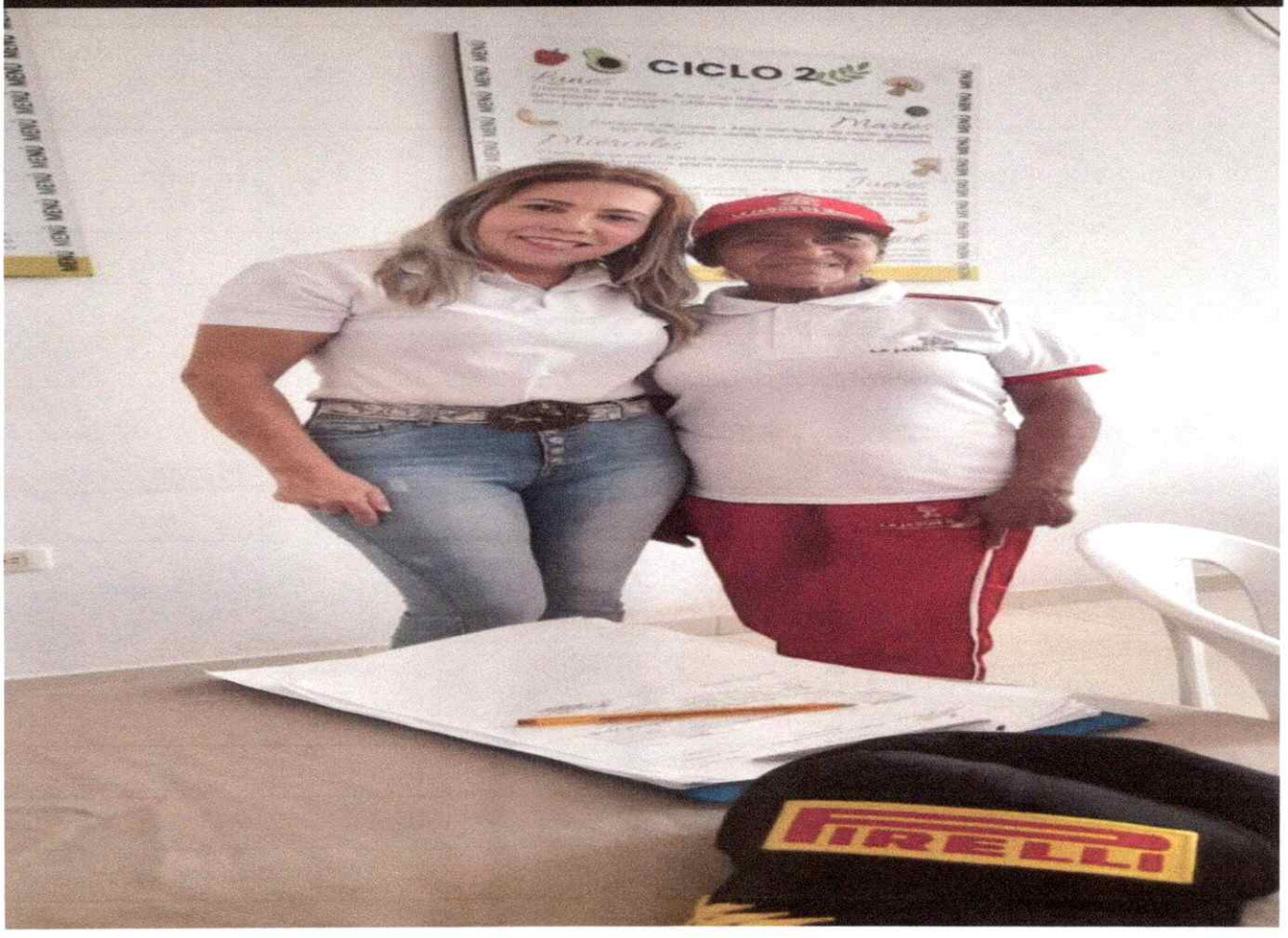


FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 13 de 16
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025



FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 14 de 16
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025





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

REGITRO FOTOGRAFICO CBILDO

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

Tema Tratado:	Acta de eleccion de Representante	Fecha:	20/11/2025

Cabildos.

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Libardo Antonio Restrepo	
2	Efren Pareo.	
3	Fradith Poello.	
4	Juvenal Rosas Guillen.	
5	Evaldo Castro Padilla	

ELABORÓ Psicologia FIRMA

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

Tema Tratado:	Acta de Eleccion Representante	Fecha:	20/11/2025

Cabildos.

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Fradith Poello.	
2	Anebola Pineda Belalcazar.	
3	Luis Venera Molino.	
4	Ana cecilia Calle Macias	
5	Nidia Montero.	

ELABORÓ Psicología FIRMA

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 15 de 16
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

FIRMAS DE ELECCION DE VEEDORES

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

Tema Tratado:	Acta de elección de Representante.	Fecha:	20/11/2025

Veedores.

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Ismelda Hernandez Barbosa	
2	Luis Fernando Monzalvo	
3	Lucas Mier Mojica	
4	Ismenia Cecilia Mojica	
5	Uverts Nieto	

ELABORÓ Psicología. FIRMA

Fundación Ayúdanos

TALLER Y CREACIÓN DE COLECTIVOS DE ARTE

Calle 13 # 18-04 Esquina, Barrio Alfonso López
Correo: fundayudanos@hotmail.com
Cel. 301 7332540 / 321 6718494
www.fundacionayudanos.org
Valledupar- Cesar

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

FECHA:		24 de noviembre	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:00	HORA FINAL	10:00

CENTRO DE VIDA	Centro de Vida La Victoria.	DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida La Victoria.
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE	Promover la cultura, el turismo, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre.		
TEMA TRATADO	Creación de colectivos de arte.		

REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	Saida Fragoso

OBJETIVOS

Desarrollar, fortalecer y consolidar un Colectivo de Arte en el Centro de Vida La Victoria durante los 4 meses del programa, orientado a estimular la creatividad, la memoria, la expresión cultural y el bienestar emocional de los adultos mayores a través de actividades de pintura, danza, canto, manualidades y narración artística.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las habilidades artísticas individuales desde el inicio del programa.

Promover la participación activa mediante la formación de grupos culturales.

Realizar actividades continuas que fortalezcan la expresión creativa y emocional.

Conservar y promover las tradiciones culturales del corregimiento de La Victoria.

Mejorar la motricidad, la socialización y la autoestima de los adultos mayores.

Preparar a los participantes para futuras presentaciones y actividades comunitarias.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Durante los primeros días del programa, inicié la estructuración del Colectivo de Arte del Centro de Vida La Victoria, un grupo caracterizado por su entusiasmo, su unión y su disposición para aprender.

El proceso inició con actividades exploratorias que permitieron reconocer las habilidades naturales de cada adulto, lo cual facilitó la creación de grupos artísticos fuertes, organizados y con identidad propia.

1. Identificación de habilidades artísticas (Mes 1)

Realicé ejercicios de observación, dinámicas de participación y actividades sencillas para detectar los talentos del grupo, encontrando habilidades en:

Pintura y dibujo

Canto y afinación básica

Baile y expresión corporal

Elaboración de manualidades

Narración oral y expresión cultural

Los adultos mayores demostraron una excelente disposición y un interés genuino por participar activamente en cada actividad.

2. Conformación de los Colectivos de Arte (Mes 2)

Con base en las habilidades reconocidas, formé los siguientes colectivos:

🎨 Colectivo de Pintura y Arte Manual

Este grupo se destacó en dibujos, figuras creativas, paisajes y artes decorativas.
Los abuelos realizaron actividades que reforzaron la motricidad fina y la creatividad.

🎶 Colectivo de Canto

Conformado por participantes con afinación, gusto por cantar y buena memoria musical.

Trabajaron repertorios tradicionales, rondas y canciones representativas.

Colectivo de Danza y Movimiento Cultural

Integrado por abuelos que disfrutan del baile y la expresión corporal.
Se practicaron pasos básicos, coreografías adaptadas y dinámicas rítmicas.

Colectivo de Manualidades

Grupo creativo que realizó diseños y figuras utilizando materiales sencillos y reciclables.

Colectivo de Narración y Tradición Oral

Conformado por adultos con facilidad para declamar, recitar versos, contar historias y compartir anécdotas tradicionales del corregimiento.

3. Desarrollo continuo de actividades artísticas (Meses 2, 3 y 4)

Durante los tres meses siguientes, trabajé de manera constante con cada colectivo.
Las actividades realizadas incluyeron:

Pintura guiada y dibujo libre.

Ensayos musicales con técnicas básicas de respiración.

Prácticas de danza adaptadas y dinámicas de expresión corporal.

Elaboración de manualidades creativas para decorar el centro.

Espacios de relatos, anécdotas y versos propios del territorio.

El centro de vida La Victoria se destacó por la disciplina, el respeto y el compromiso del grupo, que cada semana demostraba progreso, motivación y entusiasmo.

RESULTADOS OBTENIDOS

Se consolidó un Colectivo de Arte estable, activo y motivado.

Los adultos mayores desarrollaron nuevas habilidades artísticas y reforzaron las existentes.

Aumentó la creatividad, la participación y el bienestar emocional.

Se fortaleció la identidad cultural del centro y del corregimiento.

Los grupos adquirieron mayor seguridad, autonomía y confianza.

Se observó mejora en la motricidad, memoria y coordinación.

El colectivo quedó preparado para seguir participando en actividades culturales del municipio.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.








REDMI 13C | REBECA




REDMI 13C | REBECA


REDMI 13C | REBECA


AMOR
ABUELITOS
CON AMOR
REDMI 13C | REBECA

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





FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 10 de 11
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025





Conclusión de la actividad desarrollada:

La implementación del Colectivo de Arte en el Centro de Vida La Victoria durante los 4 meses del programa fue altamente exitosa.

Los adultos mayores respondieron con entusiasmo, compromiso y alegría, logrando avances significativos en sus habilidades artísticas, emocionales y sociales.

El arte se convirtió en un espacio de bienestar integral que permitió fortalecer la unión del grupo, revitalizar la creatividad y mantener vivas las tradiciones culturales del corregimiento.

La experiencia demostró que los adultos mayores son capaces de aprender, expresarse y participar activamente cuando se les brinda un espacio adecuado, acompañamiento permanente y actividades diseñadas para su bienestar.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	Creacion de Artes	Fecha: Agosto - 5 DIC

Victoria

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Fenix avendaño	fenix Avendaño
2	Josefa. lopez.	Josefa Lopez
3	luis camaño	SS acompo
4	Damain Marciales	Adonay Marciales
5	Manuel Rodriguez.	Manuel Rodriguez

ELABORÓ Saida milena fragoso FIRMA SAIDA FRAGOSO

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

FECHA:		26 de noviembre	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:00	HORA FINAL	10:00

CENTRO DE VIDA	Centro de Vida Boquerón.			DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida Boquerón.
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE	Promover la cultura, el turismo, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre.				
TEMA TRATADO	Creación de colectivos de arte.				
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	Saida Fragoso

OBJETIVOS

Desarrollar y consolidar durante los 4 meses del programa un Colectivo de Arte en el Centro de Vida de Boquerón, permitiendo a los adultos mayores fortalecer sus talentos culturales, expresar su creatividad, participar activamente en procesos artísticos y aprovechar el tiempo libre mediante actividades de pintura, danza, canto, manualidades y expresión cultural propias del corregimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las habilidades artísticas individuales desde el inicio del programa.

Formar grupos culturales según las capacidades y afinidades de los adultos mayores.

Promover actividades artísticas continuas, variadas y adaptadas a su ritmo.

Estimular la convivencia comunitaria y el sentido de pertenencia por el territorio.

Fomentar la creatividad como herramienta de bienestar emocional.

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

Preparar a los grupos para su participación en actividades culturales del municipio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Al comenzar el programa, inicié la implementación del Colectivo de Arte en el Centro de Vida de Boquerón, un corregimiento donde los adultos mayores muestran un fuerte arraigo cultural y una profunda conexión con las tradiciones propias de su comunidad.

Desde el primer mes, realicé actividades de diagnóstico artístico para identificar los talentos naturales del grupo. Los adultos mayores participaron con entusiasmo, demostrando disposición para aprender y compartir sus habilidades.

1. Exploración de talentos y habilidades (Mes 1)

Por medio de dinámicas de expresión, ejercicios prácticos y observación directa, pude identificar adultos con aptitudes en:

Pintura y dibujo

Canto y música tradicional

Danza y movimiento corporal

Manualidades y creatividad manual

Narración cultural, cuentos y versos populares

Cada habilidad fue cuidadosamente valorada para estructurar colectivos que respondieran a la identidad de Boquerón.

2. Formación de los colectivos de arte (Mes 2)

Con base en las capacidades detectadas, conformé los siguientes grupos:

🎨 Colectivo de Dibujo y Pintura

Este grupo se interesó por representar elementos naturales del corregimiento como árboles, pájaros, montañas y paisajes.
Trabajaron con trazos básicos, figuras y composiciones sencillas.

Colectivo de Canto Tradicional

Integrado por abuelos con gusto por la música propia de la región.
Ensayaron melodías tradicionales, rondas antiguas y canciones que forman parte de la memoria colectiva de Boquerón.

Colectivo de Danza Cultural

Compuesto por adultos con buen ritmo y energía para participar en movimientos coreográficos adaptados.
Se realizaron prácticas enfocadas en bailes tradicionales, desplazamientos cortos y ritmo musical.

Colectivo de Manualidades y Artes Decorativas

Este grupo trabajó en la elaboración de figuras, flores, adornos, diseños con papel y materiales reciclables.

Colectivo de Narración y Expresión Oral

Aquí participaron adultos que disfrutan contar historias, dichos populares, experiencias de vida, anécdotas y versos que representan el folclor del corregimiento.

3. Desarrollo del proceso artístico (Meses 2, 3 y 4)

Durante tres meses consecutivos, cada colectivo desarrolló actividades semanales:

Pintura de paisajes y dibujos representativos del entorno de Boquerón.

Ensayos musicales que incluyeron respiración, ritmo y afinación básica.

Prácticas de baile tradicionales adaptadas a su condición física.

Creación de manualidades con materiales variados y accesibles.

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

Encuentros culturales con relatos, cuentos e historias locales.

Los abuelos demostraron constancia, compromiso y progreso notorio en cada sesión.

RESULTADOS OBTENIDOS

Se consolidó un Colectivo de Arte fuerte, organizado y con alto grado de participación.

Aumento significativo de la creatividad y expresión emocional de los adultos mayores.

Fortalecimiento de la identidad cultural propia del corregimiento de Boquerón.

Mejora en la motricidad fina y coordinación gracias a actividades continuas.

Abuelos más motivados, participativos y seguros de sus capacidades.

Preparación de grupos listos para representar al centro en actividades culturales.

Aprovechamiento adecuado del tiempo libre en un ambiente sano y enriquecedor.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.








DE VIDA















Conclusión de la actividad desarrollada:

La creación del Colectivo de Arte en el Centro de Vida de Boquerón durante los 4 meses del programa fue un proceso profundamente enriquecedor tanto cultural como emocionalmente. Cada adulto mayor pudo descubrir, fortalecer y expresar sus talentos artísticos mediante actividades que respetaron su ritmo, su identidad y su historia.

El colectivo no solo fortaleció las habilidades artísticas, sino que también reforzó la unidad, la convivencia y la motivación dentro del grupo. La participación constante permitió que los abuelos se sintieran valorados y orgullosos de lo que pueden lograr.

El colectivo quedó completamente conformado y preparado para continuar participando en actividades artísticas y culturales dentro y fuera del corregimiento.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	Creación de Artes.	Fecha: Agosto – SPIC

Boqueron

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Jose martin mendez	
2	Cecilia calle.	
3	Jose de los angeles	José Molina P.
4	Jose de Dios correa.	
5		

ELABORÓ Saida milena frayos FIRMA SAIDA FRAYOSO

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 15
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:		27 de noviembre	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:00	HORA FINAL	10:00

CENTRO DE VIDA	Centro de Vida Central.	DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida Central.
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE	Promover la cultura, el turismo, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre.		
TEMA TRATADO	Creación de colectivos de arte.		

REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	Saida Fragoso

OBJETIVOS

Implementar, desarrollar y consolidar durante los 4 meses del programa un Colectivo de Arte en el Centro de Vida Central, fortaleciendo la creatividad, la expresión artística, la participación comunitaria y el bienestar emocional de los adultos mayores mediante la formación de grupos de pintura, canto, danza, manualidades y expresión cultural.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las habilidades artísticas de los adultos mayores desde el inicio del programa.

Formar grupos de trabajo según los talentos observados: pintura, canto, danza, manualidades y expresión artística.

Incentivar la creatividad a lo largo de los cuatro meses mediante actividades continuas y progresivas.

Promover la participación en actividades culturales del municipio.

Fortalecer el trabajo en grupo, la cohesión social y el sentido de pertenencia.

Convertir el arte en una herramienta de bienestar diario

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Desde el primer mes del programa, comencé el proceso de creación del Colectivo de Arte del Centro de Vida Mis Años Dorados – Central, estructurando un trabajo continuo que se mantuvo durante los cuatro meses completos.

El proceso inició con actividades de exploración artística que permitieron observar las habilidades de cada adulto mayor.
Los abuelos participaron con disposición, expresando alegría por tener un espacio donde desarrollar talentos que muchos nunca habían tenido la oportunidad de explorar.

1. Identificación de habilidades durante el primer mes

Mediante ejercicios prácticos y dinámicas culturales identifiqué adultos con habilidades en:

Pintura y dibujo

Canto y afinación musical

Expresión corporal y danza

Manualidades

Relatos, versos y expresión cultural

Cada participante fue ubicado en el grupo donde mejor se desempeñaba.

2. Formación de los colectivos de arte (Mes 2)

Una vez identificadas las habilidades, organicé los colectivos:

🎨 Colectivo de Pintura

Donde realizaron dibujos, paisajes, flores y representaciones culturales.

Colectivo de Canto

Con ensayos de canciones tradicionales, rondas y repertorio regional.

Colectivo de Danza

Con pasos básicos, desplazamientos y ensayos de coreografías sencillas.

Colectivo de Manualidades

Elaborando flores, tarjetas, figuras decorativas y artesanías sencillas.

Colectivo de Expresión Artística

Donde los abuelos declamaron, contaron historias, recitaron versos y dramatizaron.

3. Desarrollo de actividades artísticas (Meses 2, 3 y 4)

Durante tres meses continuos, cada colectivo trabajó semanalmente en actividades como:

Pinturas creativas guiadas y libres.

Ensayos musicales para mejorar afinación y ritmo.

Prácticas de baile adaptadas al adulto mayor.

Elaboración de manualidades con materiales accesibles.

Espacios culturales donde compartían poemas, dichos y relatos.

El avance fue visible:
mayor seguridad, motivación, creatividad y participación de todos los grupos.

RESULTADOS OBTENIDOS (4 meses de proceso)

Consolidación de un Colectivo de Arte completo y organizado.

Mayor autoestima en los adultos mayores al reconocerse como artistas.

Incremento de la creatividad y expresión emocional.

Trabajo en equipo fortalecido en los cinco colectivos.

Abuelos más activos, motivados y con sentido de pertenencia.

Preparación de grupos para participar en actividades culturales municipales.

Desarrollo constante de habilidades durante todo el programa.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

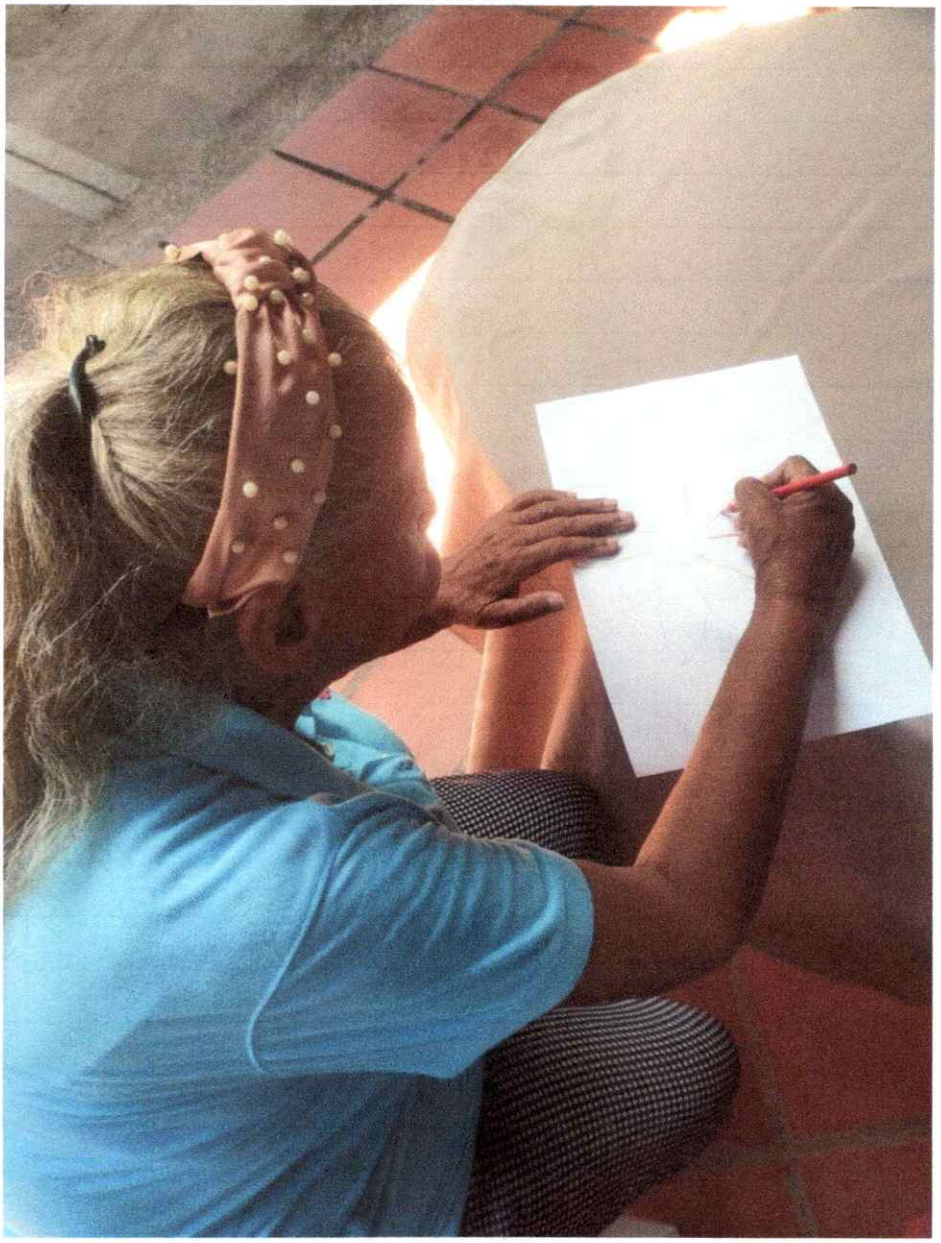
Registro Fotográfico de la Actividad realizada.

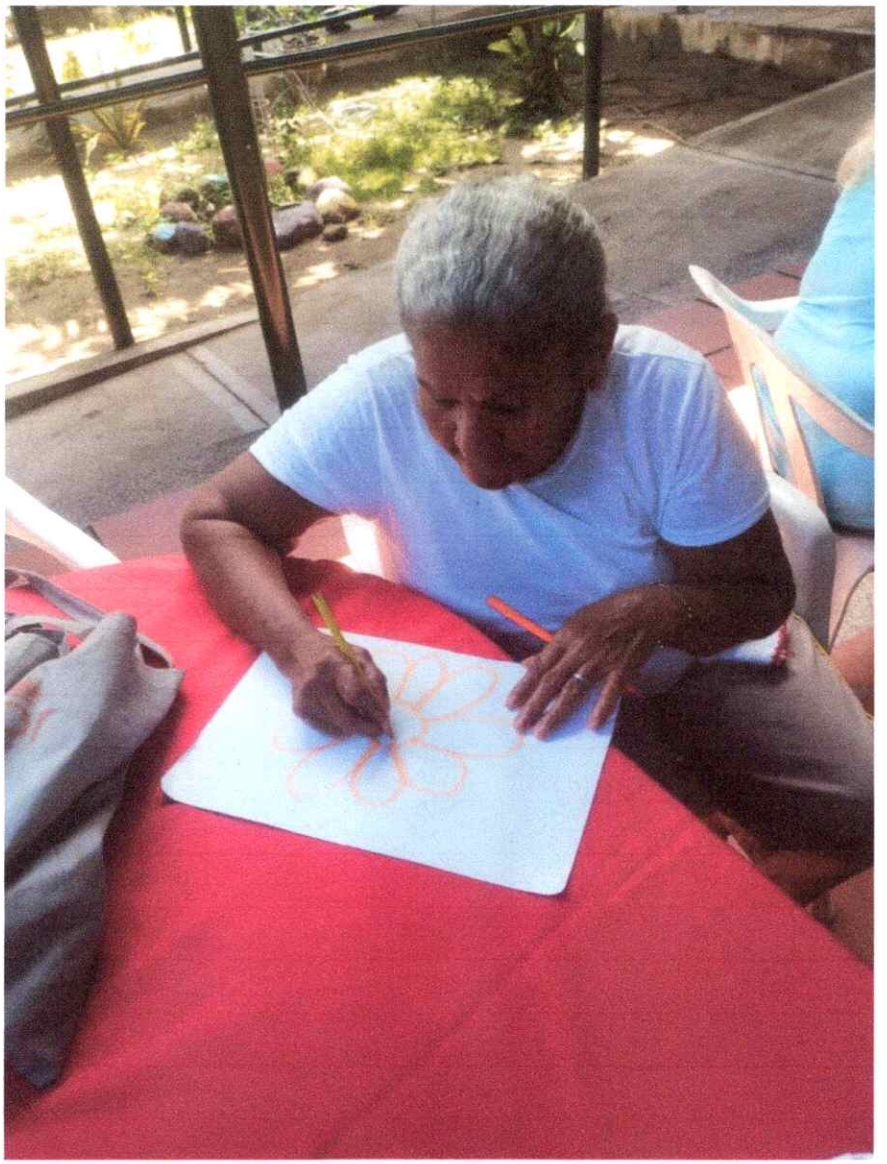


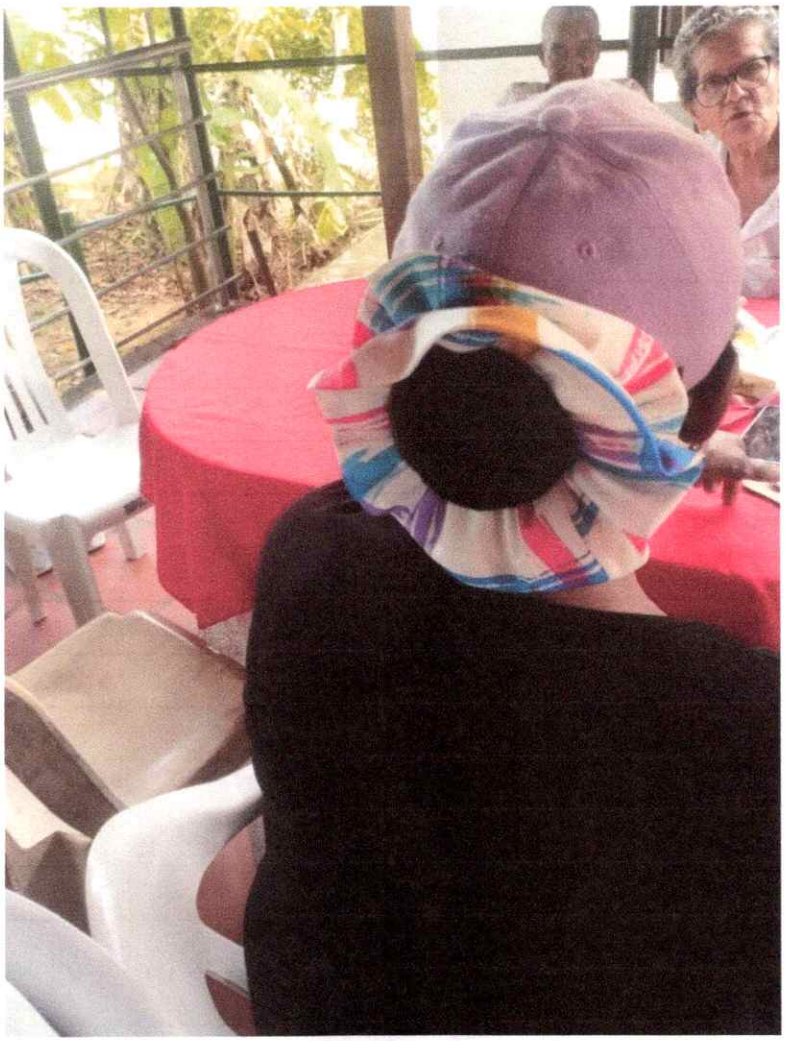




FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 8 de 15
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025

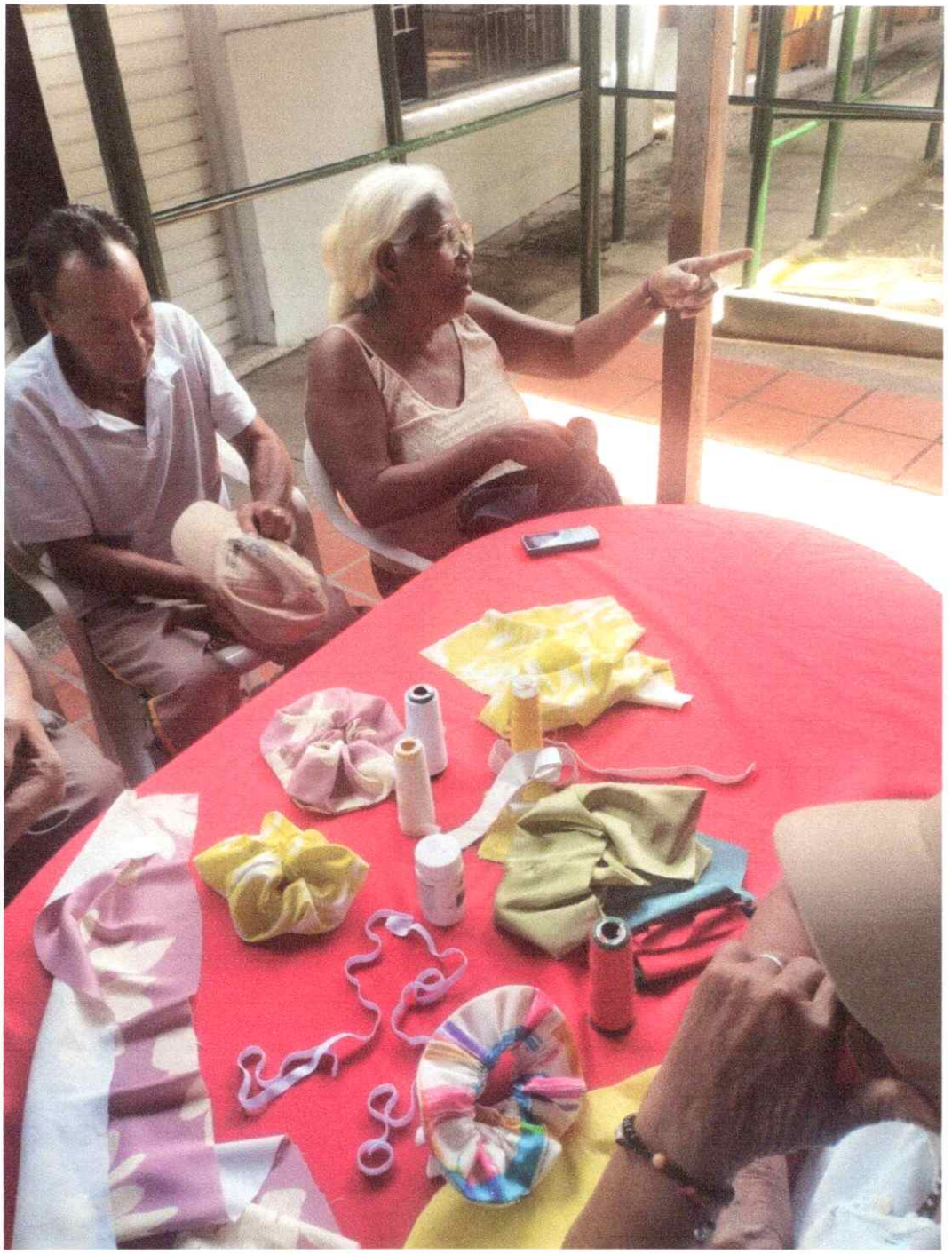


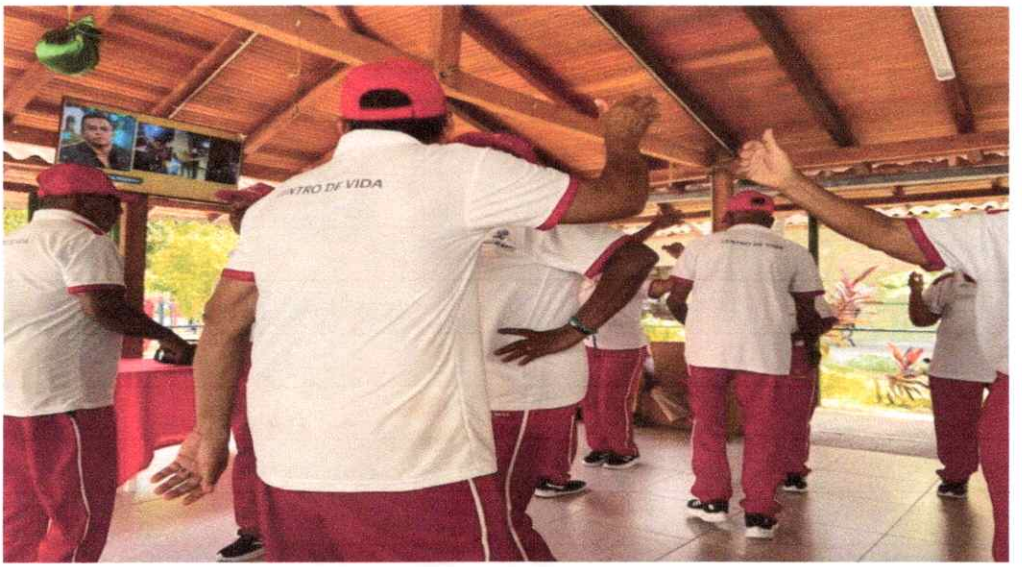






FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 12 de 15
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025









Conclusión de la actividad desarrollada:

La creación del Colectivo de Arte durante los 4 meses del programa fue un proceso exitoso que permitió descubrir y fortalecer las capacidades artísticas de los adultos mayores del Centro de Vida Central.

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

El desarrollo progresivo de los colectivos generó motivación, creatividad y alegría en los participantes.

El arte se convirtió en una herramienta valiosa para su bienestar emocional y social, permitiendo que cada uno expresara su identidad, su historia y sus talentos.

El colectivo terminó consolidado y en pleno funcionamiento, listo para representar al centro en actividades culturales del municipio.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	Creación de Artes Centro)	Fecha: Agosto - 5 DIC.

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Luis Montaño	
2	Lucas Mier	
3	Ismenia mejia	
4	Ismelda Hernandez	
5		

ELABORÓ Saiola Milena fragoso FIRMA SAIDA FRAGOSO

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 13
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:		25 de noviembre	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:00	HORA FINAL	10:00
CENTRO DE VIDA		Centro de Vida La Palmita.				DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida La Palmita.		
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE		Promover la cultura, el turismo, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre.							
TEMA TRATADO		Creación de colectivos de arte.							
REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	Saida Fragoso				

OBJETIVOS

Implementar, desarrollar y consolidar durante los 4 meses del programa un Colectivo de Arte en el Centro de Vida La Palmita, con el propósito de fortalecer la creatividad, la participación cultural, la expresión artística y el bienestar emocional de los adultos mayores, organizándolos según sus habilidades en pintura, canto, danza, manualidades y narración cultural.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar desde el inicio del programa las habilidades artísticas presentes en los adultos mayores del centro.

Formar grupos de arte según las fortalezas de cada participante: dibujo, canto, danza, manualidades y expresión oral.

Estimular el aprendizaje continuo y la creatividad durante los cuatro meses de trabajo.

Potenciar la identidad cultural del corregimiento mediante expresiones propias del territorio.

Promover la convivencia, el trabajo en equipo y el uso positivo del tiempo libre.

Preparar a los colectivos para futuras participaciones en eventos municipales.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Desde el primer mes del programa, inicié el proceso de creación del Colectivo de Arte del Centro de Vida La Palmita, realizando actividades exploratorias que permitieron conocer los intereses, talentos y habilidades de cada adulto mayor.

Los participantes mostraron un gran entusiasmo por tener un espacio donde desarrollar actividades artísticas, ya que muchos expresaron que nunca habían tenido la oportunidad de aprender técnicas o descubrir su potencial creativo.

1. Identificación de habilidades artísticas (Mes 1)

Mediante dinámicas de integración, ejercicios sencillos y actividades guiadas, observé y descubrí talentos en:

Pintura y dibujo

Canto y afinación

Danza y expresión corporal

Manualidades y motricidad fina

Narración y expresión oral

Cada adulto fue ubicado en el grupo artístico donde podía tener mayor participación y desempeño.

2. Conformación de los colectivos (Mes 2)

Tras la identificación de talentos, formé los siguientes colectivos adaptados a la realidad del corregimiento:

🎨 Colectivo de Pintura y Dibujo

Conformado por abuelos con buena visión creativa y coordinación manual.

Realizaron prácticas de dibujo libre, figuras básicas, paisajes de La Palmita y representaciones de flora típica del corregimiento.

Colectivo de Canto

Integrado por quienes tenían afinación natural y gusto por la música tradicional.
Ensayaron canciones de la región, rondas antiguas y melodías reconocidas por el grupo.

Colectivo de Danza Tradicional

Formado por abuelos con buen ritmo, soltura corporal y entusiasmo para el baile.
Trabajaron pasos básicos, giros sencillos y desplazamientos cortos adaptados a su movilidad.

Colectivo de Manualidades

Incluyó a los participantes con mayor habilidad en creación de objetos.
Realizaron flores, tarjetas, figuras decorativas y trabajos con materiales reciclables.

Colectivo de Expresión Cultural

Compuesto por quienes disfrutaban de recitar, contar historias, compartir anécdotas o declamar versos.
Este colectivo fue clave para mantener vivas las tradiciones propias de La Palmita.

3. Desarrollo del trabajo artístico (Meses 2, 3 y 4)

Durante tres meses consecutivos, cada colectivo trabajó semanalmente en actividades específicas:

Elaboración de dibujos, paisajes y pinturas sencillas.

Ensayos de canto con ejercicios de respiración y ritmo.

Prácticas de danza adaptadas a la condición física del grupo.

Elaboración de manualidades con diferentes materiales.

Espacios de narración cultural donde compartían historias y dichos típicos.

Los avances fueron evidentes:

mayor seguridad, mejora en la motricidad, incremento de la creatividad y participación constante.

RESULTADOS OBTENIDOS

Se creó y consolidó un Colectivo de Arte activo y funcional.

Los adultos mayores identificaron sus talentos y desarrollaron nuevas habilidades.

Se fortaleció la autoestima, la expresión emocional y la seguridad personal.

El centro vivió un ambiente de creatividad, convivencia y trabajo en equipo.

Los abuelos se sintieron valorados al ver que podían producir obras artísticas.

Los colectivos quedaron preparados para participar en eventos culturales del municipio.

Se logró mantener continuidad durante los cuatro meses del proceso.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

_____

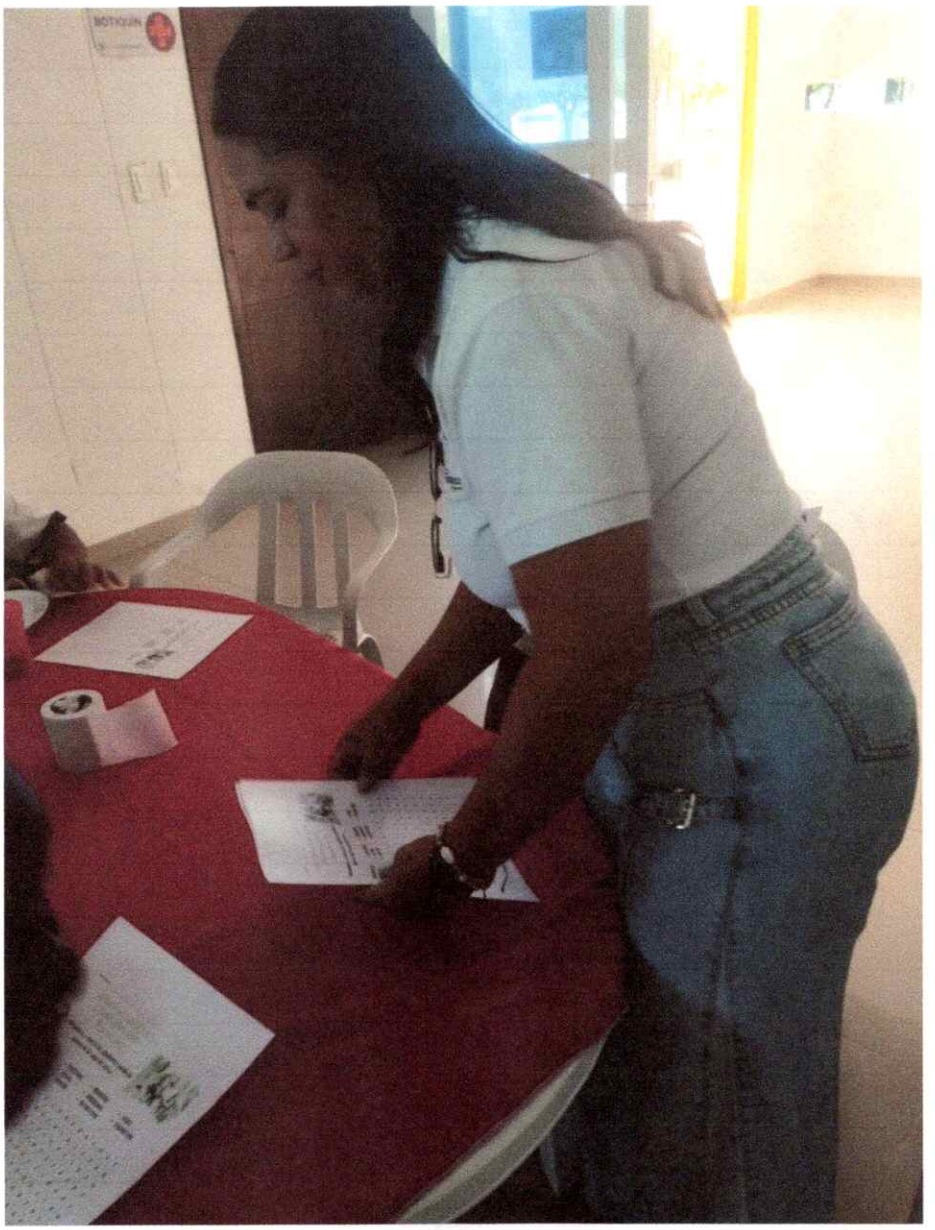
Registro Fotográfico de la Actividad realizada.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 5 de 13
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025



FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 6 de 13
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025














PARTICIPAR
ES VIVIR
VISION
MISION
VALORES
Amistad Solidaridad
Amor
Dignidad


Amistad
Respeto

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



Conclusión de la actividad desarrollada:

La creación del Colectivo de Arte del Centro de Vida La Palmita durante los 4 meses del programa fue un proceso enriquecedor, que permitió a los adultos mayores explorar su creatividad, fortalecer sus habilidades y vivir experiencias culturales significativas.

El arte se convirtió en una herramienta de bienestar, integración y motivación para los adultos mayores, quienes participaron activamente y demostraron avances notables en expresión emocional, social y cognitiva.

El colectivo quedó funcionando adecuadamente, con grupos organizados y con sentido de pertenencia, listos para continuar desarrollando actividades artísticas y culturales en el corregimiento.

ELABORÓ_SAIDA__FRAGOZO_____FIRMA_____

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

Tema Tratado:	Creación de arte:	Fecha:	Agosto – 5DIC

Palmita

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Fradidn Puello	
2	Anebola Pineda	Anebola Pineda Breño
3	Maria emilia Daza.	Maria Emilia Daza.
4	Baatriz Ramirez.	Beatriz Ramirez
5	luis Rafael Gomez	

ELABORÓ Saida milena Fragoso FIRMA SAIDA FRAGOSO

FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 1 de 17
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

FECHA:		28 de noviembre	2025	MUNICIPIO	La Jagua de Ibirico	HORA DE INICIO	9:00	HORA FINAL	10:00

CENTRO DE VIDA	Centro de Vida 17 de febrero.	DIRIGIDO A	Adultos mayores y sus familiares beneficiarios del Centro de Vida 17 de febrero.
LINEA DE ACCIÓN DEL EJE	Promover la cultura, el turismo, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre.		
TEMA TRATADO	Creación de colectivos de arte.		

REUNIÓN		CAPACITACIÓN	X	NOMBRE DE LOS PROFESIONALES RESPONSABLES	Saida Fragoso

OBJETIVOS

Desarrollar y consolidar durante los 4 meses del programa un Colectivo de Arte en el Centro de Vida 17 de febrero, fortaleciendo las habilidades creativas, culturales y expresivas de los adultos mayores mediante actividades que estimulan la pintura, el canto, la danza, las manualidades y las expresiones tradicionales propias de su comunidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las habilidades artísticas individuales desde el inicio del programa.

Organizar colectivos basados en las capacidades y gustos de los adultos mayores.

Realizar actividades continuas que fomenten la creatividad y la expresión cultural.

Promover un espacio seguro, participativo y enriquecedor para los adultos mayores.

Estimular la memoria, la motricidad, el bienestar emocional y la convivencia.

Preparar a los participantes para futuras presentaciones y actividades culturales municipales.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Desde el primer mes del programa, inicié el proceso de creación del Colectivo de Arte en el Centro de Vida 17 de febrero, trabajando con un grupo de adultos mayores muy participativos, alegres y con una profunda disposición para aprender.

Las primeras semanas estuvieron orientadas a reconocer los talentos y habilidades particulares de cada participante, lo que permitió organizar grupos fuertes, dinámicos y completamente adaptados a las capacidades del centro.

1. Reconocimiento de habilidades artísticas (Mes 1)

Realicé actividades exploratorias que permitieron identificar diferentes talentos en el grupo:

Habilidad para el dibujo y la pintura

Gusto por el canto y la música tradicional

Talento natural para la danza y la expresión corporal

Creatividad para manualidades y trabajos finos

Capacidad expresiva para narrar historias y declamar versos

La respuesta del grupo fue inmediata: todos quisieron participar, y desde el inicio mostraron entusiasmo por pertenecer a un colectivo artístico.

2. Conformación de los colectivos de arte (Mes 2)

Con base en las habilidades encontradas, organicé los siguientes grupos:

🎨 Colectivo de Pintura y Arte Visual

Este colectivo trabajó técnicas sencillas de dibujo, pintura básica, paisajes y representaciones culturales.

Los participantes desarrollaron obras que reflejan vivencias, recuerdos y elementos característicos de su entorno.

Colectivo de Canto

Formado por abuelos con buena afinación o gusto por cantar.
Ensayaron canciones tradicionales, melodías populares del adulto mayor y rondas antiguas.

Colectivo de Danza y Movimiento

Este grupo destacó por su energía y dinamismo.
Realizaron prácticas de pasos básicos, desplazamientos simples y coreografías adaptadas.

Colectivo de Manualidades

Compuesto por adultos con habilidad para recortar, pegar, diseñar y crear figuras, flores, adornos y trabajos decorativos.

Colectivo de Expresión Oral y Tradicional

Reunió a quienes disfrutan contar historias, compartir experiencias de vida, declamar versos o relatar anécdotas representativas del barrio 17 de Febrero.

3. Desarrollo del trabajo en los colectivos (Meses 2, 3 y 4)

Durante los tres meses siguientes, trabajé semanalmente con cada colectivo, implementando actividades orientadas al desarrollo artístico, emocional y social:

Elaboración de dibujos, pinturas y figuras creativas.

Ensayos musicales con ejercicios básicos de respiración y ritmo.

Prácticas de danza de manera progresiva y adaptada a su movilidad.

Elaboración de manualidades con materiales reciclables y de fácil manejo.

Momentos culturales donde los abuelos compartían historias, versos y recuerdos.

FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 4 de 17
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025

El grupo del 17 de febrero se caracterizó por su energía, participación constante y compromiso con cada actividad.

RESULTADOS OBTENIDOS

Se creó un Colectivo de Arte sólido, participativo y funcional.

Los adultos mayores desarrollaron habilidades nuevas en pintura, canto, danza y manualidades.

Aumentó la creatividad, la expresión emocional y el entusiasmo general.

Se fortaleció la convivencia, el trabajo en grupo y el sentido de pertenencia.

Los abuelos participaron activamente durante los cuatro meses del proceso.

Se evidenció una mejora en la motricidad, la memoria, la concentración y la seguridad personal.

El colectivo quedó preparado para participar en actividades culturales del municipio.

Quien Elaboro el Acta: _Saida Fragoso

_____

Registro Fotográfico de la Actividad realizada.











FUNDACIÓN AYÚDANOS	FO – GD-11.V01	Página 10 de 17
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación: 12/02/2025







FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 13 de 17
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025





FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 14 de 17
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025



FUNDACIÓN AYUDANOS	FO – GD-11.V01	Página 15 de 17
	FORMATO DE ACTA PARA REUNIONES O CAPACITACIONES	Fecha de Aprobación:
		12/02/2025







Conclusión de la actividad desarrollada:

La creación del Colectivo de Arte en el Centro de Vida 17 de febrero fue un proceso exitoso y altamente significativo para los adultos mayores. Durante los cuatro meses del programa, cada participante tuvo la oportunidad de descubrir y fortalecer sus talentos, de expresarse

200

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

Tema Tratado: Creacion de arte.	Fecha: Agosto - Dic
17 de Febrero	

FIRMA ASISTENTES

Ítem	Nombres y Apellidos	Firma
1	Gilberto	Gilberto
2	Hipolita rocha	Hipolita Rocha
3	Maria edith nieto	Maria Edith Nieto
4	Emelina	Emelina castillo
5		

ELABORÓ SAIDA MILENA FRAGOSO FIRMA SAIDA FRAGOSO