	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	prevención de complicaciones y un mejor aprovechamiento de los ejercicios.
METODOLOGÍA	La actividad se realizó bajo un enfoque interdisciplinario y participativo, combinando la revisión documental con entrevistas personalizadas a algunos adultos mayores que lo requirieron. Se trabajó en coordinación con la enfermera, validando y complementando la información obtenida para asegurar una visión integral del estado de salud de los beneficiarios. Los resultados fueron organizados y tenidos en cuenta para el diseño de actividades físicas seguras, acordes a las condiciones individuales de los adultos mayores.
CONCLUSIONES	La identificación de riesgos y necesidades específicas permitió contar con un diagnóstico más preciso del estado de salud de los adultos mayores, lo que facilita la planificación de actividades físicas seguras, personalizadas y efectivas. La coordinación con la enfermera fortaleció el proceso, garantizando un abordaje interdisciplinario que contribuye a la prevención de riesgos, al cuidado integral y al bienestar de los beneficiarios.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercicios de estiramiento de cuerpo completo
FECHA DE REALIZACIÓN	08-09-2025
OBJETIVO	Favorecer la flexibilidad y la movilidad articular mediante ejercicios de estiramiento dirigidos, con el fin de mejorar la postura, prevenir rigidez muscular y contribuir al bienestar físico general de los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	• Espacio amplio y seguro. • Sillas plásticas para apoyo en algunos ejercicios.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La sesión inició con movimientos suaves de calentamiento para preparar el cuerpo. Posteriormente, se realizaron ejercicios de estiramiento progresivo de las principales zonas musculares cuello, hombros, brazos, tronco, cadera y extremidades inferiores, manteniendo cada posición durante aproximadamente 10 segundos. Para algunos ejercicios se emplearon sillas como apoyo, garantizando seguridad y estabilidad. Se enfatizó en mantener una respiración controlada y en no forzar los movimientos, adaptando la intensidad a la capacidad individual de cada participante. Finalmente, se cerró con estiramientos de relajación y retroalimentación sobre la importancia de trabajar la flexibilidad en la vida diaria.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló de manera grupal y guiada, bajo un enfoque preventivo y adaptado. Se promovió la participación activa de todos los asistentes, respetando su ritmo y condición física, con instrucciones claras para la correcta ejecución de cada estiramiento.
CONCLUSIONES	La práctica de estiramientos de cuerpo completo favoreció la flexibilidad, la movilidad articular y la relajación muscular de los adultos mayores. Además de los beneficios físicos, la actividad contribuyó a la prevención de lesiones y a la generación de bienestar general, fortaleciendo el compromiso de los participantes con el autocuidado.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	ATENCIÓN SELECTIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS
FECHA DE REALIZACIÓN	11-09-2025
OBJETIVO	Estimular la atención selectiva y la capacidad de concentración de los adultos mayores a través de una actividad lúdica que favorezca la observación, la memoria visual y el entrenamiento cognitivo.
RECURSOS UTILIZADOS	• Láminas impresas con imágenes para encontrar las diferencias. • Mesas y sillas para comodidad de los participantes. • Lápices o marcadores para señalar las diferencias. • Espacio tranquilo y bien iluminado.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La sesión inició con una breve explicación sobre la dinámica del juego "Encuentra las 7 diferencias". Posteriormente, se entregaron las láminas a cada participante, quienes de manera individual y en ocasiones con apoyo grupal, debían identificar y señalar las diferencias entre las dos imágenes presentadas. Durante la actividad, se brindó acompañamiento y retroalimentación, fomentando la concentración, la paciencia y la observación detallada. Finalmente, se compartieron las respuestas correctas y se generó un espacio de intercambio, en el que los participantes comentaron su experiencia y las estrategias que utilizaron para resolver el reto.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló de forma lúdica y participativa, enfocada en la estimulación cognitiva mediante ejercicios visuales. Se promovió el trabajo

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	individual, acompañado de momentos de interacción grupal para reforzar el aprendizaje y la socialización.
CONCLUSIONES	La dinámica permitió ejercitar la atención selectiva, la concentración y la memoria visual de los adultos mayores, contribuyendo al mantenimiento de sus capacidades cognitivas. Además, favoreció la motivación, el disfrute y la interacción social, consolidándose como una estrategia recreativa y preventiva en el cuidado de la salud mental.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDADAD 4.6

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CAMINATA
FECHA DE REALIZACIÓN	15-09-2025
OBJETIVO	Favorecer el fortalecimiento del equilibrio y la coordinación motriz a través de una caminata dirigida, estimulando la movilidad articular, la resistencia física y contribuyendo a la prevención de caídas en los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	Sombrillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La jornada inició con una serie de ejercicios suaves de estiramiento y movilidad articular, con el fin de preparar el cuerpo y reducir el riesgo de lesiones. Posteriormente, se llevó a cabo la caminata grupal a paso moderado, supervisada y adaptada a las capacidades de cada participante, haciendo énfasis en mantener una postura adecuada y trabajar la coordinación durante el desplazamiento. A lo largo del recorrido se realizaron pequeñas pausas de descanso e hidratación, fomentando la autorregulación del esfuerzo. Durante la actividad se brindaron orientaciones prácticas sobre el cuidado del equilibrio, la respiración adecuada y la importancia de incorporar la actividad física en la vida cotidiana. Finalmente, se cerró con ejercicios de relajación y una breve retroalimentación sobre la experiencia, resaltando los beneficios obtenidos.
METODOLOGÍA	Se implementó una estrategia participativa y preventiva, con indicaciones claras y acompañamiento constante. La caminata se realizó en grupo, favoreciendo la motivación y la seguridad de los adultos mayores. La actividad se adaptó a la

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	condición física de cada persona, promoviendo un ritmo adecuado que facilitara la práctica sin generar fatiga excesiva.
CONCLUSIONES	La caminata permitió trabajar de manera efectiva el equilibrio, la movilidad y la resistencia física de los adultos mayores. Además de sus beneficios físicos, la actividad fortaleció la confianza en sus capacidades motoras y motivó a mantener hábitos de movimiento regular para prevenir caídas y mejorar su calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.8

TEMA	PARTICIPACIÓN RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CELEBRACIÓN AMOR Y AMISTAD
FECHA DE REALIZACIÓN	18-09-2025
OBJETIVO	Fortalecer los lazos afectivos, la integración social y el sentido de pertenencia de los adultos mayores mediante la celebración del Día de Amor y Amistad.
RECURSOS UTILIZADOS	• Antifaces alusivos a la celebración. • Obsequios para el juego de "amigo secreto". • Equipo de sonido y música. • Espacio decorado con temática de Amor y Amistad.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La jornada inició con la entrega de antifaces alusivos a la celebración, generando un ambiente festivo y de integración. Posteriormente, se llevó a cabo el tradicional juego de "amigo secreto", en el cual cada adulto mayor entregó y recibió un obsequio, fortaleciendo los vínculos de amistad y el compañerismo. Seguidamente, se realizaron espacios de música y baile que incentivaron la recreación, la expresión de emociones y la participación activa de todos los asistentes. La actividad se realizó en conjunto con el personal de aseo, la manipuladora de alimentos, la enfermera y con la participación de otros profesionales invitados, lo que favoreció la integración interinstitucional y un clima de unidad. Finalmente, se compartió un refrigerio, acompañado de mensajes alusivos a la amistad y el valor del apoyo mutuo en la vida diaria.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló bajo un enfoque recreativo y participativo, integrando tanto a los adultos mayores como al personal de apoyo (aseo, manipuladora de alimentos y enfermera), además de la invitación a otros profesionales. Esta articulación favoreció un ambiente colaborativo, donde todos los actores contribuyeron a la organización y ejecución de la jornada. Se promovió la interacción grupal a través de dinámicas como el juego de "amigo secreto", el uso de antifaces alusivos a la celebración y espacios de música y baile, generando un clima de alegría y cohesión social.
CONCLUSIONES	La celebración de Amor y Amistad no solo fortaleció los vínculos entre los adultos mayores, sino que también promovió la integración con el personal de apoyo y los profesionales invitados, consolidando un trabajo en equipo que impactó positivamente en el ambiente del centro. La participación activa en actividades como el "amigo secreto", el baile y el uso de antifaces favoreció la recreación, la expresión de emociones y la motivación, generando un espacio de bienestar colectivo, unión y fortalecimiento del sentido de pertenencia.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.8

TEMA	PARTICIPACIÓN RECREATIVA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CONCENTRACIÓN VISOMOTRIZ - LABERINTOS
FECHA DE REALIZACIÓN	22-09-2025
OBJETIVO	Estimular la concentración, la coordinación visomotriz y la resolución de problemas en los adultos mayores mediante la realización de laberintos, fortaleciendo la atención sostenida y las habilidades cognitivas.
RECURSOS UTILIZADOS	• Hojas impresas con diferentes laberintos. • Lápices o marcadores. • Mesas y sillas para la comodidad de los participantes. • Espacio tranquilo y bien iluminado
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La jornada inició con una breve explicación sobre la actividad y su propósito. Luego, se entregaron hojas con laberintos de distintos niveles de dificultad, adaptados a las capacidades de los adultos mayores. Los participantes debían

19056

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	seguir el recorrido con lápiz o marcador hasta encontrar la salida correcta. Durante el proceso, se ofreció acompañamiento, motivación y apoyo a quienes lo necesitaron, resaltando la importancia de la concentración y el control visomotor. Finalmente, se socializaron los resultados y se resaltó el esfuerzo, la creatividad y las estrategias utilizadas por cada participante.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló de forma individual, pero en un ambiente grupal que favoreció la interacción y el apoyo mutuo. Se utilizó la estrategia lúdica y práctica, con ejercicios progresivos en cuanto a dificultad para mantener el interés y estimular las capacidades de atención y coordinación.
CONCLUSIONES	La práctica de laberintos permitió reforzar la concentración, la coordinación visomotriz y la paciencia de los adultos mayores. Además, se promovió la estimulación cognitiva de manera divertida, favoreciendo la motivación y la confianza en sus habilidades para resolver retos.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

5. CRONOGRAMA Y NUMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR



SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 25-08-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
2 01-09-2025 04-09-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	1:00 PM	4:00 PM		
3 08-09-2025 11-09-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	1:00 PM	4:00 PM		
4 15-09-2025 18-09-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35
	JUEVES	1:00 PM	4:00 PM		
5 22-09-2025	LUNES	9:00 AM	12:00 PM	35	35

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





Espacio de interacción grupal con bailoterapia en compañía del grupo de enfermeria y coordinador.





Charla sobre la importancia de realizar una correcta tecnica en los ejercicios de fuerza.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





Acompañamiento a los adultos mayores de los centros vida al evento de la Gobernación





Trabajo en equipo en la organización de la celebración de amor y amistad.

7. LISTADO DE BENEFICIARIOS, CENTRO VIDA PINILLA

LISTADO CENTRO VIDA PINILLA			
N°	**NOMBRES Y APELLIDOS**	**CEDULA**	**EDAD**
1	Alaguna Espinosa Lilia	41556432	73
2	Barrios Triana Rosa Maria	51587832	66
3	Bustos Alvares Aura Maria	21236051	69
4	Burgos José Fernando	3291649	84
5	Cabezas Quiñones Parménides	1906731	88
6	cárdenas Gómez Sara	35515692	74
7	Castañeda Jovino	2064291	62
8	Díaz Pedro Julio	17307067	73

19060

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	

9	Díaz de Rojas Maria Ninfa	21231118	76
10	Domínguez Sánchez Flor Delfina	40276777	62
11	Garcia Garcés Pablo Antonio	4205557	76
12	Garzón Rodríguez Griselda	21199522	78
13	González de León Elena	23264320	82
14	Gómez Luis Alberto	3281483	81
15	López de Gutiérrez Maria Claudia	20851086	61
16	López Castrillón Maria Nelly	21220638	78
17	Mancera Bejarano Maria Inés	21225903	74
18	Martinez Castillo Misael	293142	91
19	Montenegro Moreno Juan de Jesús	3271803	75
20	Moreno de Gómez Eladia	20398086	86
21	Mosquera Correa Deicer	21233739	78
22	Murcia Ofelia Maria	41435348	76
23	Osorio Bohórquez Eder Hernán	3443676	60
24	RamosVargas Ana Beatriz	20530441	70
25	Ríos Perez Gloria Elena	40365249	66
26	Rodríguez Jaramillo Amparo	40385443	60
27	Sabogal José Ernesto	86043789	52
28	Soto Lucuara Pablo Emilio	6666975	78
29	Torres Torres José Vicente	2981194	89
30	Torres Maria Inés	21230417	71
31	Turmerque Daza Carlos Julio	3282757	87
32	Trujillo Patiño Graciela	21109621	70
33	Umaña Herrera Rosa Aura	21223701	77
34	Vargas viuda de duarte Otilia	23750451	85
35	Ramos Guavita Ana Delma	470380461	60

ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
C.C. 1.121.916.879
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
JORGE ENRIQUE RUIZ
COORDINADOR CENTRO VIDA

1068

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	23 DE SEPTIMBRE DEL 2025
PERIODO INFORME	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2025
CARGO	EDUCADOR FISICO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	LIC. JAVIER HERNAN ROMERO CAMELO
CENTRO VIDA	DANUBIO

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida Danubio del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Se evidencia en las valoraciones iniciales realizadas por el área de Enfermería el estado físico, capacidades funcionales y limitaciones de nuestros adultos mayores usuarios del centro. Esto permitió identificar necesidades individuales y establecer planes de intervención personalizados, enfocados en mejorar la calidad de vida y prevenir riesgos como caídas o dependencia.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.)	Para dar cumplimiento a esta actividad se llevó a una reunión con el equipo interdisciplinario del centro vida, conformado por enfermera, psicóloga, educador físico e Instructoras de manualidades. Donde por medio de los análisis de las valoraciones iniciales realizadas por el área de Enfermería, identificamos los riesgos y las necesidades específicas de los adultos mayores beneficios del programa. Donde el resultado de este análisis nos arrojó que los riesgos más frecuentes son; problemas de movilidad, la accesibilidad en los baños y la falta de compañía en sus hogares. Por ultimo. Es de mencionar que el proceso de identificación de las necesidades no es una tarea puntual, sino una construcción continua que

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	busca mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores, atendiendo tanto a lo físico como a lo emocional.
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar	En compañía de la enfermera del centro vida de Danubio, se concientizó a los adultos mayores del buen autocuidado personal, bienestar, respeto dentro y fuera del establecimiento. Por medio de charlas y exposiciones sobre autocuidado, dinámicas y juegos en los cuales se incluían los valores como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, etc. Además, se fomentó un espacio de escucha activa y participación, donde los adultos mayores compartieron experiencias y reflexiones que fortalecieron el sentido de comunidad y pertenencia. Las actividades se desarrollaron en un ambiente ameno y motivador, favoreciendo no solo la comprensión de los conceptos abordados, sino también su aplicación en la vida cotidiana.
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Para dar cumplimiento a esta actividad me permito informar que, con el apoyo de la revisión de las valoraciones físicas y funcionales previas, me permitió diseñar rutinas seguras, progresivas y adaptadas que garanticen que cada ejercicio contribuya al bienestar y además de minimizar los riesgos a nivel grupal y/o individual de los usuarios teniendo en cuenta la edad, el estado de salud y las condiciones particulares de cada uno de ellos. Como por ejemplo sesiones individuales enfocadas en movilidad, así como actividades grupales de bajo impacto como caminatas guiadas, ejercicios con música, estiramientos y juegos terapéuticos. Cada actividad fue supervisada por profesionales en salud (enfermera) y garantizando la seguridad, la participación activa y la adaptación constante según la evolución de cada participante. Con ellos buscamos el promover un envejecimiento activo, fortaleciendo la autonomía, además de prevenir el deterioro físico. Finalmente, se estableció un sistema de seguimiento periódico para revisar los avances, el revaluar las necesidades y optimizar los planes en beneficio de la salud integral.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Es de mencionar que cada semana se implementó un proceso que comenzó con la identificación de riesgos y factores de vulnerabilidad propios de los adultos mayores, como limitaciones de movilidad, antecedentes médicos, hipertensión, diabetes, enfermedades crónicas no transmisibles; para diseñar planes de trabajo seguros. Posteriormente se desarrolló los siguientes ejercicios 1. Equilibrio. 2. Coordinación. 3. Memoria. 4. Fuerza. 5. Flexibilidad.
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Después de la identificación de riesgos, durante la primera semana realizada por profesionales de la salud, quienes identificaron los niveles de riesgo de caída, debilidad muscular y alteraciones posturales en los participantes. Se diseño jornadas de ejercicios específicos enfocados en mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	El tener en cuenta que un pequeño gesto de actividad física puede marcar la diferencia entre una vida activa y una limitación dolorosa. Es por ello que se llevaron a cabo jornadas educativas semanales, en las que se enseñaron técnicas sencillas pero fundamentales para moverse con seguridad: cómo sentarse y levantarse sin esfuerzo, cómo caminar con equilibrio, cómo evitar torceduras o caídas.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Para dar cumplimiento a esta actividad se diseñaron e implementaron estrategias integrales que promovieron simultáneamente la autonomía, la movilidad funcional y la independencia de nuestros beneficiarios de centro vida del adulto mayor del punto de Danubio.

19063

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Con el propósito de cumplir con esta actividad, se desarrollaron diversas estrategias centradas en la participación grupal, integrando ejercicios lúdicos y dinámicas que promovieron la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tenían un enfoque diseñado no solo para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Durante las sesiones se llevó a cabo un seguimiento observacional del desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como movilidad, coordinación, equilibrio, respuesta motriz y disposición para participar. Si bien no se registró en un formato estructurado, la observación directa permitió identificar avances individuales, especialmente en adultos mayores que al inicio mostraban menor seguridad en sus movimientos. Se evidenciaron mejoras en la confianza corporal, ejecución de ejercicios con menor apoyo, y mayor iniciativa al participar. Estas apreciaciones personales sirvieron como base para ajustar la intensidad, el ritmo y la metodología de las actividades semanales
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Es de mencionar que para el presente periodo. Los ajustes fueron cuidadosamente planificados, respetando las limitaciones físicas y necesidades particulares de cada adulto mayor, con el fin de garantizar su seguridad y fomentar su participación activa. Este proceso fue complementado por un monitoreo constante y colaborativo con las enfermeras y la psicóloga de los Centros Vida con quienes aportaron una mirada interdisciplinaria para evaluar no solo el desempeño físico, sino también el bienestar emocional y cognitivo de los beneficiarios. Gracias a este abordaje integral, se fortaleció el impacto positivo del programa, promoviendo la mejora continua y sostenida de la calidad de vida de los adultos mayores participantes.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Durante el proceso de atención a la población adulta mayor beneficiaria puedo decir que se llevaron a cabo espacios de socialización con el grupo interdisciplinario del Centro Vida, donde se expusieron los avances, dificultades y particularidades observadas en el desarrollo de las actividades y ejercicios físicos realizados por los adultos mayores. Estos encuentros permitieron analizar de forma conjunta los logros alcanzados, identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias de intervención según las necesidades individuales y colectivas del grupo. Además, se estableció un canal de comunicación directo y respetuoso con los familiares, quienes recibieron información clara y detallada sobre la evolución de sus seres queridos, fomentando su participación activa en el proceso de atención. De esta manera, se garantizó una atención integral y coordinada, donde el intercambio constante de información permitió identificar rápidamente desafíos, reforzar logros y adaptar estrategias para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se llevaron a cabo sesiones orientadas a fortalecer los conocimientos y las prácticas relacionadas con hábitos y estilos de vida saludable con la actividad física, la hidratación y la postura corporal en la etapa de envejecimiento. A través de un enfoque educativo y práctico.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Para dar cumplimiento a esta actividad, organicé y facilité sesiones informativas presenciales como exposiciones, dirigidas a los adultos mayores, en las que abordé los múltiples beneficios de la actividad física, desde la mejora de la salud cardiovascular hasta la regulación del estrés y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Estas sesiones incluyeron demostraciones prácticas, espacios de preguntas. Complementariamente, diseñé y difundí material educativo informativos, con mensajes visualmente atractivos y lenguaje accesible, promoviendo hábitos simples como caminar

19064

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	30 minutos diarios, realizar estiramientos en casa. Implementé pausas activas en los horarios que se encuentran los adultos mayores en centro vida y en sus casas, coordinando rutinas breves de ejercicio que mejoraron significativamente la energía y concentración de estos mismos.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	Como responsable de los beneficiarios de los adultos mayores, aseguré la rigurosidad en el registro diario de cada sesión, documentando la asistencia, las actividades realizadas, las respuestas físicas y cualquier síntoma o cambio observado en los participantes. Estos registros detallados permitieron monitorear la evolución individual, facilitar la comunicación con el equipo interdisciplinario y ajustar las rutinas según las necesidades detectadas. Gracias a este control sistemático, se garantizó la calidad, continuidad y seguridad del programa, respaldando de manera clara y ordenada cada atención brindada.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	Me permito mencionar que participé activamente en diversas actividades de promoción y prevención orientadas a mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social. Donde brindé orientación sobre la importancia de la actividad física regular en la prevención de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, nutrición, salud cardiovascular, autocuidado, prevención de caídas, bienestar emocional y la osteoporosis. Estas jornadas incluyeron evaluaciones básicas del estado físico y recomendaciones personalizadas según las capacidades de cada participante. A través de estas acciones, se logró una participación activa y sostenida de los adultos mayores, quienes manifestaron mejoras en su estado anímico, físico y en sus hábitos de vida. De este modo, se dio cumplimiento efectivo a la función asignada. promoviendo la prevención de riesgos y la consolidación de estilos de vida saludables en esta población.
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	Me permito informar que para el presente periodo no se detectaron o presentaron casos de beneficiarios con signos de alerta o deterioro en su salud graves que hayan meritado la atención por parte del profesional de salud a cargo.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	Me permito informar que se viene trabajando en el desarrollo de las actividades de atención integral de forma articulada según el cronograma establecido con los equipos interdisciplinarios presentes en cada centro vida. Con ello se busca garantizar el bienestar físico, mental y social de nuestros usuarios. Abarcado la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y aspectos sociales como la interacción, la recreación y la participación comunitaria. A través del diálogo constante, la escucha activa y la cooperación diaria. Cuya finalidad es mejorarla calidad de vida de nuestros usuarios, respetando sus necesidades físicas, emocionales y sociales con sensibilidad y calidez humana."
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	En cumplimiento de mis responsabilidades contractuales, asistí de manera puntual y constante a todos los encuentros programados según el horario y cronograma establecido por la UNIÓN TEMPORAL. Me aseguré de organizar con antelación cada una de mis jornadas laborales, respetando los tiempos asignados para el desarrollo de las actividades y manteniendo una presencia activa y comprometida durante cada sesión. Esta disposición permitió una ejecución fluida de las estrategias planificadas, fortaleció la continuidad del programa y demostró mi compromiso con la calidad del servicio ofrecido a los adultos mayores beneficiarios del proyecto.
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información	Como contratista guarde estricta reserva y confidencialidad de toda la información, datos, documentos, materiales y cualquier otro tipo de

personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	información que conozca o a la que tenga acceso en virtud de la relación laboral con la Unión Temporal, y que por su naturaleza sea privada, confidencial o reservada.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se sostuvo en todo momento una conducta ética y respetuosa con todo el equipo de trabajo, favoreciendo un entorno cálido, digno y humanizado. En beneficio de nuestros usuarios. Reconociendo el valor de cada persona, su historia y sus necesidades particulares, fomentando la empatía y el respeto como pilares fundamentales en cada interacción.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron los informes requeridos para el respectivo cumplimiento de las actividades, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian el desarrollo de las acciones realizadas. Y con ello se garantiza la transparencia en los procesos, permite hacer seguimiento a los resultados alcanzados y fortalecer la confianza con la Unión Temporal.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	En el marco de mis responsabilidades contractuales, también atendí con diligencia todas aquellas funciones complementarias que se derivaron del correcto cumplimiento del objeto contractual, respondiendo con compromiso y disposición a los requerimientos que surgieron durante el proceso de ejecución. Entre estas, apoyé tareas logísticas, participé en actividades extraordinarias fuera del cronograma habitual y colaboré activamente en la resolución de situaciones imprevistas, siempre manteniendo una actitud proactiva y orientada al bienestar de los beneficiarios. Esta disposición me permitió contribuir de manera integral al desarrollo exitoso del programa, reafirmando mi compromiso con la calidad del servicio y con los principios institucionales que guiaron nuestra labor.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Traslado con peso para fomentar la estabilidad en movimiento
FECHA DE REALIZACIÓN	26 de agosto del 2025
OBJETIVO	Se mejoran el equilibrio dinámico y la estabilidad postural en personas de edad avanzada a través de una tarea motora entre obstáculos que incluye una carga ligera para estimular el control postural, la concentración y la coordinación durante el movimiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo), aros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Con el fin de realizar la actividad, se alineó a los ancianos en una fila, siguiendo el orden de participación para mantener la concentración y reducir accidentes potenciales. Se dieron indicaciones claras y lentas sobre la dinámica (desplazamiento lineal) antes de empezar. Se resaltó la relevancia de sostener una posición erguida, caminar despacio y de manera controlada, y mirar hacia adelante, con el propósito de promover la alineación y el equilibrio dinámico. la postura y la concentración.

19066

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

METODOLOGÍA	Se utilizó una metodología que se centraba en la participación práctica y activa, la cual promovió que cada miembro interviniera a través de demostraciones visuales y explicaciones orales. Este método de trabajo, que consiste en la instrucción, la ejecución guiada y el acompañamiento continuo, ha promovido el fortalecimiento de la autonomía, la adquisición de habilidades motrices y una mejora progresiva en el balance de los participantes
CONCLUSIONES	La correcta realización de la actividad propició un significativo avance en el control de la postura y el equilibrio dinámico de los ancianos, lo cual tiene un efecto positivo en su autonomía y seguridad al desplazarse por la vida. diariamente. Además, se promovió el bienestar integral de los participantes al fomentar habilidades cognitivas como la atención y la concentración.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PIES EQUILIBRADOS
FECHA DE REALIZACIÓN	29 de agosto del 2025
OBJETIVO	Para prevenir caídas y mejorar la estabilidad corporal, se busca desarrollar y potenciar el equilibrio estático y dinámico en los adultos mayores a través de ejercicios de coordinación y control postural que se llevan a cabo de pie, con el uso de aros como guía visual y motora.
RECURSOS UTILIZADOS	Aros, escenario deportivo (polideportivo)
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Con el objetivo de garantizar la seguridad y el orden, se coordinó a los adultos mayores en una fila para realizar la actividad, asegurando que cada uno de ellos llevara a cabo la tarea de manera individual. Se presentó y mostró la dinámica, comenzando con actividades individuales, como permanecer de pie dentro del aro por algunos segundos y hacer movimientos laterales controlados utilizando los aros como guía visual. Los participantes, después de eso, continuaron el recorrido del circuito caminando despacio entre los aros y enfocándose en sostener la estabilidad con cada paso. A lo largo de toda la actividad, se mantuvo un monitoreo continuo para asegurar la seguridad. Los participantes se mostraron activos y entusiastas y la motivación del equipo.

1906?

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter práctico-participativo, donde la instrucción clara y la demostración visual permitieron la participación activa de los adultos mayores. Al combinar el aprendizaje activo, la participación directa y el acompañamiento personalizado, se favoreció la autonomía, el desarrollo motor y la confianza en sí mismos.
CONCLUSIONES	La ejecución de la actividad permitió fortalecer el equilibrio y la coordinación de los adultos mayores, facilitando un mejor control de sus movimientos durante desplazamientos. Se observó un compromiso activo por parte de los participantes, lo que favoreció un ambiente motivador y seguro para el desarrollo de sus habilidades motoras. De igual manera, la práctica contribuyó a mejorar la conciencia corporal y la estabilidad, aspectos fundamentales para la prevención de caídas y la promoción de la independencia funcional en esta población.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.3

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Circuito de estimulación motriz y visual en coordinación.
FECHA DE REALIZACIÓN	02 de septiembre del 2025
OBJETIVO	Con el objetivo de sostener y/o elevar sus habilidades funcionales para llevar a cabo actividades cotidianas, incentivar la coordinación bilateral, la motricidad fina y la integración viso motriz en los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	Cartulinas, marcadores, mesas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos mayores fueron organizados en grupos pequeños delante de un tablero que estaba sobre una mesa para realizar la actividad. Previo al comienzo, se aclaró con tranquilidad y claridad el objetivo de la tarea, empleando un lenguaje comprensible y gestos de apoyo para ayudar a que fuera entendible, así como una corta demostración visual. Se promovió que cada individuo durante la ejecución Tomará una posición cómoda, con los dos brazos en equilibrio y apoyados,

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 INFORME DE ACTIVIDADES	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	enfocándose en seguir las rutas sin salirse de los límites establecidos. Se ofreció asistencia física y verbal a aquellos casos que lo necesitaban, teniendo en cuenta el ritmo y las habilidades de cada participante.
METODOLOGÍA	La metodología empleada fue de tipo práctico-participativo, lo que facilitó que el adulto mayor interviniera directamente mediante un movimiento controlado y orientado. Esta dinámica fomentó la autonomía, la concentración y el aprendizaje por medio de la realización práctica de tareas significativas, lo que incentivó habilidades motoras finas, coordinación bilateral e integración visomotriz. repetición orientada.
CONCLUSIONES	Se pudieron notar progresos en la coordinación bilateral simultánea, las habilidades de motricidad fina y la integración viso motriz gracias a la implicación activa de los adultos mayores. Además, se observó un nivel elevado de atención sostenida y un control del movimiento y comprensión apropiada de instrucciones, lo cual tiene un impacto positivo en la preservación de funciones esenciales para la vida cotidiana. En resumen, la experiencia resultó ser una táctica eficaz y apropiada para incentivar las habilidades cognitivas y motoras, respetando las capacidades individuales del grupo.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Vínculos coordinados.
FECHA DE REALIZACIÓN	05 de septiembre del 2025
OBJETIVO	Con el objetivo de potenciar las capacidades funcionales vinculadas a la atención, la planificación motora y la exactitud manual, se busca fomentar en personas mayores simultáneamente la coordinación bilateral, la habilidad motriz fina y la integración viso-motriz mediante una tarea de emparejamiento visual y trazo paralelo.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, marcadores, pliegos de cartulina, mesas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	A lo largo de la actividad, los adultos mayores fueron ubicados de manera cómodo frente a una cartelera que se encontraba sobre la mesa, la cual tenía varias figuras que necesitaban ser emparejadas. Se les indicó que, empleando las dos manos al mismo tiempo, trazaran líneas desde cada imagen hasta su par

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 INFORME DE ACTIVIDADES	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	correspondiente, intentando mantener la precisión y el control del movimiento. Se explicó la consigna de forma simple y clara, con una corta demostración visual. Además, se brindó asistencia individual de acuerdo con las necesidades particulares de cada participante.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter práctico-participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de la actividad propuesta. Esta dinámica reforzó habilidades motoras, cognitivas y atencionales dentro de un entorno estructurado y seguro.
CONCLUSIONES	La ejecución de la actividad permitió observar una participación activa, constante por parte de los adultos mayores, lo que refleja un alto nivel de compromiso. Durante la dinámica, se evidenciaron mejoras notables en la coordinación bilateral simultánea, ya que los participantes lograron movilizar ambas manos de forma controlada y sincronizada, elemento fundamental para la realización de muchas actividades cotidianas. Asimismo, se fortaleció la integración visomotriz, al requerirse una coordinación precisa entre lo que veían y la ejecución motriz, contribuyendo al entrenamiento de habilidades perceptivo-motoras. Se observaron avances en la motricidad fina, específicamente en la precisión del trazo, el agarre adecuado del instrumento y el control del movimiento. Además, la actividad promovió un adecuado nivel de atención sostenida, ya que los adultos mantuvieron su concentración durante lapsos prolongados, lo que favorece el fortalecimiento de funciones cognitivas como la memoria de trabajo y planificación. El seguimiento de instrucciones fue realizado de manera efectiva, indicando buen nivel de comprensión auditiva y procesamiento secuencial, elementos claves para la autonomía funcional. En conjunto, la experiencia resultó ser una estrategia adecuada y valiosa tanto para la estimulación motora como cognitiva, con beneficios funcionales que se trasladan a la vida diaria, contribuyendo al mantenimiento de la independencia y la calidad de vida de los adultos mayores.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





1907D

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.5

TEMA	MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ruta de colores y secuencias.
FECHA DE REALIZACIÓN	09 de septiembre 2025
OBJETIVO	Mediante la repetición de secuencias de colores que incrementan, se busca desarrollar y reforzar la atención, la memoria visual y la concentración. de manera gradual en complejidad.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, mesas, tapas de plástico, cartulinas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Para realizar la actividad, los adultos mayores fueron repartidos en grupos pequeños. Se les explicó la consigna del juego de forma clara y simple antes de empezar: observar una corta secuencia de colores que aparecería durante unos segundos y después repetirla en el mismo orden. La dinámica inició con secuencias sencillas e incrementó su complejidad de forma gradual a lo largo de la sesión. Se motivó a los participantes con paciencia y actitud inspiradora durante la ejecución, fomentando su participación activa, concentración y brindando apoyo. personalizado cuando se requería.
METODOLOGÍA	La actividad se llevó a cabo mediante una metodología que combina el juego con la participación activa, conocida como lúdico-participativa. Esta metodología estimula la cognición y emplea el juego como instrumento para entrenar funciones mentales tales como atención, memoria, percepción visual y secuenciación. Además, La metodología fue flexible y adaptable, lo que posibilitó la adaptación del ritmo de la actividad y del nivel de dificultad a las necesidades específicas de los participantes.
CONCLUSIONES	El desarrollo de esta actividad posibilitó que se notaran resultados favorables en el área emocional y cognitiva de los adultos mayores. Desde el comienzo, el grupo demostró un alto grado de compromiso y participación, manifestando entusiasmo por el reto de replicar las secuencias de colores en la secuencia correcta. Esta respuesta ayudó a estimular funciones cognitivas fundamentales, como la memoria visual (los participantes tenían que recordar y evocar de inmediato la secuencia observada) y la atención sostenida (indispensable para mantener la concentración durante toda la tarea) La rapidez de respuesta y la agilidad mental también se potenciaron, ya que era necesario memorizar y reproducir las secuencias en espacios de tiempo breves. En general, la propuesta demostró ser muy apropiada como táctica de estimulación cognitiva integral, ajustada a las habilidades individuales y con ventajas que favorecen tanto el mantenimiento de las capacidades mentales, así como el bienestar general de los ancianos.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





19071

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4,6

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Elevación dinámica
FECHA DE REALIZACIÓN	12 de septiembre de 2025
OBJETIVO	Con el objetivo de mejorar la resistencia muscular del tren superior, se promueve la coordinación y el control motor fino, al tiempo que se fomenta la circulación sanguínea y se aporta a una mejor salud en general a través de un movimiento sostenido y regulado.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo), botellas llenas de agua, palos de madera.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se garantizó que cada adulto mayor tuviera suficiente espacio para moverse libremente y se ubicaron en un lugar seguro, cómodo y amplio. Al inicio, se ofrecieron instrucciones precisas sobre la dinámica, enfatizando que es fundamental realizar los movimientos de manera controlada y lenta para prevenir cualquier tipo de lesión. Se motivó a los participantes a seguir el compás marcado por el facilitador, y se demostró cómo emplear correctamente las botellas llenas de agua como carga liviana. Durante el ejercicio, se observó una activa participación, que incluyó ajustes posturales individuales cuando era necesario para garantizar una técnica apropiada. La sesión se llevó a cabo gradualmente, teniendo en cuenta los tiempos, habilidades y restricciones de cada individuo, lo cual propició un ambiente positivo y motivo de estímulo que benefició tanto el bienestar emocional como el físico de los participantes.
METODOLOGÍA	La actividad se llevó a cabo con un enfoque de participación activa y adaptación, que sitúa al anciano como el principal actor de su proceso de fortalecimiento físico. Se empleó una perspectiva práctica y útil, enfocada en movimientos diarios que incrementan la fuerza y la movilidad, lo que hace más sencilla su aplicación a tareas cotidianas. Asimismo, se utilizó un método individualizado, tomando en cuenta los ritmos y habilidades de cada integrante, brindando soporte personalizado para rectificar posturas y prevenir riesgos. El ejercicio fomentó un entorno de motivación y confianza, basado en el reforzamiento positivo y la repetición controlada, beneficiando al mismo tiempo el aspecto físico. como el que se refiere a las emociones.
CONCLUSIONES	La práctica conocida como "Elevación Dinámica" demostró ser efectiva para ejercitar la fuerza del tren superior en personas de edad avanzada, promoviendo el desarrollo de la resistencia muscular y la regulación del movimiento. La forma de realizarlo, adaptada y segura, posibilitó que los participantes intervengan de manera activa y respetuosa con sus ritmos individuales, lo que reforzó su confianza en sus capacidades físicas. Asimismo, se notaron avances en la conservación de la fuerza funcional y en la movilidad articular, elementos esenciales para conservar la autonomía en las actividades diarias. La interacción positiva en grupo y la atmósfera motivacional demostraron, además, tener un impacto positivo en términos emocionales y sociales, lo que respalda la importancia de incluir.

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.7

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Hala la botella.
FECHA DE REALIZACIÓN	16 de septiembre del 2025
OBJETIVO	Con el fin de fortalecer los músculos de los brazos y mejorar la coordinación motora fina y gruesa en personas ancianas, se recomienda realizar un ejercicio seguro y dinámico de tracción. Asimismo, promoviendo la colaboración en equipo y la competencia saludable.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo), cuerdas, botellas con agua, palos de madera grande y pequeños.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Para realizar la actividad "Hala la botella", se ubicó a los ancianos en un área amplia y segura. Se comunicó el propósito del ejercicio de manera clara y simple, enfatizando la importancia de realizar movimientos controlados para prevenir lesiones. Después de un corto ejercicio para familiarizarse con la dinámica, se inició una competencia amistosa en la que cada participante tiró de una pita para acercar la botella. Esto estimuló el esfuerzo físico, la camaradería y la motivación del grupo. La actividad fue bien recibida. por los participantes, lo cual demuestra que es un método entretenido y efectivo de trabajar la coordinación y la fuerza en un entorno social favorable.
METODOLOGÍA	La metodología de esta actividad es lúdico-participativa, porque fusiona el juego y la competencia sana para incentivar la participación activa de los adultos mayores. Asimismo, es una metodología práctica y funcional que se centra en ejercicios físicos adaptados a las habilidades de los participantes, lo cual fomenta el aprendizaje a través del movimiento y la experiencia directa. controlada.

19073

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	Se pudo comprobar muchos beneficios físicos y psicosociales en los adultos mayores que participaron gracias a la realización de la actividad. Se notó un fortalecimiento importante de los músculos del tren superior, en particular los de la espalda, hombros y brazos, debido al esfuerzo que requería halar la pita con fuerza moderada y control. Asimismo, el ejercicio ayudó a perfeccionar la coordinación motora fina y gruesa, ya que fue preciso conservar un movimiento controlado para aproximar la botella sin perder el equilibrio o crear una tensión excesiva. La participación de los adultos mayores en la actividad permitió constatar numerosos beneficios físicos y psicosociales. Como resultado del esfuerzo que suponía halar la pita con control y fuerza moderada, se evidenció un fortalecimiento significativo de los músculos del tren superior, especialmente en la espalda, hombros y brazos. Además, la coordinación motora fina y gruesa mejoró gracias a que fue necesario mantener un movimiento controlado para acercar la botella sin perder el equilibrio o generar una tensión excesiva. La actividad fomentó, además, el respeto por los ritmos personales, puesto que se proporcionaron correcciones personalizadas y acompañamiento con el fin de garantizar una ejecución segura y acorde a las habilidades de cada individuo. Esto aseguró que todos se sintieran valorados e incluidos, lo que fortaleció su autoestima y la confianza en sus propias capacidades físicas. En última instancia, gracias a la implementación meticulosa, con un enfoque en el control del movimiento y la seguridad, se logró que la actividad fuera tanto eficaz como accesible para ancianos con diversos niveles de capacidad física. Así, se aportó de manera integral al aumento de su autonomía funcional en las actividades y a la mejora de su calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19074

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Estiramiento por circuitos
FECHA DE REALIZACIÓN	19 de septiembre del 2025
OBJETIVO	Mejorar la flexibilidad, movilidad articular y equilibrio en adultos mayores mediante una serie de estiramientos dinámicos realizados de pie, utilizando mesas como soporte para garantizar seguridad y promover una participación activa y segura en un circuito estructurado.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo), aros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Para llevar a cabo la actividad se organizó inicialmente a los adultos mayores en un espacio amplio y seguro. Se les explicó de manera clara y pausada la dinámica de la actividad, enfatizando la importancia de realizar cada estiramiento de forma lenta y controlada, utilizando las sillas y mesas únicamente como apoyo para mantener el equilibrio. Durante la ejecución, cada participante se desplazó de una estación a otra, realizando diferentes estiramientos de brazos, tronco y piernas, asegurando el control del movimiento y la correcta postura. La actividad fomentó tanto la mejora de la flexibilidad y movilidad articular como el fortalecimiento del equilibrio, además de generar un ambiente de colaboración y motivación entre los participantes.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La actividad al ser ejecutada correctamente representó una intervención integral que contribuyó significativamente a la mejora de la flexibilidad, la movilidad articular y el equilibrio en adultos mayores, aspectos fundamentales para mantener su autonomía y prevenir caídas. A través de movimientos controlados y adaptados a las capacidades individuales, los participantes no solo experimentaron beneficios físicos como la reducción de la rigidez muscular y el aumento del rango de movimiento, sino que también se favoreció el bienestar emocional al fomentar la participación social y el sentido de logro.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Cronograma de Trabajo Centro Vida

DANUBIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio				
9:00AM-12:00PM	INS. MANUALIDADES Fabio Gutierrez	EDUFÍSICO Javier Romero	AUXILIAR ENFERMERIA	PSICÓLOGA Hilda Moreno	EDUFÍSICO Javier Romero
12:00PM-1:00PM	Descanso para el Almuerzo				
1:00PM-3:00PM	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	INS. MANUALIDADES Fabio Gutierrez	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA
	Nota: Los profesionales de la tarde trajaban hasta las 4:00PM				
3:00PM-4:00PM	Refrigerio				
4:00PM	SALIDA				

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
26-08-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM		
29-08-2025	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
02-09-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM		
05-09-2025	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
09-09-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM		
12-09-2025	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
16-09-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM		
19-09-2025	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





Movilidad funcional y autonomía, fomentar la movilidad funcional, la independencia y la autonomía de los adultos
adultos mayores a través de ejercicios que se enfocan en el desarrollo físico, la estimulación del movimiento y el fomento de las capacidades requeridas para llevar a cabo sus actividades cotidianas de manera eficaz y segura.





Participación en actividades recreativas y dinámicas grupales con personas mayores, para incentivar su implicación activa en ejercicios físicos de ocio que favorezcan la socialización, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el bienestar emocional.
lazos emocionales, lo que favorece un envejecimiento más saludable y con una mejor calidad de vida.

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





Hábitos de vida saludable: Incentivar a las personas mayores a adoptar hábitos saludables por medio de la enseñanza práctica y teórica acerca de lo relevante que es la actividad física regular, mantenerse bien hidratados y tener buena postura, con el propósito de mejorar su bienestar general, prevenir problemas de salud y propiciar un envejecimiento activo.

7. LISTADO DE BENEFICIARIOS, CENTRO VIDA DANUBIO.

Nº	NOMBRES	APELLIDOS	NÚMERO DE DOCUMENTO	EDAD	SISBEN
1	GLADYS ESTELLA	ALEJO HERNANDEZ	20441227	68	A5
2	CLEMENCIA	ALVARES ESCOBAR	20699282	80	B5
3	HIPÓLITO	AVILA GIRALDO	17165197	78	C5
4	ANA VICTORIA	BAQUERO REY	21160142	90	A4
5	CARLOS HENRY	BEJARANO HERRERA	3294474	78	A4
6	ARMANDO	BUSTOS CABRERA	3114863	83	A4
7	MARIA ELENA	CALDERON DE GUTIERREZ	21219384	81	B7
8	MARIA ELENA	CASALLAS CASALLAS	21240720	68	B5
9	VICTOR JOSE	CONTRERAS	6670856	83	C8
10	ALFONSO	DELGADILLO	4094645	83	B5
11	BELARMINA	GOMEZ DE PABON	21206957	92	C11
12	FIDELINA	GONZALEZ EZQUIVEL	28695916	82	B1
13	CARLOS JULIO	GONZALEZ GOMEZ	17037961	85	B2
14	JAIME	HERNANDEZ	4185971	80	B7
15	ANA DELFINA	HERNANDEZ	20769706	69	B3
16	RAFAEL	HERNANDEZ BETANCOURTH	2981571	89	B3
17	CARMENZA	IZQUIERDO ACOSTA	41584160	72	B4
18	MARIA INES	LEON ENDE	23519132	90	B6
19	GUILLERMO	LINARES CIPRIAN	17116595	82	C5
20	EFIGENIA	LOMELIN LOZADA	21228258	73	B4
21	LUIS ALFONSO	MANRIQUE	4872623	86	C3
22	JAEL	MUÑOZ SUAREZ	26553170	79	B2
23	AMPARO	ÑUNGO GUZMAN	21238345	72	B5
24	MARIA DEL CARMEN	OSORIO CRUZ	21231080	72	C12
25	MARIA LUISA	PRADA VELANDIA	28253423	61	B6

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

26	FLORALBA	PEÑA DE PARRADO	21230037	73	C5
27	JESUS REINALDO	PINZON LAVERDE	17220070	77	C11
28	ALCIDES	REY ROBAYO	3269935	85	B2
29	PEDRO ANTONIO	RIVEROS RINCON	17317312	69	B3
30	MARIA ISABEL	SALMANCA DE RODRIGUEZ	21234278	74	A5
31	ALIDA	SANDOVAL DELERMANO	40176622	67	C5
32	NANCY LUZDARY	TORRES RODRIGUEZ	51586112	64	C8
33	MARIA ELVIRA	URQUIJO MARIN	41481886	75	B5
34	SAMUEL SAUL	URREA GARZON	17301391	81	B7
35	ANA BELEN	VELANDIA PINTO	28250657	87	B6

Javier Romero C.

JAVIER HERNÁN ROMERO CAMELO

C.C. 17 334 053
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:

JORGE ENRIQUE RUIZ LOPEZ
COORDINADOR CENTRO VIDA

19079

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	23 DE SEPTIEMBRE DEL 2025
PERIODO INFORME	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2025
CARGO	EDUCADOR FISICO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	LIC. JAVIER HERNAN ROMERO CAMELO
CENTRO VIDA	COMUNEROS

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida Comuneros del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Se evidencia en las valoraciones iniciales realizadas por el área de Enfermería el estado físico, capacidades funcionales y limitaciones de nuestros adultos mayores usuarios del centro. Esto permitió identificar necesidades individuales y establecer planes de intervención personalizados, enfocados en mejorar la calidad de vida y prevenir riesgos como caídas o dependencia.
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.)	Para dar cumplimiento a esta actividad se llevó a una reunión con el equipo interdisciplinario del centro vida, conformado por enfermera, psicóloga, educador físico e Instructoras de manualidades. Donde por medio de los análisis de las valoraciones iniciales realizadas por el área de Enfermería, identificamos los riesgos y las necesidades específicas de los adultos mayores beneficios del programa. Donde el resultado de este análisis nos arrojó que los riesgos más frecuentes son; problemas de movilidad, la accesibilidad en los baños y la falta de compañía en sus hogares. Por ultimo. Es de mencionar que el proceso de identificación de las necesidades no es una tarea puntual, sino una construcción continua que

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 INFORME DE ACTIVIDADES	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	busca mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores, atendiendo tanto a lo físico como a lo emocional.
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar	En compañía de la enfermera del centro vida de Comuneros, se concientizó a los adultos mayores del buen autocuidado personal, bienestar, respeto dentro y fuera del establecimiento. Por medio de charlas y exposiciones sobre autocuidado, dinámicas y juegos en los cuales se incluían los valores como el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, etc. Además, se fomentó un espacio de escucha activa y participación, donde los adultos mayores compartieron experiencias y reflexiones que fortalecieron el sentido de comunidad y pertenencia. Las actividades se desarrollaron en un ambiente ameno y motivador, favoreciendo no solo la comprensión de los conceptos abordados, sino también su aplicación en la vida cotidiana.
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Para dar cumplimiento a esta actividad me permito informar que, con el apoyo de la revisión de las valoraciones físicas y funcionales previas, me permitió diseñar rutinas seguras, progresivas y adaptadas que garanticen que cada ejercicio contribuya al bienestar y además de minimizar los riesgos a nivel grupal y/o individual de los usuarios teniendo en cuenta la edad, el estado de salud y las condiciones particulares de cada uno de ellos. Como por ejemplo sesiones individuales enfocadas en movilidad, así como actividades grupales de bajo impacto como caminatas guiadas, ejercicios con música, estiramientos y juegos terapéuticos. Cada actividad fue supervisada por profesionales en salud (enfermera) y garantizando la seguridad, la participación activa y la adaptación constante según la evolución de cada participante. Con ellos buscamos el promover un envejecimiento activo, fortaleciendo la autonomía, además de prevenir el deterioro físico. Finalmente, se estableció un sistema de seguimiento periódico para revisar los avances, el revaluar las necesidades y optimizar los planes en beneficio de la salud integral.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Es de mencionar que cada semana se implementó un proceso que comenzó con la identificación de riesgos y factores de vulnerabilidad propios de los adultos mayores, como limitaciones de movilidad, antecedentes médicos, hipertensión, diabetes, enfermedades crónicas no transmisibles; para diseñar planes de trabajo seguros. Posteriormente se desarrolló los siguientes ejercicios 1. Equilibrio. 2. Coordinación. 3. Memoria. 4. Fuerza. 5. Flexibilidad.
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Después de la identificación de riesgos, durante la primera semana realizada por profesionales de la salud, quienes identificaron los niveles de riesgo de caída, debilidad muscular y alteraciones posturales en los participantes. Se diseño jornadas de ejercicios específicos enfocados en mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	El tener en cuenta que un pequeño gesto de actividad física puede marcar la diferencia entre una vida activa y una limitación dolorosa. Es por ello que se llevaron a cabo jornadas educativas semanales, en las que se enseñaron técnicas sencillas pero fundamentales para moverse con seguridad: cómo sentarse y levantarse sin esfuerzo, cómo caminar con equilibrio, cómo evitar torceduras o caídas.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Para dar cumplimiento a esta actividad se diseñaron e implementaron estrategias integrales que promovieron simultáneamente la autonomía, la movilidad funcional y la independencia de nuestros beneficiarios de centro vida del adulto mayor del punto de Comuneros.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Con el propósito de cumplir con esta actividad, se desarrollaron diversas estrategias centradas en la participación grupal, integrando ejercicios lúdicos y dinámicas que promovieron la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tenían un enfoque diseñado no solo para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Durante las sesiones se llevó a cabo un seguimiento observacional del desempeño físico y funcional de los adultos mayores, evaluando aspectos como movilidad, coordinación, equilibrio, respuesta motriz y disposición para participar. Si bien no se registró en un formato estructurado, la observación directa permitió identificar avances individuales, especialmente en adultos mayores que al inicio mostraban menor seguridad en sus movimientos. Se evidenciaron mejoras en la confianza corporal, ejecución de ejercicios con menor apoyo, y mayor iniciativa al participar. Estas apreciaciones personales sirvieron como base para ajustar la intensidad, el ritmo y la metodología de las actividades semanales
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Es de mencionar que para el presente periodo. Los ajustes fueron cuidadosamente planificados, respetando las limitaciones físicas y necesidades particulares de cada adulto mayor, con el fin de garantizar su seguridad y fomentar su participación activa. Este proceso fue complementado por un monitoreo constante y colaborativo con las enfermeras y la psicóloga de los Centros Vida con quienes aportaron una mirada interdisciplinaria para evaluar no solo el desempeño físico, sino también el bienestar emocional y cognitivo de los beneficiarios. Gracias a este abordaje integral, se fortaleció el impacto positivo del programa, promoviendo la mejora continua y sostenida de la calidad de vida de los adultos mayores participantes.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Durante el proceso de atención a la población adulta mayor beneficiaria puedo decir que se llevaron a cabo espacios de socialización con el grupo interdisciplinario del Centro Vida, donde se expusieron los avances, dificultades y particularidades observadas en el desarrollo de las actividades y ejercicios físicos realizados por los adultos mayores. Estos encuentros permitieron analizar de forma conjunta los logros alcanzados, identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias de intervención según las necesidades individuales y colectivas del grupo. Además, se estableció un canal de comunicación directo y respetuoso con los familiares, quienes recibieron información clara y detallada sobre la evolución de sus seres queridos, fomentando su participación activa en el proceso de atención. De esta manera, se garantizó una atención integral y coordinada, donde el intercambio constante de información permitió identificar rápidamente desafíos, reforzar logros y adaptar estrategias para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se llevaron a cabo sesiones orientadas a fortalecer los conocimientos y las prácticas relacionadas con hábitos y estilos de vida saludable con la actividad física, la hidratación y la postura corporal en la etapa de envejecimiento. A través de un enfoque educativo y práctico.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Para dar cumplimiento a esta actividad, organicé y facilité sesiones informativas presenciales como exposiciones, dirigidas a los adultos mayores, en las que abordé los múltiples beneficios de la actividad física, desde la mejora de la salud cardiovascular hasta la regulación del estrés y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Estas sesiones incluyeron demostraciones prácticas, espacios de preguntas. Complementariamente, diseñé y difundí material educativo informativos, con mensajes visualmente atractivos y lenguaje accesible, promoviendo hábitos simples como caminar

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	30 minutos diarios, realizar estiramientos en casa. Implementé pausas activas en los horarios que se encuentran los adultos mayores en centro vida y en sus casas, coordinando rutinas breves de ejercicio que mejoraron significativamente la energía y concentración de estos mismos.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	Como responsable de los beneficiarios de los adultos mayores, aseguré la rigurosidad en el registro diario de cada sesión, documentando la asistencia, las actividades realizadas, las respuestas físicas y cualquier síntoma o cambio observado en los participantes. Estos registros detallados permitieron monitorear la evolución individual, facilitar la comunicación con el equipo interdisciplinario y ajustar las rutinas según las necesidades detectadas. Gracias a este control sistemático, se garantizó la calidad, continuidad y seguridad del programa, respaldando de manera clara y ordenada cada atención brindada.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	Me permito mencionar que participé activamente en diversas actividades de promoción y prevención orientadas a mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor, fortaleciendo su bienestar físico, emocional y social. Donde brindé orientación sobre la importancia de la actividad física regular en la prevención de enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, nutrición, salud cardiovascular, autocuidado, prevención de caídas, bienestar emocional y la osteoporosis. Estas jornadas incluyeron evaluaciones básicas del estado físico y recomendaciones personalizadas según las capacidades de cada participante. A través de estas acciones, se logró una participación activa y sostenida de los adultos mayores, quienes manifestaron mejoras en su estado anímico, físico y en sus hábitos de vida. De este modo, se dio cumplimiento efectivo a la función asignada, promoviendo la prevención de riesgos y la consolidación de estilos de vida saludables en esta población.
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	Me permito informar que para el presente periodo no se detectaron o presentaron casos de beneficiarios con signos de alerta o deterioro en su salud graves que hayan meritado la atención por parte del profesional de salud a cargo.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	Me permito informar que se viene trabajando en el desarrollo de las actividades de atención integral de forma articulada según el cronograma establecido con los equipos interdisciplinarios presentes en cada centro vida. Con ello se busca garantizar el bienestar físico, mental y social de nuestros usuarios. Abarcado la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y aspectos sociales como la interacción, la recreación y la participación comunitaria. A través del diálogo constante, la escucha activa y la cooperación diaria. Cuya finalidad es mejorarla calidad de vida de nuestros usuarios, respetando sus necesidades físicas, emocionales y sociales con sensibilidad y calidez humana."
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	En cumplimiento de mis responsabilidades contractuales, asistí de manera puntual y constante a todos los encuentros programados según el horario y cronograma establecido por la UNIÓN TEMPORAL. Me aseguré de organizar con antelación cada una de mis jornadas laborales, respetando los tiempos asignados para el desarrollo de las actividades y manteniendo una presencia activa y comprometida durante cada sesión. Esta disposición permitió una ejecución fluida de las estrategias planificadas, fortaleció la continuidad del programa y demostró mi compromiso con la calidad del servicio ofrecido a los adultos mayores beneficiarios del proyecto.
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información	Como contratista guarde estricta reserva y confidencialidad de toda la información, datos, documentos, materiales y cualquier otro tipo de

personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	información que conozca o a la que tenga acceso en virtud de la relación laboral con la Unión Temporal, y que por su naturaleza sea privada, confidencial o reservada.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se sostuvo en todo momento una conducta ética y respetuosa con todo el equipo de trabajo, favoreciendo un entorno cálido, digno y humanizado. En beneficio de nuestros usuarios. Reconociendo el valor de cada persona, su historia y sus necesidades particulares, fomentando la empatía y el respeto como pilares fundamentales en cada interacción.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron los informes requeridos para el respectivo cumplimiento de las actividades, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian el desarrollo de las acciones realizadas. Y con ello se garantiza la transparencia en los procesos, permite hacer seguimiento a los resultados alcanzados y fortalecer la confianza con la Unión Temporal.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	En el marco de mis responsabilidades contractuales, también atendí con diligencia todas aquellas funciones complementarias que se derivaron del correcto cumplimiento del objeto contractual, respondiendo con compromiso y disposición a los requerimientos que surgieron durante el proceso de ejecución. Entre estas, apoyé tareas logísticas, participé en actividades extraordinarias fuera del cronograma habitual y colaboré activamente en la resolución de situaciones imprevistas, siempre manteniendo una actitud proactiva y orientada al bienestar de los beneficiarios. Esta disposición me permitió contribuir de manera integral al desarrollo exitoso del programa, reafirmando mi compromiso con la calidad del servicio y con los principios institucionales que guiaron nuestra labor.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.1

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Traslado con peso para fomentar la estabilidad en movimiento
FECHA DE REALIZACIÓN	25 de Agosto del 2025
OBJETIVO	Se mejoran el equilibrio dinámico y la estabilidad postural en personas de edad avanzada a través de una tarea motora entre obstáculos que incluye una carga ligera para estimular el control postural, la concentración y la coordinación durante el movimiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo), aros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Con el fin de realizar la actividad, se alineó a los ancianos en una fila, siguiendo el orden de participación para mantener la concentración y reducir accidentes potenciales. Se dieron indicaciones claras y lentas sobre la dinámica (desplazamiento lineal) antes de empezar. Se resaltó la relevancia de sostener una posición erguida, caminar despacio y de manera controlada, y mirar hacia adelante, con el propósito de promover la alineación y el equilibrio dinámico. la postura y la concentración.

19084

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

METODOLOGÍA	Se utilizó una metodología que se centraba en la participación práctica y activa, la cual promovió que cada miembro interviniera a través de demostraciones visuales y explicaciones orales. Este método de trabajo, que consiste en la instrucción, la ejecución guiada y el acompañamiento continuo, ha promovido el fortalecimiento de la autonomía, la adquisición de habilidades motrices y una mejora progresiva en el balance de los participantes
CONCLUSIONES	La correcta realización de la actividad propició un significativo avance en el control de la postura y el equilibrio dinámico de los ancianos, lo cual tiene un efecto positivo en su autonomía y seguridad al desplazarse por la vida. diariamente. Además, se promovió el bienestar integral de los participantes al fomentar habilidades cognitivas como la atención y la concentración.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PIES EQUILIBRADOS
FECHA DE REALIZACIÓN	28 de agosto del 2025
OBJETIVO	Para prevenir caídas y mejorar la estabilidad corporal, se busca desarrollar y potenciar el equilibrio estático y dinámico en los adultos mayores a través de ejercicios de coordinación y control postural que se llevan a cabo de pie, con el uso de aros como guía visual y motora.
RECURSOS UTILIZADOS	Aros, escenario deportivo (polideportivo)

19085

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Con el objetivo de garantizar la seguridad y el orden, se coordinó a los adultos mayores en una fila para realizar la actividad, asegurando que cada uno de ellos llevara a cabo la tarea de manera individual. Se presentó y mostró la dinámica, comenzando con actividades individuales, como permanecer de pie dentro del aro por algunos segundos y hacer movimientos laterales controlados utilizando los aros como guía visual. Los participantes, después de eso, continuaron el recorrido del circuito caminando despacio entre los aros y enfocándose en sostener la estabilidad con cada paso. A lo largo de toda la actividad, se mantuvo un monitoreo continuo para asegurar la seguridad. Los participantes se mostraron activos y entusiastas y la motivación del equipo.

METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter práctico-participativo, donde la instrucción clara y la demostración visual permitieron la participación activa de los adultos mayores. Al combinar el aprendizaje activo, la participación directa y el acompañamiento personalizado, se favoreció la autonomía, el desarrollo motor y la confianza en sí mismos.
CONCLUSIONES	La ejecución de la actividad permitió fortalecer el equilibrio y la coordinación de los adultos mayores, facilitando un mejor control de sus movimientos durante desplazamientos. Se observó un compromiso activo por parte de los participantes, lo que favoreció un ambiente motivador y seguro para el desarrollo de sus habilidades motoras. De igual manera, la práctica contribuyó a mejorar la conciencia corporal y la estabilidad, aspectos fundamentales para la prevención de caídas y la promoción de la independencia funcional en esta población.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19086

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.3

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Circuito de estimulación motriz y visual en coordinación.
FECHA DE REALIZACIÓN	01 de septiembre del 2025
OBJETIVO	Con el objetivo de sostener y/o elevar sus habilidades funcionales para llevar a cabo actividades cotidianas, incentivar la coordinación bilateral, la motricidad fina y la integración viso motriz en los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	Cartulinas, marcadores, mesas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Los adultos mayores fueron organizados en grupos pequeños delante de un tablero que estaba sobre una mesa para realizar la actividad. Previo al comienzo, se aclaró con tranquilidad y claridad el objetivo de la tarea, empleando un lenguaje comprensible y gestos de apoyo para ayudar a que fuera entendible, así como una corta demostración visual. Se promovió que cada individuo durante la ejecución Tomará una posición cómoda, con los dos brazos en equilibrio y apoyados, enfocándose en seguir las rutas sin salirse de los límites establecidos. Se ofreció asistencia física y verbal a aquellos casos que lo necesitaban, teniendo en cuenta el ritmo y las habilidades de cada participante enfocándose en seguir las rutas sin salirse de los límites establecidos. Se ofreció asistencia física y verbal a aquellos casos que lo necesitaban, teniendo en cuenta el ritmo y las habilidades de cada participante.
METODOLOGÍA	La metodología empleada fue de tipo práctico-participativo, lo que facilitó que el adulto mayor interviniera directamente mediante un movimiento controlado y orientado. Esta dinámica fomentó la autonomía, la concentración y el aprendizaje por medio de la realización práctica de tareas significativas, lo que incentivó habilidades motoras finas, coordinación bilateral e integración visomotriz. repetición orientada.
CONCLUSIONES	Se pudieron notar progresos en la coordinación bilateral simultánea, las habilidades de motricidad fina y la integración viso motriz gracias a la implicación activa de los adultos mayores. Además, se observó un nivel elevado de atención sostenida y un control del movimiento y comprensión apropiada de instrucciones, lo cual tiene un impacto positivo en la preservación de funciones esenciales para la vida cotidiana. En resumen, la experiencia resultó ser una táctica eficaz y apropiada para incentivar las habilidades cognitivas y motoras, respetando las capacidades individuales del grupo.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





19087

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.4

TEMA	COORDINACIÓN
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Vínculos coordinados.
FECHA DE REALIZACIÓN	04 de septiembre del 2025
OBJETIVO	Con el objetivo de potenciar las capacidades funcionales vinculadas a la atención, la planificación motora y la exactitud manual, se busca fomentar en personas mayores simultáneamente la coordinación bilateral, la habilidad motriz fina y la integración viso-motriz mediante una tarea de emparejamiento visual y trazo paralelo.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, marcadores, pliegos de cartulina, mesas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	A lo largo de la actividad, los adultos mayores fueron ubicados de manera cómodo frente a una cartelera que se encontraba sobre la mesa, la cual tenía varias figuras que necesitaban ser emparejadas. Se les indicó que, empleando las dos manos al mismo tiempo, trazaran líneas desde cada imagen hasta su par correspondiente, intentando mantener la precisión y el control del movimiento. Se explicó la consigna de forma simple y clara, con una corta demostración visual. Además, se brindó asistencia individual de acuerdo con las necesidades particulares de cada participante.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue de carácter práctico-participativo, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de la actividad propuesta. Esta dinámica reforzó habilidades motoras, cognitivas y atencionales dentro de un entorno estructurado y seguro.
CONCLUSIONES	La ejecución de la actividad permitió observar una participación activa, constante por parte de los adultos mayores, lo que refleja un alto nivel de compromiso. Durante la dinámica, se evidenciaron mejoras notables en la coordinación bilateral simultánea, ya que los participantes lograron movilizar ambas manos de forma controlada y sincronizada, elemento fundamental para la realización de muchas actividades cotidianas. Asimismo, se fortaleció la integración visomotriz, al requerirse una coordinación precisa entre lo que veían y la ejecución motriz, contribuyendo al entrenamiento de habilidades perceptivo-motoras. Se observaron avances en la motricidad fina, específicamente en la precisión del trazo, el agarre adecuado del instrumento y el control del movimiento. Además, la actividad promovió un adecuado nivel de atención sostenida, ya que los adultos mantuvieron su concentración durante lapsos prolongados, lo que favorece el fortalecimiento de funciones cognitivas como la memoria de trabajo y planificación. El seguimiento de instrucciones fue realizado de manera efectiva, indicando buen nivel de comprensión auditiva y procesamiento secuencial, elementos claves para la autonomía funcional. En conjunto, la experiencia resultó ser una estrategia adecuada y valiosa tanto para la estimulación motora como cognitiva, con beneficios funcionales que se trasladan a la vida diaria, contribuyendo al mantenimiento de la independencia y la calidad de vida de los adultos mayores.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	

19088

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	MEMORIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ruta de colores y secuencias.
FECHA DE REALIZACIÓN	08 de septiembre 2025
OBJETIVO	Mediante la repetición de secuencias de colores que incrementan, se busca desarrollar y reforzar la atención, la memoria visual y la concentración. de manera gradual en complejidad.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, mesas, tapas de plástico, cartulinas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Para realizar la actividad, los adultos mayores fueron repartidos en grupos pequeños. Se les explicó la consigna del juego de forma clara y simple antes de empezar: observar una corta secuencia de colores que aparecería durante unos segundos y después repetirla en el mismo orden. La dinámica inició con secuencias sencillas e incrementó su complejidad de forma gradual a lo largo de la sesión. Se motivó a los participantes con paciencia y actitud inspiradora durante la ejecución, fomentando su participación activa, concentración y brindando apoyo. personalizado cuando se requería.
METODOLOGÍA	La actividad se llevó a cabo mediante una metodología que combina el juego con la participación activa, conocida como lúdico-participativa. Esta metodología estimula la cognición y emplea el juego como instrumento para entrenar funciones mentales tales como atención, memoria, percepción visual y secuenciación. Además, La metodología fue flexible y adaptable, lo que posibilitó la adaptación del ritmo de la actividad y del nivel de dificultad a las necesidades específicas de los participantes.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	El desarrollo de esta actividad posibilitó que se notaran resultados favorables en el área emocional y cognitiva de los adultos mayores. Desde el comienzo, el grupo demostró un alto grado de compromiso y participación, manifestando entusiasmo por el reto de replicar las secuencias de colores en la secuencia correcta. Esta respuesta ayudó a estimular funciones cognitivas fundamentales, como la memoria visual (los participantes tenían que recordar y evocar de inmediato la secuencia observada) y la atención sostenida (indispensable para mantener la concentración durante toda la tarea) La rapidez de respuesta y la agilidad mental también se potenciaron, ya que era necesario memorizar y reproducir las secuencias en espacios de tiempo breves. En general, la propuesta demostró ser muy apropiada como táctica de estimulación cognitiva integral, ajustada a las habilidades individuales y con ventajas que favorecen tanto el mantenimiento de las capacidades mentales, así como el bienestar general de los ancianos.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





ACTIVIDAD 4,6

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Elevación dinámica
FECHA DE REALIZACIÓN	11 de septiembre de 2025
OBJETIVO	Con el objetivo de mejorar la resistencia muscular del tren superior, se promueve la coordinación y el control motor fino, al tiempo que se fomenta la circulación sanguínea y se aporta a una mejor salud en general a través de un movimiento sostenido y regulado.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo), botellas llenas de agua, palos de madera.

19090

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Se garantizó que cada adulto mayor tuviera suficiente espacio para moverse libremente y se ubicaron en un lugar seguro, cómodo y amplio. Al inicio, se ofrecieron instrucciones precisas sobre la dinámica, enfatizando que es fundamental realizar los movimientos de manera controlada y lenta para prevenir cualquier tipo de lesión. Se motivó a los participantes a seguir el compás marcado por el facilitador, y se demostró cómo emplear correctamente las botellas llenas de agua como carga liviana. Durante el ejercicio, se observó una activa participación, que incluyó ajustes posturales individuales cuando era necesario para garantizar una técnica apropiada. La sesión se llevó a cabo gradualmente, teniendo en cuenta los tiempos, habilidades y restricciones de cada individuo, lo cual propició un ambiente positivo y motivo de estímulo que benefició tanto el bienestar emocional como el físico de los participantes.
METODOLOGÍA	La actividad se llevó a cabo con un enfoque de participación activa y adaptación, que sitúa al anciano como el principal actor de su proceso de fortalecimiento físico. Se empleó una perspectiva práctica y útil, enfocada en movimientos diarios que incrementan la fuerza y la movilidad, lo que hace más sencilla su aplicación a tareas cotidianas. Asimismo, se utilizó un método individualizado, tomando en cuenta los ritmos y habilidades de cada integrante, brindando soporte personalizado para rectificar posturas y prevenir riesgos. El ejercicio fomentó un entorno de motivación y confianza, basado en el reforzamiento positivo y la repetición controlada, beneficiando al mismo tiempo el aspecto físico. como el que se refiere a las emociones.

CONCLUSIONES	La práctica conocida como "Elevación Dinámica" demostró ser efectiva para ejercitar la fuerza del tren superior en personas de edad avanzada, promoviendo el desarrollo de la resistencia muscular y la regulación del movimiento. La forma de realizarlo, adaptada y segura, posibilitó que los participantes intervengan de manera activa y respetuosa con sus ritmos individuales, lo que reforzó su confianza en sus capacidades físicas. Asimismo, se notaron avances en la conservación de la fuerza funcional y en la movilidad articular, elementos esenciales para conservar la autonomía en las actividades diarias. La interacción positiva en grupo y la atmósfera motivacional demostraron, además, tener un impacto positivo en términos emocionales y sociales, lo que respalda la importancia de incluir.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



19091

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ACTIVIDAD 4.7

TEMA	FUERZA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Hala la botella.
FECHA DE REALIZACIÓN	15 de septiembre del 2025
OBJETIVO	Con el fin de fortalecer los músculos de los brazos y mejorar la coordinación motora fina y gruesa en personas ancianas, se recomienda realizar un ejercicio seguro y dinámico de tracción. Asimismo, promoviendo la colaboración en equipo y la competencia saludable.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo), cuerdas, botellas con agua, palos de madera grande y pequeños.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Para realizar la actividad "Hala la botella", se ubicó a los ancianos en un área amplia y segura. Se comunicó el propósito del ejercicio de manera clara y simple, enfatizando la importancia de realizar movimientos controlados para prevenir lesiones. Después de un corto ejercicio para familiarizarse con la dinámica, se inició una competencia amistosa en la que cada participante tiró de una pita para acercar la botella. Esto estimuló el esfuerzo físico, la camaradería y la motivación del grupo. La actividad fue bien recibida. por los participantes, lo cual demuestra que es un método entretenido y efectivo de trabajar la coordinación y la fuerza en un entorno social favorable.

METODOLOGÍA	La metodología de esta actividad es lúdico-participativa, porque fusiona el juego y la competencia sana para incentivar la participación activa de los adultos mayores. Asimismo, es una metodología práctica y funcional que se centra en ejercicios físicos adaptados a las habilidades de los participantes, lo cual fomenta el aprendizaje a través del movimiento y la experiencia directa. controlada.
CONCLUSIONES	Se pudo comprobar muchos beneficios físicos y psicosociales en los adultos mayores que participaron gracias a la realización de la actividad. Se notó un fortalecimiento importante de los músculos del tren superior, en particular los de la espalda, hombros y brazos, debido al esfuerzo que requería halar la pita con fuerza moderada y control. Asimismo, el ejercicio ayudó a perfeccionar la coordinación motora fina y gruesa, ya que fue preciso conservar un movimiento controlado para aproximar la botella sin perder el equilibrio o crear una tensión excesiva. La participación de los adultos mayores en la actividad permitió constatar numerosos beneficios físicos y psicosociales. Como resultado del esfuerzo que suponía halar la pita con control y fuerza moderada, se evidenció un fortalecimiento significativo de los músculos del tren superior, especialmente en la espalda, hombros y brazos. Además, la coordinación motora fina y gruesa mejoró gracias a que fue necesario mantener un movimiento controlado para acercar la botella sin perder el equilibrio o generar una tensión excesiva. La actividad fomentó, además, el respeto por los ritmos personales, puesto que se proporcionaron correcciones personalizadas y acompañamiento con el fin de garantizar una ejecución segura y acorde a las habilidades de cada individuo. Esto aseguró que todos se sintieran valorados e incluidos, lo que fortaleció su autoestima y la confianza en sus propias capacidades físicas. En última instancia, gracias a la implementación meticulosa, con un enfoque en el control del movimiento y la seguridad, se logró que la actividad fuera tanto eficaz como accesible para ancianos con diversos niveles de capacidad física. Así, se aportó de manera integral al aumento de su autonomía funcional en las actividades y a la mejora de su calidad de vida. diarias.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

19092

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Estiramiento por circuitos
FECHA DE REALIZACION	18 de Septiembre del 2025
OBJETIVO	Mejorar la flexibilidad, movilidad articular y equilibrio en adultos mayores mediante una serie de estiramientos dinámicos realizados de pie, utilizando mesas como soporte para garantizar seguridad y promover una participación activa y segura en un circuito estructurado.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo), aros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Para llevar a cabo la actividad se organizó inicialmente a los adultos mayores en un espacio amplio y seguro. Se les explicó de manera clara y pausada la dinámica de la actividad, enfatizando la importancia de realizar cada estiramiento de forma lenta y controlada, utilizando las sillas y mesas únicamente como apoyo para mantener el equilibrio. Durante la ejecución, cada participante se desplazó de una estación a otra, realizando diferentes estiramientos de brazos, tronco y piernas, asegurando el control del movimiento y la correcta postura. La actividad fomentó tanto la mejora de la flexibilidad y movilidad articular como el fortalecimiento del equilibrio, además de generar un ambiente de colaboración y motivación entre los participantes.
METODOLOGÍA	La metodología utilizada fue la participativa, lo que permitió que cada integrante del grupo se involucrara activamente en el desarrollo de las actividades. Desde mi rol, fomenté espacios de diálogo y reflexión, promoviendo el intercambio de ideas, experiencias personales y propuestas colectivas.
CONCLUSIONES	La actividad al ser ejecutada correctamente representó una intervención integral que contribuyó significativamente a la mejora de la flexibilidad, la movilidad articular y el equilibrio en adultos mayores, aspectos fundamentales para mantener su autonomía y prevenir caídas. A través de movimientos controlados y adaptados a las capacidades individuales, los participantes no solo experimentaron beneficios físicos como la reducción de la rigidez muscular y el aumento del rango de movimiento, sino que también se favoreció el bienestar emocional al fomentar la participación social y el sentido de logro.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

19093

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





ACTIVIDAD 4.9

TEMA	FLEXIBILIDAD
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Gira, estira y pisa.
FECHA DE REALIZACIÓN	22 de septiembre del 2025
OBJETIVO	Mejorar la flexibilidad, la movilidad articular y el equilibrio en adultos mayores mediante ejercicios dinámicos realizados de pie, utilizando aros en el piso para guiar los movimientos y fomentar la coordinación y el control postural.
RECURSOS UTILIZADOS	Escenario deportivo (polideportivo), aros.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Para llevar a cabo la actividad "Gira, estira y pisa" se organizaron varios aros en el piso formando un circuito dentro de un espacio amplio y seguro. Los adultos mayores fueron ubicados en puntos específicos del circuito, respetando la distancia y con instrucciones claras y sencillas sobre cada movimiento a realizar. Se explicó que el objetivo era mejorar la flexibilidad y la movilidad articular a través de una serie de ejercicios suaves y controlados, utilizando los aros como guía para posicionar los pies y facilitar los estiramientos. Durante la ejecución, los participantes avanzaron por el recorrido realizando diferentes movimientos: pasos controlados dentro de los aros, estiramientos laterales, flexiones de piernas y rotaciones de tronco, todo a un ritmo pausado y con supervisión constante. La actividad se desarrolló en un ambiente motivador, favoreciendo no solo la flexibilidad física, sino también la atención, el equilibrio y la participación activa del grupo.
METODOLOGÍA	La actividad empleó una metodología lúdico-participativa y funcional, enfocada en el movimiento consciente y adaptado a las capacidades de los adultos mayores. Esta metodología promueve el aprendizaje activo a través de la experiencia directa, integrando ejercicios prácticos dentro de un entorno dinámico y seguro, donde los aros en el piso funcionan como estímulo visual y guía para el movimiento. Asimismo, se apoya en un enfoque vivencial y preventivo, orientado a mejorar habilidades físicas como la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, mediante actividades que simulan acciones cotidianas y fomentan la autonomía del participante. La participación grupal también refuerza aspectos sociales y motivacionales, fundamentales en el trabajo con población adulta mayor.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	La ejecución de la actividad permitió evidenciar su efectividad como una estrategia funcional y segura para mejorar la flexibilidad, la movilidad articular y el equilibrio en adultos mayores. Al integrar elementos visuales y dinámicos, como los aros en el piso, se favoreció la orientación espacial, la coordinación motora y la atención, aspectos clave para la prevención de caídas y el mantenimiento de la autonomía. Además, la dinámica grupal y participativa contribuyó al bienestar emocional y social de los participantes, fomentando la motivación, el compromiso y el disfrute durante la actividad física. En conjunto, esta práctica se posiciona como una herramienta valiosa dentro de programas de ejercicio adaptado para el envejecimiento activo y saludable.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Horario Centro Vida COMUNEROS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio				
9:00AM-12:00PM	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	INS. MANUALIDADES Fabio Gutierrez	EDUFÍSICO Javier Romero	INS. MANUALIDADES Fabio Gutierrez
12:00PM-1:00PM	Descanso para el Almuerzo				
1:00PM-3:00PM	EDUFÍSICO Javier Romero	PSICÓLOGA Hilda Moreno	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA
	Nota: Los profesionales de la tarde trajaban hasta las 4:00PM				
3:00PM-4:00PM	Refrigerio				
4:00PM	SALIDA				

19095

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
25-08-2025 28-08-2025	LUNES	01:00 PM	04:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
01-09-2025 04-09-2025	LUNES	01:00 PM	04:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
08-09-2025 11-09-2025	LUNES	01:00 PM	04:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
15-09-2025 18-09-2025	LUNES	01:00 PM	04:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
22-09-2025	LUNES	01:00 PM	04:00 PM	35	35

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA





Autonomía y movilidad funcional, promover la autonomía, la movilidad funcional y la independencia de los adultos mayores mediante actividades orientadas al fortalecimiento físico, la estimulación motriz y el desarrollo de habilidades necesarias para la realización de sus actividades de la vida diaria de forma segura y efectiva.

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





Participación recreativa y dinámicas grupales con adultos mayores, para fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades físicas recreativas que promuevan el bienestar emocional, la socialización y el fortalecimiento de vínculos afectivos, contribuyendo así a un envejecimiento saludable y con mayor calidad de vida.





Hábitos de vida saludable, fomentar en los adultos mayores la adopción de hábitos de vida saludable a través de la enseñanza práctica y teórica sobre la importancia de la actividad física regular, una adecuada hidratación y la corrección postural, con el fin de mejorar su bienestar general, prevenir complicaciones de salud y promover un envejecimiento activo.

7. LISTADO DE BENEFICIARIOS, CENTRO VIDA COMUNEROS

N°	NOMBRES	APELLIDOS	NÚMERO DE DOCUMENTO	EDAD	NIVEL DE SISBEN
1	WILSON HERNANDO	ACHURI MACHADO	86045071	56	B3

19097

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

2	BLANCA ROSA	ANGEL	21221120	78	A5
3	HERNANDO	BELTRAN RODRIGUEZ	17185450	77	C2
4	JOSE DEL CARMEN	BUITRAGO TORRES	4296465	74	A3
5	JOSE ISIDRO LUIS	CARDENAS GARZON	11355012	82	C1
6	GREGORIO	CARDOSO GARCIA	12090573	84	B3
7	LUZ MARINA	CASTAÑO HERNANDEZ	28764774	67	B6
8	SOL ANGEL	CASTRO	40374570	68	C2
9	LASARO	ESCOBAR GIRALDO	17308141	70	B3
10	TANIA ESTHER	GALVIS LAGUNA	21236007	68	C11
11	ANA SILVIA	GARCIA	21226319	74	B3
12	MARIA INES	HERNANDEZ ARIAS	41340947	81	C9
13	JESUS ADOLFO	JIMENEZ	5867234	80	B4
14	JAIRO IVAN	LARA CONTENTO	7782188	61	B6
15	MARIA CRISTINA	LOPEZ COTRINA	23521776	75	C7
16	MARIA DEL CARMEN	MACHADO	21224591	75	B3
17	CECILIA	MARTINEZ LUGO	51790858	86	A4
18	EDILSON	MUÑOZ PEREZ	7756659	74	C16
19	MAGDALENA	ORTIZ	21217828	84	C1
20	LAURA	PANQUEBA DE BAQUERO	21213876	86	B4
21	MARIA ELDA	PARDO ROMERO	21222387	78	B3
22	FLORALBA	PARRA BERDUGO	23769508	66	A3
23	CLARA INES	PARRADO	21230864	71	B5
24	MARIA PAULINA	RAMIREZ AGUILERA	40397108	75	B7
25	NOLASCO ANTONIO	REY REY	11406880	68	C3
26	ALFONSO MARIA	REY ROBAYO	17301168	77	B6
27	CARMEN ELISA	ROMERO QUEVEDO	21220292	78	C2
28	AYLEN	ROZO JACOMEN	41649612	68	C7
29	AQUILINO	SANCHEZ NIÑO	1093656	89	C4
30	LUIS ALVARO	SOPO	17300618	78	B2
31	JESUS ANTONIO	TORRES	3297063	79	B4

19098

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

32	ANTENOR	VANEGAS MORENO	17620443	84	B6
33	CLEOFE ELISA	VELASQUEZ HERRERA	41753256	72	C3
34	PEDRO LUIS	VELASQUEZ RODRIGUEZ	17306336	72	A3
35	RUT GENIS	VIZCAINO	21232044	70	B5

JAVIER HERNÁN ROMERO CAMILO
C.C. 17 334 053
CARGO: EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
COORDINADOR CENTRO VIDA

19099

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	23 DE SEPTIEMBRE DE 2025
PERIODO INFORME	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
CARGO	**EDUCADOR FÍSICO**
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	RÓMULO TOVAR ACOSTA
CENTRO VIDA	MONTECARLOS

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida **Montecarlos** del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Se efectuaron valoraciones diagnósticas a cada usuario, mediante observación y actividades guiadas, identificando fortalezas y limitaciones tanto físicas como cognitivas. Esta información permitió establecer una línea base sobre la cual diseñar actividades seguras y efectivas. **Ver Actividad 4.1**
Identificar riesgos y necesidades específicas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.)	Se realizó un acompañamiento constante a los adultos mayores durante las sesiones, identificando limitaciones físicas, dolores musculares, signos de fatiga o alteraciones posturales. Estos hallazgos fueron comunicados al equipo interdisciplinario, garantizando un abordaje integral y oportuno que permitiera prevenir complicaciones y mejorar la atención.

19100

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar	Se brindó orientación sobre hábitos de autocuidado, especialmente relacionados con la postura, la hidratación y la movilidad funcional. Asimismo, se promovieron rutinas seguras que fortalecieron la autonomía, al tiempo que se mantuvo un trato digno y respetuoso hacia cada usuario.
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se diseñaron programas de trabajo que incluyeron tanto dinámicas colectivas que fortalecieron la interacción social, como ejercicios adaptados a las capacidades de cada participante, favoreciendo el progreso físico individual.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Las rutinas semanales integraron estos componentes de manera equilibrada, contribuyendo a mantener y mejorar la condición física general de los usuarios, prevenir el deterioro funcional y promover la independencia. **Ver Actividad 4.2**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementaron actividades apoyadas en sillas, balones y superficies estables que estimularon la seguridad en los desplazamientos, reforzaron la postura y redujeron el riesgo de caídas, una de las principales amenazas en la adultez mayor.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	En cada sesión se explicó y corrigió la ejecución de los ejercicios, enseñando a los adultos mayores a realizar movimientos cotidianos (levantarse, agacharse, cargar objetos) de manera segura y saludable, evitando lesiones.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Se trabajaron ejercicios prácticos enfocados en la vida diaria: levantarse de la silla, simular el vestirse o caminar con seguridad. Esto fortaleció la confianza de los participantes y su capacidad de desenvolverse de forma independiente.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se desarrollaron dinámicas grupales, juegos y ejercicios lúdicos que motivaron la participación activa, generaron disfrute, redujeron el estrés y reforzaron la cohesión social entre los usuarios.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se mantuvieron registros detallados de la evolución individual, consignando avances en fuerza, movilidad, equilibrio y coordinación, lo cual sirvió de base para ajustar los planes de trabajo y evaluar resultados.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Las actividades se modificaron de manera constante para adaptarse al estado de salud, nivel de energía y recomendaciones médicas de los participantes, garantizando seguridad y efectividad.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se informó periódicamente sobre el rendimiento, avances y alertas observadas en cada usuario, asegurando continuidad en el seguimiento y la corresponsabilidad con familiares y profesionales.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se realizaron charlas educativas y recordatorios prácticos sobre la importancia de la hidratación, la postura adecuada y la práctica constante de actividad física como estrategias de autocuidado.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Se sensibilizó a los adultos mayores sobre cómo el sedentarismo puede generar enfermedades cardiovasculares, metabólicas y osteoarticulares, reforzando el ejercicio como herramienta preventiva y de bienestar. **Ver Actividad 4.4**
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	Se documentaron todas las actividades realizadas, incluyendo fecha, tipo de ejercicio, número de usuarios, fotografías y conclusiones, cumpliendo con los lineamientos del contrato.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	Las jornadas ejecutadas, además de tener componente físico, incluyeron dinámicas grupales con enfoque de Charlas para desde el ejercicio prevenir la obesidad y con ello problemas de salud
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	Se mantuvo observación constante durante las actividades para detectar signos de fatiga excesiva, dolor, o alteraciones físicas, los cuales fueron reportados oportunamente.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	Se trabajó de forma articulada con psicólogos, nutricionistas y personal de apoyo, garantizando el cumplimiento de los objetivos del programa desde un enfoque integral y humanizado.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	Todas las actividades se realizaron según el cronograma estipulado por la Unión Temporal, cumpliendo con los tiempos asignados y atendiendo a la totalidad de los beneficiarios programados. **Ver Actividad 5**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	Se respetó la privacidad de cada usuario, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales, condiciones médicas y observaciones.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, promoviendo el respeto y la dignidad de los adultos mayores.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios.

4. **ACTIVIDADES DESARROLLADAS**

ACTIVIDAD 4. 1

TEMA	Valoración Inicial Física y Cognitiva
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Valoración Individual
FECHA DE REALIZACIÓN	26 – 08 – 2025
OBJETIVO	Valorar de manera personalizada las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores para establecer planes de trabajo adaptados, que permitan consolidar los avances logrados y asegurar que cada ejercicio contribuya al fortalecimiento de su autonomía y calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Mesas y sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Valoración Individual
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo un proceso de valoración personalizada con cada uno de los adultos mayores, con el propósito de identificar su estado actual y evidenciar los avances alcanzados en el desarrollo de sus capacidades físicas y cognitivas. Durante la actividad se observó cómo, a través de la práctica constante, los usuarios habían mejorado en aspectos como la fuerza, la movilidad, la coordinación y la memoria, lo que reflejó un progreso significativo en su autonomía y bienestar general. Este proceso de evaluación no solo permitió reconocer los logros individuales, sino también establecer un plan de trabajo ajustado a las necesidades y posibilidades de cada participante. De esta manera, se garantizó que los ejercicios propuestos respondieran a objetivos concretos y alcanzables, favoreciendo tanto la seguridad como la efectividad en su ejecución. La individualización de las rutinas se convirtió en una estrategia clave para potenciar los resultados y asegurar que cada usuario avanzara a su propio ritmo, sin perder de vista el fortalecimiento de sus capacidades y la prevención de limitaciones funcionales.
CONCLUSIONES	La valoración individual evidenció que la atención personalizada es fundamental para reconocer los avances y ajustar las rutinas a las capacidades reales de los adultos mayores. Gracias a este proceso, fue posible diseñar planes de trabajo específicos que garantizaron la eficacia de cada ejercicio, asegurando no solo el cumplimiento de los objetivos físicos y cognitivos, sino también la motivación y el compromiso de los participantes. En conjunto, esta estrategia contribuyó al fortalecimiento integral de los usuarios y a la consolidación de un acompañamiento más humano y efectivo.

19103

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	Ejercicios de Fuerza
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Pesas
FECHA DE REALIZACIÓN	29 – 08 – 2025
OBJETIVO	Fortalecer la fuerza y la movilidad de los adultos mayores mediante ejercicios con pesas adaptadas.
RECURSOS UTILIZADOS	Botella, Arena, sillas y agua
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Fortalecimiento de extremidades superiores e inferiores
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo una jornada de ejercicios físicos con los adultos mayores utilizando pesas artesanales elaboradas con botellas y mancuernas livianas. El propósito fue incorporar un peso adicional a los movimientos para incrementar el esfuerzo muscular y favorecer el fortalecimiento progresivo de distintas zonas del cuerpo. Los ejercicios incluyeron movimientos hacia atrás con las pesas ubicadas en la espalda, elevaciones laterales y levantamientos por encima de la cabeza, los cuales estimularon principalmente la musculatura de brazos, hombros y espalda. De igual manera, desde la posición sentada, los participantes realizaron elevaciones de piernas sosteniendo una botella, llevándola hacia arriba, lo que contribuyó al fortalecimiento del tren inferior y a la mejora de la coordinación y la resistencia.
CONCLUSIONES	La actividad evidenció que el uso de elementos simples como botellas con peso puede convertirse en una herramienta efectiva para potenciar la fuerza muscular y la resistencia en los adultos mayores. A través de ejercicios controlados y adaptados, se logró trabajar de manera integral el tren superior e inferior, favoreciendo la movilidad y la autonomía funcional.

19104

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.3

TEMA	Estiramientos
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Sin Limitaciones
FECHA DE REALIZACIÓN	02 – 09 – 2025
OBJETIVO	Fortalecer la condición física y la movilidad funcional de los adultos mayores mediante ejercicios de estiramiento y fortalecimiento con apoyo en silla y pared, promoviendo la seguridad, la postura adecuada y la prevención de lesiones.
RECURSOS UTILIZADOS	Pared y Silla
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Estiramientos tren superior e inferior
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo una sesión de estiramientos con los adultos mayores utilizando elementos de apoyo como la silla y la pared, con el fin de garantizar seguridad y facilitar la correcta ejecución de los movimientos. La silla sirvió como soporte principal durante los estiramientos de piernas, permitiendo a los participantes mantener el equilibrio y adoptar posturas adecuadas que favorecieron la flexibilidad y la movilidad articular. Este recurso brindó confianza a los usuarios, reduciendo el riesgo de caídas y asegurando la estabilidad en cada ejercicio. Por otra parte, la pared se empleó como herramienta de apoyo para la realización de sentadillas y elevaciones de piernas hacia atrás. Estos ejercicios, guiados y controlados, promovieron el fortalecimiento del tren inferior, la activación de la musculatura de glúteos y piernas, así como la mejora de la postura y la resistencia física.
CONCLUSIONES	La actividad demostró que el uso de apoyos simples como la silla y la pared facilita la participación de los adultos mayores en ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Estas dinámicas no solo contribuyeron al desarrollo de la flexibilidad, la fuerza y la movilidad articular, sino que también reforzaron la seguridad, la confianza y la correcta ejecución de los movimientos.

19105

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	Prevención de Enfermedades Crónicas
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Obesidad
FECHA DE REALIZACIÓN	05 – 09 – 2025
OBJETIVO	Promover en los adultos mayores la adopción de hábitos de vida saludables que fortalezcan su salud, autonomía y calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Charla sobre la obesidad
METODOLOGÍA	Se realizó una charla formativa con los adultos mayores enfocada en la importancia de los hábitos de vida saludables como base para mantener la salud y la autonomía. Se abordaron temas como la alimentación equilibrada, la higiene del sueño, el manejo del estrés y la práctica regular de actividad física. Se resaltó especialmente el papel del ejercicio como factor de fortalecimiento muscular, protección cardiovascular y estimulación cognitiva. Finalmente, se analizó la problemática de la obesidad en la adultez mayor y sus efectos sobre la movilidad y el riesgo de enfermedades crónicas, destacando la prevención mediante la adopción de hábitos saludables.
CONCLUSIONES	La charla permitió a los adultos mayores reconocer el valor de los hábitos saludables como herramientas esenciales para mantener la salud, prevenir enfermedades y conservar la autonomía. La reflexión colectiva evidenció que la práctica constante de ejercicio físico, una adecuada alimentación, el buen descanso y la gestión del estrés no solo fortalecen el cuerpo, sino que también protegen la mente y prolongan la independencia funcional

19106

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	Coordinación
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Pasa el Globo
FECHA DE REALIZACIÓN	09 – 09 – 2025
OBJETIVO	Estimular la coordinación, el equilibrio y la concentración de los adultos mayores mediante actividades lúdicas con apoyo en implementos sencillos.
RECURSOS UTILIZADOS	Silla y Globos
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Transportar el Globo
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo una dinámica con el uso de un globo, el cual fue colocado entre las piernas de cada adulto mayor. El propósito de la actividad consistió en coordinar los movimientos corporales con la concentración mental para desplazar el globo hasta una silla ubicada en el extremo contrario, evitando que cayera al suelo durante el recorrido. Este ejercicio promovió la coordinación viso–motora, el equilibrio y la concentración, al mismo tiempo que estimuló la movilidad del tren inferior y fortaleció la capacidad de control postural. La inclusión de un objetivo lúdico —no dejar caer el globo— generó motivación, diversión y trabajo en equipo, elementos que contribuyeron a mantener el interés y la participación de todos los usuarios.
CONCLUSIONES	La dinámica permitió trabajar de manera integral aspectos físicos y cognitivos de los adultos mayores, combinando coordinación, movilidad y concentración en un ambiente recreativo. El uso del globo como implemento despertó motivación y favoreció la participación, demostrando que actividades simples y adaptadas pueden generar beneficios significativos para el fortalecimiento físico y el bienestar emocional de los participantes.

19107

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.6

TEMA	Equilibrio
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Cruzando
FECHA DE REALIZACIÓN	12 – 09 – 2025
OBJETIVO	Fortalecer el equilibrio y la coordinación de los adultos mayores mediante dinámicas grupales que promuevan la cooperación y el trabajo en equipo.
RECURSOS UTILIZADOS	Ula Ula
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Trabajo en equipo (Ula – Ula)
METODOLOGÍA	Se organizó a los adultos mayores en dos equipos para llevar a cabo una dinámica grupal que integró el equilibrio y el trabajo en equipo. Cada participante debía tomarse de la mano con sus compañeros y, sin soltarse, pasar un ula ula de un extremo al otro del círculo, manteniendo la estabilidad corporal durante todo el recorrido. Una vez alcanzado el final, el implemento debía regresar al punto inicial siguiendo el mismo procedimiento. La actividad permitió fortalecer la coordinación motora, el control postural y la concentración, al mismo tiempo que promovió la cooperación, la comunicación y el sentido de pertenencia dentro del grupo.
CONCLUSIONES	La actividad con el ula ula evidenció que es posible estimular las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores a través de dinámicas recreativas. Además de favorecer el equilibrio y la coordinación, la experiencia reforzó valores como la solidaridad, la confianza y el apoyo mutuo, elementos esenciales para el bienestar emocional y social de los participantes. En conjunto, la dinámica contribuyó al fortalecimiento integral de los adultos mayores, combinando beneficios físicos con la integración grupal.

19108

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.7

TEMA	Actividades Recreativas
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Juegos Tradicionales
FECHA DE REALIZACIÓN	16 – 09 – 2025
OBJETIVO	Estimular las capacidades cognitivas y sociales de los adultos mayores mediante actividades recreativas que fomenten la integración y el esparcimiento.
RECURSOS UTILIZADOS	Bingo, Mesas y Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Bingo
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo una jornada de esparcimiento orientada a fortalecer los lazos de convivencia entre los adultos mayores, a través de la realización de un bingo. Esta dinámica, además de tener un carácter recreativo, exigió la coordinación de diferentes capacidades como la auditiva, la visual y la manual, necesarias para seguir correctamente las instrucciones y responder a los números anunciados. La actividad no solo promovió la integración social y el disfrute colectivo, sino que también estimuló la atención, la memoria y la coordinación motora fina, contribuyendo al fortalecimiento de las capacidades cognitivas de los participantes en un ambiente lúdico y participativo.
CONCLUSIONES	La jornada de bingo demostró que el entretenimiento puede convertirse en una herramienta pedagógica y terapéutica al servicio del bienestar integral de los adultos mayores. La combinación de concentración, coordinación sensorial y participación grupal permitió ejercitar la mente, reforzar vínculos sociales y generar un ambiente de alegría y convivencia. En suma, la actividad contribuyó tanto al fortalecimiento cognitivo como al bienestar emocional y social de los participantes.

19109

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.8

TEMA	Coordinación
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Ejercitando ando
FECHA DE REALIZACIÓN	19 – 09 – 2025
OBJETIVO	Estimular la coordinación y la agilidad cognitiva de los adultos mayores mediante dinámicas lúdicas basadas en la respuesta contraria a instrucciones verbales.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Juegos Físicos Mentales
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo una dinámica física orientada a estimular la coordinación y el trabajo cognitivo de los adultos mayores. El juego consistió en ejecutar la acción contraria a la instrucción verbal recibida; por ejemplo, cuando se indicaba "arriba las manos", los participantes debían moverlas hacia el lado opuesto. Esta actividad generó un desafío mental que requirió atención, concentración y agilidad de respuesta, promoviendo así la estimulación cognitiva. Al mismo tiempo, permitió trabajar la coordinación motora, la memoria inmediata y la capacidad de adaptación frente a estímulos cambiantes, todo en un ambiente dinámico y participativo.
CONCLUSIONES	La actividad evidenció que los juegos cognitivos con movimiento físico son herramientas efectivas para fortalecer la memoria, la concentración y la coordinación en los adultos mayores. Al exigir respuestas contrarias a lo esperado, se incentivó la atención plena y la flexibilidad mental, al tiempo que se generó un ambiente de diversión y motivación. En conjunto, la dinámica contribuyó al fortalecimiento de las capacidades cognitivas y motoras, aportando beneficios tanto físicos como emocionales.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Cronograma de Trabajo Centro Vida
MONTECARLOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio				
9:00AM-12:00PM	INS. MANUALIDADES Marleny	EDUFÍSICO Romulo	AUXILIAR ENFERMERIA	PSICÓLOGA Aura Calvo	EDUFÍSICO Romulo
12:00PM-1:00PM	Descanso para el Almuerzo				
1:00PM-3:00PM	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	INS. MANUALIDADES Marleny	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA
	Nota: Los profesionales de la tarde trajaban hasta las 4:00PM				
3:00PM-4:00PM	Refrigerio				
4:00PM	SALIDA				

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL, BENEFICIARIOS
	MARTES	09:00 AM	12:00 PM		

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1 26-08-2025 29-08-2025	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
2 02-09-2025 05-09-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
3 09-09-2025 12-09-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		
4 16-09-2025 19-09-2025	MARTES	09:00 AM	12:00 PM	35	35
	VIERNES	09:00 AM	12:00 PM		

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA

4.1. FOTO





Se realizo una valoración individual a cada usuario en donde con ello se ajusto el plan de trabajo y se evidencio también gran avance

4.2 FOTO





Se evidencia a los usuarios desplazando las botellas a los costados y a su vez con elevación de las Botellas con arena o agua según corresponda

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

4.3 FOTO




Se puede ver a los usuarios realizando estiramientos de los brazos hacia adelante y de igual manera de la elevación de piernas con apoyo de las sillas

4.4 FOTO




Se trato el tema de la obesidad desde diferente enfoque y sobre todo se destaco la importancia tan amplia que tiene el ejercicio para prevenir

4.5 FOTO




Cada usuario de forma coordinada transporto el globo que llevaban entre las piernas hacia el otro extremo para dejarlo en la silla

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

4.6 FOTO




Se trabajo en equipo para pasar con mayor facilidad los ula ula por ello se fortaleció el equilibrio para prevenir caídas en el futuro

4.7 FOTO




Se compartió un espacio recreativo en donde el eje principal fue el bingo y la coordinación entre diversas capacidades para completar los tarjetones

4.8 FOTO




Se obtiene gran avance en las capacidades de los usuarios debido a que la actividad de realizar lo contrario se llevó con el mínimo de errores

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

7. LISTADO DE BENEFICIARIOS, CENTRO VIDA MONTECARLOS

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	TELEFONO	DIRECCION	BARRIO	EPS	SISBEN
1	MARIA LAURA ELIZA ACOSTA DE LASSO	31.135.976	8/03/1939	86	3144624643	TRAN 48 # 24A-29	MONTECARLO ALTO	CAPITAL SALUD	C2
2	ANA TILDE ALVARADO MENJURA	23.799.716	10/04/1960	65	3001735691	LOTE 127	ALTOS DE PLAYA RICA	SANITAS	B6
3	ALEJANDRO ALVAREZ TRUJILLO	17.300.888	16/08/1949	75				CAPITAL SALUD	B5
4	CARMEN CECILIA ARCINIEGAS DE GARAVITO	28.413.966	28/04/1964	61	3132040718			CAPITAL SALUD	A2
5	JULIA ARENAS	35.527.494	1/01/1949	76	3005588439	CLL 54 #23-16	CATUMARE	CAJACOPI	B5
6	UBALDO HILLON BARRERA	17.318.800	14/12/1960	64	3134135957	CLL 22D # 56-11	PLAYA RICA	SALUD TOTAL	B7
7	NEPOMUCENO EDUARDO BARBOSA QUEVEDO	3.270.796	4/09/1943	81	3115558540	CLL 26 SUR 50 APTO 01	MONTECARLO ALTO	CAJACOPI	B3
8	ALVARO CASTRO JIMENEZ	1.617.178	19/09/1935	89	3226003411	KRA 55B # 19-09 MZ 1 CASA 9	LOMA LINDA	CAJACOPI	NO TIENE
9	EDY DEL CARMEN CRIOLLO BOTINA	27.072.637	21/12/1945	79	3004604496	KRA 55 SUR # 22C-16 APTO 201	PLAYA RICA	CAPITAL SALUD	B3
10	ZENAIDA CRUZ GUERRERO	21.243.153	2/04/1955	70	3132637075	CLL 30ASUR #50A-17	MONTECARLO	CAJACOPI	C1
11	ANDRES PEREZ DIAZ MORENO	1.111.262.236	25/09/1957	67	3219441927	KRA 24 3 77-16	VILLA LORENA	CAPITAL SALUD	A3
12	JOSE ISMAEL GONZALEZ DUARTE	11.428.526	12/04/1957	68	3137625771	CLL 22BSUR # 4-35	NUEVA FUNDACION	FAMISANAR	A1
13	MARIA ESTHER GONZALEZ PULIDO	20.902.930	7/03/1954	71	3118984670	CLL 24 # 48A-16	MONTECARLO	CAPITAL SALUD	C8
14	ROSA HILDA HERNANDEZ DE BERNAL	41.583.184	13/05/1953	72	3228041500	KRA 56 # 22-87 SUR		FAMISANAR	C6

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

15	MARIA BERNARDA HERNANDEZ DE PATIÑO	32.453.967	20/04/1941	84	3134191219	KRA 46 # 23-08	VILLA DEL RIO	CAJACOPI	B4
16	MARIA ILCEN JARA MEDINA	21.173.425	13/11/1954	70	3107803838	CLL 23BSUR #45-19	VILLA LORENA	CAPITAL SALUD	A2
17	INOCENCIA LOPEZ DE CHAPARRO	21.207.864	4/06/1949	76	3142388044	CLL 22B # 56-11	PLAYA RICA	SUSALUD	B3
18	ARNULFO LOZANO TAFUR	5.885.514	11/10/1963	61	3112174397			CAJACOPI	
19	CARMEN REBECA MARTINEZ	20.392.274	13/12/1942	82	3108854084	CLL 22BSUR # 4-35	NUEVA FUNDACION	SANITAS	C2
20	ULADISLAO MARTINEZ ACOSTA	3.288.301	2/02/1940	85	3208427848	TRAN 86B # 14A - 04 MZ 1 C9	LOMA LINDA	CAJACOPI	B5
21	MARIA DEL CARMEN MARTINEZ PIZCO	21.060.953	15/11/1965	59	3103060775	KRA 56 #22ASUR-09	PLAYA RICA	CAPITAL SALUD	B2
22	LUZ MARINA MARTINEZ ROA	23.422.270	10/10/1955	69	3108804104	KRA 64 # 17SUR-16	VILLA LORENA	SALUD TOTAL	A5
23	ROSA INES MARQUEZ HERNANDEZ	39.266.532	12/05/1954	71	3054463372	CASA 32	ALTOS DE PLAYA RICA	CAPITAL SALUD	B3
24	JOSE ANTONIO MOLINA URREGO	5.576.925	19/03/1949	76	3216572797	CLL 56A # 19B-10 14 18 SUR	VILLA LORENA	SALUD TOTAL	A5
25	ELIZABETH MONTENEGRO PEÑA	41.894.132	20/09/1958	66	3204236289			FAMISANAR	C1
26	EDY GAVIRIA MORALES	40.370.119	17/09/1960	64	3225911986			NUEVA EPS	C6
27	JOSE MARIO RAMIREZ MALDONADO	17.316.980	19/03/1953	72	3166057076	KRA 64 # 17SUR-16	VILLA LORENA	CAPITAL SALUD	B5
28	ALBERTO REALES CUBILLOS	19.146.458	16/10/1961	63	3227081703	KRA 59 # 17ASUR-16	MONTECARLO	CAJACOPI	C1
29	JOSE DEL CARMEN REYES GIL	17.161.576	19/02/1947	78	3114468884	CLL 24 SUR # 48A-14		CAPITAL SALUD	C2
30	ANA ELVIA REYES DE RINCON	417.393.941	25/03/1952	73	3112174397	CLL 24SUR #48-10	MONTECARLO	CAJACOPI	B6
31	CARLOS ROA	3.175.052.480	19/03/1945	80	3175052480	CLL 23SUR # 48-36	MONTECARLO ALTO	CAJACOPI	B5
32	GUSTAVO TAPIAS	17.615.188	7/02/1954	71	3103297449	CLL 43 SUR # 38-75	SERRAMONTE	SALUD TOTAL	C3
33	JOSEFINA VELAZQUEZ LEON	21.172.802	14/09/1948	76		KRA 50 # 28SUR - 45	MONTECARLO ALTO	CAJACOPI	C12
34	AMANDA VILLADA	21.225.193	19/02/1950	75	3052541706			NUEVA EPS	B1

19116

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

35	MARIA ALICIA VIUCHE	28.865.108	15/08/1963	61	3219441427	MZ 51 # 10	SAN FERNANDO	CAPITAL SALUD	B1

ROMULO TOVAR ACOSTA
C.C 455.903 DE VIOTÁ CUNDINAMARCA
EDUCADOR FÍSICO

REVISO Y APROBO:
Jorge Enrique Ruiz
COORDINADOR CENTRO VIDA

19117

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	23 DE SEPTIEMBRE DE 2025
PERIODO INFORME	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
CARGO	**EDUCADOR FÍSICO**
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	RÓMULO TOVAR ACOSTA
CENTRO VIDA	RUBÍ

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida **Rubí** del municipio Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Se aplicaron valoraciones físicas y cognitivas personalizadas que permitieron identificar fortalezas, limitaciones y necesidades específicas de cada usuario. Estas valoraciones se convirtieron en la base para planear actividades ajustadas a sus condiciones, garantizando seguridad y pertinencia en cada rutina. **Ver Actividad**
Identificar riesgos y necesidades especificas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.)	Durante las sesiones se detectaron factores de riesgo (dolores musculares, dificultad respiratoria, rigidez, alteraciones de equilibrio) que fueron informados al equipo interdisciplinario, generando un acompañamiento más completo y oportuno para los usuarios.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar	Se orientó a los usuarios sobre prácticas de higiene postural, control de la respiración y cuidado del cuerpo durante el ejercicio, reforzando su capacidad de autocuidado y fomentando la autonomía en su vida diaria.
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se diseñaron planes estructurados con ejercicios adaptados a los diferentes niveles funcionales de los participantes, combinando actividades grupales que fortalecieron la socialización y ejercicios individuales que respondieron a necesidades particulares.
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Cada sesión integró rutinas completas que trabajaron de forma equilibrada todos los componentes de la condición física, permitiendo mejorar la movilidad, prevenir caídas, fortalecer la musculatura y estimular la capacidad respiratoria y cardiovascular. **Ver Actividad 4.3**
Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se implementaron dinámicas con sillas, balones y pared como soportes de seguridad. Estos ejercicios no solo fortalecieron el control postural y la estabilidad, sino que también contribuyeron a reducir el riesgo de caídas, una de las principales problemáticas en la adultez mayor.
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	A través de explicaciones prácticas y acompañamiento constante, se instruyó a los adultos mayores sobre cómo ejecutar correctamente los movimientos cotidianos, evitando lesiones, sobrecargas musculares o descompensaciones.
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Se trabajaron simulaciones de actividades diarias como levantarse de una silla, vestirse o subir escalones, reforzando la confianza de los usuarios y manteniendo sus habilidades funcionales para conservar la independencia en su vida cotidiana.
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Se organizaron dinámicas lúdicas y recreativas que generaron ambientes de motivación, mejoraron el estado de ánimo y fortalecieron la interacción social, aspectos fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de los adultos mayores.
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se llevó un seguimiento detallado del rendimiento de los participantes, documentando avances y dificultades en informes periódicos que facilitaron la evaluación de resultados y el ajuste de las rutinas de manera más efectiva.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Las rutinas se adaptaron constantemente a la respuesta de los adultos mayores, regulando la intensidad, frecuencia o tipo de ejercicio en función de su estado de salud y evitando sobrecargas que pudieran comprometer su seguridad.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se realizaron comunicaciones oportunas con profesionales de apoyo y familiares, informando sobre logros, retrocesos o alertas, para fortalecer la corresponsabilidad en el cuidado integral de los usuarios.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	Se desarrollaron charlas educativas y recordatorios prácticos en cada sesión, reforzando la importancia de mantener una hidratación constante, una postura correcta y la práctica regular de actividad física como ejes de un envejecimiento saludable. **Ver Actividad 4.4**
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	Se explicó cómo la práctica sistemática de actividad física contribuye a prevenir o controlar enfermedades como hipertensión, diabetes, obesidad y problemas osteoarticulares, promoviendo la prevención como estrategia clave.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	Se documentaron todas las actividades realizadas, incluyendo fecha, tipo de ejercicio, número de usuarios, fotografías y conclusiones, cumpliendo con los lineamientos del contrato.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	Las jornadas ejecutadas, además de tener componente físico, incluyeron dinámicas grupales con enfoque de Charlas para desde el ejercicio prevenir la obesidad y con ello problemas de salud
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	Se mantuvo observación constante durante las actividades para detectar signos de fatiga excesiva, dolor, o alteraciones físicas, los cuales fueron reportados oportunamente.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	Se trabajó de forma articulada con psicólogos, nutricionistas y personal de apoyo, garantizando el cumplimiento de los objetivos del programa desde un enfoque integral y humanizado.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	Todas las actividades se realizaron según el cronograma estipulado por la Unión Temporal, cumpliendo con los tiempos asignados y atendiendo a la totalidad de los beneficiarios programados. **Ver Actividad 5**
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	Se respetó la privacidad de cada usuario, manteniendo la confidencialidad de sus datos personales, condiciones médicas y observaciones.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato	Se sostuvo un trato empático, paciente y profesional durante cada intervención, promoviendo el respeto y la dignidad de los adultos mayores.

digno, cordial y empático con los beneficiarios	
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se entregaron informes detallados con actividades realizadas, fotografías, objetivos alcanzados y conclusiones, cumpliendo con los requerimientos del programa.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Se dio cumplimiento a todas las funciones estipuladas, así como a las que surgieron en el desarrollo operativo del contrato, en beneficio del bienestar integral de los adultos mayores.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4. 1

TEMA	Valoración Inicial Física y Cognitiva
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Valoración Individual
FECHA DE REALIZACIÓN	25 – 08 – 2025
OBJETIVO	Evaluar y fortalecer las capacidades físicas y cognitivas de los adultos mayores mediante la práctica de ejercicios integrales adaptados, con el fin de diseñar un plan de trabajo acorde a sus necesidades y promover su bienestar integral.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas y Balones
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Intercambio de Manos - Rotaciones - Estiramientos
METODOLOGÍA	Se llevaron a cabo diversos ejercicios físicos y cognitivos con el propósito de evaluar sus avances y, a partir de ello, diseñar un plan de trabajo adaptado a las capacidades y necesidades de cada usuario. La jornada buscó no solo estimular el cuerpo, sino también reforzar procesos mentales asociados a la atención, la memoria y la coordinación. Entre las actividades realizadas se trabajó el intercambio de manos, en el cual cada usuario, al ejecutar el movimiento, debía pronunciar el lado contrario al que estaba utilizando. Este ejercicio, aparentemente sencillo, exigió un alto nivel de concentración y coordinación entre cuerpo y mente, fortaleciendo así la agilidad cognitiva, la orientación espacial y la capacidad de respuesta. En cuanto al componente físico, se incluyeron rotaciones de tronco, muñecas y tobillos, destinadas a mejorar la movilidad articular, reducir la rigidez muscular y estimular la circulación sanguínea. Estas prácticas resultaron fundamentales para prevenir lesiones y conservar la flexibilidad necesaria en las articulaciones, lo cual es clave en la preservación de la autonomía funcional. Asimismo, se llevaron a cabo estiramientos variados de piernas y brazos, los cuales contribuyeron al fortalecimiento muscular, a la mejora de la postura y al incremento de la amplitud de movimiento. Estos ejercicios también favorecieron la relajación física y mental, generando una sensación de bienestar general en los participantes.

19121

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	La jornada de actividades evidenció que la combinación de ejercicios físicos y cognitivos constituye una herramienta eficaz para estimular de manera integral a los adultos mayores. El intercambio de manos con pronunciación del lado contrario reforzó la agilidad mental y la coordinación, mientras que las rotaciones articulares y los estiramientos de brazos y piernas favorecieron la movilidad, la fuerza y la postura.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.2

TEMA	Prevención de Enfermedades Crónicas
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Obesidad
FECHA DE REALIZACIÓN	28 – 08 – 2025
OBJETIVO	Promover en los adultos mayores la adopción de hábitos de vida saludables mediante un espacio educativo orientado a resaltar la importancia del ejercicio físico y la prevención de la obesidad, con el fin de mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Charla sobre la obesidad
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo con los usuarios una charla de carácter formativo orientada a sensibilizar sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables como base para conservar un estado de salud digno, funcional y estable en la adultez mayor. El espacio permitió reflexionar sobre prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación equilibrada, la higiene del sueño, el manejo adecuado del estrés y la realización regular de actividad física, todos ellos aspectos esenciales para prolongar la vitalidad y la autonomía. Durante la sesión se puso especial atención en el ejercicio físico, entendido no solo como un medio de fortalecimiento muscular y de mejora en la movilidad articular, sino también como un factor protector del sistema cardiovascular y respiratorio. Se explicó que la práctica constante de actividad física contribuye a prevenir caídas, a mantener la independencia en las actividades de la vida diaria y a estimular los procesos cognitivos, favoreciendo con ello una mejor calidad de vida. De igual manera, se abordó la problemática de la obesidad en la adultez mayor, resaltando sus repercusiones negativas sobre la movilidad y la autonomía, así como su

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	relación con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o problemas osteoarticulares. A través de ejemplos prácticos y del diálogo colectivo, los participantes reconocieron que la prevención mediante hábitos saludables representa una estrategia más eficaz y beneficiosa que afrontar los tratamientos de las enfermedades una vez estas se manifiestan.
CONCLUSIONES	La charla permitió generar conciencia en los adultos mayores sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludables como base para mantener la salud, prevenir enfermedades y conservar la autonomía. Se resaltó el papel del ejercicio físico como herramienta preventiva y terapéutica, así como la necesidad de prevenir la obesidad y sus complicaciones. En síntesis, la actividad motivó a los participantes a asumir un mayor compromiso con su autocuidado para disfrutar de una mejor calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.3

TEMA	Coordinación Mano - Ojo
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Dinámica Grupal
FECHA DE REALIZACIÓN	01 – 09 – 2025
OBJETIVO	Fortalecer la coordinación viso–manual y las habilidades motrices finas de los adultos mayores mediante una actividad de rasgado de papel periódico, incentivando al mismo tiempo la concentración, el trabajo colaborativo y la integración social.
RECURSOS UTILIZADOS	Papel periódico, Bolsa, Sillas y Mesas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Rasgado uniforme
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo con los adultos mayores una actividad enfocada en el fortalecimiento de la coordinación viso–manual mediante la técnica del rasgado de papel periódico. Para ello, se entregó a cada usuario un diseño guía que orientaba el trabajo y permitía mantener un enfoque claro en el ejercicio. La actividad exigió concentración, precisión y paciencia, ya que el rasgado debía ajustarse a las formas propuestas, estimulando así la motricidad fina y la capacidad de atención. Además, el ejercicio promovió el trabajo en equipo, pues los adultos mayores intercambiaron ideas, se apoyaron mutuamente y compartieron estrategias para cumplir con la actividad.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	La actividad de rasgado de papel resultó ser una herramienta efectiva para estimular la coordinación viso–manual y mantener activas las destrezas motrices finas en los adultos mayores. Más allá del ejercicio físico y cognitivo, la dinámica promovió la cooperación, la socialización y el sentido de logro personal, aspectos fundamentales para fortalecer la autoestima y el bienestar integral. En suma, esta experiencia demostró que actividades sencillas, pero estructuradas, pueden generar un impacto positivo en la autonomía funcional y en la calidad de vida de los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.4

TEMA	Hábitos Saludables
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Charla Física
FECHA DE REALIZACIÓN	04 – 09 – 2025
OBJETIVO	Fomentar la reflexión y el intercambio de experiencias entre los adultos mayores acerca de la práctica del ejercicio físico y los hábitos de autocuidado adquiridos en el Centro Vida, con el fin de fortalecer su adopción en la vida cotidiana.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Charla sobre el estilo de vida a nivel físico
METODOLOGÍA	Se organizó a los adultos mayores en un círculo con el objetivo de propiciar un espacio participativo, cercano y de confianza, en el cual pudieran dialogar y compartir sus experiencias. La dinámica giró en torno a la frecuencia con la que cada participante realizaba ejercicio físico en sus hogares, lo que permitió identificar los hábitos adquiridos más allá del espacio institucional. El diálogo se convirtió en una oportunidad enriquecedora para que los usuarios expresaran sus logros, dificultades y motivaciones. Varios de ellos manifestaron que las actividades practicadas en el Centro Vida habían trascendido el ámbito del programa y se habían incorporado a su vida cotidiana. Señalaron que las rutinas aprendidas les habían ayudado

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	a fortalecer la disciplina, mantener la constancia y despertar un mayor interés por la actividad física en el hogar, lo cual impactó positivamente tanto en su estado físico como en su bienestar emocional. De igual manera, resaltaron un cambio importante en el hábito de hidratación
CONCLUSIONES	La dinámica de diálogo permitió reconocer cómo los aprendizajes adquiridos en el Centro Vida trascendieron al entorno cotidiano de los adultos mayores, impactando de manera positiva en sus hábitos de ejercicio físico y en la incorporación de prácticas de autocuidado, como una adecuada hidratación. Estos cambios, aunque sencillos, demostraron ser altamente significativos para fortalecer la disciplina, la salud integral y el bienestar emocional de los participantes, reafirmando la importancia de fomentar espacios que promuevan la reflexión y la continuidad de hábitos saludables en la vida diaria.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.5

TEMA	Estiramientos
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Diagonal
FECHA DE REALIZACIÓN	08 – 09 – 2025
OBJETIVO	Fortalecer la condición física de los adultos mayores mediante ejercicios adaptados que fomentaran la correcta postura, la movilidad articular y el fortalecimiento del tren inferior y la zona abdominal, con el fin de prevenir lesiones y mantener la independencia funcional.
RECURSOS UTILIZADOS	Pared y Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Elevación de Piernas alternadas - Laterales
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo una jornada de ejercicios físicos adaptados a las capacidades de los adultos mayores, orientados al fortalecimiento muscular, la postura corporal y la prevención de lesiones. En primer lugar, se realizaron ejercicios de apoyo en la pared, donde los participantes colocaron las manos de manera estable para facilitar la elevación alternada de las piernas hacia atrás. Esta dinámica permitió trabajar la fuerza en el tren inferior, al mismo tiempo que se promovió una correcta alineación corporal y se redujo el riesgo de sobrecarga articular. Posteriormente, desde la posición sentada en la silla, se ejecutaron elevaciones alternadas de las piernas sin apoyarlas en el piso, lo que favoreció el fortalecimiento de los músculos abdominales y de las extremidades inferiores.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	Durante este ejercicio se integró la variación de "tijeras en el aire", cruzando las piernas, lo cual incrementó la resistencia y la coordinación motriz. Por último, también desde la silla, se practicaron inclinaciones laterales hacia los costados con el objetivo de estimular la zona abdominal, específicamente los músculos oblicuos.
CONCLUSIONES	La sesión de ejercicios evidenció la importancia de implementar rutinas seguras y adaptadas que potencien la fuerza, la resistencia y la movilidad en los adultos mayores. Las actividades realizadas, tanto en apoyo de la pared como desde la silla, permitieron trabajar diferentes grupos musculares de forma integral, fortaleciendo especialmente el tren inferior y la zona abdominal. Asimismo, los participantes lograron mantener una postura adecuada y mejorar la coordinación de movimientos, lo que se traduce en un impacto positivo para la realización de sus actividades diarias y en la conservación de su autonomía y bienestar general.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.6

TEMA	Coordinación Mano - Ojo
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Creatividad
FECHA DE REALIZACIÓN	11 – 09 – 2025
OBJETIVO	Favorecer el desarrollo de la coordinación viso–manual y de las destrezas motrices finas en los adultos mayores a través de actividades artísticas que promuevan la autonomía, la concentración y la expresión creativa.
RECURSOS UTILIZADOS	Colores, Colbón, Hojas y Papel Rasgado
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Coloreado - Pegado
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo una actividad artística con los adultos mayores en la que cada participante eligió el diseño de su preferencia, promoviendo así la autonomía y la expresión individual. Una vez seleccionados, los diseños fueron pintados siguiendo las indicaciones brindadas, lo que favoreció la concentración, la precisión y la creatividad. Posteriormente, se incorporó la técnica de rasgado de papel periódico, cuyo material fue cuidadosamente adherido en las zonas correspondientes del diseño.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	Este ejercicio, además de estimular la motricidad fina, potenció la coordinación viso–manual al requerir precisión en los movimientos y atención al detalle.
CONCLUSIONES	La actividad demostró ser una estrategia efectiva para estimular simultáneamente las habilidades motoras y cognitivas de los adultos mayores. El proceso de elección, pintura y rasgado no solo reforzó la coordinación viso–manual, sino que también fomentó la creatividad, la toma de decisiones y el sentido de logro personal. En conjunto, esta experiencia contribuyó al bienestar integral de los participantes, reafirmando la importancia de integrar actividades lúdico–artísticas en los programas de atención para esta población.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.7

TEMA	Posturas Adecuadas y Movimientos Seguros
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Trabajo en Equipo
FECHA DE REALIZACIÓN	15 – 09 – 2025
OBJETIVO	Promover la adopción de una postura corporal adecuada en los adultos mayores mediante ejercicios guiados con balón, que fortalezcan la estabilidad, la coordinación y la movilidad articular, favoreciendo la seguridad y el bienestar físico.
RECURSOS UTILIZADOS	Pelotas, Sillas y Mesas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Pasa la Pelota
METODOLOGÍA	Se llevó a cabo una sesión enfocada en la enseñanza y práctica de una correcta postura corporal en los adultos mayores, utilizando el balón como herramienta guía para garantizar movimientos seguros y controlados. La actividad inició con una explicación detallada sobre la importancia de mantener una postura adecuada y sobre cómo el uso del balón servía como apoyo para realizar los ejercicios de manera correcta. Seguidamente, se realizaron movimientos suaves de giro hacia los costados, donde los usuarios emplearon el balón para guiar la trayectoria y mantener la estabilidad. Posteriormente, se trabajó la parte superior del cuerpo mediante el pase del balón de una mano a otra y la elevación de este por encima de la cabeza. Estos ejercicios

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	favorecieron la movilidad articular de hombros y brazos, al tiempo que fortalecieron la zona del tronco y mejoraron la coordinación. Finalmente, se realizó un acompañamiento individualizado, ajustando la intensidad y los movimientos a las capacidades de cada participante. Esta estrategia permitió asegurar la correcta ejecución de los ejercicios, evitando posturas inadecuadas y contribuyendo al fortalecimiento de la musculatura necesaria para mantener la alineación corporal en la vida cotidiana.
CONCLUSIONES	La actividad evidenció la utilidad del balón como recurso pedagógico y terapéutico para estimular la conciencia postural en los adultos mayores. A través de los diferentes movimientos realizados, los participantes lograron mejorar la estabilidad, la movilidad y la coordinación, al mismo tiempo que reforzaron hábitos de autocuidado en relación con su postura. El trabajo individualizado garantizó una adecuada adaptación a las capacidades de cada usuario, contribuyendo no solo a la prevención de lesiones, sino también al fortalecimiento de la autonomía y la calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.8

TEMA	Fuerza y Flexibilidad
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Fuerza Muscular
FECHA DE REALIZACIÓN	18 – 09 – 2025
OBJETIVO	Fortalecer la condición física, la flexibilidad y el bienestar emocional de los adultos mayores mediante la práctica de ejercicios adaptados que involucraron tanto el tren inferior como el superior, con el fin de mantener su autonomía y mejorar su calidad de vida.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Sentadillas con apoyo - Estiramientos tren superior - Estiramientos ten Inferior

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

METODOLOGÍA	Con los adultos mayores se llevó a cabo una dinámica integral que incluyó calentamiento, fortalecimiento y ejercicios de flexibilidad, orientados a trabajar tanto el tren inferior como el superior. El calentamiento permitió activar el organismo y prevenir lesiones. Posteriormente, se realizaron sentadillas medias con apoyo de una silla, flexiones hacia adelante para tocar la punta de los pies y elevaciones alternadas de piernas, ejercicios que fortalecieron los miembros inferiores, mejoraron la movilidad articular y favorecieron la flexibilidad. Para el tren superior, se practicaron estiramientos cruzados de brazos y autoabrazos, contribuyendo a la elasticidad, la liberación de tensiones y la autopercepción positiva.
CONCLUSIONES	La dinámica desarrollada permitió a los adultos mayores trabajar de forma integral las diferentes áreas de su condición física, combinando fuerza, flexibilidad, movilidad y autocuidado. Los ejercicios adaptados garantizaron seguridad y eficacia, fortaleciendo tanto el tren inferior como el superior, y contribuyendo a la prevención de lesiones, la conservación de la autonomía y la promoción del bienestar emocional. Esta experiencia demostró que actividades simples, bien guiadas y estructuradas, generan un impacto significativo en la salud física y en la calidad de vida de los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.9

TEMA	Adaptación de Rutinas Físicas
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Variación
FECHA DE REALIZACIÓN	22 – 09 – 2025
OBJETIVO	Fortalecer las capacidades físicas y funcionales de los adultos mayores mediante la realización de ejercicios adaptados de estiramiento, fuerza, coordinación,

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	flexibilidad, resistencia y equilibrio, con el fin de promover su autonomía, seguridad y bienestar integral.
RECURSOS UTILIZADOS	Sillas, Botellas, Balón Agua y lazo
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Ejercicios Variados
METODOLOGÍA	Se realizó con los adultos mayores una jornada integral de ejercicios físicos que incluyó estiramientos, fuerza, coordinación, flexibilidad, resistencia y equilibrio. Cada actividad fue adaptada a las capacidades de los participantes, garantizando seguridad y efectividad. Los estiramientos prepararon el cuerpo y previnieron lesiones; los ejercicios de fuerza fortalecieron los principales grupos musculares; la coordinación y flexibilidad mantuvieron la agilidad y redujeron la rigidez; la resistencia favoreció la salud cardiovascular y respiratoria; y el trabajo de equilibrio reforzó la estabilidad y previno caídas.
CONCLUSIONES	La jornada evidenció la importancia de trabajar de forma integral las diferentes capacidades físicas en los adultos mayores, mediante rutinas adaptadas y seguras. Al estimular la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, la resistencia y el equilibrio, se favoreció no solo la salud física, sino también la autonomía y la confianza en las actividades cotidianas. En conjunto, la experiencia representó un aporte significativo para la prevención de lesiones, la promoción del autocuidado y la mejora de la calidad de vida de los participantes.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





5. CRONOGRAMA Y NÚMERO PARTICIPANTES ADULTO MAYOR.

19130

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Cronograma de Trabajo Centro Vida
RUBI

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00AM- 9:00AM	Refrigerio				
9:00AM-12:00PM	AUXILIAR ENFERMERIA	PSICÓLOGA Aura Calvo	INS. MANUALIDADES Marleny	EDUFÍSICO Romulo	INS. MANUALIDADES Marleny
12:00PM-1:00PM	Descanso para el Almuerzo				
1:00PM-3:00PM	EDUFÍSICO Romulo	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA	AUXILIAR ENFERMERIA
3:00PM-4:00PM	Nota: Los profesionales de la tarde trajaban hasta las 4:00PM Refrigerio				
4:00PM	SALIDA				

SEMANA	DIAS	HORA INICIO	HORA CIERRE	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
1 25-08-2025 28-08-2025	LUNES	13:00 PM	16:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
2 01-09-2025 04-09-2025	LUNES	13:00 PM	16:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
3 08-09-2025 11-09-2025	LUNES	13:00 PM	16:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
4 15-09-2025 18-09-2025	LUNES	13:00 PM	16:00 PM	35	35
	JUEVES	09:00 AM	12:00 PM		
5 22-09-2025	LUNES	13:00 PM	16:00 PM	35	35

6. EVIDENCIA FOTOGRAFICA

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

4.1. FOTO




Se evidencian a los usuarios realizando ejercicios de alternancia de manos permitiendo fortalecer la capacidad cognitiva

4.2 FOTO




Se visualiza a los usuarios participando activamente de la charla sobre la obesidad en donde cuentan vivencias vividas o cercanas.

4.3 FOTO




Se observa a los usuarios realizando el proceso de rasgado de papel periódico en donde se trabajo la parte viso - manual

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

4.4 FOTO




Se realizo con los participantes ejercicios enfocados en los hábitos saludables y se hablo sobre la importancia de la hidratación

4.5 FOTO




Con el apoyo de la pared usándola como soporte para hacer la elevación de las piernas de forma alternada hacia la parte de atrás

4.6 FOTO




Fortaleciendo las capacidades viso – manuales se trabajo el coloreado y pegado de los diseños de acuerdo con la creatividad de cada usuario

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

4.7 FOTO



Con cada adulto mayor se trabajo la correcta postura al momento de desarrollar diversos ejercicios y para con ello facilitar el proceso

4.8 FOTO



Se trabajo la fuerza de las extremidades superiores con elevación de brazos y a su vez con sentadillas se fortaleció los músculos inferiores

4.9 FOTO



Para prevenir caídas se observo como los usuarios usaron como apoyo las sillas para facilitar y adaptar con mayor facilidad los ejercicios

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

7. LISTADO DE BENEFICIARIOS, CENTRO VIDA RUBÍ

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	TELEFONO	DIRECCION	EPS	SISBEN
1	MISAEL ABRIL GUEVARA	17.124.594	3/3/1948	77	3229619445	C 23B SUR 38BIS 26	NUEVA EPS	C4
2	ANA JOAQUINA AMADO	24.248.483	8/25/1948	76	3208239482	SEC 3 MZ 10 CS 9	NUEVA EPS	B2
3	JULIO ERNESTO AMAYA RODRIGUEZ	11.355.039	11/7/1947	77	No tiene	C 16C SUR 33 15 MZ LL CS 11	CAPITAL SALUD	B3
4	MARTHA LUZ AZUERO HERNANDEZ	51.674.451	11/22/1957	67	3053581952	C 29SUR 38C 09	CAJACOPI	B4
5	JOSE ENRIQUE BALLEN MARTINEZ	4.082.575	5/24/1945	80	3143149391	SEC 1 MZ 1 CS 16	NUEVA EPS	B2
6	NOE BAQUERO RONCANCIO	4.396.441	3/23/1939	86	3132749115	SEC 5 MZ 19 CS 15	CAPITAL SALUD	A5
7	GERMAN ENRIQUE BURGOS PRIETO	19.182.705	9/29/1952	72	3123849823	C 23SUR 38C 09	CAJACOPI	B4
8	LEONOR CARDENAS MOLINA	40.385.659	12/8/1964	60	3112825841	CL 29 SUR # 37A-33	CAJACOPI	B3
9	ARCELINA CARRERO BARRERA	41.472.266	3/26/1950	75	3123181393	SEC 5 MZ 21 CS 7	SANITAS	B2
10	JAIRO DIAZ VALERO	19.120.033	11/2/1949	75	3202203251	SEC 4 MZ 1 CS 26	NUEVA EPS	B2
11	LUZ IMELDA GARNICA RINCON	28.375.191	4/15/1942	83	3212274623	SEC 1 MZ 14 CS 28	FAMISANAR	A3
12	CARLOS ARTURO GARZON GONZALEZ	6.427.868	8/20/1965	59	3219807771	SEC 3 MZ 13 CS 9	NUEVA EPS	B3
13	GERMAN GOMEZ SOCHA	19.324.740	11/26/1958	66	3136058543	MZ A CS 11 SEC 6	CAPITAL SALUD	B3
14	JUAN DE JESUS GONZALEZ	6.648.053	12/31/1936	88	3222917302	MZ 4 CS 1 SEC 5	CAJACOPI	B4
15	LUIS GUILLERMO GONZALEZ ESPINOSA	19.192.943	11/6/1949	75	3150502768	MZ E CS 16	CAJACOPI	C3
16	ELSA LLANOS MURCIA	26.467.070	10/27/1949	75	3125120883	SEC 3 MZ 5 CS 7	SANITAS	A3
17	ROSA MARIA MONTENEGRO JIMENEZ	21.235.193	5/29/1948	77	3028021496	MZ 16 CS 03 SEC 2	SANITAS	C14
18	ANA JULIA MORENO GONZALEZ	23.422.013	4/7/1949	76	3223935983	SEC 3 MZ 10 CS 9	NUEVA EPS	B6
19	MARIA NINFA LOPEZ	36.178.649	5/15/1962	63	3116253530	SEC 4 MZ 1 CS 26	CAPITAL SALUD	C6

19135

20	MARCO ANTONIO PANTOJA VARGAS	18.931.652	4/23/1951	74	3102533707	SEC 5 MZ 18 CS 10	CAPITAL SALUD	B4
21	HECTOR PARRADO VARELA	17.314.930	8/6/1959	65	3155854148	MZ B CS 21 SEC 6	NUEVA EPS	B5
22	EGLIE DAMARIS POLANCO RIERA	7.078.076	7/5/1971	54	3142765624	MZ D CS 33	COOSALUD	B4
23	ZULEIMA RAMON PARRA	68.275.029	9/9/1960	64	3112280787	MZ 17 CS 01 SEC 3	CAPITAL SALUD	A3
24	GILMA RODRIGUEZ CABALLERO	26.468.693	4/16/1952	73	3115888993	SEC 2 MZ 33 CS 27	CAPITAL SALUD	C8
25	MARIA ELISA ROJAS DE CARRILLO	23.489.300	10/22/1956	68	3222195188	MZ 2 CS 21 SEC 4	FAMISANAR	C7
26	MIGUEL ALVARO ROJAS GONZALEZ	3.271.702	9/5/1951	73	3219861538	MZ 4 CS 2 SEC 6	CAJACOPI	B1
27	ANIBAL ROLDAN	2.585.623	10/5/1936	88	3187702290	KR 34 30 SUR 52	CAPITAL SALUD	B2
28	MARIA ELENA SANCHEZ CORREA	30.041.493	8/10/1946	78	3227402356	SEC 3 MZ 13 CS 9	NUEVA EPS	A2
29	MARGARITA SANABRIA PARDO	20.854.922	3/28/1944	81	3138681689	CR 37A # 26A-41 SUR	CAPITAL SALUD	B7
30	YOLANDA SANABRIA DE LEON	21.217.212	10/7/1940	84	3116253530	K 37 A 26 A 45 SUR	CAPITAL SALUD	B5
31	LUZ GREY SIERRA ANGEL	51.683.566	10/28/1962	62	3014696605	SEC 5 MZ 18 CS 10	CAPITAL SALUD	C1
32	MARTHA YANETH SIERRA ANGEL	51.685.684	3/25/1963	62	3132158817	SEC 5 MZ 19 CS 15	CAPITAL SALUD	B5
33	FLEURY TAFURT RIVERA	4.433.840	9/28/1937	87	3136877077	CL 25 SUR 38 26	CAPITAL SALUD	C1
34	JOSE JOAQUIN TRUJILLO TORRES	483.387	11/10/1928	96	3212959994	SEC 3 MZ 1 CS 12	CAJACOPI	A5
35	FANNY USECHE CASTRO	51.612.478	2/26/1961	64	3136058543	SEC 6 MZ A CS 11	CAPITAL SALUD	B3

ROMULO TOVAR ACOSTA
C.C 455.903 DE VIOTÁ CUNDINAMARCA
EDUCADOR FÍSICO

JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
C.C. 86.057.024 DE V/CIO
CARGO: COORDINADOR CENTRO VIDA

19136

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	23/09/2025
PERIODO INFORME	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
CARGO	EDUCADOR FÍSICO
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ
CENTRO VIDA	LA MADRID

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad del Centro Vida Madrid del municipio de Villavicencio del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Realizar valoraciones iniciales del estado físico, capacidades funcionales y limitaciones del adulto mayor.	Durante este tercer periodo se siguieron realizando observaciones por medio de los ejercicios y dinámicas ajustadas a las actividades semanales para evaluar movilidad, postura, coordinación y capacidad funcional. Estas observaciones se siguieron complementando con las valoraciones y bitácoras de la enfermera, las cuales actualiza periódicamente, donde se lleva a cabo los registros y cambios en la condición médica y física de cada adulto mayor. La integración de ambas fuentes de información permitió ajustar las actividades y rutinas según las necesidades y evolución individual de los adultos mayores.
Identificar riesgos y necesidades especificas en coordinación con otros profesionales de la salud (médicos, fisioterapeutas, etc.)	Durante las visitas, se realizó una observación directa del desempeño de los adultos mayores en cada ejercicio. En compañía de la enfermera del Centro Vida, se conversó con los participantes que presentaron limitaciones físicas o cambios en la condición médica, con el fin de ajustar de inmediato la intensidad, técnica y

	tipo de actividad según el caso. Permitiendo prevenir riesgos y adaptar las intervenciones a las capacidades individuales, garantizando la seguridad y el bienestar de los beneficiarios. **VER ACTIVIDAD 4.1**
Apoyar en actividades de autocuidado de los adultos mayores, asegurando condiciones de dignidad, respeto y bienestar	Durante todas las actividades semanales, se reforzó la importancia del ejercicio como parte esencial del autocuidado, incentivando su práctica tanto dentro como fuera del Centro Vida. Se adaptaron los ejercicios según la capacidad física de cada adulto mayor, brindando apoyo físico y orientación sobre la función y beneficios de cada movimiento, todo en un ambiente de respeto, dignidad y participación voluntaria. **VER ACTIVIDAD 4.3**
Elaborar planes de actividad física personalizados y grupales, acordes con la edad, el estado de salud, y las condiciones particulares de los participantes.	Se desarrollaron planes que combinaron rutinas grupales con ajustes individuales según la condición física, nivel funcional y estado de salud. Se incluyeron introducciones teóricas breves, demostraciones, correcciones y opciones de ejecución con o sin implementos para una participación segura y efectiva. Las temáticas trabajadas por semana fueron: ✓ **Semana 1:** Equilibrio ✓ **Semana 2:** Fuerza y Resistencia ✓ **Semana 3:** Coordinación y equilibrio ✓ **Semana 4:** Flexibilidad **VER ACTIVIDAD 4.2, 4.3, 4.4, 4.5**
Incluir ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación.	Durante el periodo se diseñaron e implementaron sesiones que integraron de manera progresiva ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad y coordinación. En el componente de **fuerza y resistencia** se realizaron circuitos dirigidos al fortalecimiento del tren inferior mediante sentadillas isométricas con apoyo de sillas, elevaciones de talones, pasos laterales y flexo-extensión de rodillas, favoreciendo la estabilidad y la prevención de caídas. **El equilibrio** se trabajó a través de la caminata grupal supervisada, la práctica de golosa, el zigzag de conos y actividades lúdicas como ula ula y bolos, que también estimularon la coordinación dinámica y postural. En cuanto a la **flexibilidad**, se llevaron a cabo sesiones de estiramientos de cuerpo completo, adaptados a las capacidades individuales, fomentando la movilidad articular, la relajación y la prevención de rigidez muscular. **La coordinación** se reforzó mediante circuitos motrices con estaciones de puntería, control de objetos y ejercicios de concentración, además de dinámicas recreativas como bailoterapia, que aportaron ritmo, interacción social y motivación. **VER ACTIVIDAD 4.2, 4.3, 4.4, 4.5**

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Diseñar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y la estabilidad postural.	Se diseñaron e implementaron ejercicios orientados al equilibrio y la estabilidad postural, como la golosa, el zigzag de conos, la caminata en línea recta y la práctica de levantarse y sentarse de la silla con apoyo. Estas actividades, complementadas con la caminata grupal, permitieron mejorar la postura, prevenir caídas y fortalecer la autonomía de los adultos mayores. **VER ACTIVIDAD 4.2 Y 4.4**
Educar sobre posturas adecuadas y movimientos seguros.	Se desarrolló la charla "Posturas adecuadas y prevención de caídas", donde se explicó y practicó la forma correcta de sentarse, levantarse, caminar y utilizar apoyos. Se brindaron recomendaciones sobre el entorno domiciliario seguro. **VER ACTIVIDAD 4.6**
Fomentar la autonomía, la movilidad funcional y la independencia.	Mediante actividades como la caminata, los circuitos de fuerza y las dinámicas lúdicas (juegos de ula ula), se motivó a los adultos mayores a ejecutar movimientos por sí mismos, fortaleciendo confianza, independencia y seguridad en sus capacidades. **VER ACTIVIDAD 4.3 Y 4.4**
Estimular la participación en actividades físicas recreativas que fortalezcan el bienestar emocional y social.	Con el grupo de adultos mayores del Centro Vida La Madrid se implementaron actividades recreativas orientadas a estimular tanto las capacidades físicas como cognitivas, fortaleciendo al mismo tiempo el bienestar emocional y social. Se desarrollaron dinámicas como juegos de estimulación cognitiva (*laberintos* y *encuentra las 7 diferencias*), caminatas dirigidas, ejercicios con ula ula y circuitos motrices enfocados en equilibrio y coordinación. **VER ACTIVIDAD 4.7**
Observar y registrar el progreso físico y funcional de los adultos mayores.	Se realizaron observaciones constantes sobre movilidad, resistencia y coordinación durante cada actividad. Los hallazgos fueron compartidos con la enfermera para ajustar rutinas y prevenir riesgos, garantizando un seguimiento integral.
Ajustar las rutinas según la evolución, condiciones médicas o cambios en las capacidades.	Con base en la retroalimentación de la enfermera y la observación directa, se modificó la intensidad y el tipo de ejercicios en los circuitos, caminatas y estiramientos, adaptándolos a la evolución de cada adulto mayor.
Reportar avances o dificultades al equipo interdisciplinario y/o familiares.	Se comunicaron verbalmente a la enfermera los progresos o limitaciones identificados en algunos adultos mayores, con el fin de coordinar acciones preventivas o correctivas.
Enseñar hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física, la hidratación y la postura corporal.	En cada jornada se reforzó la importancia de hidratarse, mantener buena postura y realizar estiramientos fuera del Centro Vida. Estas orientaciones se integraron en las charlas y en la práctica de las sesiones.
Generar conciencia sobre la importancia del movimiento regular en la prevención de enfermedades crónicas.	En todas las actividades se destacó el valor del ejercicio como estrategia para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la circulación, controlar el peso, reducir el estrés y fortalecer el bienestar integral.
Llevar registros diarios y detallados de las atenciones prestadas	Se tomaron registros fotográficos y de asistencia que respaldan la ejecución de las sesiones, sirviendo como soporte documental del proceso y de las evidencias requeridas en el informe.
Participar activamente en actividades de promoción y prevención, tales como jornadas	Durante el periodo se desarrollaron diversas actividades orientadas a la promoción de la salud y la prevención de riesgos en los adultos mayores. Entre ellas se destacan las charlas educativas sobre la importancia de mantener

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

de salud, charlas educativas o dinámicas grupales dirigidas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores	posturas adecuadas en la vida diaria, la prevención de caídas y la adopción de hábitos saludables relacionados con la hidratación, la actividad física regular y el autocuidado. Estas sesiones fueron complementadas con ejercicios prácticos y dinámicas físicas grupales, tales como circuitos de coordinación y equilibrio, caminatas dirigidas y juegos recreativos, que además de contribuir al bienestar físico, fortalecieron la integración social, el estado emocional y la estimulación cognitiva de los beneficiarios. **VER ACTIVIDAD 4.6**
Identificar signos de alerta o deterioro en el estado de salud de los beneficiarios y comunicar oportunamente a los profesionales a cargo o al coordinador del programa	Se realizó monitoreo constante de los adultos mayores para detectar signos de alerta como fatiga, mareos o dolor. No se presentaron casos críticos, pero las observaciones se informaron a la enfermera para prevenir riesgos y ajustar las rutinas, garantizando la seguridad y el bienestar de los beneficiarios.
Colaborar con el equipo interdisciplinario (psicólogos, nutricionistas, manipuladoras, instructores) para garantizar una atención integral a los beneficiarios	Se mantuvo colaboración constante con la enfermera y el personal de apoyo en la organización de espacios y cuidado de los adultos mayores. Además, en actividades como la celebración de Amor y Amistad se trabajó de manera articulada con diferentes profesionales, garantizando una atención integral y segura.
Cumplir con el horario y cronograma de actividades definido por la UNIÓN TEMPORAL y asistir de manera puntual a los encuentros programados	Se cumplió con el horario y cronograma asignado por la empresa encargada, asistiendo a los Centros Vida únicamente en los días establecidos para la ejecución de actividades del componente de educación física. Las jornadas se desarrollaron en el horario comprendido entre las 9:00 a.m. a 12:00 pm y de 1pm a 4pm con jornada completa un día a la semana, según lo indicado en el cronograma institucional. Se garantizó la puntualidad y el cumplimiento de las funciones asignadas dentro del tiempo programado, manteniendo una organización adecuada para el desarrollo de cada sesión.
Guardar estricta confidencialidad respecto a la información personal, médica y social de los adultos mayores atendidos	Se manejó en toda la ejecución del proceso estricta confidencialidad sobre la información personal, médica y social de los adultos mayores. No se divulgó ningún dato fuera del entorno institucional, y se respetó en todo momento la privacidad de los beneficiarios, tanto durante las sesiones como en los espacios informales de interacción. Se tuvo especial cuidado en el manejo de los registros y evidencias fotográficas, asegurando que su uso fuera únicamente con fines de reporte y documentación oficial, según las indicaciones del Centro Vida.
Mantener una conducta ética, respetuosa y profesional, fomentando un ambiente de trato digno, cordial y empático con los beneficiarios	Se garantizó un trato ético, empático y profesional en cada jornada, promoviendo siempre un ambiente de respeto, confianza y dignidad para los adultos mayores. El espacio fue diseñado para que los beneficiarios se sintieran cómodos, escuchados y valorados, respetando sus tiempos, ritmos y formas de expresión. La interacción se basó en la escucha activa, el lenguaje claro y cercano, y la construcción de vínculos positivos que fortalecieran su autoestima y motivación. En todo momento se evitó cualquier forma de trato invasivo, asegurando un acompañamiento humano y respetuoso.
Rendir informes periódicos de ejecución, incluyendo evidencias del servicio prestado	Se presenta informe correspondiente a la ejecución mensual de las actividades realizadas en los Centros Vida asignados, como parte del componente de educación física para adultos mayores. Donde se detalló las temáticas abordadas, la metodología aplicada, las adaptaciones realizadas y las

	observaciones funcionales registradas durante cada jornada, entre otras. Donde se incluyó evidencia fotográfica como soporte visual de las actividades desarrolladas, en cumplimiento de la obligación de documentar y sustentar el trabajo realizado de forma periódica ante la entidad correspondiente.
Las demás que se deriven del correcto cumplimiento del objeto contractual.	Además de las funciones principales asignadas, se colaboró con actividades complementarias que facilitaron el desarrollo de las sesiones, tales como la organización del espacio físico antes y después de las dinámicas, entrega de materiales, acompañamiento a los adultos mayores para ubicarse adecuadamente, y apoyo logístico menor cuando fue necesario. Estas acciones se realizaron con disposición y compromiso, contribuyendo al cumplimiento integral de los objetivos del programa y al adecuado desarrollo de las jornadas en los Centros Vida.

SOPORTE DE ACTIVIDADES

Nota; Se anexa al presente informe; archivo fotográfico de las actividades desarrolladas. Previo consentimiento informado a nivel verbal y aprobado por parte de los y las usuarios.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDAD 4.2

TEMA	EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CAMINATA
FECHA DE REALIZACIÓN	27-08-2025
OBJETIVO	Favorecer el fortalecimiento del equilibrio y la coordinación motriz a través de una caminata dirigida, estimulando la movilidad articular, la resistencia física y contribuyendo a la prevención de caídas en los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	Sombrillas
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La jornada inició con una serie de ejercicios suaves de estiramiento y movilidad articular, con el fin de preparar el cuerpo y reducir el riesgo de lesiones. Posteriormente, se llevó a cabo la caminata grupal a paso moderado, supervisada y adaptada a las capacidades de cada participante, haciendo énfasis en mantener una postura adecuada y trabajar la coordinación durante el desplazamiento. A lo largo del recorrido se realizaron pequeñas pausas de descanso e hidratación, fomentando la autorregulación del esfuerzo. Durante la actividad se brindaron orientaciones prácticas sobre el cuidado del equilibrio, la respiración adecuada y la importancia de incorporar la actividad física en la vida cotidiana. Finalmente, se cerró con ejercicios de relajación y una breve retroalimentación sobre la experiencia, resaltando los beneficios obtenidos.
METODOLOGÍA	Se implementó una estrategia participativa y preventiva, con indicaciones claras y acompañamiento constante. La caminata se realizó en grupo, favoreciendo la motivación y la seguridad de los adultos mayores. La actividad se adaptó a la condición física de cada persona, promoviendo un ritmo adecuado que facilitara la práctica sin generar fatiga excesiva.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CONCLUSIONES	La caminata permitió trabajar de manera efectiva el equilibrio, la movilidad y la resistencia física de los adultos mayores. Además de sus beneficios físicos, la actividad fortaleció la confianza en sus capacidades motoras y motivó a mantener hábitos de movimiento regular para prevenir caídas y mejorar su calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





ACTIVIDAD 4.3

TEMA	FUERZA Y RESISTENCIA
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO Y RESISTENCIA MUSCULAR TREN INFERIOR
FECHA DE REALIZACIÓN	03-09-2025
OBJETIVO	Fortalecer la musculatura del tren inferior mediante un circuito de ejercicios dirigidos, con el fin de mejorar la resistencia física, favorecer la estabilidad postural y contribuir a la prevención de caídas, promoviendo así la autonomía y el bienestar integral de los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	• Palos de escoba • sillas plásticas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La actividad inició con una breve rutina de movilidad articular. Posteriormente, se organizó un circuito enfocado en el fortalecimiento del tren inferior, en el que los adultos mayores realizaron ejercicios como sentadillas isométricas con apoyo de sillas, elevaciones de talones para estimular la fuerza en los gemelos, pasos laterales con ayuda de palos de escoba para mejorar la estabilidad y ejercicios de flexo-extensión de rodillas. Cada estación se ejecutó de manera progresiva, respetando el ritmo y la capacidad de cada participante, con breves pausas de descanso entre los ejercicios. La jornada finalizó con estiramientos de relajación y retroalimentación sobre la importancia de mantener la fuerza en las extremidades inferiores para la independencia funcional.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló bajo la modalidad de circuito, dividiendo los ejercicios en estaciones que los adultos mayores fueron realizando de forma rotativa. Se priorizó la participación activa, el acompañamiento constante y la adaptación individual según la condición física de cada persona. La metodología se centró en el uso del propio peso corporal como resistencia natural, empleando apoyos como sillas y palos de escoba para garantizar seguridad y estabilidad durante la práctica.
CONCLUSIONES	El circuito permitió trabajar de manera efectiva la fuerza y resistencia del tren inferior, lo cual es fundamental para mantener la autonomía, la movilidad y la prevención de caídas

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	en los adultos mayores. Además de los beneficios físicos, la dinámica grupal favoreció la motivación, la confianza en las capacidades motoras y la disposición para continuar participando en actividades que fortalezcan su salud y calidad de vida.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
	

ACTIVIDAD 4.6

TEMA	POSTURAS ADECUADAS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	POSTURAS ADECUADAS Y PREVENCIÓN DE CAIDAS EN ADULTOS MAYORES.
FECHA DE REALIZACIÓN	05-09-2025
OBJETIVO	Promover la adopción de posturas corporales correctas en la vida diaria y brindar estrategias de prevención de caídas, con el fin de proteger la salud musculoesquelética, reducir riesgos y favorecer la autonomía de los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	• Sillas plásticas • Espacio amplio y seguro
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La sesión inició con una charla participativa sobre la importancia de mantener posturas corporales adecuadas al caminar, sentarse, levantarse y realizar actividades cotidianas. Posteriormente, se realizaron ejercicios prácticos donde los adultos mayores ensayaron posturas correctas al sentarse y levantarse de la silla, el uso de apoyos para mantener la estabilidad y la forma adecuada de caminar para reducir riesgos. También se brindaron recomendaciones sobre el cuidado del entorno en el hogar, como evitar obstáculos y mantener espacios iluminados. La actividad finalizó con un espacio de retroalimentación, en el que los participantes compartieron dudas y experiencias relacionadas con la prevención de caídas.
METODOLOGÍA	Se implementó una estrategia educativa y práctica, combinando la explicación teórica con la demostración y la participación activa de los adultos mayores. La actividad se desarrolló de manera grupal, fomentando el aprendizaje a través de la observación, la práctica guiada y el acompañamiento constante para asegurar la correcta ejecución de los movimientos.
CONCLUSIONES	La actividad permitió sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de adoptar posturas adecuadas y de implementar medidas preventivas frente a caídas, contribuyendo al cuidado de la salud física y a la promoción de su autonomía. Además, se fortaleció la confianza en el autocuidado y se incentivó la práctica de hábitos seguros en la vida diaria.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

19143

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta



ACTIVIDAD 4.4

TEMA	COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CIRCUITO MOTRIZ DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO
FECHA DE REALIZACIÓN	10-09-2025
OBJETIVO	Fortalecer las habilidades de coordinación y equilibrio mediante un circuito de estaciones lúdicas, favoreciendo el control corporal, la motricidad fina y gruesa, así como la integración grupal en los adultos mayores.
RECURSOS UTILIZADOS	• Espacio amplio y seguro para el montaje del circuito. • Golosa dibujada en el piso. • Cucharas plásticas y pelotas de pimpón. • Aros de ula ula. • Conos plásticos. • Pelotas pequeñas. • Caja para lanzar las pelotas.
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	La jornada inició con una breve explicación de la dinámica del circuito y un calentamiento general. El recorrido se organizó en cinco estaciones: en la primera, los participantes realizaron la golosa para estimular el equilibrio y la coordinación de saltos; en la segunda, caminaron en línea recta colocando un pie delante del otro mientras sostenían una cuchara con un pimpón en la boca, promoviendo la concentración y el control postural; en la tercera, pasaron el ula ula por todo el cuerpo, trabajando la movilidad articular y la coordinación de movimientos; en la cuarta, atravesaron un zigzag de conos para reforzar la agilidad y el equilibrio dinámico; y en la quinta estación, lanzaron varias pelotas hacia una caja, estimulando la puntería, la coordinación ojo-mano y la fuerza controlada. Una vez completadas las estaciones, los participantes regresaron al inicio y repitieron el circuito, adaptando la intensidad según sus capacidades. La actividad finalizó con estiramientos de relajación y retroalimentación grupal.
METODOLOGÍA	La actividad se desarrolló bajo la modalidad de circuito, con estaciones diseñadas para trabajar diferentes aspectos de la coordinación y el equilibrio de manera progresiva y entretenida. Se empleó una metodología lúdica y participativa, fomentando la motivación y el disfrute, con acompañamiento constante para garantizar la seguridad y la correcta ejecución de cada ejercicio.
CONCLUSIONES	El circuito permitió estimular de forma integral la coordinación, el equilibrio y las capacidades motrices de los adultos mayores, favoreciendo al mismo tiempo la concentración, la integración grupal y la motivación para participar en actividades físicas. Además de los beneficios físicos, la dinámica generó un espacio recreativo que

19144

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

ANEXO N°13

TERCER INFORME DE EJECUCIÓN

CONTRATO 1068 DE 2025

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

19145

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	23 DE SEPTIEMBRE DE 2025
PERIODO INFORME	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
CARGO	NUTRICIONISTA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA
CENTRO VIDA	CENTROS VIDA DEPARTAMENTO DEL META

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centros Vidas del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Diseñar y supervisar minutas alimentarias equilibradas y adecuadas para los adultos mayores, en concordancia con la normatividad vigente del Ministerio de Salud y la Resolución 3803 de 2016 o la que la modifique o sustituya. ✓ Elaborar las guías de preparación de los alimentos, detallando ingredientes, técnicas de cocción, medidas higiénicas y porciones adecuadas para garantizar la inocuidad y el aporte nutricional necesario. ✓ Realizar seguimiento, evaluación y ajuste continuo del plan alimentario implementado, teniendo en cuenta los resultados de las valoraciones nutricionales, el estado de salud de los usuarios y su nivel de aceptación de los alimentos ofrecidos.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Revisar, consultar y aplicar la normatividad legal vigente en el país, aplicable al objeto del Contrato 1068 de 2025, para garantizar el cumplimiento técnico.	Para la elaboración de las Minutas nutricionales de prestación de servicio de alimentación a la población beneficiaria del Contrato 1068 de 2025 en el Departamento del Meta, se verificó y aplicó lo contenido en: La Resolución 3803 de 2016, la cual establece los requisitos y lineamientos del componente de alimentación del programa centros vida a nivel nacional, definiendo criterios nutricionales, sanitarios, porcionamiento, menús, tiempos de comida, etc. Resolución1885 de 02018, donde se estableció los requisitos para el funcionamiento de servicios de alimentación colectiva en Colombia, así como aspectos relacionados a la manipulación de alimentos, condiciones, personal, obligando a que las minutas se encuentren aprobadas por un profesional en nutrición. Ley 1251 de 2008 conocida como Ley del Adulto Mayor, para promover el bienestar integral, incluyendo el derecho a una alimentación adecuada como parte de la atención en programas sociales.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Elaborar minutas semanales o mensuales.	Se realizó la elaboración de la minuta alimentaria correspondiente al Contrato 1068 de 2025, con base en los lineamientos de la Resolución 3803 de 2016 y demás normas aplicables, compuesta de 15 menús, distribuidos en 03 semanas, cada menú incluye tres tiempos de alimentación que son refrigerio am, almuerzo y refrigerio pm, asegurando el equilibrio nutricional, la variedad en los grupos de alimentos, el cumplimiento de las porciones recomendadas y la viabilidad operativa para su preparación en el Centro Vida.
Asegurar el equilibrio de macro y micronutrientes en cada tiempo de comida (refrigerio am, almuerzo, refrigerio pm).	Se garantizó el equilibrio de macro y micronutrientes en cada uno de los tiempos de comida establecidos (refrigerio a.m., almuerzo y refrigerio p.m.), mediante la adecuada distribución de los grupos alimentarios, el ajuste de porciones según requerimientos nutricionales para adultos mayores y la aplicación de criterios técnicos basados en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y la Resolución 3803 de 2016.
Establecer procedimientos detallados por receta: ingredientes, cantidades exactas, métodos de cocción, temperaturas, tiempos y porcionamiento	Se establecieron los procedimientos detallados en las guías de preparación para cada receta incluida en la minuta alimentaria, especificando ingredientes, cantidades exactas, métodos de cocción, temperaturas adecuadas, tiempos de preparación y porcionamiento, con el fin de garantizar uniformidad en la preparación, calidad nutricional y cumplimiento de las condiciones higiénico-sanitarias, según los lineamientos técnicos del servicio.
Modificar minutas o guías de preparación en función de los hallazgos en salud, tolerancia o aceptación.	Durante el periodo de ejecución comprendido entre el 26 de mayo y el 18 de julio de 2025, no se presentaron novedades por parte del personal de manipulación y enfermería relacionada a la aceptación de los alimentos por parte de los beneficiarios, al no identificarse hallazgos que ameritaran ajustes en las preparaciones o modificaciones en la minuta alimentaria vigente, se mantuvieron las guías sin cambios, evidenciando una adecuada tolerancia, cumplimiento nutricional y aceptación general.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

TEMA	MINUTAS NUTRICIONALES
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS BENEFICIARIOS DEL CONTRATO 1068 DE 2025.
OBJETIVO	Brindar a los adultos mayores conocimientos prácticos y accesibles sobre la importancia de una alimentación saludable, promoviendo hábitos nutricionales adecuados que contribuyan a mejorar su bienestar físico, prevenir enfermedades y mantener una buena calidad de vida
RECURSOS UTILIZADOS	Profesional en nutrición
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	Charla sobre la importancia de una alimentación saludable dirigida a los adultos mayores beneficiarios del Contrato 1068 de 2025.
METODOLOGÍA	En el marco del Contrato 1068 de 2025 se realizó una visita a los Centros Vida, donde compartimos con los adultos mayores una charla sobre la importancia de una alimentación saludable. Durante el encuentro se explicó que alimentarse bien significa elegir los alimentos que nos brindan los nutrientes y la energía necesarios para mantenernos sanos y prevenir enfermedades. Se resaltó la importancia de reducir el exceso de azúcar y de incluir diariamente frutas y verduras, ya que aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, beneficiosa para la digestión, el control del colesterol y el equilibrio del azúcar en la sangre. Una alimentación saludable se basa en incluir diariamente frutas y verduras, comenzando con dos o tres porciones e incrementándolas progresivamente, aprovechar su variedad y nutrientes, así como acompañar estos hábitos con

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	actividad física acorde a cada persona, ya sea caminar, bailar o mantenerse activo en la rutina diaria. Es fundamental priorizar el consumo de agua sobre jugos de fruta, reducir al máximo los productos procesados y optar por alimentos integrales, frutos secos y granos, además de elegir métodos de cocción más sanos, lo que en conjunto favorece la salud, el bienestar y la prevención de enfermedades.
CONCLUSIONES	Como resultado de la charla, los adultos mayores comprendieron que llevar una alimentación saludable no solo significa comer bien, sino también cuidar su organismo a través de elecciones sencillas como aumentar el consumo de frutas y verduras, preferir el agua sobre bebidas azucaradas, disminuir los productos procesados y acompañar estos hábitos con actividad física acorde a sus posibilidades. De esta manera, reconocieron la importancia de estos cambios para mantener su salud, fortalecer su bienestar y mejorar su calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









ANEXOS

1. Folleto sobre la importancia de una alimentación saludable. (01 folio)

JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA
C.C. 1.013.613.532 DE BOGOTÁ D.C
NUTRICIONISTA

REVISO Y APROBO:
MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
REPRESENTANTE LEGAL UT



Unión Temporal Adulto Mayor Meta

"ALIMENTARTE SALUDABLEMENTE SIGNIFICA SEGUIR UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN QUE INCLUYE UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS Y BEBIDAS NUTRITIVOS. TAMBIÉN SIGNIFICA OBTENER LA CANTIDAD DE CALORÍAS ADECUADA PARA TI (NO COMER DEMASIADO NI MUY POCO)."

BENEFICIOS DE SALUD

Una alimentación saludable puede ayudarte a mantenerte sano.

Tomar decisiones inteligentes sobre tus opciones de alimentos puede ayudarte a controlar tu peso y reducir el riesgo de sufrir ciertas enfermedades crónicas (de largo plazo).

Cuando te alimentas saludablemente puedes reducir el riesgo de sufrir:

- Sobrepeso y obesidad
- Enfermedades del corazón
- Diabetes tipo 2
- Presión arterial alta
- Algunos tipos de cáncer













LIMITA EL CONSUMO DE:

- Sodio (sal)

Se encuentra en la sal de mesa, la mayor parte proviene de comidas envasadas o preparadas en restaurantes.



- Azúcares añadidos

Incluyen los endulzantes que los fabricantes agregan las gaseosas. También los que agregas a los alimentos, por ejemplo, el azúcar que le pones al café.



- Grasas saturadas

Provienen de productos como el queso, las carnes y aves con mucha grasa, la leche entera, la mantequilla y muchos productos dulces. Algunos productos, como los aceites de palma y de coco, también tienen grasas saturadas.

IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Unión Temporal Adulto Mayor Meta

DR. JHON ALEXANDER MENDEZ ROA
NUTRICIONISTA DIETISTA
CONTRATO 1068 DE 2025

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

CONSUMIR UNA DIETA SALUDABLE Y BALANCEADA PARA QUE SU CUERPO OBTENGA LOS NUTRIENTES QUE NECESITA. LOS NUTRIENTES SON SUSTANCIAS EN LOS ALIMENTOS QUE NUESTROS CUERPOS NECESITAN PARA PODER FUNCIONAR Y CRECER. ESTOS INCLUYEN PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS, GRASAS, VITAMINAS, MINERALES Y EL AGUA.



LA BUENA NUTRICIÓN ES IMPORTANTE, SIN IMPORTAR SU EDAD. LE ENTREGA ENERGÍA Y PUEDE AYUDAR A CONTROLAR SU PESO. TAMBIÉN PUEDE AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES, COMO OSTEOPOROSIS, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, DIABETES TIPO 2 Y ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER.

¿CÓMO PUEDO COMER SALUDABLE?

Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:

- Frutas y vegetales
- Leche descremada y queso bajo en calorías
- Pescados, carnes magras, aves y huevos
- Frijoles, nueces y semillas, avena

Tome suficientes líquidos: No se deshidrate. Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos.

¿PORQUÉ DEBO COMER FRUTAS Y VERDURAS?

Las frutas y verduras son pilares fundamentales en la alimentación de las personas mayores. Aportan fibra, antioxidantes, agua, vitaminas y minerales que resultan esenciales para la digestión, el sistema inmunológico y la prevención de enfermedades crónicas.





Unión Temporal Adulto Mayor Meta



MANTENTE EN MOVIMIENTO



19150

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

ANEXO N°14

TERCER INFORME DE EJECUCIÓN

CONTRATO 1068 DE 2025

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

19151

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	23 DE SEPTIEMBRE DE 2025
PERIODO INFORME	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
CARGO	MEDICO ESPECIALISTA EN GERIATRIA Y GERONTOLOGÍA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	CARLOS ALBERTO ESPITIA BERRIO
CENTRO VIDA	CENTROS VIDA DEPARTAMENTO DEL META

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centros Vidas del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Brindar orientación y seguimiento clínico a los adultos mayores en temas relacionados con el autocuidado, adherencia a tratamientos médicos, manejo de enfermedades crónicas y hábitos de vida saludable. ✓ Apoyar al equipo interdisciplinario en la definición de estrategias de atención integral, desde el enfoque de la gerontología social y médica, contribuyendo al abordaje integral de los casos prioritarios. ✓ Realizar actividades de educación en salud dirigidas a los beneficiarios y cuidadores, fortaleciendo el conocimiento sobre el envejecimiento saludable, prevención de síndromes geriátricos y promoción del bienestar psicosocial.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Participar activamente en el equipo interdisciplinario, aportando desde el enfoque gerontogeriátrico a la definición y ejecución de estrategias de atención integral, y realizando remisiones o articulaciones necesarias con el sistema de salud cuando se requiera.	Se participó de manera activa en el equipo interdisciplinario, aportando desde el enfoque gerontogeriátrico a la planificación, discusión y ejecución de estrategias de atención integral orientadas al bienestar de los adultos mayores.
Desarrollar actividades educativas en salud dirigidas a los adultos mayores y cuidadores, enfocadas en autocuidado, adherencia a tratamientos, prevención de caídas, nutrición, manejo del duelo, entre otros temas relevantes.	Se llevó a cabo un taller colectivo enfocado en autocuidado enfocado en la salud mental geriátrica, en el cual se abordaron su definición y alcance, así como los factores de riesgo y de protección que influyen en el bienestar emocional de las personas mayores. Durante el espacio se profundizó en el impacto del envejecimiento sobre la esfera emocional y cognitiva, el proceso de duelo y las pérdidas propias de esta etapa, además del estigma que aún persiste frente a los trastornos mentales en la vejez. Igualmente, se presentó el marco normativo y ético en salud mental, destacando la importancia de las redes de apoyo y los recursos comunitarios disponibles, así como la necesidad

	de una identificación temprana de alteraciones psicológicas, con el fin de promover estrategias de prevención, atención oportuna y una mejor calidad de vida en la población adulta mayor.
Elaborar informes técnicos periódicos, que incluyan diagnósticos, seguimiento de intervenciones, resultados obtenidos y recomendaciones de mejora para el fortalecimiento del servicio gerontogeriátrico.	Se presenta este informe parcial de actividades para dar cumplimiento a la obligación.
Cumplir con las disposiciones normativas, éticas y técnicas vigentes en Colombia para el ejercicio profesional en el ámbito gerontológico y geriátrico, así como con los lineamientos específicos del programa Centros Vida.	Se cumplieron las disposiciones normativas, éticas y técnicas vigentes en Colombia para el ejercicio gerontológico y geriátrico, conforme a la Ley 1251 de 2008, la Resolución 2654 de 2019, la Ley 1164 de 2007 y demás lineamientos del programa Centros Vida. Las acciones se desarrollaron con enfoque de dignidad, humanización y calidad en la atención a los adultos mayores.

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS

TEMA	AUTOCUIDADO ENFOCADO EN LA SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TALLER DE AUTOCUIDADO ENFOCADO EN LA SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR
OBJETIVO	Fortalecer los conocimientos y capacidades de los adultos mayores en torno a la salud mental geriátrica, promoviendo la comprensión de sus alcances, la identificación temprana de alteraciones psicológicas y el reconocimiento de factores de riesgo y protección, con el fin de fomentar el autocuidado, reducir el estigma, aprovechar las redes de apoyo disponibles y contribuir a un envejecimiento emocional y cognitivo saludable.
RECURSOS UTILIZADOS	Profesional para dictar el taller, espacio físico adecuado, computador, folletos
ACTIVIDADES DESARROLLADAS	- Dictar el taller para los adultos mayores
METODOLOGÍA	La metodología del taller se fundamentó en la visita directa del profesional a cada uno de los Centros Vida, lo cual permitió generar un acercamiento cercano, participativo y adaptado a las realidades de los adultos mayores. A través de charlas pedagógicas, diálogos abiertos, ejemplos prácticos y actividades de reflexión, se creó un ambiente de confianza que favoreció la comprensión de los contenidos y la construcción colectiva de saberes. La temática abordada incluyó la definición y el alcance de la salud mental geriátrica, el análisis de los factores de riesgo y de protección, así como el impacto del envejecimiento en la esfera emocional y cognitiva. De igual manera, se trataron aspectos relacionados con el duelo y la pérdida, el estigma asociado a la salud mental en la vejez y la

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	importancia de reconocer tempranamente posibles alteraciones psicológicas. Además, se presentó el marco normativo y ético que orienta la atención en este campo, destacando el papel fundamental de las redes de apoyo y los recursos comunitarios como herramientas clave para la prevención, el cuidado integral y la promoción de un envejecimiento digno, saludable y con calidad de vida.
CONCLUSIONES	Como resultado del taller, los adultos mayores comprendieron la importancia de cuidar su salud mental en el proceso de envejecimiento, identificaron los principales factores de riesgo y protección que influyen en su bienestar emocional y cognitivo, y reconocieron el valor de expresar y manejar adecuadamente experiencias como el duelo y la pérdida. Asimismo, adquirieron herramientas para disminuir el estigma frente a los problemas de salud mental, aprendieron a reconocer señales de alerta para una detección temprana de alteraciones psicológicas y valoraron el apoyo que brindan tanto las redes familiares como comunitarias. En conjunto, esta experiencia contribuyó a fortalecer su autocuidado, promover hábitos saludables y favorecer un envejecimiento activo, digno y con mejor calidad de vida.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









19154

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES



ANEXOS

1. Folleto AUTOCUIDADO ENFOCADO EN LA SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR (02) folios.

CARLOS ALBERTO ESPITIA BERRIO
C.C. 17.338.038 DE VILLAVICENCIO
MEDICO GERIATRA Y GERONTOLOGO

REVISO Y APROBO:
MARTHA SOFIA BUENO HERRERA
REPRESENTANTE LEGAL UT



CLAVES PARA ENVEJECER

El autocuidado permite envejecer con salud y mantener el bienestar de las personas a lo largo de su vida.





Para lograr un envejecimiento saludable y mantener el bienestar, es importante llevar a cabo un autocuidado y adoptar hábitos que disminuyan el impacto de múltiples factores biológicos, sociales y culturales.

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Unión Temporal Adulto Mayor Meta



Sin lugar a dudas, el autocuidado es una tarea personal e íntima de cada individuo.

Consiste en encontrarse con uno mismo y tomar decisiones según la conveniencia e intereses que se tengan.





Para ello, conviene pensar en la salud, el bienestar físico, emocional, espiritual e intelectual como factores sumamente importantes para nuestro ser.

Por lo tanto, vale la pena incluir diferentes acciones que nos permitan tener una mejor calidad de vida, las cuales deben hacerse de forma voluntaria y que sean de nuestro gusto.



Salud y Bienestar

AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR



Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CLAVES PARA ENVEJECER SALUDABLEMENTE



DR. CARLOS ESPITIA BERRIO
MEDICO ESPECIALISTA EN GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Pasos para envejecer saludablemente

1

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física, de intensidad moderada.

Fortalecimiento muscular minimo dos veces por semana.





2

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consumir alimentos variados

Consumir con moderación grasas

Limitar el consumo de azucar

Beber suficiente agua

Evitar el consumo de alcohol





3

SUEÑO Y DESCANSO

Dormir entre 7 y 8 horas

Evitar fumar, o beber cafeina y alcohol antes de dormir

Procurar un ambiente comodo y tranquilo

La Importancia de la Salud Psicoemocional

La salud mental involucra cómo nos sentimos, actuamos y pensamos, busca siempre nuestro bienestar psicológico y social. Esta parte determina cómo nos relacionamos con las otras personas y ayuda a afrontar el estrés del día a día de una mejor manera.



¿CÓMO MEJORO MI SALUD PSICOEMOCIONAL?

EJERCICIOS PARA APLICAR

- Compartir pensamientos y sentimientos con otras personas
- Pedir apoyo si la tristeza y el desánimo son constantes
- Tomar días de descanso
- Escuchar y observar mis pensamientos, sentimientos y actitudes
- Disponer de un espacio relajandre o que genere emociones agradables
- Realizar actividades agradables para mi



AUTOCUIDADO FÍSICO

Hace referencia a la atención que le brindamos a nuestro cuerpo. Principalmente, se centra en la actividad física a través de la cual podemos liberar el estrés y controlar la ansiedad.





AUTOCUIDADO SOCIAL

La relación que logramos establecer con otras personas es fundamental para conseguir plenitud en nuestro ser. Esto nos permite sentir que contamos con el apoyo de otros seres que nos brindan su compañía.

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

19157

Unión Temporal
Adulto Mayor Meta

ANEXO N°15

TERCER INFORME DE EJECUCIÓN

CONTRATO 1068 DE 2025

Dirección: Calle 36 # 33 - 27 Barzal Bajo
Correo: corporaciondelupia@gmail.com Cel. 313 308 6897
Villavicencio - Meta

19158

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	23 DE SEPTIEMBRE DE 2025
PERIODO INFORME	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
CARGO	COORDINADOR DE LOS CENTROS VIDA BUENAVISTA, DANUBIO, DELIRIO, LA MADRID, MONTECARLO, PINILLA, PALMERAS, SAN MARTIN – GUALAS, MACARENA.
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	JORGE ENRIQUE RUIZ LOPEZ

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad Centro Vida: 1. Buenavista 2. Danubio 3. Delirio 4. Madrid, 5. Montecarlo 6. Pinilla del municipio de Villavicencio y 7. Palmeras del municipio de San Carlos de Guaroa 8. Gualas del municipio de San Martin, 9. La Macarena, todos del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✔ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✔ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✔ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✔ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	✔ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Planificación y gestión del programa.	Se realizaron reuniones con cada sede de Centro Vida bajo mi responsabilidad, donde se socializaron los objetivos del programa y las actividades asignadas según el rol de cada colaborador. Asimismo, se definió un cronograma y se establecieron horarios para la atención de los profesionales a los usuarios.
Coordinar las actividades diarias y semanales de los diferentes profesionales (Manipuladoras de alimentos, auxiliares de aseo, instructores de manualidades, educador físico, psicólogos, medico geriatra y nutricionista)	Se mantuvo comunicación permanente con los actores del programa, asignando las actividades y profesionales en cada Centro Vida, y gestionando los materiales e insumos requeridos para la correcta ejecución de las labores planificadas.
Realizar constante supervisión de las sedes de prestación de servicios.	Se efectuó seguimiento mediante visitas diarias y recorridos en los Centros Vida, de acuerdo con la planeación y atendiendo las necesidades que se presentaron en cada sede.
Asegurar el cumplimiento del cronograma de actividades.	Se verificó con anticipación la disponibilidad de materiales, insumos e instrumentos necesarios para garantizar la correcta ejecución del cronograma.
Supervisión del equipo interdisciplinario.	Se aseguró la presencia y cumplimiento de actividades del equipo interdisciplinario en las fechas y horarios establecidos.
Coordinar y supervisar el trabajo del personal encargado de la atención directa.	Se mantuvo comunicación constante con el personal de atención directa en cada Centro Vida, promoviendo un ambiente de respeto y bienestar para los usuarios, garantizando calidad en la atención y alimentación.
Gestión administrativa y operativa.	Se realizaron inscripciones de los beneficiarios en cada Centro Vida, recopilando la documentación exigida para la prestación del servicio.
Mantener registros actualizados (asistencia, informes de salud, reportes de actividades, etc.).	Los profesionales de salud efectuaron diariamente la toma de asistencia y de signos vitales, registrando novedades en caso de presentarse.

19160

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Mantener el archivo de las hojas de vida del adulto mayor para la caracterización.	Las hojas de vida de los adultos mayores se resguardaron en cada Centro Vida, siguiendo protocolos de seguridad y manteniéndolas actualizadas.
Controlar el inventario de insumos, mercado, materiales, implementos y garantizar su uso eficiente.	Se recibieron los insumos, alimentos y materiales conforme a las minutas y actividades semanales, realizando conteos y revisiones visuales para asegurar su correcto uso y manejo.
Mantener registro de la entrega de kits de vestuario, materiales para manualidades y demás que sean para el adulto mayor.	Se garantizó los materiales para elaborar las manualidades en los diferentes Centros Vida.
Aseguramiento de la calidad del servicio.	El equipo humano de cada Centro Vida se mantuvo comprometido con ofrecer una atención de calidad a los beneficiarios
Velar por el cumplimiento de protocolos de atención, bioseguridad y normativas legales.	Se supervisó el estricto cumplimiento de los protocolos de atención, medidas de bioseguridad y normativas legales aplicables a los Centros Vida.
Monitorear la calidad del servicio brindado por cada área.	Se verificó que los usuarios recibieran una atención respetuosa y adecuada, fortaleciendo la percepción de bienestar en los Centros Vida
Coordinación de servicios de alimentación.	Junto con las manipuladoras de alimentos, se revisó diariamente la minuta a preparar, validando cantidades y recursos necesarios para asegurar la satisfacción de los beneficiarios.
Supervisar la entrega adecuada de alimentos conforme a los lineamientos nutricionales.	Durante la distribución de alimentos se verificó el cumplimiento en gramaje, temperatura y condiciones, conforme a las pautas establecidas por los profesionales en nutrición.
Garantizar el cumplimiento de normas de higiene y seguridad alimentaria.	Se implementaron medidas de conservación como refrigeración, congelación y uso de estibas, garantizando higiene y evitando contaminación en los alimentos.
Coordinar con personal de cocina o proveedores externos la entrega de materia prima para la preparación de alimentos.	Se gestionó con proveedores y manipuladores la recepción de alimentos, revisando horarios, cantidades y calidad, de acuerdo con la minuta programada para la semana siguiente.
Atención y seguimiento a los beneficiarios.	Durante las visitas a los Centros Vida se interactuó con los beneficiarios, escuchando sus experiencias y fortaleciendo el acompañamiento.
Canalizar casos especiales a los profesionales competentes.	Se mantuvo disposición para atender novedades o casos especiales mediante la activación de rutas de atención; durante el periodo no se presentaron incidentes relevantes.

19161

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Promover la participación de los beneficiarios.	Se incentivó la participación de los adultos mayores en las actividades programadas, fomentando su bienestar y desarrollo personal.
Obligaciones en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)	La Unión Temporal brindo Seguridad y Salud en Trabajo, identificando los peligros en cada lugar de trabajo, evaluando los riesgos asociados para implementar medidas preventivas, incluyendo el uso de equipos de protección personal (EPP), señalización de seguridad, capacitación de los trabajadores, mantenimiento de equipos, entre otros.
Velar por el cumplimiento de las normas de seguridad y salud en el trabajo dentro del programa.	Continuamente se da cumplimiento de las normas de seguridad y salud en el trabajo con el uso de elementos de protección personal, y contando con la señalización de seguridad.
Identificar y reportar condiciones de riesgo que puedan afectar a los trabajadores o usuarios.	En los Centros Vida a mi cargo no se han identificado condiciones de riesgo que puedan afectar a los beneficiarios y equipo humano.
Asegurar que el personal utilice los elementos de protección personal (EPP) adecuados.	Por seguridad es una obligación del equipo humano portar los elementos de protección personal adecuado a su rol dentro del programa.
Obligaciones en el manejo adecuado de residuos.	Todos los días una vez terminadas las labores del día en los Centros Vida, se dispone a dar manejo a los residuos orgánicos adecuadamente, como el material de manualidades.
Supervisar el cumplimiento de protocolos para la clasificación y disposición de residuos (ordinarios, reciclables y biosanitarios).	Se ha instruido al personal de cada Centro Vida en la clasificación y disposición final de los residuos y se cuenta con los elementos para su recolección,
Asegurar que el personal de enfermería y demás áreas desechen correctamente materiales contaminados o peligrosos.	Se ha instruido al personal de cada Centro Vida en cómo se debe desechar correctamente materiales contaminados o peligrosos en caso de que resulten.
Promover prácticas de cuidado ambiental en el equipo y en los beneficiarios.	Se hace conciencia en los beneficiarios del programa como del equipo colaborador de cada Centro Vida, para el cuidado ambiental, apagando luces, dando buen uso del agua, colocando la basura en su lugar, entre otros.
Presentar informe mensual de actividades, con registro fotográfico, planillas de verificación de recepción de servicios de los adultos mayores.	Se presenta el informe mensual de actividades con su registro fotográfico, planillas de verificación de recepción de servicios de los adultos mayores

19162

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

4. LA EJECUCIÓN DEL PRESENTE CONTRATO SE DESARROLLO EN LOS SIGUIENTES CENTROS VIDA Y NÚMERO BENEFICIARIOS ADULTO MAYOR:

N°	CENTRO VIDA	DIRECCIÓN	COMUNA	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
CV1	BUENAVISTA (Villavicencio)	Kilometro 6 Antigua vía a Bogotá Vereda Buenavista	Corregimiento 2	35	35
CV2	DANUBIO (Villavicencio)	Calle 16N No. 6	5	35	35
CV3	EL DELIRIO (Villavicencio)	Calle 42ª No. 18-133	4	35	35
CV4	LA MADRID (Villavicencio)	Manzana 15, casa 12 Etapa 1	8	35	35
CV5	MONTECARLO (Villavicencio)	Carrera 48S No. 23-05	8	35	35
CV6	PINILLA (Villavicencio)	Calle 21 No. 17A - 11	5	35	35
CV7	PALMERAS (San Carlos de Guaroa)	Inspección de Palmeras	Corregimiento 9	40	40
CV8	GUALAS (San Martin de los Llanos)	Parcela 84 Vía Principal Vereda Gualas Casa Comunal La Fortuna	Vereda	40	40
CV9	LA MACARENA (La Macarena)	Calle 7 No. 4 – 39		40	40

19163

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

5. ESTADO ACTUAL DE LOS CENTROS VIDA.

5.1. CENTRO VIDA BUENAVISTA

CENTRO VIDA	Municipio de Villavicencio Buenavista Departamento del Meta
INFORME GENERAL	El Centro Vida Buenavista está ubicado en un punto estratégico que permite el fácil acceso de los adultos mayores beneficiarios. Sus instalaciones son amplias, ventiladas e iluminadas, con servicios básicos como agua potable, baterías sanitarias, y mobiliario adecuado. A este espacio asisten personas mayores provenientes de zonas cercanas, muchas de ellas en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde el inicio del servicio, las actividades se han llevado a cabo conforme al cronograma previsto, contando con una asistencia constante. Se trata de una población dinámica y participativa, que expresa de manera habitual su satisfacción por formar parte de cada una de las actividades programadas

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





5.2. CENTRO VIDA DANUBIO

CENTRO VIDA	Municipio de Villavicencio Danubio Departamento del Meta
INFORME GENERAL	En el Centro Vida Danubio se han dispuesto condiciones que facilitan la llegada de los adultos mayores beneficiarios del programa. El lugar cuenta con espacios cómodos, aireados e iluminados, agua potable, baños adecuados y dotación de sillas y mesas. Los asistentes provienen de sectores cercanos, siendo en su mayoría personas mayores en situación de vulnerabilidad que aprovechan los beneficios del centro.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio, las actividades se han desarrollado conforme al cronograma establecido, con una asistencia constante. La población atendida ha sido activa y participativa, mostrando diariamente su satisfacción por asistir a cada una de las actividades.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta







5.3. CENTRO VIDA DELIRIO

CENTRO VIDA	Municipio de Villavicencio Delirio Departamento del Meta
INFORME GENERAL	Ubicado estratégicamente, el Centro Vida Delirio permite a los adultos mayores acceder fácilmente a los servicios. Ofrece ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las

19166

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	actividades. Asisten adultos mayores de barrios vecinos, en condiciones socioeconómicas vulnerables, quienes se benefician de los servicios ofrecidos.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio, se han desarrollado las actividades según el cronograma establecido, con asistencia constante. La población atendida ha demostrado ser activa y participativa, expresando diariamente su agrado por participar en cada una de las actividades

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA









	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

5.4. CENTRO VIDA LA MADRID

CENTRO VIDA	*Municipio de Villavicencio* La Madrid Departamento del Meta
INFORME GENERAL	El Centro Vida La Madrid ha sido instalado en una ubicación clave para asegurar el acceso de los adultos mayores. Dispone de espacios confortables, iluminados y ventilados, servicios de agua potable, baños y mobiliario funcional. Adultos mayores de comunidades cercanas, con altos niveles de vulnerabilidad, asisten al centro para participar en sus actividades y servicios.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio, las actividades se han desarrollado de acuerdo con el cronograma establecido, con una asistencia continua. La población atendida se ha mostrado activa y participativa, manifestando diariamente su agrado por asistir a cada una de las actividades."

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19168

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





5.5. CENTRO VIDA MONTECARLO

CENTRO VIDA	Municipio de Villavicencio Montecarlo Departamento del Meta
INFORME GENERAL	En Montecarlo, el Centro Vida brinda un entorno adecuado y accesible para los adultos mayores del programa. Sus espacios son amplios, bien ventilados y cuentan con iluminación adecuada, baños, agua potable y mobiliario para las actividades. El centro recibe adultos mayores de los alrededores, muchos de ellos en condiciones de vulnerabilidad.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio, las actividades se han desarrollado conforme al cronograma establecido, con una asistencia continua. La población atendida se ha mostrado activa y participativa, manifestando diariamente su satisfacción por asistir a cada una de las actividades.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta






5.6. CENTRO VIDA PINILLA

CENTRO VIDA	Municipio de Villavicencio Pinilla Departamento del Meta
INFORME GENERAL	El Centro Vida Pinilla está estratégicamente ubicado para facilitar el acceso de los adultos mayores beneficiarios. El espacio dispone de áreas ventiladas e iluminadas, baños, agua potable y dotación de mobiliario. Las personas mayores

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	que asisten provienen de zonas aledañas, caracterizadas por condiciones de alta vulnerabilidad, y se benefician de los servicios brindados.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio, las actividades se han desarrollado conforme al cronograma establecido, con una asistencia continua. Se trata de una población activa y participativa, que diariamente manifiesta su agrado por asistir a cada una de las actividades programadas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

5.7. CENTRO VIDA PALMERAS

CENTRO VIDA	*Municipio de San Carlos de Guaroa* Palmeras Departamento del Meta
INFORME GENERAL	Con una ubicación estratégica, el Centro Vida Palmeras garantiza el fácil acceso para los adultos mayores de la zona. El lugar ofrece instalaciones amplias, ventiladas, iluminadas y bien dotadas con baños, agua potable, sillas y mesas. A este centro llegan adultos mayores de sectores vulnerables cercanos, quienes encuentran en el espacio un apoyo constante.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio, las actividades se han desarrollado conforme al cronograma establecido, contando con una asistencia continua. La población participante se ha mostrado activa y comprometida, manifestando diariamente su satisfacción por formar parte de cada una de las actividades.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





5.8. CENTRO VIDA GUALAS

CENTRO VIDA	Municipio de San Martín de los Llanos Gualas Departamento del Meta
INFORME GENERAL	El Centro Vida Gualas ha sido ubicado para asegurar la cercanía y accesibilidad a los adultos mayores del sector. Sus instalaciones están adecuadamente ventiladas, iluminadas, y cuentan con baños, agua potable y mobiliario funcional. Los asistentes provienen de sectores vecinos con altos niveles de vulnerabilidad y aprovechan las actividades del centro.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio, las actividades se han desarrollado de acuerdo con el cronograma establecido, contando con una asistencia continua. La población atendida se ha mostrado activa y participativa, expresando diariamente su satisfacción por asistir a cada una de las actividades.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta









5.9. CENTRO VIDA LA MACARENA

CENTRO VIDA	Municipio de La Macarena Centro Macarena Departamento del Meta
INFORME GENERAL	En La Macarena, el Centro Vida se encuentra en una zona estratégica para el acceso de adultos mayores beneficiarios. Ofrece espacios amplios, ventilados, buena iluminación, agua potable, baños funcionales y mobiliario para las

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	

	actividades. El centro atiende a personas mayores provenientes de comunidades cercanas, muchas en condición de vulnerabilidad.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio, las actividades se han desarrollado conforme al cronograma establecido, contando con una asistencia continua. Se trata de una población activa y participativa, que diariamente manifiesta su satisfacción por asistir a cada una de las actividades programadas.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









19175

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

6. COBERTURA Y ANALISIS DE CUMPLIMIENTO SEMANAL.

Se presenta a continuación el reporte de la asistencia por 6 semanas por centro vida.

6.1. CENTRO VIDA BUENAVISTA

CENTRO VIDA	BUENAVISTA
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME GENERAL	El Centro Vida está ubicado en la vereda Buenavista y cuenta con un salón amplio, ventilado e iluminado, así como con baterías sanitarias, acceso a agua potable y la dotación necesaria de sillas y mesas para el desarrollo de las actividades. El entorno ofrece a las personas mayores un ambiente natural que favorece la interacción con la naturaleza, permitiéndoles realizar caminatas, tomar el sol y disfrutar del aire libre. Las personas mayores de esta comuna provienen de sectores aledaños, muchos de ellos en condiciones de alta vulnerabilidad, y actualmente se benefician de manera activa con los servicios ofrecidos por el centro.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde la apertura del servicio, las actividades se han desarrollado de acuerdo con el cronograma establecido, con una asistencia continua. Se trata de una población activa y participativa, que manifiesta diariamente su agrado por asistir a cada una de las actividades programadas.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Para el presente centro vida se tiene un aprobado de 35 cupos, contándose a la fecha con este número de beneficiarios, quienes se mantienen activos y participantes en las actividades de este.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA BUENAVISTA CORREGIMIENTO 2

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
SEM 1	35	35	35	35	35	35	35
SEM 2	35	35	35	FESTIVO	35	35	35
SEM 3	35	35	35	35	35	35	35
SEM 4	FESTIVO	35	35	35	35	35	35
SEM 5	35	35	35	35	35	35	35
SEM 6	35	35	35	35	35	35	35

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Fuente: Coordinación

6.2. CENTRO VIDA DANUBIO

CENTRO VIDA	DANUBIO
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME GENERAL	El Centro Vida Danubio está ubicado en una zona de fácil acceso y cuenta con instalaciones adecuadas, entre ellas un salón amplio, ventilado e iluminado, baterías sanitarias, agua potable y dotación de mesas y sillas para el desarrollo de actividades. Ofrece un ambiente tranquilo que favorece la interacción de los adultos mayores con su entorno natural. Al centro asisten personas mayores provenientes de sectores cercanos en condición de vulnerabilidad, quienes participan activamente en las actividades ofrecidas.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Las actividades programadas se han desarrollado conforme al cronograma establecido. La asistencia ha sido constante y entusiasta, destacándose la participación de adultos mayores comprometidos y con una actitud positiva hacia cada una de las actividades.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	El centro cuenta con 35 cupos autorizados, todos actualmente ocupados por beneficiarios activos y asistentes frecuentes a las actividades.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA DANUBIO COMUNA 5

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
SEM 1	35	35	35	35	35	35	35
SEM 2	35	35	35	FESTIVO	35	35	35
SEM 3	35	35	35	35	35	35	35
SEM 4	FESTIVO	35	35	35	35	35	35
SEM 5	35	35	35	35	35	35	35
SEM 6	35	35	35	35	35	35	35

Fuente: Coordinación

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

6.3. CENTRO VIDA DELIRIO

CENTRO VIDA	DELIRIO
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME GENERAL	Ubicado en Delirio, el Centro Vida cuenta con condiciones óptimas, incluyendo un salón ventilado, buena iluminación, servicios sanitarios y agua potable, además de mobiliario adecuado para el desarrollo de actividades grupales. El entorno natural que lo rodea favorece la recreación y el bienestar emocional de los adultos mayores.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Durante el periodo de atención, las actividades se han llevado a cabo conforme al cronograma establecido. La participación ha sido constante, destacándose el entusiasmo de los adultos mayores en cada sesión.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Con una cobertura de 35 cupos, el centro ha mantenido su capacidad al 100 %, con beneficiarios activos y comprometidos.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA EL DELIRIO COMUNA 4

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
SEM 1	35	35	35	35	35	35	35
SEM 2	35	35	35	FESTIVO	35	35	35
SEM 3	35	35	35	35	35	35	35
SEM 4	FESTIVO	35	35	35	35	35	35
SEM 5	35	35	35	35	35	35	35

Fuente: Coordinación

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

6.4. CENTRO VIDA LA MADRID

CENTRO VIDA	LA MADRID
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME GENERAL	El Centro Vida La Madrid cuenta con un espacio amplio, bien ventilado e iluminado, que dispone de acceso a agua potable, baterías sanitarias y mobiliario adecuado para las actividades. Su entorno natural favorece la realización de actividades al aire libre, como caminatas y espacios para la relajación.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Las actividades se han desarrollado sin contratiempos y conforme al cronograma establecido. Los adultos mayores asistentes se muestran participativos y expresan su agradecimiento por el servicio brindado.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Actualmente se atiende el cupo completo de 35 adultos mayores, todos activos y presentes en las jornadas de atención.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA LA MADRID COMUNA 8

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
SEM 1	35	35	35	35	35	35	35
SEM 2	35	35	35	FESTIVO	35	35	35
SEM 3	35	35	35	35	35	35	35
SEM 4	FESTIVO	35	35	35	35	35	35
SEM 5	35	35	35	35	35	35	35

Fuente: Coordinación

6.5. CENTRO VIDA MONTECARLO

CENTRO VIDA	MONTECARLO
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME GENERAL	El Centro Vida Montecarlo dispone de un salón amplio, iluminado y ventilado, equipado con baterías sanitarias, acceso a agua potable y mobiliario adecuado.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	

	Su ubicación facilita el contacto de los adultos mayores con la naturaleza, favoreciendo la realización de actividades al aire libre.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Se han llevado a cabo todas las actividades planificadas. La población ha demostrado un compromiso y participación constantes, manifestando satisfacción por las dinámicas ofrecidas.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	El centro mantiene ocupados sus 35 cupos autorizados, con beneficiarios activos y constantes en la participación de actividades.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA MONTECARLO COMUNA 8

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
SEM 1	35	35	35	35	35	35	35
SEM 2	35	35	35	FESTIVO	35	35	35
SEM 3	35	35	35	35	35	35	35
SEM 4	FESTIVO	35	35	35	35	35	35
SEM 5	35	35	35	35	35	35	35

Fuente: Coordinación

6.6. CENTRO VIDA PINILLA

CENTRO VIDA	PINILLA
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME GENERAL	Pinilla alberga un Centro Vida que cuenta con condiciones físicas y de ubicación óptimas. El salón es ventilado, con iluminación natural, acceso a agua potable, baños y dotación de sillas y mesas. Las personas mayores disfrutan de actividades que favorecen el contacto con la naturaleza.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Las actividades planificadas se han desarrollado de manera fluida y puntual. La comunidad participante ha mostrado entusiasmo y compromiso continuo.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Los 35 cupos disponibles están ocupados por adultos mayores que participan activamente en las actividades programadas.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA PINILLA COMUNA 5

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
SEM 1	35	35	35	35	35	35	35
SEM 2	35	35	35	FESTIVO	35	35	35
SEM 3	35	35	35	35	35	35	35
SEM 4	FESTIVO	35	35	35	35	35	35
SEM 5	35	35	35	35	35	35	35

Fuente: Coordinación

6.7. CENTRO VIDA PALMERAS

CENTRO VIDA	PALMERAS
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME GENERAL	El Centro Vida Palmeras cuenta con infraestructura adecuada, que incluye un salón ventilado e iluminado, baterías sanitarias, acceso a agua potable y mobiliario necesario. Su entorno natural fomenta la recreación al aire libre, contribuyendo al bienestar físico y emocional de los adultos mayores.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Durante este periodo, las actividades se han desarrollado con una excelente asistencia. Los beneficiarios expresan de manera constante su satisfacción por formar parte del programa.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Se ha mantenido el cupo de 40 beneficiarios activos, quienes participan constantemente en las actividades ofrecidas

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA PALMERAS CORREGIMIENTO 9

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
SEM 1	40	40	40	40	40	40	40

SEM 2	40	40	40	FESTIVO	40	40	40
SEM 3	40	40	40	40	40	40	40
SEM 4	FESTIVO	40	40	40	40	40	40
SEM 5	40	40	40	40	40	40	40

Fuente: Coordinación

6.8. CENTRO VIDA GUALAS

CENTRO VIDA	GUALAS
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME GENERAL	El Centro Vida Gualas se destaca por su ubicación estratégica y su infraestructura adecuada, que incluye espacios amplios y ventilados, baterías sanitarias, acceso a agua potable, así como sillas y mesas. Su entorno natural favorece la realización de actividades al aire libre.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Desde el inicio del periodo, el cronograma se ha ejecutado sin contratiempos. La población beneficiaria participa de manera activa y constante en las actividades diarias.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Para el presente centro vida se tiene un aprobado de 40 cupos, contándose a la fecha con este número de beneficiarios, quienes se mantienen activos y participantes en las actividades de este.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA GUALAS VEREDA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
SEM 1	40	40	40	40	40	40	40
SEM 2	40	40	40	FESTIVO	40	40	40
SEM 3	40	40	40	40	40	40	40
SEM 4	FESTIVO	40	40	40	40	40	40
SEM 5	40	40	40	40	40	40	40

Fuente: Coordinación

6.9. CENTRO VIDA LA MACARENA

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	LA MACARENA
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME GENERAL	La Macarena cuenta con un Centro Vida acogedor que dispone de un salón ventilado, bien iluminado, baterías sanitarias, acceso a agua potable y mobiliario adecuado para actividades grupales. El espacio favorece la realización de actividades físicas y recreativas en contacto con la naturaleza.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Las actividades se han desarrollado conforme al cronograma establecido, con una asistencia regular y una actitud positiva por parte de los adultos mayores beneficiarios.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	El centro mantiene una cobertura total de 40 cupos, todos ocupados por adultos mayores comprometidos con su participación en el programa.

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA LA MACARENA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
SEM 1	40	40	40	40	40	40	40
SEM 2	40	40	40	FESTIVO	40	40	40
SEM 3	40	40	40	40	40	40	40
SEM 4	FESTIVO	40	40	40	40	40	40
SEM 5	40	40	40	40	40	40	40

Fuente: Coordinación

7. RELACIÓN PERSONAL EXISTENTE DE LOS CENTROS VIDA:

NOMBRES COMPLETOS	NÚMERO DE CÉDULA	CARGO	CENTRO VIDA
NELCY GUEVARA ACOSTA	40.389.295	MANIPULADORA	BUENAVISTA
LUZ MARINA MORALES ROA	40.436.455	ASEO	BUENAVISTA
SANDY JOHANNA MORALES CARRILLO	1.121.819.355	ENFERMERA	BUENAVISTA
MARLENY JIMENEZ CADENA	21.239.930	MANUALIDADES	BUENAVISTA
AURA CRISTINA CALVO CASTILLO	1.121.902.731	PSICOLOGA	BUENAVISTA

19183

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

RÓMULO TOVAR ACOSTA	455.903	EDU FISICO	BUENAVISTA
FANNY PRIETO MACHADO	40.379.753	MANIPULADORA	EL DANUBIO
LEIDY NAYULI PINILLA BUITRAGO	1.121.965.638	ASEO	EL DANUBIO (SALIO)
ADAMO MENDOZA OVIEDO	86.053.527	ASEO	EL DANUBIO (INGRESO)
ELIZABETH TARIFA ORTIZ	RENUNCIO	ENFERMERA	EL DANUBIO
LUZ INELDA SANTANA SALAMANCA	21191121	ENFERMERA	EL DANUBIO
FABIO GUTIÉRREZ ROMERO	17.315.808	MANUALIDADES	EL DANUBIO
HILDA MARÍA MORENO HERNÁNDEZ	40.189.664	PSICOLOGA	EL DANUBIO
JAVIER HERNAN ROMERO CAMELO	17.334.053	EDU FISICO	EL DANUBIO
CLAUDIA PATRICIA GUTIERREZ	40.445.995	MANIPULADORA	EL DELIRIO
ANGIE PAOLA GUERRERO ROMERO	1.010.131.079	ASEO	EL DELIRIO
ADRY ALEJANDRA GARCIA	1.121.947.804	ENFERMERA	EL DELIRIO
FABIO GUTIÉRREZ ROMERO	17.315.808	MANUALIDADES	EL DELIRIO
HILDA MARÍA MORENO HERNÁNDEZ	40.189.664	PSICOLOGA	EL DELIRIO
JAVIER HERNAN ROMERO CAMELO	17.334.053	EDU FISICO	EL DELIRIO
LEONOR CECILIA SALAS MEDINA	30.081.112	MANIPULADORA	LA MADRID
MARIA NASLY BOTERO ALVAREZ // SAHIAM ALEXIA MORALES GONZALEZ	1.121.834.568	ASEO	LA MADRID
LUZ ANGELA JIMENEZ CUELLAR	35.264.988	ENFERMERA	LA MADRID
PEDRO LUIS ACEVEDO GARCÍA	17.315.352	MANUALIDADES	LA MADRID
AURA CRISTINA CALVO CASTILLO	1.121.902.731	PSICOLOGA	LA MADRID
ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ	1.121.916.879	EDU FISICO	LA MADRID
MARIA LEONOR RODRIGEZ GOMEZ	1.121.897.643	MANIPULADORA	MONTECARLO
LILIANA LOMBO RODRIGUEZ	40.397.517	ASEO	MONTECARLO
CLAUDIA PATRICIA RODRIGUEZ VILLA	40.442.018	ENFEREMERA	MONTECARLO

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

			(SALIO)
MARIA DEL CARMEN MARTINEZ VARGAS	40.399.009	ENFERMERA	MONTECARLOS (INGRESO)
MARLENY JIMENEZ CADENA	21.239.930	MANUALIDADES	MONTECARLO
AURA CRISTINA CALVO CASTILLO	1.121.902.731	PSICOLOGA	MONTECARLO
RÓMULO TOVAR ACOSTA	455.903	EDU FISICO	MONTECARLO
ROSA HELENA SOTO ORTIZ	40.395.263	MANIPULADORA	PINILLA
JESSICA TATIANA RAMIREZ	1.121.898.395	ASEO	PINILLA
MERY ESMERALDA GARZON QUINTIVA	30.081.106	ENFERMERA	PINILLA
PEDRO LUIS ACEVEDO GARCÍA	17.315.352	MANUALIDADES	PINILLA
AURA CRISTINA CALVO CASTILLO	1.121.902.731	PSICOLOGA	PINILLA
ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ	1.121.916.879	EDU FISICO	PINILLA
LUZ NELLY ARIAS VARGAS	31.031.617	MANIPULADORA	PALMERAS
ARELIS ECHEVEZ SANCHEZ	1.072.248.816	ASEO	PALMERAS
SIRLENNY RIVERA BERNAL	1.121.856.784	ENFERMERA	PALMERAS
UBALDO ROMERO CAMELO	13.443.815	MANUALIDADES	PALMERAS
JULIETH ANDREA SANCHEZ ZARTA	40.218.538	PSICOLOGA	PALMERAS
MIGUEL ANGEL RUIZ GONZÁLEZ	1.006.860.298	EDU FISICO	PALMERAS
LEIDY RAQUEL VARON CRUZ	40272615	MANIPULADORA	GUALAS
ANGUIE ALEJANDRA URREGO MARTINEZ	1.120.505.598	ASEO	GUALAS
IRENE HERNANDEZ GARCIA	40.419.006	ENFERMERA	GUALAS
UBALDO ROMERO CAMELO	13.443.815	MANUALIDADES	GUALAS
JULIETH ANDREA SANCHEZ ZARTA	40.218.538	PSICOLOGA	GUALAS
MIGUEL ANGEL RUIZ GONZÁLEZ	1.006.860.298	EDU FISICO	GUALAS
LUZ SERVANDA CAÑON SANTOS	40186747	MANIPULADORA	LA MACARENA
MARTHA ISABEL MARTINEZ JARAMILLO	1122125167	ASEO	LA MACARENA
HAIDY CRISTINA RODRIGUEZ CASTRO	40443433	ENFERMERA	LA MACARENA

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

YAMILETH GÓMEZ PLAZA	1.123.860.516	MANUALIDADES	LA MACARENA
ANGELICA GUERRA	1121890269	PSICOLOGA	LA MACARENA
JAIME ANTONIO SANTOS LIZCANO	1.123.861.121	EDU FISICO	LA MACARENA

8. MINUTA DE ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR:

MINUTAS CENTRO VIDA 2025

CICLO DE MENUS					
SEMANA No. 1					
REFRIGERIO DE LA MAÑANA					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**MENÚ 1**	**MENÚ 2**	**MENÚ 3**	**MENÚ 4**	**MENÚ 5**
Bebida caliente o frita	Chocolate con leche	Agua de panela en leche	Café con leche	Maizena en leche	Jugo de fruta de cosecha
Cereal acompañante	Pan rollo	Galleta tipo cracker	Pan integral	Galleta de vainilla	Arepa con queso asada
Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de avena	Sopa de mute	Sopa de arroz	Sopa de cebada	Sopa de fideos
Alimento proteico	Huevo revuelto	Molida de res	Pollo desmechado	Cerdo en salsa	Pollo sudado
Leguminosa seca	Lenteja guisada	-	-	-	Frijol guisado
Cereal	Arroz blanco	Espagueti	Arroz con fideos	Arroz perejil	Arroz blanco
Tubérculo, raices, plátanos - derivados del cereal	Papa al vapor	Chips de papa	Medallones de maduro	Pure de papa criolla	Yuca al vapor
Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de zanahoria y tomate	Ensalada de pepino cohombro y tomate	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla	Poteca de ahuyama
Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Batido de Avena fría	Jugo de fruta de cosecha	Arroz con leche	Agua de panela
Cereal acompañante	Pan de queso	Galletas integrales	Torta de vainilla		Pan coco
fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA**		

19186

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1.013.613.532**

MINUTAS CENTRO VIDA 2025

CICLO DE MENUS					
SEMANA No. 2					
REFRGERIO DE LA MAÑANA					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**MENÚ 6**	**MENÚ 7**	**MENÚ 8**	**MENÚ 9**	**MENÚ 10**
Bebida caliente o frita	Agua de panela con leche	Maizena en leche	Leche achocolatada	Avena en leche	Sorbete de fruta
Cereal acompañante	Tostada integral	Mantecada	Pan integral	Torta de vainilla	Pan alineado
Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de arroz	Sopa de avena	Crema de ahuyama	Sopa de conchitas	Sopa de cebada
Alimento proteico	Cerdo guisado	Pollo a la criolla	Huevo cocido	Pechuga asada	Albóndigas de res
Leguminosa seca	-	-	Arveja guisada	-	Lenteja guisada
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco
Tubérculo, raices, plátanos - derivados del cereal	Papa salada	Yuca guisada	Papa criolla al vapor	Plátano cocido	Papa al vapor
Verdura cosecha	Pepino guisado	Ensalada de remolacha, zanahoria y tomate	Tomate en cuadritos	Ensalada de piña, zanahoria y repollo	Ensalada de tomate, cebolla y lechuga
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Salpicón	Colada en leche	Sorbete de fruta	Jugo de fruta de cosecha
Cereal acompañante	Torta de zanahoria	Galleta de soda	Galleta de limón	Pan blando	Pan rollo

19187

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Jugo de fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta en el salpicón	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta en el jugo
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA**		
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1.013.613.532**	

MINUTAS CENTRO VIDA 2025

CICLO DE MENUS					
SEMANA No. 3					
REFRIGERIO 1					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**Menú 11**	**Menú 12**	**Menú 13**	**Menú 14**	**Menú 15**
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Chocolate en leche	Sorbete de fruta	Agua de panela en leche	Maizena en leche
Cereal acompañante	Pan blandito	Pan cascarita	Mantecada	Tostada integral	Mojicón
Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de pasta	Sopa de arroz	Sopa de cuchuco	Sopa de avena	Sancocho
Alimento proteico	Pollo al bistec	Desmechado de res	Cerdo asado	Huevos pericos	Pollo en goulash
Leguminosa seca	-	Arveja guisada	-	Lenteja guisada	-
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz con fideos	Arroz blanco	Arroz pimentón
Tubérculo, raices, plátanos - derivados del cereal	Platano asado	Yuca al vapor	Papa chorreada	Papa criolla dorada	Tajadas de plátano maduro
Verdura cosecha	Ensalada de tomate, pepino y cebolla	Ensalada de tomate, aguacate y cebolla	Calabaza guisada	Ensalada de tomate, zanahoria y lechuga	Verdura en el goulash habichuela y zanahoria
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha

19188

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

REFRIGERIO 2					
Bebida caliente o frita	Café en leche	Jugo de fruta de cosecha	Avena en leche	Gelatina	Sorbete de fruta
Cereal acompañante	Pan calentano	Galleta integral	Pan rollo	Galleta de soda	Torta de vainilla
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			**JOHN ALEXANDER MENDEZ ROA**		
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1.013.613.532**	

9. PARTICIPACIÓN POR LÍNEA DE INTERVENCIÓN DESDE EL 25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE.
Ver asignación de Centro Vida en el PUNTO 4.

LINEA	AREA	OBJETIVOS	RESULTADOS
ATENCIÓN PSICOSOCIAL	PSICOLOGIA	● Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ● Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ● Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en	Se desarrollaron los talleres grupales de intervención psicoemocional de conformidad con lo dispuesto en la propuesta de intervención, como las valoraciones cumpliéndose los objetivos propuestos para este periodo en su plan de actividades. El número total de valoraciones de adultos mayores hasta el momento son: CV1: 5 valoraciones CV2: 5 valoraciones CV3: 5 valoraciones CV4: 5 valoraciones CV5: 5 valoraciones CV6: 5 valoraciones CV7: 5 valoraciones

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	

		promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ● Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ● Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.	CV8: 5 valoraciones CV9: 5 valoraciones El número de actividades realizadas durante este durante este periodo fueron: CV1: 4 CV2: 5 CV3: 5 CV4: 4 CV5: 3 CV6: 4 CV7: 4 CV8: 4 CV9: 3
ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD	AUX ENFERMERÍA	● Apoyar las actividades de promoción y prevención en salud, mediante el acompañamiento en controles médicos, toma de signos vitales y seguimiento del estado de salud de los adultos mayores. ● Brindar atención básica en primeros auxilios y cuidado personal, asegurando condiciones de higiene, confort y seguridad para los usuarios del Centro Vida.	Se realizó el certificado de ingreso a nivel médico Igualmente se realizó la valoración inicial de las personas mayores. Se realizó un informe detallado anexo al informe general sobre del estado de salud de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad para clasificación de enfermedades y disminución de factores de riesgo modificables. El número total de valoraciones de adultos mayores hasta el momento son:

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

		● Colaborar con el equipo interdisciplinario en la identificación de alertas en salud y necesidades particulares de los adultos mayores, para su oportuna remisión o intervención. ● Fomentar hábitos de vida saludable mediante la participación en actividades educativas, recreativas y de autocuidado dirigidas a los adultos mayores. ● Llevar el registro y control de las actividades de enfermería realizadas, cumpliendo con los protocolos establecidos y garantizando la trazabilidad de la atención prestada.	CV1: 10 valoraciones CV2: 10 valoraciones CV3: 10 valoraciones CV4: 10 valoraciones CV5: 10 valoraciones CV6: 10 valoraciones CV7: 10 valoraciones CV8: 10 valoraciones CV9: 10 valoraciones El número de actividades realizadas durante este durante este periodo fueron: CV1: 11 CV2: 13 CV3: 5 CV4: 12 CV5: 10 CV6: 11 CV7: 6 CV8: 6 CV9: 10
OCUPACIÓN PRODUCTIVA DEL TIEMPO LIBRE DEPORTIVAS Y RECREATIVAS	EDUCADOR FÍSICO	● Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ● Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y	Se realizaron las acciones grupales propuestas en el plan de trabajo, hacia la promoción de la autonomía y condición física de los beneficiarios del centro vida, cumpliéndose los objetivos propuestos para este periodo en su plan de actividades. El número de actividades realizadas durante este durante este periodo fueron:

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	

		bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ● Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ● Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ● Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.	CV1: 3 CV2: 3 CV3: 3 CV4: 6 CV5: 3 CV6: 6 CV7: 3 CV8: 3 CV9: 5

19192

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	INSTRUCTOR(A) DE MANUALIDADES	● Diseñar, planificar y ejecutar talleres de manualidades, seleccionando metodologías apropiadas a las capacidades físicas y cognitivas del adulto mayor. ● Adaptar los contenidos de los talleres, ajustando instrucciones, tiempos y ayudas para personas con limitaciones de motricidad fina, deterioro cognitivo, discapacidad visual u otras condiciones, a fin de garantizar la participación de todos los beneficiarios. ● Estimular las funciones cognitivas y la creatividad, incorporando ejercicios que fortalezcan memoria, atención, concentración y fomentando la expresión artística como medio de bienestar emocional y fortalecimiento de la autoestima. ● Promover el desarrollo y mantenimiento de la motricidad fina y la coordinación ojo-mano, mediante manualidades, contribuyendo a preservar la funcionalidad y la autonomía en tareas cotidianas. ● Potenciar la socialización y el compañerismo entre los adultos mayores, creando entornos colaborativos que favorezcan el apoyo mutuo,	Los talleres permitieron una participación activa e inclusiva de los adultos mayores, adaptándose a sus capacidades físicas y cognitivas. Se fomentó la creatividad y la expresión emocional, fortaleciendo la autoestima. Las actividades estimularon la memoria, la concentración y la coordinación. Además, se generaron espacios de compañerismo y apoyo mutuo, contribuyendo al bienestar emocional y la integración grupal. Todo el proceso fue documentado con registros e imágenes. El número de actividades realizadas durante este durante este periodo fueron: CV1: 9 CV2: 7 CV3: 7 CV4: 3 CV5: 8 CV6: 7 CV7: 7 CV8: 7 CV9: 7

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

		la comunicación y el sentido de pertenencia, con impacto positivo en la salud mental y la cohesión grupal. ● Rendir informes periódicos de ejecución, con registros claros y evidencias fotográficas o documentales de los talleres.	

10. SEGUIMIENTO INDICADORES.

A continuación, se realiza el seguimiento a indicadores según cada centro y sujeto a reporte de cada uno de los profesionales que integran las diferentes líneas de intervención e informe técnico profesional suministrado para el presente informe zonal. **Ver asignación de centro vida en el PUNTO 4.**

N°	INDICADOR	CV1	CV2	CV3	CV4	CV5	CV6	CV7	CV8	CV9
1	Número de Centros vida activos y operando.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Número de informes entregados.	4	5	4	4	4	4	4	4	4
3	Número de adultos mayores beneficiados.	35	35	35	35	35	35	40	40	40
4	Número de personas atendidas con minuta alimentaria.	35	35	35	35	35	35	40	40	40
5	Número de personas atendidas en actividades psicosociales.	35	35	35	35	35	35	40	40	40

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

6	Número de personas atendidas actividades físicas y de interacción social.	35	35	35	35	35	35	40	40	40
7	Número de personas atendidas actividades recreación y cultura.	35	35	35	35	35	35	40	40	40
8	Número de personas atendidas en salud.	35	35	35	35	35	35	40	40	40

11. ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN LOS CENTROS VIDA.

CENTRO VIDA	BUENAVISTA
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	ESTA ACTIVIDAD PERMITE ORGANIZAR DE MANERA ESTRATÉGICA LOS RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES, ASEGURANDO EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS Y EL BUEN DESARROLLO DEL PROGRAMA.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19195

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	BUENAVISTA
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	BUENAVISTA
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19196

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	BUENAVISTA
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

19197

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	BUENAVISTA
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

19198

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





CENTRO VIDA	DANUBIO
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	ESTA ACTIVIDAD PERMITE ORGANIZAR DE MANERA ESTRATÉGICA LOS RECURSOS HUMANOS Y FÍSICOS, ASEGURANDO EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y EL BUEN DESARROLLO DEL PROGRAMA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

19199

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





CENTRO VIDA	DANUBIO
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19200

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	DANUBIO
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	DANUBIO
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19201

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





CENTRO VIDA	DANUBIO
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19202

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	EL DELIRIO
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	ESTA ACTIVIDAD PERMITE ORGANIZAR DE MANERA ESTRATÉGICA LOS RECURSOS HUMANOS Y FÍSICOS, ASEGURANDO EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y EL BUEN DESARROLLO DEL PROGRAMA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19203

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	EL DELIRIO
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





CENTRO VIDA	EL DELIRIO
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

19704

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





CENTRO VIDA	EL DELIRIO
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19205

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	EL DELIRIO
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	LA MADRID
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	ESTA ACTIVIDAD PERMITE ORGANIZAR DE MANERA ESTRATÉGICA LOS RECURSOS HUMANOS Y FÍSICOS, ASEGURANDO EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y EL BUEN DESARROLLO DEL PROGRAMA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19206

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	LA MADRID
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

19207

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	LA MADRID
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	LA MADRID

19208

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	LA MADRID
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19209

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	MONTECARLO
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	ESTA ACTIVIDAD PERMITE ORGANIZAR DE MANERA ESTRATÉGICA LOS RECURSOS HUMANOS Y FÍSICOS, ASEGURANDO EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y EL BUEN DESARROLLO DEL PROGRAMA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19210

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	MONTECARLO
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	MONTECARLO
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19211

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta




CENTRO VIDA	MONTECARLO
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA




CENTRO VIDA	MONTECARLO

19212

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	PINILLA
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	ESTA ACTIVIDAD PERMITE ORGANIZAR DE MANERA ESTRATÉGICA LOS RECURSOS HUMANOS Y FÍSICOS, ASEGURANDO EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y EL BUEN DESARROLLO DEL PROGRAMA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19213

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





CENTRO VIDA	PINILLA
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19214

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	PINILLA
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	PINILLA
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19215

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





CENTRO VIDA	PINILLA
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19216

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	PALMERAS
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	ESTA ACTIVIDAD PERMITE ORGANIZAR DE MANERA ESTRATÉGICA LOS RECURSOS HUMANOS Y FÍSICOS, ASEGURANDO EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y EL BUEN DESARROLLO DEL PROGRAMA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	PALMERAS
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19217

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





CENTRO VIDA	PALMERAS
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19218

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	PALMERAS
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	PALMERAS
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19219

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	GUALAS
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	ESTA ACTIVIDAD PERMITE ORGANIZAR DE MANERA ESTRATÉGICA LOS RECURSOS HUMANOS Y FÍSICOS, ASEGURANDO EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y EL BUEN DESARROLLO DEL PROGRAMA
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

19220

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





CENTRO VIDA	GUALAS
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19221

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	GUALAS
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	





CENTRO VIDA	GUALAS
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	

19222

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





CENTRO VIDA	GUALAS
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





19223

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	LA MACARENA
TEMA	PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROGRAMA
CONCLUSIONES	ESTA ACTIVIDAD PERMITE ORGANIZAR DE MANERA ESTRATÉGICA LOS RECURSOS HUMANOS Y FÍSICOS, ASEGURANDO EL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y EL BUEN DESARROLLO DEL PROGRAMA

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	LA MACARENA
TEMA	SUPERVISIÓN DEL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
CONCLUSIONES	GARANTIZA QUE CADA PROFESIONAL CUMPLA SUS FUNCIONES CON CALIDAD, PROMOVIENDO UNA ATENCIÓN INTEGRAL, COORDINADA Y CENTRADA EN LAS NECESIDADES DEL ADULTO MAYOR.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

19224

CONTRATO 1068 DE 2025

UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META

NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES





CENTRO VIDA	LA MACARENA
TEMA	COORDINACIÓN DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN
CONCLUSIONES	ASEGURA QUE LOS ADULTOS MAYORES RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, SEGURA Y ACORDE A LOS LINEAMIENTOS NUTRICIONALES, CONTRIBUYENDO A SU SALUD Y BIENESTAR DIARIO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

CENTRO VIDA	LA MACARENA
TEMA	PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS
CONCLUSIONES	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN ACTIVA CONTRIBUYE AL DESARROLLO EMOCIONAL, SOCIAL Y COGNITIVO DE LOS ADULTOS MAYORES, PROMOVIENDO UN ENVEJECIMIENTO MÁS SALUDABLE Y FELIZ.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CENTRO VIDA	LA MACARENA
TEMA	ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO
CONCLUSIONES	PERMITE MANTENER ESTÁNDARES ALTOS EN TODOS LOS PROCESOS, INCLUYENDO BIOSEGURIDAD, ATENCIÓN Y SATISFACCIÓN DE LOS USUARIOS.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta





12. NOVEDADES

12.1. CENTRO VIDA BUENAVISTA

- Visita de la secretaria local de salud llevada a cabo por la profesional Lilia Rojas Sarmiento al centro vida Buenavista el 02 de septiembre dando un resultado óptimo para el funcionamiento.(Anexo 13.1)
- Visita de la presidente de los cabildantes Luz Stella Corte al centro vida Buenavista el día 09 de septiembre
- Integración de todos los centros vida y muestra de manualidades en las actividades, lúdicas, de canto, baile, entrega de uniformes en el polideportivo de la Esperanza, y kit de elaboración de bolsos en macramé y kits de aseo.
- Entrega de kits de proyecto de pintura de cerámica
- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre.

12.2. CENTRO VIDA DANUBIO

- Renuncia de la señora Leidy Nayuli Pinilla Buitrago, el día 12 de septiembre de 2025, a cargo de auxiliar de servicios generales, y la reemplaza el señor Adamo Mendoza Oviedo, A partir del 16 de septiembre de 2025.
- Integración de todos los centros vida y muestra de manualidades en las actividades, lúdicas, de canto, baile, entrega de uniformes en el polideportivo de la Esperanza, y kit de elaboración de bolsos en macramé y kits de aseo y jornada de belleza.
- Entrega de kits de proyecto de pintura de cerámica
- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre.

12.3. CENTRO VIDA EL DELIRIO

- Integración de todos los centros vida y muestra de manualidades en las actividades, lúdicas, de canto, baile, entrega de uniformes en el polideportivo de la Esperanza, y kit de elaboración de bolsos en macramé y kits de aseo y jornadas de belleza.
- Entrega de kits de proyecto de pintura de cerámica
- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre

12.4. CENTRO VIDA LA MADRID

- La visita de la secretaria de salud al Centro vida La Madrid por el la Doctora Adriana Plata, Supervisora de la Gobernación el día 11 de septiembre de 2025, donde se evidenció un adecuado funcionamiento.
- Integración de todos los centros vida y muestra de manualidades en las actividades, lúdicas, de canto, baile, entrega de uniformes en el polideportivo de la Esperanza, y kit de elaboración de bolsos en macramé y kits de aseo y jornadas de belleza.
- Entrega de kits de proyecto de pintura de cerámica
- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre

12.5. CENTRO VIDA MONTECARLO

- Renuncia de la enfermera CLAUDIA PATRICIA RODRIGUEZ VILLOBOS, el día 25 de agosto de 2025, en el cargo de enfermería y fue reemplazada por la señora MARIA DEL CARMEN MARTINEZ VARGAS, el día 27 de agosto de 2025.
- Integración de todos los centros vida y muestra de manualidades en las actividades, lúdicas, de canto, baile, entrega de uniformes en el polideportivo de la Esperanza, y kit de elaboración de bolsos en macramé y kits de aseo y jornadas de belleza.
- Entrega de kits de proyecto de pintura de cerámica
- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre.

12.6. CENTRO VIDA PALMERAS

- Se presentó un inconveniente el día 04 de septiembre de 2025, con la enfermera Shirley con el tema de la requisa del adulto mayor y dineros prestados al adulto mayor. Se socializó y caso este que fue tomado por la gestora del Municipio de Palmera Dra. Lina, donde evidenciamos el mal comportamiento y actitud de la enfermera. (se puso en conocimiento a la Unión Temporal).
- Integración de todos los centros vida y muestra de manualidades en las actividades, lúdicas, de canto, baile, entrega de uniformes en el polideportivo de la Esperanza, y kit de elaboración de bolsos en macramé y kits de aseo.
- Entrega de kits de proyecto de pintura de cerámica
- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre.

12.7. CENTRO DE VIDA GUALAS

- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre
- Integración de todos los centros vida y muestra de manualidades en las actividades, lúdicas, de canto, baile, entrega de uniformes en el polideportivo de la Esperanza, y kit de elaboración de bolsos en macramé y kits de aseo.
- Entrega de kits de proyecto de pintura de cerámica
- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre

12.8. CENTRO DE VIDA LA MACARENA

- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre
- Integración de todos los centros vida y muestra de manualidades en las actividades, lúdicas, de canto, baile, entrega de uniformes en el polideportivo de la Esperanza, y kit de elaboración de bolsos en macramé y kits de aseo.
- Entrega de kits de proyecto de pintura de cerámica
- Se entrego la documentación en AZ con el informe a color, listado de beneficiarios, inscripciones de los beneficiarios, valoraciones iniciales y bitácoras del mes de Julio, agosto septiembre

13. ANEXOS

13.1.





19229

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

JORGE ENRIQUE RUIZ
C.C. 86.040.479
CARGO: COORDINADOR CENTRO VIDA

19230

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

1. DATOS GENERALES

FECHA INFORME	23/09/2025
PERIODO INFORME	25 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2025
CARGO	COORDINADOR DE LOS CENTROS VIDA
NOMBRE PROFESIONAL O TECNICO	JOSE ALVARO DIAZ GUZMAN
CENTRO VIDA	BRILLANTE, RUBI, COMUNEROS, NUEVA COLOMBIA, SANTA FE, SAN JOSE, PUERTO LOPEZ (META), LA JULIA (CORREGIMIENTO DE LA URIBE META), PIÑALITO (VISTA HERMOSA)

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	Contribuir a la atención integral de los adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y abandono social, mediante la ejecución de actividades asistenciales y de apoyo en salud dentro de la modalidad **Centro Vida**: CV1. **San José**, CV2. **Santa Fe**, CV3. **Brillante**, CV4. **Rubí**, CV5. **Comuneros**, CV6. **Nueva Colombia**, CV7. **Piñalito**, CV8. **Puerto López** y CV9. **La Julia** del departamento del Meta, promoviendo el bienestar físico y emocional de los beneficiarios.
OBJETIVOS ESPECIFICOS	✓ Identificar las necesidades de los beneficiarios, teniendo en cuenta sus capacidades físicas, funcionales, limitaciones y factores de riesgo asociados, con el fin de orientar las intervenciones y garantizar la atención. ✓ Documentar detalladamente las acciones implementadas en apoyo al autocuidado y bienestar de los adultos mayores, asegurando que estas promuevan la dignidad, la autonomía, el respeto por sus decisiones y la mejora de su calidad de vida. ✓ Diseñar y desarrollar estrategias de intervención física que incluyan rutinas de ejercicios, enfocados en promover el envejecimiento activo, la movilidad funcional, el mantenimiento de las capacidades físicas y la prevención del deterioro funcional. ✓ Liderar la ejecución de actividades lúdicas y recreativas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional, social y psicológico de los adultos mayores, fomentando su participación, la integración comunitaria y la generación de espacios de interacción significativa. ✓ Llevar registro de las actividades realizadas, incluyendo el control de asistencia, y las evidencias fotográficas, como herramienta de seguimiento, análisis y mejora continua de las intervenciones realizadas.

3. OBLIGACIONES O FUNCIONES

OBLIGACIÓN O FUNCIÓN	DESCRIPCIÓN
Planificación y Gestión del Programa.	Me permito informar que se viene generando de forma continua la planificación de las diferentes acciones para el cumplimiento del presente programa y con ello garantizamos la buena prestación del servicio.
Coordinar las actividades diarias y semanales de los diferentes profesionales (Manipuladoras de alimentos, auxiliares de aseo, instructores de manualidades, educador físico, psicólogos, medico geriatra y nutricionista)	Es de mencionar que venimos llevando a cabo reuniones con los diferentes equipos de trabajo (profesionales) de cada uno de los Centros Vida. A fin de coordinar las actividades tanto diarias como semanales. En pro de mejorar la calidad de vida de nuestros Adultos Mayores.

19231

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Realizar constante supervisión de las sedes de prestación de servicios.	De manera continua se desarrolló la supervisión de los diferentes puntos Centro Vida que tengo a cargo y así mismo es de mencionar que se tubo comunicación constantes con nuestros beneficiarios y compañeros de trabajo a final de mejorar cada día nuestro servicio.
Asegurar el cumplimiento del cronograma de actividades.	Gracias a la planificación y comunicación articulada desde un principio con los diferentes profesionales que llevan a cabo sus labores en los centros vida. Se dio cumplimiento a los cronogramas de actividades establecidos por la UT.
Supervisión del equipo interdisciplinario.	Por medio del seguimiento de la comunicación asertiva con el equipo interdisciplinarios presentes en cada uno de los puntos Centros Vida. Se dio cumplimiento de las metas asignadas en el presente periodo.
Coordinar y supervisar el trabajo del personal encargado de la atención directa.	Es de mencionar que el personal encargado de la atención directa llevo a cabo sus actividades garantizando la seguridad, la participación activa y siempre buscando el promover un envejecimiento activo, fortaleciendo la autonomía y optimizando la salud integral de nuestros beneficiarios.
Gestión administrativa y operativa.	Dando cumplimiento al presente ítem contractual me permito informar que se viene brindando apoyo administrativa y operativo en lo relacionado al llenado de formatos como lo son; las bitácoras de seguimiento como también en la entrega de sus informes de los diferentes profesionales que laboran en los Centro Vida.
Mantener registros actualizados (asistencia, informes de salud, reportes de actividades, etc.).	Es de mencionar que se viene generando la actualización de los registros de nuestros beneficiarios por medio de actividades tales como; la toma de signos vitales de forma diaria como también el estar al pendiente por si se presenta alguna situación que merite la activación de alguna ruta de atención.
Mantener el archivo de las hojas de vida del adulto mayor para la caracterización.	Me permito informar que la información recopilación para la generación de la caracterización de cada uno de nuestros usuarios se mantiene en archivo y cumpliendo los respectivos de protocolo para ello. Reconociendo el valor de cada persona, su historia y sus necesidades particulares.
Controlar el inventario de insumos, mercado, materiales, implementos y garantizar su uso eficiente.	El control a los inventarios generales de cada uno de los Centros Vida, se viene llevando a cabo por medio de los formatos establecidos para cada caso, Los cuales se revisan en compañía de las personas asignada para este tema. De forma semanal y con ello garantizamos el uso eficiente de los mismos.
Mantener registro de la entrega de kits de vestuario, materiales para manualidades y demás que sean para el adulto mayor.	Es de mencionar que para el presente periodo se garantizó los elementos necesarios para el desarrollo de manualidades por parte de nuestros adultos mayores, lo que permitió fortalecer su autoestima y mantenerlos motivados en todo momento. Favoreciendo de forma visible su bienestar emocional y social.
Aseguramiento de la calidad del servicio.	Por medio del aseguramiento de la calidad del servicio, pudimos crear un ambiente de confianza donde cada adulto mayor se sintió escuchado, respetado y cuidado, garantizando que sus derechos y dignidad sean siempre lo primero. Y con ello mejorar su calidad de vida, promoviendo la autonomía y el bienestar general integral.

19232

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Velar por el cumplimiento de protocolos de atención, bioseguridad y normativas legales.	Se generó el cumplir de los protocolos de atención, bioseguridad y normativas legales en los diferentes puntos centros vida lo cual nos permito generar un ambiente de seguridad en la prestación del servicio.
Monitorear la calidad del servicio brindado por cada área.	El monitoreo constante junto con la coordinación articulada del equipo interdisciplinario presente en cada uno de los puntos centros Vida, nos permitió el generar una muy buena calidad del servicio.
Coordinación de servicios de alimentación.	Me permito informar que de forma constantes se verifico el buen estado de los productos adquiridos, para generación optima de la prestación del servicio alimentario para nuestros beneficiarios.
Supervisar la entrega adecuada de alimentos conforme a los lineamientos nutricionales.	La entrega de alimentos se realizó siguiendo los lineamientos nutricionales establecidos en la minuta alimenticia y cumpliendo tanto con el gramaje como el servicio de servida en mesa en caliente.
Garantizar el cumplimiento de normas de higiene y seguridad alimentaria.	Se dio cumplimiento con las normas de higiene y seguridad alimentaria, refrigerando, congelando, usando estibas y muebles para la conservación y no contaminación de los alimentos.
Coordinar con personal de cocina o proveedores externos la entrega de materia prima para la preparación de alimentos.	Se coordinó con los proveedores y manipuladores de alimentos la recepción de los alimentos, en cuanto a la hora de recibido, calidad y cantidad teniendo en cuenta la minuta de la semana siguiente a preparar.
Atención y seguimiento a los beneficiarios.	La atención y seguimiento a los beneficiarios nos permitió diseñar rutinas seguras, progresivas y adaptadas que garanticen que cada ejercicio contribuya al bienestar y además de minimizar los riesgos a nivel grupal y/o individual de los usuarios teniendo en cuenta la edad, el estado de salud y las condiciones particulares de cada uno de ellos.
Canalizar casos especiales a los profesionales competentes.	Me permito informar que hasta el momento no se han presentado ningún caso especial que haya requerido de la activación de alguna ruta de atención por parte de nuestros profesionales.
Promover la participación de los beneficiarios.	Con el propósito de cumplir con esta actividad, se desarrollaron diversas estrategias centradas en la participación grupal, integrando ejercicios lúdicos y dinámicas que promovieron la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tenían un enfoque diseñado no solo para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores.
Obligaciones en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST)	Es de mencionar que se cumplió con los protocolos establecidos en referencia a la seguridad y Salud en el Trabajo (SST). Identificando los peligros en cada lugar de trabajo, evaluando los riesgos asociados para implementar medidas preventivas.
Velar por el cumplimiento de las normas de seguridad y salud en el trabajo dentro del programa.	Se dio cumplimiento de las normas de seguridad y salud con la implementación y uso de equipos de protección personal (EPP), señalización de seguridad, capacitación de los trabajadores, mantenimiento de equipos, entre otros
Identificar y reportar condiciones de riesgo que puedan afectar a los trabajadores o usuarios.	En de mencionar que hasta el momento no se han presentado condiciones de riesgo que puedan afectar a los trabajadores y beneficiarios usuarios de los diferentes centros vida que se tiene a cargo.

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

Asegurar que el personal utilice los elementos de protección personal (EPP) adecuados.	Desde el primer momento de la puesta en marcha el programa de atención a adulto mayor. Venimos cumpliendo con el uso de los elementos de protección personal (EPP) lo que ha contribuido en la seguridad e higiene de la prestación del servicio.
Obligaciones en el manejo adecuado de residuos.	El cumplimiento del manejo adecuado de los residuos se viene haciendo todos los días. Una vez terminada la jornada laboral por parte de nuestro personal presente en los diferentes Centros Vida.
Supervisar el cumplimiento de protocolos para la clasificación y disposición de residuos (ordinarios, reciclables y biosanitarios).	Por medio de la supervisión constante y la revisión constante de los formatos establecido para ello. se viene dando cumplimiento a los protocolos en la clasificación y disposición final de los residuos (ordinarios, reciclables y biosanitarios).
Asegurar que el personal de enfermería y demás áreas desechen correctamente materiales contaminados o peligrosos.	Frente al tema de los depósitos correcto de los materiales usados como lo son los contaminados o peligrosos. Nuestro personal en cada uno de los puntos centro vida. Viene cumpliendo correctamente con los protocolos establecidos para ello.
Promover prácticas de cuidado ambiental en el equipo y en los beneficiarios.	Se promovió practicas enfocadas en el cuidado ambiental. En actividades como, por ejemplo; el correcto ahorro del agua y de energía. El manejo adecuado de las basuras y la utilización de los recipientes asignados para ello en cada centro vida.
Presentar informe mensual de actividades, con registro fotográfico, planillas de verificación de recepción de servicios de los adultos mayores.	Me permito mencionar que entregue los informes requeridos para el respectivo cumplimiento de las actividades, acompañados de soportes documentales y registros fotográficos que evidencian el desarrollo de las acciones realizadas. Y con ello se garantiza la transparencia en los procesos, permite hacer seguimiento a los resultados alcanzados y fortalecer la confianza con la Unión Temporal.

4. LA EJECUCIÓN DEL PRESENTE CONTRATO SE DESARROLLO EN LOS SIGUIENTES CENTROS VIDA Y NÚMERO BENEFICIARIOS ADULTO MAYOR:

N°	CENTRO VIDA	DIRECCIÓN	COMUNA	PARTICIPANTES	TOTAL BENEFICIARIOS
CV1	San José (Villavicencio)	Calle 37c 41-13	2	35	35
CV2	Santa Fe (Villavicencio)	Cra 21-37-66	3	35	35
CV3	Brillante (Villavicencio)	Manz. 56 casa 21	10	35	35
CV4	Rubí (Villavicencio)	Mza 13 cs 49 Sec 2	8	35	35

CV5	Comuneros (Villavicencio)	Cra 29 N° 07 - 07	7	35	35
CV6	Nueva Colombia (Villavicencio)	MZ C -cs 17	4	35	35
CV7	Vista Hermosa	Centro poblado Piñalito	Centro poblado	40	40
CV8	Puerto López	Abel Rey Cl. 4 #2-18	Centro poblado	40	40
CV9	La Uribe	Centro poblado La Julia	Centro poblado	70	70

5. ESTADO ACTUAL DE LOS CENTROS VIDA.

5.1 CENTRO VIDA – SAN JOSE

CENTRO VIDA	SAN JOSÉ - VILLAVICENCIO
INFORME GENERAL	El Centro Vida San José, está ubicado en la comuna 2 del municipio de Villavicencio a 10 minutos del centro de la ciudad lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Sus instalaciones cuentan con servicios básicos como agua potable, baterías sanitarias y mobiliario adecuado. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta




5.2 CENTRO VIDA – SANTA FE

CENTRO VIDA	SANTA FE- VILLAVICENCIO
INFORME GENERAL	El Centro Vida Santa Fe, está ubicado en la comuna 3 del municipio de Villavicencio, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	




CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





5.3 CENTRO VIDA – BRILLANTE

CENTRO VIDA	BRILLANTE- VILLAVICENCIO
INFORME GENERAL	El Centro Vida Brillante, está ubicado en la comuna 10 del municipio de Villavicencio, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta



5.4 CENTRO VIDA – RUBI

CENTRO VIDA	RUBÍ- VILLAVICENCIO
INFORME GENERAL	El Centro Vida Rubí, está ubicado en la comuna 8 del municipio de Villavicencio, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	



	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta




5.5 CENTRO VIDA – COMUNEROS

CENTRO VIDA	COMUNEROS- VILLAVICENCIO
INFORME GENERAL	El Centro Vida Comuneros, está ubicado en la comuna 7 del municipio de Villavicencio, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta





5.6 CENTRO VIDA – NUEVA COLOMBIA

CENTRO VIDA	NUEVA COLOMBIA- VILLAVICENCIO
INFORME GENERAL	El Centro Vida Nueva Colombia, está ubicado en la comuna 4 del municipio de Villavicencio, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









5.7 CENTRO VIDA –PIÑALITO - VISTA HERMOSA

CENTRO VIDA	PIÑALITO- VISTA HERMOSA
INFORME GENERAL	El Centro Vida Piñalito está ubicado en el centro poblado de piñal del municipio de Vista Hermosa, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	






5.8 CENTRO VIDA –PUERTO LOPEZ

CENTRO VIDA	PUERTO LÓPEZ
INFORME GENERAL	El Centro Vida Puerto López está ubicado en el barrio Abel Rey el cual está a 10 minutos del centro de la ciudad lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios y cuenta con ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta









5.9 CENTRO VIDA – LA JULIA - URIBE

CENTRO VIDA	LA JULIA
INFORME GENERAL	El Centro Vida La Julia está ubicado en el centro poblado de la julia del municipio de La Uribe, el cual tiene ambientes amplios, ventilados y bien iluminados, baterías sanitarias, agua potable y mobiliario necesario para las actividades. Lo cual permite un fácil acceso para nuestros beneficiarios. Es de mencionar que a este punto asisten adultos mayores provenientes de los barrios cercanos, y la gran mayoría en condiciones de vulnerabilidad, quienes encuentran aquí un lugar de atención y apoyo Integral favoreciendo su calidad de vida.
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta






6. COBERTURA Y ANALISIS DE CUMPLIMIENTO SEMANAL.

6.1 CENTRO VIDA SAN JOSE

CENTRO VIDA	SAN JOSE
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 SEPTIEMBRE DEL 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA SAN JOSE, COMUNA 2

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
AGOSTO SEM 12	25	26	27	28	29	35	35
SEPTIEMBRE	1	2	3	4	5	35	35

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SEM 13							
SEPTIEMBRE SEM14	8	9	10	11	12	35	35
SEPTIEMBRE SEM 15	15	16	17	18	19	35	35
SEPTIEMBRE SEM 16	22					35	35

6.2 CENTRO VIDA SANTA FE

CENTRO VIDA	SANTA FE
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 SEPTIEMBRE DEL 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA SANTA FE, COMUNA 3

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
AGOSTO SEM 12	25	26	27	28	29	35	35
SEPTIEMBRE SEM 13	1	2	3	4	5	35	35
SEPTIEMBRE SEM14	8	9	10	11	12	35	35
SEPTIEMBRE SEM 15	15	16	17	18	19	35	35
SEPTIEMBRE SEM 16	22					35	35

6.3 CENTRO VIDA BRILLANTE

CENTRO VIDA	BRILLANTE
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 SEPTIEMBRE DEL 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA BRILLANTE, COMUNA 10

19245

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
AGOSTO SEM 12	25	26	27	28	29	35	35
SEPTIEMBRE SEM 13	1	2	3	4	5	35	35
SEPTIEMBRE SEM14	8	9	10	11	12	35	35
SEPTIEMBRE SEM 15	15	16	17	18	19	35	35
SEPTIEMBRE SEM 16	22					35	35

6.4 CENTRO VIDA RUBI

CENTRO VIDA	RUBI
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 SEPTIEMBRE DEL 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA RUBI, COMUNA 8

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
AGOSTO SEM 12	25	26	27	28	29	35	35
SEPTIEMBRE SEM 13	1	2	3	4	5	35	35
SEPTIEMBRE SEM14	8	9	10	11	12	35	35
SEPTIEMBRE SEM 15	15	16	17	18	19	35	35
SEPTIEMBRE SEM 16	22					35	35

6.5 CENTRO VIDA COMUNEROS

CENTRO VIDA	COMUNEROS
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 SEPTIEMBRE DEL 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.

ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA COMUNEROS, COMUNA 7

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
AGOSTO SEM 12	25	26	27	28	29	35	35
SEPTIEMBRE SEM 13	1	2	3	4	5	35	35
SEPTIEMBRE SEM14	8	9	10	11	12	35	35
SEPTIEMBRE SEM 15	15	16	17	18	19	35	35
SEPTIEMBRE SEM 16	22					35	35

6.6 CENTRO VIDA NUEVA COLOMBIA

CENTRO VIDA	NUEVA COLOMBIA
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 SEPTIEMBRE DEL 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA NUEVA COLOMBIA, COMUNA 4

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
AGOSTO SEM 12	25	26	27	28	29	35	35
SEPTIEMBRE SEM 13	1	2	3	4	5	35	35
SEPTIEMBRE SEM14	8	9	10	11	12	35	35
SEPTIEMBRE SEM 15	15	16	17	18	19	35	35
SEPTIEMBRE SEM 16	22					35	35

6.7 CENTRO VIDA PIÑALITO

CENTRO VIDA	PIÑALITO
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 SEPTIEMBRE DEL 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	Unión Temporal Adulto Mayor Meta

	solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA PIÑALITO DEL MUNICIPIO DE VISTA HERMOSA

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
AGOSTO SEM 12	25	26	27	28	29	40	40
SEPTIEMBRE SEM 13	1	2	3	4	5	40	40
SEPTIEMBRE SEM14	8	9	10	11	12	40	40
SEPTIEMBRE SEM 15	15	16	17	18	19	40	40
SEPTIEMBRE SEM 16	22					40	40

6.8 CENTRO VIDA PUERTO LOPEZ

CENTRO VIDA	ABEL REY
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 SEPTIEMBRE DEL 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA PUERTO LOPEZ, BARRIO ABEL REY

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
AGOSTO SEM 12	25	26	27	28	29	40	40
SEPTIEMBRE SEM 13	1	2	3	4	5	40	40
SEPTIEMBRE SEM14	8	9	10	11	12	40	40
SEPTIEMBRE SEM 15	15	16	17	18	19	40	40
SEPTIEMBRE SEM 16	22					40	40

6.9 CENTRO VIDA LA JULIA

CENTRO VIDA	LA JULIA
ASISTENCIA MENSUAL EN EL CENTRO VIDA	25 DE AGOSTO AL 22 SEPTIEMBRE DEL 2025
INFORME TÉCNICO PROFESIONAL	Venimos llevando a cabo acciones acordes a los cronogramas establecido con el apoyo de un equipo interdisciplinario presente en el CV. Lo cual garantiza una

	CONTRATO 1068 DE 2025 UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META NIT. 901.943.219-0 **INFORME DE ACTIVIDADES**	

	asistencia continua cuyo propósito es promover la interacción interpersonal de manera activa y significativa. Las cuales tienen como enfoque el diseñado no solo, para cuidar el cuerpo, sino también para nutrir el ánimo y fortalecer los vínculos entre los adultos mayores, su comunidad y su familia.
ANALISIS CUMPLIMIENTO SEMANAL	Desde la apertura del servicio se han desarrollado las actividades acordes al cronograma establecido, con una asistencia continúa, es una población activa y participativa que diariamente manifiesta el agrado por asistir a cada una de las actividades

ASISTENCIA EN EL CENTRO VIDA LA JULIA DEL MUNICIPIO DE LA URIBE

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	META DIARIA	CUMPLIMIENTO SEMANAL
AGOSTO SEM 12	25	26	27	28	29	70	70
SEPTIEMBRE SEM 13	1	2	3	4	5	70	70
SEPTIEMBRE SEM14	8	9	10	11	12	70	70
SEPTIEMBRE SEM 15	15	16	17	18	19	70	70
SEPTIEMBRE SEM 16	22					70	70

7. RELACIÓN PERSONAL EXISTENTE DE LOS CENTROS VIDA:

NOMBRES COMPLETOS	NÚMERO DE CÉDULA	CARGO	CENTRO VIDA
SANDRA MILENA REYES TURRIAGO	1.121.864.278	ENFERMERA	**SAN JOSE**
YOBANA HERNANDEZ PACHON	40.215.865	EDU FISICO	**SAN JOSE**
SANDRA YOLIMA BARBOSA BERNATE	40.404.419	MANUALIDADES	**SAN JOSE**
HILDA MARÍA MORENO HERNÁNDEZ.	40.189.664	PSICOLOGA	**SAN JOSE**
ANA EMILIA BELTRAN	40.438.953	MANIPULADORA	**SAN JOSE**
GLORIA ALICIA ORTIZ RIVERA	40.39.4801	ASEO	**SAN JOSE**
ANDREA PAOLA MENDEZ BONILLA	40327682	ENFERMERA	**SANTA FE**
YOBANA HERNANDEZ PACHON	40.215.865	EDU FISICO	**SANTA FE**
SANDRA YOLIMA BARBOSA BERNATE	40.404.419	MANUALIDADES	**SANTA FE**
HILDA MARÍA MORENO HERNÁNDEZ.	40.189.664	PSICOLOGA	**SANTA FE**
MARIA NIDIA OSPINA	21.230.276	MANIPULADORA	**SANTA FE**
JACKELINE ROJAS CALA	40.3345.77	ASEO	**SANTA FE**
IVONNE ANDREA PULIDO	40.188.989	ENFERMERA	**BRILLANTE**
ANGIE LISSET TORRES RODRÍGUEZ	1.121.916.879	EDU FISICO	**BRILLANTE**
PEDRO LUIS ACEVEDO GARCÍA	17.315.352	MANUALIDADES	**BRILLANTE**
AURA CRISTINA CALVO CASTILLO	1.121.902.731	PSICOLOGA	**BRILLANTE**
ANGELA AZUCENA SALCEDO	41.212.293	MANIPULADORA	**BRILLANTE**
YAZMIN IBARRA GARCIA	40.440.537	ASEO	**BRILLANTE**
MYRIAM LEON SANABRIA	40,386,769	ENFERMERA	**RUBI**
RÓMULO TOVAR ACOSTA	455.903	EDU FISICO	**RUBI**
MARLENY JIMENEZ CADENA	21.239.930	MANUALIDADES	**RUBI**
AURA CRISTINA CALVO CASTILLO	1.121.902.731	PSICOLOGA	**RUBI**
MAIRA ALEJANDRA ESPITIA RIVEROS	1.123.800.022	MANIPULADORA	**RUBI**

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

GIOVANA ALEXANDRA AGUIAR CORRE	40.411.899	ASEO	**RUBI**
LUZ INELDA SANTANA SALAMANCA	21.191.121	ENFERMERA	**COMUNEROS**
JAVIER HERNAN ROMERO CAMELO	17.334.053	EDU FISICO	**COMUNEROS**
FABIO GUTIÉRREZ ROMERO	17.315.808	MANUALIDADES	**COMUNEROS**
HILDA MARÍA MORENO HERNÁNDEZ	40.189.664	PSICOLOGA	**COMUNEROS**
NIDIA SIRLEY TELLO	68.297-939	MANIPULADORA	**COMUNEROS**
AMPARO BARRERO MARTINEZ	40.385.614	ASEO	**COMUNEROS**
EDHY ACEVEDO LUSTOSA	42.548.089	ENFERMERA	**NUEVA COLOMBIA**
YOBANA HERNANDEZ PACHON	40.215.865	EDU FISICO	**NUEVA COLOMBIA**
SANDRA YOLIMA BARBOSA BERNATE	40.404.419	MANUALIDADES	**NUEVA COLOMBIA**
HILDA MARÍA MORENO HERNÁNDEZ	40.189.664	PSICOLOGA	**NUEVA COLOMBIA**
FRANCY DURAN PERDOMO	40.385.140	MANIPULADORA	**NUEVA COLOMBIA**
ANDREA DEL PILAR MORENO	1.010.131.079	ASEO	**NUEVA COLOMBIA**
CLAUDIA PATRICIA LUGO MARTINEZ	35.263.363	ENFERMERA	**PIÑALITO**
FERDINAN CONTRERAS ALVARADO	1.124.244.769	EDU FISICO	**PIÑALITO**
ANGELICA GUERRA UPEGUI	1.121.890.269	PSICOLOGA	**PIÑALITO**
SANDRA MILENA CORREA HERNANDEZ	40.278.084	MANIPULADORA	**PIÑALITO**
MAYRA ALEJANDRA SANABRIA MERCHAN	1.006.903.707	MANUALIDADES	**PIÑALITO**
SANDRA MILENA GUERRA UPEGUI	1.123.563.262	ASEO	**PIÑALITO**
DEISSY MAYERLY MORA MONROY	1.120.866.972	ENFERMERA	**PUERTO LOPEZ**
MIGUEL ÁNGEL RUIZ GONZÁLEZ	1.006.860.298	EDU FISICO	**PUERTO LOPEZ**
UBALDO ROMERO CAMELO	13.443.815	MANUALIDADES	**PUERTO LOPEZ**
JULIETH ANDREA SÁNCHEZ ZARTA	40.218.538	PSICOLOGA	**PUERTO LOPEZ**
DERLY YANETH ARANGO DIAZ	40.418.680	MANIPULADORA	**PUERTO LOPEZ**
EFIGENIA DÍAZ LÓPEZ	40.417.742	ASEO	**PUERTO LOPEZ**
LAURA DANIELA RENTERIA GUZMAN	1.006.692.819	ENFERMERA	**LA JULIA**
DIVIER SANTACRUZ MURILLO	1.122.649.518	EDU FISICO	**LA JULIA**
MARIA ENELIA BERMUDEZ	40.271.617	MANUALIDADES	**LA JULIA**
ANGELICA GUERRA UPEGUI	1.121.890.269	PSICOLOGA	**LA JULIA**
MARIA NATALIA GONZALEZ GONZALEZ	40.210.245	MANIPULADORA 1	**LA JULIA**
ALEIDA AVILA GUZMAN	1.120.352.482	MANIPULADORA 2	**LA JULIA**
MAGNOLIA BERMUDEZ URIBE	21.191.056	ASEO 1	**LA JULIA**
JENY PAOLA SAIGAMA LEIVA	1.006.839.623	ASEO 2	**LA JULIA**

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

8. MINUTA DE ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR:

MINUTAS CENTRO VIDA 2025

CICLO DE MENUS					
SEMANA No. 1					
REFRIGERIO DE LA MAÑANA					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**MENÚ 1**	**MENÚ 2**	**MENÚ 3**	**MENÚ 4**	**MENÚ 5**
Bebida caliente o frita	Chocolate con leche	Agua de panela en leche	Café con leche	Maizena en leche	Jugo de fruta de cosecha
Cereal acompañante	Pan rollo	Galleta tipo cracker	Pan integral	Galleta de vainilla	Arepa con queso asada
Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de avena	Sopa de mute	Sopa de arroz	Sopa de cebada	Sopa de fideos
Alimento proteico	Huevo revuelto	Molida de res	Pollo desmechado	Cerdo en salsa	Pollo sudado
Leguminosa seca	Lenteja guisada	-	-	-	Frijol guisado
Cereal	Arroz blanco	Espagueti	Arroz con fideos	Arroz perejil	Arroz blanco
Tubérculo, raices, plátanos - derivados del cereal	Papa al vapor	Chips de papa	Medallones de maduro	Pure de papa criolla	Yuca al vapor
Ensalada o Verdura de cosecha	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de zanahoria y tomate	Ensalada de pepino cohombro y tomate	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla	Poteca de ahuyama
Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha	Jugo de fruta de cosecha
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Batido de Avena fria	Jugo de fruta de cosecha	Arroz con leche	Agua de panela
Cereal acompañante	Pan de queso	Galletas integrales	Torta de vainilla		Pan coco
fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta en el jugo	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha

SEMANA No. 2					
REFRGERIO DE LA MAÑANA					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**MENÚ 6**	**MENÚ 7**	**MENÚ 8**	**MENÚ 9**	**MENÚ 10**
Bebida caliente o frita	Agua de panela con leche	Maizena en leche	Leche achocolatada	Avena en leche	Sorbete de fruta
Cereal acompañante	Tostada integral	Mantecada	Pan integral	Torta de vainilla	Pan alineado
Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete

19251

CONTRATO 1068 DE 2025
UNIÓN TEMPORAL ADULTO MAYOR META
NIT. 901.943.219-0

INFORME DE ACTIVIDADES

Unión Temporal Adulto Mayor Meta

ALMUERZO					
Sopa	Sopa de arroz	Sopa de avena	Crema de ahuyama	Sopa de conchitas	Sopa de cebada
Alimento proteico	Cerdo guisado	Pollo a la criolla	Huevo cocido	Pechuga asada	Albóndigas de res
Leguminosa seca	-	-	Arveja guisada	-	Lenteja guisada
Cereal	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco
Tubérculo, raíces, plátanos - derivados del cereal	Papa salada	Yuca guisada	Papa criolla al vapor	Plátano cocido	Papa al vapor
Verdura cosecha	Pepino guisado	Ensalada de remolacha, zanahoria y tomate	Tomate en cuadritos	Ensalada de piña, zanahoria y repollo	Ensalada de tomate, cebolla y lechuga
Jugo de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de fruta de cosecha	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
REFRIGERIO DE LA TARDE					
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Salpicón	Colada en leche	Sorbete de fruta	Jugo de fruta de cosecha
Cereal acompañante	Torta de zanahoria	Galleta de soda	Galleta de limón	Pan blando	Pan rollo
Jugo de fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta en el salpicón	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta en el jugo

SEMANA No. 3					
REFRIGERIO 1					
Grupo de alimentos y/o preparaciones	**Menú 11**	**Menú 12**	**Menú 13**	**Menú 14**	**Menú 15**
Bebida caliente o frita	Sorbete de fruta	Chocolate en leche	Sorbete de fruta	Agua de panela en leche	Maizena en leche
Cereal acompañante	Pan blandito	Pan cascarita	Mantecada	Tostada integral	Mojicón
Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta en el sorbete	Fruta de cosecha	Fruta de cosecha
ALMUERZO					
Sopa	Sopa de pasta	Sopa de arroz	Sopa de cuchuco	Sopa de avena	Sancocho
Alimento proteico	Pollo al bistec	Desmechado de res	Cerdo asado	Huevos pericos	Pollo en goulash