CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEGUNDO INFORME DE ACTIVIDADES
CENTRO VIDA SAN JOSE 2025

LEIDY CASTRO LOPEZ
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y SALUD
SUPERVISORA

LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA
CENTRO VIDA SAN JOSE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

CONVENIO DE ASOCIACION MG-CA-03-2025 CONFORME LO DISPONE EL DECRETO 092 DE 2017, SUSCRITO ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y EL CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO "SAN JOSE".

MODALIDAD: CONTRATACIÓN DIRECTA CONVENIO DE ASOCIACION

OBJETO: "CONVENIO DE ASOCIACION ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y UNA ESAL "PARA AUNAR ESFUERZOS TECNICOS, ADMINISTRATIVOS, FINANCIEROS Y ECONOMICOS CON EL PROPOSITO DE GARANTIZAR LA ATENCION INTEGRAL A LOS ADULTOS MAYORES EN LA CENTRO VIDA, MEDIANTE LA TRANSFERENCIA DE RECURSOS RECAUDADOS POR CONCEPTO DE ESTAMPILLA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 1276 DE 2009"

VALOR TOTAL DEL CONTRATO: LA SUMA DE CIENTO NOVENTA Y DOS MILLONES CUATROCIENTOS DIEZ MIL CIEN PESOS M/CTE ($192.410.100,00) M/CTE, MÁS APORTES DE LA ESAL QUE ACIENDE A VEINTITRES MILLONES OCHENTA Y NUEVE MIL DOCIENTOS DOCE PESOS (23.089.212.00) PARA UN TOTAL DOCIENTOS QUINCE MILLONES CUATROCIENTOS NOVENTA Y NUEVE MIL TRECIENTOS TRECE PESOS (215.499.313,00)

VALOR PARCIAL A CANCELAR: TREINTA Y CUATRO MILLONES SETECIENTOS OCHENTA Y CINCO MIL NOVECIENTOS PESOS **($34.785.900.00)**

PLAZO DE EJECUCIÓN: EL PLAZO DE EJECUCIÓN DE ESTE CONVENIO SERA CIENTO VEINTI SIETE (127) DIAS HÁBILES CALENDARIO, PLAZO QUE SERÁ CONTADO A PARTIR DE LA FECHA EN QUE SE SUSCRIBA EL ACTA DE INICIACIÓN, UNA VEZ SE CUMPLAN LOS REQUISITOS DE PERFECCIONAMIENTO Y EJECUCIÓN DISPUESTOS EN EL ARTICULO 41 DE LA LEY 80 DE 1993.

PLAZO PARCIAL: VEINTITRES (23) DIAS, DESDE 01 JULIO AL 31 JULIO DEL PRESENTE AÑO

FECHA DE INICIO: 03 DE JUNIO DEL 2025

FECHA DE FINAL: 05 DE DICIEMBRE DEL 2025

SUPERVISORA: LEIDY CASTRO LOPEZ

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

LISTADO DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

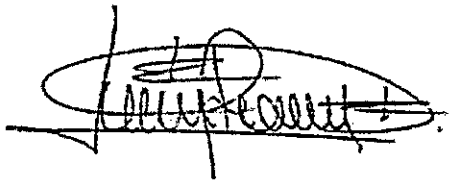
Yo, **LAURA FERNANDA ROMERO FORERO**, identificada con CC. Nº **1.100.961.471** de San Gil Santander y actuando como coordinadora del **CENTRO VIDA SAN JOSE** identificado con NIT **890.208.402-1** certifico que se prestaron los servicios de alimentación (refrigerio y almuerzo,) acompañado de auxiliar de enfermería, psicóloga, nutricionista, instructor de actividades deportivas y un tallerista para actividades de ocio, desde el 01 al 31 de JULIO a los siguientes 45 adultos mayores relacionados a continuación, con sus respectivas asistencias.

N°	NOMBRE	CEDULA
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702
2	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037
3	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423
4	BARBARA DELGADO PLATA	28168333
5	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025
6	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110
7	CARMEN ELISA TOLOZA LOPEZ	28167955
8	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902
9	EVANGELINA DUAREZ SAAVEDRA	28165981
10	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100
11	ISABEL RODRIGUEZ	28168524
12	JAIME MOYANO	5764611
13	JAIME PICO SUAREZ	13828054
14	JORGE SAUL ESTEVEZ RODRIGUEZ	28168348
15	JOSE ALBINO GARCIACHINCHILLA	2100020
16	JOSE DE JESUS TOLOSA LOPEZ	2099592
17	JOSE DEL CARMEN MORENO RODRIGUEZ	5764419
18	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464
19	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628
20	LUCIA CASTILLO DE SILVA	28167697
21	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001
22	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555
23	LUIS FRANCISCO TORREZ RINCON	2099292

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

24	LUIS MEDINA MEDINA	2099644
25	MARCO JULIO CASTILLO	2099850
26	MARIA OFELIA VELANDIA DE DIAZ	28167757
27	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459
28	MARIELA QUINTERO DE GUTIERREZ	28167701
29	MARIELA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	28421869
30	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677
31	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363
32	MERCEDEZ QUIROGA	28168096
33	NOEMA GOMEZ DE TRASAVIÑA	28166317
34	ROBERTO ROMERO MERCHAN	5653281
35	ROQUE JIMENEZ	13364555
36	ROSA MARIA NIÑO	28167457
37	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479
38	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867
39	SALVADOR LUENGAS RIVERO	2099823
40	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299
41	SIXTO JIMENEZ SERRANO	20992591
42	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512
43	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095
44	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766
45	VICTOR JULIO SANTAMARIA DUARTE	2099791



LAURA FERNANDA ROMERO FORERO
COORDINADORA DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ
JUNIO 2025

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alfredo Plata García

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio		20	28 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Alfredo Plata			Almuerzo	Alfredo Plata
16	22 JULIO 2025	Refrigerio		21	29 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Alfredo Plata			Almuerzo	Alfredo Plata
17	23 JULIO 2025	Refrigerio		22	30 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Alfredo Plata			Almuerzo	Alfredo Plata
18	24 JULIO 2025	Refrigerio		23	31 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Alfredo Plata			Almuerzo	Alfredo Plata
19	25 JULIO 2025	Refrigerio					
		Almuerzo	Alfredo Plata				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Rodriguez Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	16 JULIO 2025	Refrigerio. Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

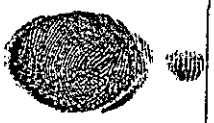
Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara Bosigua de Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara Delgado de Plata

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Barbara Delgado				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Bernarda Florez Arcila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Bernarda Flórez A	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Bernarda x Flórez A.
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Bernarda x Flórez A				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Bertha Mejia Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia Rodriguez				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Eliza Toloza Lopez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Carmen Elisa Toloza
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Carmen Elisa Tolozo	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Carmen Elisa Tolozo
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Carmen Elisa Tolozo	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Carmen Elisa Tolozo
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Carmen Elisa Tolozo	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Carmen Elisa Tolozo
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Carmen Elisa Tolozo	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Carmen Elisa Tolozo
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Carmen Elisa Tolozo				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Rosa Castro Garcia

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Evangelina Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S'	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Felisa Arcila Tamayo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Isabel Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José "Velamos por su Bienestar"

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Moyano

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio		8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio		9	11 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio		10	14 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio		11	15 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio		12	16 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio		13	17 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio		14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio		20	28 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio		21	29 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio		22	30 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio		23	31 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio					
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Pico Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jaime Pico				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jorge Saul estevez rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Albino Garcia Chinchilla

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose de Jesus tolaza lopez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velando por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: jose del Carmen Moreno Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	chejo Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	chefo	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno			Almuerzo	Moreno
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	chefo	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno			Almuerzo	Moreno
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	chefo	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno			Almuerzo	Moreno
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	chefo	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	chefo
		Almuerzo	Moreno			Almuerzo	Moreno
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	chefo				
		Almuerzo	Moreno				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose vicente tamayo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Jose Vicente Tayo
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lilia Rodriguez Pinzón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Lilia R
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Lilia R	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Lilia R
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Lilia R	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Lilia R
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Lilia R	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Lilia R
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Lilia R	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Lilia R
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Lilia R				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lucia Castillo de Silva

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castill	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Antonio Saavedra.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Felipe Uribe Tesmes

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Francisco Torres Rincon

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Medina Medina

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Luis Medina
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Luis Medina

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marco Julio Castillo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velando por su Bienestar

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria ofelia Velandia

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio		20	28 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio		21	29 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio		22	30 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio		23	31 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio					
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Maria Romero de Cuadros

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Maria Romero
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	María Romero				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mariela Quintero de Gutierrez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	x mariela quintero
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mariela Quintero	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mariela Quintero
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mariela Quintero	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mariela Quintero
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mariela Quintero	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mariela Quintero
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mariela Quintero	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mariela Quintero
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mariela Quintero				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mariela Rodriguez Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez Rodriguez				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marina Ortiz de Rueda

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Marina Ortiz
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Meliton Villalba Gonzalez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mercedes Quiroga

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	+Mercedes Quiroga				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Noema Gomez Translaviña

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Noema Gaen
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Noema Gaen
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Selma Gaen
		Almuerzo	Selma			Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Salma	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma			Almuerzo	Salma
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Salma	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma			Almuerzo	Salma
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Salma	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma			Almuerzo	Salma
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Salma	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Salma
		Almuerzo	Salma Salma			Almuerzo	Salma
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Salma				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Romero Roberto Merchan

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Roque Jimenez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa María Niño

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa María Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	
14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosa María Saavedra	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosa María Saavedra
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosa María Saavedra	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosa María Saavedra
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosa María Saavedra	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosa María Saavedra
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosa María Saavedra	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosa María Saavedra
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosa María Saavedra				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalia Arcila Urbe

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Rosalia				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Salvador Luengas Rivero

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador LU Engas
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Segundo Flórez Ardila

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio		8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio		9	11 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio		10	14 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio		11	15 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio		12	16 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio		13	17 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio		14	18 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Sixto Jimenez Serrano

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Sixto Tulio Moreno Castillo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Teresita Castillo Garzón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo	8	10 JULIO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	Teresita Castillo
2	02 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castito	9	11 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo	10	14 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo	11	15 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo	12	16 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo	13	17 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo	14	18 JULIO 2025	Refrigerio	Teresita Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio	feresita castillo	20	28 JULIO 2025	Refrigerio	feresita castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio	feresita castillo	21	29 JULIO 2025	Refrigerio	feresita
		Almuerzo				Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio	feresita castillo	22	30 JULIO 2025	Refrigerio	feresita castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio	feresita castillo	23	31 JULIO 2025	Refrigerio	feresita castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio	feresita castillo				
		Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Veronica Moreno de Peña

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno	8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno	9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno	10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno	11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno	12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno	13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno	14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica Moreno

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno	23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	Veronica elloreno				

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

PLANILLA DIARIA DE REGISTRO DE SUMINISTRO DE ALIMENTACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ MES JULIO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Victor Julio Santamaria D.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	10 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	02 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	11 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	03 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	14 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	04 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	15 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	07 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	16 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	08 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	17 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	09 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	18 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	21 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		20	28 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	22 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		21	29 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	23 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		22	30 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
18	24 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo		23	31 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo	
19	25 JULIO 2025	Refrigerio Almuerzo					

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ACTIVIDADES GENERALES



El Centro vida San José tiene como misión mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 60 años de edad, a través de un modelo de atención integral diurno soportado en 4 aspectos: físico, cognitivo, social y familiar con un equipo humano competente, humanizado y confiable.

Además, tiene como visión ser reconocidos como el centro líder en atención a adultos mayores, destacándonos por nuestra excelencia en servicios de salud y cuidado, innovación en programas de bienestar, y nuestro compromiso con la dignidad y el respeto de cada residente. Aspiramos a crear una comunidad vibrante donde los adultos mayores puedan vivir con propósito, alegría y satisfacción, rodeados de un ambiente de apoyo y cariño.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ALIMENTACIÓN



Durante 23 días del mes de julio del 2025 se brindó una ingesta necesaria a 45 adultos mayores incluyendo, refrigerio y almuerzo, los cuales estos menús son supervisados por una profesional nutricionista.

Con nuestro grupo humano, altamente comprometido y calificado con esta labor; el adulto mayor vivirá en un ambiente familiar que lo hará recobrar su sonrisa y vitalidad para vivir.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SALUD

El Centro vida San José de Guadalupe, cuenta con una auxiliar de enfermería para realizar las labores de asistencia, control biométrico toma de signos vitales, cuidados de promoción y prevención.







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ACTIVIDAD FISICA

En el centro vida san José contamos con docente licenciada en deportes quien es la encargada, por medio del deporte y actividades recreativas reducir los niveles de estrés y ansiedad. Alcanzar o mantener un peso saludable y reducir el riesgo de aumento de peso excesivo. Mantener algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas o planificar una actividad.







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ACTIVIDADES CULTURALES Y ARTISTICAS

En el área de ocio y artes los adultos mayores cuentan con el apoyo de un docente tallerista que los orienta en la formación artística que contribuye a la estimulación cerebral, retrasando el envejecimiento, a través del trabajo creativo, se ejercita la memoria, el sentido espacial, de las proporciones; sin contar con los beneficios terapéuticos: alivia el estrés, mejora la ansiedad, Permite una mayor concentración y hace posible la interacción social.







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

PSICOLOGIA

Contamos con una psicóloga quien ayuda a mantener y fomentar el bienestar de las personas mayores para que se sientan más felices y motivadas. De esta forma consideran esta etapa de la vida como positiva y de crecimiento y no como algo negativo y triste.





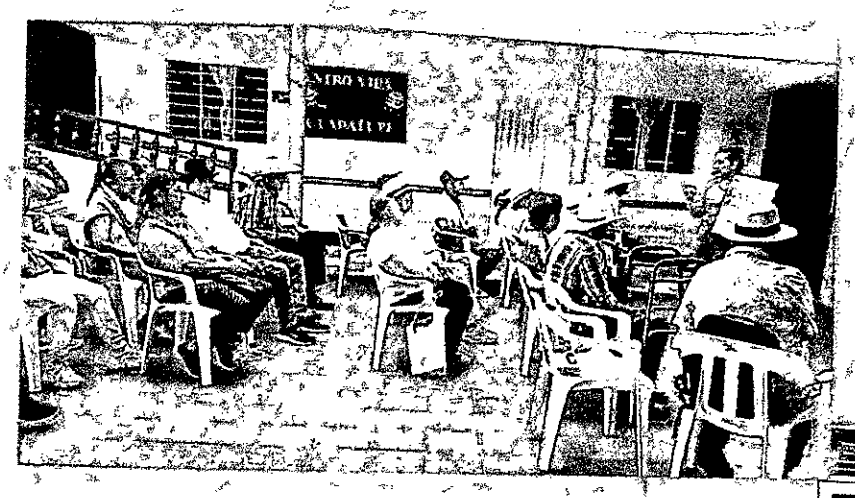


CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

NUTRICIONISTA

la nutricionista es una pieza fundamental en el Centro vida san José, ya que es el profesional encargado de brindar educación alimentaria y dar la consejería nutricional necesaria para que cada paciente pueda lograr sus objetivos además es el encargado de velar por establecer el menú diario de los alimentos de los adultos mayores.







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

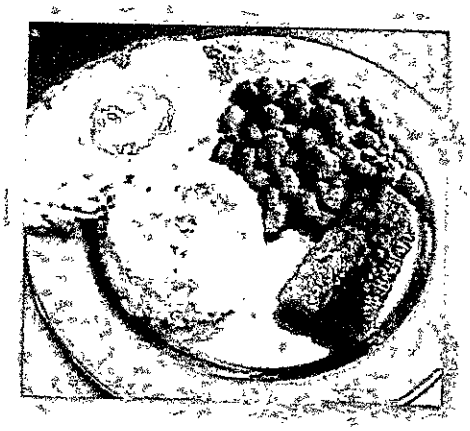
C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ALIMENTACIÓN



El Centro de vida San José es una entidad privada sin ánimo de lucro el cual en este momento cuenta con 45 adultos mayores que asisten en horario diurno de 8:00 am a 1:00 pm y reciben servicios de alimentación todos los días de lunes a viernes, la cual consta de un refrigerio 10:00 AM y almuerzo a las 12:30 PM; Alimentación debidamente balanceada con el fin de brindar a los adultos Mayores una mejor calidad de vida. Además, la nutricionista orienta a los adultos para sean conscientes de tener una alimentación adecuada en casa y poder mejorar su salud.



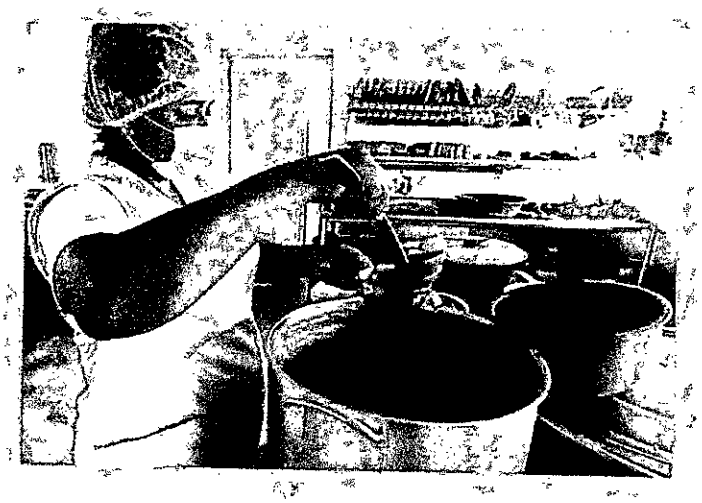


El objetivo es concientizar al adulto mayor es de saber comer de forma balanceada, evitar el alto contenido de azúcar, carbohidratos simples y alimentos grasos o irritantes.

Alimentos de textura sólida: Salteados de carne roja o cerdo en demasía, es importante que puedan continuar ingiriendo estos alimentos, mas no en exceso. Las proteínas deben ser parte de su dieta diaria para contrarrestar la pérdida muscular propia en las personas de edad más avanzada.

Tener en cuenta que a esta edad, es común que se pueda producir menos lactosa, lo que conduce a la intolerancia a la leche y a los productos lácteos adecuada alimentación en la persona adulta mayor, es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir lasnecesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal, Retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes.

Se debe tomar en consideración la capacidad masticatoria de la persona adulta mayor. Por ejemplo, si es una persona que no tiene piezas dentales, es importante modificar la textura de los alimentos que se le ofrezcan, antes de excluirlos de su dieta. Por ello, usamos carnes de primera, blandas y en



preparaciones fáciles de deglutir una alimentación variada y saludable garantiza



que el adulto mayor tenga calidad de vida. ¿Cuáles son los alimentos más importantes en esta etapa de la Vida?

Todos los grupos de alimentos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos, leguminosas y verduras, frutas y vegetales, proteínas y grasas saludables.

Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas de jugos de frutas naturales como mora, limón, naranja, bajos en dulce.

Preparar carnes suaves, cortadas en trocitos o molidas, con salsa o como parte de otros platos (pastas, arroces, picadillos, sancochos, sopas). Si a la persona por motivos diversos se le dificulta consumirlas, debe de licuarlas y agregarla a los otros platos.

La fibra: Es muy importante si hay una evacuación de la materia fecal menos eficiente debido a que los movimientos del intestino son más lentos, por ello proporcionamos frutas en porción, ricas en fibra insoluble.

Alimentos fuentes de vitamina C: Las funciones del sistema inmune disminuyen con la edad, resultando en menor capacidad para combatir las infecciones, provocando un aumento de sus necesidades nutricionales.

Así mismo, estamos comprometidos con evitar que se consuma alimentos altos en azúcares y carbohidratos simples, alimentos grasosos o irritantes.





Evitamos alimentos de textura dura que puedan representar un riesgo de atragantamiento: carnes rojas o de cerdo fritas, verduras al dente.

Se puede producir una menor cantidad de lactosa, lo que origina intolerancia a la leche y los lácteos, por ello usamos leche descremada y deslactosada.

También nos preocupamos por sus gustos y preferencias alimentarias, los alimentos más gustados son el pescado debido a su suavidad y a que es un plato jugoso, así mismo gustan mucho de sopas y purés, platos que contengan salsas, el huevo en sus distintas preparaciones. Usamos merluza y atún lomo en agua, para evitar el riesgo de pescados de la región que tienen espinas.

Diariamente nos esmeramos por ofrecer los vegetales y frutas picadas o cocidas. El banano, la papaya y la naranja también se pueden presentar en forma de jugo o compota. Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas con jugos de frutas naturales como mora, lulo, limón, naranja.

Ofrecemos dos meriendas nutritivas como frutas frescas enteras, jugo o picadito, yogur o leche o una fruta con gelatina, por ejemplo.



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

El Centro vida san jose ofece alimentacion de acuerdo con el diagnosticos y recomendaciones de los medicos.



Es recomendable que el adulto mayor con diabetes consuma carne, pollo, pescado, legumbres, huevos y frutas secas, entre 2 a 3 porciones diarias. Ayudan a renovar y reparar los tejidos del cuerpo. Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales. Comerá pescado, aves y carnes magras. Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.

Varios nutrientes al mismo tiempo tienen un papel clave en las demencias. Por ejemplo, los ácidos grasos poliinsaturados, como el omega 3 y sus derivados, ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y juegan un importante papel en el control de los procesos inflamatorios. Estos procesos de inflamación pueden generar excesos del péptido beta-amiloide, cuya acumulación en placas dentro del cerebro es característica en la enfermedad de Alzheimer.

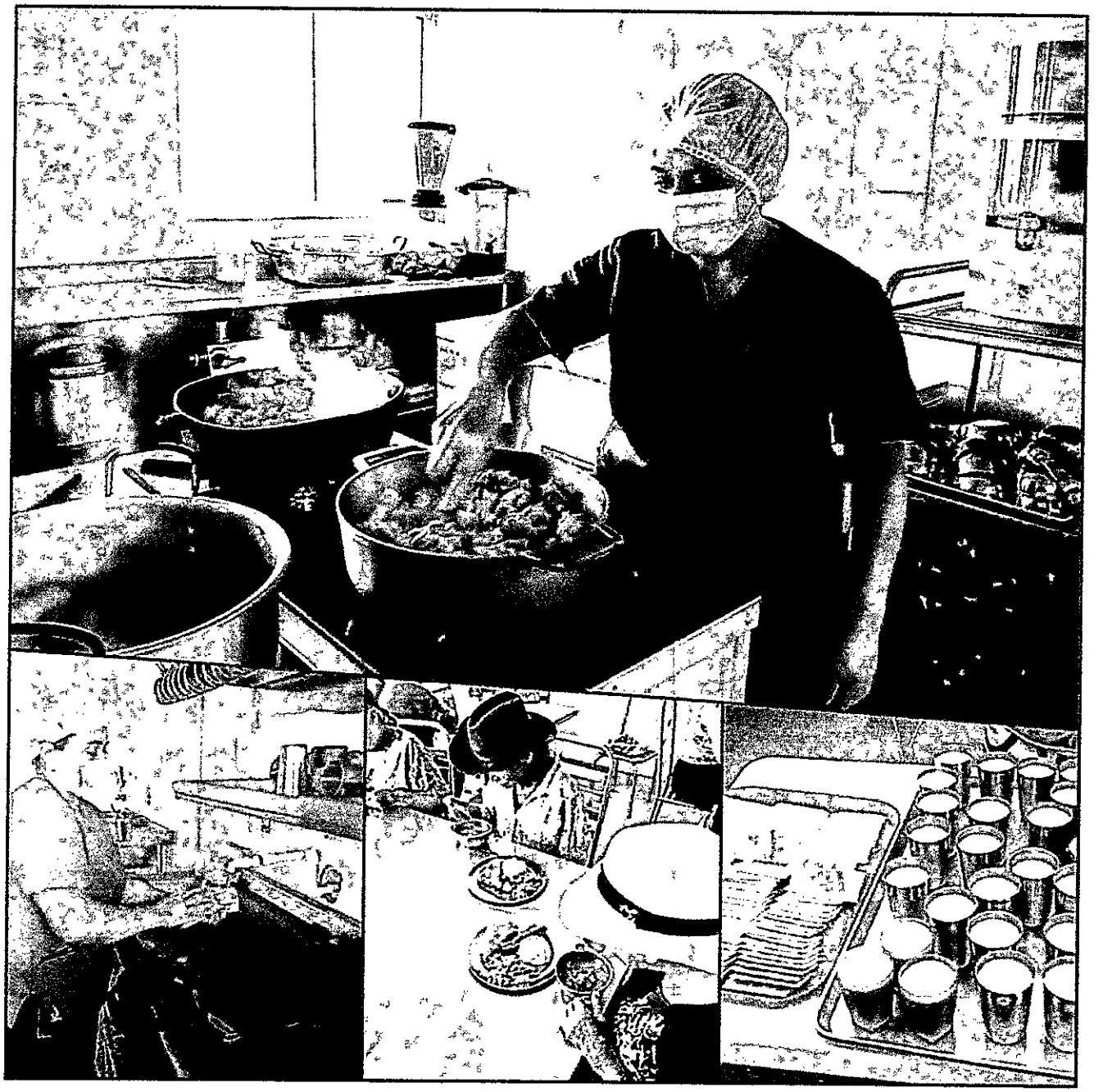


CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 1

01 AL 04 DE JULIO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2

07 AL 11 DE JULIO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3

DEL 14 AL 18 DE JULIO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4

DEL 21 AL 25 DE JULIO



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 5

DEL 28 AL 31 DE JULIO



Delfina Plata

DELFINA PLATA TOLOSA
1 manipuladora

Sandra Corredor

SANDRA CORREDOR
2 manipuladora

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

Informe General de Actividades del área de Psicología – Julio 2025

Profesional responsable: Silvia Juliana Medina Olarte – Psicóloga

Periodo: 1 al 31 de julio de 2025

1. Introducción

Durante el mes de julio de 2025 se llevaron a cabo diversas actividades con los adultos mayores del Centro Vida San José, orientadas al fortalecimiento cognitivo, emocional, motriz y social. Las sesiones fueron desarrolladas de manera continua, utilizando estrategias lúdicas, participativas y terapéuticas adaptadas a las capacidades y necesidades de la población. Este informe recoge de manera general el desarrollo, objetivos y resultados observados en dichas actividades, con el fin de visibilizar los avances y proponer recomendaciones que fortalezcan el proceso integral de atención.

2. Objetivo

Presentar un resumen mensual del proceso de intervención grupal llevado a cabo con los adultos mayores del Centro Vida San José, destacando los enfoques de trabajo, los logros alcanzados y recomendaciones para el fortalecimiento del proceso.

3. Resumen de actividades realizadas

Sesión	Fecha	Actividad	Tema
1	01 de julio	Palabras encadenadas	Atención y memoria
2	02 de julio	Sopa de Letras: Encuentra y Conecta Palabras	Atención y concentración
3	03 de julio	¿Quién soy?	Lenguaje y memoria
4	04 de julio	Armado de rompecabezas	Atención, percepción y trabajo en equipo
5	07 de julio	Taller de memoria 1	Estimulación cognitiva
6	08 de julio	Identificación de patrones numéricos	Atención y percepción visual
7	09 de julio	Completando el patrón lógico	Atención, lógica y memoria visual
8	10 de julio	Recuerdo visual y laberinto	Memoria visual y orientación espacial
9	11 de julio	Encuentra los objetos perdidos	Atención y percepción visual
10	14 de julio	Taller de memoria 2	Memoria

11	15 de julio	Emparejamiento espacial con trayectoria	Atención, percepción visual y orientación espacial
12	16 de julio	Coloreado de mándalas	Regulación emocional, atención y motricidad fina
13	17 de julio	Reconocimiento de formas constantes (Formkonstanz	Percepción visual y atención
14	18 de julio	Preguntas Curiosas y Cultura General con Pelota	Memoria, lenguaje y socialización
15	21 de julio	Taller de memoria **3**	memoria
16	22 de julio	Caminos Enredados: Une con color	Atención, concentración y percepción visual
17	23 de julio	Competencia de Granos: Clasifica y Gana	Atención, trabajo en equipo y discriminación visual
18	24 de julio	Encuentra las diferencias: ¡Observa con atención!	Atención, percepción visual y estimulación cognitiva
19	25 de julio	Karaoke: Cantando y recordando juntos	Expresión emocional, memoria musical e integración social
20	28 de julio	Emociones en Movimiento: Identifica, siente y actúa	Educación emocional y autorregulación
21	29 de julio	Respira, siente y suelta: Técnicas para gestionar emociones	Gestión emocional y autorregulación
22	30 de julio	Tangram: Figuras que despiertan la mente	Atención, percepción y coordinación viso–espacial
23	31 de julio	Elmer Kodlama	Atención, concentración y seguimiento de instrucciones

4. Logros observados

- Aumento en la participación activa y espontánea.
- Mejora en la atención, memoria y habilidades de coordinación.
- Expresión más fluida de emociones en las sesiones psicoemocionales.
- Mayor interacción social y cohesión grupal.
- Disposición positiva frente a actividades nuevas o lúdicas.

5. Dificultades o desafíos

- Diferencias en niveles cognitivos que requieren ajustes en la dificultad de las tareas.
- Necesidad de apoyo individualizado en algunas actividades más complejas.
- Limitaciones físicas o visuales que exigen adaptaciones constantes del material

6. Conclusión

El trabajo desarrollado durante julio evidenció una evolución positiva en la disposición, participación y desempeño de los adultos mayores. Las actividades propuestas permitieron mantener y reforzar funciones cognitivas y emocionales en un ambiente de respeto, calidez y acompañamiento terapéutico.

7. Recomendaciones

- Continuar integrando actividades que combinen lo lúdico con lo cognitivo.
- Repetir ejercicios exitosos, como el karaoke, las burbujas o las dinámicas grupales.
- Introducir nuevas propuestas de estimulación sensorial y actividades manuales más complejas.
- Fortalecer espacios para la expresión emocional individual y grupal.

8. Anexos

- Fichas técnicas

Silvia Juliana Medina O.
Psicóloga
T.P. 245686

SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
Psicóloga
T.P: 245686
Guadalupe- Santander

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

CV San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 1	
FECHA: 01 de julio de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención y memoria	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Palabras encadenadas	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria verbal, la atención y el lenguaje a través de una dinámica grupal lúdica que promueva la interacción social entre los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la fluidez verbal mediante la evocación de palabras.
- Estimular la atención sostenida y la asociación semántica.
- Fomentar la participación activa y la interacción positiva dentro del grupo.
- Promover el juego como herramienta para el bienestar emocional y cognitivo.

MARCO TEORICO:

El juego de palabras encadenadas se fundamenta en los principios de la estimulación cognitiva, específicamente en el área del lenguaje y la memoria semántica. Según la neuropsicología cognitiva, las habilidades lingüísticas pueden mantenerse activas mediante tareas que requieren evocación, asociación y fluidez verbal.

El envejecimiento activo, concepto promovido por la OMS, plantea que el uso de actividades recreativas y cognitivas permite mantener las capacidades funcionales, prevenir el deterioro y mejorar la calidad de vida. Además, desde el enfoque de la gerontología social, este tipo de dinámicas favorece el fortalecimiento de vínculos sociales, el sentido de pertenencia y la autoestima.

METODOLOGIA:

Participativa y lúdica. Se promueve el aprendizaje a través del juego, facilitando un ambiente de confianza, espontaneidad y cooperación. La metodología busca que los adultos mayores construyan conocimiento desde la experiencia y el disfrute colectivo.

METODO:

Juego grupal oral. Se organiza al grupo en círculo y se les invita a jugar palabras encadenadas: una persona dice una palabra y la siguiente debe continuar con otra palabra que empiece con la última sílaba o letra de la anterior. El facilitador orienta el turno, da ejemplos si es necesario y motiva la participación de todos.

RECOMENDACIONES:

- Acompañar con humor y paciencia para reducir la ansiedad o frustración.
- Favorecer la participación de todos, pero sin forzar a quienes deseen observar.
- Realizar pausas si se nota cansancio o distracción.
- Adaptar el nivel de dificultad según las capacidades del grupo (por ejemplo, permitir que inicien con la misma letra si es más accesible).
- Al finalizar, hacer una breve retroalimentación sobre cómo se sintieron y qué aprendieron del juego.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de lenguaje cotidiano y conocido por los participantes.
- Organización espacial en círculo para promover la equidad y la conexión visual.
- Estímulo verbal constante del facilitador para reforzar la participación.
- Apoyo a los participantes que tienen dificultad para encontrar una palabra, promoviendo un clima sin presión.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 2	
FECHA: 02 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 pm
TEMA: Atención y concentración	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Sopa de Letras: Encuentra y Conecta Palabras	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, concentración y habilidades lingüísticas a través de la búsqueda de palabras en una sopa de letras adaptada a adultos mayores. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Ejercitar la atención focalizada mediante la búsqueda visual de palabras. • Reforzar el reconocimiento de palabras conocidas y vocabulario cotidiano. • Promover la motricidad fina al señalar o marcar palabras en el papel. • Fomentar la paciencia, la perseverancia y el disfrute por la actividad cognitiva.	
MARCO TEORICO: La atención y el lenguaje son funciones cognitivas fundamentales que pueden mantenerse y fortalecer con estimulación constante. La sopa de letras es una herramienta lúdica que implica procesos de percepción visual, reconocimiento de patrones, memoria semántica y habilidades lingüísticas. Según la teoría del envejecimiento activo, actividades como esta promueven el bienestar cognitivo, reducen el riesgo de deterioro y fomentan la autoestima y la autonomía en la tercera edad.	
METODOLOGIA: • Tipo: Participativa y activa. • Enfoque: Cognitivo. • Modalidad: Individual y grupal. • Duración: 1 hora	
METODO: Método inductivo: se parte del conocimiento previo del grupo para relacionar y reconocer palabras familiares, permitiendo que cada participante descubra las respuestas por sí mismo/a, con acompañamiento si es necesario.	
RECOMENDACIONES: • Elegir palabras familiares y significativas para el grupo.	

- Adaptar el tamaño de letra para buena visibilidad.
- Permitir que los participantes trabajen a su propio ritmo.
- Motivar sin corregir de manera negativa.
- Finalizar con una socialización donde los participantes compartan las palabras encontradas.

ASPECTO DIDÁCTICO

Materiales: Hojas con la sopa de letras (letra grande y clara), lápices, borradores y colores.

Estrategia: Se inicia con una explicación del ejercicio, luego se muestra un ejemplo, y finalmente cada adulto mayor realiza su propia búsqueda. Se motiva la lectura en voz alta de las palabras encontradas.

Adaptaciones: Se ofrecen ayudas visuales o asistencia personalizada para quienes lo requieran.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 3	
FECHA: 03 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am
TEMA: Lenguaje y memoria	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: ¿Quién soy?	
OBJETIVO GENERAL: Estimular el lenguaje, la memoria semántica y el razonamiento verbal a través de una dinámica lúdica de adivinanzas en grupo. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Promover la evocación de conocimientos generales mediante pistas verbales. • Estimular la comprensión y la atención auditiva. • Fomentar la participación espontánea y el disfrute colectivo. • Reforzar la interacción social en un entorno respetuoso y colaborativo.	
MARCO TEORICO: La actividad se fundamenta en la estimulación de la memoria semántica y el lenguaje expresivo y comprensivo, capacidades cognitivas que pueden mantenerse activas mediante juegos verbales. Este tipo de ejercicio estimula el procesamiento auditivo, la evocación de conceptos y el razonamiento verbal. Desde el enfoque del envejecimiento activo (OMS), las actividades grupales que combinan lo lúdico y lo cognitivo son herramientas valiosas para preservar la funcionalidad mental y fortalecer el bienestar emocional y social de los adultos mayores. Además, la participación grupal mejora el sentido de pertenencia, la autoestima y el estado de ánimo.	
METODOLOGIA: Tipo: Lúdica y participativa Enfoque: Cognitivo y social Modalidad: Grupales orales Duración: 1 hora Dinámica: En círculo, sin materiales	
METODO: Método inductivo. El facilitador inicia con ejemplos de adivinanzas sencillas y da pistas verbales sobre personajes, animales u oficios conocidos. Los participantes deben deducir la respuesta.	

Cada vez que un adulto mayor adivina correctamente, se le motiva a crear su propia pista para que el grupo intente adivinar. Se fomenta el respeto, la escucha y el juego libre.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar pistas sencillas y progresar en dificultad según el grupo.
- Evitar la repetición de temas muy similares.
- Estimular la participación sin presión.
- Adaptar la actividad en caso de cansancio: permitir trabajar en parejas o hacer pausas breves.
- Al finalizar, realizar una socialización: ¿Cuál fue la adivinanza más divertida? ¿Quién sorprendió al grupo con su creatividad?

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Estímulo auditivo (escucha de pistas).
- Asociación semántica (relación entre pistas y conceptos).
- Participación oral espontánea.
- Inclusión de todos los niveles de desempeño cognitivo, permitiendo la colaboración grupal.
- Clima relajado y motivador.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 04 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am
TEMA: Atención, percepción y trabajo en equipo	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Armado de rompecabezas	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la atención, la percepción visual y la colaboración grupal mediante la actividad de armado de rompecabezas adaptados.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la atención sostenida y la organización visoespacial.
- Fomentar la paciencia y la perseverancia en tareas manuales.
- Promover la motricidad fina mediante el uso coordinado de las manos.
- Favorecer la interacción y el trabajo cooperativo entre pares

MARCO TEORICO:

La actividad del rompecabezas combina el desarrollo de habilidades cognitivas como la atención, percepción visual, memoria de trabajo y razonamiento espacial, esenciales en los procesos de estimulación cognitiva para adultos mayores.

Desde el enfoque del envejecimiento activo propuesto por la OMS, se reconoce el valor de actividades que involucren desafíos mentales accesibles y gratificantes, que fortalezcan la autoestima, la autonomía y el sentido de logro. Asimismo, el trabajo en grupo fortalece los vínculos sociales, disminuye el aislamiento y mejora el estado emocional.

METODOLOGIA:

- **Tipo:** Activa, cooperativa
- **Enfoque:** Cognitivo y motriz
- **Modalidad:** Grupales (por equipos de 3 a 5 personas)
- **Duración:** 1 hora
- **Distribución:** Se entregan rompecabezas físicos adaptados según nivel del grupo

METODO:

Método experiencial: Aprendizaje a través de la manipulación y resolución de un reto visual. Los participantes organizan las piezas de un rompecabezas, colaborando para

completarlo, mientras se acompañan con orientación del facilitador. Se favorece el diálogo, la toma de decisiones y la planificación conjunta.

RECOMENDACIONES:

- Seleccionar rompecabezas con imágenes llamativas, conocidas o temáticas (paisajes, animales, frutas).
- Asegurar buena iluminación y superficie cómoda de trabajo.
- Observar el nivel de dificultad y ajustar según las capacidades del grupo.
- Motivar la colaboración más que la competencia.
- Al finalizar, invitar a cada grupo a mostrar su resultado y comentar cómo se sintieron.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Rompecabezas impresos o en cartón (preferiblemente de 20 a 30 piezas grandes), mesas o superficies planas.
- **Estrategia:** Se organiza al grupo en equipos. Cada grupo recibe un rompecabezas distinto o el mismo en diferentes copias. Se motiva la comunicación y se brinda retroalimentación positiva durante el proceso.
- **Adaptaciones:** Se puede simplificar el número de piezas o usar guías visuales para quienes lo requieran.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 5	
FECHA: 07 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am
TEMA: Estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria 1	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la memoria a corto y largo plazo mediante un taller interactivo que combine recursos digitales y ejercicios prácticos de estimulación cognitiva. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la memoria semántica, episódica y de trabajo. • Utilizar estímulos visuales y auditivos para activar procesos de codificación y evocación. • Favorecer la atención; concentración y el lenguaje a través de dinámicas complementarias. • Promover el interés por el aprendizaje usando herramientas tecnológicas adaptadas.	
MARCO TEORICO: la memoria es una de las funciones cognitivas más sensibles al envejecimiento, pero también una de las más estimulables. Según la neuropsicología, el uso de materiales visuales y auditivos (videos, imágenes, sonidos) puede activar distintas rutas de acceso a la información, facilitando la evocación. El uso de recursos digitales en adultos mayores, cuando se emplea de forma guiada y significativa, puede motivar la participación, despertar recuerdos, activar emociones positivas y facilitar el aprendizaje. La estimulación combinada (visual, auditiva, lingüística y motriz) fortalece la plasticidad cerebral y contribuye al bienestar cognitivo, afectivo y social.	
METODOLOGIA: • Tipo: Interactiva y participativa • Enfoque: Cognitivo–audiovisual • Modalidad: Grupal, con apoyo tecnológico • Duración: 1 hora • Formato: Video–preguntas–actividad práctica	

METODO: Método audiovisual y activo. Se presenta un estímulo digital (video, imágenes proyectadas, sonidos) a través del televisor del Centro. Luego se formula una serie de preguntas que promuevan la evocación, la asociación y el diálogo grupal.

Posteriormente, se complementa con una actividad escrita u oral, como completar frases, recordar secuencias, clasificar objetos, o relacionar imágenes y conceptos.

RECOMENDACIONES:

- Seleccionar videos cortos, claros, con imágenes atractivas y audio comprensible.
- Promover el diálogo abierto y la participación libre tras la visualización.
- Supervisar la comprensión del contenido antes de avanzar.
- Brindar ejemplos antes de las actividades prácticas.
- Acompañar con paciencia a quienes tienen mayor dificultad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Televisor, computador o dispositivo de proyección, video corto o presentación visual, hojas impresas con ejercicios, lápices o colores.
- **Estrategia:** Visualización – diálogo – aplicación.
- **Adaptaciones:** Preguntas abiertas y de dificultad variable según nivel del grupo. Actividades con opción de hacer oral o escrita.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 6	
FECHA: 08 de julio de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención y percepción visual	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Identificación de patrones numéricos	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la atención visual, la percepción de patrones y la concentración mediante una actividad de búsqueda de secuencias numéricas dentro de una matriz.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la concentración sostenida y selectiva.
- Potenciar la capacidad de identificación de formas y patrones dentro de un entorno visual amplio.
- Ejercitar la memoria de trabajo y la coordinación visoespacial.
- Fomentar la participación activa y el trabajo autónomo.

MARCO TEORICO:

Las actividades de percepción visual y reconocimiento de patrones son fundamentales en la estimulación cognitiva de adultos mayores, ya que involucran funciones como la atención sostenida, la memoria de trabajo y el procesamiento visoespacial.

La búsqueda de figuras o combinaciones dentro de una matriz desarrolla habilidades cognitivas clave para la vida diaria, como la orientación, la discriminación visual y la toma de decisiones.

METODOLOGIA:

- **Tipo:** Participativa
- **Enfoque:** Cognitivo – visual – lógico
- **Modalidad:** Grupal, con desarrollo individual
- **Duración:** 1 hora
- **Formato:** Actividad escrita de observación y búsqueda dirigida

METODO:

- Los participantes reciben una hoja con una matriz numérica 10x10 en la parte superior, y varios patrones o figuras numéricas en bloques que deben encontrar dentro de dicha matriz.

- Pueden rodear, marcar o señalar los patrones que logren identificar. Se permite rotar la hoja o visualizar los patrones en distintas orientaciones.

RECOMENDACIONES:

- Brindar instrucciones claras antes de iniciar.
- Supervisar a quienes muestran signos de frustración o confusión.
- Felicitar cada logro individual para reforzar la autoestima.
- Ofrecer apoyo visual adicional si es necesario (uso de punteros, colores, ejemplos).

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Hoja impresa con la matriz y figuras a buscar, lápices o colores.
- **Estrategia:** Observación detallada – análisis – solución.
- **Adaptaciones:** Para quienes tienen más dificultad, se puede trabajar en grupo o con orientación guiada.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 7	
FECHA: 09 de julio de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, lógica y memoria visual	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Completando el patrón lógico	

OBJETIVO GENERAL: Estimular el pensamiento lógico, la memoria visual y la atención mediante la identificación y reproducción de patrones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la capacidad de seguir instrucciones visuales.
- Promover la discriminación de colores, formas y posiciones.
- Fomentar la coordinación visomotora y la precisión.
- Estimular el razonamiento lógico y la memoria operativa.

MARCO TEORICO:

La percepción visual y la lógica son habilidades fundamentales en la estimulación cognitiva. Este tipo de ejercicios no solo entrena la atención sostenida, sino que promueve la integración entre hemisferios cerebrales al trabajar de forma simultánea el análisis visual, la memoria de trabajo y la coordinación motora.

En adultos mayores, estas actividades favorecen la prevención del deterioro cognitivo leve y fortalecen funciones ejecutivas.

METODOLOGIA:

- Tipo: Participativa – Cognitiva
- Enfoque: Estimulación visual, lógica y atención
- Modalidad: Individual en contexto grupal
- Duración: 1 hora

METODO:

A cada participante se le entrega una hoja con una matriz llena (colores o números), una leyenda con claves y otra matriz vacía.
Deben analizar el patrón y completarlo en la segunda cuadrícula respetando la lógica del orden, los colores y los números.
Pueden usar colores para pintar o escribir los números según lo indique la actividad.

RECOMENDACIONES:

- Verificar comprensión de la consigna antes de comenzar.
- Motivar la participación sin presión por terminar rápido.
- Ofrecer retroalimentación positiva durante el ejercicio.
- Incluir pausas breves si se detecta fatiga visual o mental.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Hoja impresa, lápices de colores, lápices o marcadores, reglas si es necesario.
- **Apoyo:** En caso de dificultad, se brindan ejemplos guiados.
- **Variación:** Puede adaptarse reduciendo el tamaño de la matriz o limitando la cantidad de elementos a observar.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 8	
FECHA: 10 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am
TEMA: Memoria visual y orientación espacial	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Recuerdo visual y laberinto	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria visual y el pensamiento espacial a través de la observación, la reproducción de patrones visuales y la resolución de laberintos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la memoria visual a corto plazo.
- Promover la concentración y la atención al detalle.
- Estimular la coordinación visomotora mediante el coloreado.
- Favorecer la planeación y la resolución de problemas a través del laberinto.

MARCO TEORICO:

La memoria visual es una habilidad esencial en el funcionamiento cognitivo diario, especialmente en adultos mayores. Recordar imágenes, patrones y colores implica procesos atencionales, de codificación y de recuperación.

Los laberintos, por su parte, son ejercicios que estimulan las funciones ejecutivas como la planificación, la inhibición de respuestas impulsivas y el razonamiento lógico-espacial.

METODOLOGIA:

- Tipo: Visual – Cognitiva – Lúdica
- Enfoque: Estimulación multisensorial
- Modalidad: Individual, en contexto grupal
- Duración: 1 hora

METODO:

- Se proyecta una imagen colorida en la televisión por un tiempo determinado (ej. 1 minuto).
- Posteriormente, se entrega a cada participante una versión en blanco y negro para colorear, guiándose por lo que recuerdan.

- Una vez finalizado el coloreado, desarrollan un laberinto gráfico que acompaña la ficha.

RECOMENDACIONES:

- Proyectar imágenes sencillas con colores definidos y no más de 7 elementos.
- Controlar el tiempo de exposición de la imagen.
- Fomentar el trabajo colaborativo si es necesario.
- Supervisar de cerca para evitar frustración en el laberinto.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Televisor o proyector, fichas impresas (imagen + laberinto), colores.
- **Apoyo:** Se permite hacer preguntas durante el coloreado si hay dudas.
- **Variación:** El nivel de dificultad del laberinto puede adaptarse al grupo

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 9	
FECHA: 11 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am
TEMA: Atención y percepción visual	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Encuentra los objetos perdidos	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer los procesos de atención y percepción visual mediante una actividad lúdica que requiere observar y reconocer objetos en un entorno cargado de estímulos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la atención sostenida y selectiva.
- Desarrollar la percepción visual y la discriminación de detalles.
- Fomentar la concentración y la paciencia.
- Promover la motivación y el sentido de logro en la resolución de tareas.

MARCO TEORICO:

La capacidad para identificar objetos en un entorno visual saturado está ligada a funciones cognitivas como la atención visual selectiva y la memoria de trabajo. En el envejecimiento, mantener estas habilidades a través de ejercicios visuales mejora la calidad de vida y reduce el riesgo de deterioro cognitivo leve.

METODOLOGIA:

- Tipo: Visual – Cognitiva – Lúdica
- Enfoque: Estimulación cognitiva
- Modalidad: Individual o por parejas
- Duración: 1 hora

METODO:

- Se entrega una lámina con una escena compleja (por ejemplo, una habitación desordenada o un parque) y una lista de objetos ocultos que deben ser encontrados.
- Los participantes deben buscar y señalar o rodear los objetos indicados.
- Se pueden hacer pausas para comentar y compartir hallazgos en grupo

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

RECOMENDACIONES:

- Asegurar buena iluminación.
- Elegir imágenes nítidas y adecuadas al nivel del grupo.
- Animar al grupo a colaborar si algún participante tiene dificultades.
- Hacer pausas activas si se nota fatiga visual o desconcentración.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Fichas impresas con la imagen y la lista de objetos, lápices o colores.
- **Nivel de dificultad:** Adaptable según la complejidad visual de la escena y la cantidad de objetos a encontrar.
- **Retroalimentación:** Se realiza al final para revisar los hallazgos y reforzar la participación positiva.

ANEXOS



RECOMENDACIONES:

- Adaptar las preguntas al nivel del grupo.
- No generar presión por acertar, valorar siempre la participación.
- Fomentar el respeto por los turnos y la escucha.
- Incluir preguntas con contenido emocional o divertido para motivar.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Pelota liviana, listado de preguntas impresas o memorizadas.
- **Apoyo:** Participación activa del facilitador, tono animado, preguntas adaptadas a los intereses del grupo.
- **Ejemplos de preguntas:**
- ¿Cuál es el animal más grande del mundo?
- ¿Qué país tiene forma de bota?
- ¿Qué planeta es el más cercano al sol?
- ¿Cómo se llama el río que atraviesa Colombia?

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 18 de julio de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Memoria, lenguaje y socialización	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Preguntas Curiosas y Cultura General con Pelota	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria, el lenguaje y la interacción social a través de preguntas de cultura general en un ambiente lúdico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la evocación de conocimientos previos.
- Promover la interacción social y la escucha activa.
- Estimular el lenguaje oral y la atención.
- Generar momentos de disfrute y participación grupal.

MARCO TEORICO:

La cultura general es una excelente herramienta para mantener activas las funciones cognitivas, particularmente el lenguaje, la memoria semántica y la atención. Al combinarlo con una dinámica grupal, se potencian también aspectos socioemocionales como la comunicación, la autoestima y el sentido de pertenencia. El movimiento leve, como pasar una pelota, mejora el enfoque y la coordinación.

METODOLOGIA:

- Tipo: Cognitiva – Lúdica – Grupal
- Enfoque: Estimulación verbal, memoria y socialización
- Modalidad: Grupo completo en círculo
- Duración: 1 hora

METODO:

- El grupo se ubica en círculo.
- El facilitador lanza una pelota a un participante y le hace una pregunta curiosa o divertida de cultura general (adaptada a sus conocimientos).
- Una vez responde, ese participante lanza la pelota a otra persona, a quien se le hace otra pregunta.
- Se continúa así hasta que todos participen (se puede repetir con más rondas).

- Repetir instrucciones con claridad y con apoyo visual.
- Estimular el trabajo colaborativo si es necesario.
- Evitar señalar errores; enfocar en el proceso y participación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Ficha impresa, lápiz o color.
- **Apoyo:** Guía visual del facilitador, ejemplos claros antes de comenzar.
- **Adaptación:** Posibilidad de trabajar en parejas si hay dificultad individual.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 13	
FECHA: 17 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am
TEMA: Percepción visual y atención	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Reconocimiento de formas constantes (Formkonstanz)	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la percepción visual y la atención mediante la identificación de figuras iguales en diferentes posiciones. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fortalecer la capacidad de discriminación visual. • Mejorar la atención sostenida y selectiva. • Estimular habilidades cognitivas relacionadas con la memoria visual. • Fomentar la observación y el análisis en los adultos mayores.	
MARCO TEORICO: La constancia de forma es una habilidad perceptual que permite reconocer objetos independientemente de su orientación, tamaño o ubicación. En adultos mayores, trabajar esta capacidad contribuye al mantenimiento de funciones cognitivas clave como la atención, la percepción visual, y el reconocimiento espacial. Actividades como esta ayudan a prevenir el deterioro de funciones ejecutivas y fomentan la estimulación mental activa.	
METODOLOGIA: • Tipo: Cognitiva – Visual – Individual • Enfoque: Estimulación visual y cognitiva • Modalidad: Individual, con guía grupal • Duración: 1 hora	
METODO: • Se entrega la ficha a cada participante. • Se explica que deben buscar las figuras que se muestran arriba en la parte inferior, aunque estén rotadas. • Se les pide que las marquen o coloreen las que sean iguales. • Se realiza corrección en grupo al final, reforzando el análisis visual.	
RECOMENDACIONES: • Dar tiempo suficiente para la observación.	

RECOMENDACIONES:

- Permitir total libertad en la elección de colores.
- Evitar correcciones o juicios estéticos.
- Asegurar una atmósfera tranquila, con tiempo suficiente.
- Reforzar la importancia del disfrute sobre el resultado final.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Materiales: Hojas impresas con mándalas, colores o lápices
- Variación: Se puede entregar más de un diseño según el ritmo de cada persona
- Apoyo: Se acompaña con música suave si se desea potenciar la relajación.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 12	
FECHA: 16 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am
TEMA: Regulación emocional, atención y motricidad fina	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Coloreado de mándalas	
OBJETIVO GENERAL: Promover la relajación, la atención plena y la expresión creativa a través del coloreado de mándalas. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la atención sostenida y la concentración. • Favorecer la coordinación visomotora y la motricidad fina. • Fomentar la autorregulación emocional y la tranquilidad. • Potenciar la expresión libre y creativa en un ambiente seguro.	
MARCO TEORICO: El coloreado de mándalas es una herramienta terapéutica ampliamente utilizada en la estimulación cognitiva y la regulación emocional. Los patrones circulares activan zonas cerebrales vinculadas con la calma, el enfoque y la introspección. En adultos mayores, esta práctica facilita la conexión con el presente, reduce el estrés, estimula la creatividad y mantiene habilidades motoras finas esenciales para la autonomía.	
METODOLOGIA: • Tipo: Arteterapia – Cognitiva – Sensorial • Enfoque: Estimulación emocional y motriz • Modalidad: Individual, en espacio grupal • Duración: 1 hora	
METODO: • Se entrega a cada participante una hoja con un mándala impreso. • Se ofrecen lápices, colores o marcadores para el trabajo libre. • Se motiva a los participantes a elegir sus propios colores, sin una regla específica. • Al finalizar, se puede invitar (de forma opcional) a compartir el dibujo o lo que sintieron durante el proceso.	

- Se puede acompañar con una retroalimentación visual y oral al finalizar.

RECOMENDACIONES:

- Brindar una demostración grupal antes de iniciar.
- Asegurar buena iluminación para favorecer la discriminación visual.
- Estimular el esfuerzo personal, no solo el resultado.
- Si hay dificultades, permitir que lo hagan en pareja o con guía.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: Hoja impresa con trayectorias y figuras para emparejar, lápices o colores.
Nivel de dificultad: Adaptable (más o menos líneas, más opciones visuales).
Apoyo: Supervisión cercana para quienes presentan dificultad en el seguimiento visual o motriz.

ANEXOS





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 11	
FECHA: 15 de julio de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, percepción visual y orientación espacial	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Emparejamiento espacial con trayectoria	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la atención, la percepción espacial y la coordinación visomotriz mediante ejercicios de seguimiento de trayectorias para emparejar figuras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la atención sostenida y selectiva.
- Mejorar la percepción de relaciones espaciales y trayectorias.
- Fomentar la precisión en el seguimiento de caminos visuales.
- Promover el reconocimiento y emparejamiento de objetos similares.

MARCO TEORICO:

Las actividades de emparejamiento espacial y seguimiento de trayectorias refuerzan habilidades cognitivas como la atención visual, la discriminación de formas y la orientación espacial.

Estas funciones son fundamentales en tareas diarias como ubicarse en un espacio, seguir instrucciones o identificar rutas. En adultos mayores, fortalecer estas habilidades contribuye a mantener la independencia funcional y prevenir el deterioro cognitivo.

METODOLOGIA:

- Tipo: Cognitiva – Visual – Motriz
- Enfoque: Estimulación cognitiva
- Modalidad: Individual
- Duración: 1 hora

METODO:

- A cada participante se le entrega una hoja con múltiples trayectorias (líneas, caminos, curvas).
- Al inicio de cada trayectoria hay una figura, y al final varias opciones.
- Deben seguir con el dedo o con lápiz la línea para encontrar a qué figura se conecta correctamente y unirlas.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

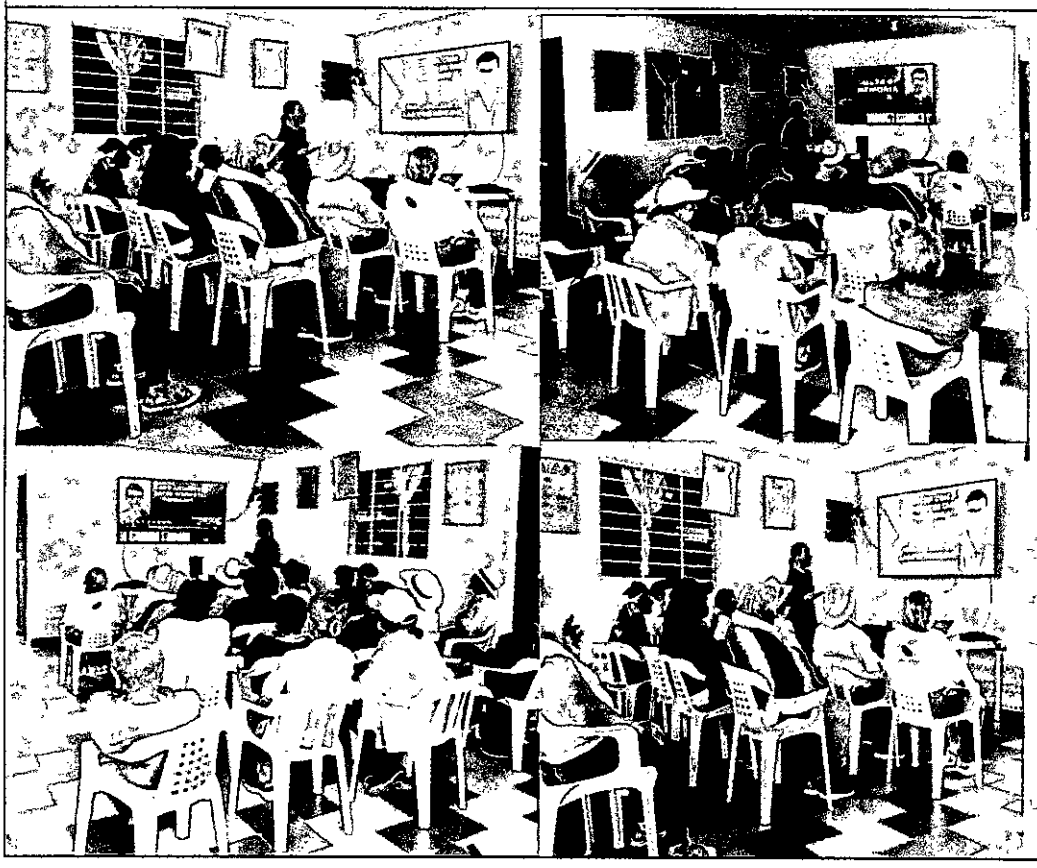
RECOMENDACIONES:

- Elegir imágenes claras y relacionadas con la vida cotidiana.
- Dar tiempo suficiente para observar y recordar.
- Evitar ruidos o interrupciones durante la proyección.
- Motivar la participación con preguntas: "¿De qué color era...?", "¿Qué había en la mesa?"

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Televisor o proyector, imágenes a color, hojas impresas para colorear o completar.
- **Dificultad:** Adaptable (se puede usar una imagen sencilla o con mayor complejidad).
- **Apoyo:** Supervisión y asistencia personalizada durante la actividad

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 10	
FECHA: 14 de julio de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Memoria	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria visual y la atención sostenida en los adultos mayores mediante el uso de medios digitales. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Potenciar la capacidad de observación y detalle. • Fortalecer la memoria inmediata. • Promover el uso de tecnologías en el proceso de estimulación cognitiva. • Fomentar la participación activa y el trabajo individual.	
MARCO TEORICO: La memoria visual es la habilidad para retener y evocar imágenes vistas anteriormente. En adultos mayores, trabajar esta capacidad permite mantener habilidades cognitivas clave como la percepción, el reconocimiento y la atención al detalle. El uso de medios digitales (TV, proyector) es un recurso útil y motivador que favorece el aprendizaje visual y estimula diferentes áreas cerebrales.	
METODOLOGIA: • Tipo: Cognitiva – Visual • Enfoque: Estimulación cognitiva con TIC • Modalidad: Individual o grupal • Duración: 1 hora	
METODO: • Se proyecta una imagen en la TV por 1 minuto (puede ser una escena de una casa, una cocina, un mercado, etc.). • Se retira la imagen y se entrega una hoja para colorear o completar, basada en esa imagen. • Los participantes deben recordar y reproducir detalles como colores, ubicación de objetos, etc. • Luego, se realiza una retroalimentación mostrando de nuevo la imagen original.	

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José Veíamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 21 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am
TEMA: memoria	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Taller de memoria **3**	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la memoria a corto plazo y la atención sostenida mediante la visualización de estímulos audiovisuales. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular el reconocimiento y evocación de imágenes y situaciones cotidianas. • Mejorar la atención a través de la observación activa. • Promover el trabajo en equipo mediante la discusión de las escenas. • Fomentar el uso de la memoria episódica.	
MARCO TEORICO: La memoria puede mantenerse activa y saludable mediante la estimulación de diferentes canales sensoriales. El uso de recursos audiovisuales permite acceder a la memoria visual y auditiva, fortaleciendo así la codificación y evocación de información. En adultos mayores, este tipo de talleres favorece la participación significativa y refuerza las conexiones emocionales con el entorno.	
METODOLOGIA: • Tipo: Cognitiva – Grupal – Multisensorial • Enfoque: Visual, auditivo y verbal • Modalidad: Presencial con uso de televisión • Duración: 1 hora	
METODO: • • Se proyectan en TV imágenes, videos cortos o escenas durante 1-2 minutos. • • Luego, se hace una pausa para que los participantes describan lo que vieron. • • Se hacen preguntas como: • ¿Qué colores recuerdan? • ¿Qué objetos vieron? • ¿Qué estaba haciendo la persona en la escena?	

- • Posteriormente, se entrega una hoja donde deben identificar o colorear elementos relacionados con lo proyectado.
- • Se finaliza con una retroalimentación en grupo.

RECOMENDACIONES:

- Seleccionar imágenes con buena resolución y contenido sencillo.
- Asegurar una buena visibilidad y sonido para todos.
- Repetir las imágenes si es necesario.
- Estimular el recuerdo con preguntas abiertas.
- Valorar más la participación que la precisión.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** TV, videos o imágenes digitales, hojas impresas para completar o colorear.
- **Apoyo:** Explicación clara del facilitador, acompañamiento durante la actividad, reforzamiento positivo.
- **Tipo de contenidos visuales sugeridos:**
  - Escenas de mercados, parques, cocina, campo, etc.
  - Videos musicales suaves o canciones antiguas para recordar.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 22 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am.
TEMA: Atención, concentración y percepción visual	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Caminos Enredados: Une con color	

OBJETIVO GENERAL: Estimular los procesos de atención, concentración, discriminación visual y seguimiento de trayectorias en adultos mayores, a través de una actividad lúdica y visual.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Favorecer la atención sostenida mediante ejercicios de seguimiento visual.
- Promover la coordinación visomotriz al colorear caminos enredados.
- Estimular la percepción visual y la discriminación de detalles.
- Fomentar la participación activa y la motivación a través del juego.

MARCO TEORICO:

La atención y la percepción visual son funciones cognitivas esenciales para el procesamiento de la información del entorno. En el envejecimiento, estas capacidades pueden presentar un deterioro leve, por lo que es fundamental estimularlas a través de actividades lúdicas y significativas.

Según la neuropsicología del envejecimiento, las actividades que integran percepción, motricidad fina y concentración contribuyen a mantener la plasticidad cerebral. El uso de ejercicios visuales como laberintos o trayectorias enredadas ayuda a reforzar la conexión entre percepción y acción, promoviendo el entrenamiento cognitivo funcional.

Además, las actividades que involucran el uso del color y la creatividad refuerzan la motivación, la autoestima y el disfrute durante la participación, aspectos clave en contextos psicoeducativos para personas mayores.

METODOLOGIA:

Participativa y lúdica, basada en la estimulación cognitiva a través del seguimiento visual y la resolución de tareas que implican discriminación perceptiva.

METODO:

Método activo–vivencial. Se centra en la exploración individual de caminos visuales con una guía verbal breve, permitiendo la interacción libre con el material y la expresión a través del color.

RECOMENDACIONES:

- Verificar que todos los participantes comprendan la consigna antes de comenzar.
- Supervisar el seguimiento del camino con la vista antes de colorear.
- Evitar correcciones invasivas; motivar con refuerzos positivos.
- Adaptar la dificultad según las capacidades individuales.
- Usar colores llamativos para aumentar el interés visual.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad favorece el aprendizaje a través del juego, el uso del color y la exploración visual. El recurso visual facilita la comprensión de la tarea y permite adaptar la dificultad según el nivel del participante. Se promueve un entorno respetuoso, motivante y estimulante.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

San José
Veíamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA: 23 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 am
TEMA: Atención, trabajo en equipo y discriminación visual	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Competencia de Granos: Clasifica y Gana	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la atención, la discriminación visual, la coordinación motora fina y el trabajo en equipo en adultos mayores mediante una dinámica lúdica basada en la clasificación de granos

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la atención sostenida y selectiva mediante tareas de clasificación.
- Mejorar la coordinación óculo-manual en actividades de motricidad fina.
- Fomentar el trabajo colaborativo y la sana competencia en grupos.
- Desarrollar la rapidez y precisión en la ejecución de instrucciones.

MARCO TEORICO:

La estimulación cognitiva a través de tareas manuales y visuales es una herramienta eficaz en el mantenimiento de las funciones ejecutivas en adultos mayores. Actividades que implican clasificación y manipulación de objetos pequeños, como los granos, refuerzan la discriminación visual, la motricidad fina y la atención, especialmente cuando se introducen elementos lúdicos como retos por equipos.

El trabajo en grupo no solo estimula lo cognitivo, sino que también promueve la interacción social, el sentido de pertenencia y la motivación. Según enfoques de psicogerontología, las dinámicas de competencia sana pueden ser altamente efectivas para reforzar la autoestima y el compromiso con la tarea.

METODOLOGIA:

Lúdica y participativa, basada en la resolución de tareas por equipos, con consignas claras y en tiempo determinado, estimulando la atención, la rapidez y la colaboración grupal.

METODO: Método activo–cooperativo, con enfoque en el aprendizaje experiencial y la competencia sana. Se promueve la participación de todos los integrantes del grupo en distintas rondas de desafíos.

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los recipientes estén bien mezclados antes de iniciar.
- Adaptar el tamaño de los granos y las instrucciones según las capacidades del grupo.
- Estar atentos a posibles frustraciones en caso de dificultad motora.
- Premiar el esfuerzo y no solo la velocidad.
- Enfatizar la importancia del trabajo en equipo más allá del resultado.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad integra lo sensorial, lo cognitivo y lo social. Al manipular granos reales, se refuerza la estimulación multisensorial, la precisión manual y la observación detallada. La dinámica grupal promueve la comunicación, la cooperación y la autoestima, enmarcada en un ambiente alegre y motivador.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 18	
FECHA: 24 de julio de 2025	**HORA:** 3:00 pm
TEMA: Atención, percepción visual y estimulación cognitiva	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Encuentra las diferencias: ¡Observa con atención!	

OBJETIVO GENERAL: Estimular los procesos de atención, observación y percepción visual en adultos mayores mediante la identificación de diferencias entre dos imágenes similares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la atención selectiva y la concentración sostenida.
- Desarrollar habilidades de percepción visual y discriminación de detalles.
- Promover el pensamiento analítico y la comparación visual.
- Fomentar la motivación personal y la satisfacción por el logro

MARCO TEORICO:

La percepción visual es una capacidad cognitiva que permite interpretar, organizar y diferenciar la información visual. En adultos mayores, mantener esta función activa mediante actividades de observación detallada contribuye al bienestar cognitivo general.

Los ejercicios de "encuentra las diferencias" fortalecen la atención selectiva, la memoria de trabajo y el análisis visual. Según la neuropsicología cognitiva, este tipo de tareas implica activación de funciones ejecutivas y perceptivas, favoreciendo la plasticidad cerebral. Además, tienen un componente lúdico que mejora la motivación y el disfrute.

METODOLOGIA:

Actividad individual con acompañamiento guiado, que puede adaptarse a modalidad grupal con apoyo visual. Se promueve la observación minuciosa y el análisis visual mediante una tarea divertida.

METODO:

Método activo–analítico. El participante es protagonista de su proceso, observando, comparando y señalando diferencias de forma autónoma o asistida.

RECOMENDACIONES:

- Fomentar un ritmo tranquilo, sin presión por el número de diferencias encontradas.
- Adaptar la dinámica a quienes presenten dificultades visuales o cognitivas.
- Valorar y reforzar positivamente el esfuerzo individual más allá del resultado.
- Contar con una hoja guía para el profesional, con las 23 diferencias marcadas.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La tarea apoya el aprendizaje visual comparativo, el reconocimiento de patrones y el análisis de detalles. El material visual tiene un enfoque lúdico, accesible y motivante. Es adaptable a diferentes niveles de habilidad.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 25 de julio de 2025	**HORA:** 11:30 pm
TEMA: Expresión emocional, memoria musical e integración social	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Karaoke: Cantando y recordando juntos	

OBJETIVO GENERAL: Fomentar la expresión emocional, el bienestar, la memoria musical y la integración social de los adultos mayores a través del canto colectivo y la participación espontánea.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria auditiva y musical mediante canciones conocidas.
- Promover la expresión de emociones positivas mediante el canto.
- Fortalecer los lazos sociales y el sentido de pertenencia grupal.
- Incrementar la autoestima y la confianza personal a través de la participación.

MARCO TEORICO:

La música tiene un papel fundamental en la vida de las personas mayores, ya que activa recuerdos autobiográficos, refuerza la identidad personal y favorece estados emocionales positivos. Según estudios en neuropsicología y gerontología, el canto y la música activan áreas del cerebro relacionadas con la memoria, el lenguaje y las emociones, siendo una herramienta poderosa en procesos de estimulación cognitiva y emocional.

Las actividades musicales, como el karaoke, permiten no solo el ejercicio de funciones mentales como la atención, la evocación y el ritmo, sino también la promoción de espacios de interacción, expresión libre y disfrute.

METODOLOGIA:

Vivencial y participativa, basada en la evocación emocional y la integración grupal a través de una actividad lúdica y expresiva como el canto colectivo

METODO:

Método activo–expresivo. Se promueve la participación libre, voluntaria y significativa, permitiendo que cada persona cante, acompañe o simplemente disfrute del momento musical.

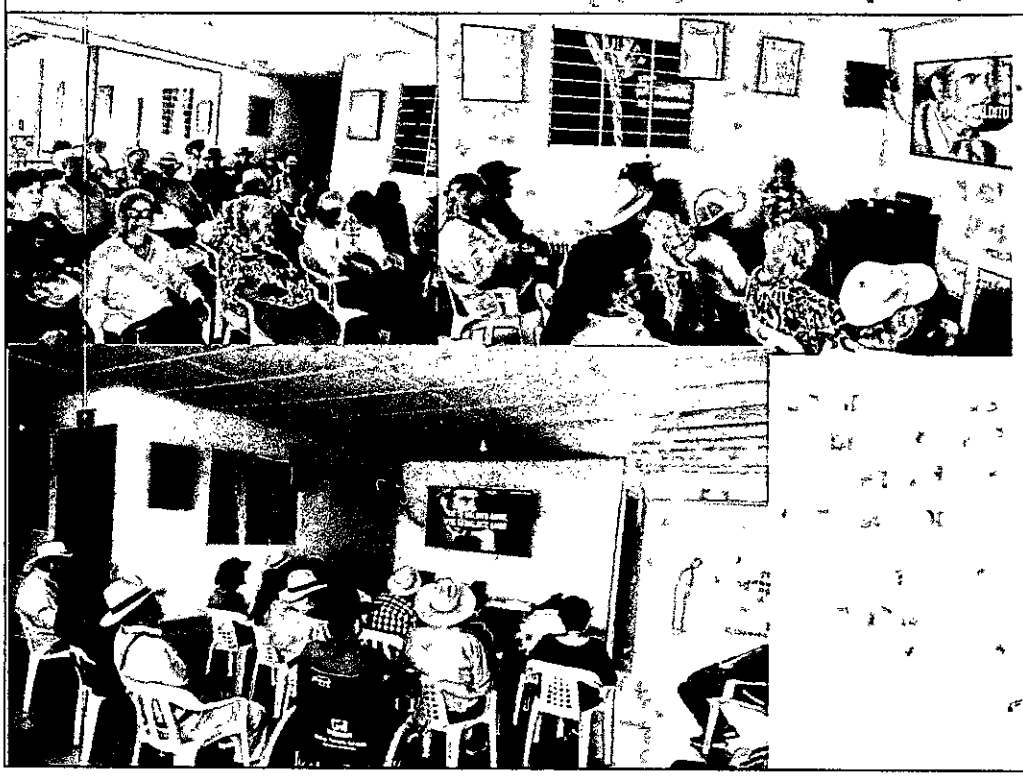
RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de tener canciones conocidas y significativas para el grupo.
- Promover la participación sin forzar a quienes prefieren observar.
- Cuidar el volumen del sonido para evitar molestias auditivas.
- Valorar cada intervención con entusiasmo y respeto.
- Incorporar canciones de diferentes regiones o décadas para favorecer la inclusión.

ASPECTO DIDÁCTICO:

a música como recurso didáctico estimula distintas áreas del aprendizaje y el bienestar: lenguaje, memoria, atención y emoción. Esta actividad permite la expresión no verbal, el disfrute estético y la vinculación emocional entre los participantes.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 20	
FECHA: 28 de julio de 2025	**HORA:** 3:00 pm
TEMA: Educación emocional y autorregulación.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Emociones en Movimiento: Identifica, siente y actúa	

OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la conciencia emocional y la capacidad de identificación, expresión y regulación de las emociones en adultos mayores mediante una actividad interactiva y reflexiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reconocer las emociones básicas y su función en la vida diaria.
- Fomentar la expresión emocional y la empatía.
- Explorar estrategias para la gestión emocional saludable.
- Promover la participación activa y el movimiento corporal como forma de conexión emocional.

MARCO TEORICO:

La inteligencia emocional, según Daniel Goleman, implica la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás. En la vejez, la educación emocional contribuye a un mejor afrontamiento de los cambios, pérdidas y desafíos propios del ciclo vital.

Identificar y validar las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, entre otras) ayuda a prevenir la represión emocional y favorece el bienestar psicológico. Esta actividad integra el cuerpo, la mente y las emociones para facilitar el aprendizaje desde la experiencia vivencial.

METODOLOGIA:

Vivencial, reflexiva y participativa. Se utiliza el recurso visual, el movimiento físico y la evocación de situaciones cotidianas para generar conexión emocional y promover el diálogo grupal.

METODO:

Método activo–experiencial. A través del juego y la reflexión guiada, se invita a los participantes a explorar su mundo emocional y vincularlo con sus experiencias personales.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

RECOMENDACIONES:

- Acompañar cada emoción con una imagen clara y expresiva.
- Validar todas las respuestas sin juzgar o corregir.
- Estimular la participación respetando los ritmos individuales.
- Adaptar las situaciones leídas a contextos reales y comprensibles para el grupo.
- Evitar presionar a quienes no deseen hablar, pueden solo observar o señalar.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad promueve el aprendizaje emocional desde el cuerpo y la experiencia directa. Facilita la expresión de sentimientos en un espacio seguro, y permite reconocer emociones no solo en uno mismo, sino también en los demás, promoviendo empatía y habilidades sociales.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 21	
FECHA: 29 de julio de 2025	**HORA:** 11:30 pm
TEMA: Gestión emocional y autorregulación	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Respira, siente y suelta: Técnicas para gestionar emociones	

OBJETIVO GENERAL: Brindar herramientas prácticas de regulación emocional a los adultos mayores mediante técnicas de respiración consciente, exploración corporal y expresión simbólica con apoyo lúdico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Reforzar los conceptos aprendidos sobre las emociones y su función protectora.
- Enseñar técnicas de respiración y relajación para el manejo de emociones intensas.
- Estimular la conciencia corporal y la conexión con el momento presente.
- Favorecer la expresión emocional de manera simbólica y respetuosa.

MARCO TEORICO:

La regulación emocional es una habilidad fundamental en el bienestar psicológico. En el envejecimiento, las personas pueden experimentar emociones intensas relacionadas con cambios en su entorno, salud o vínculos. Por ello, el entrenamiento en técnicas de autorregulación emocional como la respiración diafragmática o el enfoque sensorial resulta altamente beneficioso.

Las actividades que implican respiración consciente, visualización y juego simbólico (como el uso de burbujas) permiten conectar con el cuerpo, calmar el sistema nervioso y canalizar emociones de forma positiva, accesible y placentera.

METODOLOGIA:

Vivencial y corporal, basada en técnicas de respiración y atención plena, con un enfoque lúdico que facilita la conexión emocional y la autorregulación.

METODO:

Método activo–consciente. Se promueve la participación plena desde el cuerpo y la mente, incorporando elementos visuales, sensoriales y respiratorios para lograr una experiencia integradora.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar un ambiente tranquilo y sin ruidos para favorecer la concentración.
- Modelar la respiración para que todos puedan seguir el ritmo.
- Evitar que los adultos mayores se esfuercen al soplar; debe hacerse de forma suave y relajada.
- Acompañar verbalmente cada paso con un tono de voz calmado y seguro.
- Repetir el ejercicio de respiración varias veces si se observa buena respuesta.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad combina la psicoeducación con la experiencia directa y el juego simbólico. Se facilita el aprendizaje por medio de la práctica corporal, lo sensorial y la expresión emocional respetuosa, permitiendo integrar el conocimiento emocional de manera significativa.

ANEXOS







CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 22	
FECHA: 30 de julio de 2025	**HORA: 11**:30 pm
TEMA: Atención, percepción y coordinación viso–espacial	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Tangram: Figuras que despiertan la mente	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la percepción visual, la atención, la coordinación viso–espacial y la resolución de problemas en adultos mayores mediante el uso del Tangram como recurso lúdico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la concentración y la atención sostenida en una tarea
- Estimular habilidades cognitivas como la memoria visual, la percepción de formas y el pensamiento lógico.
- Promover el trabajo en equipo o la interacción grupal cuando se hace en parejas o grupos pequeños.
- Estimular la creatividad y el reconocimiento de figuras a partir de formas geométricas.

MARCO TEORICO:

El tangram es un juego de origen chino compuesto por siete piezas geométricas que pueden organizarse para formar figuras diversas. Esta herramienta permite trabajar múltiples funciones cognitivas, como la organización espacial, la planificación, la percepción visual y la atención.

En adultos mayores, su uso favorece el mantenimiento de habilidades mentales en un ambiente lúdico, sin presión, promoviendo también la autoestima al lograr completar retos con éxito.

METODOLOGIA:

Participativa y activa. Se entrega el material a los participantes, se orienta la actividad y se acompaña el proceso respetando los ritmos individuales.

METODO:

Lúdico–cognitivo. El ejercicio busca activar procesos mentales a través de una experiencia divertida, que implique reto pero también motivación intrínseca.

RECOMENDACIONES:

- Usar piezas grandes, de colores contrastantes, para facilitar la visibilidad.
- Tener figuras de distintos niveles de dificultad para personalizar el reto.
- Brindar apoyo constante sin resolver directamente el ejercicio.
- Favorecer el trabajo en parejas para fomentar la colaboración.
- Reforzar positivamente el esfuerzo más allá del resultado final.

ASPECTO DIDÁCTICO:

El Tangram permite una estimulación cognitiva integral desde el juego. Se trabaja la lógica, la orientación espacial y la creatividad, adaptándose fácilmente al nivel de cada participante.

ANEXOS



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

FICHA TÉCNICA	
SESION 23	
FECHA: 31 de julio de 2025	**HORA:** 3:00 pm
TEMA: Atención, concentración y seguimiento de instrucciones	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Elmer Kodlama	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, concentración y memoria visual a través del coloreado de una figura codificada, fomentando también la motricidad fina y el seguimiento de patrones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer la capacidad de seguir instrucciones visuales.
- Desarrollar la atención sostenida mediante una actividad secuencial.
- Estimular la coordinación óculo-manual y la motricidad fina.
- Favorecer la percepción del color, forma y espacio.

MARCO TEORICO:

El uso de actividades con códigos de color y patrones estimula habilidades cognitivas esenciales en los adultos mayores. De acuerdo con la neuropsicología del envejecimiento, ejercicios que combinan lo visual, lo motor y lo simbólico pueden ayudar a preservar funciones ejecutivas como la planificación, la organización visual y la atención dividida. El personaje de Elmer, además, promueve la expresión creativa, la diversidad y la autoestima, al ser un elefante que se distingue por sus colores únicos.

METODOLOGIA:

Actividad grupal individualizada. Cada participante trabaja en su propio espacio, pero dentro de un entorno grupal que permite la interacción y el acompañamiento.

METODO:

Participativo – lúdico – práctico. Se parte de un modelo guiado de codificación para que los participantes reproduzcan el patrón mediante el uso de colores específicos en una cuadrícula.

RECOMENDACIONES:

- Tener una muestra coloreada como referencia.

- Brindar asistencia a quienes presenten dificultad para identificar los códigos.
- Reforzar con elogios el esfuerzo y la creatividad.
- Adaptar el tiempo a las necesidades del grupo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Actividad visual concreta que facilita la comprensión por parte del adulto mayor. La figura colorida de Elmer capta la atención y permite un abordaje terapéutico sin presión.

ANEXOS



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1101697163
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			SILVIA JULIANA MEDINA OLARTE
CIUDAD/MUNICIPIO:	GUADALUPE	DEPARTAMENTO:	SANTANDER
DIRECCIÓN:	CARRERA 4 #5-31	TELÉFONO:	9999999
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Comercio al por mayor de
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**4615637471**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES		
PERIODO COTIZACIÓN	MES: julio	PERIODO COTIZACIÓN	MES: julio		
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2025	SALUD:	AÑO: 2025		
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/08/04	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9993524908		

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9003360047	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 227.800
		SUBTOTAL:	1	**$ 227.800**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9001562642	EPS041	NUEVA EPS CM	1	$ 178.000
		SUBTOTAL:	1	**$ 178.000**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 7.500
		SUBTOTAL:	1	**$ 7.500**

VALOR SIN MORA:	**$ 413.300**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 413.300**

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

INFORME ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD

(AUXILIAR DE ENFERMERIA)



DEL 01 DE JULIO AL 31 DE JULIO

CENTRO VIDA SAN JOSE

JULIO 2025

AUXILIAR DE ENFERMERIA – ANDREA ARIZA

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

INFORME DE ACTIVIDADES

Con toda atención me permito presentar informe de actividades en los siguientes términos:

MUNICIPIO DE GUADALUPE SANTANDER - CENTRO VIDA: SAN JOSE	
Informe N° 02 correspondiente al periodo del 01 de julio al 31 de julio del 2025	
FECHA DE PRESENTACIÓN	31 de julio del 2025
NOMBRE DEL RESPONSABLE DEL INFORME	**PAOLA ANDREA ARIZA SERRANO**
	AUXILIAR DE ENFERMERIA

META	Educar, formar y concientizar a los adultos mayores del programa para que lleven una vida saludable y de calidad.
OBJETIVO	Prestar los servicios al programa como Auxiliar de Enfermería al servicio de los adultos mayores pertenecientes al programa CENTRO VIDA SAN JOSE en el municipio de Guadalupe
METODOLOGÍA	Se lleva control para cada adulto mayor, toma de signos vitales como PA ; FC ; FR ; SPO2 ; T°C y glucometría (diabéticos), los resultados obtenidos de estas mediciones se anexan a la hoja de vida de cada adulto mayor y se establecen planes de acción a ejecutar para mejorar la calidad de vida de cada adulto mayor.
POBLACIÓN BENEFICIARIA	45 adultos mayores del centro vida san José de Guadalupe Santander.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

N°	OBLIGACIÓN	DESARROLLO DE LA/S ACTIVIDAD/ES
1	Promover estilos de vida saludables a los adultos mayores.	• Diariamente se promueve la realización de actividad física, se apoyan las actividades realizadas por la profesional de deportes y un acompañamiento mientras se ejecutan las actividades • Se les recuerda a los usuarios del programa el uso de sus medicamentos de manera puntual y según orden médica. • Asistencia en los servicios de alimentación
2	Promover cuidados generales de salud en el adulto mayor.	• Durante el mes de **JULIO** se realizó control de signos vitales: tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, oximetría, temperatura, glucometría (diabéticos) toma de talla y peso. • Se realizan pausas activas de esparcimiento para evitar el cansancio durante el desarrollo de las actividades propuestas.
3	Realizar periódicamente actividades de promoción y prevención dando cumplimiento al cronograma de actividades del centro vida.	Se da cumplimiento a las actividades establecidas para el mes de **julio**. Se ejecutan las diferentes charlas y capacitaciones establecidas en el cronograma, tratando los siguientes temas: • VACUNAS • HIGIENE PERSONAL • CORRECTO LAVADO DE MANOS • AUTOCUIDADO • DENGUE • LA GRIPE • ADORMECIMIENTO EN MANOS

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO

SEMANA 1
01 de julio al 04 de julio









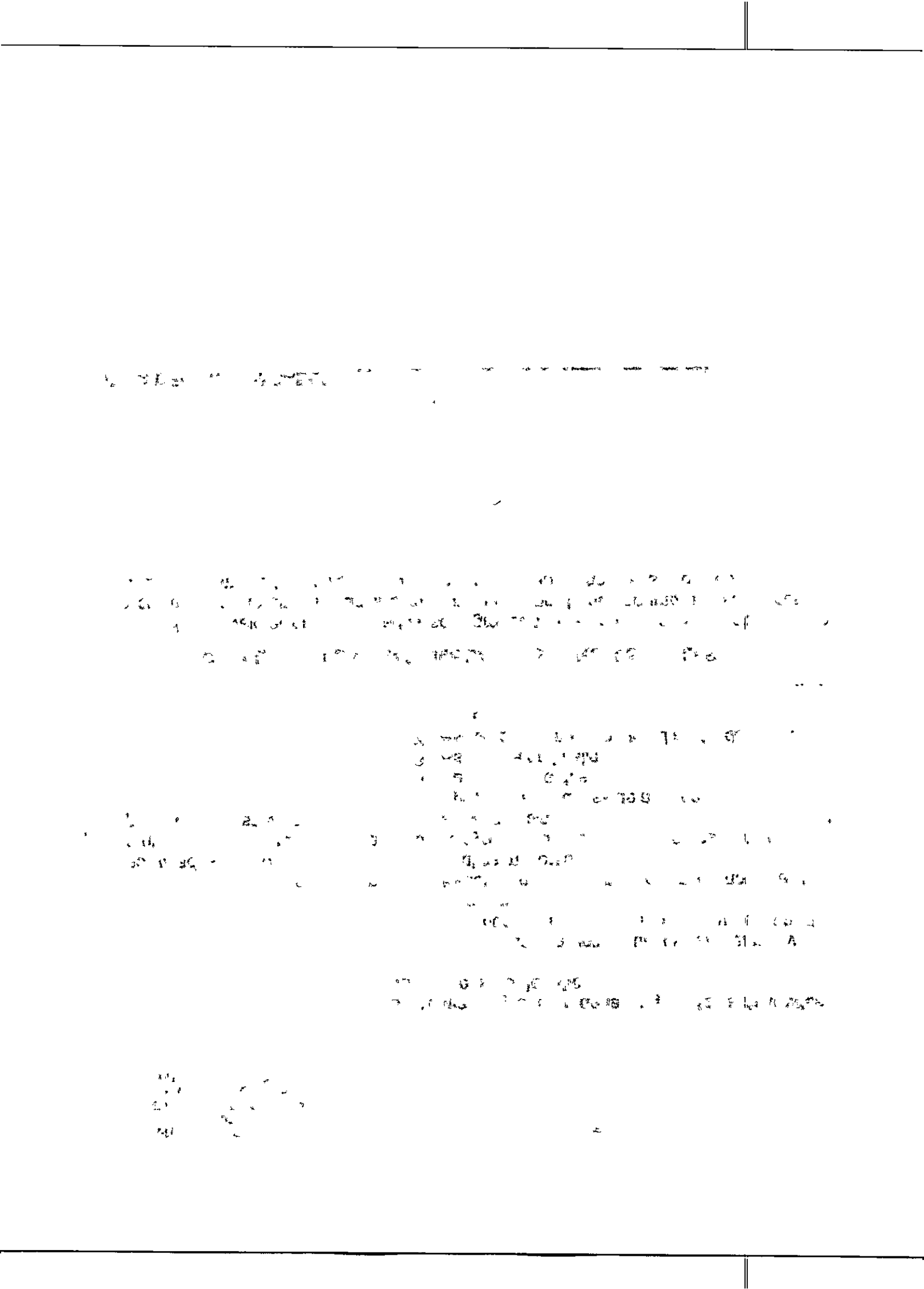

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

4	Apoyo a la gestión en actividades que sean requeridas durante la prestación del servicio.	**Se apoya la ejecución de las siguientes actividades durante el mes de julio:** 1. Bienvenida de los usuarios al centro vida, iniciando con la oración diaria y lectura de reflexión. 2. Recolección de firmas de asistencias a los adultos mayores. 3. Apoyo en la realización de los ejercicios y actividad física. 4. Apoyo en actividades de arte y ocio 5. Paso de alimentos 6. Asistencia en la alimentación 7. Asistencia en nutrición los días 10 de julio y 24 De julio

CONCLUSIONES Y/O RECOMEDACIONES PROFESIONALES
A través de las valoraciones realizadas se logró evidenciar que una gran población de beneficiarios sufre de enfermedades cardiovasculares, por lo que se implementa un control semanal en la toma de tensión arterial y promoción de hábitos de vida saludables.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____ Auxiliar de Enfermería.



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar





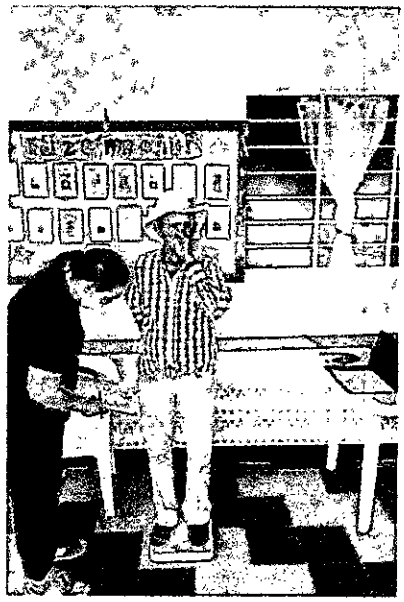





CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 2
07 de julio al 11 de julio








CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3
14 de julio al 18 de julio





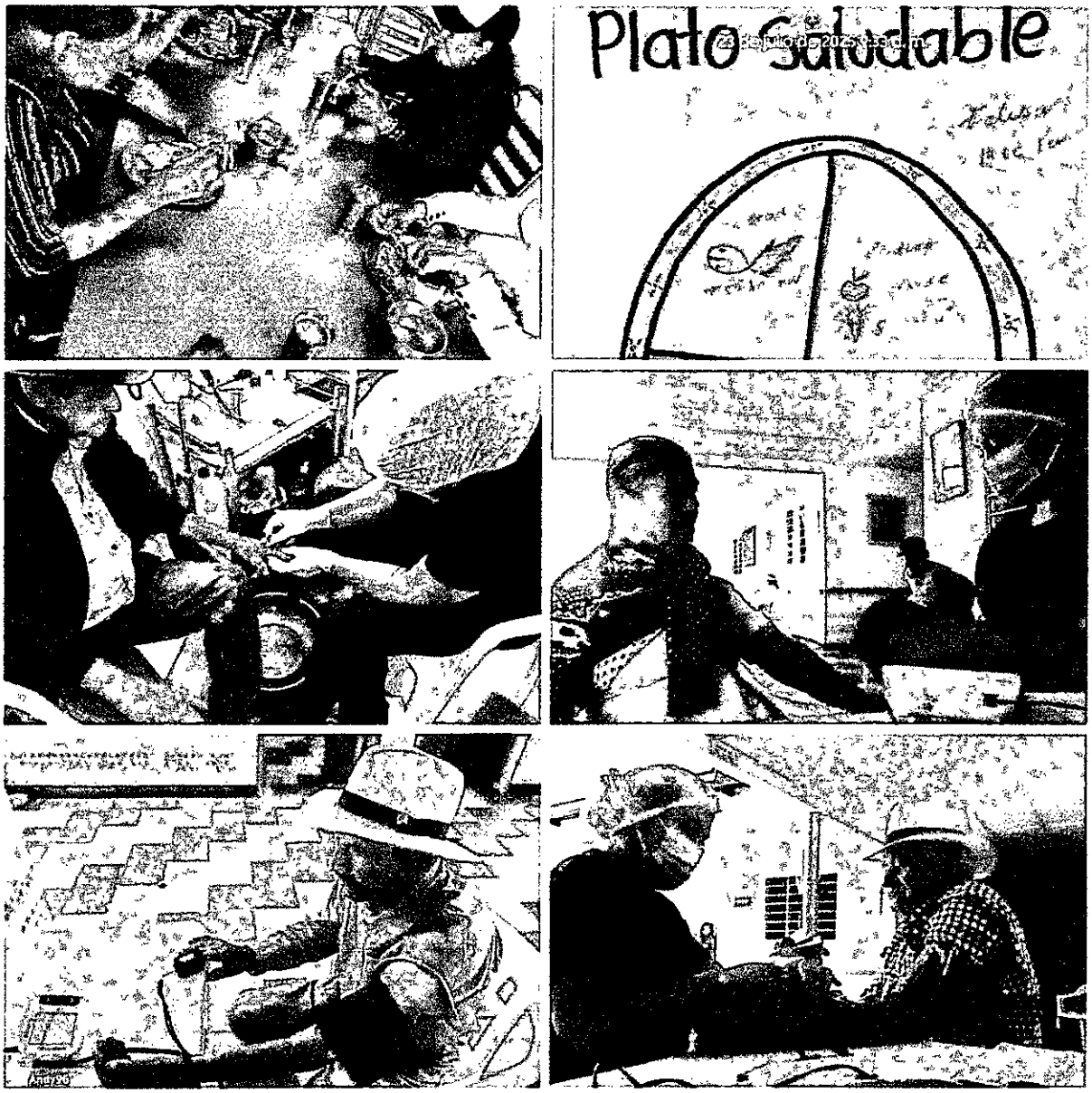


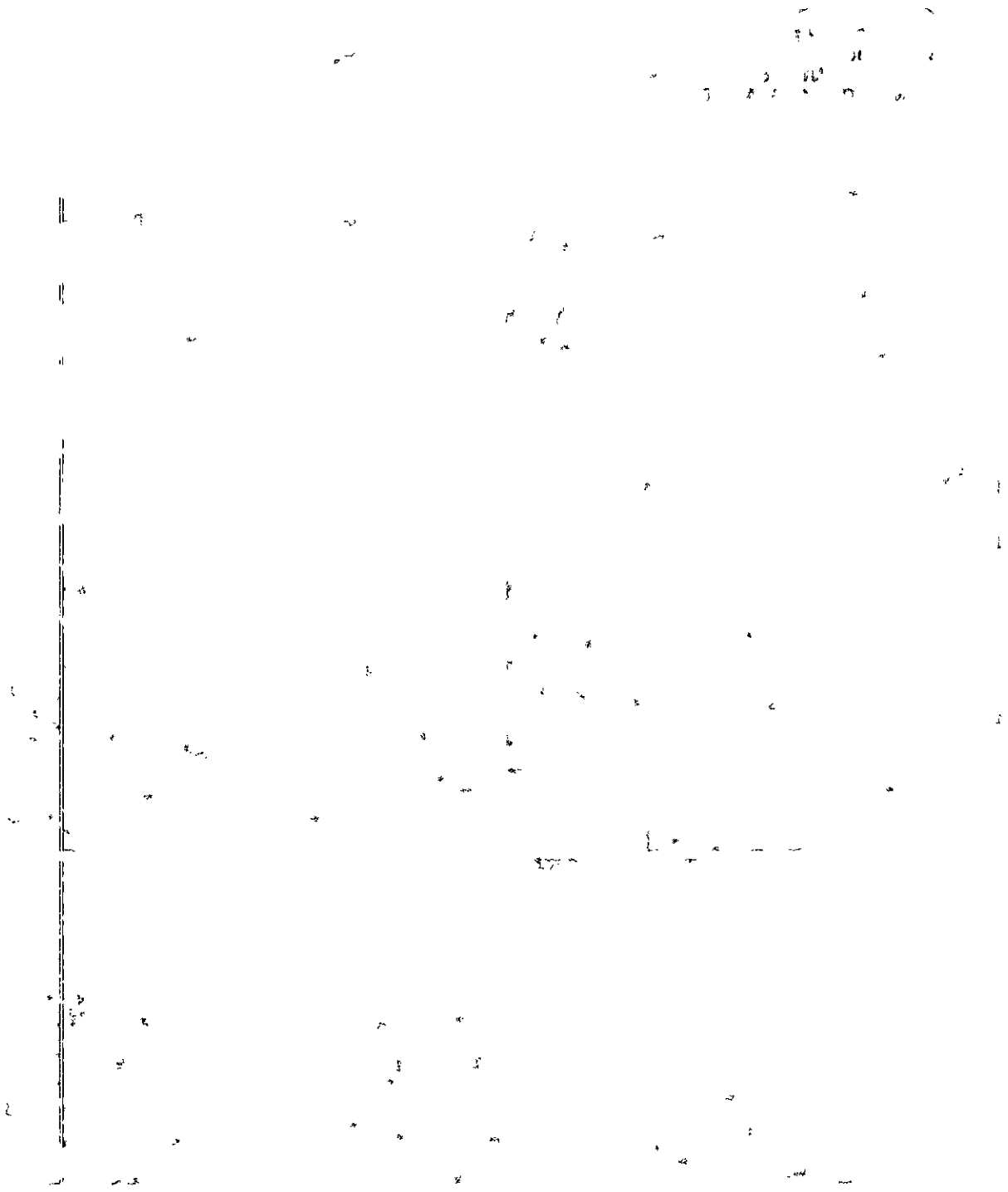




CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar





CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4
21 de julio al 25 de julio





CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 5
28 de julio al 31 de julio











CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 1	
FECHA:1 DE JULIO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de las vacunas como medida preventiva esencial para preservar su salud, prevenir enfermedades infecciosas y promover un envejecimiento saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar sobre las principales vacunas recomendadas para adultos mayores.
- Explicar los beneficios de la vacunación en la prevención de enfermedades graves.
- Disipar mitos y temores comunes acerca de las vacunas.
- Promover la adherencia al esquema de vacunación vigente en el país.
- Fomentar la consulta médica periódica para actualizar el esquema de inmunización.

Las vacunas son productos biológicos que estimulan el sistema inmunológico para generar defensas contra enfermedades específicas. En los adultos mayores, el envejecimiento del sistema inmune (Inmunosenescencia) aumenta la vulnerabilidad a infecciones, por lo que la inmunización cobra una especial relevancia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos mayores deben recibir vacunas como:

- **Influenza estacional**: cada año, para prevenir gripe y sus complicaciones.
- **Neumococo**: para prevenir neumonía, meningitis y bacteriemia.
- **Tétanos, difteria y tos ferina (Td o Tdap)**: cada 10 años.
- **Herpes zóster**: para prevenir la culebrilla y sus secuelas.

- **COVID-19**: según esquema vigente y refuerzos actualizados.

Estas vacunas reducen hospitalizaciones, complicaciones graves y muertes, lo que mejora la calidad de vida del adulto mayor y reduce la carga para el sistema de salud.

METODOLOGÍA:

Tipo de intervención: Educativa-preventiva
Población objetivo: Adultos mayores de 60 años virtual (según disponibilidad)
Duración: 30 minutos
Estrategia educativa: Charla expositiva con apoyo visual (cartilla ilustrativa), actividad lúdica y espacio para preguntas.
Recurso humano: Profesional de salud o auxiliar de enfermería capacitado.
Materiales:

- Cartel con calendario de vacunación vigente
- Folletos informativos
- Material audiovisual (videos cortos explicativos)
- Dinámica de preguntas y respuestas con premios simbólicos

MÉTODO:

Enfoque pedagógico: Participativo y centrado en el adulto mayor.

Pasos:

1. **Introducción:** Presentación del tema y diagnóstico breve de saberes previos (preguntas guía).
2. **Desarrollo:** Exposición sobre qué son las vacunas, cuáles se recomiendan, cómo funcionan y por qué son importantes.
3. **Clarificación de mitos:** Se presentan creencias falsas y se contrastan con información científica.
4. **Actividad lúdica:** Bingo o juego de memoria con nombres de vacunas y sus beneficios.
5. **Cierre:** Revisión del carnet de vacunación, entrega de folleto con esquema actualizado y motivación para consultar al médico o asistir a jornadas de vacunación

RECOMENDACIONES

- Asistir anualmente a consulta médica para verificar el estado de vacunación.

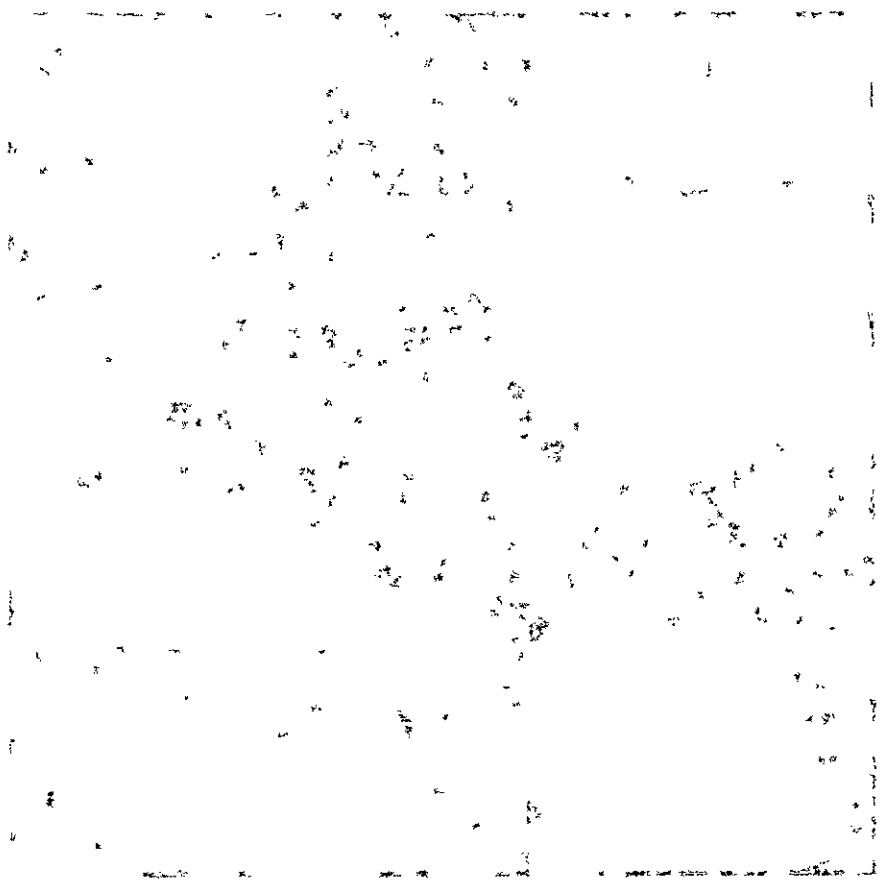
- Llevar siempre el carné de vacunación y mantenerlo actualizado.
- Participar en jornadas gratuitas de vacunación ofrecidas por el sistema de salud.
- No automedicarse ni rechazar vacunas por información no verificada.
- Motivar a familiares y cuidadores a fomentar la vacunación.
- Informarse a través de fuentes oficiales como el Ministerio de Salud o la OMS.

CONCLUSIONES

La vacunación en adultos mayores es una estrategia segura, efectiva y esencial para prevenir enfermedades infecciosas potencialmente graves. A pesar de la edad, el sistema inmune puede ser fortalecido mediante la inmunización, reduciendo significativamente el riesgo de complicaciones, hospitalizaciones y muerte. Es vital promover una cultura de autocuidado, donde el adulto mayor sea protagonista de su salud a través de la educación y el cumplimiento de su esquema de vacunación.

ANEXOS:





CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 2	
FECHA: 3 DE JULIO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: HIEGIENE PERSONAL	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover y fortalecer los hábitos de higiene personal en los adultos mayores, como medida esencial para el mantenimiento de la salud física, emocional y social, previniendo enfermedades e infecciones asociadas a la falta de higiene.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Educar a los adultos mayores sobre la importancia de mantener una adecuada higiene corporal diaria.
- Fomentar prácticas seguras y adecuadas de higiene bucal, corporal, capilar, genital y de manos.
- Prevenir enfermedades dermatológicas, infecciones urinarias y respiratorias mediante una higiene adecuada.
- Identificar barreras físicas, cognitivas o sociales que dificulten la higiene personal en los adultos mayores.
- Involucrar a cuidadores y familiares en el apoyo a la higiene personal del adulto mayor con respeto y dignidad.

MARCO TEORICO

La higiene personal es un conjunto de prácticas destinadas al cuidado y limpieza del cuerpo humano. En los adultos mayores, estas prácticas adquieren una relevancia especial debido al envejecimiento de la piel, cambios en el sistema inmunológico, disminución de la movilidad, deterioro cognitivo y mayor riesgo de infecciones.

Una higiene deficiente puede provocar enfermedades de la piel, infecciones urinarias, halitosis, llagas, parasitosis, e incluso aislamiento social por mal olor o aspecto descuidado.

Mantener rutinas de higiene no solo previene enfermedades, sino que también mejora el autoestima, favorece el bienestar emocional y permite una mejor calidad de vida en la vejez.

METODOLOGÍA:

Tipo de intervención: Educativa-preventiva
Población objetivo: Adultos mayores de 60 años virtual (según disponibilidad)
Duración: 30 minutos
Estrategia educativa: Charla expositiva con apoyo visual (cartilla ilustrativa), actividad lúdica y espacio para preguntas.
Recurso humano: Profesional de salud o auxiliar de enfermería capacitado.
Materiales:

- Cartel con calendario de vacunación vigente
- Folletos informativos
- Material audiovisual (videos cortos explicativos)
- Dinámica de preguntas y respuestas con premios simbólicos

MÉTODO:

Enfoque pedagógico: Participativo y centrado en el adulto mayor.

Pasos:

6. **Introducción:** Presentación del tema y diagnóstico breve de saberes previos (preguntas guía).
7. **Desarrollo:** Exposición sobre qué son las vacunas, cuáles se recomiendan, cómo funcionan y por qué son importantes.
8. **Clarificación de mitos:** Se presentan creencias falsas y se contrastan con información científica.
9. **Actividad lúdica:** Bingo o juego de memoria con nombres de vacunas y sus beneficios.
10. **Cierre:** Revisión del carnet de vacunación, entrega de folleto con esquema actualizado y motivación para consultar al médico o asistir a jornadas de vacunación

RECOMENDACIONES

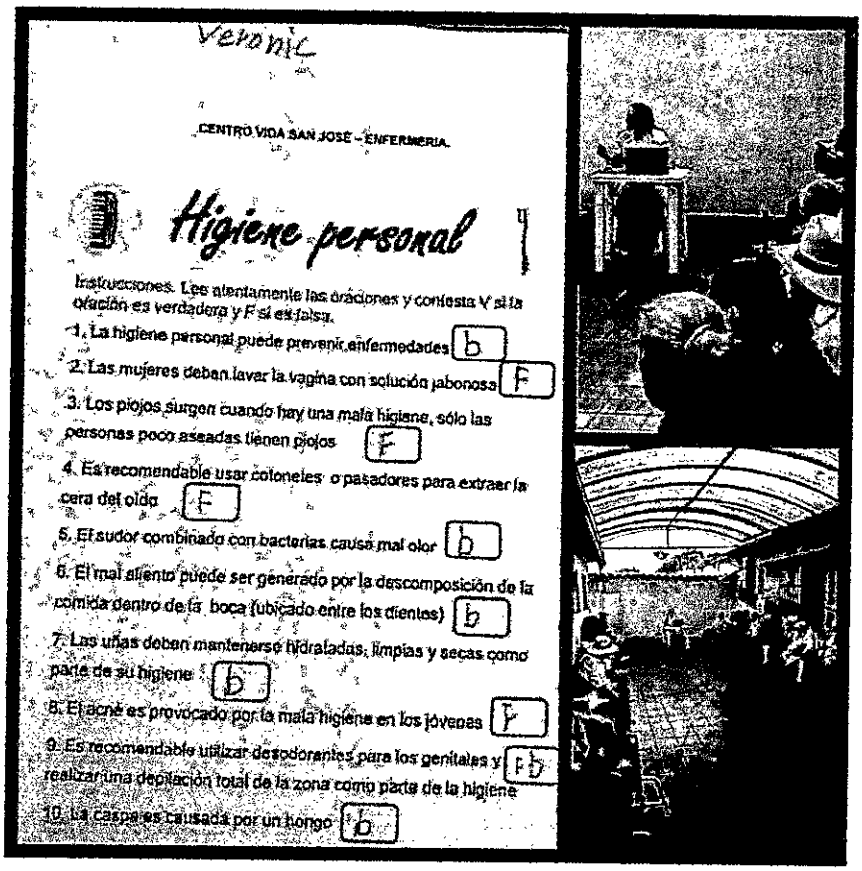
- Asistir anualmente a consulta médica para verificar el estado de vacunación.
- Llevar siempre el carné de vacunación y mantenerlo actualizado.
- Participar en jornadas gratuitas de vacunación ofrecidas por el sistema de salud.
- No automedicarse ni rechazar vacunas por información no verificada.

- Motivar a familiares y cuidadores a fomentar la vacunación.
- Informarse a través de fuentes oficiales como el Ministerio de Salud o la OMS.

CONCLUSIONES

La vacunación en adultos mayores es una estrategia segura, efectiva y esencial para prevenir enfermedades infecciosas potencialmente graves. A pesar de la edad, el sistema inmune puede ser fortalecido mediante la inmunización, reduciendo significativamente el riesgo de complicaciones, hospitalizaciones y muerte. Es vital promover una cultura de autocuidado, donde el adulto mayor sea protagonista de su salud a través de la educación y el cumplimiento de su esquema de vacunación.

ANEXOS:



Veronic

CENTRO VIDA SAN JOSE – ENFERMERIA.

Higiene personal

Instrucciones. Lee atentamente las oraciones y contesta V si la oración es verdadera y F si es falsa.

1. La higiene personal puede prevenir enfermedades [b]
2. Las mujeres deben lavar la vagina con solución jabonosa [F]
3. Los piojos surgen cuando hay una mala higiene, sólo las personas poco aseadas tienen piojos [F]
4. Es recomendable usar coloneles o pasadores para extraer la cera del oído [F]
5. El sudor combinado con bacterias causa mal olor [b]
6. El mal aliento puede ser generado por la descomposición de la comida dentro de la boca (ubicado entre los dientes) [b]
7. Las uñas deben mantenerse hidratadas, limpias y secas como parte de su higiene [b]
8. El acné es provocado por la mala higiene en los jóvenes [F]
9. Es recomendable utilizar desodorantes para los genitales y realizar una depilación total de la zona como parte de la higiene [Fb]
10. La caspa es causada por un hongo [b]

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 3 – SESION 4	
FECHA: 7 DE JULIO – 10 DE JULIO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: CORRECTO LAVADO DE MANOS	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y PRACTICA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover en los adultos mayores del entorno comunitario o institucional la práctica adecuada y constante del lavado de manos como medida esencial para la prevención de enfermedades infecciosas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Enseñar la técnica correcta de lavado de manos, de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Concienciar sobre los momentos clave para realizar el lavado de manos.
- Disminuir el riesgo de infecciones respiratorias, gastrointestinales y de contacto en adultos mayores mediante la higiene adecuada.
- Fomentar el autocuidado y la autonomía en los hábitos de higiene personal.

MARCO TEORICO

El lavado de manos es una de las medidas más efectivas y sencillas para prevenir la transmisión de enfermedades. Según la OMS y el Ministerio de Salud, esta práctica puede reducir en más del 40% la incidencia de enfermedades infecciosas, especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos mayores.
El sistema inmunológico de las personas mayores tiende a debilitarse, haciéndolos más propensos a infecciones. La piel de sus manos también se vuelve más sensible, por lo cual deben emplearse jabones suaves y procedimientos adecuados que eviten irritaciones.

Los **momentos clave** para el lavado de manos incluyen:

- Antes de comer o manipular alimentos.

- Después de ir al baño.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después de tocar superficies comunes o manipular basura.
- Al regresar del exterior o después del contacto con otras personas.

METODOLOGÍA:

Tipo de intervención: Educativa y práctica.
Población objetivo: Adultos mayores en centros de día.
Duración estimada: 60 minutos.
Recursos: Jabón, agua, toallas desechables o de papel, afiche con pasos del lavado de manos, alcohol glicerinado, recipiente con agua en caso de no tener grifo.
Responsables: Auxiliar de enfermería.

MÉTODO:

Paso 1: Sensibilización

- Explicar la importancia del lavado de manos con ejemplos cotidianos.
- Mostrar imágenes o videos breves sobre transmisión de microbios.

Paso 2: Enseñanza práctica de los pasos (técnica OMS)

1. Mojar las manos con agua.
2. Aplicar suficiente jabón para cubrir todas las superficies.
3. Frotar las palmas entre sí.
4. Frotar la palma de una mano contra el dorso de la otra (y viceversa).
5. Entrelazar los dedos y frotar entre ellos.
6. Frotar el dorso de los dedos contra la palma opuesta.
7. Frotar el pulgar de cada mano con movimientos circulares.
8. Frotar las yemas de los dedos contra la palma.
9. Enjuagar con agua limpia.
10. Secar con una toalla desechable.
11. Cerrar el grifo con la toalla, si es necesario.

RECOMENDACIONES

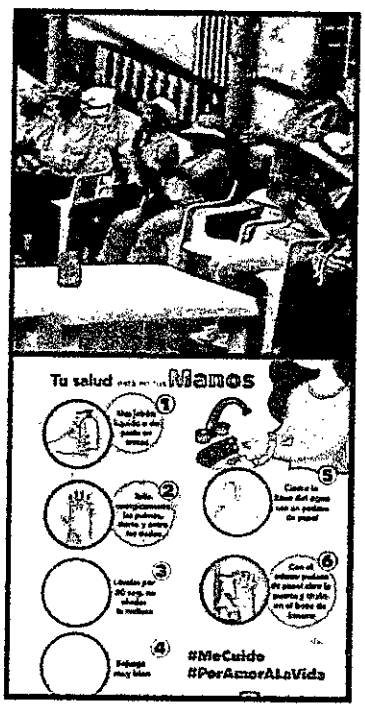
- Usar jabones neutros o dermatológicos para evitar irritaciones.
- Secar las manos con suavidad, preferiblemente con toallas de papel.

- Mantener uñas cortas y limpias.
- Repetir el lavado varias veces al día, especialmente después del baño y antes de comer.
- Promover la higiene con alcohol glicerinado cuando no haya agua disponible.
- Reforzar la práctica mediante afiches en baños y zonas comunes.

CONCLUSIONES

El correcto lavado de manos en adultos mayores es una estrategia fundamental de prevención en salud. Al integrar esta práctica de manera constante en su vida diaria, se reduce significativamente la incidencia de enfermedades y se refuerza su autonomía en el cuidado personal. La educación continua y la supervisión amigable son claves para asegurar que esta práctica se mantenga en el tiempo.

ANEXOS: **SESION 3**
7 de julio



SESION 4
10 de julio



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 5 – SESION 6	
FECHA: 14 DE JULIO – 15 DE JULIO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: EL AUTOCUIDADO	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el desarrollo de prácticas de autocuidado en la vida cotidiana, con el fin de mejorar la salud física, mental, emocional y social de los individuos, promoviendo su autonomía y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los componentes del autocuidado y su importancia para la salud integral.
- Promover hábitos saludables relacionados con la alimentación, la higiene, el descanso y la actividad física.
- Sensibilizar sobre la importancia del autocuidado emocional y mental.
- Estimular la responsabilidad individual en el manejo de enfermedades crónicas y en la prevención de riesgos.
- Fortalecer la capacidad de toma de decisiones sobre el cuidado personal.

MARCO TEORICO

El **autocuidado** se refiere al conjunto de actividades y decisiones que una persona toma de manera consciente para mantener su salud, prevenir enfermedades y enfrentar situaciones adversas relacionadas con su bienestar. Según **Dorothea Orem**, pionera en la teoría del autocuidado en enfermería, este proceso es esencial para la supervivencia, el desarrollo personal y el bienestar.

Los componentes del autocuidado incluyen:

- **Higiene personal**

- **Alimentación equilibrada**
- **Actividad física regular**
- **Gestión emocional y mental**
- **Adherencia a tratamientos médicos**
- **Prevención de enfermedades y accidentes**

El autocuidado es especialmente importante en poblaciones vulnerables, como los adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y quienes enfrentan altos niveles de estrés. Cuando se promueve correctamente, puede reducir el uso excesivo de los servicios de salud, mejorar la calidad de vida y favorecer una mayor autonomía.

METODOLOGÍA:

- **Enfoque:** Educativo y participativo.
- **Población objetivo:** Adultos mayores o población general en contextos comunitarios, clínicos o educativos.
- **Estrategias:**
- Charlas interactivas con recursos visuales.
- Talleres de hábitos saludables.
- Dinámicas grupales para identificar prácticas de autocuidado.
- Ejercicios prácticos y demostrativos (por ejemplo, correcta higiene de manos, técnicas de relajación).
- Distribución de materiales impresos y digitales con pautas de autocuidado.

Método expositivo-práctico

- **Fase 1:** Introducción teórica al concepto de autocuidado.
- **Fase 2:** Ejercicios prácticos para identificar hábitos actuales y áreas de mejora.
- **Fase 3:** Planeación de rutinas de autocuidado personalizadas.
- **Fase 4:** Evaluación mediante preguntas de retroalimentación y aplicación de compromisos individuales.

RECOMENDACIONES

- Fomentar la rutina diaria con actividades saludables y organizadas.
- Mantener una alimentación balanceada rica en frutas, verduras y agua.
- Realizar actividad física adecuada a la edad y condición física.

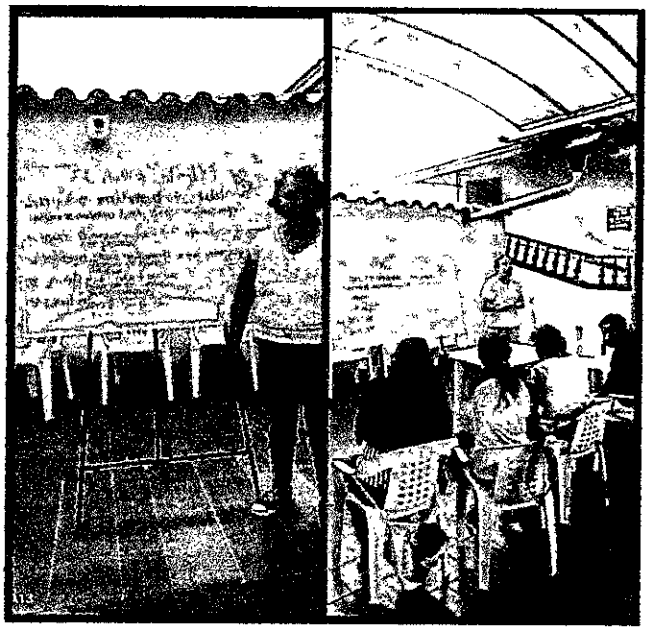
- Dormir entre 7 y 9 horas diarias en ambientes tranquilos.
- Fortalecer redes de apoyo social y comunicación familiar.
- Evitar el consumo de sustancias nocivas como alcohol, tabaco y medicamentos sin prescripción.
- Acudir regularmente a controles médicos preventivos.
- Practicar el autocuidado emocional: gestionar el estrés, expresar emociones, buscar apoyo profesional si es necesario.

CONCLUSIONES

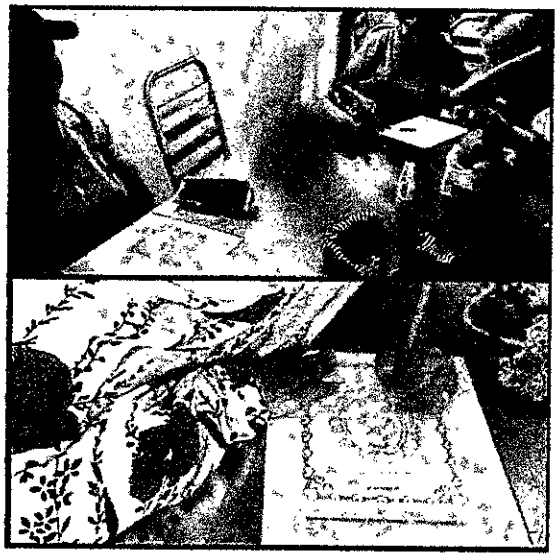
El autocuidado es un componente esencial para la salud integral, que promueve la autonomía, la prevención de enfermedades y el bienestar físico y emocional. Implementar estrategias de autocuidado no solo mejora la calidad de vida del individuo, sino que también contribuye a la sostenibilidad de los sistemas de salud. Educar a la población en este tema, especialmente a los adultos mayores, fortalece su capacidad para enfrentar con éxito los retos del envejecimiento y la vida diaria.

ANEXOS:

SESION 5 – 14 de julio



SESION 6 – 15 de julio



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 7	
FECHA: 22 DE JULIO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: DENGUE	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA PREVENTIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el conocimiento y la adopción de medidas de prevención y detección temprana del dengue en adultos mayores, con el fin de disminuir los riesgos de complicaciones y mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar sobre las causas, síntomas y formas de transmisión del dengue.
- Fomentar hábitos de prevención en el entorno doméstico y comunitario.
- Capacitar en el reconocimiento de signos de alarma para una atención médica oportuna.
- Sensibilizar sobre la importancia del autocuidado y el control del vector (Aedes aegypti).

MARCO TEORICO

El **dengue** es una enfermedad viral aguda causada por el virus del dengue, transmitido por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*. Este insecto se reproduce en aguas limpias estancadas, principalmente en zonas tropicales y subtropicales.

Existen cuatro serotipos del virus (DEN-1, DEN-2, DEN-3 y DEN-4). Una persona puede infectarse por cada serotipo a lo largo de su vida. La infección puede presentarse de forma leve o evolucionar a una forma grave (dengue severo), especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos mayores, quienes pueden tener enfermedades crónicas subyacentes que agraven el cuadro clínico.

- **Principales síntomas:**
- Fiebre alta repentina
- Dolor muscular y articular
- Dolor de cabeza intenso
- Náuseas, vómito
- Erupción en la piel
- Dolor detrás de los ojos

- **Signos de alarma:**
- Dolor abdominal intenso
- Sangrado (encías, nariz, orina)
- Somnolencia o irritabilidad
- Dificultad respiratoria

METODOLOGÍA:

La estrategia se enfoca en **educación participativa y prevención comunitaria**, adecuada al contexto de los adultos mayores. Se utilizarán herramientas didácticas adaptadas a su capacidad cognitiva y sensorial, mediante sesiones presenciales en grupos reducidos o individuales, con apoyo visual, dinámicas y diálogo.

Etapas:

1. **Diagnóstico participativo**: Identificación del conocimiento previo.
2. **Sesión educativa teórica-práctica**: Charla, demostraciones y resolución de dudas.
3. **Evaluación final**: Retroalimentación y fortalecimiento de conductas preventivas.

MÉTODO

centrado en el aprendizaje significativo, donde el adulto mayor es protagonista activo del proceso. Se incorporan:

- Charlas con lenguaje sencillo
- Videos educativos cortos
- Carteles visuales y folletos impresos
- Ejercicios prácticos (identificación de criaderos de mosquitos)
- Juego de roles para reforzar conductas

- **RECOMENDACIONES**

- Usar ropa que cubra brazos y piernas, especialmente en horas pico del mosquito (mañana y tarde).
- Aplicar repelente en piel expuesta.
- Eliminar objetos con agua estancada: floreros, baldes, llantas, bebederos, etc.
- Tapar bien los tanques y depósitos de agua.
- Instalar mallas o toldillos en ventanas y camas.
- No automedicarse; acudir al centro de salud ante cualquier síntoma de dengue.
- Participar activamente en jornadas de limpieza y campañas de prevención comunitaria.

CONCLUSIONES

El dengue representa un riesgo importante para los adultos mayores, debido a su vulnerabilidad física y posibles enfermedades preexistentes. La educación preventiva, el reconocimiento oportuno de los síntomas y la eliminación del vector son claves para evitar complicaciones. Mediante estrategias de sensibilización y autocuidado, se puede reducir significativamente la incidencia del dengue y fomentar una vida más saludable y segura en esta población.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 8	
FECHA: 24 DE JULIO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: LA GRIPE	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA PREVENTIVA	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar información clara, específica y actualizada sobre la gripe en adultos mayores, con el fin de promover la prevención, el reconocimiento temprano de los síntomas y una atención adecuada, para reducir complicaciones y mejorar la calidad de vida de esta población.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las causas, síntomas y vías de transmisión de la gripe en adultos mayores.
- Concienciar sobre los factores de riesgo y complicaciones que pueden surgir en esta etapa de la vida.
- Fomentar la prevención mediante la vacunación anual y medidas higiénico-sanitarias.
- Promover conductas de autocuidado y reconocimiento de signos de alarma.
- Fortalecer la educación en salud para mejorar la respuesta ante episodios gripales.

MARCO TEORICO

La gripe o influenza es una infección viral aguda de las vías respiratorias causada por los virus influenza tipo A y B. Se transmite fácilmente de persona a persona por gotículas respiratorias (al toser, estornudar o hablar), o por contacto con superficies contaminadas.

En los adultos mayores (mayores de 60 años), el sistema inmunológico se debilita con la edad, lo que los hace más vulnerables a infecciones y a desarrollar complicaciones

graves como neumonía, deshidratación, exacerbación de enfermedades crónicas (EPOC, insuficiencia cardíaca, diabetes) e incluso la muerte.

La vacunación anual es la estrategia más eficaz para prevenir la gripe y sus consecuencias. También se recomienda el lavado frecuente de manos, el uso de mascarilla en épocas de alta transmisión y evitar contacto con personas enfermas.

METODOLOGÍA:

Tipo de intervención: Educativa, preventiva y participativa.
Población objetivo: Adultos mayores del centro vida, hogares geriátricos o comunidades.
Modalidad: Presencial y/o virtual (según contexto).
Duración: 1 sesión de 30 minutos.
Recursos: presentación tablero acrílico, videos educativos testimonios de adultos mayores vacunados.
Responsables: Auxiliar de enfermería

METODO

Desarrollo:

- Explicación de qué es la gripe, causas y síntomas.
- Diferencias entre gripe y resfriado común.
- Riesgos en adultos mayores.
- Importancia de la vacuna antigripal.
- Medidas de prevención.
- Signos de alarma y cuándo consultar al médico

RECOMENDACIONES

- Aplicarse la vacuna contra la gripe una vez al año, preferiblemente antes de la temporada de lluvias o invierno.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, o usar alcohol glicerinado.
- Evitar el contacto con personas enfermas y no automedicarse.
- Mantener una alimentación balanceada e hidratación adecuada.

- Consultar al médico ante fiebre persistente, dificultad para respirar o malestar general que no mejora.
- Usar mascarilla si se presentan síntomas gripales y evitar asistir a reuniones.
- Ventilar los espacios cerrados y evitar cambios bruscos de temperatura.

CONCLUSIONES

- La gripe es una enfermedad común pero potencialmente peligrosa en adultos mayores.
- La prevención mediante la vacunación y medidas de autocuidado es fundamental para evitar complicaciones.
- La educación continua permite que los adultos mayores y sus cuidadores identifiquen a tiempo los síntomas y actúen adecuadamente.
- Una intervención oportuna disminuye el riesgo de hospitalización, reduce la mortalidad y mejora la calidad de vida de la población adulta mayor.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 9	
FECHA: 29 DE JULIO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: ADORMECIMIENTO EN MANOS	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: EJERCICIOS PARA ADORMECIMIENTO EN MANOS	

OBJETIVO GENERAL:

Educar y sensibilizar a los adultos mayores sobre las causas, consecuencias, prevención y manejo del adormecimiento en las manos, promoviendo el autocuidado y la detección temprana de afecciones neurológicas, vasculares o musculares asociadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las causas más frecuentes del adormecimiento en manos en adultos mayores.
- Reconocer los signos y síntomas que requieren atención médica inmediata.
- Promover prácticas de autocuidado que favorezcan la circulación y la salud neuromuscular.
- Fomentar hábitos posturales adecuados y ejercicios que prevengan la compresión nerviosa.
- Informar sobre tratamientos médicos y no farmacológicos disponibles para aliviar este síntoma.

MARCO TEORICO

El **adormecimiento en las manos**, también conocido como parestesia, es una sensación anormal caracterizada por hormigueo, pérdida de sensibilidad o debilidad. En adultos mayores, puede estar relacionado con múltiples factores, incluyendo:

- **Neuropatías periféricas**: común en personas con diabetes, alcoholismo o deficiencia de vitamina B12.

- **Síndrome del túnel carpiano**: compresión del nervio mediano a nivel de la muñeca, frecuente en personas que realizan movimientos repetitivos.
- **Hernias cervicales**: compresión de raíces nerviosas por desgaste de discos intervertebrales.
- **Problemas circulatorios**: insuficiencia arterial o venosa.
- **Artritis o artrosis**: inflamación de articulaciones que compromete estructuras nerviosas.
- **Posturas inadecuadas** durante el sueño o actividades prolongadas.

El adormecimiento persistente puede indicar enfermedades graves como esclerosis múltiple, accidentes cerebrovasculares o enfermedades autoinmunes, por lo que su evaluación médica oportuna es esencial.

METODOLOGÍA:

Tipo de actividad: Educativa y participativa
Población objetivo: Adultos mayores del centro vida san jose
Duración: 30 minutos
Recursos: Presentación visual (TV), ejercicios demostrativos.

Fases:

1. **Introducción teórica** (15 min): explicación de qué es el adormecimiento, causas y consecuencias.
2. **Dinámica práctica** (20 min): ejercicios de estiramiento, movilidad y ergonomía.

METODO

Enfoque educativo-preventivo con base en el **modelo de promoción de la salud**, combinando exposición teórica con ejercicios prácticos y diálogo grupal, para fomentar el aprendizaje activo y la adopción de hábitos saludables.

RECOMENDACIONES

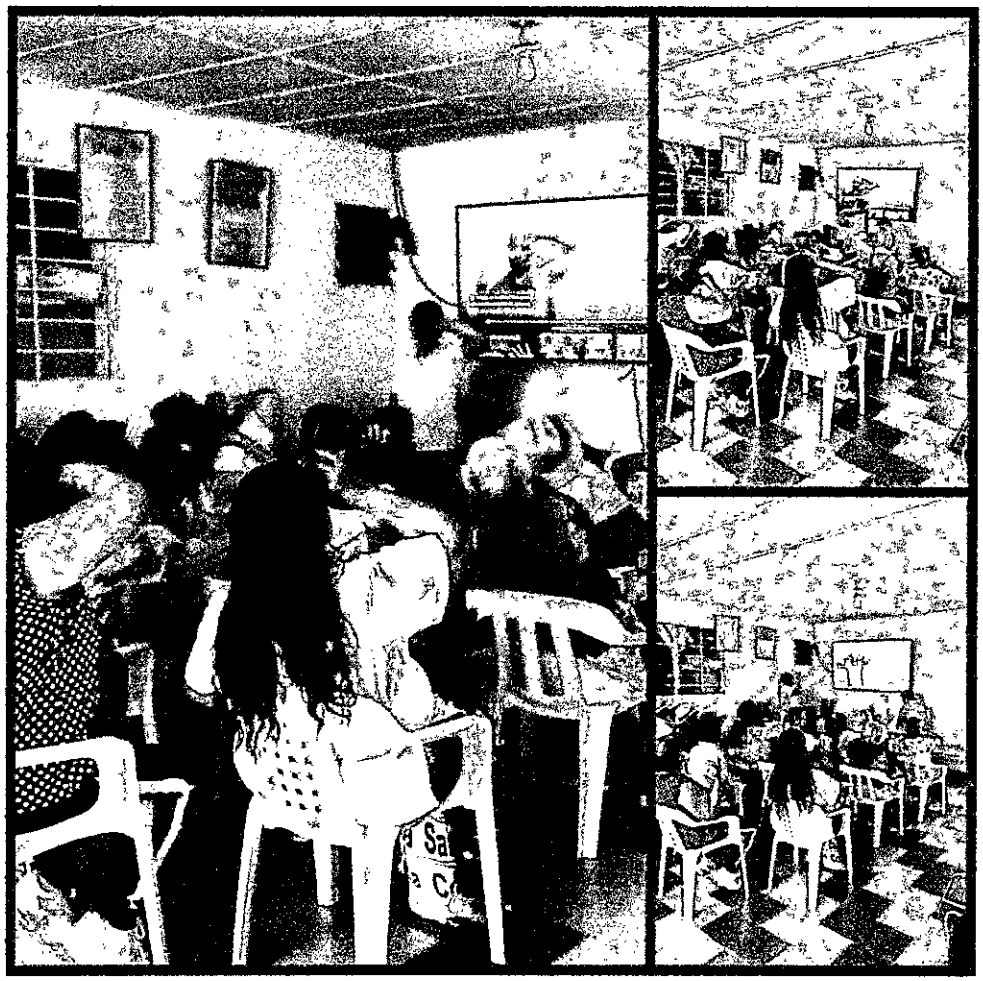
- **Consultar al médico** ante adormecimiento frecuente, pérdida de fuerza o dolor en las manos.
- **Evitar posiciones prolongadas** con presión sobre brazos o muñecas.
- **Realizar ejercicios de estiramiento y movilidad articular** diariamente.
- **Mantener una dieta equilibrada**, rica en vitaminas del complejo B.

- **Controlar enfermedades crónicas** como diabetes o hipertensión.
- **Evitar el tabaquismo** y el alcohol, que pueden dañar los nervios periféricos.
- **Usar férulas nocturnas** si hay diagnóstico de túnel carpiano (bajo supervisión médica).

CONCLUSIONES

El adormecimiento en las manos en adultos mayores es un síntoma que no debe subestimarse, ya que puede ser la manifestación de trastornos neurológicos, musculoesqueléticos o circulatorios. Una adecuada educación, acompañada de autocuidado, ergonomía y consulta médica oportuna, puede mejorar significativamente la calidad de vida y prevenir complicaciones. La intervención interdisciplinaria en el entorno geriátrico es fundamental para abordar este tipo de síntomas de forma integral.

ANEXOS:



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

INFORME DETALLADO SOBRE ENFERMEDADES MÁS RELEVANTES DEL MES DE JULIO EN ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSÉ

INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento conlleva una serie de transformaciones físicas, psicológicas y sociales que pueden influir en el desarrollo de enfermedades. En el contexto del Centro Vida San José, se ha observado la presencia de patologías prevalentes **como ansiedad, insomnio y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC),** además de un grupo significativo de adultos mayores que no presentan enfermedades diagnosticadas.

El presente informe tiene como propósito identificar y analizar las enfermedades más relevantes en esta población, para promover una atención integral en salud y calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar la prevalencia de **ansiedad, insomnio, EPOC y ausencia de enfermedad** en 45 adultos mayores del Centro Vida San José, con el fin de orientar intervenciones preventivas y terapéuticas.

METODOLOGÍA

- **Tipo de estudio**: Descriptivo, transversal.
- **Población**: 45 adultos mayores vinculados al Centro Vida San José.
- **Instrumentos utilizados**:
  - Entrevista estructurada.
  - Historia clínica.
  - Escalas clínicas validadas (escala de ansiedad de Hamilton, cuestionario de insomnio de Atenas).
- **Criterios de inclusión**: Mayores de 60 años activos en el programa del Centro.
- **Período de evaluación**: Julio de 2025.

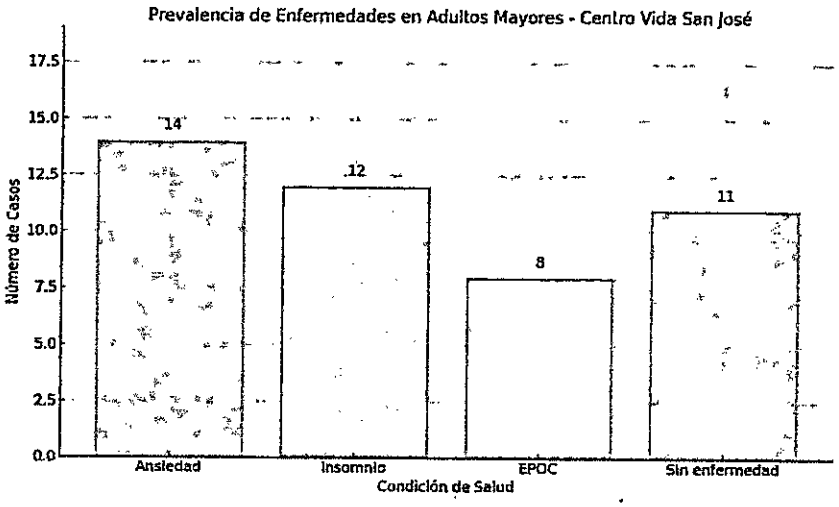
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

RESULTADOS

Distribución de enfermedades en los 45 adultos mayores evaluados:

Enfermedad	Número de Casos	Porcentaje (%)
Ansiedad	14	31.1 %
Insomnio	12	26.7 %
EPOC	8	17.8 %
No presenta enfermedad	11	24.4 %
Total, evaluados	**45**	**100 %**



ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

- **Ansiedad (31.1%)**: Es la condición más prevalente. Los factores que contribuyen incluyen la soledad, la pérdida de seres queridos, enfermedades crónicas, y preocupaciones económicas. La mayoría presenta ansiedad leve a moderada.

- **Insomnio (26.7%)**: Este trastorno del sueño puede estar vinculado a múltiples factores: ansiedad, dolor crónico, efectos secundarios de medicamentos o malos hábitos de higiene del sueño.
- **EPOC (17.8%)**: Asociada principalmente a antecedentes de tabaquismo, exposición prolongada a humo de leña o contaminación. La mayoría presenta EPOC en estadio leve o moderado.
- **Sin enfermedad diagnosticada (24.4%)**: Este grupo demuestra un buen estado funcional y mental. Sin embargo, es importante mantener vigilancia activa y evaluaciones periódicas.

CONCLUSIONES

- La **ansiedad y el insomnio** son los trastornos más frecuentes, lo que evidencia la necesidad de intervenciones en salud mental.
- La **prevalencia de EPOC** revela la importancia de la prevención respiratoria, sobre todo en contextos rurales o con exposición a contaminantes.
- Un porcentaje significativo de adultos mayores **no presenta enfermedades**, lo que permite implementar acciones de promoción de estilos de vida saludables para conservar esa condición.
- La coexistencia de **trastornos mentales y físicos** requiere abordajes integrales desde la atención primaria y el apoyo psicosocial.

RECOMENDACIONES

1. **Implementar programas de apoyo emocional y psicológico**, incluyendo talleres de manejo de ansiedad, terapia ocupacional y grupos de conversación.
2. **Desarrollar rutinas de higiene del sueño**, con pautas claras para reducir el insomnio, como ejercicios suaves antes de dormir y evitar pantallas o cafeína en la noche.
3. **Fortalecer la atención a enfermedades respiratorias**, mediante campañas educativas, ejercicios de respiración y control de factores ambientales como humo y polvo.
4. **Monitorear periódicamente a los adultos mayores sin enfermedades actuales**, para detectar cambios tempranos y fomentar la prevención activa.
5. **Capacitar al personal de salud y cuidadores** en identificación temprana de síntomas y en estrategias no farmacológicas.

FIRMA: _____ Auxiliar de Enfermería



PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe en el Centro Vida Del Anciano San José

META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida Del Anciano San José del municipio de Guadalupe

OBJETIVOS:

- General:

  Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.
- Específicos:
  A. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
  B. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
  C. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

ACTIVIDADES:

1. Realizar revisión del servicio de alimentación.
2. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población.
3. Realizar seguimiento nutricional individual a los usuarios.
4. Realizar talleres educativos a los adultos mayores.

Actividad N° 1.

REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

En esta visita realizamos revisión del cumplimiento de los requisitos del almacenamiento de los insumos utilizados para la preparación del ciclo de menús diseñado para los adultos mayores, con el fin de garantizar el mantenimiento de calidad de estos y de esta manera poder garantizar el aprovechamiento de todos nutrientes de los alimentos ofrecidos en el centro vida.

A continuación, encontramos la tabla de evaluación respectiva:

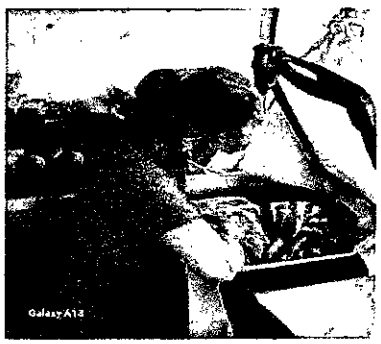
OPERACIÓN	Puntaje	OBSERVACIONES
1. El lugar de almacenamiento proporciona espacio suficiente para guardar los alimentos	1	
2.Los alimentos están almacenados en el lugar correspondiente	1	
3. Se aplica la norma PEPS(fecha ingreso y egreso)	1	
4. Se rotulan todos los alimentos, frutas, verduras, carnes, congelados, etc.	1	
5. Los elementos de aseo son almacenados en un área diferente	1	
6. Se realiza la diferenciación entre alimentos perecederos y no perecederos	1	
7. Se mantienen las normas de higiene y limpieza en estantes y estibas	1	
8. Hay rótulos en los estantes y canastas con los nombres de los alimentos	0.5	Se realiza observación en rotulado
9. Se lleva control de temperatura y humedad en las áreas de almacenamiento en frio y seco	1	
10. Los pisos se encuentran limpios y secos	1	
11. Se retiran los alimentos de las cajas de cartón.	1	
12. Hay utilización de estibas.	1	
13 La organización de los alimentos previene la contaminación cruzada.	1	
TOTAL	12.5	

Encontramos tras la evaluación que las manipuladoras de alimentos cumplen con los requisitos del almacenamiento de los insumos utilizados para la preparación de los alimentos del ciclo de menús diseñado para los adultos mayores, garantizan el aprovechamiento de los nutrientes y se evita la contaminación de los mismo. Dentro del centro vida se cumplen con los requisitos necesarios dentro del almacenamiento de alimentos.

Evidencia fotográfica



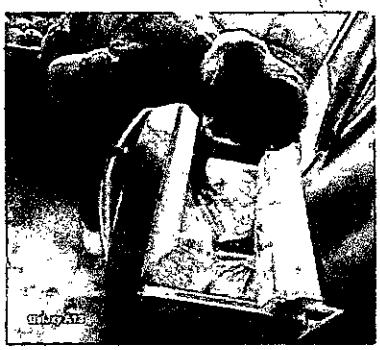














Actividad N° 2.

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal (IMC) para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

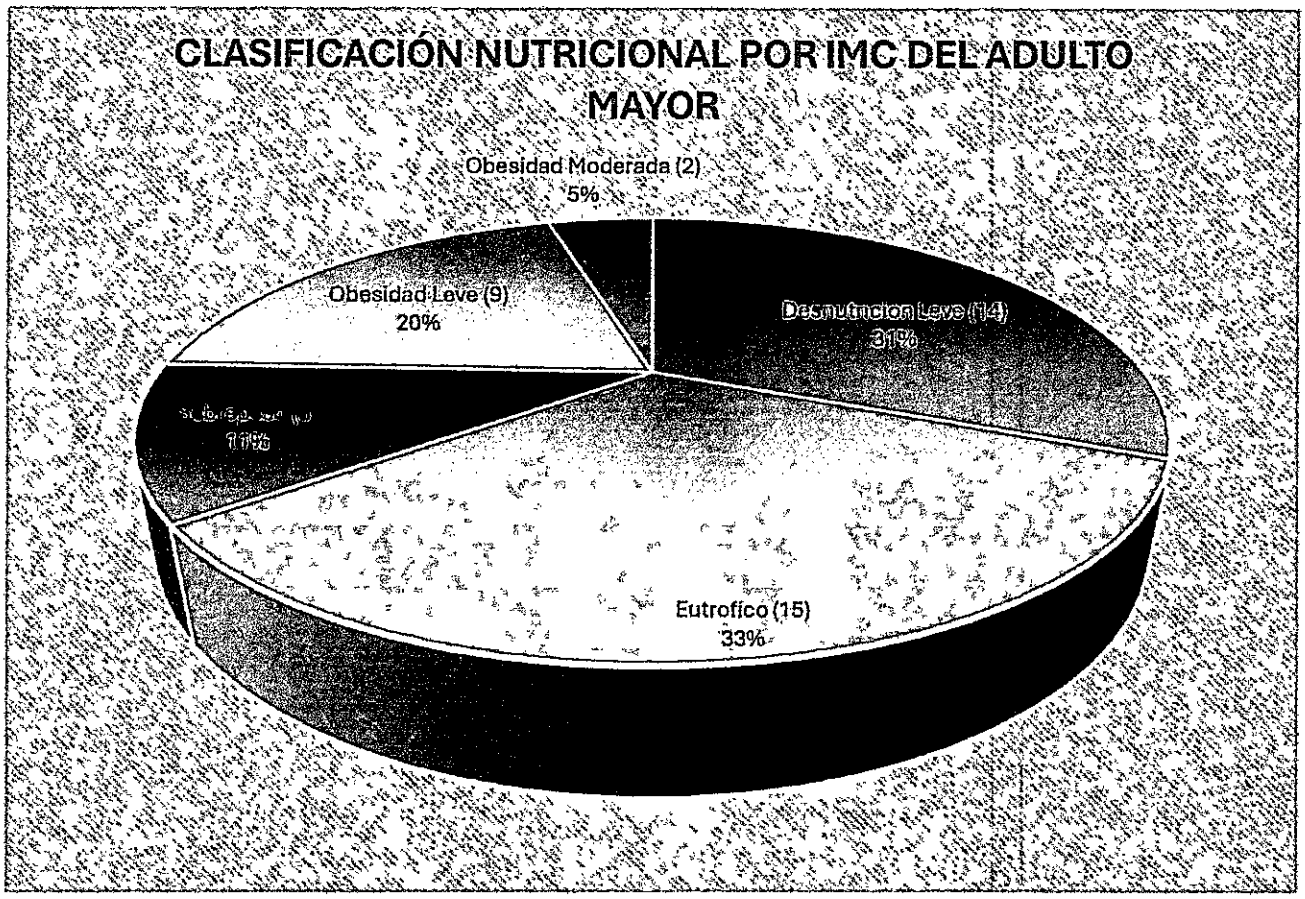
A continuación, encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

CLASIFICACION NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES						
		10-jul-25				
No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	81	28,0	Sobrepeso
2	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,82	69	20,8	Desnutrición Leve
3	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,42	70	34,7	Obesidad Leve
4	BARBARA DELGADO PLATA	28168333	1,43	62	30,3	Obesidad Leve
5	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,5	56	24,9	Eutrófico
6	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,61	53	20,4	Desnutrición Leve
7	CARMEN ELISA TOLOZA LOPEZ	28167955	1,46	75	35,2	Obesidad Moderada
8	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,52	86	37,2	Obesidad Moderada
9	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,52	43	18,6	Desnutrición Leve
10	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,55	61	25,4	Eutrófico
11	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,52	74	32,0	Obesidad Leve
12	JAIME MOYANO	5764611	1,68	63	22,3	Eutrófico
13	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,68	65	23,0	Eutrófico
14	JORGE SAUL ESTEVES RODRIGUEZ (DOMICILIARIO)	28168348	1,6	63	24,6	Eutrófico
15	JOSE ALBINO GARCIACHINCHILLA	2100020	1,59	78	30,9	Obesidad Leve
16	JOSE DE JESUS TOLOSA LOPEZ	2099592	1,57	55	22,3	Eutrófico
17	JOSE DEL CARMEN MORENO RODRIGUEZ	5764419	1,5	45	20,0	Desnutrición Leve
18	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,67	57	20,4	Desnutrición Leve
19	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,65	64	23,5	Eutrófico
20	LUCIA CASTILLO DE SILVA	28167697	1,47	64	29,6	Sobrepeso
21	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,57	53	21,5	Desnutrición Leve
22	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,69	72	25,2	Eutrófico
23	LUIS FRANCISCO TORREZ RINCON	2099292	1,59	75	29,7	Sobrepeso
24	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	SR	45	SR	Eutrófico
25	MARCO JULIO CASTILLO	2099850	1,62	54	20,6	Desnutrición Leve
26	MARIA OFELIA VELANDIA DE DIAZ	28167757	1,57	81	32,9	Obesidad Leve
27	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	45	21,1	Desnutrición Leve
28	MARIELA QUINTERO DE GUTIERREZ	28167701	1,55	58	24,1	Eutrófico
29	MARIELA RODRUIGUEZ RODRIGUEZ	28421869	1,52	50	21,6	Desnutrición Leve
30	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,63	69	26,0	Eutrófico
31	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	62	21,5	Desnutrición Leve

32	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,58	72	28,8	Sobrepeso
33	NOEMA GOMEZ DE TRASAVIÑA	28166317	1,47	70	32,4	Obesidad Leve
34	ROBERTO ROMERO MERCHAN	5653281	1,62	67	25,5	Eutrófico
35	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,6	85	33,2	Obesidad Leve
36	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	42	19,7	Desnutrición Leve
37	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	44	19,0	Desnutrición Leve
38	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	80	31,6	Obesidad Leve
39	SALVADOR LUENGAS RIVERO	2099823	1,65	52	19,1	Desnutrición Leve
40	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	55	22,0	Eutrófico
41	SIXTO JIMENEZ SERRANO	20992591	1,61	62	23,9	Eutrófico
42	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,66	65	23,6	Eutrófico
43	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,52	72	31,2	Obesidad Leve
44	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,58	71	28,4	Sobrepeso
45	VICTOR JULIO SANTAMARIA DUARTE	2099791	1,61	52	20,1	Desnutrición Leve

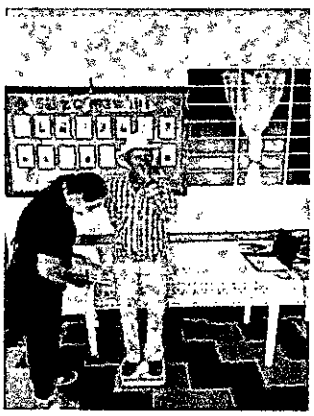
Para esta visita, según clasificación nutricional del adulto mayor por Índice de Masa Corporal, podemos concluir lo siguiente:

A. El 33% de los adultos mayores (15 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 31% de los adultos mayores (14 usuarios) presentan desnutrición leve.
C. El 11% de los adultos mayores (5 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 25% de los adultos mayores (11 usuarios) presenta algún grado de obesidad, de ellos:
    a. El 20% de los adultos mayores (9 usuarios) presentan obesidad leve
    b. El 5% de los adultos mayores (2 usuarios) presentan obesidad moderada



Evidencia fotográfica



Actividad N° 3.

SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

Para esta visita, se valoran de manera individual a 10 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe en el Centro Vida Del Anciano San José.

En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad, y se realizan las observaciones pertinentes al servicio de alimentación para los cuidados individuales de ser necesario. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

CLASIFICACION NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES

		10-jul-25				
No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL
7	CARMEN ELISA TOLOZA LOPEZ	28167955	1,46	75	35,2	Obesidad Moderada
9	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,52	43	18,6	Desnutrición Leve
10	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,55	61	25,4	Eutrófico
11	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,52	74	32,0	Obesidad Leve
22	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,69	73	25,6	Eutrófico
24	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	SR	45	SR	Eutrófico
26	MARIA OFELIA VELANDIA DE DIAZ	28167757	1,57	84	34,1	Obesidad Leve
29	MARIELA RODRUIGUEZ RODRIGUEZ	28421869	1,52	50	21,6	Desnutrición Leve
43	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,52	71	30,7	Obesidad Leve

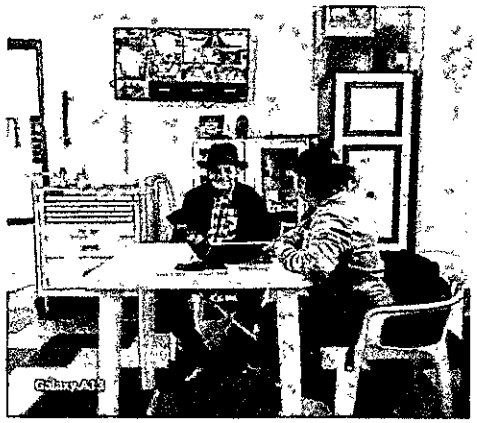
Evidencia fotográfica

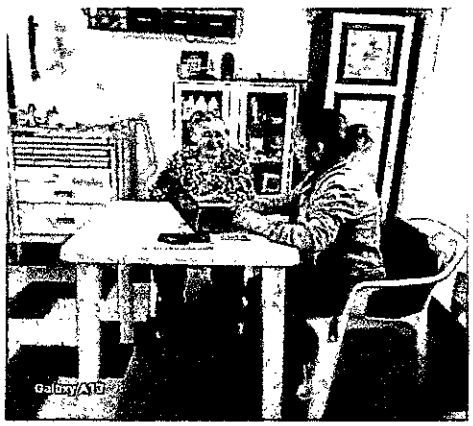




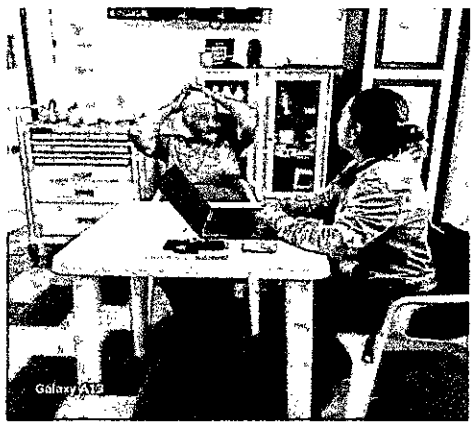



Galaxy A13


Galaxy A13


Galaxy A13


Galaxy A13


Galaxy A13


Galaxy A13

Actividad N° 4.

TALLER EDUCATIVO

Para esta visita se realiza taller educativo a los adultos mayores por medio de rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población del centro vida; se enseña sobre el consumo de frutas y verduras enteras y frescas con énfasis en los beneficios para la buena digestión y prevenir enfermedades del corazón. Se realizan recomendaciones de aprovechamiento de alimentos de cosecha, de técnicas de preparación y frecuencia de consumo.

A continuación, se encontrará la referencia de las fichas trabajadas:

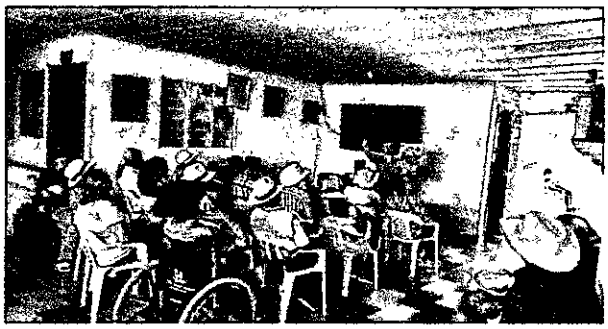




Evidencia fotográfica

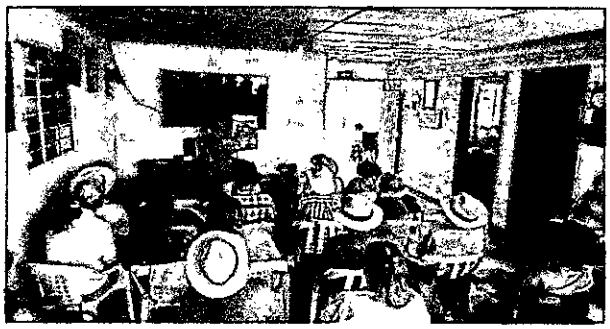




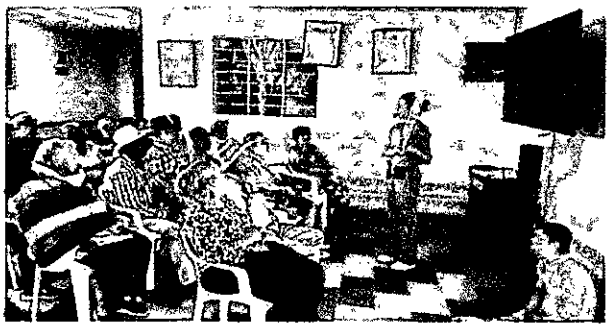
















RESULTADOS OBTENIDOS

1. REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

En esta visita realizamos revisión del cumplimiento de los requisitos del almacenamiento de los insumos utilizados para la preparación del ciclo de menús diseñado para los adultos mayores, con el fin de garantizar el mantenimiento de calidad de estos y de esta manera poder garantizar el aprovechamiento de todos nutrientes de los alimentos ofrecidos en el centro vida. Encontramos tras la evaluación que las manipuladoras de alimentos cumplen con los requisitos del almacenamiento de los insumos utilizados para la preparación de los alimentos del ciclo de menús diseñado para los adultos mayores, garantizan el aprovechamiento de los nutrientes y se evita la contaminación de los mismo. Dentro del centro vida se cumplen con los requisitos necesarios dentro del almacenamiento de alimentos.

2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Para esta visita, según clasificación nutricional del adulto mayor por Índice de Masa Corporal, podemos concluir lo siguiente:

A. El 33% de los adultos mayores (15 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 31% de los adultos mayores (14 usuarios) presentan desnutrición leve.
C. El 11% de los adultos mayores (5 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 25% de los adultos mayores (11 usuarios) presenta algún grado de obesidad, de ellos:
    a. El 20% de los adultos mayores (9 usuarios) presentan obesidad leve
    b. El 5% de los adultos mayores (2 usuarios) presentan obesidad moderada

3. SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

Para esta visita, se valoran de manera individual a 10 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe en el Centro Vida Del Anciano San José. En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad, y se realizan las observaciones pertinentes al servicio de alimentación para los cuidados individuales de ser necesario. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

4. TALLER EDUCATIVO

Para esta visita se realiza taller educativo a los adultos mayores por medio de rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población del centro vida; se enseña sobre el consumo de frutas y verduras enteras y frescas con énfasis en los beneficios para la buena digestión y prevenir enfermedades del corazón. Se realizan recomendaciones de aprovechamiento de alimentos de cosecha, de técnicas de preparación y frecuencia de consumo.

ILMAYE SANABRIA A.
ILMAYE SANABRIA AMAYA
REG. MED. 01196



PROYECTO: Intervención del área de nutrición en el municipio de Guadalupe en el Centro Vida Del Anciano San José

META: Lograr de manera integral la atención de los adultos mayores asistentes al Centro Vida Del Anciano San José del municipio de Guadalupe

OBJETIVOS:

- General:

  Realizar seguimiento y educación nutricional a usuarios del centro, así como seguimiento y control al servicio de alimentación.
- Específicos:
  A. Que los servicios de alimentación estén operando bajo los requerimientos de ley.
  B. Diagnosticar el estado nutricional de los adultos mayores
  C. Que los adultos mayores sean educados en alimentación saludable de manera individual y grupal.

ACTIVIDADES:

1. Realizar revisión del servicio de alimentación.
2. Realizar la valoración de IMC para adulto mayor con el fin de diagnosticar el estado nutricional de la población.
3. Realizar seguimiento nutricional individual a los usuarios.
4. Realizar talleres educativos a los adultos mayores.

Actividad N° 1.

REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

En esta visita realizamos revisión del cumplimiento de los requisitos de la línea de servicio de los alimentos ofrecidos a los adultos mayores, con el fin de garantizar el mantenimiento de calidad de los alimentos y de esta manera poder lograr que el proceso no presente riesgo de contaminación.

A continuación, encontramos la tabla de evaluación respectiva:

LINEA DE SERVICIO			
ASPECTO PARA EVALUAR	**CUMPLE**	**NO CUMPLE**	**OBSERVACION**
Antes de iniciar el procedimiento y durante el cambio de actividad las Auxiliares de Nutrición cumplen con el PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS.	X		
Se realiza limpieza y desinfección de la línea de servicio antes de cada servicio	X		
Se organizan los alimentos por tipo de alimento en las palanganas contenedoras de alimentos	X		
Los alimentos permanecen tapados antes y durante el servicio y distribución de estos.	X		
La Auxiliar que sirve los alimentos usa guantes de manipulación y emplea los utensilios dispuestos para servir.	X		
Se da de baja a los alimentos que no fueron distribuidos en la línea de servicio.	X		
Posterior a la distribución de los alimentos se realiza la limpieza y desinfección de la línea de servicio	X		

Encontramos tras la evaluación de Línea de Servicio que las manipuladoras de alimentos cumplen con los requisitos de servido y entrega de los alimentos a los adultos mayores. Evitan posibles situaciones que generen contaminación de los alimentos, se realizan los procesos de desinfección necesarios y se cumple con el protocolo de servido de los alimentos.

Evidencia fotográfica



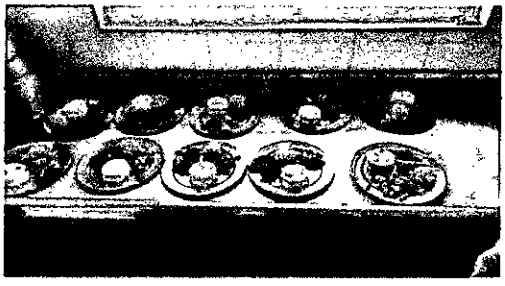


















Actividad N° 2.

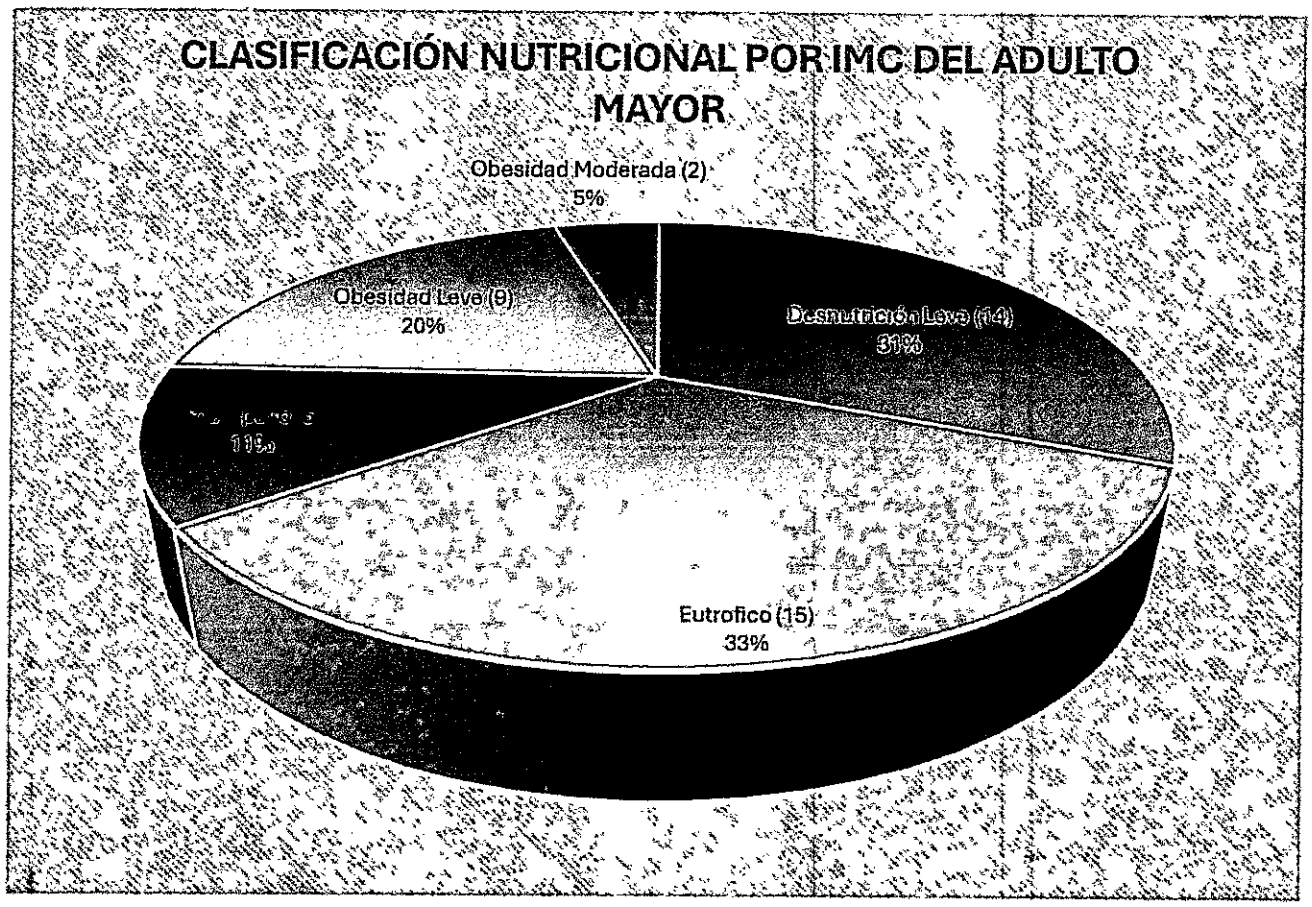
CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal (IMC) para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

A continuación, encontramos la tabla de clasificación nutricional y la gráfica donde analizaremos la condición nutricional de la población:

CLASIFICACION NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES						
		24-jul-25				
No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	81	28,0	Sobrepeso
2	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,82	69	20,8	Desnutrición Leve
3	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,42	70	34,7	Obesidad Leve
4	BARBARA DELGADO PLATA	28168333	1,43	62	30,3	Obesidad Leve
5	BERNARDA FLOREZ ARCILA	28168025	1,5	56	24,9	Eutrófico
6	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,61	53	20,4	Desnutrición Leve
7	CARMEN ELISA TOLOZA LOPEZ	28167955	1,46	75	35,2	Obesidad Moderada
8	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,52	86	37,2	Obesidad Moderada
9	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,52	43	18,6	Desnutrición Leve
10	FELISA ARCILA TAMAYO	28168100	1,55	61	25,4	Eutrófico
11	ISABEL RODRIGUEZ	28168524	1,52	74	32,0	Obesidad Leve
12	JAIME MOYANO	5764611	1,68	63	22,3	Eutrófico
13	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,68	65	23,0	Eutrófico
14	JORGE SAUL ESTEVES RODRIGUEZ (DOMICILIARIO)	28168348	1,6	63	24,6	Eutrófico
15	JOSE ALBINO GARCIACHINCHILLA	2100020	1,59	78	30,9	Obesidad Leve
16	JOSE DE JESUS TOLOSA LOPEZ	2099592	1,57	55	22,3	Eutrófico
17	JOSE DEL CARMEN MORENO RODRIGUEZ	5764419	1,5	45	20,0	Desnutrición Leve
18	JOSE VICENTE TAMAYO	19107464	1,67	57	20,4	Desnutrición Leve
19	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,65	64	23,5	Eutrófico
20	LUCIA CASTILLO DE SILVA	28167697	1,47	64	29,6	Sobrepeso
21	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,57	53	21,5	Desnutrición Leve
22	LUIS FELIPE URIBE LESMES	5560555	1,69	72	25,2	Eutrófico
23	LUIS FRANCISCO TORREZ RINCON	2099292	1,59	75	29,7	Sobrepeso
24	LUIS MEDINA MEDINA	2099644	SR	45	SR	Eutrófico
25	MARCO JULIO CASTILLO	2099850	1,62	54	20,6	Desnutrición Leve
26	MARIA OFELIA VELANDIA DE DIAZ	28167757	1,57	81	32,9	Obesidad Leve
27	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	45	21,1	Desnutrición Leve
28	MARIELA QUINTERO DE GUTIERREZ	28167701	1,55	58	24,1	Eutrófico
29	MARIELA RODRUIGUEZ RODRIGUEZ	28421869	1,52	50	21,6	Desnutrición Leve
30	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,63	69	26,0	Eutrófico
31	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	62	21,5	Desnutrición Leve

32	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,58	72	28,8	Sobrepeso
33	NOEMA GOMEZ DE TRASAVIÑA	28166317	1,47	70	32,4	Obesidad Leve
34	ROBERTO ROMERO MERCHAN	5653281	1,62	67	25,5	Eutrófico
35	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,6	85	33,2	Obesidad Leve
36	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	42	19,7	Desnutrición Leve
37	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	44	19,0	Desnutrición Leve
38	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	80	31,6	Obesidad Leve
39	SALVADOR LUENGAS RIVERO	2099823	1,65	52	19,1	Desnutrición Leve
40	SEGUNDO FLOREZ ARDILA	5653299	1,58	55	22,0	Eutrófico
41	SIXTO JIMENEZ SERRANO	20992591	1,61	62	23,9	Eutrófico
42	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,66	65	23,6	Eutrófico
43	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,52	72	31,2	Obesidad Leve
44	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,58	71	28,4	Sobrepeso
45	VICTOR JULIO SANTAMARIA DUARTE	2099791	1,61	52	20,1	Desnutrición Leve



Para esta visita, según clasificación nutricional del adulto mayor por Índice de Masa Corporal, podemos concluir lo siguiente:

A. El 33% de los adultos mayores (15 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 31% de los adultos mayores (14 usuarios) presentan desnutrición leve.
C. El 11% de los adultos mayores (5 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 25% de los adultos mayores (11 usuarios) presenta algún grado de obesidad, de ellos:
    a. El 20% de los adultos mayores (9 usuarios) presentan obesidad leve
    b. El 5% de los adultos mayores (2 usuarios) presentan obesidad moderada

Evidencia fotográfica









Actividad N° 3.

SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

Para esta visita, se valoran de manera individual a 11 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe en el Centro Vida Del Anciano San José.

En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad, y se realizan las observaciones pertinentes al servicio de alimentación para los cuidados individuales de ser necesario. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

CLASIFICACION NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES						
		24-Jul-25				
No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	81	28,0	Sobrepeso
6	BERTHA MEJIA RODRIGUEZ	28168110	1,61	53	20,4	Desnutrición Leve
8	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,52	86	37,2	Obesidad Moderada
15	JOSE ALBINO GARCIACHINCHILLA	2100020	1,59	78	30,9	Obesidad Leve
16	JOSE DE JESUS TOLOSA LOPEZ	2099592	1,57	55	22,3	Eutrófico
20	LUCIA CASTILLO DE SILVA	28167697	1,47	64	29,6	Sobrepeso
28	MARIELA QUINTERO DE GUTIERREZ	28167701	1,55	58	24,1	Eutrófico
30	MARINA ORTIZ DE RUEDA	28167677	1,63	69	26,0	Eutrófico
33	NOEMA GOMEZ DE TRASAVIÑA	28166317	1,47	70	32,4	Obesidad Leve
36	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	42	19,7	Desnutrición Leve
39	SALVADOR LUENGAS RIVERO	2099823	1,65	52	19,1	Desnutrición Leve

Evidencia fotográfica

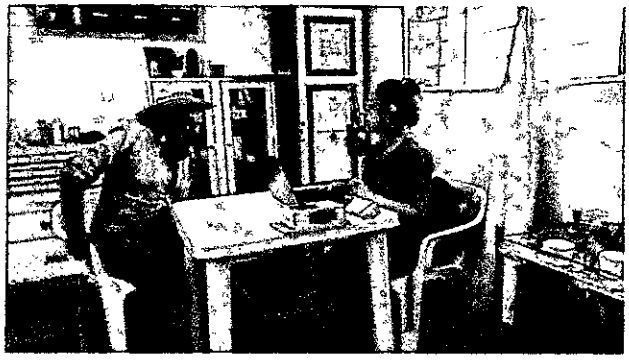












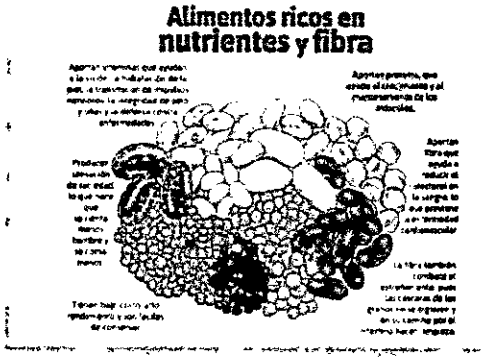

Actividad N° 4.

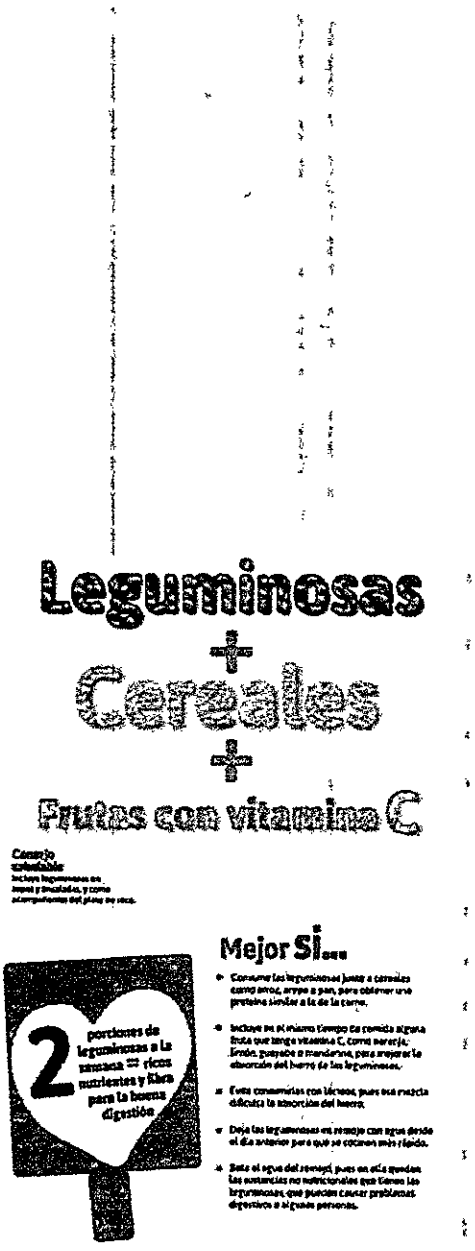
TALLER EDUCATIVO

Para esta visita se realiza taller educativo a los adultos mayores por medio de rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población del centro vida; se enseña sobre las leguminosas, su importancia en el consumo dentro de una dieta balanceada con el fin de aprovechar los nutrientes que nos ofrecen como lo son la proteína, la fibra y vitaminas y minerales, entre otros. Adicionalmente que enseña la frecuencia de consumo y la combinación de las leguminosas combinadas con cereales y alimentos fuente de vitamina C con el fin de complementar la proteína y mejorar la absorción de esta.

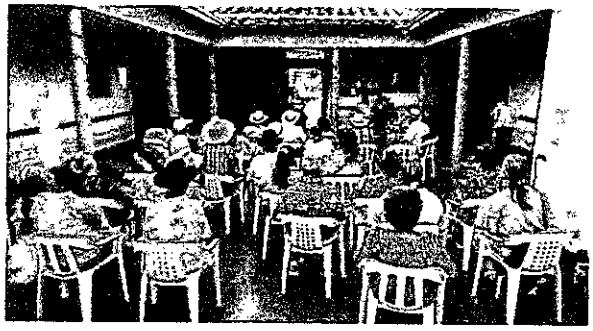
A continuación, se encontrará la referencia de las fichas trabajadas:

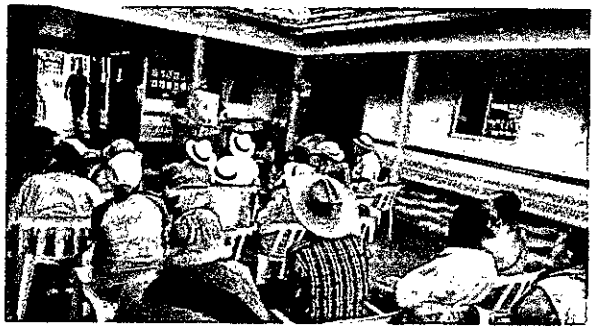


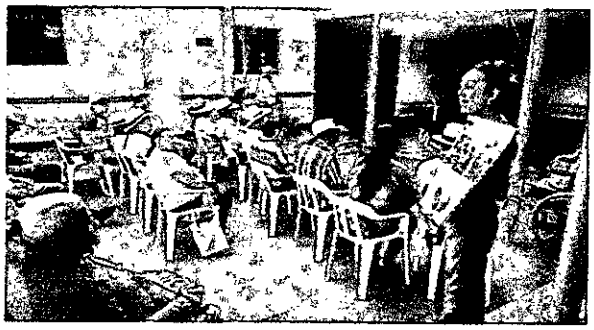




Evidencia fotográfica























RESULTADOS OBTENIDOS

1. REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

En esta visita realizamos revisión del cumplimiento de los requisitos de la línea de servicio de los alimentos ofrecidos a los adultos mayores, con el fin de garantizar el mantenimiento de calidad de los alimentos y de esta manera poder lograr que el proceso no presente riesgo de contaminación. Encontramos tras la evaluación de Línea de Servicio que las manipuladoras de alimentos cumplen con los requisitos de servido y entrega de los alimentos a los adultos mayores. Evitan posibles situaciones que generen contaminación de los alimentos, se realizan los procesos de desinfección necesarios y se cumple con el protocolo de servido de los alimentos.

2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

Para esta visita, según clasificación nutricional del adulto mayor por Índice de Masa Corporal, podemos concluir lo siguiente:

A. El 33% de los adultos mayores (15 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 31% de los adultos mayores (14 usuarios) presentan desnutrición leve.
C. El 11% de los adultos mayores (5 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 25% de los adultos mayores (11 usuarios) presenta algún grado de obesidad, de ellos:
    a. El 20% de los adultos mayores (9 usuarios) presentan obesidad leve
    b. El 5% de los adultos mayores (2 usuarios) presentan obesidad moderada

3. SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

Para esta visita, se valoran de manera individual a 11 usuarios asistentes a la sede de Guadalupe en el Centro Vida Del Anciano San José.
En el seguimiento individual se valora de manera integral al adulto mayor identificando posibles factores de riesgo nutricional y realizando educación alimentaria y nutricional a necesidad, y se realizan las observaciones pertinentes al servicio de alimentación para los cuidados individuales de ser necesario. Es importante mencionar que a cada usuario se le realiza formato individual que es entregado y anexado a cada carpeta de cada uno.

4. TALLER EDUCATIVO

Para esta visita se realiza taller educativo a los adultos mayores por medio de rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población del centro vida; se enseña sobre las leguminosas, su importancia en el consumo dentro de una dieta balanceada con el fin de aprovechar los nutrientes que nos ofrecen como lo son la proteína, la fibra y vitaminas y minerales, entre otros. Adicionalmente que enseña la frecuencia de consumo y la combinación de las leguminosas combinadas con cereales y alimentos fuente de vitamina C con el fin de complementar la proteína y mejorar la absorción de esta.

ILMAYE SANABRIA A.
ILMAYE SANABRIA AMAYA
REG. MED. 01196

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv.	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Telefono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA RMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	3155274330	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION										
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago			
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Días Mora	Valor	
2025-07	2025-07	1603501051	9488389610	1	2025/08/19	2025/07/04	BANCOLOMBIA	0	$618,800	

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$48,800		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$48,800		$0	$0
Ciudad: SOCORRO Depto: SANTANDER (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$48,800		$0	$0
1	CC 52707364	SANABRIA RMAYE	230301	30	$2,000,000	$320,000	EPS005	30	$2,000,000	$250,000		0	$0	$0	14-11	30	$2,000,000	$48,800	0	$0	$0
Total Afiliados(1)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$48,800		$0	$0

PLANILLA PAGADA

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Dirección	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 52707364		SANABRIA AMAYA ILMAYE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	CR 15 17 67	SOCORRO-SANTANDER	3155274330	NO

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2025-07	2025-07	1603501051	9488389610	I	2025/08/19	2025/07/04	BANCOLOMBIA	0	$618,800

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																						
EMPLEADO			PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$48,800		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$48,800		$0	$0
Ciudad: SOCORRO Depto: SANTANDER (1 Afiliados)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$48,800		$0	$0
1	CC 52707364	SANABRIA ILMAYE	230301	30	$2,000,000	$320,000	EPS005	30	$2,000,000	$250,000		0	$0	$0	14-11	30	$2,000,000	$48,800	0	$0	$0
Total Afiliados(1)					$2,000,000	$320,000			$2,000,000	$250,000			$0	$0			$2,000,000	$48,800		$0	$0

PLANILLA PAGADA PLANILLA PAGADA PLANILLA PAGADA

2025/07/04 02:05 PM

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

Jesús Andrés López Suárez.

INSTRUCTOR DE OCIO Y MANUALIDADES.



DEL 01 DE JULIO AL 31 DE JULIO
CENTRO VIDA SAN JOSE
JULIO 2025

Jesús A López S
Jesús Andrés López Suárez.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 01	
FECHA: martes 01 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ARMADO DE FIGURA CON PIEZAS RECORTADAS	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la coordinación óculo-manual mediante el armado de una figura sencilla a partir de piezas recortadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar la precisión de los movimientos al unir piezas.
- Estimular la percepción espacial y la atención al detalle.
- Incentivar la creatividad y el trabajo autónomo.

MARCO TEÓRICO:

La coordinación óculo-manual es un componente esencial para mantener la autonomía y calidad de vida en los adultos mayores, pues les permite realizar actividades cotidianas como abotonar una camisa o manipular utensilios. Durante el envejecimiento, es común que se presenten dificultades en las habilidades motrices finas debido a la disminución de la fuerza muscular y la precisión de los movimientos. Actividades como armar figuras a partir de piezas recortadas ayudan a reforzar estas capacidades mediante ejercicios que implican planificar, organizar y ejecutar secuencias motoras, estimulando también áreas cognitivas como la percepción espacial y la atención sostenida. A nivel emocional, este tipo de tareas permite a los participantes sentirse productivos, generar un sentido de logro y reforzar su autoestima, lo cual es esencial para el bienestar integral en la vejez.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Presentación del modelo de la figura a armar.
- Entrega individual de fichas con las piezas para recortar.
- Orientación sobre la secuencia de armado.
- Supervisión y asistencia personalizada durante el proceso.
- Exhibición grupal de las figuras terminadas.

METODO:

Estimulación motriz mediante tareas manuales secuenciales y guiadas en un ambiente lúdico.

RECOMENDACIONES:

- Asegurar que las piezas sean de un tamaño adecuado para un fácil agarre.
- Proveer pegante no tóxico y fácil de manipular.
- Mantener un ritmo pausado y brindar tiempo suficiente.

CONCLUSIONES:

La actividad de armado de figuras permitió a los adultos mayores trabajar de forma efectiva su motricidad fina, reforzando la coordinación mano-ojo y el seguimiento de instrucciones. Los participantes mostraron entusiasmo y orgullo por sus creaciones, generando conversaciones sobre sus habilidades y experiencias previas con manualidades. El ambiente fue de apoyo mutuo, fomentando la integración y la autoestima. La propuesta evidenció ser una estrategia efectiva para mantener activas las capacidades motrices y cognitivas, fundamentales para preservar la independencia funcional en la vejez.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 02	
FECHA: miércoles 2 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE DECORACIÓN PARA EL SALÓN EN PAPEL DE COLORES	

OBJETIVO GENERAL:

Potenciar la creatividad y el trabajo en equipo mediante la elaboración de elementos decorativos para embellecer el salón.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar habilidades manuales en el manejo de papel.
- Estimular la expresión artística individual y grupal.
- Fomentar la colaboración y el sentido de pertenencia al espacio.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades creativas y decorativas en grupo desempeñan un papel clave en la estimulación cognitiva, emocional y social de los adultos mayores. Según la teoría de la terapia ocupacional, implicarse en tareas significativas contribuye a preservar o mejorar las capacidades físicas y mentales, además de fortalecer el sentido de propósito y participación en la comunidad. La elaboración de decoración con papel de colores promueve la coordinación motriz, el reconocimiento de colores y formas, y la capacidad de planificar y ejecutar proyectos. Asimismo, estas actividades estimulan la creatividad y permiten al adulto mayor expresar su identidad y emociones a través del arte. A nivel social, trabajar en equipo fortalece la comunicación, el respeto mutuo y la integración grupal.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Presentación de ideas para la decoración del salón.
- Organización de los participantes en grupos pequeños.
- Distribución de materiales: papel de colores, tijeras, pegante.
- Elaboración de corazones.
- Instalación colectiva de la decoración en el salón.

METODO:

Dinámica grupal con trabajo manual cooperativo, priorizando la participación activa y la creatividad.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso de tijeras para evitar accidentes.
- Motivar a los participantes a proponer ideas decorativas propias.
- Respetar el ritmo de cada persona y valorar sus aportes.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de decoración fue altamente positiva, generando un ambiente de alegría y unión entre los asistentes. Los adultos mayores participaron activamente, compartieron ideas y disfrutaron ver cómo su trabajo embelleció el espacio que comparten a diario. Este tipo de dinámicas no solo fomenta la motricidad y la creatividad, sino también fortalece el sentido de comunidad y mejora el estado de ánimo, contribuyendo al bienestar emocional.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 03-04	
FECHA: jueves 03 y viernes 04 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE MARIPOSA CON LENTEJUELAS	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la motricidad fina y la coordinación mediante la elaboración de una mariposa decorativa con lentejuelas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la destreza manual en tareas de precisión.
- Estimular la percepción visual a través del brillo y color de las lentejuelas.
- Fomentar la creatividad en el diseño individual de las mariposas.

MARCO TEÓRICO:

La elaboración de manualidades con materiales que implican detalles finos, como las lentejuelas, ofrece una oportunidad única para ejercitar la motricidad fina, la coordinación ojo-mano y la paciencia en los adultos mayores. Según estudios sobre envejecimiento activo, este tipo de actividades estimulan la corteza prefrontal y áreas relacionadas con la planificación, la atención y la creatividad. La manipulación de objetos pequeños favorece la agilidad de los dedos y la precisión de los movimientos, aspectos esenciales para mantener la independencia funcional. Además, el uso de materiales coloridos y brillantes como las lentejuelas contribuye a la estimulación sensorial, generando mayor interés y motivación durante la tarea. Estas actividades también potencian la memoria emocional, pues figuras como mariposas pueden evocar recuerdos y sentimientos positivos.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Presentación del modelo de mariposa decorada.
- Entrega individual de plantillas de mariposa.
- Explicación del proceso para pegar lentejuelas.
- Realización de la actividad con asistencia personalizada.
- Exposición final de las mariposas decoradas.

METODO:

Estimulación motriz y sensorial mediante manualidades de precisión, fomentando la autoexpresión en un ambiente motivador.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar pegante de secado rápido para mayor comodidad.
- Organizar las lentejuelas en recipientes para fácil acceso.
- Animar a los participantes a usar combinaciones de colores según su gusto.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de mariposas con lentejuelas resultó enriquecedora para los adultos mayores, quienes mostraron entusiasmo al manipular materiales vistosos y crear diseños únicos. Este ejercicio promovió la concentración, la motricidad fina y la autoestima al ver sus obras terminadas. Además, favoreció un ambiente de cooperación e intercambio de ideas, fortaleciendo los vínculos sociales y el sentido de logro, lo que contribuye positivamente al bienestar integral en la edad avanzada.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

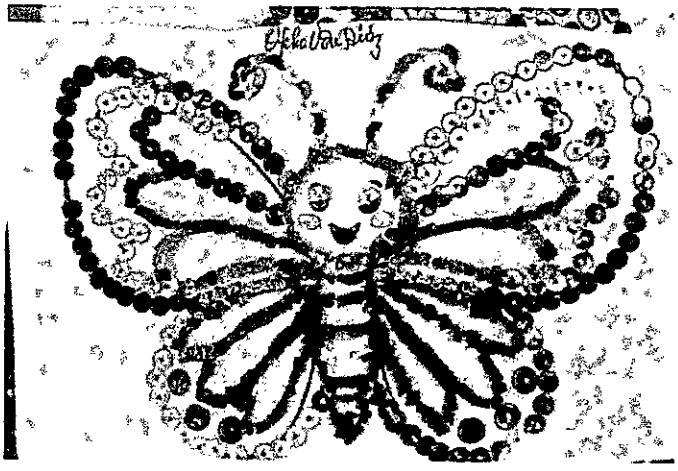
ANEXOS:

JUEVES 3 DE JULIO.





VIERNES 4 DE JULIO.



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 05	
FECHA: lunes 07 de junio	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: MANDALA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la relajación y la concentración en los adultos mayores mediante la pintura de mándalas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la coordinación ojo-mano y la motricidad fina.
- Fomentar la atención sostenida y la autorregulación emocional.
- Potenciar la creatividad a través del uso libre del color.

MARCO TEÓRICO:

La pintura de mándalas es una técnica utilizada para fomentar la atención plena (mindfulness), muy beneficiosa en adultos mayores, ya que ayuda a disminuir la ansiedad, mejorar la concentración y facilitar la expresión emocional. Su estructura simétrica y repetitiva proporciona una sensación de orden y calma. Estudios de arteterapia muestran que esta actividad puede reducir el estrés, estimular áreas cognitivas relacionadas con la memoria visual y favorecer la creatividad.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Explicación breve sobre el significado de los mándalas.
- Entrega de hojas con mándalas impresos.
- Instrucciones para el uso de colores variados y libre expresión.
- Acompañamiento durante el proceso de pintura.
- Socialización voluntaria de los resultados.

METODO:

Estimulación cognitiva y emocional a través de arteterapia estructurada.

RECOMENDACIONES:

- Usar colores vivos para aumentar el interés visual.
- Permitir descansos breves para evitar fatiga visual.
- Animar al adulto mayor a interpretar libremente los diseños.

CONCLUSIONES:

La actividad de pintura de mándalas fue muy bien acogida por los participantes, quienes manifestaron sentirse relajados y tranquilos durante su realización. Se generó un ambiente de concentración, donde se promovió el silencio activo, lo que permitió a los adultos mayores conectar con su interior y desarrollar un espacio de calma y atención plena. A nivel motor, se observó un trabajo cuidadoso en la elección de colores y precisión en los trazos, lo cual evidencia una mejora en la coordinación motriz fina. En el ámbito emocional, los participantes expresaron satisfacción personal al completar sus diseños, y muchos compartieron sus experiencias asociadas a los colores o formas utilizadas, fortaleciendo así la memoria afectiva. Esta actividad favoreció no solo la estimulación sensorial, sino también el bienestar psicológico y el fortalecimiento de la autoestima, elementos fundamentales en la promoción de una vejez activa y plena.

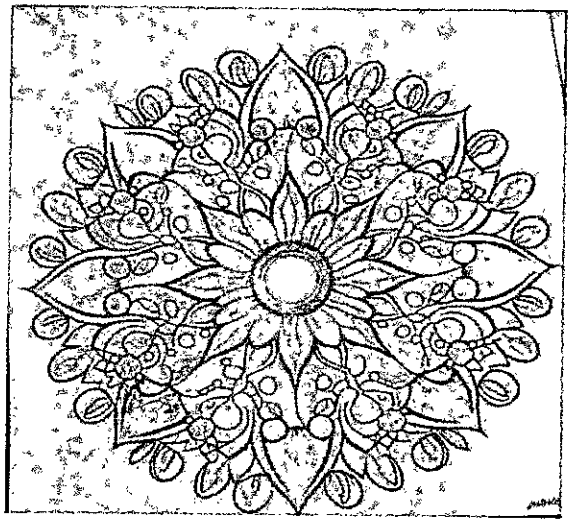
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 06	
FECHA: martes 08 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: FICHA DE RECREAR LA IMAGEN	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la memoria visual y la capacidad de observación mediante una actividad de reproducción de imágenes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la atención al detalle.
- Reforzar la percepción espacial y coordinación ojo-mano.
- Favorecer la perseverancia y la paciencia en tareas visuales.

MARCO TEÓRICO:

La reproducción de imágenes modelo es una estrategia de estimulación cognitiva que involucra múltiples procesos mentales, entre ellos la atención sostenida, la percepción visual, la memoria de trabajo y la coordinación motriz. En adultos mayores, este tipo de ejercicios ayuda a mantener las funciones ejecutivas que naturalmente tienden a disminuir con la edad. Desde un enfoque neuropsicológico, esta actividad estimula los lóbulos occipitales (procesamiento visual), parietal (coordinación espacial) y frontal (planificación y ejecución de tareas). Al observar una imagen y reproducirla, los participantes activan mecanismos de observación detallada, discriminación de formas y organización del espacio.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Presentación de una imagen modelo (figura simple con formas y colores).
- Entrega de hojas en blanco y lápices de colores.
- Instrucción: reproducir lo más parecido posible la imagen mostrada.
- Supervisión y orientación durante el proceso.
- Comparación y socialización de los resultados.

METODO:

Técnica de copia visual guiada con enfoque de estimulación cognitiva.

RECOMENDACIONES:

- Escoger imágenes sencillas y coloridas.
- Fomentar el trabajo sin presión de tiempo.
- Valorar el esfuerzo más allá de la precisión.

CONCLUSIONES:

La actividad de recreación de imagen fue una experiencia desafiante y al mismo tiempo muy gratificante para los adultos mayores. Al observar y tratar de replicar una imagen, los participantes pusieron en práctica su capacidad de observación, memoria visual, atención al detalle y organización espacial, aspectos esenciales para la preservación de las funciones cognitivas. La tarea motivó a muchos a esforzarse más allá de sus límites habituales, generando comentarios positivos sobre sus capacidades y avances. Varios adultos mayores se sorprendieron al ver que podían lograr resultados cercanos al modelo, lo que contribuyó a fortalecer su autoconfianza y percepción de competencia. Esta actividad también permitió trabajar el pensamiento lógico y la toma de decisiones, ya que debían planificar cómo empezar y qué colores o formas usar.

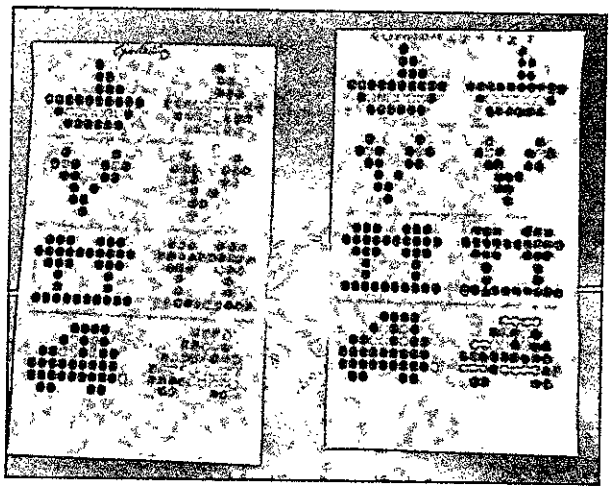
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 07	
FECHA: miércoles 9 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Cuidado y conservación de la huerta comunitaria	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: MANTENIMIENTO HUERTA	

OBJETIVO GENERAL:

Consolidar los conocimientos adquiridos sobre cultivo y fomentar el sentido de responsabilidad ambiental en los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Revisión del estado del terreno y preparación del espacio para la futura siembra.
- Realización de actividades de limpieza y riego del suelo.
- Identificación de posibles mejoras en la distribución del espacio de cultivo.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades agrícolas adaptadas, como el mantenimiento de huertas urbanas o comunitarias, han demostrado ser herramientas efectivas para la promoción de un envejecimiento activo y saludable. Desde el punto de vista funcional, el trabajo en la huerta permite mantener la movilidad, el equilibrio y la fuerza muscular mediante movimientos naturales como agacharse, regar o limpiar, contribuyendo a prevenir el deterioro físico y la pérdida de autonomía. A nivel cognitivo, la planificación de tareas, la toma de decisiones sobre el cuidado de los cultivos y la resolución de problemas cotidianos en el entorno de la huerta estimulan la memoria, la atención y el juicio. Además, esta actividad promueve valores ecológicos, responsabilidad ambiental y un fuerte sentido de pertenencia.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Recorrido por la huerta para observación inicial.
- Tareas asignadas: riego, limpieza, retiro de hojas secas.
- Revisión de crecimiento de cultivos y control de plagas.
- Recolección de residuos para composta.
- Espacio de reflexión y diálogo sobre el proceso.

METODO:

Aprendizaje experiencial basado en el cuidado del entorno natural.

RECOMENDACIONES:

- Usar sombreros y protección solar.
- Realizar pausas e hidratarse.
- Motivar la participación activa, sin forzar capacidades.

CONCLUSIONES:

La continuación del mantenimiento de la huerta representó una jornada de conexión profunda entre los adultos mayores y el entorno natural, fortaleciendo no solo habilidades prácticas, sino también valores personales y comunitarios. Se evidenció un sentido de compromiso genuino con el cuidado de las plantas, lo cual refleja la apropiación y el cariño por este espacio verde construido en colectivo. Cada participante asumió con responsabilidad las tareas asignadas, aplicando conocimientos previos sobre riego, limpieza, poda y observación de las condiciones del cultivo. Este tipo de actividad potencia el sentido de utilidad y pertenencia, y permite que los adultos mayores se reconozcan como actores activos dentro de un proceso ecológico real. A nivel físico, la actividad favoreció la movilidad articular, el equilibrio y la resistencia ligera, fortaleciendo su salud funcional.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:





CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 08-09	
FECHA: jueves 10 y viernes 11 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: PAVO REAL CON PAPEL IRIS	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la creatividad, la coordinación y la motricidad fina mediante la construcción de un pavo real decorativo en papel iris.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la destreza manual mediante cortes y pegado.
- Promover la expresión artística a través del color.
- Estimular la percepción visual y la organización espacial.

MARCO TEÓRICO:

La elaboración de manualidades con papel iris constituye una actividad creativa que favorece el desarrollo de habilidades motrices finas, la coordinación visomotora y la estimulación cognitiva en los adultos mayores. Este tipo de papel, por su textura resistente y variedad de colores, permite realizar figuras llamativas y detalladas que incentivan la imaginación y la expresión artística.

Trabajar en la creación de un pavo con papel iris no solo estimula la destreza manual, sino que también promueve la paciencia, la concentración y el seguimiento de instrucciones. Además, el proceso creativo fomenta la autoestima, ya que los participantes pueden apreciar el resultado de su esfuerzo reflejado en una pieza decorativa elaborada por ellos mismos.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Presentación del modelo base: impresión del pavo real en hoja blanca para ser decorado.
- Explicación de la actividad: decoración libre del cuerpo del pavo con lápices, colores o materiales disponibles.
- Entrega de círculos de papel iris ya cortados (o recorte asistido por los participantes) para diseñar la cola del pavo.
- Pegado creativo de los círculos de papel iris en la zona de la cola, permitiendo a cada participante elegir colores y disposición.
- Socialización grupal para compartir los trabajos terminados y valorar la expresión personal de cada adulto mayor.

METODO:

Técnica de manualidades guiadas enfocada en habilidades creativas y motrices.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso seguro de tijeras.
- Permitir libertad en los colores y el diseño de la cola.
- Reforzar los logros individuales con retroalimentación positiva.

CONCLUSIONES:

La actividad de creación del pavo real resultó altamente motivadora y participativa. Los adultos mayores demostraron atención al detalle y creatividad en la combinación de colores. Esta manualidad favoreció la coordinación, la expresión personal y el sentido de satisfacción al completar un trabajo artístico individual.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

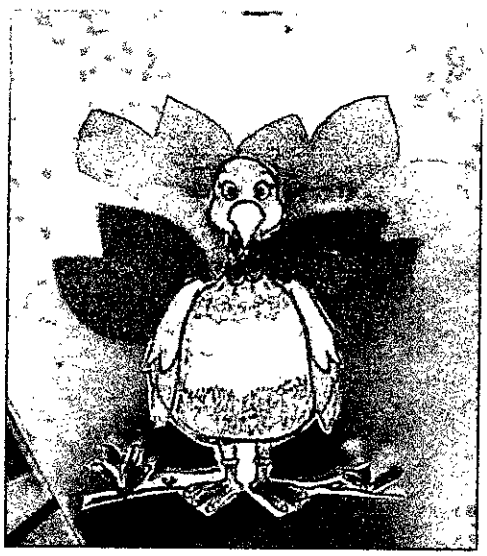
ANEXOS:

JUEVES 10 DE JULIO.





VIERNES 11 DE JULIO.



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 10-11	
FECHA: lunes 14 y martes 15 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: CREANDO DIBUJO.	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la creatividad, la expresión gráfica y la motricidad fina a través del dibujo libre en el tablero.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Incentivar la imaginación y la memoria visual.
- Fomentar la coordinación ojo-mano al trazar líneas y formas.
- Promover la participación activa en una actividad grupal.

MARCO TEÓRICO:

Dibujar en superficies verticales como tableros estimula la motricidad fina, la coordinación y el sentido espacial en adultos mayores. Esta actividad activa áreas cerebrales vinculadas a la creatividad, la expresión personal y la percepción visual. Además, el dibujo libre permite la rememoración de experiencias, el fortalecimiento de la autoestima y la interacción social. El uso de elementos como tizas o marcadores gruesos ayuda a trabajar la fuerza y la precisión en las manos. Es una estrategia ideal para fomentar la autonomía y la expresión artística en contextos grupales.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGIA:

- Explicación de la actividad al grupo.
- Se elegía una figura base (como un círculo, línea, triángulo u otra forma simple) que se dibujaba previamente en el tablero.
- Los adultos mayores pasaban de a dos al tablero y, a partir de la figura dada, debían continuar el dibujo usando su imaginación.
- El resto del grupo observaba y luego se turnaban en pares para participar.
- Al finalizar, se socializaban las creaciones realizadas por cada pareja.

METODO:

Técnica de expresión gráfica en superficie vertical a partir de una figura inicial.

RECOMENDACIONES:

- Estimular la participación sin corregir los trazos.
- Evitar juicios estéticos, enfocándose en el proceso más que en el resultado.
- Brindar ayuda a quienes tengan dificultad para sostener los instrumentos.

CONCLUSIONES:

La actividad de creación de dibujos en el tablero fue altamente significativa tanto a nivel individual como grupal. Los adultos mayores participaron con entusiasmo y mostraron una gran capacidad de imaginación al transformar figuras simples en creaciones llenas de sentido personal. La dinámica por parejas fortaleció la colaboración y la interacción social, promoviendo un ambiente de confianza, respeto y diversión.

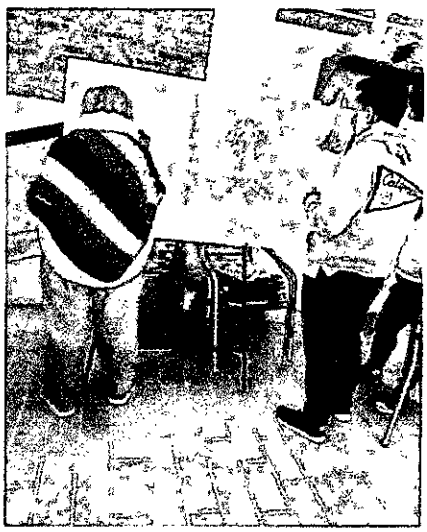
Además, se evidenció una mejora en la motricidad fina y la coordinación ojo-mano, aspectos fundamentales en la autonomía de esta población. La variedad de propuestas y estilos también reflejó la riqueza creativa de los participantes y su disposición a asumir retos lúdicos.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:

LUNES 14 DE JULIO.





MARTES 15 DE JULIO.





CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 12-13	
FECHA: miércoles 16 y jueves 17 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ROMPECABEZAS DE ANIMALES	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el trabajo en equipo, la percepción visual y la concentración mediante la resolución de rompecabezas de animales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la atención y la memoria visual.
- Reforzar la coordinación viso motriz al ensamblar piezas.
- Promover la cooperación y la comunicación entre pares.

MARCO TEÓRICO:

El uso de rompecabezas en actividades con adultos mayores es una estrategia efectiva para mantener y desarrollar capacidades cognitivas clave, tales como la atención, la percepción espacial, la memoria y la resolución de problemas. Los rompecabezas de animales, en particular, permiten asociar imágenes conocidas y estimulantes con una tarea lúdica y desafiante, que a su vez fortalece la motricidad fina y la paciencia.

Resolver rompecabezas también favorece el desarrollo emocional, ya que proporciona una sensación de logro al completar la figura y fomenta la perseverancia ante el reto. Cuando esta dinámica se realiza en grupo, se potencia además la interacción social, el respeto por los turnos, la colaboración y la toma de decisiones en conjunto, todos ellos aspectos fundamentales para el bienestar integral en la adultez mayor.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Presentación de la actividad y del objetivo del día.
- Formación de grupos pequeños (de 4 a 5 personas).
- Entrega de rompecabezas impresos con imágenes de animales, previamente recortados en piezas grandes para facilitar el armado.
- Explicación de la dinámica: cada grupo debía ensamblar su rompecabezas colaborando entre sí.
- Supervisión y acompañamiento del proceso, brindando apoyo en caso de dificultad.
- Al finalizar, se presentaron los rompecabezas completos al grupo y se compartieron impresiones sobre la experiencia.

METODO:

Trabajo colaborativo con materiales visuales manipulables para la estimulación cognitiva.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar el número de piezas del rompecabezas según las habilidades del grupo.
- Incentivar la participación activa de todos los miembros del grupo.
- Supervisar que todos los participantes se sientan cómodos con el ritmo de trabajo.

CONCLUSIONES:

La actividad de rompecabezas de animales fue una experiencia muy positiva para los adultos mayores. Se observó un alto nivel de concentración y compromiso por parte de los participantes, quienes se mostraron motivados desde el inicio. La dinámica grupal permitió fortalecer habilidades sociales como la cooperación, la escucha y la organización colectiva para lograr un objetivo común.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

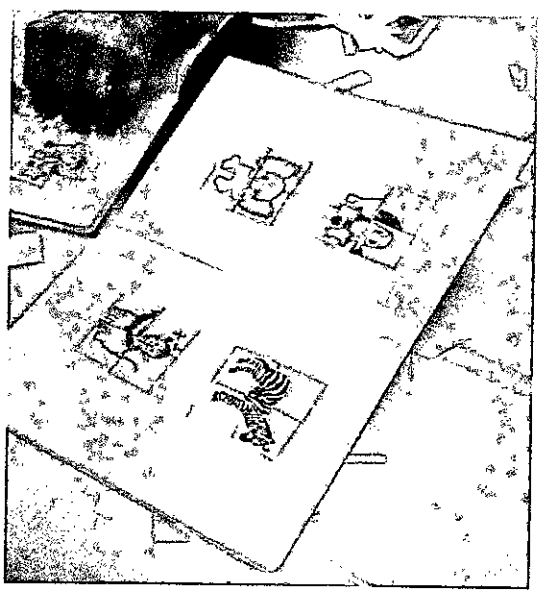
ANEXOS:

MIERCOLES 16 DE JULIO.





JUEVES 17 DE JULIO.



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 14	
FECHA: viernes 18 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: TORTUGA CON LANA.	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la motricidad fina y la creatividad a través de la elaboración de una figura decorativa de tortuga utilizando lana de colores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la precisión y coordinación mano-ojo al manipular lana.
- Fomentar la concentración y la paciencia durante el proceso creativo.
- Promover la expresión personal mediante el uso libre de colores y texturas.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades manuales como el trabajo con lana constituyen una herramienta fundamental en los procesos de estimulación motriz y cognitiva en la población adulta mayor. En particular, envolver figuras con lana permite trabajar la motricidad fina, es decir, la capacidad de realizar movimientos precisos con las manos y los dedos, la cual tiende a disminuir con el paso del tiempo.

Además de los beneficios físicos, este tipo de tareas fomentan la creatividad, la autoestima y la capacidad de concentración.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Presentación del objetivo del día y explicación de la actividad.
- Entrega de ficha con la imagen de la tortuga.
- Elección libre de colores de lana por parte de los participantes.
- Demostración práctica del proceso de enrollar y fijar la lana alrededor del cuèrpo de la tortuga.
- Acompañamiento durante la elaboración, resolviendo dudas y ofreciendo apoyo según el ritmo de cada adulto.
- Socialización final, donde los participantes mostraron sus creaciones y comentaron su experiencia.

METODO:

Trabajo individual con materiales textiles que fomentan la estimulación sensorial, la creatividad y la coordinación motriz.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso seguro de materiales como tijeras y pegamento.
- Ofrecer diferentes grosores de lana para facilitar la manipulación según las habilidades de cada participante.
- Animar a los participantes a experimentar con combinaciones de colores.

CONCLUSIONES:

La actividad de elaboración de la ficha de tortuga en lana resultó altamente beneficiosa para los adultos mayores. Permitió trabajar de manera efectiva la coordinación motriz fina y también estimuló la creatividad y la expresión individual. Los participantes disfrutaron el uso de materiales suaves y coloridos, lo que generó un ambiente relajado y propicio para la conversación y la interacción social. Esta experiencia demostró cómo las manualidades pueden ser un medio poderoso para fortalecer tanto habilidades físicas como emocionales en esta población.

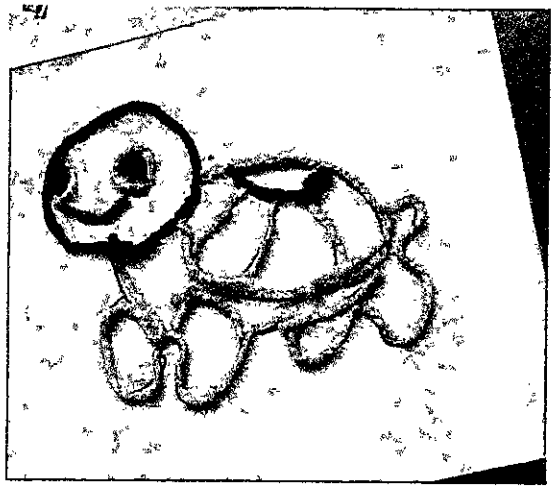
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

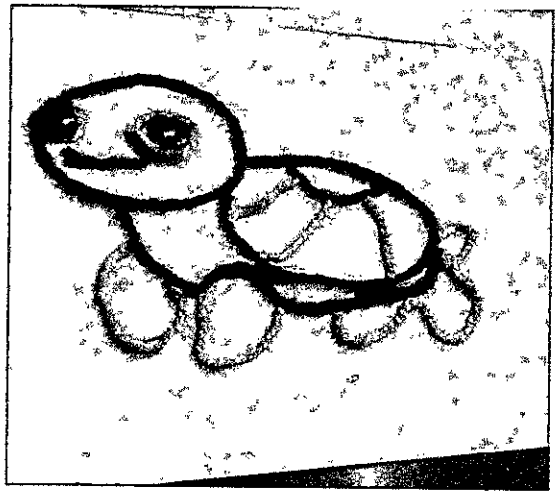
C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:









CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 15	
FECHA: lunes 21 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: CONOCIENDO LA LETRA D	

OBJETIVO GENERAL:

Favorecer el reconocimiento, identificación y uso de la letra D mediante actividades didácticas orientadas a la estimulación cognitiva y lingüística.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer visual y auditivamente la letra D en diferentes contextos.
- Asociar la letra D con palabras de uso cotidiano.
- Estimular la memoria, la lectura y la escritura en ejercicios sencillos.

MARCO TEÓRICO:

El aprendizaje y repaso de letras en adultos mayores no solo permite reforzar habilidades lingüísticas básicas, sino que también constituye una estrategia eficaz de estimulación cognitiva. Actividades relacionadas con el lenguaje ayudan a mantener activas áreas cerebrales vinculadas a la atención, la memoria, el lenguaje y la asociación semántica.

En este caso, trabajar específicamente con la letra **D** permite no solo identificarla gráficamente, sino también reconocerla auditivamente y dentro de palabras comunes, lo que facilita el aprendizaje funcional y contextualizado.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Presentación de la letra D en el tablero: se mostró en mayúscula y minúscula (D – d), explicando su sonido y forma.
- Práctica oral grupal de repetición del sonido.
- Distribución de hojas de trabajo donde los participantes rellenaron la letra D.
- Realización de la plana en el cuaderno.
- Retroalimentación positiva, destacando la participación activa de cada adulto.

METODO:

Estrategia participativa y visual, basada en el reconocimiento gráfico y fonético de la letra, el uso de material escrito y la práctica repetitiva para el refuerzo cognitivo.

RECOMENDACIONES:

- Acompañar constantemente a quienes presenten mayor dificultad en la escritura.
- Utilizar letras grandes y material visual claro.
- Adaptar la cantidad de palabras o ejercicios según el nivel de cada participante.

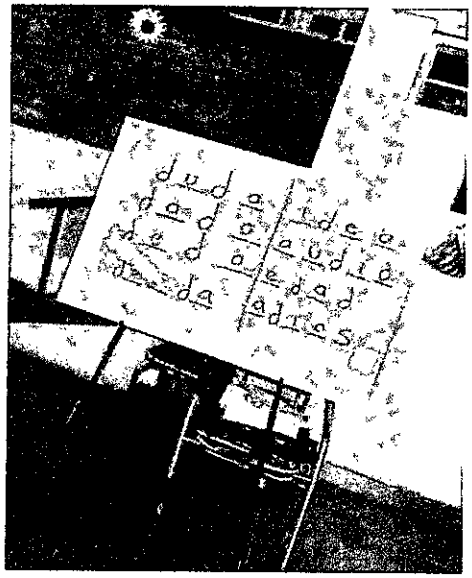
CONCLUSIONES:

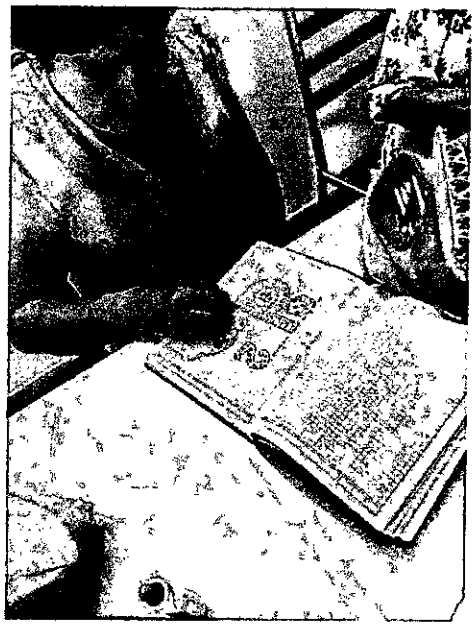
La actividad "Conociendo la letra D" permitió reforzar de manera integral el reconocimiento visual, auditivo y escrito de esta letra. Los adultos mayores participaron con entusiasmo, recordando palabras y realizando los ejercicios con dedicación. Las dinámicas aplicadas facilitaron la práctica de la lectoescritura en un ambiente amigable, y se evidenció mejora en la concentración, la motricidad fina y la confianza para expresarse. Este tipo de actividades continúa siendo una herramienta clave para el fortalecimiento cognitivo en esta población.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 16-17	
FECHA: martes 22 y miércoles 23 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: DECORACIÓN NUBE CON PAPEL DE COLORES.	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la motricidad fina, la coordinación y la creatividad en los adultos mayores mediante la elaboración de una figura decorativa en forma de nube con tiras de papel.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la precisión manual al manipular y pegar las tiras de papel.
- Promover la expresión creativa a través del uso libre de colores.
- Estimular la coordinación mano-ojo y la percepción visual en una actividad lúdica.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades manuales que combinan el uso de figuras sencillas y materiales coloridos son muy efectivas para trabajar la motricidad fina en adultos mayores. El diseño de una nube sonriente con tiras de papel que simulan lluvia o arcoíris brinda una experiencia positiva, vinculada con emociones como la calma, la alegría y la nostalgia. Trabajar con recortes de papel mejora la fuerza de los dedos, la precisión en los movimientos, y refuerza la atención y la planificación. Al utilizar materiales livianos, accesibles y llamativos, se logra una mayor participación y entusiasmo, favoreciendo también la socialización y el disfrute grupal.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Entrega de la figura de la nube previamente recortada, ya decorada con ojos y boca.
- Explicación sencilla sobre cómo decorar con las tiras de papel.
- Selección libre de colores por parte de cada participante.
- Pegado de tiras de papel de colores en la parte inferior de la nube para simular lluvia o arcoíris.
- Exposición de las creaciones finales y socialización del proceso.

METODO:

Técnica de collage con papel de colores aplicada a una figura recortada para la estimulación visual, emocional y motriz.

RECOMENDACIONES:

- Tener listas las tiras de papel de diferentes colores para facilitar el trabajo.
- Permitir la libre combinación de colores para fomentar la creatividad.
- Brindar apoyo a quienes tengan dificultades para manejar el pegamento o posicionar las tiras.

CONCLUSIONES:

La actividad de decoración de la nube con tiras de papel fue muy bien recibida por los adultos mayores. La sencillez de la figura y la posibilidad de usar muchos colores favoreció una actitud positiva durante la jornada. El proceso de selección, organización y pegado de las tiras representó un excelente ejercicio de motricidad fina, coordinación y percepción espacial. Además, se generó un ambiente alegre y cooperativo, lo cual fortaleció la autoestima y el sentido de logro en los participantes.

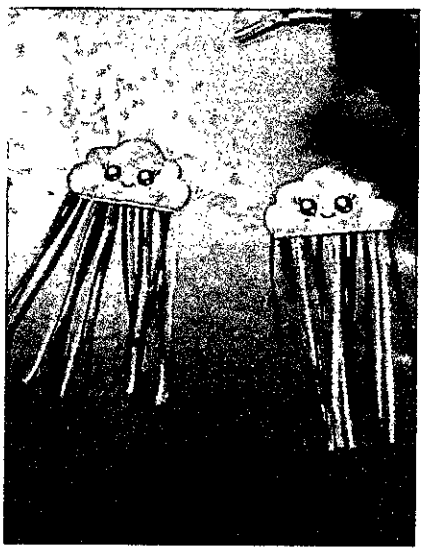
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

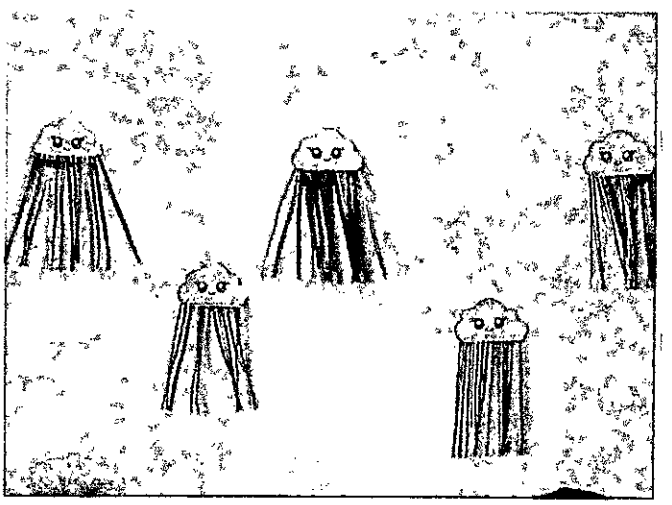
ANEXOS:

MARTES 22 DE JULIO.





MIERCOLES 23 DE JULIO.



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 18-19	
FECHA: jueves 24 y viernes 25 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: DELFÍN DECORADO CON COLORES Y BOLITAS DE PAPEL	

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar la motricidad fina y la creatividad mediante la decoración de una ficha de delfín utilizando colores y bolitas de papel.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fortalecer la coordinación mano-ojo a través del coloreado y el pegado.
- Fomentar la creatividad mediante el uso libre del color.
- Estimular la sensibilidad táctil y la precisión en el trabajo con materiales livianos.

MARCO TEÓRICO:

La utilización de fichas decorativas en actividades artísticas es una estrategia eficaz para mantener y fortalecer las habilidades cognitivas y motrices de los adultos mayores. En este caso, trabajar con una figura como el delfín —animal que evoca simpatía, tranquilidad y alegría— puede generar asociaciones positivas y facilitar la expresión emocional.

La combinación de técnicas, como colorear y pegar bolitas de papel, permite trabajar la precisión, el movimiento fino de los dedos, la fuerza de presión, y la planificación espacial. Además, estas actividades favorecen el reconocimiento de formas, el uso adecuado del espacio, y la percepción visual.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGÍA:

- Presentación de la ficha con la silueta de un delfín impresa en hoja blanca.
- Breve explicación sobre los pasos a seguir y sugerencia de combinación de técnicas.
- Decoración libre de la figura: ◦ Uso de colores o marcadores para pintar algunas zonas del delfín.
- Elaboración de bolitas de papel crepé o iris.
- Pegado de las bolitas de papel en el contorno de la figura. o en el fondo marino.
- Exposición grupal de los trabajos finalizados, destacando la creatividad de cada adulto mayor.

METODO:

Técnica combinada de pintura y collage para la estimulación motriz fina y visual.

RECOMENDACIONES:

- Ofrecer variedad de colores y tipos de papel.
- Estimular el uso libre del espacio para que el fondo también pueda ser decorado.
- Asistir a quienes tengan dificultad para hacer las bolitas de papel, sin limitar su participación.

CONCLUSIONES:

La actividad de decoración de la ficha del delfín con colores y bolitas de papel fue altamente satisfactoria para el grupo de adultos mayores. La mayoría de los participantes se mostraron motivados desde el inicio, ya que la figura del delfín fue percibida como atractiva y alegre. La tarea de hacer bolitas de papel representó un ejercicio de precisión manual que benefició especialmente a quienes están trabajando la movilidad de los dedos.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

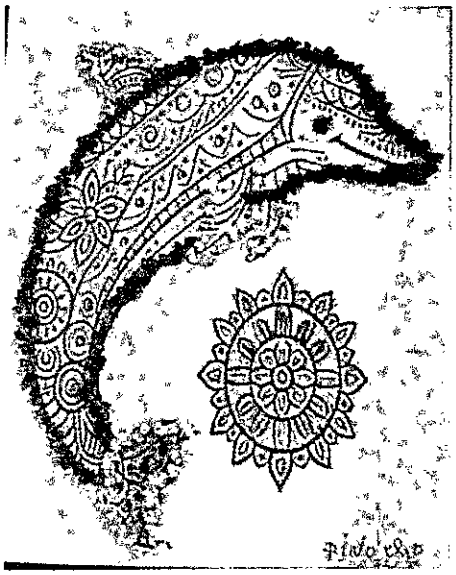
ANEXOS:

JUEVES 24 DE JULIO.





VIERNES 25 DE JULIO.



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 20	
FECHA: lunes 28 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: REPRODUCCIÓN DE PATRÓN GEOMÉTRICO CON PUNTOS DE COLORES.	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la atención, la memoria visual y la motricidad fina mediante la reproducción precisa de un patrón gráfico de puntos de colores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fortalecer la coordinación ojo-mano a través del trabajo gráfico repetitivo.
- Ejercitar la memoria visual al identificar y repetir secuencias de colores y formas.
- Promover la concentración y el seguimiento de instrucciones visuales.

MARCO TEÓRICO:

La reproducción de patrones visuales fomenta el desarrollo de habilidades cognitivas como la atención sostenida, la percepción espacial y la memoria visual. Este tipo de tareas es ideal para adultos mayores porque permite mantener activos procesos mentales fundamentales y ejercitar la coordinación motriz de forma sencilla pero eficaz.

Además, el uso de colores y formas en una estructura predeterminada proporciona un sentido de logro y organización que favorece el bienestar emocional. Estas actividades estimulan también el control del trazo y la precisión manual, fundamentales en el mantenimiento de la independencia funcional.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGIA:

- Entrega de una ficha impresa con una cuadrícula de círculos y un patrón de puntos de colores como guía.
- Explicación del objetivo: reproducir el patrón en otra hoja o espacio equivalente.
- Identificación de los colores y observación detallada del diseño.
- Comienzo de la reproducción utilizando colores en el orden correcto.
- Acompañamiento y orientación personalizada durante la actividad.
- Retroalimentación positiva y muestra grupal al finalizar.

METODO:

Ejercicio de reproducción visual estructurada mediante dibujo y coloreado guiado.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar lápices de colores o marcadores de fácil agarre.
- Estimular a los participantes a que se tomen su tiempo y revisen antes de colorear.
- Motivar la participación sin presionar por la exactitud total del patrón.
- Apoyar a quienes presenten dificultades visuales o de coordinación motriz.

CONCLUSIONES:

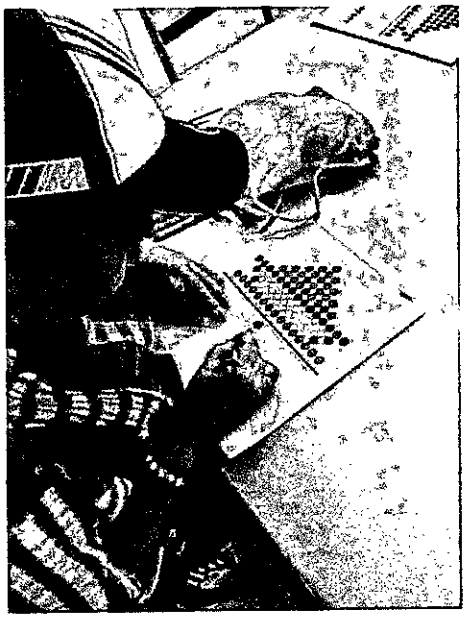
La actividad permitió trabajar de manera efectiva tanto las habilidades motrices finas como la percepción visual y la memoria en los adultos mayores. La reproducción de patrones fue bien recibida, ya que les ofreció un reto que requería concentración, pero que fue posible completar con satisfacción. Muchos participantes se mostraron orgullosos de lograr replicar los modelos, fortaleciendo su autoestima y confianza en sus habilidades.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 21-22	
FECHA: martes 29 y miércoles 30 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: CUADRO MARINO EN PLATO DESECHABLE	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la creatividad y la motricidad fina mediante la elaboración de una escena marina pintada sobre platos desechables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Favorecer la coordinación mano-ojo a través del uso del pincel sobre una superficie curva.
- Promover la expresión personal mediante la pintura de un paisaje imaginario (playa, mar, sol, barco).
- Fortalecer la autoestima a través de la realización de una obra artística propia.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades artísticas con pintura no solo estimulan la creatividad, sino que también representan una forma efectiva de terapia ocupacional en adultos mayores. Pintar sobre superficies no tradicionales, como los platos desechables, favorece el desarrollo de nuevas habilidades motrices, especialmente el control del trazo y la adaptación a formas curvas e irregulares.

Desde el punto de vista cognitivo y emocional, representar escenas como la playa o el mar puede evocar recuerdos positivos, sensaciones de libertad y tranquilidad, y facilitar la conexión con emociones agradables.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGIA:

- Presentación de la actividad: elaboración de una escena marina sobre un plato desechable.
- Entrega de platos plásticos blancos y pinturas acrílicas en dos colores: azul (para representar el mar) y amarillo (para simbolizar el sol y la arena).
- Pintura libre del plato utilizando únicamente azul y amarillo.
- Recorte en cartulina de figuras simples: un sol y un barco, que fueron pegadas sobre la pintura una vez seca.
- Supervisión y acompañamiento durante el proceso de pintura y recorte.
- Exposición de los platos terminados y conversación grupal sobre el significado de sus paisajes.

METODO:

Técnica mixta de pintura con pincel y collage con recorte de figuras en cartulina.

RECOMENDACIONES:

- Proteger la ropa con delantales o cobertores.
- Usar pinceles gruesos para mayor facilidad de manipulación.
- Apoyar el proceso de recorte con tijeras apropiadas o recortar algunas figuras para quienes lo requieran.

CONCLUSIONES:

La elaboración del cuadro marino en platos desechables fue una experiencia artística que estimuló la motricidad fina, la percepción visual y la imaginación de los adultos mayores del programa Centro Vida. El uso limitado de colores (azul y amarillo) no fue una restricción, sino una oportunidad para trabajar con simplicidad y foco, promoviendo el uso eficiente de los recursos disponibles. La combinación de pintura y recorte permitió que cada participante personalizara su creación con figuras como el sol y el barco, fortaleciendo su sentido de identidad y creatividad.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:

MARTES 29 DE JULIO





MIERCOLES 30 DE JULIO.



CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 23	
FECHA: jueves 31 de julio.	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: QUIÉNES SOMOS EN CENTRO VIDA.	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar el sentido de pertenencia y fortalecer los lazos entre compañeros mediante la elaboración de una representación visual del grupo de participantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover el reconocimiento entre los miembros del grupo a través de nombres e imágenes.
- Estimular la motricidad fina mediante el coloreado, recorte y organización de figuras.
- Fortalecer la identidad colectiva y el sentimiento de comunidad dentro del programa.

MARCO TEÓRICO:

El sentido de pertenencia es un aspecto clave en el bienestar emocional de los adultos mayores. Sentirse parte de un grupo reduce el aislamiento social, mejora el estado de ánimo y favorece la cooperación y empatía entre compañeros.
Esta actividad, que consiste en crear una representación visual del grupo de participantes, permite reforzar los vínculos sociales mediante el reconocimiento mutuo y la valoración personal.

CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGIA:

- Entrega de figuras con rostros en blanco para que cada participante se represente a sí mismo.
- Coloreado libre de cada figura y escritura del nombre en la base.
- Organización de las figuras en columnas, cintas o líneas sobre una pared o cartulina.
- Decoración libre si se desea.
- Observación y socialización del mural terminado, destacando la importancia de cada miembro.

METODO:

Actividad manual con técnicas de dibujo, recorte y montaje visual.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar lápices de colores y marcadores de fácil agarre.
- Apoyar a los adultos mayores con dificultad motora en el recorte.
- Fomentar la participación activa de todos, incluso si no desean dibujarse, pueden elegir colores que los representen.

CONCLUSIONES:

La actividad "Quiénes somos en Centro Vida" fue una experiencia significativa tanto a nivel emocional como social y motriz. Los adultos mayores participaron con entusiasmo en la elaboración de sus figuras personalizadas, lo cual les permitió expresar su identidad a través del color y del trazo. Para muchos, fue una oportunidad de reconocerse como parte fundamental del grupo, valorando su presencia y la de sus compañeros dentro del programa.

Durante el proceso, se observaron interacciones positivas, colaboración espontánea y conversaciones que fortalecieron los lazos entre ellos.

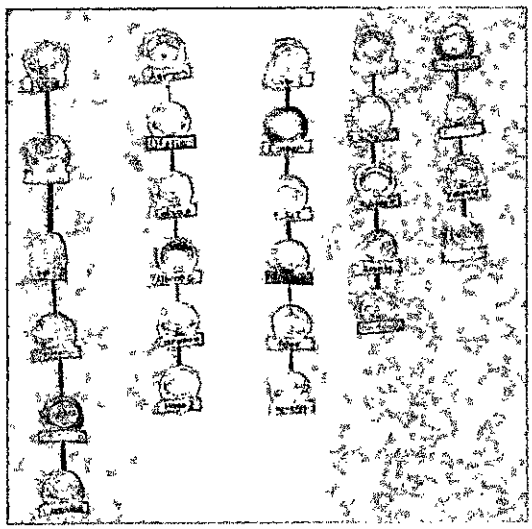
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







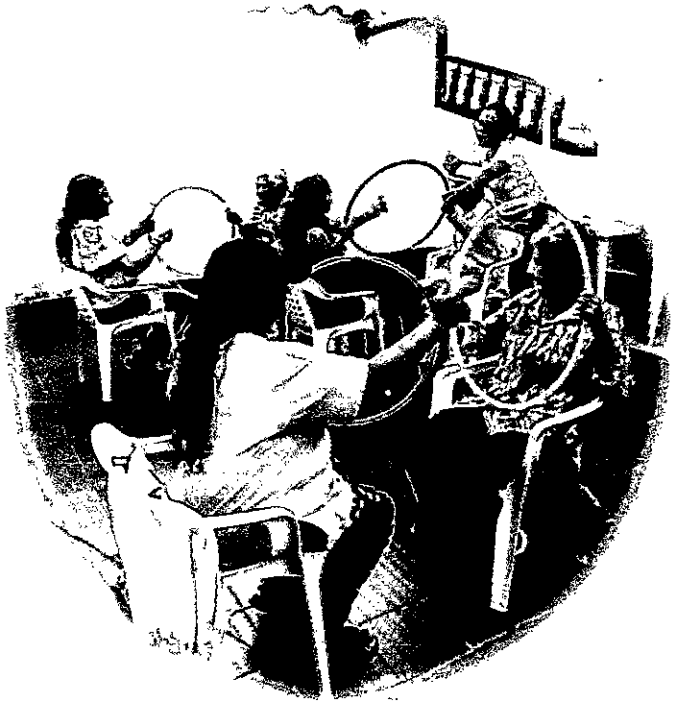
Jesús A López S

JESÚS ANDRÉS LÓPEZ SUÁREZ.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SEGUNDO INFORME DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS



BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA:
45 Adultos mayores de 60 años de Guadalupe

PERIODO DE EJECUCION:
Del 01 de Julio al 31 de Julio

PROFESIONAL:
Jenny Patricia Estevez olaya

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 01	
FECHA: 01 de Julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: REFERENCIAS ESPACIALES	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios de lateralidad	
OBJETIVO GENERAL: Potenciar las aptitudes de lateralidad e imagen corporal (reconocer la derecha e izquierda sobre sí mismo) **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar sus habilidades físicas por medio de ejercicios practicando la lateralidad • Coordinar movimientos para poder trabajar en equipo. • diferenciar las partes corporales en sí mismo y en los demás.	
MARCO TEORICO: La Lateralidad es la consecuencia de la distribución de funciones que se establece entre los dos hemisferios del cerebro. En función de cómo se distribuya la organización cerebral, utilizaremos un lado u otro del cuerpo, derecho o izquierdo, para determinadas acciones motrices, visuales y auditivas. La importancia de una Lateralidad correctamente definida viene dada por la estrecha relación entre la lateralidad y los impulsos nerviosos que van hacia las diversas áreas del cerebro. Los que sufran un Trastorno de Lateralidad verán afectadas las diversas áreas cerebrales.	
METODO • Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas. • Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos. Emplear métodos y estrategias concretas • Juegos y ejercicios lúdicos (en los que el objetivo central es divertirse) • Dinámicas de grupo (el grupo reflexiona y analiza el proceso que está ocurriendo)	

METODOLOGIA

1.Preparación:

Motivar el grupo con las actividades de diarias

Saludo, oración, reflexión de día

2.Instrucciones y ejecución de la actividad:

Todos a una orden, manos arriba, abajo, a los lados, al frente. El ejemplo de la docente es diferente para observar la atención de los usuarios.

Hacer estiramiento de todo el cuerpo.

- Respiración: con una mano en el pecho y la otra en el estómago y a la cuenta de tres inhalan y exhalando importante es que sientan que el aire entro hasta el estómago y salió por la boca.
- Estiramiento del cuello derecha - izquierda, arriba- abajo ; espacio y con calma
- Estiramiento de hombro: levantar la mano y tocar la nuca, una mano alternando con la otra;
- Estiramiento de manos: con las manos en el pecho, movimientos adentro, afuera. Y con las manos estiradas: arriba- abajo.
- Movimientos de cintura derecha-izquierda
- Estiramiento de piernas: sentados abren y cierran las piernas, arriba, abajo, alzan el pie.
- Calentamiento de tobillo: talón-punta, punta-talón; con movimientos circulares-hacia adentro- hacia afuera

Una vez realizado el calentamiento se organizan por pareja y a cada equipo se le entregara una pelota, se ubican uno detrás del otro, el de adelante sentado en la silla y el de atrás de pie, giran la pelota derecha izquierda, arriba abajo y el compañero debe estar atento a recibirlo

RECOMENDACIONES:

- Practicar la escucha activa y no interrumpir constantemente.
- Llamar al resto de candidatos por su nombre.
- Halagar la respuesta que ha dado un integrante y mostrar tu interés hacia la misma.
- Pedir opinión a los integrantes que no han hablado tanto.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Se centra su atención las lecturas que dejan una moraleja promueve en los usuarios las buenas acciones diarias.

Son disciplinados en el estiramiento del cuerpo, siente que su cuerpo se relaja y preparado para trabajar.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:






JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 02	
FECHA: 02 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: TRABAJO EN EQUIPO	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: PASAR LA PELOTA DE VASO EN VASO	
OBJETIVO GENERAL: Manejar con precisión diferentes objetos a través del ajuste progresivo de la coordinación visomotora. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Coordinar movimientos grupales para llegar a la meta • Identificar estrategias que mejoren la técnica de coordinar movimientos grupales • Controlar los impulsos en el desarrollo de las actividades.	
MARCO TEORICO: Teoría de la Reserva Cognitiva La teoría de la reserva cognitiva de Stern sugiere que el cerebro puede desarrollar una reserva de habilidades y capacidades que le permite compensar los efectos del envejecimiento y las enfermedades neurodegenerativas. El trabajo en equipo, a través de la estimulación cognitiva que implica la resolución de problemas, la toma de decisiones y la interacción social, contribuye a la construcción y mantenimiento de esta reserva cognitiva.	
METODO • Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas. • Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos. Emplear métodos y estrategias concretas • Juegos y ejercicios lúdicos (en los que el objetivo central es divertirse) • Dinámicas de grupo (el grupo reflexiona y analiza el proceso que está ocurriendo)	
METODOLOGIA: 1.Preparación: Motivar el grupo con las actividades de diarias Saludo, oración, reflexión de día	

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

2.Instrucciones y ejecución de la actividad:

Hacer estiramiento de todo el cuerpo.

- Terminada la actividad de ejercicio de estiramiento, se organizarán en dos grupos
- A cada uno de los integrantes se le entregara un vaso
- Los integrantes se colocarán en línea, espalda con espalda del otro equipo
- A la orden de la profe pasaran la pelota con el base
- Ganará el equipo que más pelotas hubiera pasado.

3. Finalización

RECOMENDACIONES:

- Adaptar las Actividades a las Capacidades Físicas
- Fomentar la Inclusión y la Diversidad
- Crear un Entorno de Apoyo Emocional
- Facilitar la Participación Activa

ASPECTO DIDÁCTICO:

Es muy importante contar con reglas de juegos desde el principio para que no hayan inconveniente, siempre cuando hay juego de equipo los integrantes sienten diferencias en los equipos.

ANEXOS:





JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 03	
FECHA: 03 de julio de 2025	**HORA:** 8:30 am
TEMA: PATRONES DE MOVIMIENTO	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Juegos de practica "lateralidad y movimiento"	
OBJETIVO GENERAL: Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos, valorando sus posibilidades, en cada uno de los usuarios del centro vida San José **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Potenciar las capacidades de crear formas sensoriales de respuestas motoras inmediatas. • Integrar conductas adecuadas de relación con los demás, a través de las tareas motoras.	
MARCO TEORICO: Según Sánchez H. (2006) Por medio de la actividad motriz, el hombre puede actuar en su medio para modificarlo y modificarse, en pocas palabras, el movimiento adapta a los seres humanos a la realidad. Todo tipo de movimiento es resultado de la contracción motriz que produce el desplazamiento del cuerpo, o de los segmentos que la componen y el comportamiento de equilibrio. El movimiento siempre resulta de la coordinación del esquema corporal en relación al espacio y el tiempo. Tanto el movimiento como el diálogo tónico, cumplen un papel fundamental en la vida afectiva y en la vida social.	
METODO • Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas. • Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos. Emplear métodos y estrategias concretas	
METODOLOGIA: 1.Preparación: Motivar el grupo con las actividades de diarias Saludo, oración, reflexión de día. 2.Instrucciones y ejecución de la actividad: - Hacer estiramiento de todo el cuerpo. COGER LA PELOTA EN EL AIRE - Se organizan en grupo de dos personas, frente a frente, a un integrante se le entrega la pelota, la pasa por detrás de su espalda y la lanza a su compañero. Se repite la actividad hasta no dejar caer la pelota.	

- Por parejas se sienta un integrante con una bolsa llena de pelota, de espalda a su compañero que a su vez tiene un balde, tratara de coger las pelotas, que su compañero lance.

RECOMENDACIONES:

- Practicar la escucha activa y no interrumpir constantemente.
- Llamar al resto de candidatos por su nombre.
- Halagar la respuesta que ha dado un integrante y mostrar tu interés hacia la misma.
- Pedir opinión a los integrantes que no han hablado tanto.
- Sonreír y ser agradable con el resto.
- Respetar el turno para poder trabajar

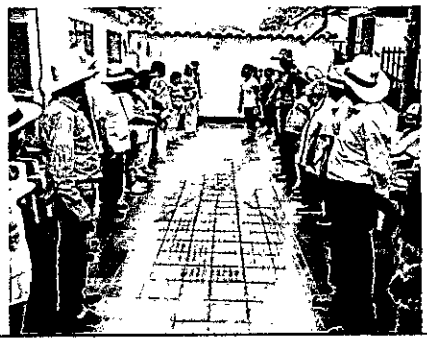
ASPECTO DIDÁCTICO:

Es importante resaltar que los usuarios del centro vida se divirtieron e hicieron su mejor esfuerzo por hacer los ejercicios.

ANEXOS:







JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 04	
FECHA: 04 de Julio de 2025	**HORA:** 8:30am
TEMA: CAMINAR	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: caminata hacia el sendero del salitre	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el hábito de caminar regularmente entre los adultos mayores como una práctica beneficiosa para la salud física, mental y emocional, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Concienciar sobre los beneficios físicos, mentales y emocionales de caminar.
- Informar sobre los riesgos de llevar una vida sedentaria en la tercera edad.
- Enseñar las técnicas correctas de caminar para evitar lesiones.
- Fomentar la creación de rutinas diarias de caminata adaptadas a las capacidades individuales.
- Potenciar la socialización a través de caminatas en grupo para mejorar el bienestar emocional.

MARCO TEORICO:

La actividad física, y en particular caminar, es fundamental en la etapa de la vejez para prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, y para reducir el riesgo de caídas, que son comunes en adultos mayores. Diversos estudios médicos y psicológicos han demostrado que caminar regularmente no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, ayudando a combatir la depresión y el aislamiento social.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana, como caminar, son recomendados para adultos mayores. Estos minutos se pueden distribuir en sesiones de 30 minutos durante cinco días a la semana.

Beneficios principales:

Mejora cardiovascular: Caminar mejora la circulación sanguínea y fortalece el corazón.

Reducción de estrés: Libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo.
Fortalece huesos y músculos: Previene la osteoporosis y aumenta la masa muscular.
Mejora cognitiva: Estimula el cerebro, lo que puede prevenir el deterioro cognitivo.

METODO

- El método para impartir esta clase será **participativo y práctico**, orientado a que los participantes no solo comprendan la teoría, sino que también experimenten los beneficios de caminar. Se combinarán explicaciones con ejercicios de caminata adaptados a la condición física de los adultos mayores.

METODOLOGIA

- Sesiones informativas: Explicación de los beneficios y riesgos del sedentarismo, apoyadas con material visual como gráficos y videos cortos.
- Demostraciones prácticas: Enseñar cómo caminar de manera correcta, qué calzado usar, y cómo medir el esfuerzo adecuado (uso de pulsómetros o conteo de pasos).
- Prácticas grupales: Caminatas en el exterior, en un parque o espacio adecuado, con pausas para verificar el estado físico y realizar estiramientos.
- Monitorización del progreso: Enseñar a los adultos a usar podómetros o aplicaciones para medir pasos diarios y motivarlos a cumplir objetivos semanales.

RECOMENDACIONES:
Duración: La clase puede tener una duración de 60 a 90 minutos, con una combinación de teoría y práctica.
Ritmo: Es importante comenzar con una caminata de baja intensidad y aumentar progresivamente, siempre ajustándose a las capacidades del grupo.
Calzado y ropa cómoda: Asegurarse de que los participantes usen el calzado adecuado y ropa ligera.
Hidratación: Recordar a los participantes la importancia de llevar una botella de agua y mantenerse hidratados.
Ambiente seguro: Realizar las caminatas en espacios planos, sin obstáculos, para evitar caídas.
Retroalimentación constante: Preguntar regularmente a los participantes cómo se sienten físicamente, permitiendo descansos si es necesario.
Motivación: Fomentar el uso de un diario de caminata donde los participantes anoten la cantidad de minutos caminados y cómo se han sentido.

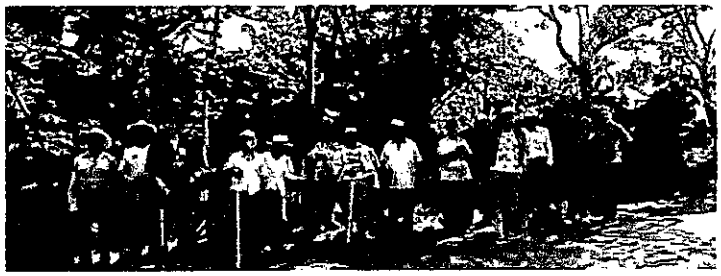
ASPECTO DIDÁCTICO:
La enseñanza debe adaptarse al ritmo de los adultos mayores, permitiendo pausas para preguntas y reflexiones. Se recomienda utilizar un lenguaje claro y sencillo, evitando tecnicismos, y combinar explicaciones orales con imágenes y ejemplos prácticos. El docente puede usar una pizarra o proyector para mostrar diagramas de

los beneficios de caminar y cómo la actividad afecta al cuerpo.

ANEXOS:







Jenny P. Esteves O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 5	
FECHA: 07 de Julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: FLEXION DE EXTREMIDADES INFERIORES.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: flexión de cadera y rodilla	
OBJETIVO GENERAL: Reconstruir progresivamente el propio cuerpo para así coordinar sus movimientos con precisión y evitar caídas **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades • Aprenda nuevas técnicas de movimiento a partir de patrones motores básicos.	
MARCO TEORICO: Estas actividades físico-deportivas proporcionan al sujeto tres grandes apoyos, según García M.J. (1995): • un estado físico que le hace autosuficiente en los quehaceres de la vida diaria • un círculo amplio de relaciones sociales • proporciona un sentido lúdico-recreativo al tiempo de ocio, así como un aspecto más jovial y dinámico a la vida en general.	
METODO: • Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos. • Emplear métodos y estrategias concretas o Juegos y ejercicios lúdicos (en los que el objetivo central es divertirse) o Dinámicas de grupo (el grupo reflexiona y analiza el proceso que está ocurriendo)	
METODOLOGIA: 1.Preparación: Motivar el grupo con las actividades de diarias	

Saludo, oración, reflexión de día.

2.Instrucciones y ejecución de la actividad:

- Se organiza el espacio que sea amplio y esté limpio
- Hacer estiramiento de todo el cuerpo.
- Se colocan los conos en fila
- Los participantes se organizan en fila detrás de los conos
- Se desplazarán en forma lineal siguiendo los conos y tendrán que pasar el pie por encima para esquivarlo y así evitar caer.
- De nuevo vuelven a pasar y ahora se desplazarán hacia el lado, levantando el pie por encima del cono.

3. Finalización

RECOMENDACIONES:

- Practicar la escucha activa y no interrumpir constantemente.
- Llamar al resto de candidatos por su nombre.
- Halagar la respuesta que ha dado un integrante y mostrar tu interés hacia la misma.
- Pedir opinión a los integrantes que no han hablado tanto.
- Sonreír y ser agradable con el resto.
- Respetar el turno para poder trabajar

ASPECTO DIDÁCTICO:

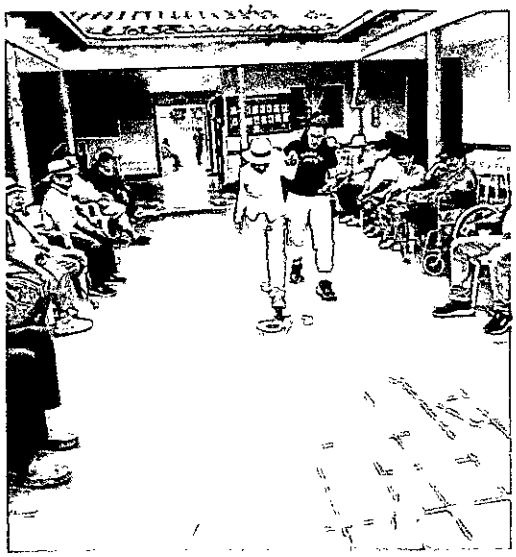
Se han observado cambios en cada uno de los participantes, hacer los ejercicios con más agilidad
Han mejorado su coordinación
Hacer los ejercicios más rápido y con precisión
Se felicita al grupo en general por el avance en pocos días.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 06	
FECHA: 08 de Julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ESTIRAMIENTO	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios de estiramiento de músculos en extremidades superiores con aros	
OBJETIVO GENERAL: Promover la salud física y emocional de los adultos mayores mediante una rutina de ejercicios con aros que mejore la movilidad articular, coordinación, equilibrio y fuerza muscular, en un ambiente seguro, lúdico y motivador. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fortalecer la coordinación ojo-mano y el control motriz mediante ejercicios dirigidos con el aro. • Mejorar la movilidad articular y la flexibilidad de las extremidades superiores e inferiores.	
MARCO TEORICO: El envejecimiento conlleva una disminución progresiva de la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Sin embargo, la actividad física regular puede retardar este proceso y mejorar significativamente la calidad de vida. El uso del aro (hula hoop o aro lúdico) en ejercicios permite integrar el movimiento rítmico, la coordinación y el juego, favoreciendo la adherencia a la actividad física. Diversos estudios en gerontología resaltan que los ejercicios con implementos livianos y coloridos, como los aros, estimulan no solo el sistema motor, sino también el sistema cognitivo, al requerir atención, ritmo y memoria motriz.	
METODO • Método Activo–Participativo, centrado en el adulto mayor como protagonista del proceso. Se busca su implicación física, mental y emocional durante toda la clase, promoviendo la autoeficacia y el disfrute del movimiento.	
METODOLOGIA Duración total: 45–60 minutos	

Estructura de la sesión:

1. Calentamiento (10 min): movilidad articular general, movimientos suaves con el aro.
2. Parte central (30 min): ejercicios individuales y grupales con aro:
3. Pasar el aro de una mano a otra.
4. Lanzamientos y recepciones del aro.
5. Juegos en pareja: pasar el aro sin soltar las manos, aros arriba, abajo adelanto y atrás
6. Se hacen 3 secciones de 10 repeticiones
7. Vuelta a la calma (10 min): estiramientos suaves, respiración consciente, relajación.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el entorno para evitar caídas (suelo seco, sin obstáculos).
- Usar aros livianos y de colores llamativos.
- Adaptar los ejercicios al nivel físico de cada participante.
- Ofrecer pausas activas y agua para hidratación.
- Motivar constantemente con música suave y actitud positiva.
- Fomentar la risa, el juego y el compañerismo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Materiales: aros plásticos de colores, música suave, marcadores para juegos.
- Estrategias: juegos cooperativos, retroalimentación positiva, demostraciones visuales, correcciones respetuosas.
- Estilo de enseñanza: demostrativo y afectivo, fomentando la confianza y la autonomía del adulto mayor.
- Evaluación: observación del desempeño, expresión corporal y emocional, participación y disfrute.

ANEXOS:

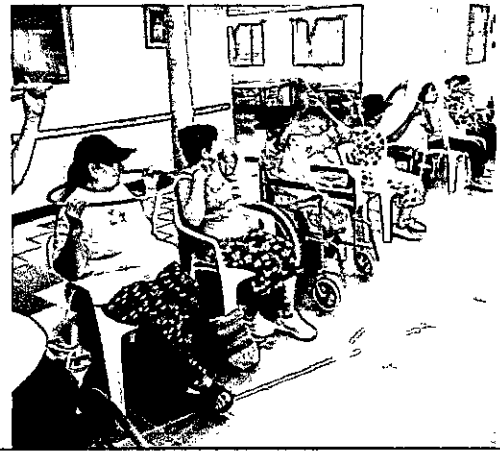
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar









JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA SESION 07	
FECHA: 09 de Julio de 2025	**HORA:** 9:00 am
TEMA: Empoderamiento femenino	**ASISTENTES:** 25
POBLACION OBJETO: Adultos mayores usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: organización solo con mujeres al taller de empoderamiento femenino	
OBJETIVO GENERAL: Promover la comprensión de la importancia del empoderamiento femenino y la relevancia de participar en charlas y talleres que fomenten la autoestima, la autoconfianza y el desarrollo personal de las mujeres. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Identificar los beneficios del empoderamiento femenino en la vida personal y profesional. • 2. Analizar cómo las charlas de empoderamiento pueden influir en la autoestima y la autoconfianza de las mujeres. • 3. Fomentar la creación de redes de apoyo entre mujeres a través de la participación en estas charlas. • 4. Reflexionar sobre experiencias personales y cómo estas pueden ser transformadas a través del empoderamiento.	
MARCO TEORICO: El empoderamiento femenino se refiere al proceso mediante el cual las mujeres adquieren el control sobre su vida, toman decisiones y se sienten capaces de actuar en su propio interés. Este concepto se basa en la igualdad de género y busca eliminar las barreras que limitan el desarrollo de las mujeres en diversas áreas, como la educación, el trabajo y la vida social. Las charlas de empoderamiento femenino son espacios donde se comparten experiencias, se brindan herramientas y se fomenta la solidaridad entre mujeres, contribuyendo a su desarrollo integral.	
METODOLOGIA: 1. Introducción: Breve presentación sobre el tema y su relevancia en la actualidad. 2. Exposición Teórica: Explicación de los conceptos clave relacionados con el empoderamiento femenino. 3. Dinámica de Grupo: Actividades que fomenten la reflexión sobre experiencias personales y la importancia de la comunidad. 4. Debate: Espacio para discutir las ideas presentadas y compartir opiniones sobre el	

impacto de las charlas de empoderamiento.
5. Cierre: Resumen de los puntos clave y reflexión final sobre el aprendizaje obtenido.
6. Actividad práctica de realizar rosas eternas por parte de la gobernación.

METODO:

- Expositivo: Presentación de conceptos teóricos sobre empoderamiento femenino.
- Participativo: Dinámicas grupales y discusiones en clase para fomentar la interacción y el intercambio de ideas.

RECOMENDACIONES:

- Participar Activamente.
- Crear Redes de Apoyo:
- Aplicar lo Aprendido:

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Recursos: Presentaciones visuales, folletos, carteleras.

ANEXOS:









JENNY P. ESTEVEZ O

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA	
SESION 08	
FECHA: 10 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: EQUILIBRIO	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios de marcha con obstáculos	

OBJETIVO GENERAL: Trabajar el equilibrio y cruce en situaciones estáticas y dinámicas a través de distintos materiales colocados en el espacio en forma de circuito.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio.
- Adquirir confianza ante diferentes situaciones de equilibrio. Parada de reflexión cuando sea necesario.

MARCO TEORICO:

Los ejercicios de equilibrio son particularmente importantes para los adultos mayores porque pueden ayudar a evitar caídas y a conservar la independencia. Es una buena idea incluir el entrenamiento de equilibrio junto con la actividad física y el fortalecimiento muscular en tu actividad regular.

Casi toda actividad que implique estar de pie y en movimiento, como caminar, puede ayudarte a mantener un buen equilibrio. Pero los ejercicios específicos diseñados para mejorar tu equilibrio son útiles para incluirlos en tu rutina diaria y pueden ayudarte a mejorar la estabilidad.

METODO

- Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas.
- Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos.
- Emplear métodos y estrategias concretas

METODOLOGIA:

1.Preparación:

Motivar el grupo con las actividades de diarias

Saludo, oración, reflexión de día.

2.Instrucciones y ejecución de la actividad:

- Ejercicios de estiramiento
- Juego de atención: una vez sentados en forma de circulo la docente lanza una pelota

a un integrante y los compañeros del lado tienen que estar atentos a levantarse

- Todos los integrantes en fila pasaran obstáculos que consta de aros y conos con palos, pasaran los obstáculos sin perder el equilibrio, ni caerse.

3. Finalización

RECOMENDACIONES:

- Practicar la escucha activa y no interrumpir constantemente.
- Llamar al resto de candidatos por su nombre.
- Halagar la respuesta que ha dado un integrante y mostrar tu interés hacia la misma.
- Pedir opinión a los integrantes que se les dificulte hablar.
- Sonreír y ser agradable con el resto.
- Respetar el turno para poder trabajar

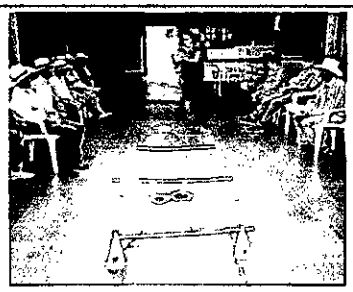
ASPECTO DIDÁCTICO:

Todos los usuarios querían participar de la actividad, estaban motivados y lograron el objetivo sin caerse.

Los usuarios sienten la capacidad de trabajar y esforzarse para participar con ánimo y respeto por los demás.

ANEXOS:









JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA SESION 09	
FECHA: 11 de Julio de 2025	**HORA**: 9:30 am
TEMA : PILATES	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: EJERCICIOS EN SILLA PARA MEJORAR POSTURA Y RESPIRACION.	
OBJETIVO GENERAL: Promover el bienestar físico y mental de los adultos mayores mediante una rutina de Pilates adaptada a la silla, fortaleciendo la musculatura, mejorando la postura, la movilidad articular y la respiración. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Mejorar el equilibrio, la coordinación y la movilidad articular desde una posición segura (sentados o con apoyo). • Fomentar la conciencia corporal y la respiración controlada para favorecer la relajación y la salud emocional.	
MARCO TEORICO: El método Pilates fue desarrollado por Joseph Pilates, quien enfocó su técnica en la conexión mente-cuerpo, el control del movimiento, la respiración y el fortalecimiento del centro corporal o "core". En adultos mayores, la versión adaptada en silla permite mantener los principios del método (control, concentración, centro, respiración, fluidez y precisión) sin comprometer la seguridad ni la comodidad. Beneficios del Pilates en silla en adultos mayores: o Mejora del equilibrio y la postura. o Aumento de la flexibilidad sin riesgo de caídas. o Refuerzo muscular suave y progresivo. o Reducción del estrés y aumento del bienestar emocional. o Favorece la independencia funcional.	
METODO • **Método analítico y funcional**, utilizando ejercicios específicos de Pilates adaptados a	

la silla y enfocados en la activación consciente de los músculos, especialmente del centro corporal, en sesiones individuales o grupales.

METODOLOGIA:

1.Preparación:

Motivar el grupo con las actividades de diarias

Saludo, oración, reflexión de día.

2.Instrucciones y ejecución de la actividad:

- Ejercicios de estiramiento para todo el cuerpo.
- Pasaran organizados con sus respectivas sillas en frente del televisor.
- Realizaran todos los ejercicios de pilates en silla
-

3. Finalización.

RECOMENDACIONES:

- Realizar la clase en un espacio ventilado, con buena luz y sillas firmes sin ruedas.
- Usar ropa cómoda y calzado antideslizante o realizar la clase en medias antideslizantes.
- Contar con hidratación disponible durante la sesión.
- Acompañar la clase con música suave de fondo para favorecer la concentración y el disfrute.
- Siempre observar signos de fatiga o incomodidad en los participantes y adaptar según necesidad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Lenguaje claro y pausado**, con demostración previa de cada ejercicio.
- **Retroalimentación positiva constante**, destacando el progreso de cada adulto mayor.
- **Participación activa y diálogo:** fomentar que los adultos comenten cómo se sienten y qué les gusta más.

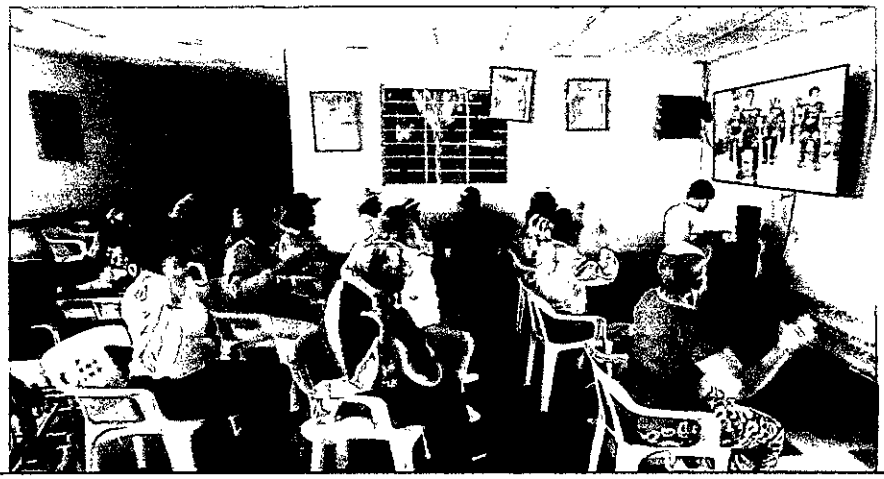
ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar







JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TECNICA
SESION 10

FECHA: 14 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: FORTALECIMIENTO DE EXTREMIDADES INFERIORES	**ASISTENTES:** 45

POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.

PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya

ACTIVIDAD: Ejercicios para el fortalecimiento de piernas con silla

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la fuerza y resistencia muscular en las piernas de los adultos mayores para fomentar la movilidad, estabilidad y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incrementar la masa muscular y la fuerza en los músculos principales de las piernas.
- Mejorar la capacidad de realizar actividades diarias sin fatiga.
- Reducir el riesgo de caídas mediante el fortalecimiento de las piernas.
- Promover una rutina de ejercicio regular y segura adaptada a las capacidades de cada individuo.

MARCO TEORICO:

1. . **Importancia del Fortalecimiento Muscular en Adultos Mayores:**
   - La sarcopenia, o pérdida de masa muscular relacionada con la edad, puede afectar significativamente la movilidad y la independencia.
   - El ejercicio de resistencia es efectivo para prevenir y revertir la sarcopenia, mejorando la calidad de vida y reduciendo el riesgo de caídas y fracturas.
2. **Beneficios del Ejercicio Regular:**
   - Mejora la salud cardiovascular, la densidad ósea y la función metabólica.
   - Incrementa la estabilidad y el equilibrio.
   - Reduce los síntomas de ansiedad y depresión, mejorando el bienestar
   - emocional.

METODO:

Adaptación de Ejercicios:

- Personalizar los ejercicios según las capacidades y limitaciones de cada individuo.
- Utilizar sillas para facilitar los ejercicios.

Instrucción y Supervisión:

- Proporcionar instrucciones claras y demostraciones visuales de cada ejercicio.
- Supervisar a los participantes para asegurar una técnica adecuada y prevenir lesiones.

Motivación y Apoyo:

- Fomentar un ambiente positivo y de apoyo.
- Establecer metas realistas y celebrarlas cuando se alcancen.
- Proporcionar retroalimentación constructiva y aliento continuo.

METODOLOGIA

1. Evaluación Inicial:

Identificar cualquier condición médica o limitación física que pueda requerir modificaciones en los ejercicios.

2. Sesiones de Ejercicio:

Calentamiento (10 minutos):
Estiramiento de todo el cuerpo, marcha en el lugar.
Movimientos articulares suaves (círculos de tobillo, flexión y extensión de rodillas).

3. Ejercicios de Fuerza (30 minutos):

Sentadillas asistidas: Uso de una silla para apoyo.
Elevaciones de talones: De pie, levantarse sobre los dedos de los pies.
Extensión de rodilla: Sentados en una silla, levantar una pierna a la vez.
Elevaciones de piernas laterales: Sujetándose de una silla, levantar una pierna hacia un lado.

4. Enfriamiento y Estiramiento (10 minutos):

Estiramientos de cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas.
Respiración profunda y relajación.

5. Frecuencia y Progresión:

Realizar la rutina de ejercicios al menos 3 veces por semana.
Aumentar gradualmente las repeticiones y la intensidad según la capacidad y progreso del participante.

RECOMENDACIONES:

Hidratación y Nutrición:

Fomentar la hidratación antes, durante y después de la clase.
Aconsejar una alimentación balanceada que apoye el ejercicio y la recuperación muscular.

Escuchar al Cuerpo:

Animar a los participantes a prestar atención a las señales de su cuerpo y a evitar ejercicios que causen dolor o malestar.

Progresión Gradual:

Incrementar gradualmente la intensidad y la duración de los ejercicios para evitar lesiones y adaptarse mejor al progreso de los participantes.

Variedad de Ejercicios:

Introducir una variedad de ejercicios para trabajar diferentes grupos musculares y mantener el interés de los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales Necesarios: Sillas para apoyo.

Demostraciones Prácticas: Mostrar cómo realizar cada ejercicio de manera correcta.

Motivación: Usar palabras de aliento y establecer metas alcanzables para mantener la motivación de los participantes.

Ambiente de Clase: Crear un ambiente seguro y cómodo.

Fomentar la socialización y el apoyo mutuo entre los participantes.

ANEXOS:







JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 11	
FECHA: 15 de Julio de 2025	**HORA:** 09:30 am
TEMA : BAILOTERAPIA EN SILLA	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Bailoterapia en silla	

OBJETIVO GENERAL: Promover la salud física y emocional de los adultos mayores a través de la práctica regular del baile, mejorando su calidad de vida y bienestar general.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la coordinación, equilibrio y flexibilidad de los participantes.
- Aumentar la socialización y reducir el aislamiento entre los adultos mayores.
- Reducir niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Promover el conocimiento y disfrute de diferentes estilos de baile.

MARCO TEORICO:

La bailoterapia es una actividad física que combina movimientos de baile con ejercicios aeróbicos, adaptada a diferentes niveles de capacidad física. En el contexto de los adultos mayores, la bailoterapia no solo es un ejercicio físico, sino también una actividad social y emocionalmente enriquecedora.

Beneficios Físicos:

- Mejora la resistencia cardiovascular.
- Incrementa la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Favorece la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.

Beneficios Emocionales:

- Aumenta la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Fomenta la expresión emocional y la creatividad.

Beneficios Sociales:

- Facilita la interacción social y el establecimiento de nuevas relaciones.
- Reduce la sensación de soledad y aislamiento.
- Fomenta la participación en actividades comunitarias.

METODO

- Se utilizará un enfoque participativo y adaptado a las necesidades y capacidades de los adultos mayores, con sesiones de bailoterapia diseñadas para ser seguras y accesibles para todos los participantes.

METODOLOGIA

- **Calentamiento:** Ejercicios suaves para preparar el cuerpo.
    - Estiramiento de brazos, arriba, abajo a los lados al ritmo de la música
    - Movimientos de piernas arriba y abajo a ritmo de la música
- **Enfriamiento:** Estiramientos y ejercicios de respiración para finalizar.
- **Evaluación Final:** Medir los avances en términos de bienestar físico y emocional.

RECOMENDACIONES:

- **Seguridad:** Asegurar que el espacio sea adecuado y seguro para la práctica de bailoterapia.
- **Hidratación:** Promover la ingesta adecuada de líquidos antes, durante y después de las sesiones.
- **Atención Personalizada:** Adaptar las actividades a las limitaciones físicas individuales.
- **Motivación:** Mantener un ambiente positivo y alentador para fomentar la participación continua.

ASPECTO DIDÁCTICO:

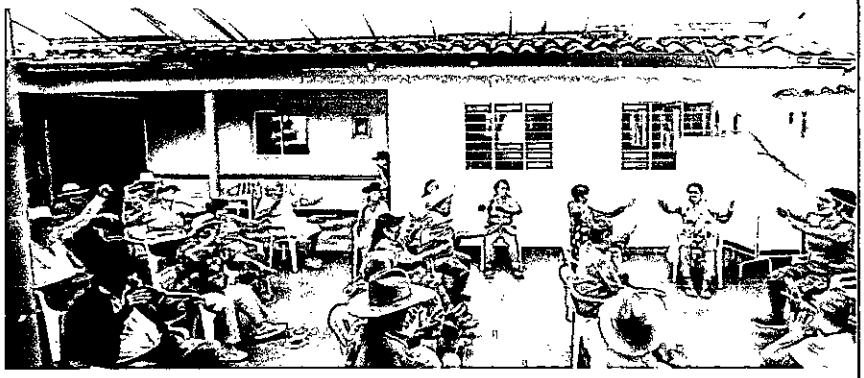
- **Materiales:** Utilizar música variada y motivadora.
- **Didáctica:** Instrucciones claras y demostraciones visuales de los movimientos.
- **Retroalimentación:** Proveer feedback constante y positivo para mejorar la técnica y la motivación de los participantes.
- **Involucramiento:** Incluir a los participantes en la elección de la música y los estilos de baile para aumentar su compromiso y disfrute.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar





JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 12	
FECHA: 16 de Julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: SECUENCIA	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: JUEGO ATENCION Y MEMORIA CON PAPELES DE COLORES	

OBJETIVO GENERAL:
Estimular las funciones cognitivas, especialmente la memoria y la atención, en adultos mayores a través de un juego lúdico con papeles de colores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Favorecer la retención visual mediante la identificación de colores y ubicaciones.
- Estimular la coordinación ojo-mano al interactuar con los papeles.
- Fomentar un ambiente lúdico que fortalezca la autoestima y el bienestar emocional.

MARCO TEORICO:
El juego de memoria con papeles de colores se basa en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, la cual resalta la importancia de asociar nuevos conocimientos con experiencias previas. Este tipo de dinámica permite que los adultos mayores entrenen su memoria visual, atención selectiva y capacidad de asociación, al relacionar pares de colores mediante la observación y el recuerdo.

Además, el uso de materiales sencillos y accesibles (como papeles de colores) permite una participación inclusiva, reduciendo barreras físicas y cognitivas. Desde la **psicogerontología**, se ha comprobado que la estimulación cognitiva, incluso con actividades simples y lúdicas, mejora el estado de ánimo, disminuye la ansiedad y refuerza el sentido de competencia personal en adultos mayores (Ardila & Rosselli, 2007).

METODOLOGIA:
Descripción del juego

1. Se preparan varios pares de papeles de colores (pegados en la espalda de 4 participante cada uno lleva un color diferente).
2. Por turnos, cada participante debe levantar mirara los colores e imitar la secuencia en la mesa y tratar de ordenar el mismo color.
3. Si acierta, se dará turno al siguiente participante.
4. El juego continúa hasta que pasen todos los integrantes..

METODO:

- **Participativo y recreativo**, donde los adultos mayores son protagonistas del aprendizaje mediante el juego, lo que favorece la motivación, la implicación activa y el refuerzo positivo.

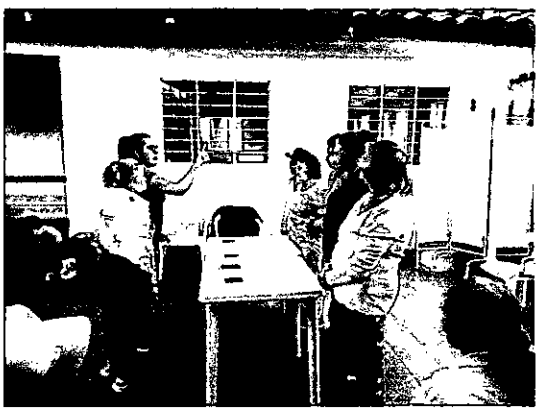
RECOMENDACIONES:

- Usar colores contrastantes para facilitar la identificación.
- Acompañar el juego con música suave para crear un ambiente agradable.
- Fomentar la participación sin presión, valorando el esfuerzo.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Material atractivo y de fácil manipulación (papeles grandes, colores vivos).
- Se promueve la observación, el recuerdo y la verbalización.
- Ideal para trabajar atención sostenida y memoria a corto plazo.
- Se incluye retroalimentación positiva en todo momento.

ANEXOS:







JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 13	
FECHA: 17 de Julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ESTIRAMIENTO	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: ESTIRAMIENTO EN PAREJA	

OBJETIVO GENERAL:
Promover la flexibilidad, la movilidad articular y el trabajo colaborativo mediante ejercicios de estiramiento en pareja, fortaleciendo tanto la salud física como los vínculos sociales de los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las principales articulaciones.
- Estimular la coordinación y el equilibrio corporal mediante estiramientos controlados.
- Fomentar la interacción social y la confianza interpersonal en un ambiente de respeto y colaboración.

MARCO TEORICO:

El estiramiento es una técnica fundamental dentro de la actividad física, especialmente en adultos mayores, ya que favorece la elasticidad muscular, mejora la postura, reduce la rigidez y previene lesiones. Cuando se realiza en pareja, además de los beneficios físicos, se estimulan habilidades sociales, como la cooperación, la empatía, la comunicación no verbal y la confianza.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física en adultos mayores debe promover no solo la condición física, sino también la salud emocional y cognitiva. El trabajo en pareja permite integrar estos aspectos, favoreciendo la motivación, el disfrute y el compromiso con la actividad.

METODOLOGIA:

- Inicio **(10 min)**

- Bienvenida, saludo
- Ubicados frente a frente y de parejas se dará una breve explicación de la importancia del estiramiento y de trabajar con un compañero/a.
- Calentamiento suave: movilidad articular (cuello, hombros, codos, cadera, rodillas,

tobillos).

Parte central (30 min)
Ejercicios de estiramiento en pareja, por ejemplo:

- **Estiramiento de brazos y espalda:** tomarse de las manos y alejar los cuerpos suavemente.
- **Estiramiento de piernas sentado:** ambos sentados frente a frente, pies juntos, y se ayudan a inclinarse hacia adelante.
- **Estiramiento lateral:** uno de pie, el otro sujeta el brazo elevado y ayuda al estiramiento hacia un lado.
- **Estiramiento de pecho:** espalda con espalda, enlazar brazos y abrir el pecho.

(Repetir cada ejercicio 2 veces por 15 segundos por lado o grupo muscular.)

Cierre (10 min)

- Respiraciones profundas juntos.
- Breve masaje en hombros entre compañeros (con consentimiento).
- Espacio para compartir cómo se sintieron y agradecimiento mutuo.

METODO:
Método vivencial y participativo, en donde los adultos mayores aprenden haciendo, sienten los movimientos en su cuerpo y reflexionan sobre su experiencia al trabajar con otro.

RECOMENDACIONES:

- Formar parejas equilibradas en fuerza y estatura cuando sea posible.
- Supervisar en todo momento para evitar movimientos bruscos.
- Incluir ejercicios donde ambos se ayuden mutuamente, no haya uno que "estire al otro" pasivamente todo el tiempo.
- Incentivar a cambiar de pareja en otras sesiones para fomentar más relaciones sociales.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de lenguaje claro, pausado y motivador.
- Demostración de cada ejercicio con un voluntario.
- Utilización de música suave y relajante de fondo.
- Se prioriza el respeto por los límites físicos de cada participante.
- Se permite la adaptación de posturas según capacidad motriz.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar







JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 14	
FECHA: 18 de Julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: COORDINACION VISO MOTORA	**ASISTENTES: 45**
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Juego con el cartón de huevos y pimpones.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación visomotora a través de actividades específicas en los adultos mayores. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Realizar ejercicios que fortalezcan la integración entre la percepción visual y el movimiento motor. • Evaluar el progreso individual en habilidades visomotora.	
MARCO TEORICO: La coordinación visomotora es la capacidad de integrar la información visual con los movimientos del cuerpo para realizar acciones precisas y coordinadas. Esta habilidad es esencial en actividades cotidianas como escribir, abrochar botones, y practicar deportes. Desde un punto de vista neurológico, la coordinación visomotora involucra la interacción entre las áreas visuales del lóbulo occipital, las áreas motoras del lóbulo frontal y las áreas de integración en el lóbulo parietal. Esta interacción permite la planificación y ejecución de movimientos precisos basados en la información visual.	
METODO: El método para la dinamización grupal se debe tener en cuenta antes de pararse frente a un grupo. A la hora de dinamizar un grupo, hemos de seguir los siguientes criterios metodológicos: 1. Animar, motivar y estimular a la participación y a la búsqueda de emociones positivas. 2. Estilo metodológico siempre hemos de partir de los intereses del grupo y ser: activo y participativo, teniendo en cuenta a todos. 3. Emplear métodos y estrategias concretas a. Juegos y ejercicios lúdicos (en los que el objetivo central es divertirse) b. Dinámicas de grupo (el grupo reflexiona y analiza el proceso que está ocurriendo)	

METODOLOGIA

1.Preparación:
calentamiento (20 minutos)

1. Actividades de estiramiento y ejercicios básicos de movimiento para preparar el cuerpo.
2. Explicación y Demostración (20 minutos)
3. Demostración del ejercicio y como dirigir su puntería con el pimpón hacia la cubeta de huevos
4. Práctica Guiada (30 minutos)
5. Ejercicio: Lanzar los pimpones para que entren en las cubetas de huevos, a cada integrante se le darán cinco laces, uno a uno pasara todos los usuarios del programa.
6. Por parejas organizar los pimpones tomando una secuencia de colores.
7. Evaluación y Corrección (20 minutos)
8. Observación individual y ajuste de la técnica en tiempo real.
9. Retroalimentación y Reflexión (15 minutos)
10. Discusión grupal sobre los logros y dificultades encontradas.
11. Sugerencias para continuar practicando en casa.

RECOMENDACIONES:

- Práctica Constante: Realizar ejercicios de coordinación visomotora de manera regular.
- Diversificación: Variar los ejercicios y materiales para trabajar diferentes aspectos de la coordinación.
- Participación Familiar: Involucrar a la familia en la práctica de ejercicios en casa para reforzar el aprendizaje.

ASPECTO DIDÁCTICO:

. Materiales Necesarios

- Pimpones
- Cartones de huevo

El proceso llevado con los adultos mayores, se realizó una lluvia de ideas grupal sobre los logros y dificultades encontradas.
Sugerencias para continuar practicando en casa.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:









JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 15	
FECHA: 21 de Julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: AGILIDAD Y CONCENTRACION	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Juegos de números con papel de colores	

OBJETIVO GENERAL:

- Estimular la agilidad física y mental en adultos mayores mediante actividades con números de colores que integren movimiento corporal, atención y memoria.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la coordinación motriz mediante desplazamientos y movimientos rápidos hacia estímulos visuales.
- Estimular la concentración y atención selectiva mediante la identificación de colores y números.

MARCO TEORICO:

El envejecimiento puede traer consigo una disminución progresiva de funciones cognitivas y físicas como la concentración, la agilidad, la memoria y la coordinación. Sin embargo, estas capacidades pueden mantenerse e incluso mejorarse mediante la estimulación multisensorial y el movimiento.

El uso de números de colores permite trabajar simultáneamente el reconocimiento visual, la toma de decisiones, la memoria y el movimiento corporal. Asociar un número con un color implica procesos cognitivos complejos como atención, percepción, codificación y respuesta.

Este tipo de ejercicios combinados favorecen la neuro plasticidad, fortalecen los circuitos neuronales y previenen el deterioro cognitivo leve, además de mantener la movilidad, equilibrio y reflejos físicos activos.

METODOLOGIA:

Inicio (5-10 minutos):

- Movilidad articular general (cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos).
- Ejercicios de respiración y activación visual (mirar arriba/abajo, seguir con la vista objetos de colores).

Parte central (20-25 minutos):

- **Ejercicio 1: Reconoce y toca**

- Se colocan tarjetas o papeles con números grandes y colores vivos en la pared o el piso.
- El facilitador dice un número y un color (ej. "¡Toca el número 3 azul!") y los participantes deben localizarlo y tocarlo lo más rápido posible.

- **Ejercicio 2: Secuencia de números**
  - Se pide a los adultos que sigan una secuencia de 3 a 5 números y colores en un orden específico (ej. "4 rojo, 1 verde, 2 amarillo").
  - Los deben buscar y tocar en el orden dado.
- **Ejercicio 3: Responde con movimiento**
  - Se asigna una acción a cada color (ej. rojo = levantar brazos, azul = tocar el piso, verde = dar un paso atrás).
  - Se muestran números con colores, y deben hacer la acción asociada.
- **Ejercicio 4: Juego por parejas o grupos**
  - Competencia amigable por quién encuentra primero el número o secuencia correcta.

Cierre (5-10 minutos):

- Estiramientos suaves.
- Breve conversación grupal para reforzar lo aprendido.
- Respiración y relajación.

METODO:

- Método psicomotriz integrador, que combina actividades cognitivas y físicas de forma dinámica y adaptada al nivel funcional del adulto mayor.

RECOMENDACIONES:

- Preparar un espacio amplio y seguro para desplazamientos.
- Utilizar papeles de colores contrastantes y números grandes y legibles.
- Acompañar con música suave para ambientar.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de materiales visuales llamativos (papeles grandes, colores primarios).
- Explicaciones claras con ejemplos prácticos.
- Repetición para asegurar la comprensión.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Vetamos por su Bienestar





JENNY P. ESTEVEZ O.
LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 16	
FECHA: 22 de Julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: FORTALECIMIENTO DE BRAZOS Y PANTORILLAS	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Ejercicios en la pared	

OBJETIVO GENERAL:
Promover el fortalecimiento muscular de brazos y pantorrillas en adultos mayores mediante ejercicios asistidos en la pared, mejorando su autonomía, equilibrio y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fortalecer los músculos de los brazos mediante ejercicios de empuje y apoyo contra la pared.
- Mejorar la fuerza y resistencia en las pantorrillas a través de elevaciones controladas.

MARCO TEORICO:

El fortalecimiento muscular en adultos mayores es esencial para prevenir la pérdida de masa muscular (sarcopenia), mantener la funcionalidad y evitar caídas. Ejercitar brazos y pantorrillas mejora actividades diarias como levantarse, caminar o sostener objetos.

Los ejercicios en la pared ofrecen estabilidad, seguridad y un punto de apoyo que reduce el riesgo de lesiones, facilitando la correcta ejecución. La resistencia generada por el peso corporal contra la pared permite trabajar la fuerza de manera progresiva, especialmente en adultos mayores con movilidad reducida o inactivos físicamente.

Trabajar las pantorrillas fortalece el tríceps sural, esencial para la marcha y la postura. Fortalecer los brazos mediante empujes contra la pared favorece la activación del tríceps, deltoides y pectorales, fundamentales para la autonomía.

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGIA:

Inicio (5-10 minutos):

- Calentamiento articular (cuello, hombros, codos, muñecas, rodillas, tobillos).
- Respiración profunda y movilización suave de brazos y piernas.

Parte central (20-25 minutos):

- **Ejercicio 1:** Flexiones de brazos en la pared (10 repeticiones x 2 series).
- **Ejercicio 2:** Empujes de pared con ambos brazos y regreso lento (isometría ligera).
- **Ejercicio 3:** Elevaciones de pantorrillas de pie frente a la pared (10-15 repeticiones x 2 series).
- **Ejercicio 4:** Elevaciones de pantorrillas alternadas (una pierna y luego la otra).
- **Ejercicio 5 (opcional):** Marcha en el lugar apoyando las manos en la pared.

Cierre (5-10 minutos):

- Estiramientos suaves de brazos y piernas.
- Relajación y respiración consciente.

METODO:

- Método funcional adaptado, centrado en la ejecución de movimientos naturales con el propio peso corporal y con asistencia de la pared como herramienta de soporte y equilibrio.

RECOMENDACIONES:

Utilizar ropa cómoda y calzado antideslizante.
Realizar los ejercicios cerca de una pared firme, sin obstáculos alrededor.
Acompañar la sesión con hidratación y pausas si es necesario.
Nunca forzar el rango de movimiento si hay dolor o incomodidad.

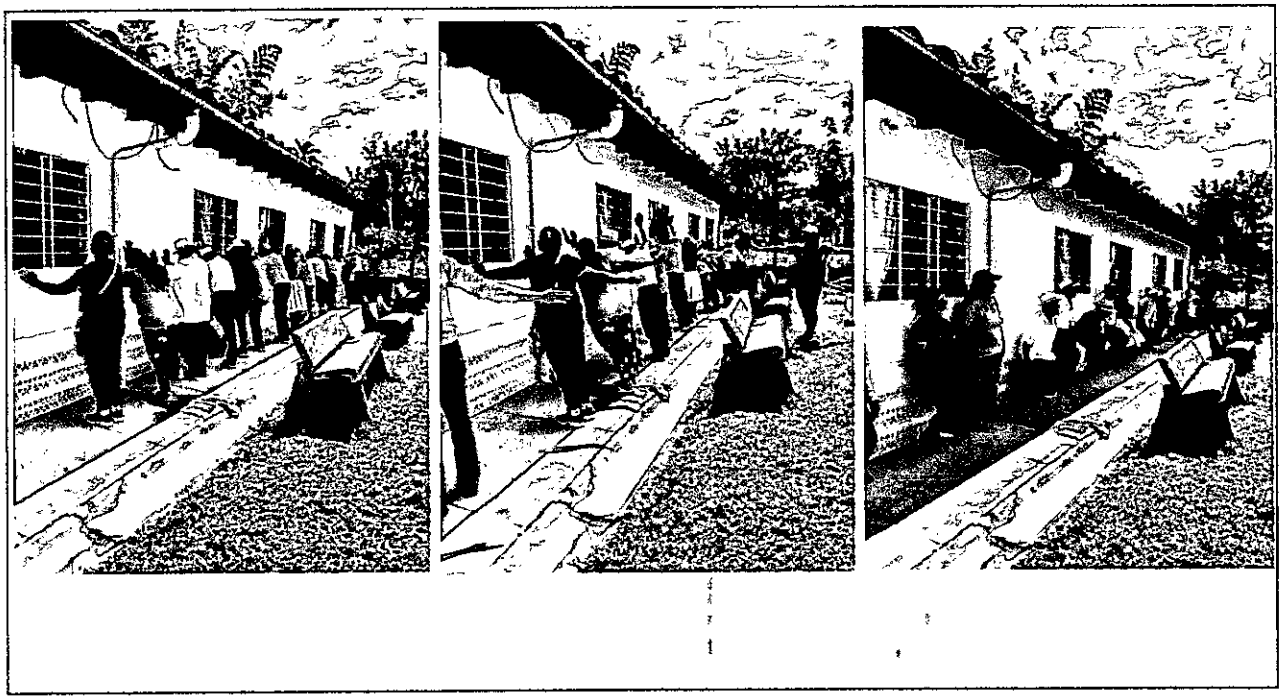
ASPECTO DIDÁCTICO:

- Explicación clara, paso a paso, con demostración.
- Uso de lenguaje sencillo y tono motivador.
- Supervisión continua para corregir posturas.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 17	
FECHA: 23 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: MOVILIDAD ARTICULAR	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Ejercicios de movilidad articular con aros	

OBJETIVO GENERAL:
Incrementar la movilidad articular y la flexibilidad de las extremidades, en adultos mayores mediante ejercicios específicos con aros.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mantener o incrementar la amplitud de movimiento en las articulaciones.
- Fomentar la coordinación y el control motor.
- Promover la conciencia corporal y la postura correcta.
- Reducir el riesgo de caídas mediante la mejora del equilibrio y la estabilidad.

MARCO TEORICO:
La movilidad articular es crucial en adultos mayores para mantener la independencia y calidad de vida. Una buena movilidad puede prevenir la rigidez articular, mejorar la postura, y reducir el riesgo de lesiones. El uso de aros en los ejercicios proporciona una herramienta accesible y efectiva para guiar y asistir en los movimientos, ayudando a mejorar la flexibilidad y la fuerza sin sobrecargar las articulaciones.

METODOLOGIA:

1. Preparación:

Motivar el grupo con las actividades de diarias
Saludo, oración, reflexión de día.

2. Instrucciones y ejecución de la actividad:

Calentamiento (10 minutos):
Movimientos suaves como caminar en el lugar o movimientos de los brazos para preparar el cuerpo.
Movilización articular ligera sin aros para preparar las articulaciones.

3. Ejercicios Principales (30 minutos):

A cada participante se le entregara dos aros y un palo, los aros se colocaran en el piso y con el palo moverá los aros para poder desplazarse paso a paso.

4. Enfriamiento (10 minutos):

Estiramientos estáticos utilizando los aros para profundizar los estiramientos.
Ejercicios de respiración profunda y relajación.

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODO:

Utilizaremos una combinación de métodos activos y pasivos:

- **Método activo**: Los participantes realizan movimientos por sí mismos, controlando el rango y la intensidad.
- **Método pasivo**: Los aros serán utilizados para asistir y guiar los movimientos, permitiendo una mayor amplitud de movimiento de manera segura.

RECOMENDACIONES:

- **Variedad**: Introducir diferentes ejercicios y variaciones para mantener el interés y motivación de los participantes.
- **Individualización**: Ajustar los ejercicios a las necesidades individuales, considerando cualquier limitación física.
- **Motivación**: Fomentar un ambiente positivo y de apoyo, reconociendo los esfuerzos y progresos de los participantes.
- **Seguridad**: Asegurarse de que los participantes utilicen los aros correctamente y que el espacio de trabajo sea seguro y libre de obstáculos.
- **Pausas**: Incluir descansos frecuentes para evitar el cansancio excesivo y permitir la recuperación.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Explicación clara**: Antes de cada ejercicio, explicar y demostrar claramente el movimiento.
- **Correcciones**: Supervisar y corregir la técnica de los participantes para evitar lesiones.

ANEXOS:





Jenny P. Estevez O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA

SESION 18

FECHA: 24 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO	**ASISTENTES:** 45

POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.

PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez

ACTIVIDAD: video de sensibilización de mantener un buen equilibrio

OBJETIVO GENERAL:
Promover la comprensión del concepto de equilibrio y su importancia en la vida diaria de los adultos mayores mediante un video educativo, fomentando la prevención de caídas y la mejora de su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Explicar de forma clara y accesible qué es el equilibrio y cómo funciona en el cuerpo humano.
- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la relación entre el equilibrio, la autonomía y el riesgo de caídas.
- Observar y analizar un video educativo con ejemplos prácticos de ejercicios para fortalecer el equilibrio.
- Motivar a los participantes a aplicar ejercicios sencillos para mantener o mejorar su equilibrio corporal.

MARCO TEORICO:

El equilibrio es la capacidad del cuerpo para mantener una posición estable, ya sea en reposo o en movimiento. Involucra la integración del sistema visual, vestibular y propioceptivo, y se ve afectado por factores como la edad, enfermedades neurológicas o musculoesqueléticas, y el sedentarismo.

En los adultos mayores, la pérdida de equilibrio puede aumentar significativamente el riesgo de caídas, lo cual representa una de las principales causas de lesiones y pérdida de independencia. Según la OMS (2020), uno de cada tres adultos mayores sufre al menos una caída al año. Por lo tanto, es fundamental trabajar en el mantenimiento y fortalecimiento del equilibrio a través de la educación, ejercicios y la conciencia corporal.

METODOLOGIA:

•1. Inicio:

- Breve introducción al tema del equilibrio (definición y función).
- Preguntas generadoras: ¿Alguna vez se han sentido inestables al caminar?

¿Conocen a alguien que haya caído por perder el equilibrio?

2.Desarrollo:

- Proyección de un **video educativo** (sugerencia: duración entre 5 y 8 minutos) que explique el equilibrio en adultos mayores e incluya ejercicios prácticos.
- Pausas breves para explicar conceptos clave del video (ej. propiocepción, centro de gravedad, postura).
- Espacio para que los participantes comenten lo aprendido o compartan experiencias.

3. Cierre:

- Conclusión sobre la importancia de cuidar y entrenar el equilibrio.
- Invitación a realizar algunos de los ejercicios del video en casa o en las sesiones grupales.

METODO:

- **Método expositivo-participativo**, que combina la presentación de contenido audiovisual con la reflexión grupal y participación activa.

RECOMENDACIONES:

- ✓ Selecciona un video con buena calidad visual y auditiva, preferiblemente con subtítulos y demostraciones claras.
- ✓ Asegúrate de que el entorno esté libre de obstáculos antes de realizar cualquier ejercicio práctico.
- ✓ Fomenta el respeto por los ritmos individuales y limita los movimientos según las capacidades de cada persona.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- ✓ Uso de **material audiovisual (video claro y accesible).**
- ✓ Lenguaje sencillo y adaptado a adultos mayores.

ANEXOS:



CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar



JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 25 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: EQUILIBRIO	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Ejercicios prácticos para la vida diaria.	

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar el fortalecimiento del equilibrio físico en los adultos mayores mediante ejercicios específicos, con el fin de prevenir caídas, mejorar la movilidad funcional y promover la autonomía en sus actividades.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Ejecutar una serie de ejercicios que fortalezcan el sistema de equilibrio y la estabilidad postural.
- Mejorar la coordinación motriz y la confianza en los desplazamientos.

MARCO TEORICO:

El equilibrio es la capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable, tanto en movimiento como en reposo. Con el envejecimiento, se reducen funciones clave como la fuerza muscular, la visión, la propiocepción y el sistema vestibular, lo que aumenta el riesgo de caídas.
Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, una de cada tres personas mayores de 65 años sufre caídas cada año, muchas de ellas prevenibles con entrenamiento adecuado.

Autores como Shumway-Cook y Woollacott destacan que el equilibrio puede ser entrenado de manera efectiva mediante ejercicios que desafían la postura, el centro de gravedad y la coordinación motriz.

METODOLOGIA:

- Duración: 45 minutos
- Fase inicial (Calentamiento – 10 min): Marcha en el lugar, movilidad articular, respiración.
- Fase central (Ejercicios principales – 25 min):
- Caminar en línea recta con brazos extendidos.
- Elevar una pierna y mantener el equilibrio por 10 segundos (apoyados en silla si es necesario).
- Desplazamientos laterales con pasos cortos.

- Ejercicios con cojín inestable o superficie blanda.
- Juegos con conos, aros o pelotas para cambiar el peso corporal.
- Fase final (Vuelta a la calma – 10 min): Estiramientos suaves, relajación y respiración guiada

METODO:

- Participativo y práctico, basado en la exploración corporal y la retroalimentación continua. Se privilegia la interacción, la repetición de ejercicios funcionales y el aprendizaje por experiencia directa.

RECOMENDACIONES:

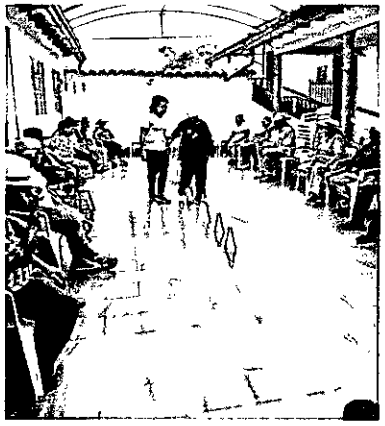
- Supervisar constantemente para evitar accidentes.
- Animar a los participantes a realizar los ejercicios a su ritmo.
- Promover el uso de calzado cómodo y ropa adecuada.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Utilizar materiales visuales y coloridos (aros, conos, cintas).
- Actividades en grupo para generar motivación y cohesión social.

ANEXOS:






CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 20	
FECHA: 28 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: AGILIDAD Y CONCENTRACION	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Juego a tapar el color.	

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la agilidad y la atención en los adultos mayores mediante la realización de juegos de competencia con papel de colores, promoviendo la coordinación, la rapidez de respuesta y la interacción social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la capacidad de reacción rápida a estímulos visuales mediante juegos con colores.
- Estimular la concentración y la atención sostenida durante actividades lúdicas.
- Mejorar la coordinación ojo-mano y la motricidad fina mediante actividades físicas simples

MARCO TEORICO:
La agilidad y la atención son capacidades cognitivas y físicas esenciales que tienden a disminuir con la edad. La atención es la capacidad de concentrarse en un estímulo específico, mientras que la agilidad implica rapidez y precisión en los movimientos.

Autores relevantes:

- **Jean Piaget** destacaba la importancia del juego como una vía de desarrollo cognitivo.
- **Vygotsky** sostenía que el aprendizaje es más efectivo cuando se realiza en entornos sociales.
- **Erik Erikson** subrayó el valor del sentido de competencia en el adulto mayor para preservar la autoestima.

Los **juegos de competencia con papel de colores** permiten trabajar la atención visual, la toma de decisiones rápidas, y los reflejos, combinando actividad física ligera con estimulación cognitiva.

METODOLOGIA:
Inicio (5-10 min):

- Breve bienvenida y calentamiento ligero con movimientos de brazos y piernas.

- Explicación clara y demostrativa del juego a realizar.

Desarrollo (30-40 min):

- Realización de varios juegos de competencia con papel de colores.
- Organizados en parejas para fomentar la interacción; cada integrante se ubicaría en un puesto de la mesa a frente a su opositor y sobre las mesas tendrán 6 colores diferentes.
- Con un vaso en la mano a la orden del coordinador del juego lo colocan sobre el color y cuando digan ficha tendrán que tapar la ficha, el que más puntos acierte gana.

Cierre (5-10 min):

- Retroalimentación grupal sobre la actividad.
- Ejercicios suaves de respiración y estiramiento.
- Agradecimientos y felicitaciones.

METODO:

- **Método activo-participativo**, en el que el adulto mayor participa activamente en actividades lúdicas, con énfasis en la práctica y la interacción grupal

RECOMENDACIONES:

- Usar colores fuertes y visibles (rojo, amarillo, azul, verde).
- Asegurar que los vasos sean estables y que el suelo esté limpio.
- Mantener siempre un ambiente alegre y seguro.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- ✓ **Materiales:** Papeles de colores (rojo, verde, azul, amarillo), vasos y fichas.
- ✓ **Estilo de enseñanza:** Lúdico, dinámico, participativo.
- ✓ **Adaptaciones:** Se puede aumentar o disminuir el nivel de dificultad según la movilidad del grupo.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 21	
FECHA: 29 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: AGILIDAD Y COORDINACION	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: juegos con vasos y pimpones	

OBJETIVO GENERAL:
Estimular la agilidad y coordinación motora en adultos mayores mediante juegos lúdicos de competencia utilizando vasos y pimpones de colores, promoviendo la atención, la precisión de movimientos y la interacción social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la coordinación mano-ojo a través de juegos de precisión y rapidez.
- Mejorar la agilidad física y mental mediante dinámicas con movimientos rápidos y organizados.

MARCO TEORICO:
La coordinación es la capacidad del cuerpo para ejecutar movimientos de forma eficaz y precisa, mientras que la agilidad implica la habilidad para cambiar de dirección o postura rápidamente. Ambas funciones son esenciales para mantener la autonomía en la vejez.

En el adulto mayor, estas habilidades pueden disminuir debido al envejecimiento natural del sistema nervioso y muscular. El uso de juegos lúdicos y materiales como vasos y pelotas pequeñas (pimpones) estimula la motricidad fina, la percepción visual y la velocidad de reacción.
Autores relevantes:

1. Jean Piaget subraya que el juego es fundamental en el desarrollo cognitivo y motor.
2. Vygotsky propone que el aprendizaje es más significativo cuando se realiza en contextos sociales.
3. Romero Britto y otros pedagogos del juego destacan la importancia de actividades divertidas para mantener activa la mente y el cuerpo.

METODOLOGIA:

• Inicio **(5-10 min):**

- Calentamiento suave (movilidad articular, estiramientos básicos).
- Presentación de materiales (vasos plásticos, pimpones de colores).
- Explicación y del juego

Desarrollo **(30-40 min):**

- Cada participante encontrara frente a su mesa 6 vasos boca a bajo con sus respectivos pimpones, con una sola mano voltean el vaso y lo introducen en el vaso, asi sucesivamente hasta terminar los seis vasos
- Gana el participante que termine primero.
- Monitoreo individual y colectivo de la participación.

Cierre **(5-10 min):**

- Estiramientos de brazos y espalda.
- Retroalimentación sobre la actividad.
- Felicitación grupal por la participación.

METODO:
vivencial-lúdico, basado en la participación activa, la experimentación con materiales concretos y la competencia saludable para fortalecer habilidades motoras y cognitivas.

RECOMENDACIONES:

- Usar colores fuertes y visibles (rojo, amarillo, azul, verde).
- Asegurar que los vasos sean estables y que el suelo esté limpio.
- Mantener siempre un ambiente alegre y seguro.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Vasos plásticos de colores, pelotas de ping pong o pimpones de colores, cucharas, cronómetro, cajas o canastas.
- **Espacio:** Zona amplia, segura y libre de obstáculos.
- **Estilo pedagógico:** Dinámico, participativo, con refuerzo positivo.
- **Duración total:** 45 a 60 minutos.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar





Jenny P. Estevez O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA
SESION 22

FECHA: 30 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: TRABAJO EN EQUIPO	**ASISTENTES:** 45

POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.

PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez

ACTIVIDAD: Juegos de bolos

OBJETIVO GENERAL:
Fomentar la interacción social, la coordinación, la agilidad y de los adultos mayores mediante un juego de bolos adaptado a sus capacidades físicas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la **participación social y el trabajo en equipo.**
- Mejorar la **coordinación ojo-mano** y la precisión en el lanzamiento.
- Desarrollar la **agilidad y el control motor** de manera segura

MARCO TEORICO:

- ✓ **Motricidad fina y gruesa**: Actividades que implican lanzamientos mejoran el control muscular y la coordinación en adultos mayores.
- ✓ **Beneficios cognitivos**: Juegos con reglas sencillas estimulan la atención, la memoria operativa y la concentración.
- ✓ **Beneficios emocionales**: Los juegos grupales generan sensación de logro, reducen la ansiedad y favorecen la socialización.
- ✓ **Bolos adaptados**: Permiten trabajar fuerza suave, precisión y equilibrio sin impacto alto, siendo seguros para la mayoría de los adultos mayores.

METODOLOGIA:

Calentamiento (10 min):

- Movilidad articular de brazos, hombros y muñecas.
- Caminata suave en el lugar o en círculo.
- Ejercicios de lanzamiento al aire sin pelota para preparar articulaciones.

Parte principal (25 min):

- **Demostración del juego**: Se colocan las botellas en forma de triángulo a 3-4 metros del lanzamiento.
- Cada participante lanza la pelota **3 veces por turno.**
- Se puede organizar en **equipos** para fomentar la competencia amistosa.
- Variantes para mayor diversión:

- **Bolos de colores**: asignar puntos diferentes según el color derribado.
- **Distancia progresiva**: alejar la línea de lanzamiento según el nivel de habilidad.

Vuelta a la calma (10 min):

- Respiración profunda y estiramientos suaves de brazos y espalda.
- Comentarios positivos y celebración grupal del juego.

METODO:

Activo y recreativo, basado en la participación directa y la repetición de lanzamientos para mejorar la coordinación.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar la distancia y el peso de la pelota según la capacidad física.
- Promover la rotación rápida de turnos para mantener la dinámica del juego.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Duración: 45 minutos
Materiales:

- 5 conos bolos por equipo
- Pelotas ligeras (tipo gomaespuma o plástico).
- Música alegre de fondo.
- Ubicar los bolos en un **lugar seguro**, sin obstáculos alrededor.
- Mantener **música suave** que acompañe el juego.
- Dar **retroalimentación positiva** tras cada intento para motivar.

ANEXOS:




CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar





JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA
SESION 23

FECHA: 31 de julio de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: RITMO Y AGILIDAD	**ASISTENTES:** 45

POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.

PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez

ACTIVIDAD: JUEGO A COGER EL CONO

OBJETIVO GENERAL:
Desarrollar la agilidad, la coordinación motora y el sentido del ritmo en adultos mayores mediante juegos de movimiento con conos al compás de la música.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la agilidad y velocidad de reacción al moverse para recoger conos.
- Estimular la coordinación y el equilibrio dinámico con desplazamientos controlados.
- Fomentar la percepción rítmica y la sincronización de movimientos con la música.

MARCO TEORICO:

1. Agilidad: Es la capacidad de cambiar de posición rápidamente con control y equilibrio; en adultos mayores previene caídas y mejora la independencia funcional.
2. Ritmo **y coordinación**: La música guía los movimientos, estimulando la memoria auditiva y la coordinación motora.
3. Beneficios **cognitivos y emocionales**: Actividades lúdicas y rítmicas aumentan la concentración, reducen el estrés y favorecen la socialización.
4. Ejercicio **funcional**: Combina fuerza ligera, equilibrio y velocidad de reacción, esenciales para la movilidad diaria del adulto mayor

✓

METODOLOGIA:

Calentamiento (8-10 min)

- Movilidad articular: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera y rodillas.
- Marcha en el lugar con palmas al ritmo de la música.
- Paso lateral suave con movimientos de brazos.

Parte principal (25-30 min)

- **Dinámica base:**
  1. Colocar varios conos en una mesa frente a cada participante.

2. Con la música sonando, bailar al ritmo de la música hasta que paren la música y coger el cono; el participante que quede sin cono saldrá del juego y pagara penitencia diciendo una copla, trabalenguas, adivinanza.

- Aumentar la dificultad amentando la velocidad
- Se retira un cono de la mesa y se inicia de nuevo el juego.

Variaciones con música:

- Cambiar la velocidad según el ritmo de la canción.
- Cuando la música se detiene, todos deben quedarse quietos con el cono en la mano.

Vuelta a la calma (8-10 min)

- Respiración profunda y marcha lenta en el sitio.
- Estiramientos de brazos, piernas y espalda.
- Hidratación y cierre positivo del grupo.

METODO:
Lúdico-activo y participativo, con ejercicios guiados por música y demostración de los movimientos.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar la distancia del cono según las capacidades físicas de cada participante
- Iniciar con música lenta e ir aumentando el ritmo progresivamente.
- Realizar esta actividad **2 veces por semana** para estimular la agilidad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Duración: 45-50 minutos

- Materiales: Conos grandes de colores (uno por participante).
- Música alegre y rítmica (merengue, salsa suave o cumbia).
- Espacio libre y seguro.
- Mantener siempre un ritmo musical alegre y moderado.
- Supervisar que los desplazamientos sean seguros y controlados.
- Motivar constantemente con elogios y risas para mantener la energía del grupo.
- Alternar entre movimientos individuales y grupales para variar la dinámica.

ANEXOS:

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar



JENNY P. ESTEVEZ O.

LICENCIADA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

CERTIFICACION DE PAGO DE PARAFISCALES

YO, SANDRA PATRICIAS DIAZ ARENAS, identificada con cedula de ciudadanía N° 6RR3.511.918 de Bucaramanga; actuando como contadora, con tarjeta profesional 135585-T, del **CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE** identificado con NIT 890.208.402-1

CERTIFICO QUE: el pago de la seguridad social de todos los empleados del CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE, se encuentra al día a la fecha.

Se expide en Guadalupe a los 31 días del mes de julio 2025

Sandra Patricia Diaz A.
SANDRA PATRICIA DIAZ ARENAS
CONTADORA DEL CBA SAN JOSE
TP 135585-T

Nelly Lopez Cubides
NELLY LOPEZ CUBIDES
REPRESENTANTE LEGAL
CBA SAN JOSE

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE

TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE	CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	relocu@hotmail.com	

FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE

DATOS DE LA PLANILLA

PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD EMPLEADOS	CANTIDAD UPC
					6	0

PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES	TOTAL A PAGAR
2025-08	2025-07	$3.433.100

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
EPS037	Nueva EPS	900156264-2	950.300	0		0		0	0	0	0	950.300	5
ESSC24	EPS-S Coosalud	900226715-3	178.000	0		0		0	0	0	0	178.000	1

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	455.500	0	0	0	0	0	0		455.600	2
25-14	Colpensiones	900336004-7	888.500	0	0	0	0	0	0		888.500	4

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	47.500				47.500	0	0	47.500			475	47.500	6

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF40	Comfenalco Santander	890201578-7	361.300	0	0	361.300	6

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
180.700	0	0	180.700	6
ICBF				
271.200	0	0	271.200	6
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	2	1.128.300	1.128.300
Pensión	2	1.444.100	1.444.100
Riesgos Laborales	1	47.500	47.500
CCF	1	361.300	361.300
ESAP	0	0	0
ICBF	1	271.200	271.200
MEN	0	0	0
SENA	1	180.700	180.700
TOTALES	8	3.433.100	3.433.100

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO		EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE	CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	nelocu@hotmail.com		
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					6	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2025-08	2025-07	E	28/07/2025	88488525	$3.433.100	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE							INFORMACIÓN NOVEDADES														PENSIÓN							SALUD			RIESGOS LABORALES			CCF		PARAFISCALES					
No.	Tipo	No. de identificación	Apellidos y Nombres	Cotizante	Subtipo	Extranjero	Colombiano en el exterior	Sanción	IGE	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	COMENTARIOS	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario a Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1233893291	VISCAYA CRUZ BRANDON YESID	1	0		N															230301	1.423.500	227.800	0	0	0	0	EPS037	1.423.500	178.000	14-23	1.423.500	1	7.500	CCF40	1.423.500	57.000	1.423.500	28.500	42.803	0	0
2	CC	28168939	LOPEZ REYES RUBIELA	1	0		N															25-14	1.423.500	227.800	0	0	0	0	ESSC24	1.423.500	178.000	14-23	1.423.500	1	7.500	CCF40	1.423.500	57.000	1.423.500	28.500	42.803	0	0
3	CC	28168938	FRANCO ESTEVEZ LUCILA	1	0		N															25-14	1.520.550	243.300	0	0	0	0	EPS037	1.520.550	190.100	14-23	1.520.550	1	8.000	CCF40	1.520.550	60.900	1.520.550	30.500	45.708	0	0
4	CC	52300516	LOPEZ CURIDES NELLY	1	0		N															25-14	1.809.400	289.500	0	0	0	0	EPS037	1.809.400	226.200	14-23	1.809.400	1	9.500	CCF40	1.809.400	72.400	1.809.400	36.200	54.309	0	0
5	CC	85631994	CORREDOR PINTO SANDRA IRENE	1	0		N															25-14	1.423.500	227.800	0	0	0	0	EPS037	1.423.500	178.000	14-23	1.423.500	1	7.500	CCF40	1.423.500	57.000	1.423.500	28.500	42.803	0	0
6	CC	28168271	ROMERO MEJIA ALICIA MILENA	1	0		N															230301	1.423.500	227.800	0	0	0	0	EPS037	1.423.500	178.000	14-23	1.423.500	1	7.500	CCF40	1.423.500	57.000	1.423.500	28.500	42.803	0	0

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE							
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO		
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE	CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	netocu@hotmail.com		
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO		EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE		NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				5	0
2025-08	2025-07	E	28/07/2025	88488750	TOTAL A PAGAR	
					$2.708.000	

TOTALES POR SUBSISTEMAS

TOTALES SALUD

Código EPS	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	UPC Adicional	Incapacidades		Licencia Maternidad		Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora UPC	Total a Pagar	No. Afiliados
					No. Autorización	Valor	No. Autorización	Valor					
ESSC24	EPS-S Cocsalud	900226715-3	890.000	0		0		0	0	0	0	890.000	5

TOTALES PENSIÓN

Código AFP	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Aporte Voluntario Afiliado	Aporte Voluntario Aportante	Aporte FSP - Solidaridad	Aporte FSP - Subsistencia	Días Mora	Valor Mora Cotización	Valor Mora FSP	Total a Pagar	No. Afiliados
230301	Porvenir	800224808-8	683.400	0	0	0	0	0	0		683.400	
231001	Colfondos	800227940-6	227.800	0	0	0	0	0	0		227.800	
25-14	Colpensiones	900336004-7	227.800	0	0	0	0	0	0		227.800	

TOTALES RIESGOS LABORALES

Código ARL	Nombre	NIT	Cotización Obligatoria	Incapacidades		Aportes Otros Sistemas	Valor Neto Cotización	Días Mora	Valor Mora Cotización	Subtotal Cotización	No. Radicado Saldo a Favor	Valor Saldo a Favor	Fondo Solidaridad	Total a Pagar	No. Afiliados
				No. Autorización	Valor										
14-23	Positiva Seguros	860011153-6	37.500				37.500	0	0	37.500			375	37.500	5

TOTALES CAJAS

Código CCF	Nombre	NIT	Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
CCF40	Comfenalco Santander	890201578-7	285.000	0	0	285.000	5

TOTALES PARAFISCALES

Valor Aporte	Días Mora	Valor Mora Aporte	Total a Pagar	No. Afiliados
SENA				
142.500	0	0	142.500	5
ICBF				
214.000	0	0	214.000	5
ESAP				
MEN				

TOTALES POR SUBSISTEMA

Tipo Administradora	No. Administradoras Reportadas	Valor antes de IGE, LMA, IRP y Mora	Total a Pagar
Salud	1	890.000	890.000
Pensión	3	1.139.000	1.139.000
Riesgos Laborales	1	37.500	37.500
CCF	1	285.000	285.000
ESAP	0	0	0
ICBF	1	214.000	214.000
MEN	0	0	0
SENA	1	142.500	142.500
TOTALES	8	2.708.000	2.708.000

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

compensar | miplanilla.com

PLANILLA INTEGRADA DE AUTOLIQUIDACION DE APORTES

DATOS DEL APORTANTE						
TIPO	NÚMERO	NOMBRE APORTANTE	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE	CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	relocu@hotmail.com	
FORMA PRESENTACIÓN	CLASE APORTANTE	NOMBRE SUCURSAL	CÓDIGO	DEPARTAMENTO	CIUDAD / MUNICIPIO	
ÚNICA	B – menos de 200 c			SANTANDER	GUADALUPE	NO

DATOS DE LA PLANILLA						
PLANILLA ASOCIADA	FECHA PAGO ASOCIADA (DIA/MES/AÑO)	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO (DIA/MES/AÑO)	NÚMERO PLANILLA	CANTIDAD	
					EMPLEADOS	UPC
					5	0
PERIODO SALUD	PERIODO PENSIONES				TOTAL A PAGAR	
2025-08	2025-07	E	28/07/2025	68488750	$2.708.000	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACIÓN COTIZANTE								INFORMACIÓN NOVEDADES																		PENSIÓN						SALUD				RIESGOS LABORALES				CCF				PARAFISCALES					
Nro.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Colombiano	Extranjero	Colombiano en el exterior	Dominicano	IGE	LMA	VSP	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VST	SUS	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VCT	Cotización Obligatoria	Cód. AFP	IBC AFP	Cotización	Voluntario Afiliado	Voluntario Aportante	Fondo pensional de solidaridad	Fondo pensional de subsistencia	Cód. EPS	IBC EPS	Cotización / Valor UPC	Cód. ARL	IBC ARL	Clase	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1095132068	LOPEZ SUAREZ JESUS ANDRES	1	0			N																		25-14	1.423.500	227.800	0	0	0	0	ESSC24	1.423.500	178.000	14-23	1.423.500	1	7.500	CCF40	1.423.500	57.000	1.423.500	28.500	42.800	0	0
2	CC	1099282837	ARIZA SERRANO PAOLA ANDREA	1	0			N																		230301	1.423.500	227.800	0	0	0	0	ESSC24	1.423.500	178.000	14-23	1.423.500	1	7.500	CCF40	1.423.500	57.000	1.423.500	28.500	42.800	0	0
3	CC	28169294	ESTEVEZ OLAYA JENNY PATRICIA	1	0			N																		230301	1.423.500	227.800	0	0	0	0	ESSC24	1.423.500	178.000	14-23	1.423.500	1	7.500	CCF40	1.423.500	57.000	1.423.500	28.500	42.800	0	0
4	CC	28169402	PINZON ARDILA PAULA YURANY	1	0			N																		230301	1.423.500	227.800	0	0	0	0	ESSC24	1.423.500	178.000	14-23	1.423.500	1	7.500	CCF40	1.423.500	57.000	1.423.500	28.500	42.800	0	0
5	CC	52583534	PLATA TOLOSA DELFINA	1	0			N																		231001	1.423.500	227.800	0	0	0	0	ESSC24	1.423.500	178.000	14-23	1.423.500	1	7.500	CCF40	1.423.500	57.000	1.423.500	28.500	42.800	0	0

PAGADA

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

DOCUMENTO EQUIVALENTE A FACTURA DE VENTA
PERIODO 01 JULIO – 31 DE JULIO
PRIMER CONVENIO 2025

CONVENIO DE ASOCIACION DECRETO 092 DE 2017 MG-CA-03-2025 CONFORME LO DISPONE EL DECRETO 092 DE 2017, SUSCRITO ENTRE EL MUNICIPIO DE GUADALUPE Y EL CENTRO VIDA "SAN JOSE".

ALIMENTACION

ACTIVIDAD	N° DE ABUELOS	N° DIAS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
REFRIGERIO MAÑANA	45	23	$5.500	$5.692.500
ALMUERZO	45	23	$13.200	$13.662.000
TOTAL				$19.354.500

ATENCIÓN SERVICIOS PERSONAL DE APOYO

ACTIVIDADES	N° DE ABUELOS	N° TRABAJADOS	DIAS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
PSICOLOGA	45	23		$ 3.300,00	$ 3.415.500
ENFERMERA	45	23		$ 3.460,00	$ 3.581.100
NUTRICIONISTA	45	2		$ 7.700,00	$ 693.00
PRODUCTIVAS Y CULTURALES	45	23		$3.300,00	$ 3.415.500
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES	45	23		$3.300,00	$ 3.415.5000

AUXILIO EXEQUIAL

DESCRIPCION	N° DE ABUELOS	N° TRABAJADOS	DIAS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
AUXÍLIO EXEQUIAL	45	23		$880,00	$910.800
VALOR TOTAL					**34.785.900.00**

NELLY LOPEZ CUBIDES
REPRESENTANTE LEGAL EL C.B.A. SAN JOSÉ
JULIO 2025

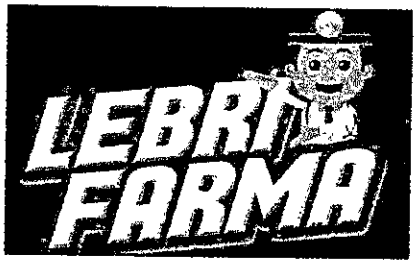
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

APORTE DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

Aporte para la población objeto del Convenio de Asociación (45 Beneficiarios).

DESCRIPCION	UNIDAD DE MEDIA	N° DE ADULTOS MAYORES	CANTIDAD (DIAS)	VALOR POR DIA	V/ TOTAL
Papelería necesaria para la presentación de informes, planillas de entrega de almuerzos	mes	45	23		
Gastos administrativos que conlleve la entidad: estampillas departamental y municipal	mes	45	23		$ 3.062.039
Menaje necesario para funcionamiento del centro vida tales como: mesas y sillas para que los beneficiarios reciban la alimentación, Ollas de diferentes tamaños, Olla arroceras grandes, cucharones, tenedores, planchas de asar, coladores, jarras grandes para jugo, exprimidor de limones y naranjas, tablas para picar, jarras chocolateras, molinillos, espatula, cuchillos de diferentes tamaños, cucharas, tenedores, posillos, vasos, platos de seco, plato sopero, licuadoras, ollas expres, neveras, refrigeradores, grameras, basculas de comida, camillas para enfermeria, botiquines equipados, equipos de computo, impresora, escritorios con sillas, etc.	Modificaciones y/o adecuaciones				
Elementos de Aseo, bioseguridad y servicios generales coordinación					$ 1.119.545
	Mes	45	23		
	Menaje	45	23		
SUBTOTAL CBA-ESAL					$ 4.181.584



OSCAR JAVIER GARRIDO RODRIGUEZ
Nit 13716637
Regimen: RESPONSABLE DE IVA CIIU: 4773
CALLE 12 13 A 25 PISO 1 BARRIO CENTRO
Telefono 3175911191 Celular 3175911191 Colombia

4473 DROGUERIA Y PERFUMERIA

Formulario Dian Factura Factura ELECTRONICA de venta :# 18764093606921 de 26/May/2025 AUTORIZA del 1 al 100 Prefijo FVE Vence 25/May/2027

Adquiriente:	**CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE**	**Factura Electronica de Venta**	**FVE8**
NIT/C.C.:	**890208402-1**	**Fecha Emision:30/Jul/2025**	**Vence 30/Jul/2025**
Dirección:	**CR 3 1 IMPAR**	**Fecha Expedición: 7/30/2025 5:18:15 PM**	
Telefono:	**7180023 3125768803 GUADALUPE COLOMBIA**	**Forma pago: Contado**	
Correo:	**centrobienestarsanjose@hotmail.com**	**CUFE: 79cfbd0f154e25c00bd89756a1cbffc886e209a994abb08a6f64ec88f8fc1708bfd3dbdba1eb1a9295625dc55f4f2d27**	

Codigo/Item	Descripcion	Dcto	Iva/Impo	Cantidad	Vlr.Unitario	Valor Total
101190	GUANTE DESECH P/EXAMEN PRECISION TALLA L X 100 U	0.00	0.00	5.000 ZZ	27,509.00	137,545.00
100989	TAPA BOCAS X 30UDS (11) PROTEKTA UND	0.00	0.00	10.000 94	26,900.00	269,000.00
101190	GUANTE DESECH P/EXAMEN PRECISION TALLA L X 100 U	0.00	0.00	10.000 ZZ	26,000.00	260,000.00
101092	ASEPXIA JABON CARBON X 100GR UND	0.00	19.00	12.000 94	11,764.67	141,176.04
101978	GUANTES LATEX TALLA L X UNIDAD UND	0.00	0.00	200.000 94	300.00	60,000.00
102018	JABON PAPAYA X 100GR UND	0.00	0.00	50.000 94	4,500.00	225,000.00

Consignar en BANCOLOMBIA Cuenta Ahorros # 776-461429-90 a nombre de BANCOLOMBIA

El comprador y aceptante declara haber recibido real y materialmente las mercancias y servicios que en este documento se estipulan y se obliga a pagar a favor de OSCAR JAVIER GARRIDO RODRIGUEZ el valor de la presente factura en la forma pactada.

Esta factura es un titulo valor conforme a la ley 1231/2008 y al Decreto Reglamentario 1411/2008.

Esta factura se asimila en todos sus efectos legales a la letra de Cambio Art. 621,772,773 y 774 del Codigo de Comercio y 617 del Estatuto Tributario

Subtotal	1,092,721.00
Base Impuestos	141,176.00
Iva	26,824.00
Total Neto	1,119,545.00

Son: UN MILLON CIENTO DIECINUEVE MIL QUINIENTOS CUARENTA Y CINCO PESOS M/Cte

Elaborado Por : Fecha x Validacion Dian :2025-07-30 17:15:21

Fabricado Software Facturacion JOSE ANTONIO LEON TELLEZ / NIT 91.231.139-7 / SOFTNARE-NET / www.softnare.net.com

JARDINES
la Colina
Te acompañamos desde el corazón

Bucaramanga, julio 31 de 2025

Relación de Cobro No. 6530 Grupo: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE

Señores:
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402
Atn: Señor Pagador
CR 3 1 IMPAR GUADALUPE-SDER
centrobienestarsanjose@hotmail.com
BUCARAMANGA

Apreciado cliente:

Jardines La Colina agradece su preferencia por nuestra compañía, le reiteramos nuestro compromiso para fortalecer este vínculo comercial.
A continuación relacionamos los colaboradores que tienen plan exequial con Jardines la colina.
Los colaboradores por los que no se genera valor a pagar están pendientes por tramitar renovación.
Para realizar pago con cheque, favor girarlo a nombre de Jardines La Colina S.A.S

MES DE COBRO: JULIO

CEDULA	NOMBRE
13828054	PICO SUAREZ JAIME
20992591	JIMÉNEZ SERRANO SIXTO
2099592	TOLOZA JOSE DE JESUS
28167757	VELANDIA DIAZ MARIA OFELIA
28168333	DELGADO DE PLATA BARBARA
2099001	SAAVEDRA LUIS ANTONIO VILLALBA
2099363	GONZALEZ MELITON
28167459	ROMERO DE CUADROS MARIA
28167697	CASTILLO DE SILVA LUCIA
28168098	QUIROGA MERCEDEZ
28167701	QUINTERO DE GUTIÉRREZ MARIELA
28168025	FLORES ARCILA BERNARDA
28167867	ARCILA URIBE ROSALIA
28167457	NIÑO ROSA MARIA
2099702	PLATA GARCIA ALFREDO
19107464	TAMAYO JOSE VICENTE
28168110	MEJIA RODRIGUEZ BERTHA
2099037	RODRIGUEZ SUAREZ ANTONIO
28167479	SAAVEDRA ROSA MARIA
28167981	SUAREZ SAAVEDRA EVANGELINA
2099823	LUENGAS RIVERA SALVADOR

JARDINES
la Colina
Te acompañamos desde el corazón

Bucaramanga, julio 31 de 2025

Relación de Cobro No. 6530

Grupo: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE

Señores:
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
NIT: 890208402
Atn: Señor Pagador
CR 3 1 IMPAR GUADALUPE-SDER
centrobienestarsanjose@hotmail.com
BUCARAMANGA

Apreciado cliente:

Jardines La Colina agradece su preferencia por nuestra compañía, le reiteramos nuestro compromiso para fortalecer este vínculo comercial.
A continuación relacionamos los colaboradores que tienen plan exequial con Jardines la colina.
Los colaboradores por los que no se genera valor a pagar están pendientes por tramitar renovación.
Para realizar pago con cheque, favor girarlo a nombre de Jardines La Colina S.A.S

MES DE COBRO: JULIO

CEDULA	NOMBRE
13828054	PICO SUAREZ JAIME
20992591	JIMÉNEZ SERRANO SIXTO
2099592	TOLOZA JOSE DE JESUS
28167757	VELANDIA DIAZ MARIA OFELIA
28168333	DELGADO DE PLATA BARBARA
2099001	SAAVEDRA LUIS ANTONIO VILLALBA
2099363	GONZALEZ MELITON
28167459	ROMERO DE CUADROS MARIA
28167697	CASTILLO DE SILVA LUCIA
28168098	QUIROGA MERCEDEZ
28167701	QUINTERO DE GUTIÉRREZ MARIELA
28168025	FLORES ARCILA BERNARDA
28167867	ARCILA URIBE ROSALIA
28167457	NIÑO ROSA MARIA
2099702	PLATA GARCIA ALFREDO
19107464	TAMAYO JOSE VICENTE
28168110	MEJIA RODRIGUEZ BERTHA
2099037	RODRIGUEZ SUAREZ ANTONIO
28167479	SAAVEDRA ROSA MARIA
28167981	SUAREZ SAAVEDRA EVANGELINA
2099823	LUENGAS RIVERA SALVADOR

Recaudo de Estampillas

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda

Libertad y Orden

Recibo Nº
2502500510647

Trámites CONVENIOS DE ASOCIACION

PRO HOSPITAL	$695.700
PRO UIS	$695.700
Total	$1.391.400
Ordenanza 012	$139.140
Total a Pagar	**$1.530.540**

Fecha de Expedición 2025/08/11 Fecha Limite de Pago 2025/08/19

Con destino a: Alcaldía de Guadalupe - GUADALUPE

Contribuyente Tipo de Doc. N.I. Número 8902084021

Nombre CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE

Dirección Teléfono

Municipio Departamento

(415)7709998038639(8020)02502500510647(3900)00000001530540(96)20250819

VALOR ORDEN DE PAGO	34.785.900
VALOR TOTAL CONVENIO	192.410.100
NUMERO ORDEN DE PAGO	2
NRO. CONVENIO	03
VALOR BASE	34.785.900
FECHA CONVENIO	30/05/2025

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda
Recaudo de Estampillas
Recibo Nº
2502500510647
Trámites CONVENIOS DE ASOCIACION
Con destino a: Alcaldía de Guadalupe - GUADALUPE
Contribuyente Tipo de Doc. N.I. Número 8902084021
Nombre CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Teléfono:
VALOR ORDEN DE PAGO 34.785.900
VALOR TOTAL CONVENIO 192.410.100
NUMERO ORDEN DE PAGO 2
NRO. CONVENIO 03
VALOR BASE 34.785.900
FECHA CONVENIO 30/05/2025
PRO HOSPITAL $695.700
PRO UIS $695.700
Total $1.391.400
Ordenanza 012 $139.140
Total a Pagar $1.530.540

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda
Recaudo de Estampillas 2502500510647
Recibo Nº
Trámites CONVENIOS DE ASOCIACION
Con destino a: Alcaldía de Guadalupe - GUADALUPE
Total a Pagar $1.530.540
Fecha de Expedición 2025/08/11 Fecha Limite de Pago 2025/08/19
VALOR ORDEN DE PAGO 34.785.900
VALOR TOTAL CONVENIO 192.410.100
NUMERO ORDEN DE PAGO 2
NRO. CONVENIO 03
VALOR BASE 34.785.900
FECHA CONVENIO 30/05/2025
PRO HOSPITAL $695.700
PRO UIS $695.700
Total $1.391.400
Ordenanza 012 $139.140

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda
Recaudo de Estampillas 2502500510647
Recibo Nº
Trámites CONVENIOS DE ASOCIACION
Con destino a: Alcaldía de Guadalupe - GUADALUPE
Contribuyente Tipo de Doc. N.I. Número 8902084021
Nombre CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Dirección Teléfono
Municipio Departamento
PRO HOSPITAL $695.700
PRO UIS $695.700
(415)8902012356005(8020)02502500510647(3900)00000001391400(96)20250819
Total $1.391.400
Ordenanza 012 $139.140
VALOR ORDEN DE PAGO 34.785.900
VALOR TOTAL CONVENIO 192.410.100
NUMERO ORDEN DE PAGO 2

Banco Agrario de Colombia
NIT. 800.037.800-8

1/8/2025 14:5:7 Cajero: [illegible]

[illegible] SANTANDER
[illegible] Operación: 630224723

Transacción: RECAUDO DE CONVENIOS
Valor: $1,391,400.00
Costo de la transacción: $0.00
Iva del costo: $0.00
GMF del costo: $0.00

Medio de Pago: EFECTIVO
Convenio: 21240 TGD ESTAMPILLAS
DEPARTAMENTALES - RCB
Ref 1: 0250250051064?

Antes de retirarse de la ventanilla por favor verifique que la transacción solicitada se registrÃ correctamente en el comprobante. Si no estÃ de acuerdo infÓrmele al cajero para que la corrija. Cualquier inquietud comunÍquese en BogotÃ al 5948500 resto de

Banco Agrario de Colombia
NIT. 800.037.800-8

1/8/2025 14:5:43 Cajero: mamoroq

Oficina: 6054-GUADALUPE (SANTANDER)
Terminal: 10.0.5.1 Operación: 630225130

Transacción: RECAUDO DE CONVENIOS
Valor: $139,140.00
Costo de la transacción: $0.00
Iva del costo: $0.00
GMF del costo: $0.00

Medio de Pago: EFECTIVO
Convenio: 21239 SISTEMAS Y [illegible]
ORDENANZA 012/2005 - RCB
Ref 1: 0250250051064?

Antes de retirarse de la ventanilla por favor verifique que la transacción solicitada se registrÃ correctamente en el comprobante. Si no estÃ de acuerdo infÓrmele al cajero para que la corrija. Cualquier inquietud comunÍquese en Bogotá al 5948500 resto de

Banco Agrario de Colombia
El Banco que hace crecer el campo
Nit : 800.037.800-8

CERTIFICACION

El Banco Agrario de Colombia, certifica que: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE, identificado(a) con NIT JURIDICAS No. 8902084021, se encuentra vinculado(a) con nuestra entidad en el producto de: AHO - CUENTAS AHORROS, número 4-605-42-00369-4, con una antigüedad de DIEZ Y SIETE (17) año(s).

Se expide en GUADALUPE, a los veinte y cinco (25) días del mes de junio de 2024, con destino a: QUIEN PUEDA INTERESAR

XIOMARA CABRALES BELEÑO
DIRECTOR (A) OFICINA

Banco Agrario de Colombia
Of. Guadalupe - S/der

FIRMA AUTORIZADA