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

C.V. San José
Veiamos por su Bienestar

TERCER 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

LISTADO DE ADULTOS MAYORES DEL CENTRO VIDA SAN JOSE

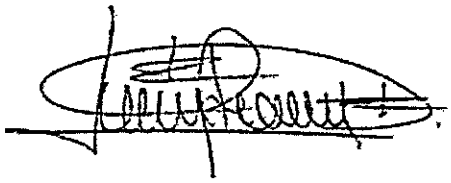
Yo, **LAURA FERNANDA ROMERO FORERO**, identificada con CC. N° **1.100.961.471** de San Gil Santander y actuando como coordinadora del **CENTRO VIDA SAN JOSE** identificado con NIT **890.208.402-1** certifico que se prestaron los servicios de alimentación (refrigerio y almuerzo,) acompañado de auxiliar de enfermería, psicóloga, nutricionista, instructor de actividades deportivas y un tallerista para actividades de ocio, desde el 01 al 31 de AGOSTO 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
AGOSTO 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

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: VEINTY Y OCHO MILLONES OCHOCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL SETESIENTOS PESOS **($ 28.856.700)**

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: DIECINUEVE (19) DIAS, DESDE 01 AGOSTO AL 31 AGOSTO 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
MUNICIPIO DE GUADALUPE

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Alfredo Plata Garcia.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Pla
		Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Alfredo Plata				
		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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Antonio Rodriguez Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Antonio Ler	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Antonio Ler
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Antonio Ler	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Antonio Ler
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Antonio Ler				
		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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara Bosigua de Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Barbara Delgado de Plata

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Barbara Delgado
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Bernarda Florez Arcila.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A.	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Flórez A.
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Pérez A	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Pérez A
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Pérez A	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Pérez A
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bernarda Pérez 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Bertha Mejia Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejía R.
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia R.	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia R
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia R-	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia R
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Bertha Mejia 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Elisa Toloza L.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza.
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	carmen Elisa Toloza
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Carmen Eliza Toloza	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Carmen Eliza Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Carmen Eliza Toloza	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Carmen Eliza Toloza
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Carmen Eliza 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Carmen Rosa Castro G.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Evangelina Suarez Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez S.	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suarez	14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suárez S	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suárez S
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suárez	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suárez S
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Evangelina Suárez 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Felisa Arcila Tamayo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Felisa Arcila Tamayo
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Isabel Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Moyano

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jaime Pico Suarez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaimepico	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Jaime Pico
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jorge Saul Estevez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo					

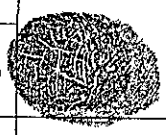
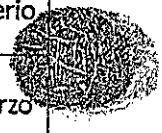
Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Albino Garcia

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose de Jesús Tolosa

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose del Carmen Moreno

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Jose Vicente Tamayo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Jose Vicente Tamayo

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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lilia Rodriguez Pinzón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R
14	22 AGOSTO 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

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R			Almuerzo	Lilia R
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	Lilia R			Almuerzo	Lilia R
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Lucia Castillo de Silva

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo

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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucio Castillo	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Lucia Castillo
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Antonio Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Felipe Uribe Lesmes

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Francisco Torres Rincón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Luis Medina Medina

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Luis Medina
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marco Julio Castillo.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Ofelia Velandia de Diaz

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: María Romero de Cuadros

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero

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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Monica Romero	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	María Romero
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Maria Romero				

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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mariela Quintero de Gutierrez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	x mariela o
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	x manuela O	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	x manuela O
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	x manuela O	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	x manuela
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	x manuela O				
		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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mariela Rodriguez Rodriguez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez R
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez R	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez R	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela Rodriguez
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mariela 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Marina Rueda de Ortiz

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	x Maria Ortiz

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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Melitón villalba Gonzales

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	**25 AGOSTO 2025**	Refrigerio Almuerzo		18	**28 AGOSTO 2025**	Refrigerio Almuerzo	
16	**26 AGOSTO 2025**	Refrigerio Almuerzo		19	**29 AGOSTO 2025**	Refrigerio Almuerzo	
17	**27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Mercedes Quiroga

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Mercedes Quiroga

Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsaniose@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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mercedes Quiroga	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mercedes Quiroga	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mercedes Quiroga
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Mercedes Quiroga				
		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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Noema Gomez de Traslaviña

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Noema Gomez
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salma + Garnly	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	+ Salma Garnly
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salma + Garnly	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salma Garnly
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Garnly				
		Almuerzo	Garnly				

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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Roberto Romero Merchan

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	**25 AGOSTO 2025**	Refrigerio Almuerzo		18	**28 AGOSTO 2025**	Refrigerio Almuerzo	
16	**26 AGOSTO 2025**	Refrigerio Almuerzo		19	**29 AGOSTO 2025**	Refrigerio Almuerzo	
17	**27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Roque Jimenez

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roque Jimenez	14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roguu Jimenez	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roguu Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roguu Jimenez	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roguu Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Roguu 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa María Niño

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosa Maria Saavedra

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosa María Saavedra
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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

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

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Rosalía Arcila Uribe

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Ar	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcile
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	Rosalía Arcila

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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosalia Hdz	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosalia Hdz
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosalia Hdz	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosalia Hdz
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Rosalia Hdz				
		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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Salvador Luengas R.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Salvador Luengas
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Segunda Florez Ardila.

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Sixto Jimenez Serrano

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
15	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Sixto Jimenez
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Sixto Tulio Moreno Castillo

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Teresita Castillo Barón

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA	N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita	8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita	9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita	10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita	11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita	12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita	13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita	14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Teresita
		Almuerzo	Castillo			Almuerzo	Castillo

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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	feresita	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo			Almuerzo	bastillo
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	feresita	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	feresita
		Almuerzo	bastillo			Almuerzo	bastillo
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	feresita				
		Almuerzo	bastillo				

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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Veronica Moreno de Peña

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		Almuerzo	
14	22 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica elloreno
		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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica Moreno	18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica Moreno	19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica Moreno
		Almuerzo				Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio	Veronica Moreno				
		Almuerzo					

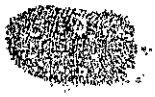
Carrera 3 con calle 1ª Barrio Hospital
Teléfono 3125768803 - 3213704814
centrobienestarsanjose@hotmail.com

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 AGOSTO

NOMBRE DEL ADULTO MAYOR: Victor Julio Santamaria

N	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
1	01 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
2	04 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
3	05 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
4	06 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
5	08 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
6	11 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
7	12 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	

N°	FECHA	DETALLE	FIRMA/HUELLA
8	13 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
9	14 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
10	15 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
11	19 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
12	20 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
13	21 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
14	22 AGOSTO 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	25 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		18	28 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
16	26 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo		19	29 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo	
17	27 AGOSTO 2025	Refrigerio Almuerzo					

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

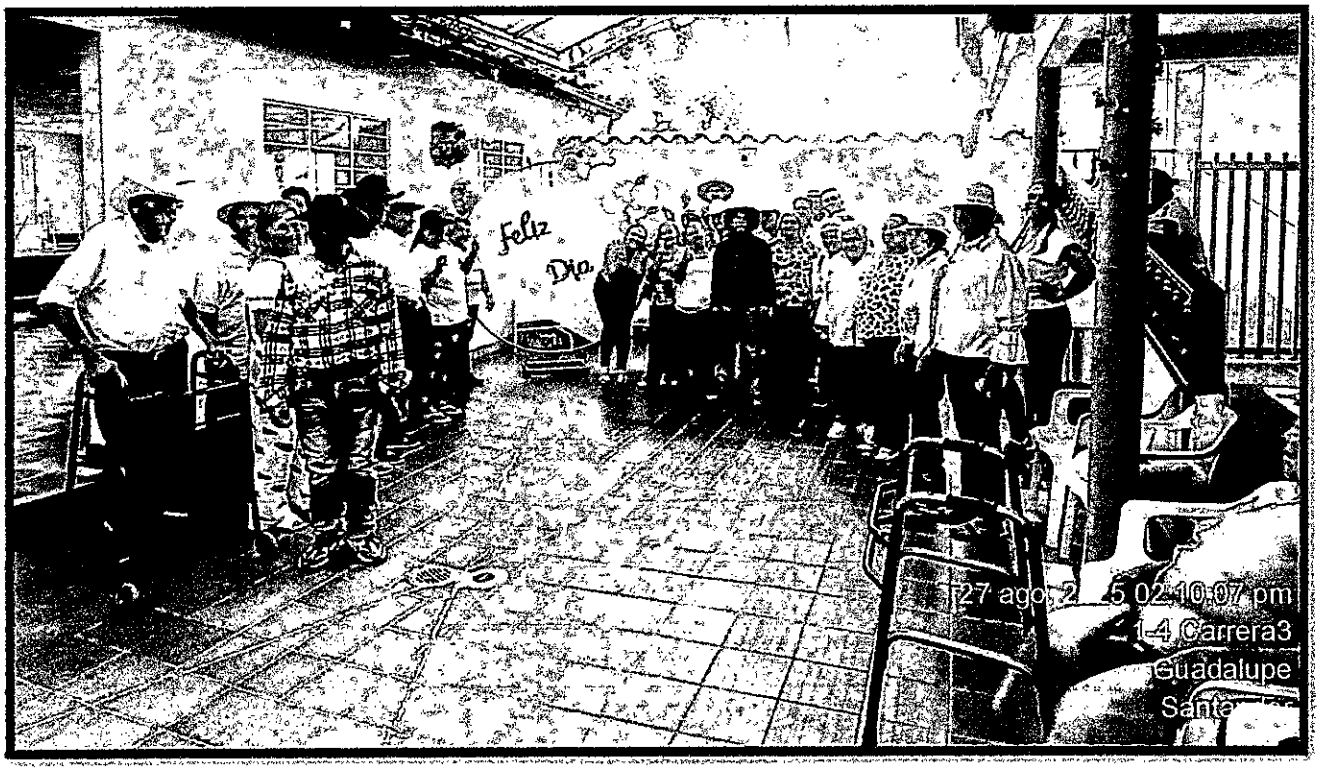
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ACTIVIDADES GENERALES

El **Centro Vida san José de Guadalupe** es un lugar fundamental para nuestro municipio porque permite ofrecer atención integral a una población que requiere acompañamiento, cuidado y oportunidades de desarrollo. Estos espacios no solo brindan alimentación, control de la salud y actividades físicas, sino que también cumplen una función social al prevenir el aislamiento, la soledad y la depresión en la vejez. En el Centro Vida los adultos mayores encuentran la posibilidad de compartir con otras personas de su misma edad, crear lazos de amistad y fortalecer su autoestima y autonomía.

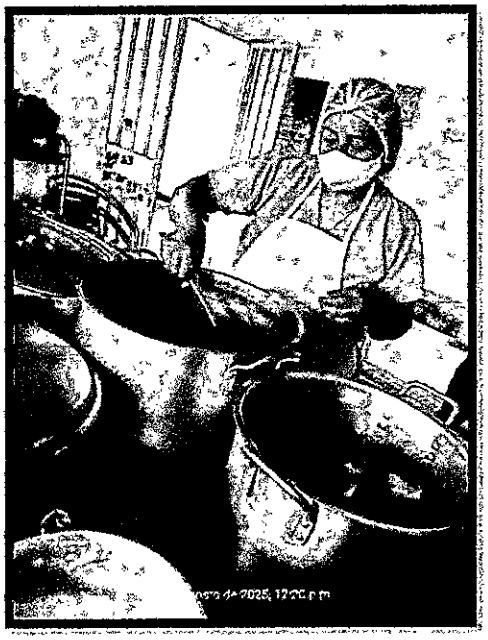
Además, tiene como visión ser reconocidos como el centro líder en atención a adultos mayores, destacándonos por nuestra excelencia en servicios de salud y cuidado, innovación en programas de bienestar, y nuestro compromiso con la dignidad y el respeto de cada residente. Aspiramos a crear una comunidad 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



Brindar una alimentación balanceada en nuestro **Centro Vida** es de vital importancia porque la nutrición adecuada se convierte en uno de los pilares fundamentales para mantener la salud, la energía y la calidad de vida en la vejez.

Una dieta equilibrada permite prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y los problemas cardiovasculares, además de favorecer un buen funcionamiento del sistema inmune, la movilidad y la memoria.

Durante 19 días del mes de agosto 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

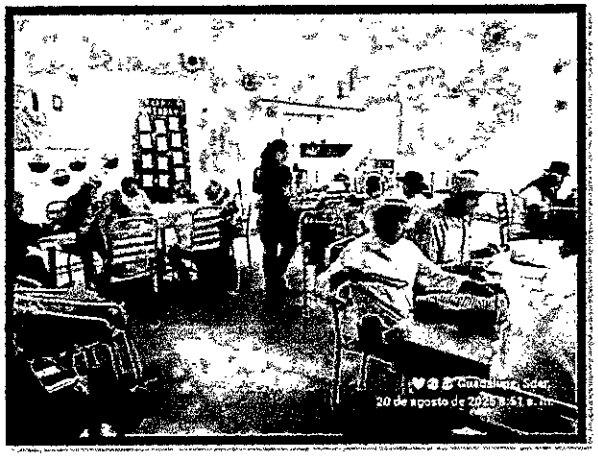
El Centro vida San José de Guadalupe, se cuenta con auxiliar de enfermería es clave porque posee la formación para atender de manera directa las necesidades de salud física, mental y emocional de los adultos mayores. Su presencia garantiza un cuidado profesional y seguro.



Una enfermera no solo cuida, también educa: enseña hábitos de autocuidado, higiene, movilidad segura y alimentación saludable, favoreciendo que los adultos mayores mantengan independencia

Gracias a su formación, la enfermera puede realizar controles periódicos de signos vitales, supervisar tratamientos médicos, apoyar en la administración de medicamentos y hacer seguimiento a condiciones crónicas como la hipertensión o la diabetes, lo cual evita riesgos mayores y contribuye a una mejor calidad de vida.





En caso de caídas, descompensaciones o emergencias médicas, la enfermera está entrenada para actuar de manera rápida y eficaz, reduciendo riesgos graves.

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



El docente de recreación y deporte con el que contamos en el centro vida San José está preparada para diseñar y guiar actividades físicas adaptadas a las capacidades y necesidades de cada adulto mayor, asegurando que se realicen de manera segura, progresiva y motivadora. Estas actividades no solo contribuyen al fortalecimiento muscular, la movilidad articular, el equilibrio y la prevención de caídas, sino que también ayudan a mejorar la memoria, la concentración y el estado de ánimo

Además, en su labor él no se limita al componente físico, sino que también se enfoca en la parte recreativa y social. A través de juegos, dinámicas grupales, bailes, caminatas y actividades culturales, fomenta la participación activa, la integración y el sentido de pertenencia entre los adultos mayores, evitando el aislamiento social y fortaleciendo los lazos de amistad.





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



Tener un **docente de artes y ocio** en el Centro Vida es fundamental porque el arte y las actividades recreativas no solo entretienen, sino que también fortalecen la salud emocional, cognitiva y social de los adultos mayores. Estos espacios permiten que las personas mayores expresen sus sentimientos, pensamientos y experiencias de vida a través de la pintura, la música, el teatro, la danza, la escritura o las manualidades, lo que contribuye a mantener activa la mente y a reforzar la autoestima.



Además, estas actividades promueven la socialización, ya que los adultos mayores comparten experiencias, trabajan en equipo y construyen lazos de amistad en un ambiente lúdico y agradable. El arte se convierte en una herramienta para combatir la soledad y el aislamiento, al mismo tiempo que genera satisfacción personal y sentido de logro



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



La psicóloga cumple un papel esencial en el acompañamiento emocional, ofreciendo escucha activa, orientación y apoyo para que los adultos mayores puedan expresar y gestionar sus emociones de manera saludable. Además, implementa programas y talleres enfocados en la memoria, la estimulación cognitiva, el manejo del duelo, la resiliencia y la construcción de proyectos de vida en la vejez.

Otro aspecto importante es que la psicóloga contribuye a fortalecer la autoestima, la motivación y la integración social, ayudando a los adultos mayores a sentirse valiosos, útiles y reconocidos dentro de la comunidad del Centro Vida. Asimismo, brinda orientación a las familias para mejorar la comunicación, el cuidado y el acompañamiento de sus seres queridos.

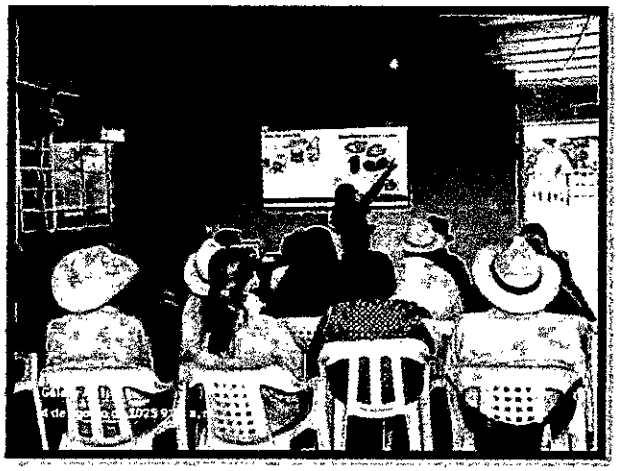




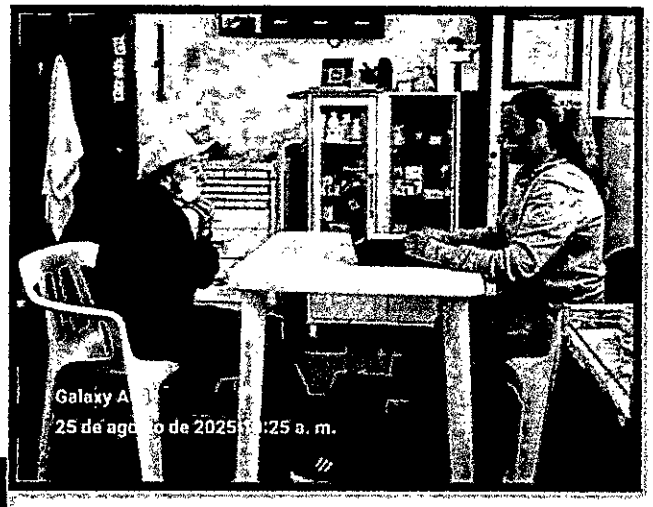
La intervención de una psicóloga también permite detectar a tiempo trastornos emocionales o cognitivos, y trabajar en su prevención o tratamiento, favoreciendo un envejecimiento digno y saludable.

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

NUTRICIONISTA



La presencia de la **nutricionista en un Centro Vida** es esencial porque la alimentación adecuada es uno de los pilares para garantizar un envejecimiento activo, saludable y con calidad de vida. En la vejez, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos como la disminución de la masa muscular, la pérdida de densidad ósea, la reducción del metabolismo y alteraciones en el apetito, el gusto o la digestión. Por ello, es indispensable contar con un profesional que diseñe planes alimenticios ajustados a estas necesidades específicas.



La nutricionista se encarga de evaluar el estado nutricional de cada adulto mayor, identificar posibles deficiencias, prevenir la desnutrición o el sobrepeso y planificar menús balanceados que aporten los nutrientes necesarios para fortalecer el sistema inmune, mantener la energía, favorecer la movilidad y mejorar el bienestar general.

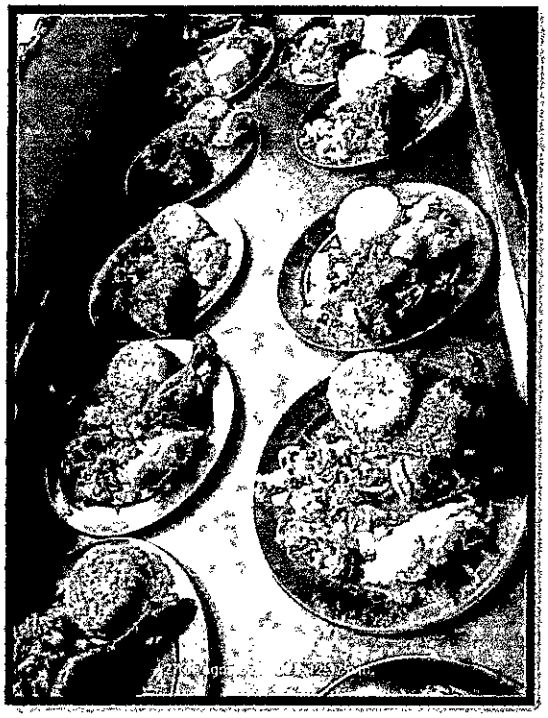


Además, su labor no se limita a la dieta, sino que también incluye la educación alimentaria, enseñando a los adultos mayores y a las manipuladoras de alimentos sobre la importancia de una correcta selección, preparación y conservación de los alimentos.

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.

Ofrecer una **alimentación balanceada** es fundamental porque de ella depende el buen funcionamiento del organismo y la prevención de múltiples enfermedades. Una dieta equilibrada asegura que el cuerpo reciba las vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables necesarias para mantener la energía, la fuerza muscular y el sistema inmune en óptimas condiciones



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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar



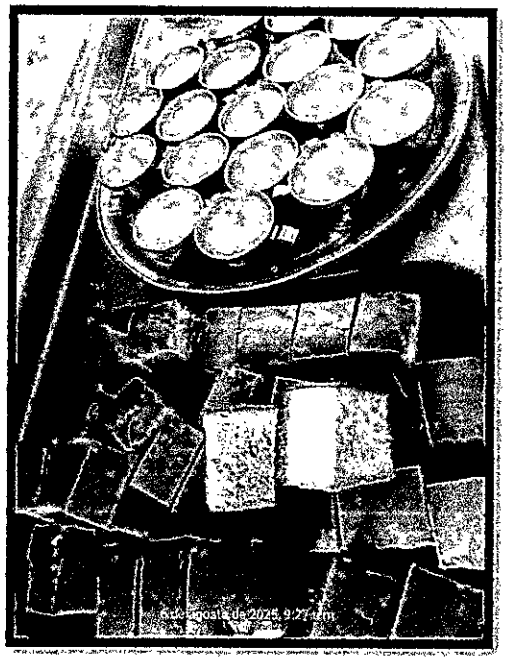
En el caso de los **adultos mayores**, la alimentación saludable cobra especial relevancia porque con el paso de los años el cuerpo experimenta cambios fisiológicos, como la pérdida de masa muscular, la disminución de la densidad ósea, la ralentización del metabolismo y la alteración del apetito o del sentido del gusto. Por ello, la dieta debe adaptarse a estas necesidades para garantizar una buena calidad de vida.

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 las necesidades 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.



En el caso de los adultos mayores, la alimentación adquiere aún mayor relevancia, ya que con el paso de los años el metabolismo se hace más lento, los huesos y músculos tienden a debilitarse, y pueden aparecer problemas de salud como hipertensión, diabetes o deficiencias nutricionales. Una dieta balanceada ayuda a controlar estas condiciones, favorece la digestión, mejora el estado de ánimo y contribuye a conservar la memoria y la autonomía

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.

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.



Además, la alimentación no solo cumple una función biológica, sino también social y emocional. Compartir una comida saludable en un entorno como el Centro Vida fortalece el sentido de comunidad, la autoestima y la satisfacción personal, generando bienestar integral.

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar



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.

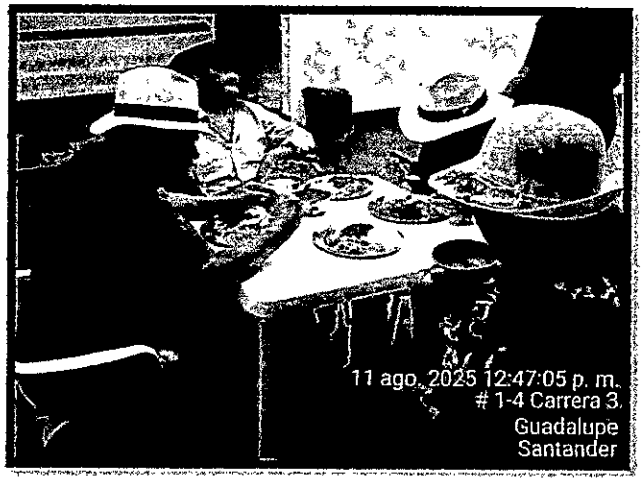
Diariamente nos esmeramos por ofrecer los vegetales y frutas picadas o cocidas. El banano, la papaya y la naranja también se pueden presentar en forma de jugo o compota. Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas con jugos de frutas naturales como mora, lulo, limón, naranja.

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

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.

En conclusión, ofrecer una alimentación balanceada es importante porque:

- Previene enfermedades y complicaciones en la salud.
- Mantiene la fuerza, la movilidad y la independencia.
- Favorece el bienestar mental y emocional.
- Promueve un envejecimiento digno, activo y saludable.



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

04 AL 08 DE AGOSTO









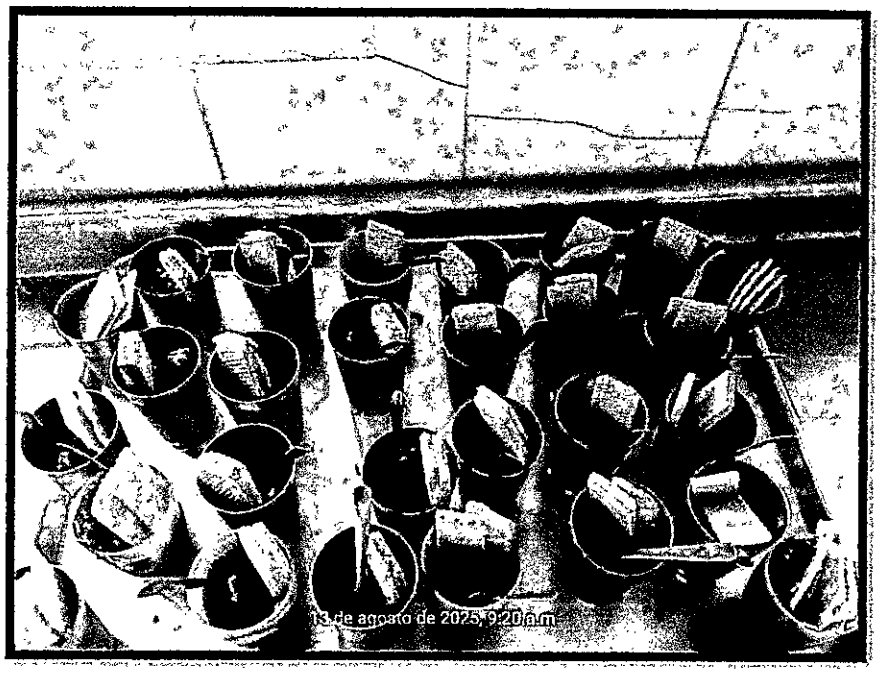
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

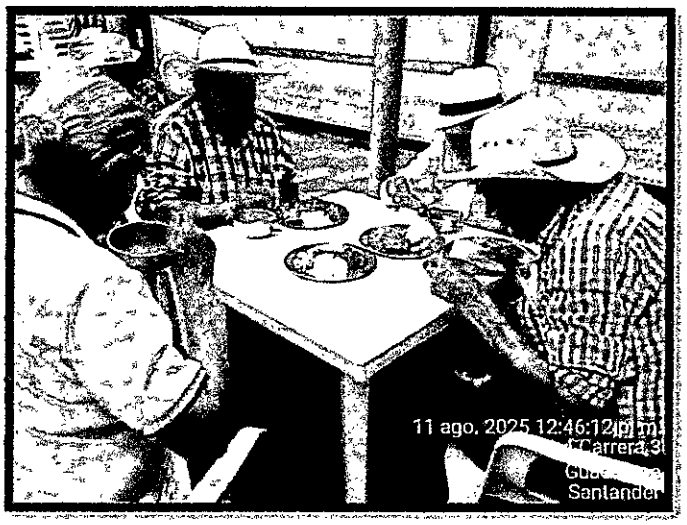
C.V. San José
Velamos por su Bienestar

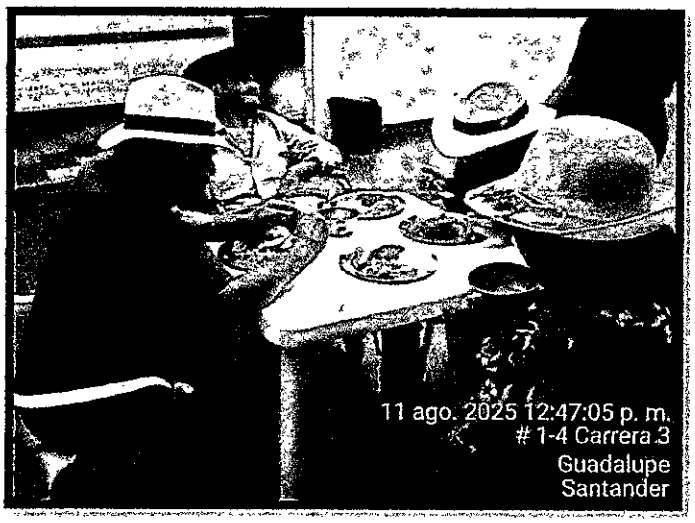
SEMANA 2

11 AL 15 DE AGOSTO









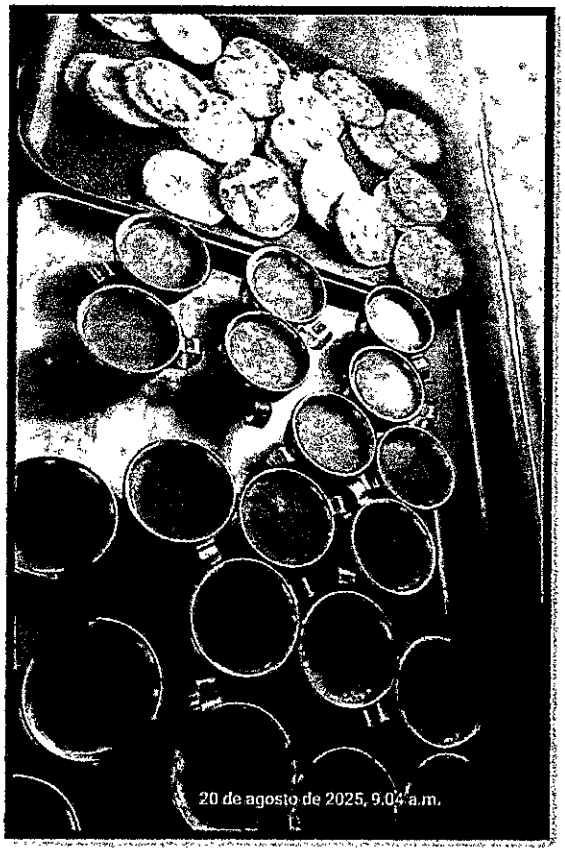
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 3

DEL 18 AL 22 DE AGOSTO









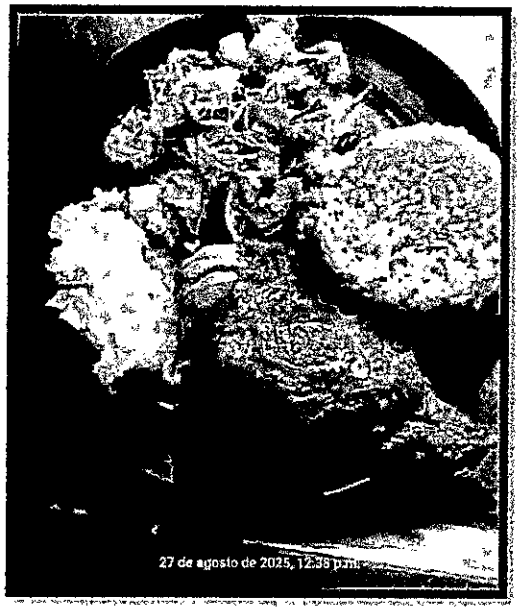
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

SEMANA 4

DEL 25 AL 29 DE AGOSTO









Delfina Plata

DELFINA PLATA TOLOSA
1 manipuladora

Sandra Corredor Pinto.

SANDRA CORREDOR
2 manipuladora

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

Informe General de Actividades del área de Psicología – agosto 2025

Profesional responsable: Silvia Juliana Medina Olarte – Psicóloga

Periodo: 1 al 31 de agosto de 2025

1. Introducción

Durante el mes de agosto se desarrollaron actividades de carácter lúdico, cognitivo y socioemocional con los adultos mayores asistentes al Centro Vida San José. Dichas actividades estuvieron orientadas a fortalecer procesos de memoria, atención, concentración, motricidad fina, gestión emocional e integración social. Asimismo, se emplearon estrategias novedosas como el uso de juegos tradicionales y modernos, ejercicios de gimnasia cerebral y dinámicas creativas que favorecieron la participación activa, el bienestar y la motivación del grupo.

2. Objetivo

Presentar un resumen de las actividades realizadas durante el mes de agosto en el área psicosocial, destacando los logros alcanzados, las dificultades encontradas y las recomendaciones para fortalecer los procesos de intervención con los adultos mayores.

3. Resumen de actividades realizadas

Sesión	Fecha	Actividad	Tema
1	01 de agosto	Juego del Tangram.	Atención, concentración y memoria.
2	04 de agosto	Taller de memoria 1	Estimulación cognitiva
3	05 de agosto	Resolución de palabras cruzadas y coloreado de mándalas	Atención, memoria y relajación.
4	06 de agosto	Juego de modelado con plastilina y adivinanza de figuras.	Creatividad, motricidad fina e interacción social
5	08 de agosto	Zentangle	Motricidad fina
6	11 de agosto	Taller de memoria	Memoria
7	12 de agosto	Acompañamiento a la eucaristía del 12 de agosto en la iglesia Nuestra Señora de Guadalupe	Acompañamiento

8	13 de agosto	Conversatorio sobre emociones a partir de historias de la infancia, con participación de invitada especial.	Gestión emocional y memoria autobiográfica.
9	14 de agosto	Fichas de patrones y colores	Atención, concentración y memoria visual.
10	15 de agosto	Encontrar objetos perdidos en una figura (objetos ocultos)	Atención y concentración
11	19 de agosto	Mystery Grid Drawing	Atención, memoria visual y coordinación visomotora.
12	20 de agosto	Gimnasia cerebral	Estimulación cognitiva
13	21 de agosto	Aprendiendo UNO	funciones ejecutivas
14	22 de agosto	Jugando UNO	funciones ejecutivas
15	25 de agosto	Sesión 1, Agamógrafo	Atención, creatividad y memoria visual.
16	26 de agosto	Sesión 2, Agamógrafo	Atención, creatividad y memoria visual
17	27 de agosto	Celebración del día del adulto mayor	Integración
18	28 de agosto	Taller de memoria 3	memoria
19	29 de agosto	Juego del Teléfono Roto	Comunicación y trabajo en equipo

4. Logros observados

- Se logró mantener una alta participación de los adultos mayores durante las sesiones.
- Las actividades de tipo lúdico (UNO, Teléfono Roto) promovieron la integración, la cooperación y el disfrute grupal.
- Las actividades cognitivas (objetos ocultos, cuadrícula misteriosa, agamógrafo) favorecieron la atención, concentración y motricidad fina.
- La gimnasia cerebral fue bien recibida, contribuyendo al movimiento físico y la estimulación mental de manera simultánea.
- Se evidenció disposición para aprender actividades nuevas, incluso en aquellas con un mayor grado de complejidad.

5. Dificultades o desafíos

- Algunos adultos mayores mostraron rigidez ante la novedad, manifestando preferencia marcada por ciertas dinámicas (unos solicitando siempre fichas y otros inclinándose únicamente por los juegos). Esto generó resistencia inicial cuando la actividad propuesta era diferente a sus gustos habituales.

- Se presentaron dificultades de comprensión en las primeras explicaciones de juegos nuevos (como UNO), lo que requirió mayor tiempo y acompañamiento individualizado.

6. Conclusión

Las actividades realizadas en agosto permitieron un equilibrio entre estimulación cognitiva, integración social y recreación, contribuyendo al bienestar de los adultos mayores. A pesar de las resistencias iniciales frente a la novedad, la continuidad y el acompañamiento cercano favorecieron la adaptación, logrando que la mayoría de los participantes se involucraran activamente en las diferentes propuestas.

7. Recomendaciones

- Mantener la diversidad de actividades (fichas, juegos, dinámicas creativas) para estimular distintas áreas cognitivas y emocionales.
- Brindar acompañamiento cercano en la explicación de juegos nuevos, utilizando ejemplos prácticos y repeticiones.
- Favorecer la rotación de grupos y equipos para estimular la interacción entre todos los participantes.
- Continuar introduciendo actividades innovadoras, manteniendo el componente lúdico como elemento motivador.

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

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

OBJETIVO GENERAL: Favorecer la estimulación cognitiva a través de la atención, la memoria y la motricidad fina, utilizando el juego del tangram como herramienta lúdica y pedagógica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la capacidad de concentración en la resolución de figuras.
- Potenciar la memoria visual y espacial mediante la reproducción de patrones.
- Estimular la creatividad a través de la construcción libre de nuevas formas.
- Promover la paciencia y la perseverancia en la ejecución de la actividad.

MARCO TEORICO:

El tangram es un antiguo rompecabezas chino compuesto por siete piezas llamadas "tans", que pueden unirse para formar diferentes figuras. Este material fomenta la memoria, la percepción espacial, la creatividad y la resolución de problemas. En adultos mayores, su aplicación favorece la estimulación de procesos cognitivos como la atención, concentración y memoria de trabajo, además de la motricidad fina, lo que contribuye al mantenimiento de la autonomía y el bienestar psicológico.

METODOLOGIA:

La actividad se desarrollará de manera grupal en un espacio amplio. Cada adulto mayor recibirá un tangram (físico o en plantilla) y se le presentarán modelos de figuras para que las reproduzcan. Posteriormente, se incentivará la construcción de formas libres y la socialización de los resultados.

METODO:

Lúdico–participativo, basado en la resolución de problemas y la exploración creativa.

RECOMENDACIONES:

- • Contar con un ambiente tranquilo y bien iluminado.
- • Tener preparados los tangrams para cada participante.

- • Brindar acompañamiento individual en caso de dificultad.
- • Motivar la creatividad y reforzar el logro más que la exactitud.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Tangrams en cartulina.
- Plantillas impresas con figuras de ejemplo.
- Mesas y sillas organizadas en grupos pequeños.
- Colores o marcadores para decorar las figuras.

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: 04 de agosto 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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESION 3	
FECHA: 05 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, memoria y relajación.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Resolución de palabras cruzadas y coloreado de mándalas.	

OBJETIVO GENERAL: Favorecer la estimulación cognitiva, la memoria, la atención y la creatividad de los adultos mayores, adaptando la actividad a las capacidades de cada participante.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Estimular la memoria semántica y el vocabulario mediante las palabras cruzadas.
- Fomentar la atención sostenida y la concentración a través del coloreado de mándalas.
- Promover la inclusión de todos los adultos mayores, ofreciendo actividades adaptadas según el nivel de lectoescritura.
- Brindar un espacio de relajación y disfrute a través de actividades lúdicas y creativas.

MARCO TEORICO:

Las palabras cruzadas son una estrategia de estimulación cognitiva que ejercitan la memoria, el lenguaje, la atención y el razonamiento lógico. En adultos mayores, su práctica contribuye al mantenimiento de funciones cognitivas y a la prevención del deterioro.

Por su parte, el coloreado de mándalas es una técnica utilizada para favorecer la relajación, la expresión creativa y la concentración. Es una actividad accesible para personas que no saben leer o escribir, ya que no requiere habilidades académicas y permite igualmente la estimulación cognitiva y emocional.

METODOLOGIA:

La actividad se desarrollará en dos modalidades paralelas:

1. **Palabras cruzadas:** los participantes con manejo de lectoescritura resolverán crucigramas de acuerdo con pistas dadas por la profesional.
2. **Coloreado de mándalas:** los adultos mayores que no saben leer o escribir recibirán dibujos de mándalas impresos para colorear libremente con lápices o marcadores.

Se promoverá la socialización y la retroalimentación al finalizar.

METODO:

Lúdico–participativo e inclusivo, adaptado a las capacidades de cada participante.

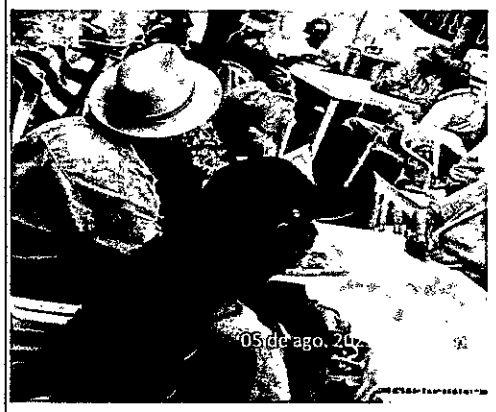
RECOMENDACIONES:

- Contar con crucigramas de diferentes niveles de dificultad.
- Preparar mándalas impresos en hojas tamaño carta.
- Ofrecer lápices de colores y marcadores suficientes para todos.
- Promover un ambiente tranquilo y respetuoso del ritmo de cada adulto mayor.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Crucigramas impresos.
- Hojas con mándalas.
- Lápices de colores, borradores y marcadores.
- Mesas y sillas organizadas para trabajo individual y grupal.

ANEXOS







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

FICHA TÉCNICA	
SESION 4	
FECHA: 06 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Creatividad, motricidad fina e interacción social	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Juego de modelado con plastilina y adivinanza de figuras.	
OBJETIVO GENERAL: Estimular la creatividad, la motricidad fina y la interacción social de los adultos mayores mediante la elaboración de figuras con plastilina y la dinámica de adivinanza grupal. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la coordinación visomotora a través del modelado con plastilina. • Fomentar la creatividad y la imaginación en la creación de figuras. • Estimular la atención y la memoria en el reconocimiento de las formas. • Promover la interacción, el trabajo en grupo y la comunicación entre pares.	
MARCO TEORICO: Las actividades de manualidades, como el modelado con plastilina, son herramientas terapéuticas que favorecen la estimulación cognitiva, la motricidad fina y la expresión creativa en los adultos mayores. Al mismo tiempo, promueven la socialización, la autoestima y la comunicación, ya que permiten compartir experiencias en un ambiente lúdico. La dinámica de adivinanza potencia procesos de observación, atención y memoria, contribuyendo al bienestar integral.	
METODOLOGIA: La actividad se realizará de forma grupal. Cada participante recibe plastilina y elige libremente una figura para modelar (objeto, animal, persona, etc.). Posteriormente, los demás integrantes del grupo deberán adivinar de qué se trata la figura creada. Al finalizar, se realiza una breve retroalimentación sobre la experiencia.	
METODO: . Lúdico–participativo, basado en la creatividad, la exploración manual y la interacción grupal.	

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

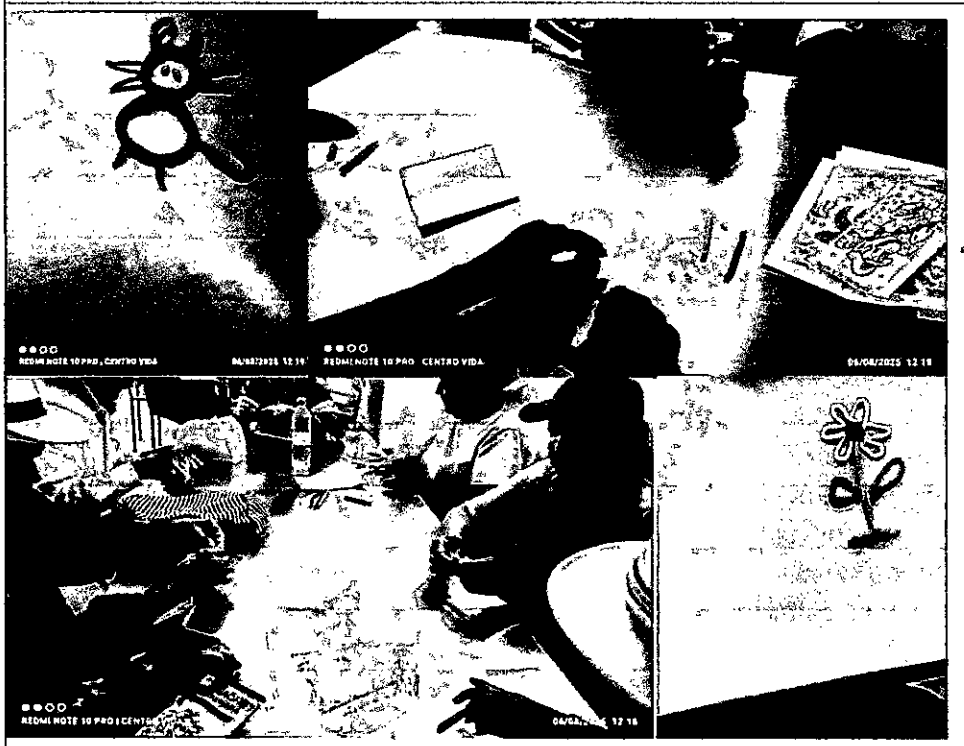
RECOMENDACIONES:

- Contar con suficiente plastilina para todos los participantes.
- Asegurar un espacio cómodo y mesas amplias para trabajar.
- Respetar el ritmo de cada participante y valorar el esfuerzo más que el resultado.
- Motivar la participación activa en las adivinanzas de los compañeros.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- • Plastilina de varios colores.
- • Mesas y sillas organizadas en grupos pequeños.
- • Música de fondo para ambientar la actividad (opcional).

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 5	
FECHA: 08 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Motricidad fina	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Zentangle	

OBJETIVO GENERAL: Favorecer la atención, la creatividad y la motricidad fina de los adultos mayores mediante la técnica Zentangle, promoviendo además la relajación y el disfrute artístico.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la coordinación visomotora a través del dibujo de patrones.
- Estimular la concentración y la atención sostenida durante la actividad.
- Fomentar la creatividad y la expresión personal por medio de diseños libres.
- Promover la relajación y la reducción del estrés en un espacio lúdico.

MARCO TEORICO:

El Zentangle es un método de dibujo artístico basado en la repetición de patrones. Su práctica favorece la relajación, la concentración y la creatividad. En adultos mayores, constituye una herramienta terapéutica para trabajar la motricidad fina, la coordinación visomotora y la atención. Además, permite expresar emociones y reducir niveles de ansiedad o estrés, convirtiéndose en una estrategia útil dentro de la estimulación cognitiva y emocional.

METODOLOGIA:

Cada participante recibe una hoja con la silueta del animal dividida en secciones geométricas. En cada espacio, deben dibujar diferentes patrones utilizando ejemplos dados (rayas, puntos, ondas, etc.) o inventar los propios. Al finalizar, se invita a socializar las creaciones, resaltando la originalidad de cada trabajo.

METODO:

. Lúdico–artístico y participativo, basado en la repetición de patrones y la creatividad personal.

RECOMENDACIONES:

- Ofrecer un ambiente tranquilo con música suave.
- Brindar ejemplos visuales de patrones para quienes lo requieran.

- Respetar el ritmo y estilo de cada adulto mayor.
- Valorar la creatividad más que la exactitud del diseño.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Hojas impresas con la figura del oso dividida en secciones.
- Ejemplos de patrones (puntos, rayas, ondas, espirales, etc.).
- Lápices, esferos negros o marcadores de punta fina.
- Colores para quienes deseen dar un acabado artístico.

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 6	
FECHA: 11 de agosto 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.

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 7	
FECHA: 12 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Acompañamiento	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Acompañamiento a la eucaristía del 12 de agosto en la iglesia Nuestra Señora de Guadalupe.	
OBJETIVO GENERAL: Promover el fortalecimiento espiritual, la integración social y el bienestar emocional de los adultos mayores a través de la participación en actividades religiosas y comunitarias. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Favorecer la vivencia espiritual y la práctica de la fe como fuente de apoyo emocional. • Potenciar la integración social al compartir espacios comunitarios fuera del Centro Vida. • Contribuir al fortalecimiento de valores como la solidaridad, la gratitud y la esperanza. • Brindar un espacio de acompañamiento que refuerce el sentido de pertenencia y comunidad.	
MARCO TEORICO: La espiritualidad es una dimensión fundamental del ser humano que influye en el bienestar psicológico, emocional y social, especialmente en la vejez. La participación en ritos y prácticas religiosas proporciona sentido de vida, compañía, motivación y recursos de afrontamiento ante situaciones difíciles. En el contexto de los adultos mayores, este tipo de actividades fortalece la cohesión grupal, promueve la resiliencia y refuerza la conexión con la comunidad.	
METODOLOGIA: Se realizó el acompañamiento grupal de los adultos mayores del Centro Vida San José a la eucaristía en la iglesia Nuestra Señora de Guadalupe, garantizando su participación activa en un espacio espiritual y comunitario.	
METODO: .Participativo–vivencial, con enfoque comunitario y espiritual.	

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:

- Promover la participación activa y respetuosa durante la misa.
- Valorar la importancia de la dimensión espiritual dentro del proceso de envejecimiento.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Espacio comunitario: Iglesia Nuestra Señora de Guadalupe.
- Acompañamiento del profesional y del equipo del Centro Vida.
- Participación grupal.

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 8	
FECHA: 13 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Gestión emocional y memoria autobiográfica.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Conversatorio sobre emociones a partir de historias de la infancia, con participación de invitada especial.	
OBJETIVO GENERAL: Favorecer la gestión emocional y el fortalecimiento de la memoria autobiográfica de los adultos mayores, mediante la evocación de recuerdos de la infancia y la interacción con una invitada especial. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Evocar recuerdos significativos de la infancia que generen diferentes emociones. • Estimular la expresión verbal y emocional en un espacio seguro y participativo. • Potenciar la memoria autobiográfica y el sentido de identidad personal. • Promover la integración social mediante la escucha activa y la interacción grupal.	
MARCO TEORICO: La memoria autobiográfica permite a las personas construir un sentido de identidad y continuidad en el tiempo. En los adultos mayores, evocar recuerdos de la infancia favorece la estimulación cognitiva, la autoestima y la integración social. Asimismo, la expresión emocional de estas vivencias contribuye a la autorregulación afectiva y al fortalecimiento de los vínculos interpersonales. La participación de invitados especiales en estas dinámicas enriquece el encuentro al generar nuevas perspectivas, motivación y sentimientos de valoración.	
METODOLOGIA: La actividad se desarrolló en modalidad de conversatorio. Con la guía de la profesional y la participación de una invitada especial, se invitó a los adultos mayores a compartir historias de su infancia, evocando emociones asociadas a esas experiencias. Se fomentó la escucha activa, el respeto por la palabra del otro y la reflexión sobre las emociones surgidas.	
METODO: . Vivencial–participativo, centrado en la memoria autobiográfica y la gestión emocional.	

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:

- Crear un ambiente seguro y de confianza para la expresión emocional.
- Asegurar que todos los participantes tengan oportunidad de compartir si lo desean.
- Promover la empatía y el respeto durante la escucha de las historias.
- Acompañar con contención emocional en caso de evocación de recuerdos dolorosos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Sillas organizadas en círculo para favorecer la interacción.
- • Participación de invitada especial.
- • Espacio tranquilo y acogedor.

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: 14 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, concentración y memoria visual.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Fichas de patrones y colores	

OBJETIVO GENERAL: Estimular los procesos cognitivos de atención, concentración y memoria visual en los adultos mayores mediante actividades impresas de asociación y seguimiento de patrones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Favorecer la concentración sostenida a través de ejercicios de observación detallada.
- Estimular la memoria visual y la capacidad de asociación.
- Promover la coordinación visomotora mediante el uso de lápices de colores.
- Contribuir al mantenimiento de las funciones cognitivas de manera lúdica.

MARCO TEORICO:

La atención y la concentración son funciones cognitivas esenciales que permiten procesar y retener información del entorno. En los adultos mayores, el entrenamiento de estas capacidades es fundamental para mantener la agilidad mental, prevenir el deterioro cognitivo y fomentar la autonomía. Los ejercicios impresos con patrones y colores permiten trabajar la memoria visual, la discriminación perceptiva y la coordinación visomotora de una forma sencilla y accesible.

METODOLOGIA:

Cada participante recibe una hoja con patrones de figuras y colores, que debe completar siguiendo instrucciones específicas (colorear, unir, identificar o relacionar símbolos). La actividad se realiza de manera individual, pero en un espacio grupal, favoreciendo la concentración personal y la socialización posterior.

METODO:

Lúdico–pedagógico, basado en la estimulación cognitiva a través de ejercicios impresos.

RECOMENDACIONES:

- Proveer hojas con actividades adaptadas a diferentes niveles de dificultad.

- Contar con lápices de colores y material suficiente para todos.
- Ofrecer un espacio tranquilo y bien iluminado.
- • Motivar a los participantes a compartir su experiencia al finalizar.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Hojas impresas con patrones de colores.
• Lápices de colores.
• Mesas y sillas adecuadas para trabajar cómodamente.

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: 15 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención y concentración	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Encontrar objetos perdidos en una figura (objetos ocultos)	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la atención, la concentración y la percepción visual a través de la búsqueda de objetos ocultos en una ilustración. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la memoria visual y la observación detallada. • Promover la paciencia y la perseverancia en la resolución de tareas. • Favorecer la interacción y el trabajo en grupo mediante el apoyo mutuo.	
MARCO TEORICO: Las actividades de búsqueda de objetos ocultos estimulan funciones cognitivas como la percepción visual, la memoria de trabajo y la atención selectiva. De acuerdo con la neuropsicología cognitiva, estos ejercicios favorecen la activación de redes neuronales relacionadas con la concentración y la discriminación visual, lo que contribuye a la prevención del deterioro cognitivo en la vejez. Además, al tratarse de una actividad lúdica, genera motivación y satisfacción, mejorando el estado de ánimo y la disposición al aprendizaje.	
METODOLOGIA: • Se entregará a cada participante una lámina con una ilustración que contenga objetos ocultos. • Se explicará que deben observar cuidadosamente la figura y señalar o marcar los objetos que logren identificar. • En caso de dificultad, se brindarán pistas o ayudas para favorecer la participación de todos. • Al finalizar, se compartirá el resultado en grupo, reforzando los logros alcanzados.	
METODO: . Lúdico–participativo.	

RECOMENDACIONES:

- Asegurar buena iluminación en el espacio para facilitar la observación.
- Brindar apoyo a quienes tengan dificultades visuales.
- Motivar constantemente a los adultos mayores, celebrando cada logr

ASPECTO DIDÁCTICO:

Láminas con ilustraciones de objetos ocultos (se pueden imprimir en tamaño grande o repartir copias individuales), lápices o marcadores para señalar las respuestas.

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: 19 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, memoria visual y coordinación visomotora.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Mystery Grid Drawing (dibujo misterioso en cuadrícula).	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la memoria visual, la atención y la motricidad fina en los adultos mayores mediante la reconstrucción de un dibujo siguiendo una cuadrícula organizada.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Favorecer la atención y concentración a través del seguimiento de patrones.
- Desarrollar la coordinación ojo–mano al dibujar y colorear en los cuadros correctos.
- Fortalecer la memoria de trabajo mediante la comparación y ubicación de fragmentos del dibujo.
- Promover la motivación y disfrute en una actividad lúdica.

MARCO TEORICO:

El uso de cuadrículas en actividades recreativas permite trabajar procesos de percepción visual, orientación espacial y memoria. Este tipo de ejercicios estimula la coordinación visomotora y la concentración, aspectos esenciales en el envejecimiento activo para preservar las funciones cognitivas. Desde la gerontología, se reconoce que las actividades que involucran reconocimiento de patrones y creatividad ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y promueven el bienestar emocional.

METODOLOGIA:

- Se entrega a cada participante una hoja con la cuadrícula y fragmentos de un dibujo misterioso.
- Se explica la dinámica: cada cuadro con una referencia debe ser ubicado y completado en la cuadrícula correspondiente.
- El adulto mayor debe ir comparando los fragmentos hasta completar la figura.
- Finalmente, se colorea el dibujo para reforzar la motricidad fina y la creatividad.

METODO:

Participativo, lúdico y visual.

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

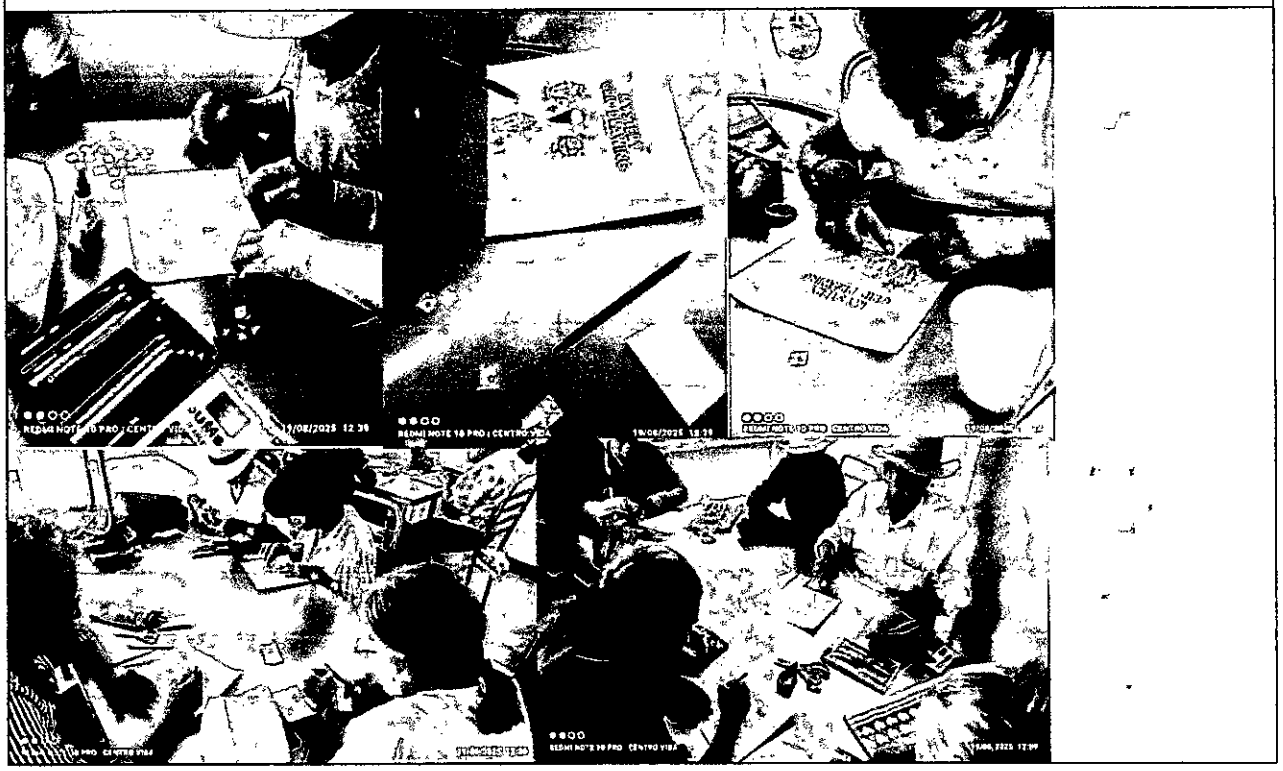
RECOMENDACIONES:

- Brindar apoyo a quienes tengan dificultades de orientación espacial.
- Utilizar colores llamativos para hacer la actividad más atractiva.
- Mantener un ambiente tranquilo para favorecer la **concentración.**

ASPECTO DIDÁCTICO:

Hojas impresas con cuadrículas y fragmentos del dibujo misterioso, lápices de colores, borradores, tijeras (si es con recortes) y mesas amplias para el trabajo grupal.

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: 20 de agosto 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: Gimnasia cerebral	

OBJETIVO GENERAL: Estimular las funciones cognitivas y psicomotoras de los adultos mayores mediante ejercicios de gimnasia cerebral que promuevan la concentración, la coordinación y el bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Favorecer la activación de ambos hemisferios cerebrales mediante movimientos cruzados.
- Fortalecer la coordinación visomotora y la memoria motriz.
- Incrementar la concentración y la atención sostenida a través de ejercicios prácticos.
- Promover la integración grupal y el disfrute durante la actividad.

MARCO TEORICO:

La gimnasia cerebral, también conocida como Brain Gym, es un conjunto de ejercicios diseñados para estimular las conexiones neuronales y mejorar el aprendizaje, la atención y la memoria. Se basa en el principio de que el movimiento físico favorece la activación de ambos hemisferios cerebrales, facilitando procesos cognitivos como la concentración, el razonamiento y la creatividad. En adultos mayores, esta práctica contribuye al mantenimiento de la agilidad mental, reduce el estrés y fortalece la motricidad, lo que repercute positivamente en la calidad de vida.

METODOLOGIA:

Se emplea una metodología activa y participativa, en la que los adultos mayores realizan los ejercicios de manera guiada y progresiva. El facilitador explica y demuestra cada movimiento, invitando a los participantes a repetirlos. Se fomenta la retroalimentación grupal y el acompañamiento para asegurar la correcta ejecución.

METODO:

Demostrativo – participativo.

RECOMENDACIONES:

- Realizar la actividad en un espacio amplio y ventilado.
- Adaptar los ejercicios a las condiciones físicas de los adultos mayores.
- Hacer pausas breves para evitar fatiga.
- Mantener un ritmo moderado y motivador.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Uso de instrucciones claras, demostración visual y guía paso a paso de cada ejercicio. Se puede acompañar con música suave para dinamizar la actividad y mantener el interés de 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 13 y 14	
FECHA: 21 y 22 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: funciones ejecutivas	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Aprendiendo y Jugando UNO	
OBJETIVO GENERAL: Fortalecer la atención, la memoria de trabajo y las habilidades sociales de los adultos mayores a través de la enseñanza y práctica del juego de cartas UNO. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Explicar las reglas básicas y dinámicas del juego UNO. • Promover la atención y la memoria mediante la identificación de colores, números y símbolos de las cartas. • Fomentar la integración social y el trabajo en equipo mediante la práctica del juego en grupos. • Estimular el pensamiento estratégico y la toma de decisiones en un contexto lúdico.	
MARCO TEORICO: El juego es una herramienta fundamental en la estimulación cognitiva, ya que potencia procesos como la memoria, la atención, la concentración y las funciones ejecutivas. En adultos mayores, las actividades lúdicas además promueven la socialización, el sentido de pertenencia y la motivación. Juegos como UNO, que combinan reglas claras, reconocimiento visual y turnos estructurados, ayudan a trabajar la memoria inmediata, la flexibilidad cognitiva y la planificación.	
METODOLOGIA: Sesión 1: Explicación de las reglas del juego, presentación de las cartas, demostración práctica con ejemplos de jugadas y resolución de dudas. Sesión 2: División de los participantes en grupos, acompañamiento en cada mesa para reforzar la comprensión de las reglas, apoyo en la dinámica del juego y estímulo de la interacción social.	
METODO: Taller lúdico y participativo, con explicación guiada, práctica supervisada y acompañamiento en pequeños grupos.	

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:

- Repetir las reglas varias veces para reforzar la memoria.
- Mantener paciencia y dar retroalimentación positiva durante el juego.
- Organizar los equipos de manera equilibrada, considerando niveles de comprensión.
- Favorecer la rotación de turnos para que todos los participantes tengan oportunidad de jugar.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Cartas de UNO originales (visuales, coloridas y fáciles de identificar).
- Demostración inicial práctica y ejemplos claros.
- Apoyo personalizado durante el desarrollo del juego.
- Ambiente lúdico y motivador, que fomente la participación activa.

ANEXOS



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



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 15 y 16	
FECHA: 25 y 26 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Atención, creatividad y memoria visual.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Agamógrafo	

OBJETIVO GENERAL: Estimular la atención, la concentración, la memoria visual y la creatividad a través de una actividad artística innovadora y participativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Favorecer la motricidad fina mediante el dibujo, coloreado y plegado del agamógrafo.
- Estimular la percepción visual y la atención sostenida a través de una técnica novedosa.
- Fomentar la curiosidad, la creatividad y la sorpresa en los adultos mayores al descubrir el efecto visual del agamógrafo.
- Promover la integración social compartiendo y mostrando los resultados finales con el grupo.

MARCO TEORICO:

La estimulación cognitiva mediante actividades artísticas permite trabajar simultáneamente procesos como la atención, la memoria y la creatividad. El agamógrafo es una técnica artística que combina dibujo, coloreado y plegado, generando una ilusión óptica: dos imágenes en una sola obra. Este tipo de ejercicios despierta la curiosidad y el asombro, fortaleciendo la motivación intrínseca de los adultos mayores. Además, fomenta la neuroplasticidad, ya que integra la coordinación visomotora y el procesamiento visual con la imaginación y la expresión personal.

METODOLOGIA:

La actividad se desarrolló en dos sesiones:

Sesión 1: Explicación del concepto de agamógrafo, presentación de ejemplos, explicación paso a paso de cómo se construye, práctica guiada del plegado y la organización de las imágenes.

Sesión 2: Finalización del agamógrafo en equipos o de manera individual, recorte y pegado de las imágenes, y observación del resultado final desde distintos ángulos. Se brindó acompañamiento constante para apoyar el proceso manual y de comprensión.

METODO:

Demostrativo: la facilitadora mostró el paso a paso de la elaboración del agamógrafo.

Práctico – participativo: los participantes realizaron la actividad con acompañamiento, poniendo en práctica lo aprendido.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar imágenes llamativas y significativas para los participantes.
- Brindar explicaciones claras y pausadas, asegurando que todos comprendan antes de continuar.
- Acompañar el proceso manual para quienes presenten mayor dificultad en el plegado o recorte.
- Resaltar la importancia del esfuerzo personal más que del resultado estético final.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad genera motivación y curiosidad, ya que el producto final ofrece una sorpresa visual que despierta el asombro. Además, el uso del agamógrafo como recurso permite integrar arte y estimulación cognitiva de una manera lúdica y participativa.

ANEXOS



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



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 17	
FECHA: 27 de agosto de 2025	**HORA:** Horas de la mañana y la tarde
TEMA: Día del adulto mayor	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Celebración del día del adulto mayor	

OBJETIVO GENERAL: Promover el bienestar, la integración y la recreación de los adultos mayores en el marco de la celebración del Día del Adulto Mayor, a través de actividades de acompañamiento, apoyo logístico y fortalecimiento del vínculo social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Contribuir a la organización y ambientación del evento mediante apoyo en decoración y logística.
- Favorecer el acompañamiento integral a los adultos mayores, atendiendo sus necesidades básicas y emocionales durante la jornada.
- Apoyar el desarrollo de las actividades recreativas, motivando la participación activa de los asistentes.
- Colaborar en el cierre del evento mediante la recolección de materiales y organización del espacio.

MARCO TEORICO:

El Día del Adulto Mayor es una conmemoración orientada a reconocer la importancia de esta población en la sociedad, valorando su experiencia, sabiduría y aportes. Las actividades de integración y acompañamiento contribuyen al fortalecimiento de su bienestar emocional, social y físico, promoviendo espacios de inclusión y reconocimiento.

METODOLOGIA:

La jornada se desarrolló de manera participativa, incluyendo actividades recreativas, acompañamiento permanente a los adultos mayores y apoyo en la logística del evento. La intervención del profesional consistió en integrarse al equipo organizador para garantizar el adecuado desarrollo de la celebración

METODO:

. Observación directa para identificar las necesidades de los adultos mayores durante la jornada.
Acompañamiento individual y grupal, ofreciendo apoyo y compañía.

Trabajo colaborativo con el equipo organizador para la preparación, desarrollo y cierre del evento.

RECOMENDACIONES:

- Continuar generando espacios conmemorativos que promuevan la integración social y el reconocimiento de los adultos mayores.
- Fortalecer las estrategias de acompañamiento y apoyo logístico para optimizar el desarrollo de futuros eventos.
- Garantizar recursos adecuados para la ambientación y comodidad de los asistentes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Las actividades se realizaron de forma lúdica y participativa, favoreciendo la integración de los adultos mayores en un ambiente festivo, alegre y de reconocimiento. Se emplearon recursos decorativos, música y dinámicas recreativas propias de la celebración.

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: 28 de agosto 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:

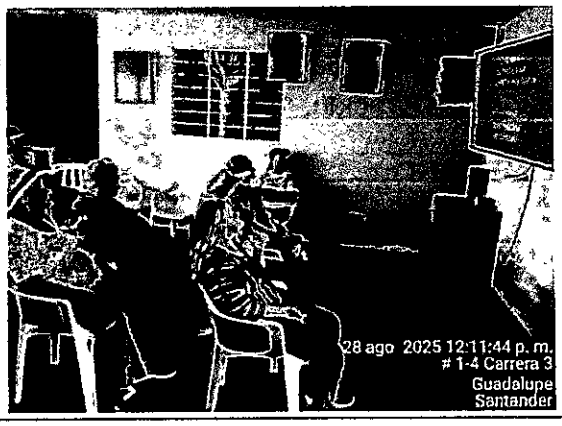
- **Materiales:** TV, videos o imágenes digitales, hojas impresas para completar o colorear.
- **Apoyo:** Explicación clara del facilitador, acompañamiento durante la actividad, reforzamiento positivo.
- **Tipo de contenidos visuales sugeridos:** Escenas de mercados, parques, cocina, campo, etc.Videos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

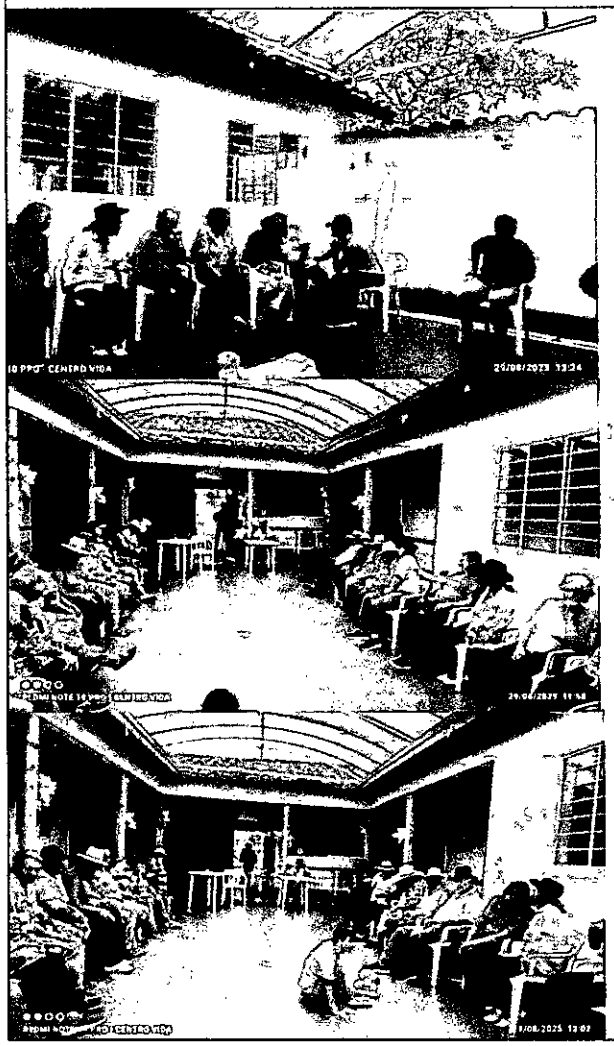
FICHA TÉCNICA	
SESION 19	
FECHA: 29 de agosto de 2025	**HORA:** 11:30 am
TEMA: Comunicación y trabajo en equipo	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Asistentes al Centro Vida San José	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Psicóloga, Silvia Juliana Medina Olarte.	
ACTIVIDAD: Juego del Teléfono Roto	
OBJETIVO GENERAL: Fomentar la atención, la escucha activa y la cooperación grupal mediante una actividad lúdica de comunicación. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Desarrollar la concentración en la recepción de mensajes. • Estimular la memoria auditiva al recordar y transmitir la información. • Reconocer la importancia de la claridad en la comunicación. • Favorecer la integración y el trabajo en equipo.	
MARCO TEORICO: El "Teléfono Roto" es un juego tradicional que se utiliza como estrategia lúdica para evidenciar las dificultades y distorsiones en los procesos comunicativos. Permite observar cómo la información cambia al pasar de persona en persona, lo que resalta la importancia de la atención, la memoria y la precisión al transmitir un mensaje. Además, promueve habilidades sociales como el respeto por el turno, la escucha y la interacción grupal.	
METODOLOGIA: • **Explicación inicial:** Se da a conocer a los participantes la dinámica del juego. • **División de grupos:** Se formaron dos equipos de manera equitativa. • **Desarrollo:** Cada equipo inicia la cadena, donde el primer participante recibe un mensaje corto al oído y lo transmite al siguiente, hasta llegar al último jugador. • **Cierre:** El último participante dice en voz alta el mensaje recibido, comparándolo con el mensaje original.	
METODO: Participativo, vivencial y lúdico.	
RECOMENDACIONES: • Usar mensajes cortos y claros, con un nivel de dificultad acorde al grupo. • Generar un ambiente de confianza para evitar burlas ante los errores.	

- Alternar los mensajes para mantener la motivación y el interés.

ASPECTO DIDÁCTICO:

La actividad combina el juego con el aprendizaje sobre la comunicación efectiva, fomentando la atención, la memoria y la socialización. Además, permite reflexionar de forma divertida sobre cómo los mensajes pueden alterarse y la importancia de transmitir la información con claridad.

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:	**4620045590**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES		
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	agosto	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	agosto
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/09/03	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9993892954		

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 AGOSTO AL 31 DE AGOSTO

CENTRO VIDA SAN JOSE

AGOSTO 2025

ANDREA ARIZA _ AUX. ENFERMERIA

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° 03 correspondiente al periodo del 01 de agosto al 31 de agosto del 2025	
FECHA DE PRESENTACIÓN	31 de agosto 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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

N°	OBLIGACIÓN	DESARROLLO DE LA/S ACTIVIDAD/ES
1	Promover estilos de vida saludables a los adultos mayores.	• Asistencia diaria en la actividad física, apoyando las actividades realizadas por la profesional de deportes. • Se les recuerda a los adultos mayores la toma de sus medicamentos, atravez de alarmas en sus celulares o ahí mismo se les avisa. • Asistencia en los servicios de alimentación como el refrigerio y el almuerzo.
2	Promover cuidados generales de salud en el adulto mayor.	• Durante el mes de **AGOSTO** se les realiza el control de signos vitales: tensión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, oximetría, temperatura, glucometría (diabéticos) toma de talla y peso. • De manera individual y grupal con los adultos mayores se les explica sobre las patologías que padecen, los signos de alarma, el tratamiento a seguir y las medidas preventivas a tomar.
3	Realizar periódicamente actividades de promoción y prevención dando cumplimiento al cronograma de actividades del centro vida.	En el mes de AGOSTO, Se ejecutan las diferentes charlas y capacitaciones programadas para trabajar durante el mes tratando los siguientes temas: • EL CUERPO HUMANO Y LA SALUD • LOS CENTROS DE SALUD • LOS ALIMENTOS • NORMAS PARA CUIDAR LA DIGESTION • ALIMENTOS PARA CUIDAR EL HIGADO • CUIDADO DE LOS SENTIDOS • DIA DE SPA (limpieza de pies)

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.	Asistencia diaria durante toda la jornada del programa 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 03 de agosto y 25 de agosto. 8. Celebración del día del adulto mayor 27 de agosto.

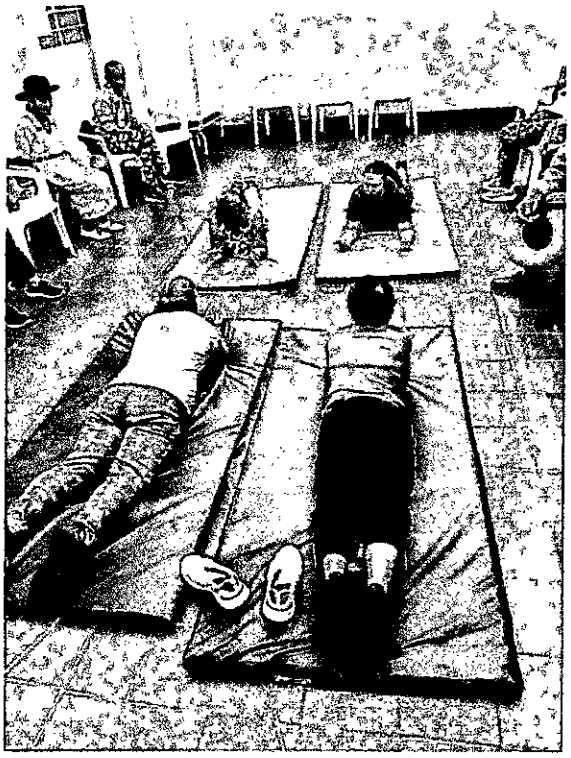
CONCLUSIONES Y/O RECOMEDACIONES PROFESIONALES
Durante el mes de agosto Se le llevo control de T/A por 8 días a la adulta mayor **Carmen E. Toloza** quien no hace parte del programa RCV, para llevar el día 29 de agosto día de su cita médica. Nota: El medico le envió nuevamente control de tensión arterial mañana y tarde.

FIRMA DEL RESPONSABLE: _____

EVIDENCIA FOTOGRAFICA DE ASITENCIA AL ADULTO MAYOR DURANTE EL MES DE AGOSTO:



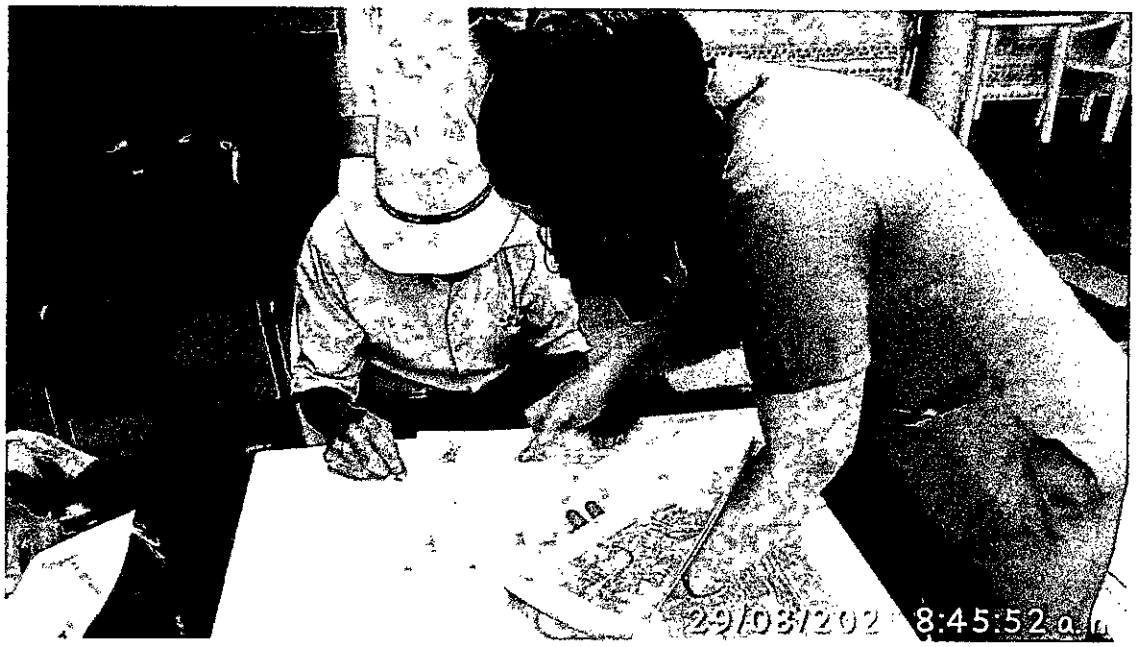




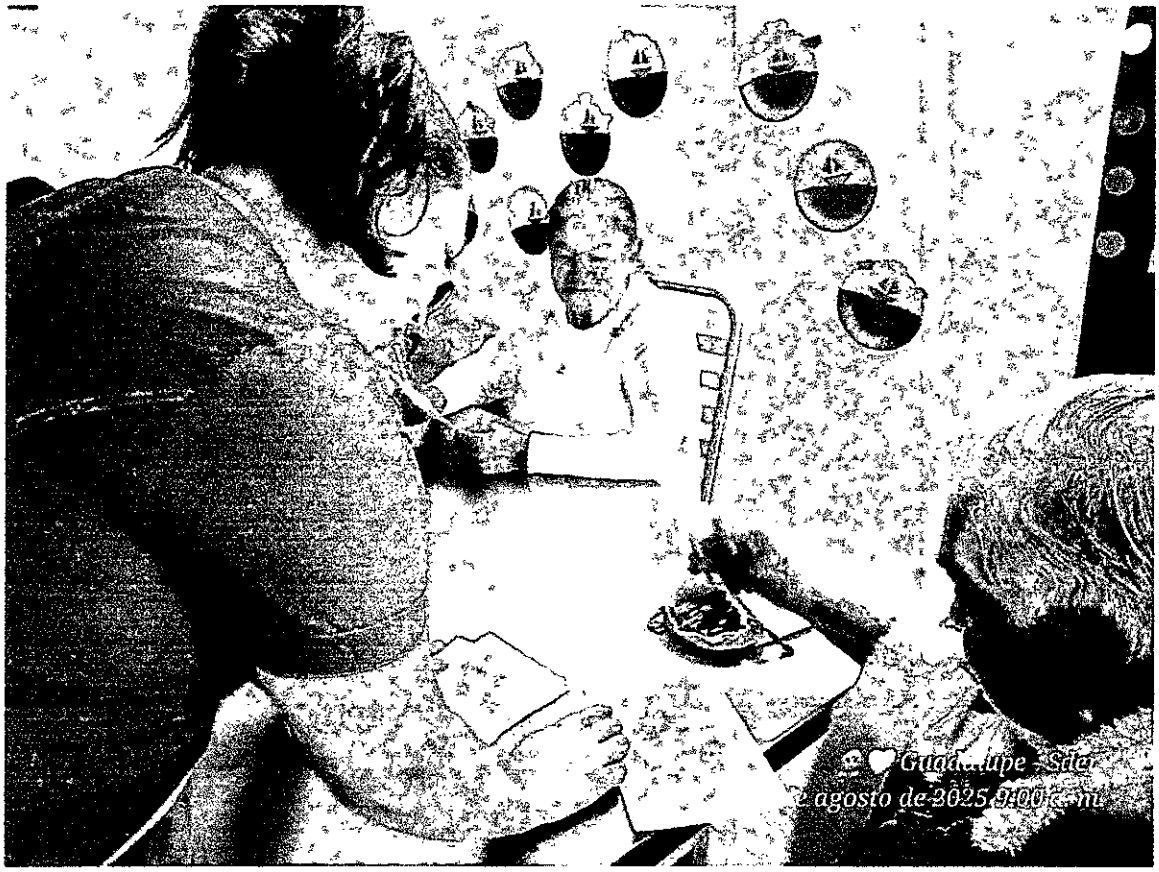


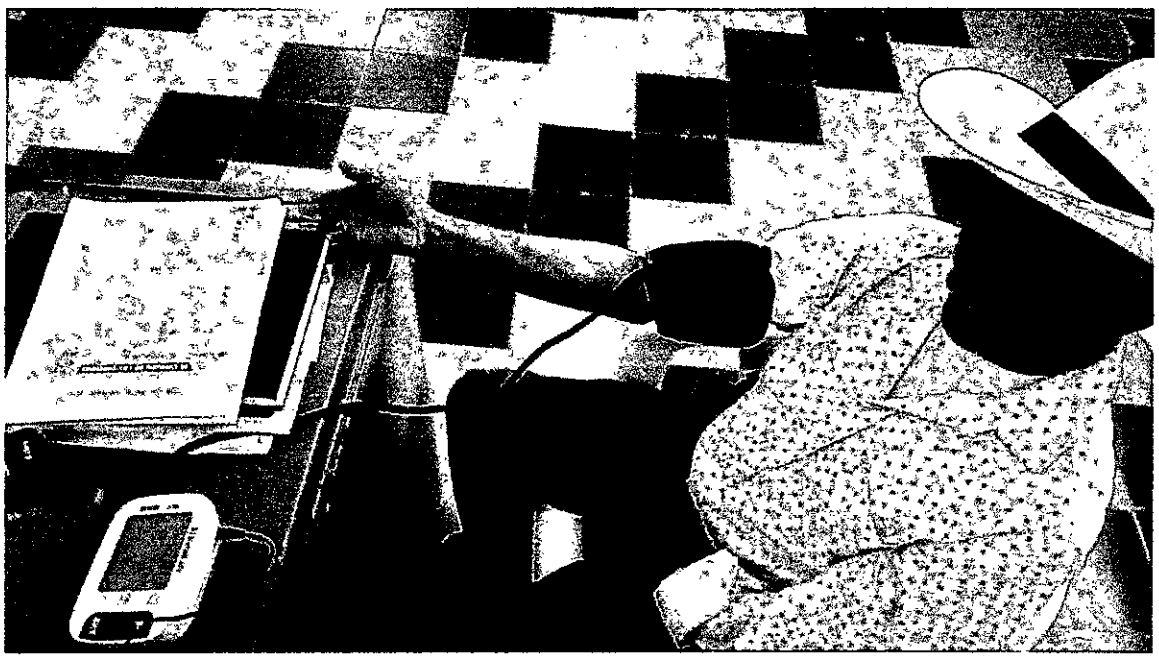

6/08/2025 9:14:39 a. m.
Guadalupe Santander




29/03/202 8:45:52 a.m.


29/03/2025 10:15:23 a.m.


Guadalupe Sáe
agosto de 2025 9:00 a.m.




Guadalupe, Sder
19 de agosto de 2025 10:03 a. m.


Guadalupe
13 de agosto de 2025


12/08/2025 9:05:14 a. m.
Guadalupe Santander


Guadalupe, Sder.
13 de agosto de 2025 11:41 a. m.


Guadalupe - Sder
Agosto de 2025 8:40 a. m.


Guadalupe, Sder.
Agosto de 2025 11:37 a. m.


Guadalupe, Sder.
22 de agosto de 2025 12:18 p. m.


Guadalupe, Sder.
13 de agosto de 2025 11:25 a. m.


Guadalupe, Sder.
12 de agosto de 2025 10:55 a. m.


06 de osto de 2025
11:26 a. m.


06 de gosto de 2025
11:16 a. m.


de Agosto de 2025
11:19 a. m.


Guadalupe, Sder.
22 de agosto de 2025 9:10 a. m.


Guadalupe Sder
11 de agosto de 2025


Guadalupe Sder


11/08/2025 9:00:43 a.m.
Guadalupe Santander


Guadalupe Sder

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: 01 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: EJERCICIOS PARA LA COLUMNA VERTEBRAL	**ASISTENTES:** 45

POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida

PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)

ACTIVIDAD: Ejercicios sobre colchonetas

OBJETIVO GENERAL:

Promover el fortalecimiento, la movilidad y la salud de la columna vertebral en adultos mayores mediante la práctica de ejercicios adecuados y seguros realizados sobre colchoneta, con el fin de mejorar la postura, la flexibilidad y la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la práctica regular de ejercicios que protejan y fortalezcan la columna vertebral.
- Mejorar la movilidad articular y la flexibilidad de la espalda y el tronco.
- Prevenir y reducir dolores musculoesqueléticos asociados al envejecimiento.
- Promover la adopción de rutinas sencillas y seguras que puedan realizarse de manera autónoma en el hogar.
- Favorecer el bienestar físico y mental a través de la actividad corporal consciente.

MARCO TEORICO

La columna vertebral es el eje central del cuerpo humano, formada por 33 vértebras que sostienen el tronco y protegen la médula espinal. En el adulto mayor, es común la presencia de desgaste de discos intervertebrales, pérdida de densidad ósea, debilidad muscular y alteraciones posturales que pueden generar dolor y limitar la movilidad.

El ejercicio físico es una estrategia eficaz para prevenir y controlar estos problemas, ya que:

- Estimula la circulación sanguínea en los tejidos de la espalda.

- Favorece la alineación postural y reduce el riesgo de caídas.
- Mantiene la fuerza muscular y la flexibilidad, esenciales en la autonomía del adulto mayor.
- Aporta beneficios psicológicos como reducción del estrés, mejora del ánimo y aumento de la autoestima.

El uso de la colchoneta es recomendado para ejercicios de columna ya que proporciona comodidad, seguridad y amortiguación frente al contacto con el suelo.

METODOLOGÍA:

- **Población objetivo:** Adultos mayores de 60 años en adelante, con independencia funcional y sin patologías graves de columna que contraindiquen el ejercicio.
- **Duración:** sesión de 20 minutos.
- **Materiales:** Colchoneta antideslizante, ropa cómoda, toalla pequeña y agua para hidratación.
- **Enfoque pedagógico:** Método práctico–participativo, donde los adultos mayores realizan los ejercicios guiados por un instructor, priorizando la seguridad, la respiración adecuada y la repetición progresiva.

MÉTODO:

1. **Respiración diafragmática (relajación inicial):**
   - Posición: tumbado boca arriba, rodillas flexionadas.
   - Acción: inhalar por la nariz expandiendo el abdomen y exhalar lentamente por la boca.
   - Repeticiones: 5 a 8 ciclos.
2. **Movilización de rodillas al pecho:**
   - Posición: boca arriba, rodillas dobladas.
   - Acción: llevar una rodilla al pecho ayudándose con las manos, mantener 5 segundos, cambiar de pierna.
   - Repeticiones: 6 veces por pierna.
3. **Puente lumbar (fortalecimiento de glúteos y espalda baja):**
   - Posición: boca arriba, rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo.
   - Acción: elevar lentamente la pelvis hasta formar una línea recta con muslos y tronco. Mantener 3 segundos y bajar despacio.
   - Repeticiones: 8 a 10.
4. **Torsión suave de columna:**
   - Posición: boca arriba, brazos extendidos en cruz.
   - Acción: dejar caer ambas rodillas hacia un lado mientras la cabeza gira hacia el lado contrario.

- Repeticiones: 5 veces por cada lado.

5. **"Gato–camello" (movilidad de columna):**
   - Posición: en cuatro apoyos sobre la colchoneta.
   - Acción: arquear la espalda hacia arriba (como gato) y luego hundirla suavemente (camello).
   - Repeticiones: 6 a 8.
6. **Estiramiento final (postura del niño):**
   - Posición: de rodillas, llevar glúteos hacia talones y brazos extendidos al frente.
   - Mantener: 15–20 segundos.

RECOMENDACIONES

- Realizar un calentamiento previo con movimientos suaves de cuello, hombros y brazos.
- Mantener la respiración constante, evitando contener el aire durante los ejercicios.
- Trabajar a un ritmo lento, sin movimientos bruscos.
- Detener la actividad si aparece dolor agudo, mareo o dificultad para respirar.
- Hidratarse antes y después de la rutina.
- Usar calzado antideslizante o realizar los ejercicios descalzo en un ambiente seguro.
- Consultar al médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, especialmente si se tiene diagnóstico de osteoporosis, hernia discal u otras patologías de columna.

CONCLUSIONES

- Los ejercicios sobre colchoneta fortalecen la columna vertebral, mejoran la postura y contribuyen al bienestar integral del adulto mayor.
- Una práctica regular y supervisada ayuda a prevenir dolores y limitaciones asociadas al envejecimiento.
- La sencillez y accesibilidad de estas rutinas permiten que puedan integrarse en la vida diaria, promoviendo autonomía y calidad de vida.
- La seguridad y la adaptación individual son claves para obtener beneficios sin riesgos.

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

ANEXOS:





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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

FICHA TÉCNICA	
SESIÓN 2	
FECHA: 04 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: PESO Y TALLA	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: "Midiendo mi salud: toma de peso y talla"	

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de la toma periódica del peso y la talla como parte del autocuidado y la prevención de enfermedades, fomentando hábitos saludables para mantener una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar la utilidad de registrar peso y talla en la etapa de la adultez mayor.
- Identificar las consecuencias de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad en esta población.
- Promover la práctica del control antropométrico como herramienta de seguimiento en la salud.
- Involucrar a los adultos mayores en un espacio participativo donde reconozcan la importancia del autocuidado.
- Relacionar los resultados obtenidos con hábitos de alimentación, actividad física y control médico.

MARCO TEORICO

El control de peso y talla es una herramienta fundamental en la salud pública y en el cuidado de los adultos mayores, ya que permite detectar alteraciones nutricionales y prevenir complicaciones asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles.

El peso corporal es un indicador dinámico que refleja el estado nutricional y las reservas energéticas del organismo, mientras que la talla es una medida estructural que se utiliza como base para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC). El IMC es un parámetro que

relaciona peso y talla y que permite identificar condiciones como bajo peso, normo peso, sobrepeso y obesidad.

En los adultos mayores, el seguimiento del peso y la talla cobra mayor importancia debido a los cambios fisiológicos propios de la edad, como la pérdida de masa muscular, disminución de la densidad ósea, cambios en la composición corporal y riesgo de malnutrición. Tanto el exceso como la deficiencia de peso pueden asociarse a complicaciones como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, caídas, fragilidad y deterioro funcional.

METODOLOGÍA:

- **Exposición inicial:** El profesional explica de manera sencilla qué son el peso y la talla, y por qué deben controlarse en los adultos mayores.
- **Demostración práctica:** Se realiza la toma de peso y talla de manera voluntaria con algunos participantes para ejemplificar el proceso.
- **Participación activa:** Los adultos mayores observan y, quienes lo deseen, participan en la medición con acompañamiento.
- **Explicación de resultados:** Se habla sobre el significado de los valores encontrados y la relación con hábitos de vida saludable.
- **Reflexión grupal:** Los participantes comparten experiencias personales sobre alimentación, cambios de peso y rutinas de cuidado.
- **Registro individual:** Cada adulto mayor recibe la recomendación de anotar periódicamente sus medidas en un cuaderno de salud personal.

MÉTODO:

- **Expositivo-participativo:** Combina la explicación teórica con la participación activa y práctica de los adultos mayores.
- **Demostrativo:** El profesional realiza la medición como ejemplo para que todos comprendan el procedimiento.
- **Reflexivo:** Se invita a los asistentes a reconocer la importancia de la autoobservación y el autocuidado.

RECOMENDACIONES

- Realizar la toma de peso y talla mínimo cada tres meses para un seguimiento adecuado.
- Utilizar ropa ligera y calzado cómodo al momento de la medición para obtener resultados más precisos.

- Registrar siempre los valores en una libreta o ficha de control personal.
- Acompañar este seguimiento con chequeos médicos periódicos, especialmente en casos de enfermedades crónicas.
- Promover la práctica de actividad física acorde a la edad y condición de cada adulto mayor.
- Mantener hábitos de alimentación balanceada, evitando excesos de azúcares, grasas y sal.

CONCLUSIONES

- La toma de peso y talla en adultos mayores es una herramienta educativa que favorece la prevención de enfermedades y el autocuidado.
- El control periódico ayuda a detectar oportunamente cambios relacionados con la nutrición y el estado de salud.
- Esta práctica fomenta la reflexión personal y el compromiso con hábitos saludables.
- El espacio permitió integrar la teoría con la práctica, fortaleciendo la participación activa y la autoestima de los adultos mayores.
- Se evidenció que la educación en salud es clave para mantener una vida activa, saludable y digna en esta etapa de la vida.

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 3	
FECHA:05 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: EL CUERPO HUMANO Y LA SALUD	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: Promoción de la salud y autocuidado	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer el conocimiento de los adultos mayores sobre el cuerpo humano y su relación con la salud, promoviendo hábitos de autocuidado que favorezcan el bienestar físico, mental y social en la etapa de envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las principales funciones de los sistemas del cuerpo humano y su importancia para el mantenimiento de la salud.
- Reconocer los cambios naturales que ocurren en el organismo durante el envejecimiento.
- Promover la adopción de hábitos de vida saludables (alimentación, ejercicio, descanso e higiene).
- Fomentar la prevención de enfermedades crónicas y degenerativas frecuentes en la adultez mayor.
- Incentivar el autocuidado y la consulta médica oportuna como herramientas claves para conservar la calidad de vida.

MARCO TEORICO

El **cuerpo humano** está conformado por diferentes sistemas (nervioso, circulatorio, respiratorio, digestivo, musculoesquelético, entre otros) que trabajan de manera integrada para mantener el equilibrio y la vida. Con el paso de los años, el organismo experimenta **cambios fisiológicos** propios del envejecimiento, tales como pérdida de masa muscular,

disminución de la densidad ósea, reducción de la capacidad pulmonar y cambios en la memoria y la visión.

La **salud**, según la OMS, no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social. En los adultos mayores, este concepto se vincula con la **prevención de enfermedades crónicas** (hipertensión, diabetes, artritis, osteoporosis) y la promoción de un estilo de vida que favorezca la independencia y la autonomía.

El autocuidado, la práctica de actividad física moderada, una alimentación balanceada, el manejo del estrés, la higiene personal y la participación social son pilares fundamentales para conservar una buena salud en la vejez.

METODOLOGÍA:

- **Educación participativa:** talleres y charlas interactivas con ejemplos claros y adaptados al nivel de comprensión del adulto mayor.
- **Uso de material didáctico:** Hoja impresa con preguntas de selección
- **Dinámicas grupales:** actividades de reflexión y juegos didácticos que refuercen la memoria y el aprendizaje.
- **Prácticas de autocuidado:** ejercicios de respiración, movilidad articular, higiene y rutinas de estiramiento.

MÉTODO:

El método utilizado es **andragógico** (educación para adultos), centrado en la experiencia, los conocimientos previos y las necesidades reales de los adultos mayores. Se aplican los siguientes pasos:

1. Diagnóstico inicial del nivel de conocimiento sobre el cuerpo y la salud.
2. Exposición teórica sencilla y adaptada.
3. Actividades prácticas y ejemplos de la vida cotidiana.
4. Refuerzo con recomendaciones y hábitos saludables.

RECOMENDACIONES

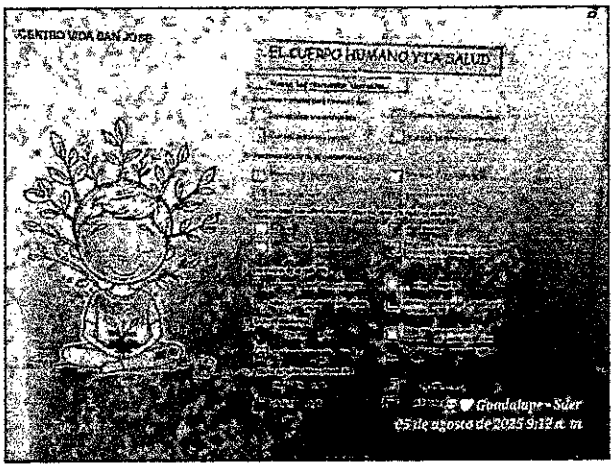
- Mantener una **alimentación variada y balanceada**, rica en frutas, verduras, proteínas magras y adecuada hidratación.
- Realizar **actividad física moderada** de manera regular (caminar, ejercicios de bajo impacto, estiramientos).

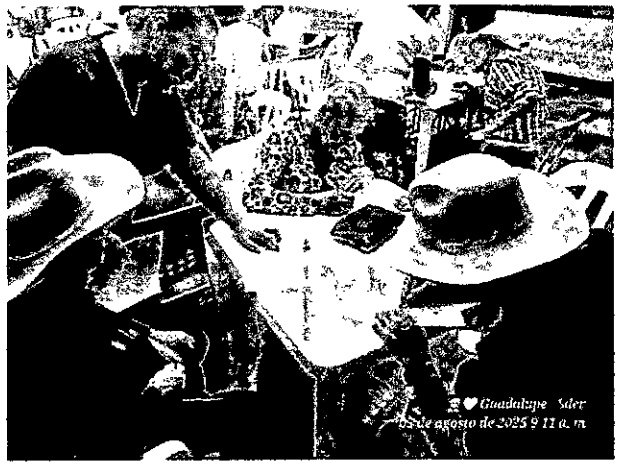
- Practicar una adecuada **higiene personal** y del entorno para prevenir enfermedades.
- Cumplir con los **controles médicos periódicos** y no automedicarse.
- Mantener una **vida social activa** y ejercitar la mente con lectura, juegos de memoria y actividades recreativas.
- Respetar las horas de descanso, garantizando un **sueño reparador**.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias nocivas.

CONCLUSIONES

- El conocimiento del **cuerpo humano** permite a los adultos mayores comprender mejor los cambios que ocurren en su organismo y cómo estos influyen en la salud.
- La **salud integral** en la vejez depende de la combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales.
- Promover el **autocuidado y la prevención** es fundamental para mantener la independencia y mejorar la calidad de vida.
- Una educación adaptada, práctica y participativa favorece la comprensión y el compromiso de los adultos mayores con su bienestar´.

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 4	
FECHA: 06 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: MEMORIA Y ENVEJECIMIENTO	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE MEMORIA	

OBJETIVO GENERAL:

Promover la comprensión sobre los cambios normales y patológicos en la memoria asociados con el envejecimiento, y proporcionar estrategias prácticas para mejorar y mantener la salud cognitiva en adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar los cambios normales en la memoria que ocurren con el envejecimiento.
- Diferenciar entre cambios normales en la memoria y síntomas de enfermedades neurodegenerativas como la demencia.
- Proporcionar estrategias y técnicas para mejorar la memoria y la salud cognitiva.
- Fomentar la adopción de hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar mental.
- Promover la participación en actividades cognitivamente estimulantes.

MARCO TEORICO

La memoria es una función cognitiva esencial que puede verse afectada por el envejecimiento. Aunque algunos cambios en la memoria son normales y forman parte del proceso de envejecimiento, otros pueden ser indicativos de enfermedades neurodegenerativas. Es crucial entender la diferencia entre ambos para poder adoptar las medidas necesarias para mantener una buena salud cognitiva.

Cambios Normales en la Memoria

- ✓ Dificultad para recordar eventos recientes o detalles específicos.
- ✓ Mayor tiempo para aprender nueva información y recordarla.

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

- ✓ Pueden requerir más esfuerzo y tiempo para mantener la concentración en tareas prolongadas.

Enfermedades Neurodegenerativas

- ✓ **Demencia:** Un término general para describir un conjunto de síntomas que incluyen la pérdida de memoria, problemas de comunicación y dificultades en el pensamiento. La enfermedad de Alzheimer es la forma más común.

Factores de riesgo: Edad avanzada, historia familiar, problemas cardiovasculares, diabetes, estilo de vida sedentario, entre otros.

METODOLOGÍA:

- o Fomentar la interacción activa entre los participantes a través de preguntas y respuestas.
- o Proporcionar información clara y comprensible utilizando presentaciones visuales y ejemplos prácticos.

Incluir ejercicios y actividades que los participantes puedan realizar durante y después de la charla para mejorar su memoria

MÉTODO:

- **Presentación:** Uso de tablero acrílico con información clave sobre la memoria y el envejecimiento.
- **Discusión grupal:** Sesiones de preguntas y respuestas para aclarar dudas y compartir experiencias.
- **Ejercicios prácticos:** Actividades cognitivas como juegos de memoria, ejercicios de atención y técnicas de mnemotecnia.

RECOMENDACIONES

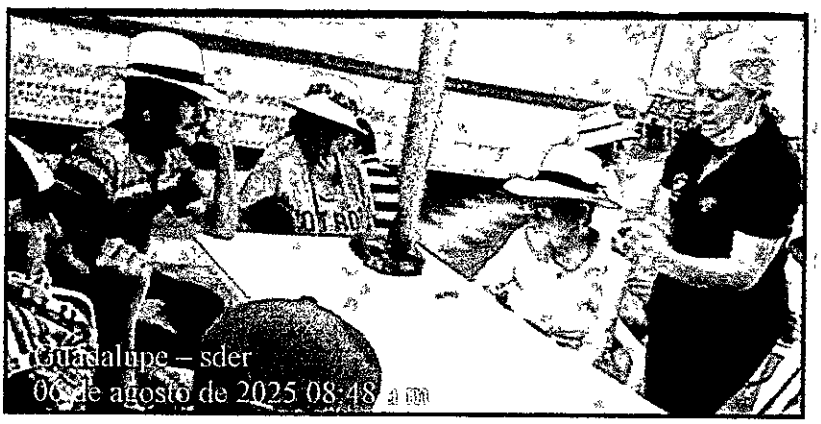
- **Mantenerse mentalmente activo:** Participar en actividades que desafíen el cerebro, como leer, resolver rompecabezas, aprender algo nuevo.
- **Estilo de vida saludable:** Adoptar una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, y mantener un buen sueño.
- **Socializar:** Mantener interacciones sociales regulares para estimular la mente y evitar el aislamiento.

- **Gestión del estrés:** Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda.
- **Chequeos médicos regulares:** Realizar controles de salud periódicos para detectar y tratar cualquier problema de salud a tiempo.

CONCLUSIONES

El envejecimiento no necesariamente implica un declive significativo en la memoria. Con la información adecuada y la adopción de hábitos saludables, es posible mantener una mente activa y prevenir o retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas. La educación y la práctica de estrategias cognitivas son esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y promover un envejecimiento saludable.

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 5	
FECHA: 08 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: LOS CENTROS DE SALUD	**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 en los adultos mayores el conocimiento, comprensión y adecuada utilización de los **centros de salud** como espacios de prevención, atención y promoción del bienestar integral, fortaleciendo el autocuidado y el acceso oportuno a los servicios sanitarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las funciones principales que cumplen los centros de salud en la comunidad.
- Reconocer los servicios de prevención, promoción, diagnóstico y tratamiento disponibles en los centros de salud.
- Motivar a los adultos mayores a utilizar de manera oportuna y adecuada los servicios de salud.
- Generar conciencia sobre la importancia de la atención primaria y la continuidad en los controles médicos.
- Fortalecer la confianza y la participación activa de los adultos mayores en programas comunitarios de salud.

MARCO TEORICO

Los **centros de salud** son instituciones de atención primaria que constituyen la primera puerta de acceso al sistema sanitario. Su función principal es garantizar a la población servicios de prevención, diagnóstico, tratamiento básico y rehabilitación, favoreciendo la detección temprana de enfermedades y promoviendo estilos de vida saludables.

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

Para los **adultos mayores**, los centros de salud representan un apoyo esencial en el control de enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, artrosis, EPOC, entre otras), en la vacunación preventiva, en el acceso a medicamentos y en programas de salud comunitaria como talleres de autocuidado, actividad física y salud mental.

En el marco de la **atención primaria en salud (APS)**, los centros buscan acercar el sistema sanitario a la comunidad, ofreciendo atención accesible, continua y de calidad. Además, constituyen espacios de orientación y educación para las familias, fomentando el autocuidado y la corresponsabilidad en la salud.

METODOLOGÍA:

- **Educación participativa:** Charlas, talleres y conversatorios con adultos mayores para explicar la importancia de los centros de salud.
- **Material didáctico:** Uso de folletos, cartillas, imágenes y ejemplos prácticos para facilitar la comprensión.
- **Enfoque práctico:** Simulación de visitas al centro de salud, explicación de los trámites básicos (sacar citas, reclamar medicamentos, solicitar controles).
- **Participación:** Resolución de dudas frecuentes sobre acceso, horarios, servicios y derechos en salud.
- **Aprendizaje vivencial:** Relatos y experiencias compartidas por los propios adultos mayores sobre su interacción con centros de salud.

MÉTODO:

- **Exposición dialogada:** Explicación clara y sencilla con espacio para preguntas.
- **Estudio de casos:** Ejemplos reales de adultos mayores que mejoraron su calidad de vida gracias al uso adecuado del centro de salud.
- **Dinámicas grupales:** Juegos de roles representando situaciones comunes (consulta médica, vacunación, entrega de medicamentos).
- Refuerzo **visual:** Uso de infografías y esquemas fáciles de leer.

RECOMENDACIONES

- Asistir periódicamente al centro de salud para controles médicos preventivos.
- No esperar a sentirse muy enfermo para solicitar atención, sino acudir ante los primeros síntomas.
- Aprovechar los programas de vacunación, actividad física, nutrición y salud mental.

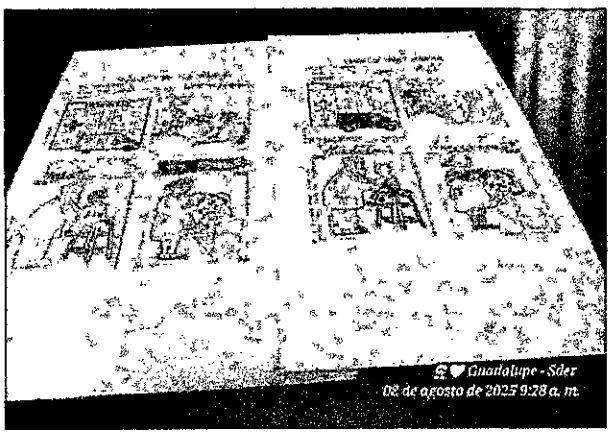
- Llevar siempre la documentación personal (cédula, carné de salud, historia clínica si se tiene).
- Mantener un registro personal de citas, medicamentos y resultados médicos.
- Participar en actividades comunitarias de educación en salud para fortalecer redes de apoyo.
- Confiar en el personal de salud, expresar dudas y solicitar explicaciones claras sobre diagnósticos y tratamientos.

CONCLUSIONES

- Los **centros de salud** son pilares de la atención primaria y constituyen un recurso cercano, accesible y fundamental para el cuidado de los adultos mayores.
- Su adecuado uso contribuye a la **prevención de enfermedades**, la atención oportuna y la mejora en la **calidad de vida**.
- La participación del adulto mayor en programas comunitarios fortalece el autocuidado y reduce riesgos de complicaciones.
- Es esencial que los adultos mayores reconozcan al centro de salud no solo como un lugar de atención en enfermedad, sino también como un espacio de **prevención, promoción y acompañamiento integral en la vejez**.

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 6	
FECHA: 11 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: LOS ALIMENTOS	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: FICHA EDUCATIVA- SELECCIONAR LOS ALIMENTOS SEGÚN ORIGEN	

OBJETIVO GENERAL:

Promover en los adultos mayores el conocimiento sobre los alimentos según su origen (vegetal, animal y mineral), para fomentar una alimentación variada, balanceada y saludable que contribuya a mantener un buen estado de salud física y mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los diferentes tipos de alimentos según su origen: vegetal, animal y mineral.
- Reconocer los principales nutrientes que aportan cada grupo de alimentos.
- Concientizar sobre la importancia de incluir variedad de alimentos en la dieta diaria.
- Fomentar hábitos alimenticios saludables adaptados a las necesidades nutricionales de los adultos mayores.
- Prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la desnutrición, la anemia, la hipertensión y la osteoporosis.

MARCO TEORICO

La alimentación es un pilar fundamental en la salud de los adultos mayores. Con el envejecimiento, el organismo experimenta cambios como la disminución del metabolismo basal, pérdida de masa muscular, fragilidad ósea y menor eficiencia en la absorción de nutrientes. Por ello, es esencial conocer el origen y el aporte nutricional de los alimentos para asegurar una dieta equilibrada.

Clasificación de los alimentos según su origen:

1. **Alimentos de origen vegetal**
   - Incluyen: frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, semillas y frutos secos.

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

- Principales aportes: fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y carbohidratos.
- Beneficios: mejoran la digestión, regulan el tránsito intestinal, previenen el estreñimiento, fortalecen el sistema inmune y ayudan a controlar el peso.

2. **Alimentos de origen animal**
   - Incluyen: carnes, pescados, huevos, leche y derivados (queso, yogur).
   - Principales aportes: proteínas de alto valor biológico, hierro, vitamina B12, calcio y grasas saludables (como el omega 3 del pescado).
   - Beneficios: favorecen la regeneración de tejidos, fortalecen los huesos, mejoran la memoria y previenen la anemia.
3. **Alimentos de origen mineral**
   - Incluyen: agua y sales minerales (como la sal común, y alimentos fortificados con calcio, yodo o hierro).
   - Principales aportes: minerales esenciales (calcio, hierro, yodo, zinc, sodio, potasio, magnesio).
   - Beneficios: mantienen el equilibrio de líquidos, favorecen la salud ósea, el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular.

Una correcta combinación de estos alimentos asegura un aporte completo de nutrientes para mantener la energía, la movilidad y la calidad de vida en la vejez.

METODOLOGÍA:

- **Taller educativo participativo**, con exposición teórica y ejemplos prácticos.
- **Uso de material visual** (carteles, imágenes, alimentos reales) para facilitar la comprensión.
- **Dinámicas de preguntas y respuestas** para reforzar los conocimientos.
- **Demostración práctica**: clasificación de alimentos reales según su origen.

MÉTODO:

Se empleará el **método expositivo–participativo**, que combina la explicación clara de los conceptos con la interacción activa de los adultos mayores, permitiendo que relacionen la teoría con su vida cotidiana.

RECOMENDACIONES

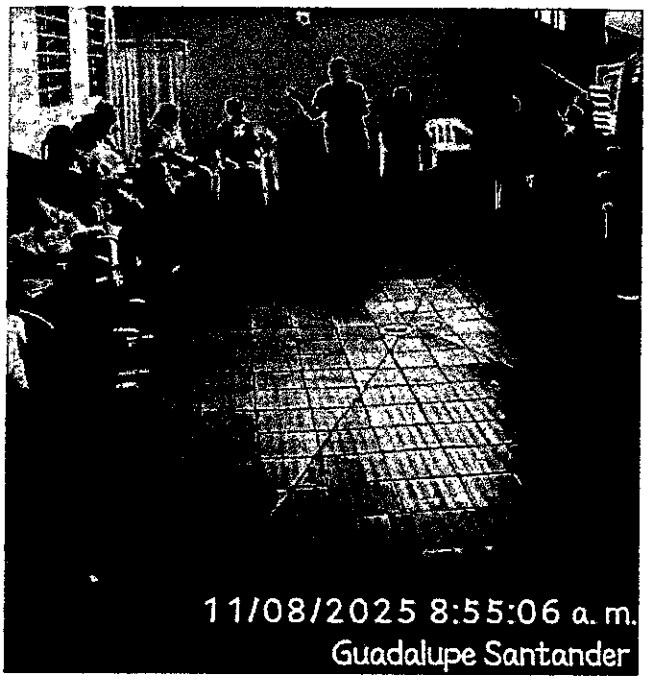
- Consumir diariamente frutas y verduras variadas, preferiblemente frescas y de temporada.
- Incluir en la dieta proteínas de origen animal magras (pollo, pescado, huevos) y complementar con legumbres.

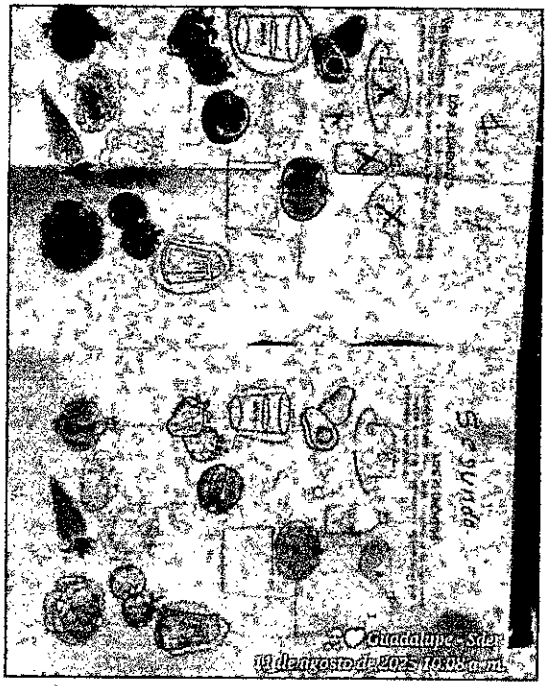
- Asegurar el consumo de lácteos o alimentos ricos en calcio para prevenir la osteoporosis.
- Mantener una adecuada hidratación (mínimo 6 a 8 vasos de agua al día).
- Moderar el consumo de sal, azúcares y grasas saturadas.
- Preferir preparaciones saludables: al vapor, a la plancha, hervidas o al horno.
- Combinar los tres orígenes de alimentos para lograr una dieta equilibrada y variada.

CONCLUSIONES

- Los alimentos de origen vegetal, animal y mineral son esenciales para mantener la salud en la etapa de la vejez.
- Una dieta variada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y adecuada hidratación, ayuda a prevenir enfermedades comunes en adultos mayores.
- La educación alimentaria es fundamental para promover la autonomía, la salud y el bienestar en la población adulta mayor.
- El equilibrio entre los tres grupos de alimentos garantiza un adecuado aporte nutricional para conservar la energía y mejorar la calidad de vida.

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 7	
FECHA: 12 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: CANCER DE PROSTATA	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CHARLA EDUCATIVA Y EJERCICIOS	

OBJETIVO GENERAL:

Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de la prevención, detección temprana y control del cáncer de próstata, promoviendo el autocuidado, la salud integral y la consulta médica oportuna.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Informar sobre qué es el cáncer de próstata, sus factores de riesgo y principales síntomas.
- Promover la importancia de los controles médicos periódicos y exámenes preventivos.
- Favorecer el diálogo abierto y respetuoso sobre la salud masculina en la adultez mayor.
- Incentivar hábitos de vida saludables que contribuyan a la prevención de esta enfermedad.
- Motivar a los adultos mayores a reconocer signos de alarma y acudir oportunamente al médico.

MARCO TEORICO

El cáncer de próstata es uno de los tipos de cáncer más frecuentes en hombres mayores de 50 años y constituye una de las principales causas de mortalidad masculina en el mundo. La próstata es una glándula del sistema reproductor masculino que cumple funciones en la producción del líquido seminal.

Con la edad, esta glándula puede presentar alteraciones, desde crecimientos benignos hasta tumores malignos. El cáncer de próstata se desarrolla generalmente de manera lenta, lo que hace que en muchos casos no presente síntomas en sus etapas iniciales.

Sin embargo, cuando avanza puede generar dificultades urinarias, dolor óseo y complicaciones graves.

Los principales factores de riesgo son:

- Edad mayor de 50 años.
- Antecedentes familiares de cáncer de próstata.
- Dieta alta en grasas y baja en fibra.
- Sedentarismo y obesidad.

La detección temprana, mediante exámenes como el antígeno prostático específico (PSA) y el tacto rectal, es fundamental para aumentar las posibilidades de tratamiento efectivo y supervivencia. Además, mantener hábitos de vida saludables como una alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física y el control médico periódico, reduce el riesgo de padecer esta enfermedad.

METODOLOGÍA:

• **Exposición inicial:** Explicación sencilla sobre qué es la próstata, qué funciones cumple y qué es el cáncer de próstata.
• **Charla informativa:** Conversación guiada sobre los factores de riesgo, síntomas de alerta y exámenes preventivos.
• **Participación activa:** Espacio para que los adultos mayores planteen dudas y compartan experiencias.
• **Material de apoyo:** Uso de imágenes, láminas o carteleras ilustrativas para reforzar la información.
• **Reflexión final:** Invitación a comprometerse con el autocuidado y la realización de controles médicos periódicos.

MÉTODO:

• **Expositivo-participativo:** Combina la explicación teórica con la participación activa y práctica de los adultos mayores.
• **Demostrativo:** El profesional utiliza materiales visuales y ejemplos claros para que todos comprendan mejor la información.
• **Reflexivo:** Se invita a los asistentes a reconocer la importancia del autocuidado y la detección temprana como herramientas de prevención.

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

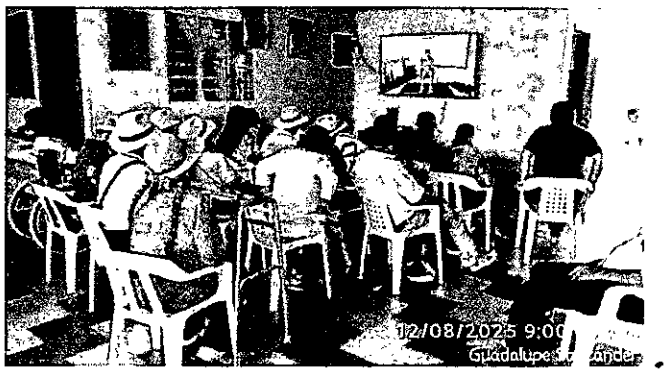
RECOMENDACIONES

- Acudir al médico periódicamente para realizar exámenes de control prostático después de los 50 años, incluso sin síntomas.
- Adoptar hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, actividad física y control del peso.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol, grasas saturadas y tabaco.
- Superar el miedo o la vergüenza cultural frente a los exámenes de detección.

CONCLUSIONES

- El cáncer de próstata es una de las enfermedades más frecuentes en hombres adultos mayores, pero su detección temprana aumenta las posibilidades de tratamiento exitoso.
- La información clara y la educación en salud ayudan a superar barreras culturales y fomentan la consulta médica oportuna.
- Los hábitos saludables, acompañados de controles médicos regulares, constituyen una estrategia efectiva de prevención.
- El diálogo abierto sobre la salud masculina favorece el autocuidado y fortalece la autoestima de los adultos mayores.

ANEXOS:





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

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: 13 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: PARTES DEL SISTEMA DIGESTIVO	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: FICHA PARA RECORTAR Y PEGAR	

OBJETIVO GENERAL:

Favorecer el reconocimiento, comprensión y ubicación de las principales partes del sistema digestivo a través de una actividad lúdico-didáctica de recortar y pegar, fortaleciendo la memoria, la motricidad fina y el aprendizaje significativo en adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las principales partes que conforman el sistema digestivo humano.
- Desarrollar habilidades motrices finas mediante el recorte y pegado de imágenes.
- Fomentar la memoria visual y la asociación de conceptos relacionados con la anatomía.
- Promover la participación, la concentración y el interés por el cuidado del cuerpo.

MARCO TEORICO

El sistema digestivo es el conjunto de órganos encargados de transformar los alimentos en nutrientes que el cuerpo puede absorber y utilizar para generar energía, reparar tejidos y mantener funciones vitales. Sus partes principales incluyen:

- **Boca:** inicia la digestión mediante la masticación y la saliva.
- **Esófago:** transporta el alimento hasta el estómago.
- **Estómago:** mezcla los alimentos con jugos gástricos.
- **Intestino delgado:** absorbe los nutrientes principales.
- **Intestino grueso:** absorbe agua y forma las heces.
- **Hígado, páncreas y vesícula biliar:** órganos anexos que producen sustancias para la digestión.

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

En los adultos mayores, conocer y cuidar el sistema digestivo es fundamental, ya que con la edad se pueden presentar cambios fisiológicos como digestión más lenta, menor producción de jugos gástricos, estreñimiento o intolerancias alimentarias. El aprendizaje mediante actividades manuales refuerza la comprensión y ayuda a mantener activa la coordinación y la memoria.

METODOLOGÍA:

- **Tipo de actividad:** Didáctica, manual y participativa.
- **Materiales:**
- Láminas con el dibujo del cuerpo humano mostrando el sistema digestivo.
- Imágenes recortables de las partes del sistema digestivo (boca, esófago, estómago, intestinos, hígado, páncreas, vesícula).
- Tijeras de punta roma.
- Pegante en barra.
- Cartulina o cuaderno de trabajo.

MÉTODO:

- **Introducción:** Explicación breve y clara sobre el sistema digestivo y sus funciones, usando ejemplos cotidianos (ejemplo: qué pasa con el pan cuando lo comemos).
- **Entrega de material:** Dar a cada participante una lámina del cuerpo humano sin los órganos y recortes de las partes del sistema digestivo.
- **Actividad práctica:**
- Los participantes recortan las piezas correspondientes.
- Identifican cada parte con ayuda del facilitador.
- Pegan los órganos en la posición correcta dentro de la figura.

RECOMENDACIONES

- Usar tijeras de punta roma para seguridad.
- Asegurar buena iluminación y mesa amplia para realizar la actividad.
- Explicar lentamente y con paciencia, repitiendo si es necesario.
- Motivar la participación sin presión, respetando el ritmo de cada adulto mayor.
- Relacionar el tema con experiencias personales (ejemplo: alimentos fáciles o difíciles de digerir).

CONCLUSIONES

- El reconocimiento de las partes del sistema digestivo fortalece el aprendizaje y autocuidado en los adultos mayores.
- La actividad de recortar y pegar estimula la memoria, la concentración y la motricidad fina.
- El aprendizaje lúdico facilita la comprensión de temas de salud y promueve la participación.
- Recordar la función del sistema digestivo ayuda a reforzar la importancia de una alimentación saludable y el autocuidado en esta etapa de la vida.

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: 14 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: TOMA DE SIGNOS VITALES	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TOMA DE SIGNOS VITALES A LOS ADULTOS MAYORES	

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de la toma periódica de los signos vitales como herramienta para monitorear el estado de salud, detectar alteraciones oportunamente y promover el autocuidado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar qué son los signos vitales y su función en la evaluación del estado de salud.
- Identificar los valores normales de presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y temperatura corporal.
- Demostrar cómo se realiza de manera adecuada la toma de signos vitales.
- Sensibilizar sobre la importancia de controlar regularmente los signos vitales en la adultez mayor.
- Promover la adopción de hábitos de vida saludables que contribuyan al equilibrio de los signos vitales.

MARCO TEORICO

Los signos vitales son indicadores básicos del funcionamiento del organismo y constituyen un pilar fundamental en la valoración clínica de una persona. Incluyen la **frecuencia cardíaca**, la **presión arterial**, la **frecuencia respiratoria** y la **temperatura corporal**. Estos parámetros permiten identificar de manera temprana posibles alteraciones en el estado de salud.

En los adultos mayores, la toma regular de signos vitales es aún más importante debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento y a la mayor prevalencia de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares.

- **Presión arterial:** Sus variaciones permiten detectar hipertensión o hipotensión, condiciones que pueden derivar en complicaciones graves como infartos o accidentes cerebrovasculares.
- **Frecuencia cardíaca:** Mide el número de latidos por minuto y refleja la eficiencia del corazón.
- **Frecuencia respiratoria:** Indica la eficacia de la ventilación pulmonar y puede alertar sobre insuficiencia respiratoria o problemas pulmonares.
- **Temperatura corporal:** Es un indicador del equilibrio metabólico, y su alteración puede revelar infecciones o estados febriles.

El control regular de estos parámetros favorece la detección temprana de enfermedades, mejora la adherencia a tratamientos médicos y refuerza la autonomía del adulto mayor en el cuidado de su salud.

METODOLOGÍA:

• **Exposición inicial:** Explicación clara sobre qué son los signos vitales y su importancia en la salud.
• **Demostración práctica:** El profesional muestra cómo se realiza la toma de cada signo vital (presión arterial, pulso, respiración y temperatura).
• **Participación activa:** Se invita a algunos adultos mayores a observar o participar en la medición con acompañamiento.
• **Explicación de resultados:** Breve explicación sobre qué significan los valores obtenidos y cómo interpretarlos.
• **Reflexión grupal:** Espacio para resolver dudas y compartir experiencias sobre el control de la salud en casa.

MÉTODO:

• **Expositivo-participativo:** Combina la explicación teórica con la interacción activa de los adultos mayores.
• **Demostrativo:** El profesional realiza la toma de signos vitales como ejemplo para facilitar la comprensión.
• **Reflexivo:** Se invita a los participantes a reconocer la importancia del monitoreo de sus signos vitales para prevenir complicaciones.

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

RECOMENDACIONES

- Tomar los signos vitales en reposo y en condiciones tranquilas para obtener valores precisos.
- Realizar un control periódico, especialmente en personas con enfermedades crónicas.
- Registrar los resultados en una libreta de control personal para hacer seguimiento.
- Evitar la automedicación; ante resultados anormales, acudir al médico.

CONCLUSIONES

- Los signos vitales son indicadores esenciales del estado de salud y su control periódico en adultos mayores favorece la detección temprana de enfermedades.
- La práctica de esta actividad generó conciencia sobre la importancia del autocuidado y la prevención en la vida cotidiana.
- La demostración práctica permitió que los participantes comprendieran mejor el proceso y se interesaran en monitorear su propia salud.
- El espacio promovió la participación activa y la reflexión grupal, fortaleciendo la confianza en el seguimiento médico.
- Se concluye que el control de signos vitales debe integrarse como parte del cuidado rutinario de los adultos mayores, fomentando autonomía, prevención y bienestar integral.

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 10	
FECHA: 15 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: NORMAS PARA CUIDAR LA DIGESTION	**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 hábitos saludables y normas prácticas que favorezcan una adecuada digestión en adultos mayores, contribuyendo a mejorar su bienestar físico y prevenir enfermedades gastrointestinales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar la importancia de la digestión y su relación con la salud general en el adulto mayor.
- Reconocer los alimentos y hábitos que facilitan o dificultan la digestión.
- Establecer normas sencillas y aplicables en la vida diaria para cuidar el sistema digestivo.
- Fomentar la adopción de rutinas alimenticias y conductuales que prevengan problemas como estreñimiento, gastritis, reflujo o indigestión.
- Incentivar la autonomía y el autocuidado en la alimentación y hábitos digestivos.

MARCO TEORICO

La digestión es el proceso mediante el cual el cuerpo descompone los alimentos para obtener nutrientes y energía. En el adulto mayor, el sistema digestivo experimenta cambios naturales: menor producción de enzimas digestivas, enlentecimiento del tránsito intestinal y mayor sensibilidad a ciertos alimentos.

Factores como una alimentación inadecuada, falta de ejercicio, estrés o consumo excesivo de medicamentos pueden alterar el sistema digestivo, provocando malestares como acidez, gases, estreñimiento o diarrea.

Cuidar la digestión implica:

- Mantener una dieta equilibrada rica en fibra, frutas y verduras.
- Evitar grasas, comidas muy condimentadas o irritantes.
- Tomar suficiente agua.
- Respetar horarios regulares de comida.
- Practicar actividad física moderada.

El autocuidado digestivo en adultos mayores contribuye no solo a la salud intestinal, sino también a mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades crónicas y mantener un envejecimiento saludable.

METODOLOGÍA:

- **Enfoque educativo-preventivo:** Adaptado a adultos mayores con lenguaje claro y ejemplos prácticos.
- **Estrategias:** Charlas, talleres interactivos, material impreso y ejercicios prácticos.
- **Participación:** Resolución de preguntas, retroalimentación y recomendaciones personalizadas.
- **Evaluación:** Observación de la comprensión y aplicación de normas digestivas en la vida cotidiana

METODO expositivo-práctico

- **Explicativo:** Presentar de manera sencilla cómo funciona la digestión y qué cambios ocurren con la edad.
- **Demostrativo:** Mostrar ejemplos de menús saludables, porciones adecuadas y ejercicios digestivos simples.
- **Participativo:** Involucrar a los adultos mayores mediante dinámicas (ejemplo: "platillos digestivos y no digestivos" con imágenes).
- **Reflexivo:** Promover que los participantes identifiquen sus propios hábitos digestivos y propongan mejoras.

RECOMENDACIONES

- Comer despacio, masticando bien cada bocado.
- Respetar horarios fijos de alimentación, evitando saltarse comidas.
- Mantener una dieta rica en fibra: frutas, verduras, granos integrales y legumbres.
- Beber al menos 6 a 8 vasos de agua al día.

- Limitar el consumo de grasas, frituras, café, alcohol, condimentos fuertes y picante.
- Evitar acostarse inmediatamente después de comer; esperar mínimo 2 horas.
- Realizar caminatas suaves o actividad física ligera después de las comidas.
- Consultar con el médico antes de consumir suplementos o medicamentos digestivos.
- Dormir bien y mantener un estilo de vida relajado para reducir el estrés digestivo.
- Asistir a controles médicos periódicos para descartar problemas gastrointestinales.

CONCLUSIONES

- Una buena digestión en el adulto mayor depende tanto de la alimentación como de los hábitos de vida.
- Aplicar normas simples como comer despacio, mantenerse hidratado y consumir fibra mejora significativamente la salud digestiva.
- Los problemas digestivos pueden prevenirse con educación, autocuidado y cambios en el estilo de vida.
- Fomentar estas normas no solo beneficia al sistema digestivo, sino que también mejora la energía, el ánimo y la calidad de vida en la vejez.

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 11	
FECHA: 19 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: ALIMENTOS PARA CUIDAR EL HIGADO	**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 el conocimiento y la práctica de una alimentación saludable que favorezca el buen funcionamiento del hígado en los adultos mayores, contribuyendo a la prevención de enfermedades hepáticas y al mantenimiento de una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los principales alimentos beneficiosos para la salud del hígado.
- Reconocer los alimentos y hábitos alimenticios que pueden dañar la función hepática.
- Fomentar en los adultos mayores la adopción de una dieta equilibrada y protectora del hígado.
- Orientar sobre prácticas de autocuidado que fortalezcan la salud hepática en la vida diaria.

MARCO TEORICO

El hígado es un órgano vital encargado de múltiples funciones: depuración de toxinas, metabolismo de grasas y carbohidratos, producción de bilis, almacenamiento de vitaminas y regulación de procesos químicos en el organismo.

En el adulto mayor, el hígado puede verse afectado por:

- El envejecimiento natural, que disminuye su capacidad de regeneración.
- Enfermedades crónicas como hígado graso, hepatitis, cirrosis o cáncer hepático.
- Hábitos inadecuados como el consumo excesivo de grasas, alcohol o medicamentos sin control.

Una **alimentación adecuada** es fundamental para cuidar la salud hepática. Entre los alimentos más recomendados se destacan:

- **Frutas y verduras ricas en antioxidantes**: brócoli, espinaca, zanahoria, remolacha, aguacate, manzana, papaya.
- **Granos integrales y fibra**: avena, arroz integral, lentejas, frijoles, que ayudan a eliminar toxinas.
- **Proteínas magras**: pescado, pollo sin piel, claras de huevo, que reducen la sobrecarga grasa.
- **Grasas saludables**: aceite de oliva, frutos secos, semillas.
- **Agua**: indispensable para depurar el organismo.

Por otro lado, se deben limitar alimentos dañinos como: frituras, embutidos, exceso de azúcar, alcohol, bebidas gaseosas y ultra procesados.

METODOLOGÍA:

La ficha técnica se trabajará bajo un enfoque **educativo–participativo**, teniendo en cuenta:

1. **Charlas educativas** con lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos.
2. **Guías visuales** (cartillas, imágenes) con los alimentos recomendados y no recomendados.
3. **Dinámicas grupales** donde los adultos mayores identifiquen en conjunto los alimentos saludables.
4. **Recomendaciones prácticas** aplicables a su vida diaria.

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
- preguntas, intercambio de experiencias y construcción colectiva de hábitos alimenticios.

RECOMENDACIONES

- Consumir **5 porciones de frutas y verduras al día**, preferiblemente frescas.
- Mantener una ingesta adecuada de **agua (6 a 8 vasos diarios)**.
- Reducir el consumo de **grasas saturadas y frituras**.
- Evitar el **alcohol y bebidas azucaradas**, ya que sobrecargan el hígado.
- Preferir alimentos **cocidos, al vapor o asados** en lugar de fritos.
- Mantener un control médico periódico y no automedicarse.
- Acompañar la alimentación con **actividad física moderada** adecuada a la edad.

CONCLUSIONES

- Una dieta saludable y balanceada es clave para proteger la función hepática en la adultez mayor.
- Los alimentos ricos en fibra, antioxidantes y grasas saludables favorecen la regeneración y el buen funcionamiento del hígado.
- Evitar alcohol, exceso de grasas y productos ultra procesados es fundamental para prevenir enfermedades hepáticas.
- La educación alimentaria, acompañada de prácticas diarias sencillas, permite a los adultos mayores mantener un hígado sano y mejorar su calidad de vida.

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 12	
FECHA: 20 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: CUIDADO DE LOS SENTIDOS	**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 en los adultos mayores el conocimiento, la práctica y la adopción de hábitos saludables para el cuidado de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), contribuyendo a mantener su bienestar físico, emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Identificar** los principales cambios fisiológicos que experimentan los sentidos en la etapa del envejecimiento.
- **Explicar** la importancia del cuidado de cada uno de los sentidos en la prevención de enfermedades y la conservación de la autonomía.
- **Fomentar** hábitos de higiene, control médico preventivo y conductas de autocuidado específicas para la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto.
- **Aplicar** estrategias prácticas y sencillas que permitan conservar la funcionalidad sensorial y mejorar la calidad de vida.
- **Sensibilizar** sobre la necesidad de apoyo familiar y social en la protección de los sentidos de los adultos mayores.

MARCO TEORICO

El proceso de envejecimiento genera cambios progresivos en los órganos de los sentidos, que pueden influir en la autonomía, la comunicación y la calidad de vida de los adultos mayores.

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

- **Vista:** con la edad se presenta presbicia, cataratas, glaucoma o degeneración macular. Estos problemas pueden afectar la visión central o periférica. La prevención incluye controles oftalmológicos y uso de gafas adecuadas.
- **Oído:** la presbiacusia es común, disminuyendo la capacidad de percibir sonidos agudos. La pérdida auditiva repercute en la comunicación y puede generar aislamiento social.
- **Olfato y gusto:** disminuyen la sensibilidad olfativa y gustativa, lo cual afecta el apetito y la percepción de sabores, aumentando el riesgo de desnutrición o intoxicación por alimentos en mal estado.
- **Tacto:** la piel pierde sensibilidad debido a la reducción de terminaciones nerviosas, lo cual dificulta percibir dolor, calor o frío, incrementando el riesgo de accidentes o quemaduras.

El cuidado de los sentidos es esencial para prevenir deterioros mayores, favorecer la autonomía personal y mantener la interacción social activa.

METODOLOGÍA:

Tipo de intervención: Educativa, preventiva y participativa.
Población objetivo: Adultos mayores del centro vida, hogares geriátricos o comunidades.
Modalidad: Presencial
Duración: 1 sesión de 30 minutos.
Recursos: folletos
Responsables: Auxiliar de enfermería

METODO

- Presentación de cada sentido y los cambios asociados al envejecimiento.
- Exposición de medidas preventivas y hábitos de cuidado.
- Realización de pequeños ejercicios prácticos para estimular cada sentido (ejemplo: identificar aromas, practicar lectura con buena iluminación, ejercicios de equilibrio vinculados al oído).
- **Cierre:** Resumen de los cuidados esenciales y reflexión grupal.

RECOMENDACIONES

- Realizar controles oftalmológicos cada año.
- Usar gafas con la fórmula indicada.

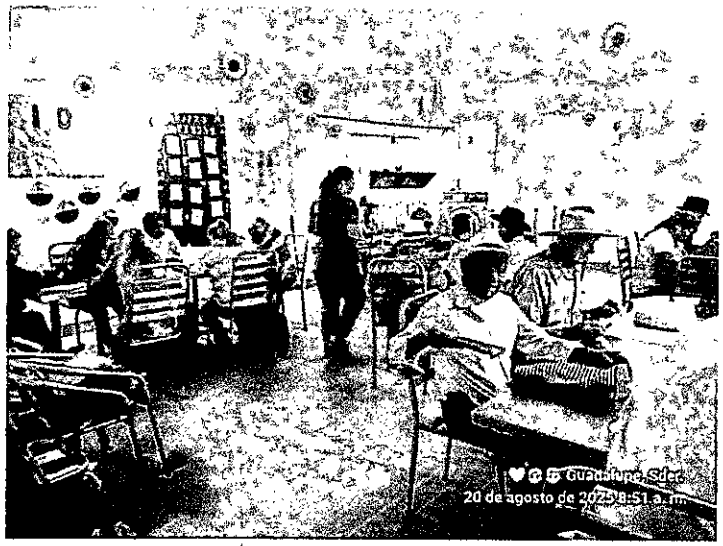
- Evitar la exposición a ruidos fuertes.
- No introducir objetos en los oídos (hisopos, objetos metálicos).
- Realizar limpiezas solo cuando sea necesario y con personal médico
- Mantener una adecuada higiene bucal y revisar la dentadura.
- Estimular los sentidos con alimentos variados y naturales.
- Mantener la piel hidratada.
- Usar ropa cómoda y adecuada al clima.

CONCLUSIONES

- Los sentidos son fundamentales para la interacción social, la comunicación y la independencia del adulto mayor.
- El envejecimiento conlleva cambios fisiológicos que pueden afectar la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto, pero con cuidados adecuados es posible conservar su funcionalidad.
- La prevención mediante controles médicos periódicos, hábitos de higiene y prácticas de autocuidado favorece una mejor calidad de vida.
- El apoyo familiar y social es clave para garantizar la protección de los sentidos y la inclusión activa del adulto mayor en su entorno.

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 13	
FECHA: 21 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: ACCIDENTES CEREBRO BASCULARES.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD:	

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de reconocer, prevenir y actuar frente a los accidentes cerebrovasculares, brindando información clara sobre sus factores de riesgo, síntomas y medidas de cuidado para reducir su impacto en la salud y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar qué son los accidentes cerebrovasculares y cómo afectan el cerebro y el organismo.
- Identificar los principales factores de riesgo que aumentan la probabilidad de sufrir un ACV.
- Reconocer los signos y síntomas de alarma para actuar de manera rápida y oportuna.
- Promover hábitos de vida saludables como estrategia preventiva.

MARCO TEORICO

El **Accidente Cerebrovascular (ACV)**, también llamado derrame cerebral, ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, lo que provoca la muerte de células cerebrales en cuestión de minutos. Existen dos tipos principales:

- **Isquémico:** producido por la obstrucción de una arteria cerebral (el más frecuente).
- **Hemorrágico:** causado por la ruptura de un vaso sanguíneo en el cerebro.

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

Los adultos mayores constituyen la población más vulnerable a sufrir un ACV, debido a factores como la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol elevado, el tabaquismo, el sedentarismo y los antecedentes familiares.

Los **síntomas de alarma** pueden recordarse con la regla **FAST (por sus siglas en inglés):**

- **F (Face):** Rostro caído o asimetría facial.
- **A (Arms):** Dificultad para levantar un brazo.
- **S (Speech):** Problemas para hablar o lenguaje incoherente.}
- **T (Time):** Tiempo; actuar rápido y llamar a urgencias inmediatamente.

METODOLOGÍA:

• **Exposición inicial:** Explicación sobre qué son los ACV, sus tipos y su impacto en la salud del adulto mayor.
• **Demostración visual:** Uso de láminas o presentaciones con imágenes para ilustrar los síntomas de alarma y los factores de riesgo.
• **Participación activa:** Dinámica en la que los adultos mayores identifican qué hábitos diarios pueden aumentar o disminuir el riesgo.
• **Simulación práctica:** Ejercicio en el que los asistentes reconocen mediante ejemplos los síntomas de un ACV y cómo reaccionar adecuadamente.
• **Reflexión grupal:** Espacio para compartir experiencias personales o familiares y reforzar la importancia de la prevención.

MÉTODO:

• **Expositivo-participativo:** Se combina la explicación clara del tema con la interacción activa de los adultos mayores.
• **Demostrativo:** Se utilizan recursos visuales y ejemplos prácticos para reforzar la comprensión.
• **Reflexivo:** Se invita a los participantes a analizar sus propios hábitos y a reconocer la relevancia de la atención inmediata en caso de síntomas.

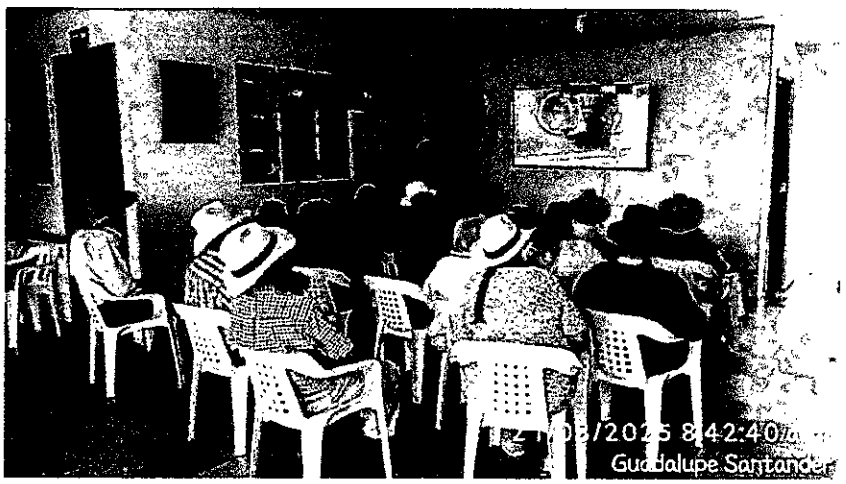
RECOMENDACIONES

• Controlar periódicamente la presión arterial y la glucosa.
• Mantener una alimentación saludable baja en grasas saturadas y sal.
• Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
• Realizar actividad física moderada de manera regular.
• Asistir a controles médicos y seguir los tratamientos prescritos.

CONCLUSIONES

• Los accidentes cerebrovasculares son una de las principales causas de discapacidad y muerte en adultos mayores, pero muchos de sus factores de riesgo pueden prevenirse.
• Reconocer los síntomas de alarma y actuar con rapidez aumenta significativamente las posibilidades de recuperación y supervivencia.
• La práctica de hábitos de vida saludables como el control de la presión arterial, la alimentación balanceada y el ejercicio regular reducen de manera notable el riesgo de ACV.
• La información clara y la reflexión grupal generan conciencia en los adultos mayores sobre la importancia del autocuidado y la detección temprana.

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 14	
FECHA: 22 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: DIA DE SPA AL ADULTO MAYOR	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CORTE DE UÑAS Y LIMPIEZA DE PIES	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el cuidado adecuado de los pies en adultos mayores mediante el corte correcto de uñas y la higiene podal, con el fin de prevenir infecciones, mejorar la movilidad, evitar complicaciones en la piel y uñas, y favorecer la salud integral y el bienestar físico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar hábitos de higiene podal en los adultos mayores para prevenir infecciones y malos olores.
- Enseñar y practicar el corte de uñas correcto, evitando uñas encarnadas o heridas.
- Contribuir a la detección temprana de alteraciones en los pies como hongos, callosidades, resequedad o úlceras.
- Mejorar la comodidad al caminar y la calidad de vida del adulto mayor mediante el cuidado rutinario de los pies.
- Disminuir riesgos de complicaciones derivadas de enfermedades crónicas como diabetes o problemas circulatorios.

MARCO TEORICO

El cuidado de los pies en adultos mayores es fundamental debido a los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, tales como disminución de la circulación periférica, piel más delgada y reseca, y uñas más gruesas y quebradizas. Estos factores aumentan la vulnerabilidad a infecciones, hongos, lesiones o deformidades.

El corte adecuado de uñas (en línea recta y no demasiado cortas) previene las uñas encarnadas, mientras que la limpieza regular de los pies (con agua tibia y jabón neutro, seguida de un secado completo) evita la proliferación de bacterias y hongos.

La podología preventiva es esencial en personas con enfermedades como diabetes mellitus, donde un pequeño corte puede generar complicaciones graves. Por lo tanto, esta actividad tiene un impacto directo en la **salud, movilidad, independencia y bienestar del adulto mayor.**

METODOLOGÍA:

La actividad se desarrollará en un ambiente higiénico, cómodo y seguro, siguiendo un enfoque educativo-preventivo y práctico:

- **Enfoque educativo:** breve explicación teórica sobre la importancia del cuidado de los pies.
- **Enfoque práctico:** demostración y práctica supervisada del corte de uñas y limpieza adecuada.
- **Participativo:** los adultos mayores podrán preguntar, compartir experiencias y recibir recomendaciones personalizadas.
- **Preventivo:** se observarán posibles signos de problemas podales (hongos, heridas, resequedad, inflamación) para orientar atención profesional si es necesario.

METODO

- **Paso 1: Preparación del área y materiales.**
- Guantes, tijeras o cortaúñas limpios y desinfectados, paleta de madera, toallas limpias, jabón neutro, agua tibia, crema humectante.
- **Paso 2: Lavado de pies.**
- Sumergir los pies en agua tibia con jabón neutro durante 10 minutos.
- Secar cuidadosamente, especialmente entre los dedos.
- **Paso 3: Corte de uñas.**
- Cortar las uñas en forma recta, sin redondear en exceso los bordes.
- Limar suavemente las esquinas para evitar enganches.
- **Paso 4: Hidratación.**
- Aplicar crema humectante, evitando el área entre los dedos para prevenir humedad excesiva.
- **Paso 5: Revisión final.**
- Observar el estado de la piel y uñas.

- Dar indicaciones específicas si se detecta resequedad, callosidades o riesgo de infección.

RECOMENDACIONES

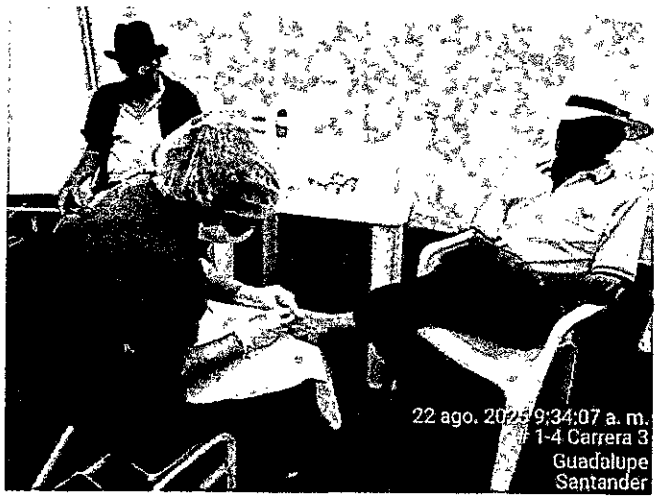
- Realizar el corte de uñas y limpieza de pies **una vez cada 2 a 3 semanas**, dependiendo del crecimiento de las uñas.
- Utilizar siempre instrumentos limpios y personales para evitar contagios.
- Secar completamente los pies, especialmente entre los dedos, para evitar hongos.
- Usar zapatos cómodos, ventilados y de la talla correcta para evitar rozaduras.
- En adultos mayores con **diabetes, problemas circulatorios o movilidad reducida**, el corte de uñas debe realizarlo personal capacitado o podólogos.
- Evitar cortar las uñas demasiado cortas o de forma redondeada para prevenir uñas encarnadas.

CONCLUSIONES

El cuidado de los pies en los adultos mayores mediante corte de uñas y limpieza adecuada es una práctica preventiva que mejora la salud, la movilidad y la calidad de vida. Además, previene infecciones, malformaciones y complicaciones graves en personas con enfermedades crónicas.
La actividad no solo promueve el autocuidado, sino que también fomenta la autonomía, la autoestima y el bienestar general de los adultos mayores, asegurando una vejez más saludable y digna

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 15	
FECHA: 25 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: TOMA DE SIGNOS VITALES	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: TOMA DE SIGNOS VITALES A LOS ADULTOS MAYORES	

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de la toma periódica de los signos vitales como herramienta para monitorear el estado de salud, detectar alteraciones oportunamente y promover el autocuidado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar qué son los signos vitales y su función en la evaluación del estado de salud.
- Identificar los valores normales de presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y temperatura corporal.
- Demostrar cómo se realiza de manera adecuada la toma de signos vitales.
- Sensibilizar sobre la importancia de controlar regularmente los signos vitales en la adultez mayor.
- Promover la adopción de hábitos de vida saludables que contribuyan al equilibrio de los signos vitales.

MARCO TEORICO

Los signos vitales son indicadores básicos del funcionamiento del organismo y constituyen un pilar fundamental en la valoración clínica de una persona. Incluyen la **frecuencia cardíaca**, la **presión arterial**, la **frecuencia respiratoria** y la **temperatura corporal**. Estos parámetros permiten identificar de manera temprana posibles alteraciones en el estado de salud.

En los adultos mayores, la toma regular de signos vitales es aún más importante debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento y a la mayor prevalencia de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares.

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

- **Presión arterial:** Sus variaciones permiten detectar hipertensión o hipotensión, condiciones que pueden derivar en complicaciones graves como infartos o accidentes cerebrovasculares.
- **Frecuencia cardíaca:** Mide el número de latidos por minuto y refleja la eficiencia del corazón.
- **Frecuencia respiratoria:** Indica la eficacia de la ventilación pulmonar y puede alertar sobre insuficiencia respiratoria o problemas pulmonares.
- **Temperatura corporal:** Es un indicador del equilibrio metabólico, y su alteración puede revelar infecciones o estados febriles.

El control regular de estos parámetros favorece la detección temprana de enfermedades, mejora la adherencia a tratamientos médicos y refuerza la autonomía del adulto mayor en el cuidado de su salud.

METODOLOGÍA:

• **Exposición inicial:** Explicación clara sobre qué son los signos vitales y su importancia en la salud.
• **Demostración práctica:** El profesional muestra cómo se realiza la toma de cada signo vital (presión arterial, pulso, respiración y temperatura).
• **Participación activa:** Se invita a algunos adultos mayores a observar o participar en la medición con acompañamiento.
• **Explicación de resultados:** Breve explicación sobre qué significan los valores obtenidos y cómo interpretarlos.
• **Reflexión grupal:** Espacio para resolver dudas y compartir experiencias sobre el control de la salud en casa.

MÉTODO:

• **Expositivo-participativo:** Combina la explicación teórica con la interacción activa de los adultos mayores.
• **Demostrativo:** El profesional realiza la toma de signos vitales como ejemplo para facilitar la comprensión.
• **Reflexivo:** Se invita a los participantes a reconocer la importancia del monitoreo de sus signos vitales para prevenir complicaciones.

RECOMENDACIONES

- Tomar los signos vitales en reposo y en condiciones tranquilas para obtener valores precisos.
- Realizar un control periódico, especialmente en personas con enfermedades crónicas.
- Registrar los resultados en una libreta de control personal para hacer seguimiento.
- Evitar la automedicación; ante resultados anormales, acudir al médico.

CONCLUSIONES

- Los signos vitales son indicadores esenciales del estado de salud y su control periódico en adultos mayores favorece la detección temprana de enfermedades.
- La práctica de esta actividad generó conciencia sobre la importancia del autocuidado y la prevención en la vida cotidiana.
- La demostración práctica permitió que los participantes comprendieran mejor el proceso y se interesaran en monitorear su propia salud.
- El espacio promovió la participación activa y la reflexión grupal, fortaleciendo la confianza en el seguimiento médico.
- Se concluye que el control de signos vitales debe integrarse como parte del cuidado rutinario de los adultos mayores, fomentando autonomía, prevención y bienestar integral.

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 16	
FECHA: 26 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: DATOS CURIOSOS SOBRE SALUD	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: CONVERSATORIO	

OBJETIVO GENERAL:

Promover en los adultos mayores el interés y la reflexión sobre su bienestar a través de datos curiosos y relevantes relacionados con la salud, fortaleciendo sus conocimientos y motivando el autocuidado en la vida diaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

• Presentar datos curiosos y sorprendentes relacionados con el cuerpo humano y la salud en general.
• Generar conciencia sobre la importancia de cuidar los órganos vitales y los hábitos de vida.
• Motivar la participación activa mediante la reflexión sobre cómo esos datos se aplican en su vida cotidiana.
• Fomentar el aprendizaje significativo de forma dinámica y entretenida.

MARCO TEORICO

La educación en salud no siempre debe limitarse a información técnica y rígida; incluir datos curiosos y llamativos permite captar la atención, despertar el interés y generar un aprendizaje más significativo.

Algunos ejemplos de **datos curiosos de salud** que pueden resultar útiles y motivadores para adultos mayores son:

- El corazón late aproximadamente **100.000 veces al día**.
- El cerebro humano contiene cerca de **86 mil millones de neuronas**.
- Reírse puede reducir el estrés, mejorar la circulación sanguínea y fortalecer el sistema inmunológico.
- Beber suficiente agua ayuda a mantener la memoria y la concentración.

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

- Caminar 30 minutos diarios disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares en más del 30%.
- Dormir bien no solo descansa, también ayuda a reparar tejidos y fortalecer defensas.
- El sistema digestivo puede llegar a medir entre **7 y 9 metros** de longitud.

Estos datos, además de ser curiosos, refuerzan la importancia de mantener buenos hábitos de vida y ayudan a los adultos mayores a comprender mejor cómo funciona su cuerpo.

La estrategia de compartir datos curiosos fomenta la motivación, la participación y la construcción de un vínculo más cercano con la salud, generando interés y apropiación del conocimiento.

METODOLOGÍA:

• **Exposición inicial:** Presentación de los datos curiosos de forma clara y llamativa.
• **Dinámica participativa:** Cada adulto mayor recibe un dato escrito en una tarjeta y lo comparte con el grupo.
• **Explicación práctica:** El profesional explica la relación de cada dato con el cuidado de la salud.
• **Reflexión colectiva:** Los participantes expresan cómo se sienten identificados con los datos y qué pueden aplicar en su vida diaria.
• **Cierre motivacional:** Se refuerza el mensaje de que pequeños aprendizajes generan grandes cambios en la calidad de vida.

MÉTODO:

• **Expositivo-participativo:** Combina explicación con interacción y diálogo constante.
• **Demostrativo:** Uso de material visual o dinámicas con tarjetas para mostrar los datos curiosos.
• **Reflexivo:** Los asistentes relacionan los datos curiosos con su propia experiencia y rutinas diarias.

RECOMENDACIONES

• Presentar los datos de forma sencilla, breve y comprensible para todos.
• Usar láminas, carteles o tarjetas grandes para facilitar la lectura.

• Adaptar el ritmo de la actividad a la capacidad de atención del grupo.
• Evitar saturar con demasiada información, priorizando calidad sobre cantidad.

CONCLUSIONES

• Los datos curiosos sobre salud constituyen una herramienta educativa que despierta interés y facilita el aprendizaje en adultos mayores.
• La relación entre conocimiento y curiosidad fortalece la motivación hacia el autocuidado.
• La actividad fomenta la participación activa, el diálogo y la construcción de saberes colectivos.
• Los adultos mayores lograron reconocer cómo información aparentemente simple puede convertirse en guía para mejorar su salud.
• Se concluye que la educación en salud, cuando se presenta de manera atractiva, promueve bienestar, prevención y calidad de vida en la vejez.

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 17	
FECHA: 22 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: CELEBRACION ADULTO MAYOR	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: ASISTENCIA Y APOYO LOGISTICO EN LA EUCARISTIA	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar asistencia integral a los adultos mayores y apoyo logístico en la organización y desarrollo de la misa conmemorativa del Día del Adulto Mayor, garantizando condiciones de comodidad, seguridad, participación y respeto a su dignidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Facilitar el traslado, ubicación y acompañamiento de los adultos mayores durante la celebración religiosa.
- Apoyar la logística general del evento (orden, ambientación, distribución de materiales y coordinación de tiempos).
- Promover la integración social y el sentido de pertenencia de los adultos mayores en un espacio de carácter espiritual y comunitario.
- Velar por la seguridad física y el bienestar emocional de los asistentes, prestando atención especial a quienes presenten limitaciones de movilidad o de salud.
- Fortalecer valores de respeto, gratitud y reconocimiento hacia la población adulta mayor.

MARCO TEORICO

La celebración del **Día del Adulto Mayor** constituye un acto de reconocimiento social y cultural a las personas mayores, destacando su papel como transmisores de valores, tradiciones y experiencias. Desde el ámbito psicosocial, la participación de los adultos mayores en espacios comunitarios fortalece su autoestima, reduce el aislamiento y fomenta la cohesión social.

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

La asistencia y logística en actividades religiosas, como la misa, responde a la necesidad de garantizar **accesibilidad, acompañamiento y apoyo físico** en un entorno donde las limitaciones motoras, auditivas o visuales pueden dificultar la participación. Además, la dimensión espiritual cumple un papel protector en la salud mental del adulto mayor, promoviendo la resiliencia, la esperanza y el bienestar integral.

El enfoque metodológico se enmarca en el **cuidado integral gerontológico**, que busca atender no solo las necesidades físicas, sino también las emocionales, sociales y espirituales, reconociendo la importancia de espacios inclusivos y respetuosos de la dignidad de los mayores.

METODOLOGÍA:

La metodología se desarrollará bajo un enfoque **participativo y organizativo**, estructurada en tres fases:

- **Fase de planeación:**
  - Reunión con organizadores para definir responsabilidades y roles.
  - Identificación del número de adultos mayores participantes y sus necesidades particulares (uso de silla de ruedas, bastón, medicamentos, acompañantes).
  - Disposición del espacio físico: accesos, señalización, sillas cómodas y zonas de hidratación.
- **Fase de ejecución:**
  - Recepción y acompañamiento de los adultos mayores desde la llegada al recinto.
  - Apoyo en la ubicación dentro del lugar de la misa, priorizando accesibilidad.
  - Distribución de materiales (programas, estampas, velas, agua).
  - Supervisión constante de seguridad, movilidad y confort.
  - Coordinación del flujo de entrada y salida para evitar aglomeraciones.
- **Fase de cierre:**
  - Acompañamiento en la salida, asegurando el retorno seguro.
  - Espacios de integración posterior (compartir, agradecimientos).
  - Evaluación del desarrollo de la actividad con el equipo organizador.

METODO

El método aplicado será **asistencial–logístico con enfoque humanista**, que combina:

- **Atención directa:** Apoyo individualizado a los adultos mayores durante el evento.

- **Gestión organizativa:** Coordinación del recurso humano y material para garantizar fluidez en la celebración.
- **Observación activa:** Supervisión del estado de los adultos mayores para prevenir incidentes.
- **Trabajo en equipo:** Colaboración entre voluntarios, familiares y personal logístico.

RECOMENDACIONES

- Disponer de personal capacitado en primeros auxilios básicos.
- Garantizar accesos libres de barreras arquitectónicas.
- Ubicar a los adultos mayores en lugares con buena visibilidad y acústica.
- Proporcionar hidratación antes, durante y después de la misa.
- Contar con sillas cómodas y espacios para quienes usen ayudas técnicas.
- Mantener una actitud de respeto, paciencia y calidez en todo momento.
- Realizar pausas en caso de que la ceremonia se prolongue, para evitar fatiga.

CONCLUSIONES

La asistencia al adulto mayor y el apoyo logístico en la misa del Día del Adulto Mayor constituye una actividad de gran valor social, cultural y espiritual. Al brindar condiciones adecuadas de seguridad, accesibilidad y acompañamiento, se promueve la inclusión y el reconocimiento de esta población, fortaleciendo su autoestima, participación comunitaria y sentido de pertenencia.

Este tipo de actividades no solo garantizan la satisfacción de necesidades inmediatas de los adultos mayores, sino que también contribuyen a la construcción de una sociedad más justa, solidaria y respetuosa con quienes han aportado a lo largo de su vida a la comunidad.

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:





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

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 18	
FECHA: 28 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: MANEJO DE DIARREA	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD:	

OBJETIVO GENERAL:

Concientizar a los adultos mayores sobre la importancia de identificar, prevenir y manejar adecuadamente los episodios de diarrea para evitar complicaciones y promover el bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar qué es la diarrea, sus causas más frecuentes y cómo puede afectar la salud del adulto mayor.
- Enseñar medidas básicas de autocuidado y prevención, incluyendo higiene y alimentación.
- Promover la importancia de la hidratación como principal estrategia de manejo.
- Orientar sobre los signos de alarma que requieren atención médica inmediata.

MARCO TEORICO

La diarrea es la evacuación frecuente de heces líquidas o semilíquidas y puede estar causada por infecciones virales, bacterianas, parásitos, intolerancias alimentarias o efectos secundarios de medicamentos.

En adultos mayores, su impacto puede ser más grave debido a la disminución de reservas fisiológicas, la presencia de enfermedades crónicas y el riesgo de **deshidratación**, que puede aparecer rápidamente y derivar en complicaciones como alteraciones en la presión arterial, confusión, debilidad extrema e incluso hospitalización.

El manejo adecuado de la diarrea incluye:

- **Hidratación:** reposición de líquidos y electrolitos mediante agua, sueros orales o caldos claros.

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

- **Alimentación ligera:** dieta blanda, evitando irritantes como café, grasas, lácteos o condimentos fuertes.
- **Higiene personal y alimentaria:** lavado frecuente de manos y consumo de alimentos bien cocidos y seguros.
- **Atención médica:** consultar cuando la diarrea es persistente (más de 3 días), presenta sangre, fiebre alta, dolor abdominal intenso o signos de deshidratación.

La educación sobre el manejo de la diarrea es clave para prevenir complicaciones y promover el autocuidado en la adultez mayor.

METODOLOGÍA:

• **Exposición inicial:** Explicación sobre qué es la diarrea, causas frecuentes y riesgos en adultos mayores.
• **Dinámica participativa:** Preguntas y respuestas sobre experiencias previas con episodios de diarrea.
• **Demostración práctica:** Explicación de cómo preparar una solución casera de rehidratación oral (agua hervida, sal y azúcar en proporciones adecuadas).
• **Reflexión grupal:** Identificación de los alimentos que favorecen la recuperación y de aquellos que deben evitarse.
• **Cierre educativo:** Entrega de recomendaciones claves y repaso de los signos de alarma.

MÉTODO:

• **Expositivo-participativo:** Combina explicación con preguntas y participación de los asistentes.
• **Demostrativo:** Preparación práctica de suero oral casero como ejemplo.
• **Reflexivo:** Los participantes comparten experiencias y reflexionan sobre la importancia de la prevención y el cuidado en el hogar.

RECOMENDACIONES

• Mantener siempre una adecuada hidratación, priorizando agua hervida, sueros orales o bebidas caseras recomendadas.
• Evitar el consumo de alimentos callejeros o en mal estado.
• Implementar hábitos de higiene como lavado de manos antes de comer y después de ir al baño.
• Evitar automedicarse; algunos medicamentos pueden agravar el cuadro.

CONCLUSIONES

- La diarrea en adultos mayores representa un riesgo importante por la posibilidad de deshidratación y complicaciones.
- La educación en salud permite que los adultos mayores reconozcan las causas, medidas de prevención y signos de alarma.
- La actividad fortaleció la conciencia sobre la importancia de la higiene y la adecuada manipulación de alimentos.
- El aprendizaje sobre la preparación de suero casero ofrece una herramienta práctica y accesible para el cuidado en casa.

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 19	
FECHA: 29 DE AGOSTO	**HORA:** 8:30 – 9:30 am
TEMA: UTILES DE ASEO PERSONAL	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Paola Andrea Ariza Serrano (Auxiliar de enfermería)	
ACTIVIDAD: ficha de busca y encuentra	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer en los adultos mayores la capacidad de identificar los útiles de aseo personal y comprender su importancia en el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades, mediante una dinámica lúdica y participativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer los principales útiles de aseo personal (jabón, cepillo, toalla, peine, pasta dental, etc.).
- Sensibilizar sobre la importancia de mantener hábitos de higiene adecuados para la prevención de infecciones y enfermedades.
- Estimular la memoria, la atención y la agudeza visual a través de una dinámica de "buscar y encontrar".
- Promover la interacción social y la participación activa en un contexto educativo y recreativo.

MARCO TEORICO

La higiene personal es un pilar fundamental en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, especialmente en la adultez mayor, etapa en la que el organismo es más vulnerable a infecciones cutáneas, respiratorias y gastrointestinales.

El uso adecuado de **útiles de aseo personal** como el jabón, el cepillo dental, la pasta, el champú o las toallas, contribuye a la limpieza, la prevención de malos olores, la eliminación de gérmenes y el mantenimiento de la autoestima.

Desde el punto de vista cognitivo, las dinámicas de "buscar y encontrar" son herramientas de estimulación que refuerzan la **atención, memoria visual y concentración**, funciones que pueden deteriorarse con la edad.

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

En el área de enfermería, esta actividad refuerza la educación en autocuidado, fomentando la comprensión de la importancia de la higiene para la salud integral y la prevención de complicaciones asociadas a la falta de aseo.

METODOLOGÍA:

- **Introducción:** Breve charla sobre los útiles de aseo y su papel en la prevención de enfermedades.
- **Explicación de la dinámica:** Se presenta una ficha o lámina con dibujos donde algunos útiles de aseo están escondidos entre otros objetos.
- **Desarrollo:** Cada adulto mayor busca y señala los objetos relacionados con la higiene personal.
- **Retroalimentación:** Se comenta en grupo para qué sirve cada útil de aseo y se relaciona con prácticas de autocuidado.
- **Cierre:** Reflexión sobre la importancia de mantener rutinas de higiene diaria como parte del cuidado personal.

MÉTODO:

- **Expositivo-participativo:** Explicación teórica combinada con la interacción de los adultos mayores.
- **Lúdico:** Uso de una actividad recreativa para reforzar el aprendizaje.
- **Reflexivo:** Los asistentes reconocen cómo la higiene personal repercute directamente en su salud.

RECOMENDACIONES

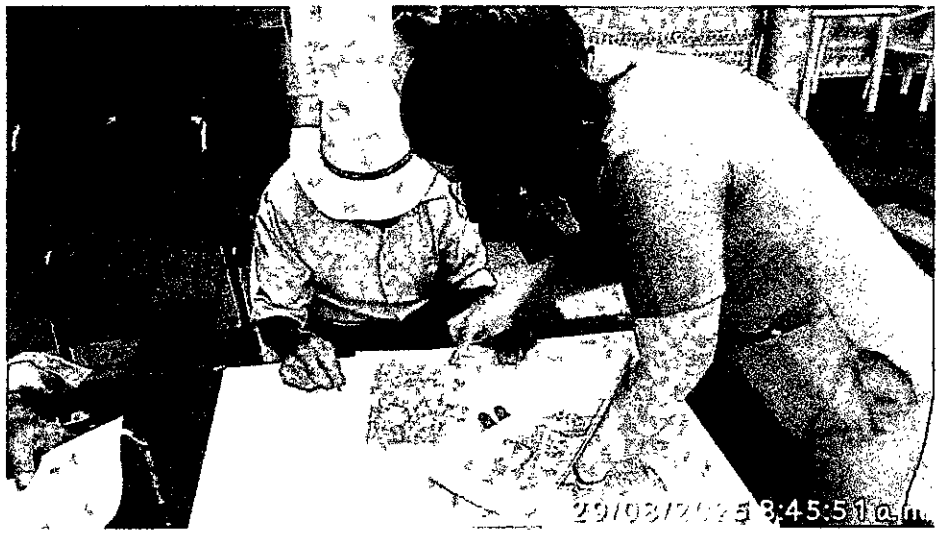
- Adaptar la ficha de "busca y encuentra" con dibujos grandes y coloridos para facilitar la visualización.
- Dar el tiempo necesario para que cada adulto mayor participe sin presiones.
- Asegurar un ambiente tranquilo y cómodo, evitando distracciones.
- Reforzar verbalmente la importancia del uso individual de los útiles de aseo (no compartir cepillos, toallas, etc.).
- Complementar con ejemplos prácticos de higiene cotidiana.

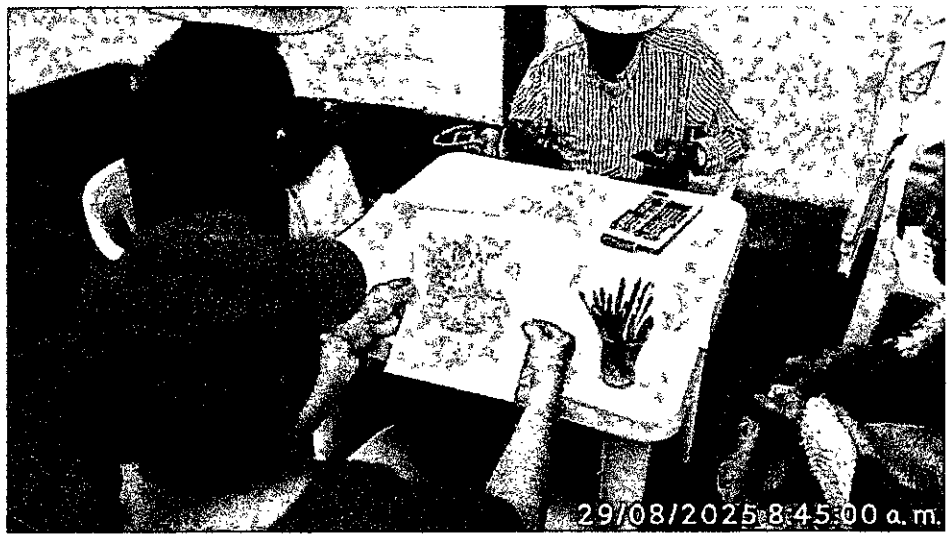
CONCLUSIONES

- La actividad permitió reforzar la importancia de la higiene personal en la salud y el bienestar de los adultos mayores.
- El ejercicio de "buscar y encontrar" estimuló la atención, memoria y agilidad visual de forma lúdica y entretenida.
- Se fortaleció la relación entre los conocimientos básicos de enfermería y las prácticas de autocuidado en la vida diaria.

• Los adultos mayores mostraron entusiasmo y participación, valorando el aprendizaje a través del juego.

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 GENERAL SOBRE ENFERMEDADES EN ADULTOS MAYORES: GASTRITIS, CARDIOPATÍAS Y ARTRITIS PARA EL MES DE AGOSTO

I. Objetivo General

Analizar y comprender las principales características, causas, síntomas y tratamientos de la gastritis, las cardiopatías y la artritis en los adultos mayores, con el fin de proponer estrategias de intervención y recomendaciones para mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional.

II. Objetivos Específicos

- Identificar las causas y factores de riesgo de la gastritis, las cardiopatías y la artritis en los adultos mayores.
- Describir los síntomas y signos característicos de cada una de estas enfermedades.
- Revisar los tratamientos actuales y las intervenciones más eficaces para cada enfermedad.
- Proponer estrategias de intervención para la prevención y el manejo de estas enfermedades en los adultos mayores.
- Recomendar hábitos y prácticas saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores afectados por estas enfermedades.

III. Marco Teórico

1. Gastritis

- **Definición:** Inflamación del revestimiento del estómago.
- **Causas y Factores de Riesgo:** Infección por Helicobacter pylori, uso prolongado de antiinflamatorios no esteroides (AINEs), consumo excesivo de alcohol, estrés, entre otros.
- **Síntomas:** Dolor abdominal, náuseas, vómitos, indigestión, pérdida de apetito.
- **Tratamientos:** Antibióticos para infecciones bacterianas, inhibidores de la bomba de protones, antiácidos, cambios en la dieta.

2. Cardiopatías

- **Definición:** Conjunto de enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.
- **Causas y Factores de Riesgo:** Hipertensión, diabetes, colesterol alto, tabaquismo, sedentarismo, antecedentes familiares.
- **Síntomas:** Dolor en el pecho, dificultad para respirar, fatiga, palpitaciones, hinchazón en las extremidades.
- **Tratamientos:** Medicamentos (betabloqueantes, anticoagulantes), cambios en el estilo de vida, cirugía (bypass, angioplastia).

3. Artritis

- **Definición:** Inflamación de una o más articulaciones, causando dolor y rigidez.
- **Causas y Factores de Riesgo:** Genética, envejecimiento, lesiones previas, obesidad, enfermedades autoinmunes.
- **Síntomas:** Dolor articular, hinchazón, rigidez, pérdida de movilidad.
- **Tratamientos:** Antiinflamatorios, analgésicos, fisioterapia, cambios en la dieta, cirugía en casos severos.

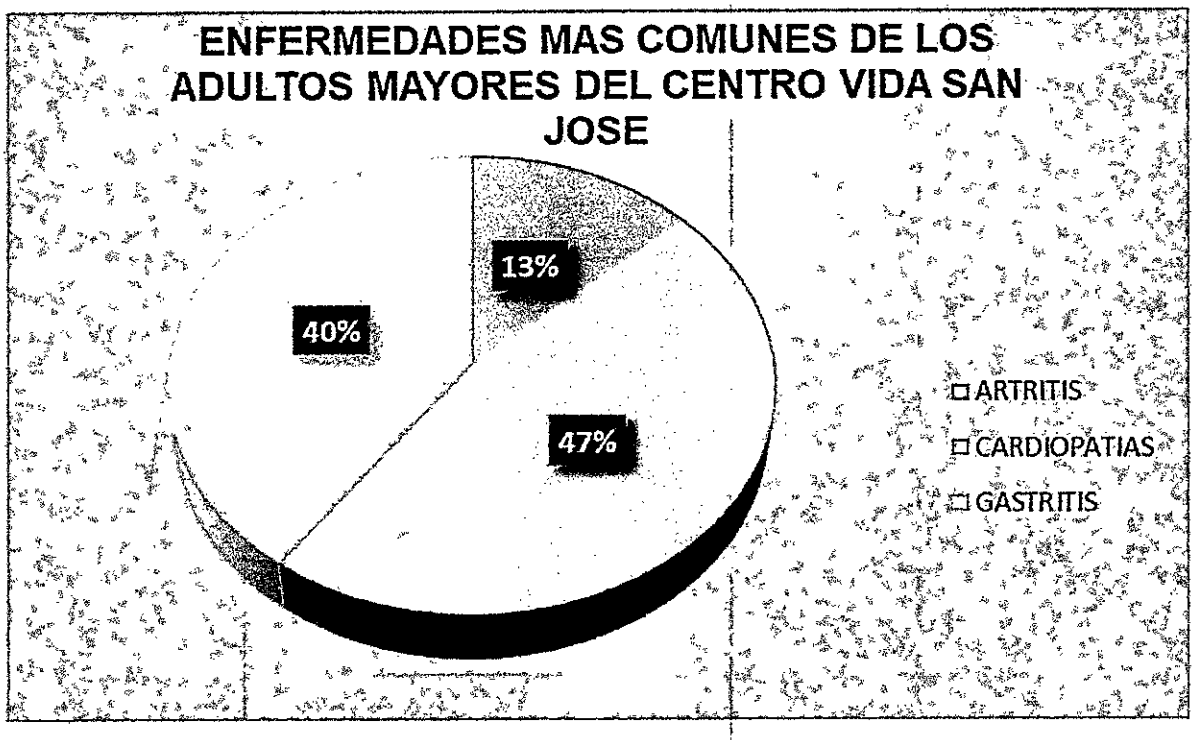
IV. Metodología

1. **Revisión Bibliográfica:** Análisis de artículos científicos, libros y estudios previos sobre las tres enfermedades.
2. **Encuestas y Entrevistas:** Recolección de datos mediante historias clínicas y entrevistas a adultos mayores.
3. **Estudio de Casos:** Análisis de casos específicos de adultos mayores afectados por estas enfermedades.
4. **Análisis Estadístico:** Uso de herramientas estadísticas para interpretar los datos recolectados.

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

Análisis de la Gráfica sobre Enfermedades Comunes en Adultos Mayores del Centro Vida San José



Descripción General

La gráfica de pastel muestra la distribución porcentual de tres enfermedades comunes entre los adultos mayores del Centro Vida San José: artritis, cardiopatías y gastritis. La gráfica se divide en tres secciones, cada una representando una de las enfermedades mencionadas.

Datos Específicos

1. **Cardiopatías (47%):**

   - Esta sección azul ocupa casi la mitad del gráfico, lo que indica que las cardiopatías son la enfermedad más común entre los adultos mayores del Centro Vida San José.
   - Representa el 47% de los casos, lo cual sugiere una alta prevalencia de problemas cardíacos en esta población.

2. **Gastritis (40%):**
   - La sección amarilla ocupa una porción significativa del gráfico, indicando que la gastritis también es una enfermedad prevalente en este grupo.
   - Representa el 40% de los casos, lo cual es indicativo de una problemática notable con la salud digestiva en los adultos mayores del centro.

3. **Artritis (13%):**
   - La sección verde es la más pequeña en el gráfico, mostrando que la artritis es la menos común de las tres enfermedades en esta población.
   - Representa el 13% de los casos, lo que sugiere que aunque la artritis es un problema presente, su prevalencia es menor comparada con las cardiopatías y la gastritis.

Interpretación de los Datos

1. **Prevalencia de Cardiopatías:**
   - La alta prevalencia de cardiopatías puede deberse a varios factores de riesgo comunes en los adultos mayores, como la hipertensión, la diabetes, y los hábitos de vida sedentarios.
   - Es importante considerar que las cardiopatías pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida, aumentando el riesgo de eventos cardiovasculares graves.
2. **Gastritis:**
   - La gastritis afecta a una gran proporción de los adultos mayores en el centro, posiblemente debido a factores como el uso prolongado de medicamentos (especialmente AINEs), infecciones por Helicobacter pylori, y dietas inadecuadas.
   - Esta condición puede causar malestar crónico y complicaciones si no se maneja adecuadamente.
3. **Artritis:**
   - Aunque la artritis es menos prevalente en comparación con las otras dos enfermedades, sigue siendo una preocupación debido a su impacto en la movilidad y la independencia de los adultos mayores.
   - La menor prevalencia puede deberse a diferencias en la susceptibilidad genética, estilos de vida, o a la efectividad de las intervenciones preventivas y terapéuticas aplicadas en el centro.

Recomendaciones

Para Cardiopatías:

- Implementar programas de educación sobre la importancia de una dieta saludable y la actividad física regular.
- Proveer seguimiento médico regular para el control de factores de riesgo como la hipertensión y la diabetes.
- Fomentar la participación en actividades cardiovasculares moderadas adecuadas para adultos mayores.

Para Gastritis:

- Ofrecer talleres sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables.
- Controlar el uso de medicamentos que puedan irritar el estómago y buscar alternativas más seguras.
- Realizar exámenes regulares para la detección y tratamiento de infecciones por Helicobacter pylori.

Para Artritis:

- Promover ejercicios de bajo impacto que mejoren la movilidad y fortalezcan las articulaciones.
- Facilitar el acceso a terapias físicas y ocupacionales.
- Educar sobre el manejo del dolor y estrategias para mejorar la calidad de vida.

V. Estrategias de Intervención

1. Talleres y charlas informativas sobre prevención y manejo de estas enfermedades.
2. Clases de ejercicio adecuadas para adultos mayores, como yoga, bailo terapia y ejercicios de calentamiento con la instructora de deportes.
3. Servicios de asesoramiento con la profesional de psicología para gestionar el impacto emocional de vivir con enfermedades crónicas.
4. Fomentar la realización de chequeos médicos periódicos para la detección temprana y el manejo adecuado de estas enfermedades.

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

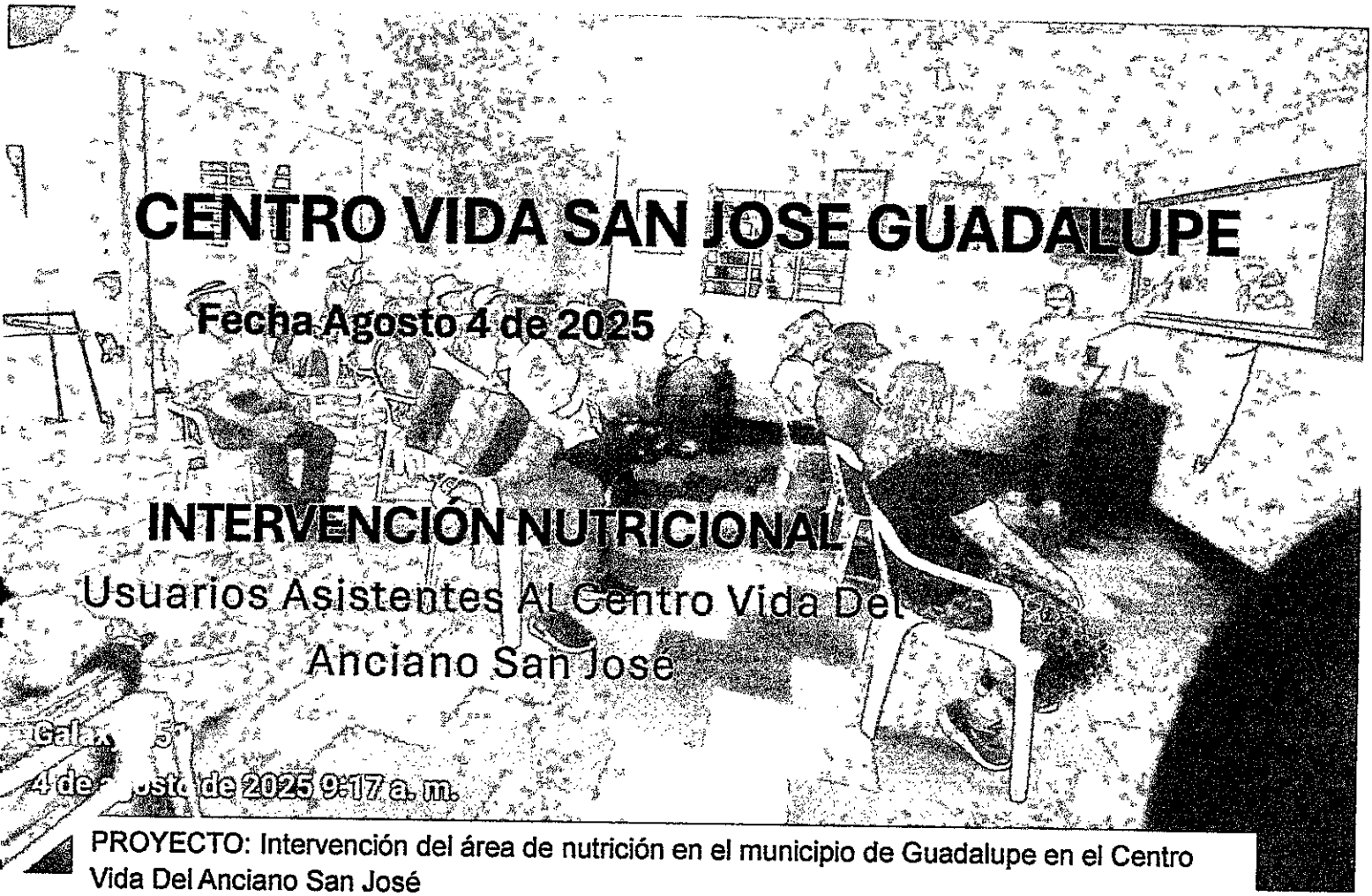
VI. Conclusiones

La gráfica proporciona una visión clara de las principales enfermedades que afectan a los adultos mayores en el Centro Vida San José, destacando la necesidad de enfoques específicos y bien dirigidos para manejar cada una de estas condiciones. Con una estrategia de intervención integral y personalizada, es posible mejorar significativamente la salud y el bienestar de esta población vulnerable.

Las enfermedades como la gastritis, las cardiopatías y la artritis son comunes en los adultos mayores y pueden afectar significativamente su calidad de vida. Es fundamental implementar estrategias efectivas de prevención y manejo que incluyan educación, cambios en el estilo de vida y seguimiento médico adecuado. Con una atención integral y personalizada, es posible mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores, promoviendo una vida más saludable y activa.

FIRMA: _____

AUXILIAR DE ENFERMERIA



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 prueba organoléptica de los alimentos ofrecidos durante el día a los adultos mayores. La prueba organoléptica es un análisis que evalúa las propiedades sensoriales de los alimentos, utilizando los sentidos humanos como la vista, el olfato y el gusto. Este tipo de análisis permite valorar aspectos como el color, aroma, sabor, textura y apariencia visual de la muestra. Es fundamental para determinar la calidad y características sensoriales de los productos.

A continuación, encontramos la tabla de evaluación respectiva:

PRUEBA ORGANOLEPTICA														
FECHA	PREPARACION O ALIMENTO	SABOR		COLOR		TEXTURA		OLOR		TEMPERATURA			OBSERVACIÓN
		A	I	A	I	A	I	A	I	T	A	I	
4/AGO/2025	Sopa de cuchuco	X		X		X		X			X		
	Carne con guiso	X		X		X		X			X		
	Arroz blanco	X		X		X		X			X		
	Yuca con hogo	X		X		X		X			X		
	Habichuelas a la crema	X		X		X		X			X		
	Jugo de lulo	X		X		X		X			X		

Tras realizar la prueba organoléptica de los alimentos ofrecidos a los adultos mayores se puede constatar que se cumple de manera adecuada con las características de sabor, color, textura, olor y temperatura de servido; se evidencia control de sal como sazonador sin caer en el uso en exceso, así como el poco uso de endulzante para la bebida.

Evidencia fotográfica















Actividad N° 2.

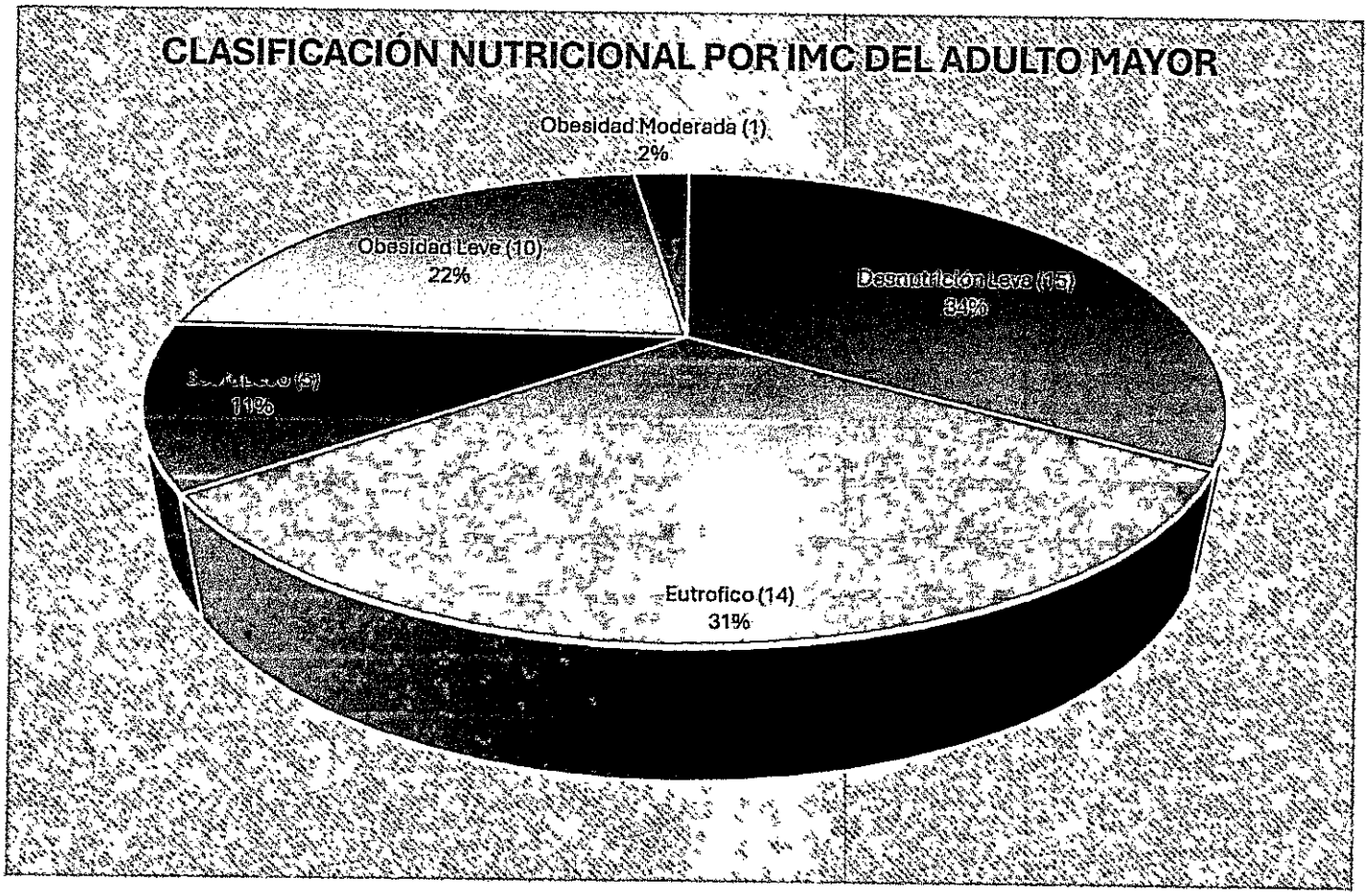
CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

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						
		4-ago-25				
No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	82	28,4	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	63	30,8	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	74	34,7	Obesidad Leve
8	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,52	87	37,7	Obesidad Moderada
9	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,52	45	19,5	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	61	21,6	Desnutrición Leve
13	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,68	64	22,7	Eutrófico
14	JORGE SAUL ESTEVES RODRIGUEZ (DOMICILIARIO)	28168348	1,6	65	25,4	Eutrófico
15	JOSE ALBINO GARCIACHINCHILLA	2100020	1,59	79	31,2	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	53	19,0	Desnutrición Leve
19	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,65	65	23,9	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	69	24,2	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	55	21,0	Desnutrición Leve
26	MARIA OFELIA VELANDIA DE DIAZ	28167757	1,57	84	34,1	Obesidad Leve
27	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	46	21,6	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	70	26,3	Eutrófico
31	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	63	21,8	Desnutrición Leve

32	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,58	70	28,0	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	86	33,6	Obesidad Leve
36	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	43	20,2	Desnutrición Leve
37	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	42	18,2	Desnutrición Leve
38	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	85	33,6	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	60	23,1	Eutrófico
42	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,66	64	23,2	Eutrófico
43	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,52	71	30,7	Obesidad Leve
44	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,58	70	28,0	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 31% de los adultos mayores (14 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 34% de los adultos mayores (15 usuarios) presentan desnutrición leve.
C. El 11% de los adultos mayores (5 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 24% de los adultos mayores (11 usuarios) presenta algún grado de obesidad, de ellos:
    a. El 22% de los adultos mayores (10 usuarios) presentan obesidad leve
    b. El 2% de los adultos mayores (1 usuario) presentan obesidad moderada

Evidencia fotográfica








Actividad N° 3.

SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

Para esta visita, se valoran de manera individual a 7 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

		4-ago-25					
No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL	
3	BARBARA BOSIGUA DE SAAVEDRA	28167423	1,42	70	34,7	Obesidad Leve	
21	LUIS ANTONIO SAAVEDRA	2099001	1,57	53	21,5	Desnutrición Leve	Armónico
31	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	63	21,8	Desnutrición Leve	Armónico
32	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,58	70	28,0	Sobrepeso	
34	ROBERTO ROMERO MERCHAN	5653281	1,62	67	25,5	Eutrófico	
41	SIXTO JIMENEZ SERRANO	20992591	1,61	60	23,1	Eutrófico	
42	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,66	64	23,2	Eutrófico	
44	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,58	70	28,0	Sobrepeso	

Evidencia fotográfica






Galaxy A51
4 de agosto de 2025 10:


Galaxy A51
4 de agosto de 2025 10:49 a. m.


Galaxy A51
4 de agosto de 2025 10:55 a. m.


Galaxy A51
4 de agosto de 2025 11:


Galaxy A51
4 de agosto de 2025 11:20 a. m.

Actividad N° 4.

TALLER EDUCATIVO

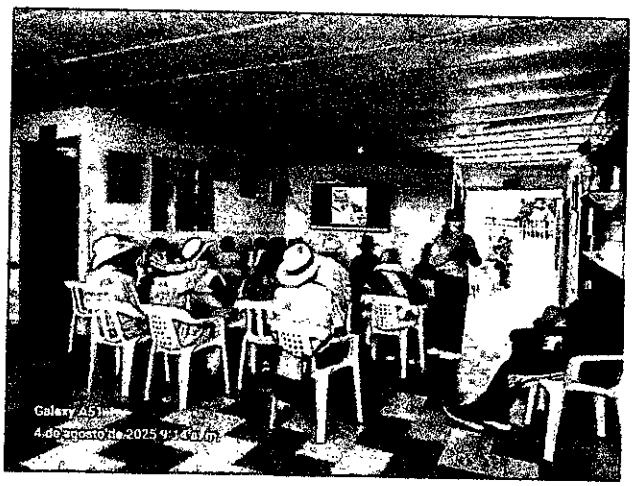
Para esta visita se realiza taller educativo a los adultos mayores por medio de rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población del centro vida; se enseña sobre la anemia, su sintomatología asociada ya que puede ser frecuente en adultos mayores. Se da información respecto al consumo de vísceras una vez por semana, de que forma se pueden consumir y la combinación de las mismas combinadas con alimentos fuente de vitamina C con el fin de mejorar la absorción del hierro.

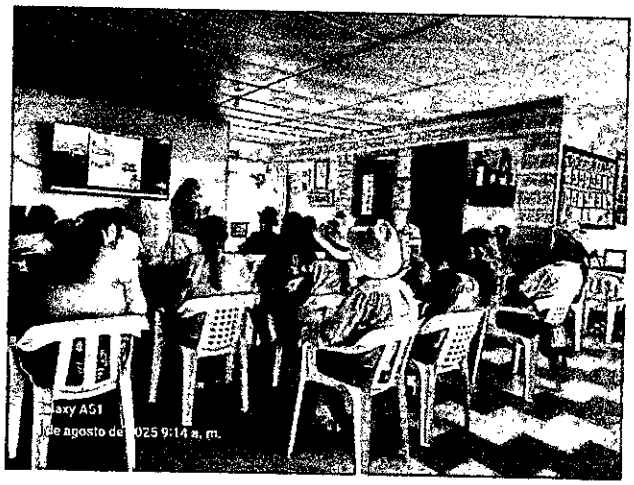
A continuación, se encontrará la referencia de las fichas trabajadas:





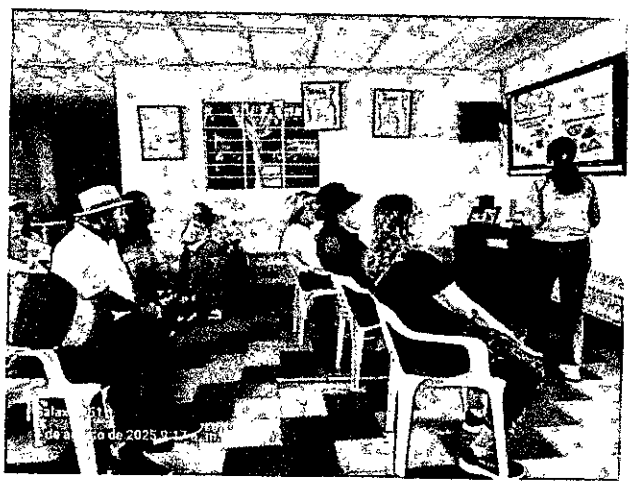
Evidencia fotográfica







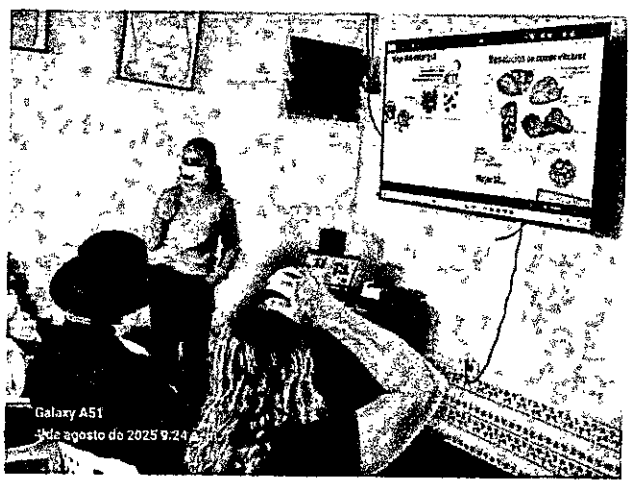




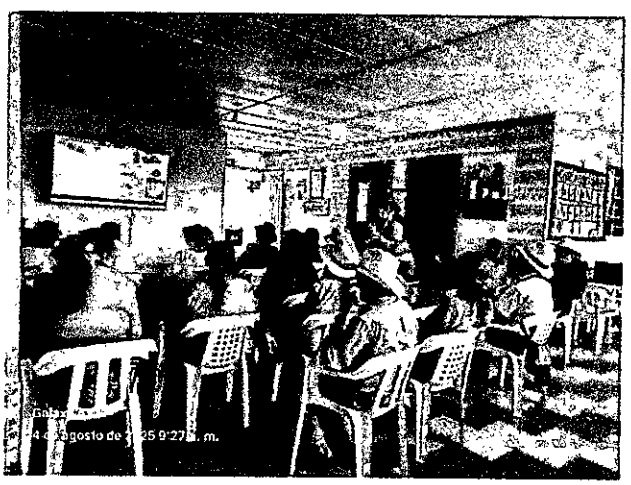


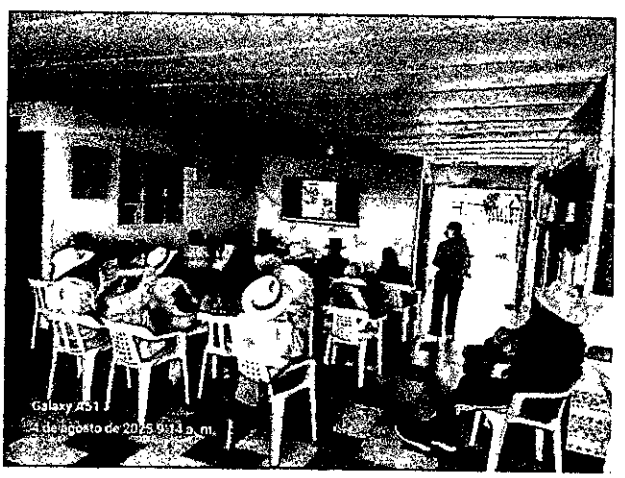

Galaxy A51
4 de agosto de 2025 9:22 a. m.


Galaxy A51
4 de agosto de 2025 9:22 a. m.


Galaxy A51






Galaxy A51

RESULTADOS OBTENIDOS

1. REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Tras realizar la prueba organoléptica de los alimentos ofrecidos a los adultos mayores se puede constatar que se cumple de manera adecuada con las características de sabor, color, textura, olor y temperatura de servido; se evidencia control de sal como sazonador sin caer en el uso en exceso, así como el poco uso de endulzante para la bebida.

2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

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

A. El 31% de los adultos mayores (14 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 34% de los adultos mayores (15 usuarios) presentan desnutrición leve.
C. El 11% de los adultos mayores (5 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 24% de los adultos mayores (11 usuarios) presenta algún grado de obesidad, de ellos:
    a. El 22% de los adultos mayores (10 usuarios) presentan obesidad leve
    b. El 2% de los adultos mayores (1 usuario) presentan obesidad moderada

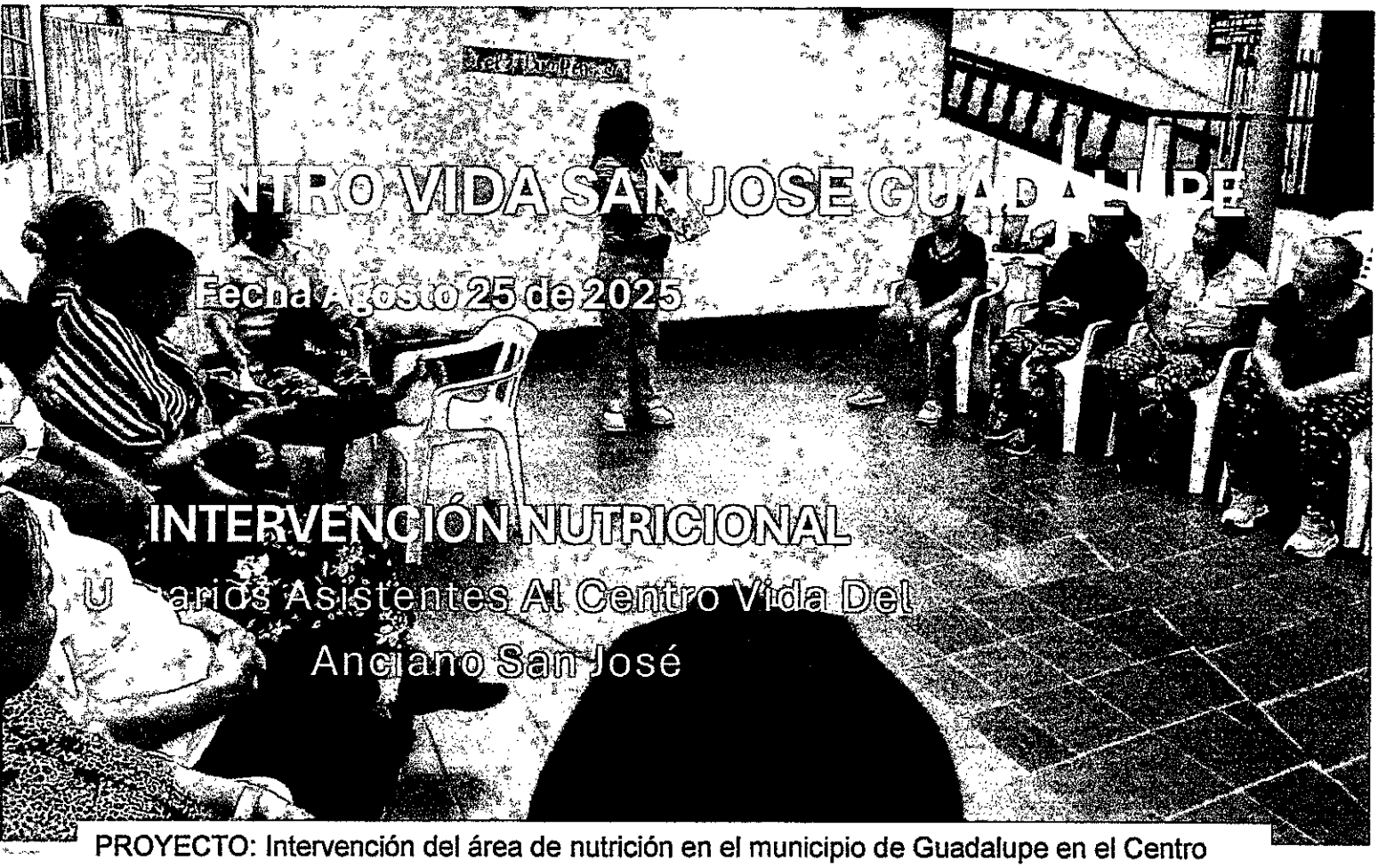
3. SEGUIMIENTO NUTRICIONAL INDIVIDUAL A LOS USUARIOS

Para esta visita, se valoran de manera individual a 7 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 la anemia, su sintomatología asociada ya que puede ser frecuente en adultos mayores. Se da información respecto al consumo de vísceras una vez por semana, de qué forma se pueden consumir y la combinación de las mismas combinadas con alimentos fuente de vitamina C con el fin de mejorar la absorción del hierro.

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 del ciclo de menús diseñado para los adultos mayores del centro vida.

A continuación, encontramos la tabla de evaluación respectiva:

SEMANA 1		
GRUPO DE ALIMENTO	**CANTIDAD**	**DÍA 1**
REFRIGERIO DE LA MAÑANA		
BEBIDA	120- 240 cc	Jugo de curuba en leche
CEREAL	50 gr	Galleta
ALMUERZO		
SOPA O CREMA	220 cc	Sopa de cuchuco
ALIMENTO PROTEICO	80 – 100 gr	Pescado sudado
CEREAL	90 gr	Arroz blanco
RAÍZ, TUBÉRCULO O PLÁTANO	50 – 70 gr	Yuca con hogo
LEGUMINOSA	60 gr	*
VERDURA	50 gr	Ensalada
JUGO DE FRUTA DE COSECHA	240 cc	Jugo de tomate de árbol

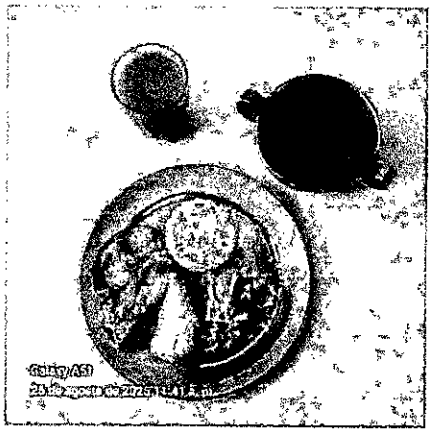
Tras autorización se permite cambio en el ciclo de menús debido a celebración del día del adulto mayor, teniendo en cuenta adicionalmente se verifica insumos y se mantiene la indicación de los grupos de alimentos que se incluyen según la minuta patrón

Tras realizar la revisión de ciclo de menús en concordancia con los alimentos ofrecidos en los tiempos de comida refrigerio y almuerzo a los adultos mayores asistentes al centro vida, se puede evidenciar que se cumplen con los grupos de alimentos y los alimentos deseñados en el documento citado, adicionalmente se constata que se presentan de manera que sean motivantes para el consumo por parte de los adultos mayores, se ofrecen respetando colores y sabores y se sirven de manera llamativa.

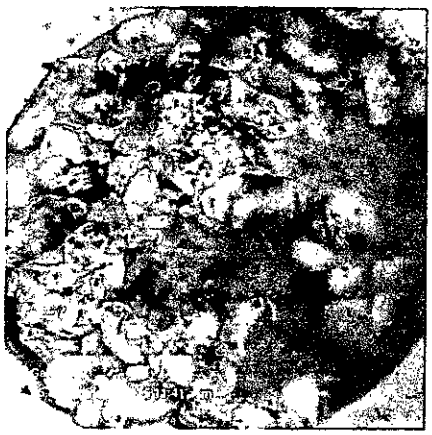
Evidencia fotográfica

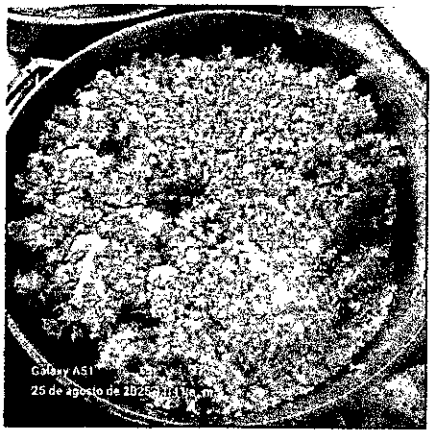






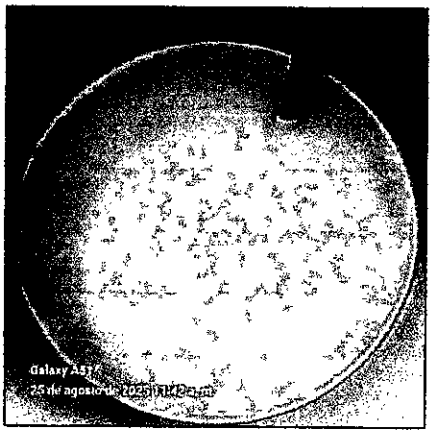












Actividad N° 2.

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

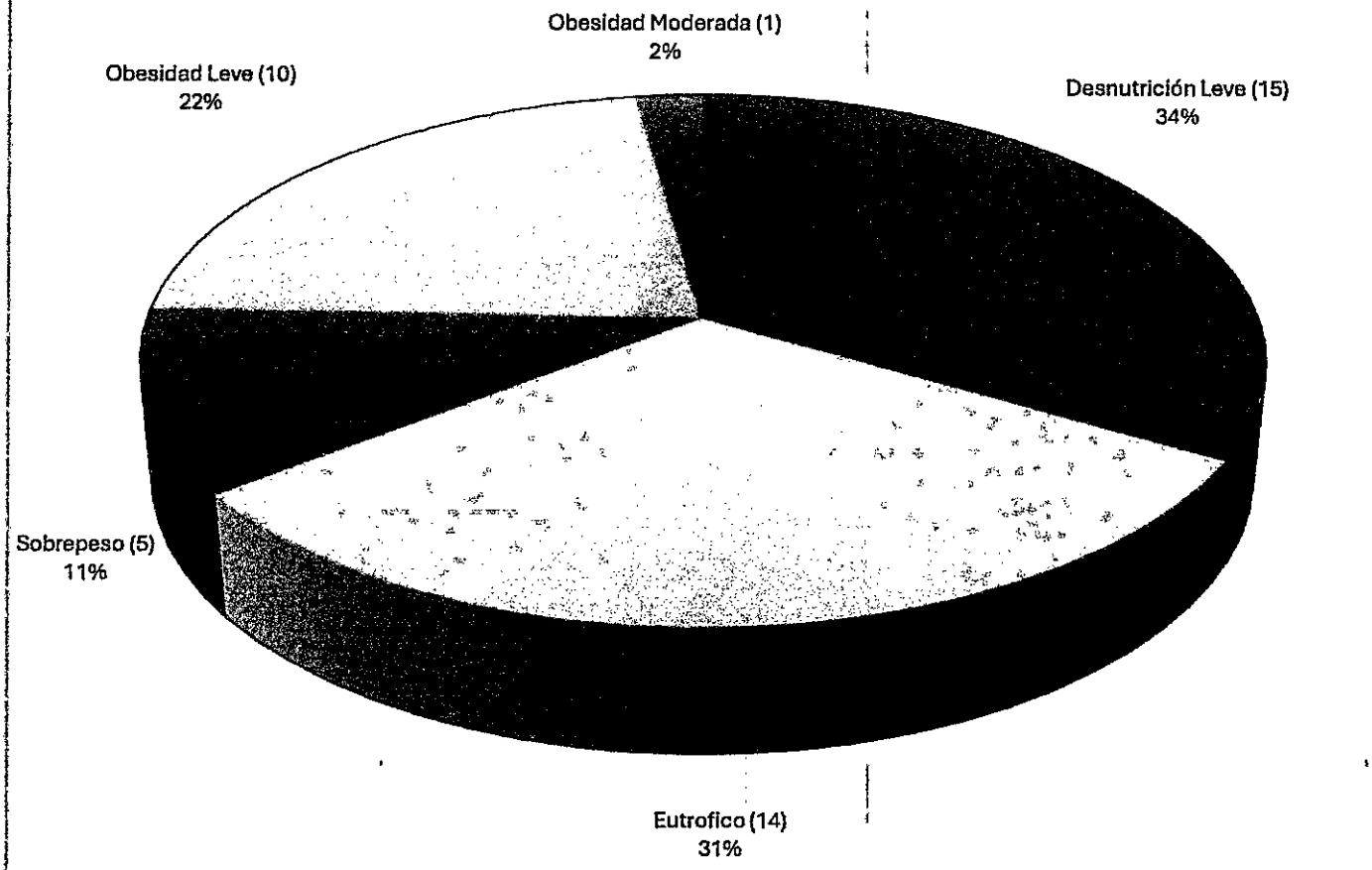
Con ayuda del servicio de enfermería se realiza la toma de peso y talla a los adultos mayores; con estos datos por medio del Índice de Masa Corporal (IMC) para el adulto mayor, se realiza la clasificación nutricional de los mismos y se identifican posibles riesgos nutricionales.

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						
		25-ago-25				
No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	82	28,4	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	63	30,8	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	74	34,7	Obesidad Leve
8	CARMEN ROSA CASTRO GARCIA	21243902	1,52	87	37,7	Obesidad Moderada
9	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,52	45	19,5	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	61	21,6	Desnutrición Leve
13	JAIME PICO SUAREZ	13828054	1,68	64	22,7	Eutrófico
14	JORGE SAUL ESTEVES RODRIGUEZ (DOMICILIARIO)	28168348	1,6	65	25,4	Eutrófico
15	JOSE ALBINO GARCIACHINCHILLA	2100020	1,59	79	31,2	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	53	19,0	Desnutrición Leve
19	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,65	65	23,9	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	69	24,2	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	55	21,0	Desnutrición Leve
26	MARIA OFELIA VELANDIA DE DIAZ	28167757	1,57	84	34,1	Obesidad Leve
27	MARIA ROMERO DE CUADROS	28167459	1,46	46	21,6	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	70	26,3	Eutrófico
31	MELITON VILLALBA GONZALEZ	2099363	1,7	63	21,8	Desnutrición Leve

32	MERCEDEZ QUIROGA	28168096	1,58	70	28,0	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	86	33,6	Obesidad Leve
36	ROSA MARIA NIÑO	28167457	1,46	43	20,2	Desnutrición Leve
37	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	42	18,2	Desnutrición Leve
38	ROSALIA ARCILA URIBE	28167867	1,59	85	33,6	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	60	23,1	Eutrófico
42	SIXTO TULIO MORENO CASTILLO	2099512	1,66	64	23,2	Eutrófico
43	TERESITA CASTILLO GARZON	28168095	1,52	71	30,7	Obesidad Leve
44	VERONICA MORENO DE PEÑA	28167766	1,58	70	28,0	Sobrepeso
45	VICTOR JULIO SANTAMARIA DUARTE	2099791	1,61	52	20,1	Desnutrición Leve

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL POR IMC DEL ADULTO MAYOR



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

A. El 31% de los adultos mayores (14 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 34% de los adultos mayores (15 usuarios) presentan desnutrición leve.
C. El 11% de los adultos mayores (5 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 24% de los adultos mayores (11 usuarios) presenta algún grado de obesidad, de ellos:
    a. El 22% de los adultos mayores (10 usuarios) presentan obesidad leve
    b. El 2% de los adultos mayores (1 usuario) 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

		25-ago-25					
No.	NOMBRE	DOCUMENTO	TALLA	PESO	IMC	Dx. NUTRICIONAL	
1	ALFREDO PLATA GARCIA	2099702	1,7	82	28,4	Sobrepeso	
2	ANTONIO RODRIGUEZ SUAREZ	2099037	1,82	69	20,8	Desnutrición Leve	Armónico
4	BARBARA DELGADO PLATA	28168333	1,43	63	30,8	Obesidad Leve	
7	CARMEN ELISA TOLOZA LOPEZ	28167955	1,46	74	34,7	Obesidad Leve	
9	EVANGELINA SUAREZ SAAVEDRA	28167981	1,52	45	19,5	Desnutrición Leve	Armónico
19	LILIA RODRIGUEZ PINZON	28167628	1,65	65	23,9	Eutrófico	
23	LUIS FRANCISCO TORREZ RINCON	2099292	1,59	75	29,7	Sobrepeso	
29	MARIELA RODRUIGUEZ RODRIGUEZ	28421869	1,52	50	21,6	Desnutrición Leve	Armónico
35	ROQUE JIMENEZ	13364555	1,6	86	33,6	Obesidad Leve	
37	ROSA MARIA SAAVEDRA	28167479	1,52	42	18,2	Desnutrición Leve	Armónico

Evidencia fotográfica






Galaxy A51
25 de agosto de 2025 10:41 a. m.


Galaxy A51
25 de agosto de 2025 11:19 a. m.


Galaxy A51
25 de agosto de 2025 10:48 a. m.


Galaxy A51
25 de agosto de 2025 11:15 a. m.


Galaxy A51
25 de agosto de 2025 11:02 a. m.


Galaxy A51
25 de agosto de 2025 11:22 a. m.


Galaxy A51
25 de agosto de 2025 11:10 a. m.


Galaxy A51
25 de agosto de 2025 11:27 a. m.

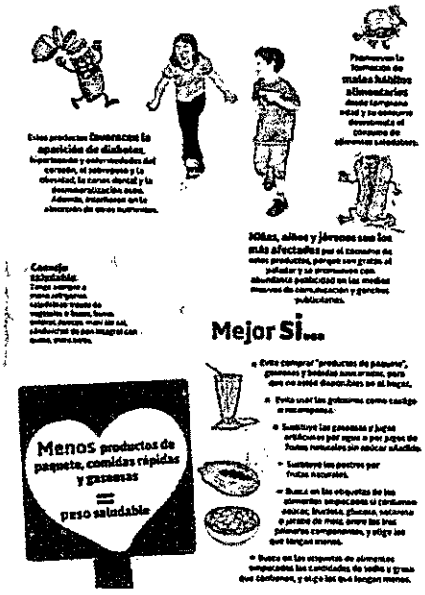
Actividad N° 4.

TALLER EDUCATIVO

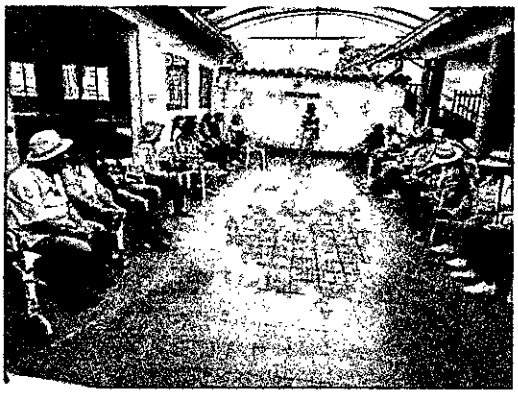
Para esta visita se realiza taller educativo a los adultos mayores por medio de rotafolio diseñado exclusivamente para la educación de la población del centro vida; se enseña sobre la importancia de restringir o reducir el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Se enseñan sobre las sustancias perjudiciales para la salud de quienes lo consumen, la asociación de su consumo con enfermedades crónicas no trasmitibles frecuentemente presentes en los adultos mayores y finalmente se dan consejos de sustitución de consumo de dichos alimentos.

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





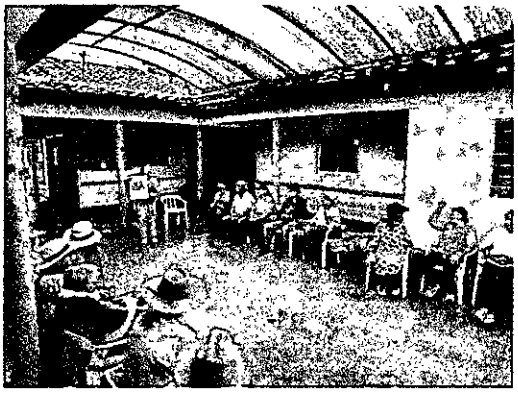
Evidencia fotográfica



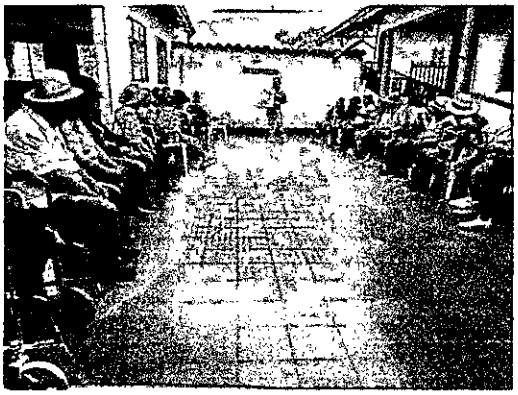


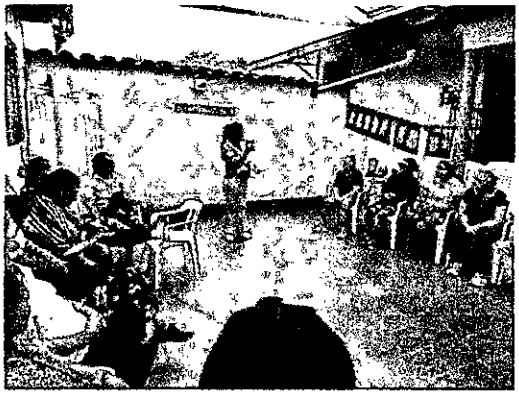


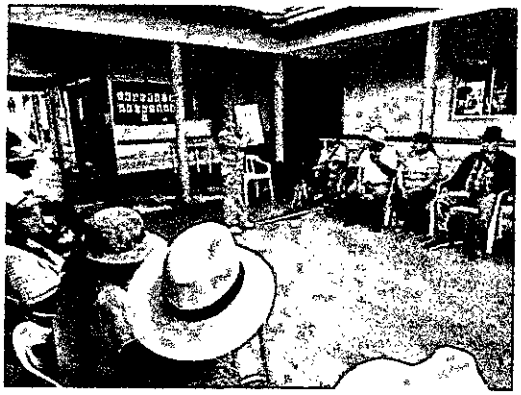




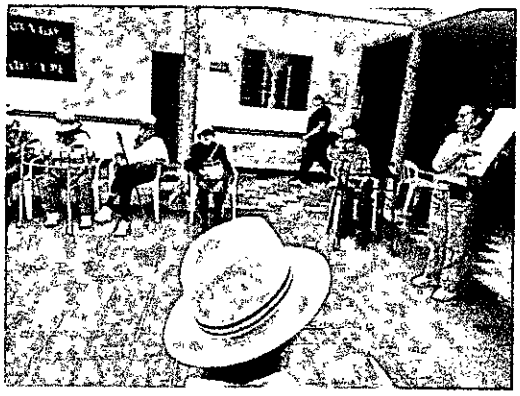


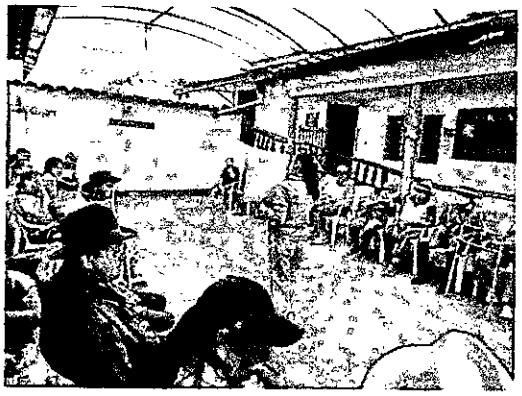


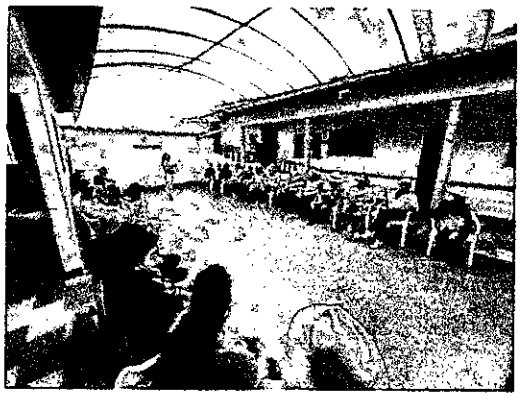


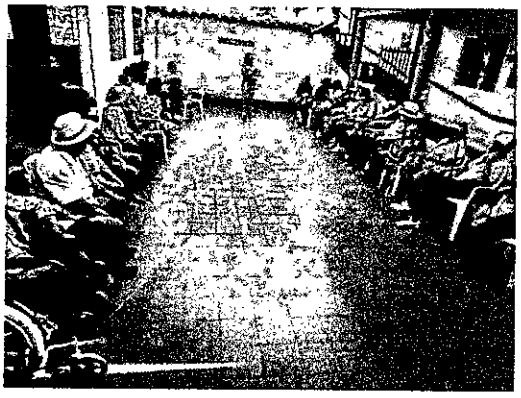


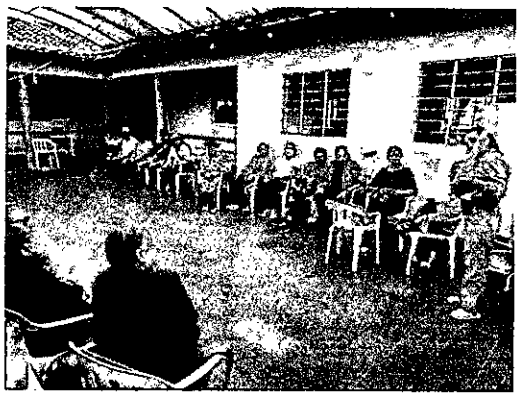














RESULTADOS OBTENIDOS

1. REVISIÓN AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Tras realizar la revisión de ciclo de menús en concordancia con los alimentos ofrecidos en los tiempos de comida refrigerio y almuerzo a los adultos mayores asistentes al centro vida, se puede evidenciar que se cumplen con los grupos de alimentos y los alimentos deseñados en el documento citado, adicionalmente se constata que se presentan de manera que sean motivantes para el consumo por parte de los adultos mayores, se ofrecen respetando colores y sabores y se sirven de manera llamativa.

2. CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL

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

A. El 31% de los adultos mayores (14 usuarios) se encuentran en adecuado estado nutricional o eutróficos.
B. El 34% de los adultos mayores (15 usuarios) presentan desnutrición leve.
C. El 11% de los adultos mayores (5 usuarios) se encuentran en sobrepeso.
D. El 24% de los adultos mayores (11 usuarios) presenta algún grado de obesidad, de ellos:
    a. El 22% de los adultos mayores (10 usuarios) presentan obesidad leve
    b. El 2% de los adultos mayores (1 usuario) 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 la importancia de restringir o reducir el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. Se enseñan sobre las sustancias perjudiciales para la salud de quienes lo consumen, la asociación de su consumo con enfermedades crónicas no trasmitibles frecuentemente presentes en los adultos mayores y finalmente se dan consejos de sustitución de consumo de dichos alimentos.

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

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	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
2025-08	2025-08	1660585087	9489650615	1	2025/09/15	2025/07/29	BANCOLOMBIA	0	$440,500

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			NOVEDADES																	PENSION		SALUD		CCF		RIESGOS			PARAFISCALES	
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Días	Codigo	Días	Codigo	Días	Codigo	Días	Tarifa	Días	Exonerado SENA e ICBF
SUCURSAL: PRINCIPAL (1 Afiliados)																														
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)																														
Ciudad: SOCORRO Depto: SANTANDER (1 Afiliados)																														
1	CC 52707364	SANABRIA ILMAYE							X											230301	30	EPS005	30		0	14-11	30	2.436%	0	No
Total	Afiliados(1)																													

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	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
2025-08	2025-08	1660585087	9489650615	1	2025/09/15	2025/07/29	BANCOLOMBIA	0	$440,500

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$227,800	$0	$0	$227,800
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$227,800	$0	$0	$227,800
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$34,700	$0	$0	$34,700
ARL SURA	14-11	890,903,790	5	1	$34,700	$0	$0	$34,700
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$178,000	$0	$0	$178,000
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$178,000	$0	$0	$178,000
TOTAL				1	$440,500	$0	$0	$440,500

PLANILLA PAGADA PLANILLA PAGADA PLANILLA PAGADA

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 AGOSTO AL 31 DE AGOSTO

CENTRO VIDA SAN JOSE

AGOSTO 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: viernes 1 de agosto.	**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 PARA COLOREAR	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la motricidad fina y estimular la creatividad de los adultos mayores mediante la realización de una actividad de coloreado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar el control de la mano a través del trazo y el uso del color.
- Estimular la coordinación óculo-manual.
- Fomentar la expresión individual a través de una tarea artística.

MARCO TEÓRICO:

Las actividades de coloreado no solo permiten trabajar la motricidad fina, sino que también contribuyen al desarrollo de la creatividad, la concentración y la autorregulación emocional. En adultos mayores, estas tareas artísticas pueden tener efectos terapéuticos al reducir el estrés, estimular la memoria emocional y proporcionar una sensación de calma. Además, permiten mantener la funcionalidad de las manos y dedos, esenciales para la autonomía en las tareas cotidianas.

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 con una breve reflexión sobre la importancia del color y el arte.
- Entrega de las fichas con dibujo.
- Distribución de colores (lápices, crayones o marcadores) adecuados.
- Desarrollo individual de la actividad con acompañamiento del instructor.
- Socialización voluntaria de los trabajos terminados.

METODO:

Estimulación artística con enfoque en la motricidad fina, en un espacio de libertad creativa, relajación y acompañamiento afectivo.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar fichas con trazos gruesos y dibujos grandes.
- Proveer variedad de colores para promover elecciones libres.
- Motivar sin corregir excesivamente, respetando el ritmo de cada participante.

CONCLUSIONES:

La actividad de colorear fue recibida con agrado y entusiasmo por parte de los adultos mayores, quienes disfrutaron del momento de creatividad personal. El ejercicio permitió trabajar de forma directa la motricidad fina, así como favorecer la concentración, la calma y el sentido estético. Al compartir sus obras, los participantes se sintieron valorados y motivados, generando un ambiente alegre y de reconocimiento mutuo. Este tipo de tareas promueven no solo habilidades físicas, sino también emocionales y sociales, fundamentales para el bienestar integral.

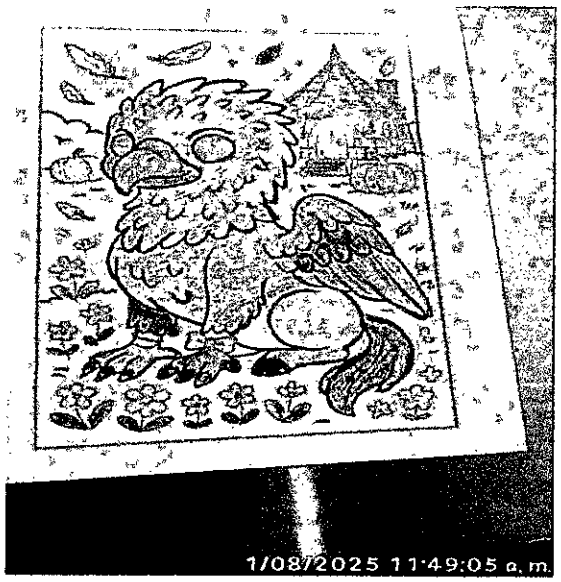
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

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: lunes 4 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Estimulación cognitiva – lenguaje y alfabetización.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: CONOCIENDO LA LETRA F	

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer la letra F en sus formas mayúscula y minúscula, así como su sonido, mediante actividades de lectoescritura adaptadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Asociar el sonido de la letra F con palabras comunes.
- Estimular la memoria visual y auditiva.
- Reforzar la escritura a través de ejercicios gráficos y planos.

MARCO TEÓRICO:

El reconocimiento de letras y sonidos es una herramienta fundamental para mantener y reforzar las habilidades de lectoescritura en la vejez. La estimulación cognitiva a través de actividades con letras favorece la conexión entre memoria visual, auditiva y motora, lo cual es esencial para conservar las funciones mentales activas. Además, el trabajo con letras estimula el lenguaje expresivo y receptivo, promoviendo la comunicación y la comprensión verbal. La letra F, por estar presente en palabras cotidianas como "familia", "flor" o "fuego", facilita la asociación significativa y el recuerdo, fortaleciendo así los procesos de memoria y aprendizaje en contextos reales y emocionalmente cercanos.

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 F en el tablero (mayúscula y minúscula).
- Repetición oral grupal del sonido /f/.
- Ejemplos de palabras que empiezan por F con ayuda visual.
- Rellenado de la letra F con diferentes materiales (colores o bolitas de papel).
- Realización de una plana sencilla de la letra F.

METODO:

Estimulación cognitiva y motriz mediante el aprendizaje visual, auditivo y kinestésico, adaptado a las capacidades del adulto mayor.

RECOMENDACIONES:

- Repetir palabras en voz alta para reforzar la memoria auditiva.
- Asegurarse de que todos los participantes puedan ver claramente el tablero.
- Apoyar a quienes presenten dificultad con la escritura.

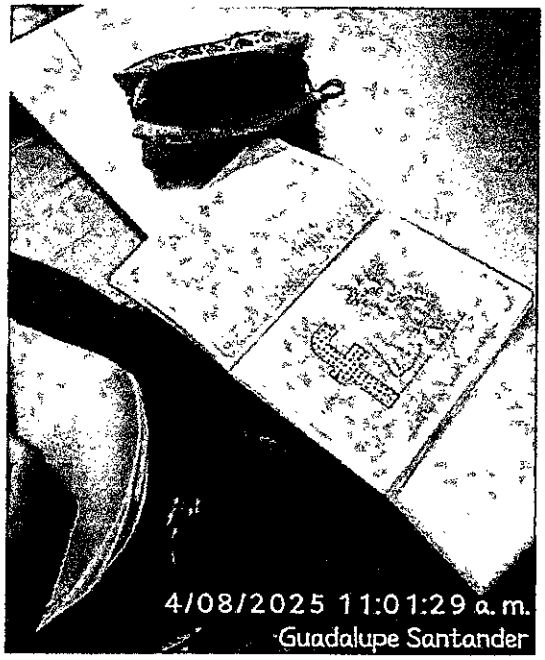
CONCLUSIONES:

La actividad permitió una interacción significativa entre los participantes al compartir palabras conocidas que comienzan con la letra F. Este ejercicio no solo favoreció el reconocimiento y uso del lenguaje, sino que también generó momentos de risa y anécdotas al mencionar palabras como "familia" o "fresa". La práctica escrita fortaleció la motricidad fina y la atención. Estas sesiones de estimulación lingüística contribuyen a preservar funciones cognitivas esenciales y refuerzan la autoestima al lograr tareas de manera exitosa.

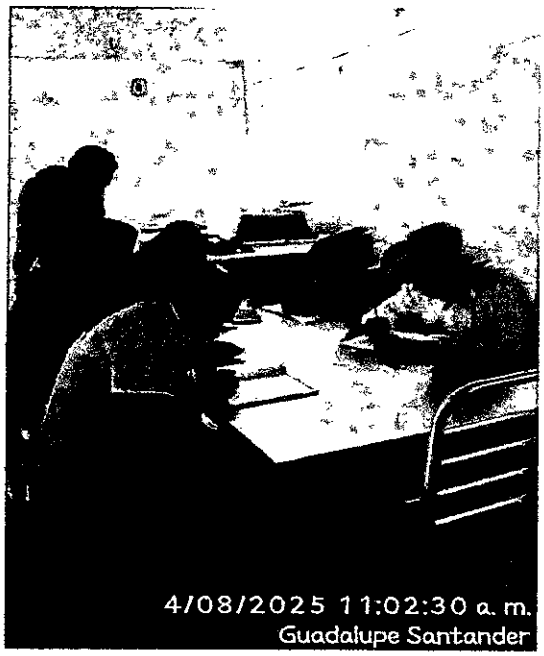
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

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	
FECHA: martes 5 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices finas.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE ABANICO CON PALOS DE HELADO	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la motricidad fina y la creatividad mediante la elaboración artesanal de un abanico con palitos de helado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la coordinación y precisión manual en una actividad práctica.
- Fomentar la creatividad y el sentido estético en el diseño del abanico.
- Promover el trabajo grupal y la ayuda mutua durante la elaboración.

MARCO TEÓRICO:

Las manualidades son una excelente estrategia para desarrollar habilidades motrices finas en los adultos mayores. El trabajo con palitos de helado permite ejercitar la precisión, la coordinación ojo-mano, la destreza digital y la concentración, aspectos clave para mantener la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Además, este tipo de actividades promueven la creatividad, el sentido estético y la planificación de pasos, lo cual estimula procesos cognitivos como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la secuenciación. Al tratarse de una creación funcional y decorativa como el abanico, también se refuerza el sentido de utilidad, el orgullo por el trabajo realizado y el fortalecimiento de la autoestima.

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 abanico terminado.
- Explicación paso a paso de la elaboración.
- Entrega de materiales: palos de helado, pegamento, cartulina, colores o pintura.
- Construcción de la base con palos unidos en forma de abanico.
- Decoración de la parte superior con cartulina y dibujos libres.
- Evaluación del trabajo final y espacio para mostrar los resultados.

METODO:

Estimulación psicomotriz y creativa mediante trabajo manual guiado, en un ambiente participativo y colaborativo.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso del pegamento para evitar excesos.
- Permitir decoraciones libres para fomentar la expresión personal.
- Acompañar a quienes tengan dificultades motrices o visuales.

CONCLUSIONES:

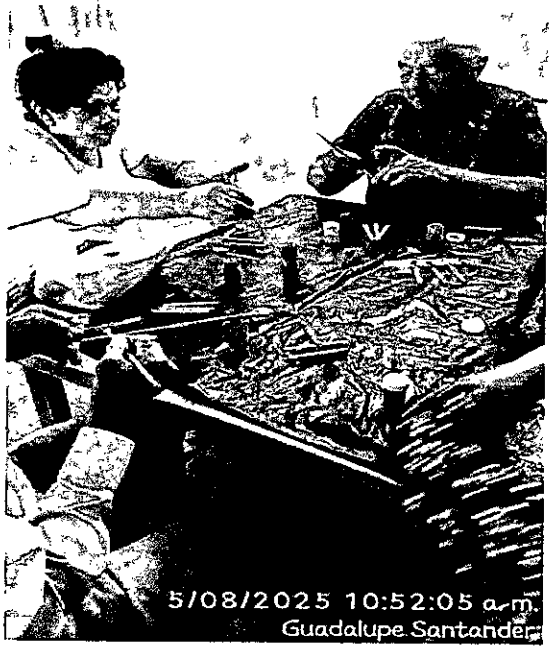
La elaboración del abanico resultó una actividad entretenida y significativa para los adultos mayores. El proceso creativo permitió desarrollar destrezas motoras, además de generar un ambiente de cooperación entre los asistentes. Muchos expresaron orgullo por su creación, valorando tanto su utilidad como su valor decorativo. Este tipo de manualidades, sencillas pero funcionales, fortalecen la autoestima y el sentido de logro, a la vez que favorecen la socialización, la concentración y la perseverancia.

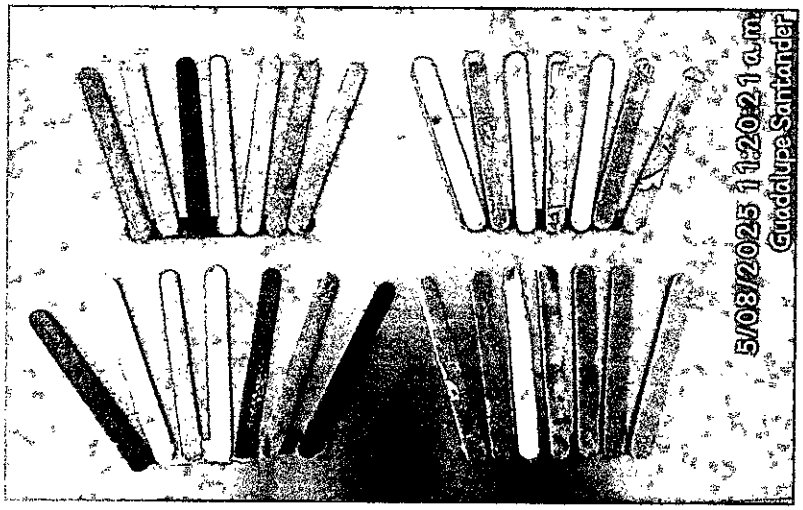
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

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 04	
FECHA: miércoles 6 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Estimulación cognitiva a través de rompecabezas matemáticos.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ROMPECABEZAS CON RESTAS DE DOS CIFRAS	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer las habilidades de cálculo y la atención mediante la resolución de restas de dos cifras integradas en un rompecabezas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la agilidad mental y la memoria de trabajo en la resolución de operaciones.
- Promover la concentración y la observación al relacionar resultados con las piezas correspondientes.
- Fomentar la satisfacción personal y la perseverancia al completar el rompecabezas.

MARCO TEÓRICO:

La estimulación cognitiva es fundamental en adultos mayores para prevenir el deterioro de funciones mentales como la memoria, la atención y el razonamiento lógico. Las actividades que combinan cálculo matemático con dinámicas lúdicas generan un doble beneficio: por un lado, fortalecen las habilidades aritméticas básicas, y por otro, promueven la motivación y el disfrute durante el aprendizaje. El uso de rompecabezas numéricos exige un procesamiento activo de la información, ya que los participantes deben resolver operaciones y asociar sus resultados con piezas para completar una figura.

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 explicación de la dinámica.
- Entrega de plantillas de rompecabezas con operaciones de resta de dos cifras en cada pieza.
- Resolución individual o en parejas de las restas.
- Búsqueda y ubicación de las piezas correspondientes según los resultados obtenidos.
- Armado del rompecabezas hasta completar la figura final.
- Puesta en común y observación de las soluciones.

METODO:

Estimulación cognitiva y sensorial mediante actividad lúdico-matemática guiada, en un ambiente motivador y participativo.

RECOMENDACIONES:

- Adaptar el nivel de dificultad según las capacidades de los participantes.
- Brindar apoyo a quienes tengan dificultades visuales o de cálculo.
- Reforzar positivamente cada avance logrado.

CONCLUSIONES:

La actividad del rompecabezas con restas de dos cifras resultó enriquecedora y entretenida. Los adultos mayores se mostraron motivados por el desafío matemático y por la satisfacción de ver la figura final completada. La combinación de cálculo y armado estimuló simultáneamente la mente y la coordinación manual, generando un ambiente de concentración y colaboración. Este tipo de ejercicios, que mezclan lo lúdico con lo cognitivo, son ideales para mantener la agilidad mental y la autoestima de los participantes.

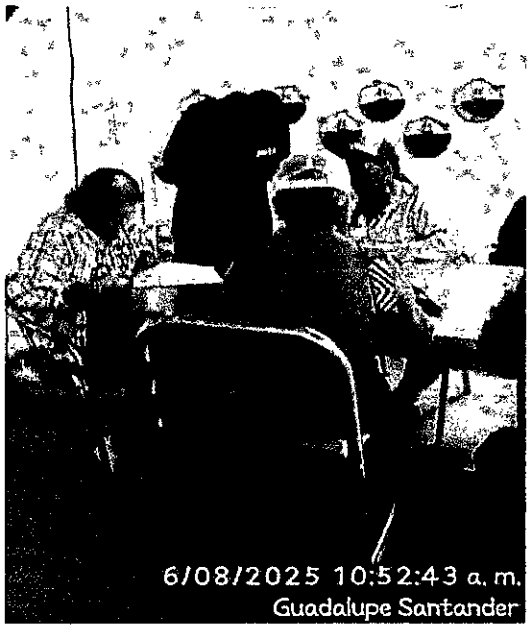
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







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 05-06-07-08.	
FECHA: viernes 8, lunes 11, martes 12 y miércoles 13 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Desarrollo de habilidades motrices finas y creatividad	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE ABEJAS CON CUBETAS DE HUEVOS.	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la creatividad y la motricidad fina mediante la elaboración artesanal de abejas utilizando cubetas de huevos recicladas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la reutilización de materiales como estrategia de cuidado ambiental.
- Fomentar la precisión manual en el corte, pintado y ensamblaje de piezas.
- Impulsar la expresión artística y el sentido estético en la decoración.

MARCO TEÓRICO:

El trabajo manual con materiales reciclados es una herramienta valiosa para el desarrollo integral en adultos mayores. Desde el punto de vista motriz, actividades como cortar, pintar y ensamblar estimulan la coordinación ojo-mano, la destreza digital y el control de movimientos finos. A nivel cognitivo, favorecen la planificación de pasos, la creatividad y la resolución de problemas prácticos. En el plano emocional, permiten la expresión personal y refuerzan la autoestima al ver un producto final atractivo y funcional. La creación de figuras como abejas no solo despierta el interés artístico, sino que también promueve la conciencia ambiental al reutilizar materiales como las cubetas de huevos, fomentando hábitos responsables y sostenibles.

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 terminado de la abeja.
- Explicación paso a paso del proceso.
- Entrega de materiales: cubetas de huevos, tijeras, pintura amarilla y negra, pinceles, papel o cartulina para alas, pegamento.
- Corte de secciones individuales de la cubeta para formar el cuerpo de la abeja.
- Pintado del cuerpo con franjas negras y amarillas.
- Elaboración de alas con cartulina y pegado en la parte superior.
- Dibujo o pegado de ojos y otros detalles decorativos.
- Exposición de los trabajos terminados.

METODO:

Estimulación psicomotriz y creativa mediante manualidad guiada, fomentando la reutilización de materiales y la interacción grupal.

RECOMENDACIONES:

- Vigilar el uso de tijeras y pegamento.
- Permitir variaciones en el diseño para estimular la creatividad.
- Respetar el ritmo de trabajo de cada participante.

CONCLUSIONES:

La elaboración de abejas con cubetas de huevos fue una experiencia creativa y divertida para los adultos mayores. La actividad permitió ejercitar la motricidad fina y la imaginación, al tiempo que transmitió un mensaje importante sobre el reciclaje y el cuidado del medio ambiente. Los participantes mostraron satisfacción al observar sus trabajos terminados, destacando la originalidad y colorido de cada pieza. Este tipo de manualidades combinan beneficios motrices, cognitivos y emocionales, fortaleciendo la autoestima y el sentido de pertenencia al grupo.

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:

SESION 5 VIERNES 8 DE AGOSTO.





SESION 6 LUNES 11 DE AGOSTO





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

C.V.
San José
Velamos por su Bienestar

SESION 7 MARTES 12 DE AGOSTO





SESION 8 MIERCOLES 13 DE AGOSTO.





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 09	
FECHA: jueves 14 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Desarrollo habilidades motrices	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: CUERPOESPÍN CON PASTAS	

OBJETIVO GENERAL:

Estimular la motricidad fina, la creatividad y la coordinación mano-ojo a través de la elaboración de una figura de cuerpo espín utilizando pastas como material principal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la precisión y el control en el uso de materiales pequeños (pastas).
- Fomentar la imaginación y la innovación al crear un cuerpo espín decorativo.
- Favorecer la socialización y el trabajo en grupo mediante una actividad divertida y accesible.

MARCO TEÓRICO:

Las manualidades con materiales de uso cotidiano, como la pasta, ofrecen múltiples beneficios para la población adulta mayor. En primer lugar, trabajar con elementos pequeños contribuye al fortalecimiento de la motricidad fina, estimulando la coordinación ojo-mano y la destreza manual.

Por otra parte, el uso de la creatividad en este tipo de actividades no solo proporciona satisfacción personal, sino que también actúa como un factor protector frente al deterioro cognitivo. La elaboración de un cuerpo espín con pastas requiere planificación, atención sostenida, organización espacial y seguimiento de instrucciones.

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 cuerpo espín elaborado con pastas.
- Explicación paso a paso de la técnica.
- Entrega de materiales (pasta, pegante, ficha base, colores).
- Elaboración individual con acompañamiento del instructor.
- Exposición de los resultados y comentarios en grupo.

METODO:

Estimulación cognitiva y motora mediante actividad plástica con materiales cotidianos.

RECOMENDACIONES:

- Proporcionar pastas de diferentes tamaños para adaptarse a las habilidades motrices.
- Facilitar recipientes organizados para evitar caídas de piezas.
- Reforzar la creatividad de cada participante sin exigir uniformidad en los resultados.

CONCLUSIONES:

La actividad del cuerpo espín con pastas demostró ser una estrategia pedagógica enriquecedora tanto a nivel cognitivo como motriz y emocional. Los adultos mayores disfrutaron de la experiencia de transformar un material sencillo y cotidiano en una figura creativa, lo que generó sentimientos de orgullo y satisfacción personal.

Además, la dinámica grupal favoreció la socialización, ya que los participantes compartieron ideas, se brindaron apoyo mutuo y celebraron los logros alcanzados. Esto no solo reforzó el sentido de pertenencia al grupo, sino que también fortaleció la autoestima 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:







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	
FECHA: viernes 15 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Cine como medio de memoria y reflexión	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: CINE CON SENTIDO: UNA VENTANA A LOS RECUERDOS	

OBJETIVO GENERAL:

Favorecer la estimulación cognitiva y emocional mediante la proyección de una película que promueva la memoria, la reflexión y el disfrute.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Despertar el interés y la motivación a través de una actividad recreativa cercana a sus gustos.
- Estimular la memoria emocional y la conversación al compartir impresiones sobre la película.
- Fortalecer el sentido de pertenencia y la convivencia grupal mediante un espacio de esparcimiento.

MARCO TEÓRICO:

El cine es una herramienta poderosa para la estimulación cognitiva y emocional en adultos mayores, ya que combina elementos visuales, auditivos y narrativos que captan la atención y generan múltiples procesos mentales. Al ver una película, los espectadores activan áreas cerebrales relacionadas con la memoria, la concentración, la imaginación y la interpretación de historias. Esto resulta especialmente beneficioso para las personas mayores, quienes requieren mantener sus funciones cognitivas en constante ejercicio.

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 breve introducción a la película elegida.
- Proyección de la película en un ambiente cómodo y participativo.
- Conversatorio espontáneo sobre las emociones, recuerdos y reflexiones que la película evocó.
- Cierre con retroalimentación positiva.

METODO:

Estimulación cognitiva, sensorial y emocional a través de la proyección audiovisual.

RECOMENDACIONES:

- Seleccionar películas con temáticas familiares, culturales o motivadoras.
- Adaptar el volumen y el ambiente para comodidad de los participantes.
- Permitir que cada persona exprese sus opiniones libremente sin forzar intervenciones.

CONCLUSIONES:

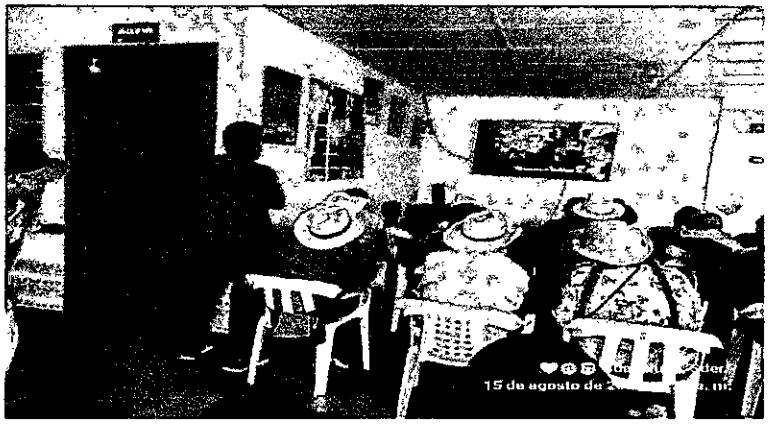
La actividad *"Cine con Sentido: Una ventana a los recuerdos"* evidenció el gran impacto positivo que tiene el cine como herramienta de estimulación cognitiva y recreativa en los adultos mayores. Los participantes se mostraron motivados, atentos y receptivos durante la proyección, disfrutando tanto de la historia como de la experiencia compartida. Se observó cómo la película evocó recuerdos, despertó emociones y generó conversación espontánea, lo que contribuyó a fortalecer la memoria emocional y los lazos de convivencia grupal.

El cine se consolidó no solo como un espacio de entretenimiento, sino también como una estrategia educativa y terapéutica capaz de promover el bienestar integral.

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 11	
FECHA: martes 19 de agosto	**HORA:** 10:30
TEMA: Fortalecimiento del vínculo con la naturaleza a través de la huerta	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: MANTENIMIENTO DE LA HUERTA.	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer los conocimientos y prácticas agrícolas de los adultos mayores a través del mantenimiento de la huerta, fomentando hábitos de cuidado ambiental, trabajo colaborativo y aprovechamiento de los recursos naturales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Incentivar la participación activa en el cuidado de la huerta comunitaria.
- Promover la importancia del uso de abonos naturales y cal para mejorar la fertilidad del suelo.
- Enseñar la correcta conformación de las eras como técnica básica de preparación para la siembra.

MARCO TEÓRICO:

El mantenimiento de la huerta es una práctica fundamental para garantizar el adecuado desarrollo de los cultivos. La aplicación de abonos orgánicos enriquece el suelo con nutrientes esenciales, mejora su estructura y aumenta la capacidad de retención de agua, lo que favorece la salud de las plantas. Por su parte, el uso de cal agrícola ayuda a regular la acidez del suelo, corrigiendo desequilibrios que pueden afectar la disponibilidad de nutrientes.

La preparación de eras es una técnica tradicional que consiste en delimitar y organizar los espacios de siembra en hileras o franjas elevadas.

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:

- Conversación introductoria sobre la importancia del mantenimiento de la huerta.
- Explicación y demostración del uso del abono y la cal en el terreno.
- Distribución de herramientas y materiales entre los participantes.
- Trabajo grupal en la aplicación de abono y cal sobre la tierra.
- Elaboración de las eras en conjunto, guiados por el instructor.

METODO:

Aprendizaje vivencial y colaborativo a través de la práctica agrícola comunitaria.

RECOMENDACIONES:

- Supervisar el uso adecuado de herramientas de trabajo para evitar accidentes.
- Promover el trabajo por grupos pequeños para facilitar la organización.
- Incentivar pausas de descanso y consumo de agua durante la jornada.

CONCLUSIONES:

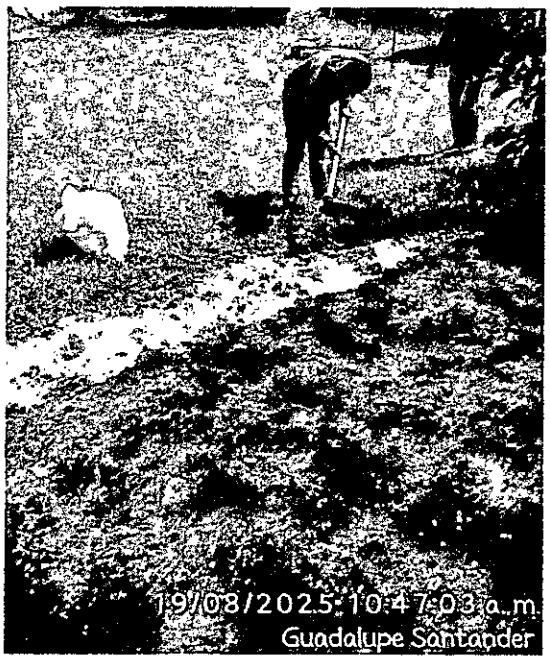
La jornada de mantenimiento de la huerta permitió a los adultos mayores participar activamente en la aplicación de abono y cal, fortaleciendo sus conocimientos sobre cómo mejorar la calidad del suelo y garantizar cultivos más saludables. La conformación de las eras se convirtió en una experiencia práctica que reforzó la importancia de preparar adecuadamente el terreno antes de sembrar.

A nivel físico, la actividad favoreció la movilidad y el ejercicio moderado, mientras que en el plano social se destacó la colaboración y el trabajo en equipo, generando un ambiente de unión y satisfacción compartida. Los adultos mayores manifestaron interés y compromiso por continuar cuidando la huerta, reconociendo que este espacio no solo aporta alimentos, sino también bienestar emocional y sentido de comunidad.

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 12-13	
FECHA: miércoles 20 y jueves 21 de agosto	**HORA:** 10:30
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: CREACIÓN DE ATRAPASUEÑOS DECORATIVOS.	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la motricidad fina, la concentración y la creatividad a través de la elaboración de atrapasueños decorativos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la coordinación y paciencia en el tejido.
- Promover la expresión artística mediante el uso de colores y materiales variados.
- Favorecer la socialización en un espacio recreativo y cultural.

MARCO TEÓRICO:

El atrapasueños es un objeto de origen ancestral, propio de las culturas indígenas de Norteamérica, que simboliza la protección y la filtración de los sueños, dejando pasar únicamente los positivos y atrapando aquellos considerados negativos. Su elaboración artesanal no solo tiene un significado cultural profundo, sino que también representa un ejercicio de creatividad y expresión personal.

Para los adultos mayores, la construcción de un atrapasueños resulta una actividad enriquecedora, ya que requiere coordinación, motricidad y atención sostenida.

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 modelos de atrapasueños.
- Explicación paso a paso del armado del aro y del tejido.
- Distribución de materiales y acompañamiento.
- Elaboración personal con asesoría del instructor.
- Exposición grupal de los atrapasueños terminados.

METODO:

Estimulación cognitiva y motriz mediante actividad artesanal con sentido cultural.

RECOMENDACIONES:

- Facilitar hilos de colores llamativos y fáciles de manipular.
- Brindar apoyo adicional a quienes tengan dificultad en el tejido.
- Respetar la creatividad y el ritmo de cada participante.

CONCLUSIONES:

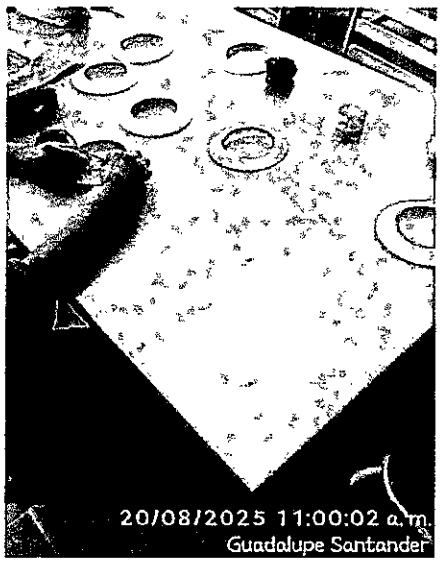
La elaboración de atrapasueños fue una actividad significativa que unió la creatividad manual con el simbolismo cultural. Los adultos mayores se mostraron motivados e interesados en cada paso del proceso, disfrutando especialmente del tejido y la decoración final. La actividad permitió trabajar la concentración y la paciencia, cualidades importantes para la estimulación cognitiva, y al mismo tiempo fortaleció la motricidad fina. A nivel emocional, se generó un ambiente de tranquilidad y satisfacción, ya que los participantes valoraron tanto el aspecto estético como el sentido simbólico de la manualidad. Esto contribuyó a reforzar la confianza en sus capacidades y a favorecer la integración grupal en un clima positivo y colaborativo.

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:

SESION 12 MIERCOLES 20 DE AGOSTO.





SESION 13 JUEVES 21 DE AGOSTO.





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 22 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Cuidado personal y relajación a través del SPA	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: "SPA DE MASCARILLAS: BELLEZA Y RELAJACIÓN"	

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir al bienestar integral de los adultos mayores mediante actividades de cuidado facial y ejercicios de relajación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Enseñar técnicas sencillas de limpieza y cuidado facial.
- Favorecer el descanso mental a través de un espacio de relajación guiada.
- Propiciar un ambiente de disfrute colectivo que refuerce la confianza y el compañerismo.

MARCO TEÓRICO:

La piel, como órgano más grande del cuerpo, refleja no solo la salud física, sino también el estado emocional. En la adultez mayor, su cuidado requiere atención especial debido a los cambios asociados al envejecimiento, como resequedad y pérdida de elasticidad. Las rutinas de limpieza facial y el uso de mascarillas contribuyen a mantener una piel más saludable, hidratada y revitalizada.

Además, la incorporación de ejercicios de relajación en actividades grupales aporta beneficios psicológicos importantes: disminuye la tensión, fomenta la calma interior y ayuda a liberar emociones acumuladas.

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:

- Bienvenida y explicación del cuidado facial básico.
- Limpieza del rostro con toallas húmedas y suaves.
- Aplicación de mascarillas acompañada de música relajante.
- Ejercicio breve de respiración y relajación guiada mientras actúa la mascarilla.
- Retiro de la mascarilla, hidratación y retroalimentación de la experiencia.

METODO:

Estimulación sensorial, cognitiva y emocional a través del autocuidado.

RECOMENDACIONES:

- Mantener un ambiente sereno y libre de distracciones.
- Supervisar el uso de productos para evitar reacciones adversas.
- Incentivar a los adultos mayores a replicar rutinas sencillas en casa.

CONCLUSIONES:

La jornada de spa con mascarillas faciales fue altamente valorada por los adultos mayores, quienes disfrutaron de un espacio diferente, dedicado especialmente a su bienestar personal. Durante la actividad se evidenció entusiasmo, curiosidad y disposición por parte de todos los asistentes, quienes manifestaron sentirse consentidos y cuidados. El proceso de aplicación de mascarillas, acompañado de música suave y un ambiente relajante, permitió que los participantes desconectaran de la rutina diaria, generando una sensación de calma y frescura en su piel.

Además, se fortaleció la autoestima al resaltar la importancia de verse y sentirse bien, independientemente de la edad. La experiencia no solo aportó beneficios físicos, sino también emocionales, ya que permitió compartir risas, comentarios positivos y momentos de confianza mútua.

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 25 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Fortalecimiento de la memoria y la expresión oral.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ENSAYO DE COPLAS Y RETAHÍLAS – PREPARACIÓN DÍA DEL ADULTO MAYOR	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer la memoria, la expresión oral y la identidad cultural de los adultos mayores mediante la práctica de coplas y retahílas como recurso artístico y recreativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Rescatar la tradición oral popular a través de coplas y retahílas propias de la cultura colombiana.
- Motivar la participación activa y creativa de los adultos mayores en actividades de expresión verbal.
- Ensayar de manera organizada las presentaciones artísticas para el Día del Adulto Mayor.

MARCO TEÓRICO:

Las coplas y las retahílas hacen parte de la tradición oral latinoamericana y han sido transmitidas de generación en generación como formas de expresión popular. En el adulto mayor, estas prácticas representan un vínculo con la memoria cultural, fortalecen la identidad y generan un espacio de recreación y socialización. El ensayo previo a una presentación fomenta la confianza, la seguridad en sí mismos y la capacidad de trabajar en equipo, lo que resulta fundamental para su participación activa en celebraciones comunitarias como el Día del Adulto 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:

- Repaso grupal de las coplas y retahílas trabajadas en sesiones anteriores.
- Observaciones del instructor sobre ritmo, pronunciación y memorización.
- Organización del orden de los puntos y roles para la presentación.
- Conversatorio breve sobre la importancia de la tradición oral en la cultura popular.

METODO:

Aprendizaje participativo mediante repetición oral y retroalimentación grupal.

RECOMENDACIONES:

- Mantener la práctica de las coplas y retahílas en casa para reforzar la memorización.
- Conservar una actitud positiva y de colaboración durante los ensayos.
- Respetar el orden de participación establecido.

CONCLUSIONES:

La jornada de repaso fue un espacio muy valioso para afianzar el aprendizaje de las coplas y retahílas trabajadas en sesiones anteriores. Gracias a la dinámica participativa, los adultos mayores pudieron fortalecer su seguridad al recitarlas, corregir detalles en el ritmo y la pronunciación, y comprender mejor la importancia de mantener viva esta tradición oral.

El momento de retroalimentación y observaciones permitió aclarar dudas, resaltar los aciertos y motivar a los participantes a continuar practicando, generando un ambiente de confianza y alegría. La organización del orden de los puntos también representó un paso fundamental, ya que brindó estructura a la presentación y garantizó que cada persona reconociera su papel dentro de la actividad.

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	
FECHA: martes 26 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Fortalecimiento del vínculo con la naturaleza a través de la huerta.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: CONTINUACION MANTENIMIENTO HUERTA	

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer el sentido de pertenencia de los adultos mayores en el cuidado de la huerta comunitaria, mediante la siembra de hortalizas y la instalación de poli sombra como estrategia de protección.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la práctica de la agricultura urbana como actividad de recreación y autocuidado ambiental.
- Enseñar a los participantes la importancia de la protección de cultivos frente a factores climáticos.

MARCO TEÓRICO:

La agricultura urbana y comunitaria se ha consolidado como una estrategia de gran valor para promover la seguridad alimentaria, el cuidado del medio ambiente y la integración social. En la adultez mayor, el trabajo en la huerta no solo ofrece beneficios físicos, como el movimiento y la estimulación motriz, sino también emocionales.

En esta sesión se abordaron dos aspectos esenciales: la siembra de hortalizas y la colocación de polisombra. La siembra representa el inicio del ciclo productivo, donde se depositan las semillas que darán lugar a alimentos frescos y saludables.

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:

- Revisión del estado de la huerta y limpieza del área de trabajo.
- Distribución de semillas y preparación del terreno para la siembra.
- Siembra de hortalizas con acompañamiento del instructor.
- Instalación de polisombra como protección del cultivo.
- Conversatorio grupal sobre el compromiso con el mantenimiento de la huerta.

METODO:

Aprendizaje vivencial y participativo mediante trabajo comunitario en la huerta.

RECOMENDACIONES:

- Mantener el riego constante de las hortalizas recién sembradas.
- Verificar periódicamente el estado de la polisombra y ajustarla en caso de ser necesario.
- Incentivar la responsabilidad compartida para garantizar el buen desarrollo del cultivo.

CONCLUSIONES:

La jornada de siembra e instalación de la polisombra en la huerta fue un momento de aprendizaje y satisfacción para los adultos mayores. Los participantes se mostraron entusiastas al sembrar las hortalizas, reconociendo la importancia de este proceso como inicio de un ciclo productivo que traerá alimentos frescos y saludables. La colocación de la polisombra fue valorada como una estrategia fundamental para proteger el cultivo y asegurar que las plantas crezcan en condiciones adecuadas.

Además, la actividad fomentó el trabajo en equipo, la cooperación y el fortalecimiento de lazos comunitarios, generando un ambiente de colaboración y orgullo por los logros alcanzados.

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 17	
FECHA: miércoles 27 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: fiesta y conmemoración del día del adulto mayor	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ORGANIZACIÓN Y LOGISTICA (FOTOS Y VIDEOS).	

OBJETIVO GENERAL:

Brindar un espacio de integración, alegría y reconocimiento a los adultos mayores mediante la celebración del Día del Adulto Mayor.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Garantizar un ambiente organizado y adecuado para el desarrollo de la celebración.
- Acompañar y registrar los momentos significativos de la fiesta a través de fotos y videos.
- Fomentar la participación activa de los adultos mayores en las actividades recreativas y culturales de la jornada.

MARCO TEÓRICO:

Las celebraciones comunitarias constituyen espacios de fortalecimiento social que promueven la inclusión, la autoestima y el sentido de pertenencia. En el caso de los adultos mayores, este tipo de actividades contribuye a reforzar la valoración de su papel en la sociedad, al tiempo que estimulan la convivencia, la recreación y el bienestar emocional.

El Día del Adulto Mayor, además de ser una fecha de homenaje, es una oportunidad para reconocer sus aportes, generar experiencias significativas y favorecer la unión comunitaria.

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:

- Preparación del espacio mediante la ubicación de sillas y ambientación del lugar.
- Apoyo logístico durante la celebración para mantener el orden y acompañar a los adultos mayores.
- Registro fotográfico y audiovisual de los momentos más importantes.
- Desarrollo de las actividades culturales, recreativas y artísticas programadas.

METODO:

Trabajo organizativo y acompañamiento comunitario.

RECOMENDACIONES:

- Verificar con antelación la distribución adecuada de sillas y espacio.
- Mantener atención constante durante el evento para asegurar el orden.
- Guardar adecuadamente las fotos y videos como memoria institucional del programa.

CONCLUSIONES:

La celebración del Día del Adulto Mayor se desarrolló en un ambiente lleno de alegría, gratitud y reconocimiento hacia los participantes. El trabajo logístico, que incluyó la ubicación de las sillas, el acompañamiento para mantener el orden y el registro fotográfico y audiovisual, permitió que la actividad transcurriera con organización y que se conservara un recuerdo significativo de la jornada.

Los adultos mayores participaron activamente en las actividades culturales y recreativas, disfrutando de un espacio pensado para su bienestar. La organización del evento aseguró que cada detalle contribuyera a resaltar la importancia de esta población, promoviendo un ambiente de respeto, integración y valoración comunitaria.

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 18	
FECHA: jueves 28 de agosto.	**HORA:** 09:30
TEMA: Motricidad fina y creatividad manual.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE FLORES CON TIRAS DE PAPEL	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad, la motricidad fina y la expresión artística de los adultos mayores mediante la elaboración de flores decorativas con tiras de papel.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar la habilidad manual y la coordinación a través del trabajo con papel.
- Promover la paciencia y la concentración en actividades de tipo artístico.
- Generar un producto decorativo que pueda ser utilizado en celebraciones o espacios comunitarios.

MARCO TEÓRICO:

El trabajo manual con papel es una de las técnicas más utilizadas en los procesos de estimulación y recreación, ya que combina sencillez, economía de materiales y grandes beneficios a nivel cognitivo y emocional. En el caso de los adultos mayores, actividades como la elaboración de flores con tiras de papel permiten mantener activa la coordinación motriz fina, mejorar la concentración y reforzar la memoria procedimental (recordar los pasos de un proceso).

Las manualidades en papel también cumplen un papel terapéutico, ya que disminuyen los niveles de estrés, fortalecen la autoestima y promueven 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 inicial y muestra de flores hechas con tiras de papel.
- Distribución de materiales (papel de colores, tijeras, pegante).
- Elaboración guiada paso a paso de las flores.
- Apoyo individual a quienes presenten dificultad en la manipulación.
- Exposición grupal de las flores terminadas.

METODO:

Aprendizaje práctico y creativo mediante manualidad guiada.

RECOMENDACIONES:

- Usar papel resistente y de colores vivos para mayor atractivo visual.
- Respetar el ritmo de trabajo de cada participante.
- Motivar la creatividad permitiendo variaciones en las flores.

CONCLUSIONES:

La elaboración de flores con tiras de papel resultó ser una experiencia enriquecedora tanto en el ámbito manual como en el emocional. Los adultos mayores mostraron gran entusiasmo y compromiso en el desarrollo de la actividad, fortaleciendo su motricidad fina, la concentración y la creatividad. El hecho de trabajar con materiales sencillos y accesibles generó confianza y motivación, demostrando que con pocos recursos es posible crear productos estéticamente agradables y significativos.

Al finalizar, los participantes expresaron satisfacción y orgullo al contemplar las flores terminadas, las cuales se convirtieron en un símbolo de alegría y color para el grupo. La exposición de los trabajos elaborados favoreció la integración, el reconocimiento mutuo y el fortalecimiento de la autoestima.

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 19	
FECHA: viernes 29 de agosto.	**HORA:** 10:30
TEMA: Desarrollo habilidades motrices.	**ASISTENTES:** 45
POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores pertenecientes al programa Centro Vida	
PROFESIONAL RESPONSABLE: Instructor de Manualidades Jesús Andrés López Suárez	
ACTIVIDAD: DIBUJO CREATIVO EN EL TABLERO.	

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la creatividad, la expresión artística y la estimulación cognitiva en los adultos mayores a través de un ejercicio de dibujo en el tablero, partiendo de un punto como elemento inicial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Estimular la creatividad y la imaginación a través del dibujo.
- Favorecer la expresión artística como medio de comunicación y recreación.
- Promover la confianza en sí mismos mediante la participación en una actividad grupal.

MARCO TEÓRICO:

El dibujo es una de las formas más antiguas y universales de expresión del ser humano. Para los adultos mayores, constituye una herramienta terapéutica y recreativa que permite conectar con la memoria, la imaginación y las emociones. El ejercicio creativo, partiendo de un estímulo sencillo como un punto en el tablero, estimula la capacidad de abstracción y de asociación, permitiendo transformar una figura básica en algo completamente nuevo y personal.

En el ámbito gerontológico, estas dinámicas tienen un impacto positivo en la estimulación cognitiva, ya que ponen en marcha procesos como la atención, la percepción, la memoria visual y la planificación motriz.

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 de la dinámica partiendo de un punto en el tablero.
- Ejemplo inicial del instructor.
- Participación individual de los adultos mayores creando sus dibujos.
- Observación y apoyo grupal durante la actividad.
- Socialización y comentarios finales de los participantes.

METODO:

Participativo y vivencial, centrado en la creatividad y la expresión libre de los adultos mayores.

RECOMENDACIONES:

- Motivar a todos los adultos mayores a participar, respetando su ritmo y evitando comparaciones.
- Destacar la originalidad y creatividad en cada dibujo, sin juzgar el resultado final.
- Utilizar diferentes colores o marcadores para dar más dinamismo a la actividad.

CONCLUSIONES:

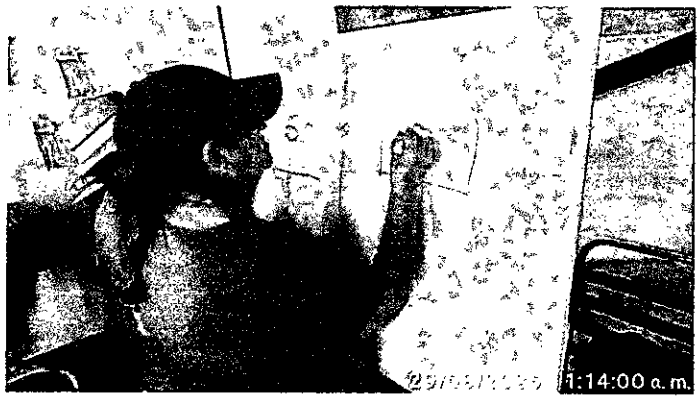
El ejercicio de dibujo creativo en el tablero permitió a los adultos mayores explorar su imaginación y descubrir nuevas formas de expresión a partir de un simple punto. La actividad fomentó la espontaneidad, la creatividad y el disfrute colectivo, generando un ambiente alegre y participativo.

Se evidenció que, a través del arte, los participantes lograron expresar emociones y recuerdos, así como también fortalecer su confianza al compartir con el grupo sus creaciones. El ejercicio contribuyó al desarrollo de habilidades cognitivas como la atención y la memoria visual, además de estimular la coordinación visomotora.

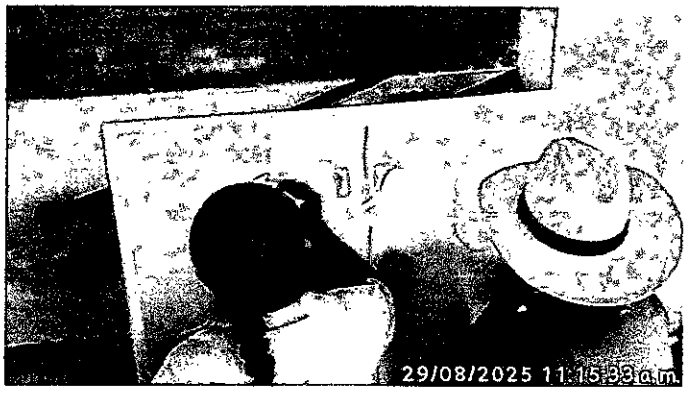
CENTRO VIDA SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ANEXOS:







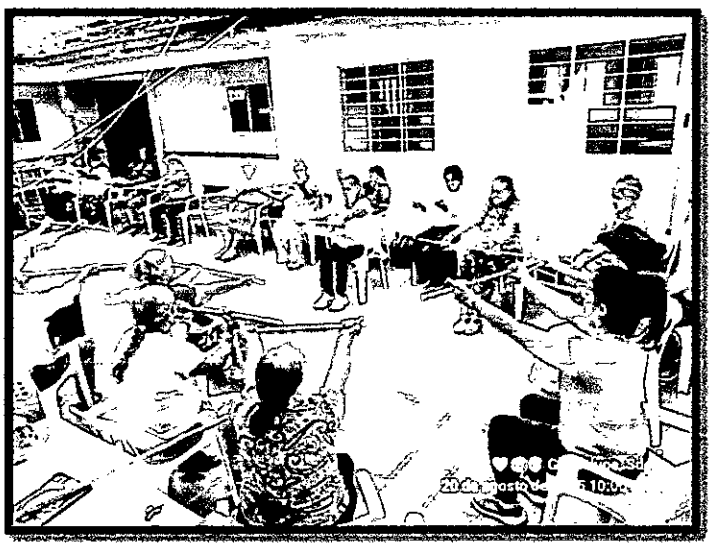
Jesús A López S

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

TERCER INFORME DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS



BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA:
45 adultos mayores de 60 años de Guadalupe

PERIODO DE EJECUCION:
Del 01 agosto al 30 de agosto 2025

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 agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: EQUILIBRIO Y MARCHA	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Ejercicios con obstáculos	

OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar la movilidad, el equilibrio y la coordinación de los adultos mayores mediante un circuito de obstáculos adaptado.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incrementar la fuerza y la resistencia muscular.
- Fomentar la agilidad y la coordinación.
- Promover la confianza en la realización de actividades diarias.

MARCO TEORICO:

El trabajo con obstáculos implica la realización de ejercicios que requieren superar diversas barreras físicas, promoviendo así una mejora integral de las capacidades físicas. En adultos mayores, este tipo de entrenamiento es crucial para mantener la independencia y reducir el riesgo de caídas. La incorporación de obstáculos proporciona un entorno controlado y seguro donde los adultos mayores pueden mejorar su movilidad, equilibrio y coordinación de manera divertida y desafiante.

METODOLOGIA:

Preparación:
Motivar al grupo con las actividades de diarias
Saludo, oración, reflexión de día.
Instrucciones y ejecución de la actividad:
Calentamiento (10 minutos):
Estiramiento de músculos.
Ejercicios Principales (30 minutos):
Cada participante llevara un cono con una pelota sosteniéndolo; en el centro del salón ira in circuito que consta de 5 aros y tres conos con palo que los comunica, los cuales los participantes tendrán que pasar el pie, el objetivo es que puedan pasar el circuito mirando al frente sin dejar caer la pelota.

Enfriamiento (10 minutos):

Estiramientos estáticos utilizando los aros para profundizar los estiramientos.
Ejercicios de respiración profunda y relajación.

METODO:

- El método se basa en la realización de un ejercicio de obstáculos que combina movimientos funcionales y ejercicios de fuerza, equilibrio y coordinación. Los obstáculos pueden ser variados y adaptados al nivel de los participantes para garantizar su seguridad y efectividad.

RECOMENDACIONES:

.**Seguridad**: Asegurarse de que el área de trabajo esté libre de obstáculos peligrosos y que los participantes utilicen calzado adecuado.
Individualización: Adaptar los ejercicios según las limitaciones y capacidades individuales, evitando movimientos que puedan causar dolor o incomodidad.
Progresión Gradual: Comenzar con obstáculos simples y aumentar la dificultad de manera gradual.
Hidratación: Recordar a los participantes la importancia de mantenerse hidratados durante la sesión.
Pausas: Incluir descansos cuando sea necesario para evitar el agotamiento.

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.
- **Progresión**: Adaptar la dificultad de los ejercicios según el nivel de los participantes, comenzando con movimientos básicos y avanzando a más complejos de manera gradual.

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 02	
FECHA: 4 de agosto de 2025	**HORA:** 09:30 am
TEMA: SARCOPENIA	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Conocimientos básicos sobre la sarcopenia	
OBJETIVO GENERAL: Informar a los adultos mayores sobre la sarcopenia, sus causas, síntomas, métodos de prevención y tratamiento para mejorar su calidad de vida.	
OBJETIVOS ESPECIFICOS: • Definir qué es la sarcopenia y sus causas. • Identificar los síntomas y factores de riesgo asociados con la sarcopenia. • Proporcionar estrategias de prevención y tratamiento a través de ejercicios y nutrición adecuada. • Fomentar la importancia de la actividad física y una dieta equilibrada para prevenir la sarcopenia.	

MARCO TEORICO:

1. **Sarcopenia**: Es la pérdida progresiva y generalizada de masa muscular y fuerza, relacionada con el envejecimiento. La sarcopenia puede llevar a una disminución de la movilidad, aumentar el riesgo de caídas y fracturas, y afectar la calidad de vida.
2. **Causas de la Sarcopenia**:

- Envejecimiento natural
- Inactividad física
- Desnutrición o dietas bajas en proteínas
- Enfermedades crónicas (por ejemplo, diabetes, enfermedad cardíaca)
- Factores hormonales

3. **Síntomas de la Sarcopenia**:

- Debilidad muscular
- Dificultad para realizar actividades diarias
- Pérdida de masa muscular
- Fatiga
- Disminución de la resistencia física

4. **Prevención y Tratamiento**:

- **Ejercicio físico**: Actividades de resistencia y entrenamiento de fuerza.
- **Nutrición adecuada**: Dietas ricas en proteínas y nutrientes esenciales.

METODO

- **Método Expositivo**: Explicación teórica sobre la sarcopenia, sus causas, síntomas y prevención.
- **Método Participativo**: Fomentar la participación activa mediante preguntas y discusiones.
- **Método Práctico**: Demostración de ejercicios adecuados para prevenir la sarcopenia.

METODOLOGIA

1. Inicio:

- Breve introducción sobre la importancia de la salud muscular en la tercera edad.
- Presentación de los objetivos de la clase.

2.Desarrollo:

- **Explicación Teórica**:
  - Definición y causas de la sarcopenia: por medio de un cartel y video se explicar a los usuarios los síntomas y factores de riesgo además Importancia de la prevención y tratamiento.
- **Ejercicios Prácticos**:
  - **Ejercicios de Fuerza**: se realizaran tres series del tren superior con un palo.

RECOMENDACIONES:

Para los Participantes:

- Usar ropa y calzado cómodo para la actividad física.
- Escuchar al docente para analizar el tema y realizar los ejercicios a su propio ritmo
- Adoptar hábitos alimenticios saludables y considerar la inclusión de proteínas en cada comida.

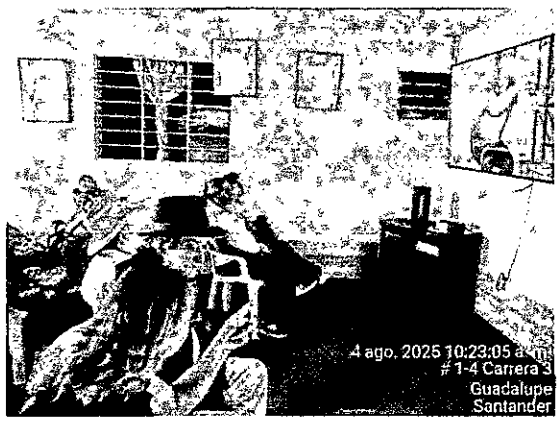
ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales Didácticos: Presentación de un video, palos ligero para ejemplo de estiramiento, imágenes, cartulina, marcadores.

- **Estrategias Didácticas**:
  - Uso de recursos visuales para facilitar la comprensión.
  - Demostración y práctica de ejercicios en clase.
  - Fomentar la participación y el intercambio de experiencias entre los participantes.

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 03 y 04	
FECHA: 5 y 6 de agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA : TREN SUPERIOR	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios con bastón	
OBJETIVO GENERAL: fortalecer el tren superior (espalda, hombros, brazos y cuello) por medio de diferentes ejercicios con bastón **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Aumentar la movilidad y flexibilidad de los hombros, brazos y espalda. • Mejorar la coordinación y el equilibrio. • Promover la adopción de hábitos saludables de ejercicio.	
MARCO TEORICO: El palo de escoba agrega un elemento de resistencia que intensifica el ejercicio y te ayuda a desarrollar más fuerza en los músculos del pecho, hombros y tríceps La gimnasia con su uso ayuda a mejorar el equilibrio, alivia los dolores de espalda y aumenta la flexibilidad de las articulaciones. Hacer ejercicio de forma regular tiene un efecto positivo real y mensurable en la salud de nuestros residentes.	
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 **Calentamiento (10 minutos):** • Movimientos articulares suaves para preparar los músculos y las articulaciones. • Ejercicios de movilidad de hombros y brazos (círculos con los hombros, levantamiento y bajada de brazos).	

- **Parte Principal (30 minutos):**

- **Ejercicio 1: fortalecimientos de espalda**
  - Sujetar el palo con manos y pies en forma vertical
  - En posición inclinarse ligeramente hacia adelante con la espalda recta.
  - Repetir 10-15 veces.
- **Ejercicio 2: inclinación del palo**
  - Sujetar el palo con manos y pies en forma vertical
  - En posición inclinarse ligeramente hacia lado derecho o izquierdo con la espalda recta.
  - Repetir 10-15 veces.
- **Ejercicio 3: Peso Muerto.**
  - Sujetar el palo con las dos manos en forma horizontal
  - Inclinarse ligeramente hacia abajo hasta tocar los pies.
  - Repetir 10-15 veces.
- **Ejercicio 4: Palo al lado.**
  - Sujetar el palo al lado derecho o izquierdo con una sola mano.
  - Pasar la otra mano por encima de la cabeza, para tratar de tocar la cabeza, con la espalda recta.
  - Repetir 10-15 veces por cada lado.
- **Ejercicio 5: Rotación de cuello**
  - Sentados sostener el palo con ambas manos, apoyándolo en la parte superior de la espalda, justo debajo del cuello.
  - Gira el tronco lentamente hacia la derecha o izquierda, observando la punta del palo.
  - 10-15 veces

Enfriamiento (10 minutos):

- Estiramientos suaves de los músculos trabajados.
- Respiraciones profundas para volver a la calma

RECOMENDACIONES:

- Asegurarse de que los participantes utilicen palos de un tamaño y peso adecuados.
- Adaptar los ejercicios según la capacidad individual de cada participante.
- Fomentar la hidratación antes, durante y después de la sesión.
- Mantener una actitud positiva y motivadora durante la clase.
- Supervisar y corregir la técnica de los ejercicios para evitar lesiones.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Materiales: palos de escoba

- **Instrucción clara y sencilla:** Utilizar un lenguaje claro y simple para explicar cada ejercicio.
- **Demostración visual:** Mostrar cómo se realiza cada ejercicio antes de que los

participantes lo intenten.

- **Retroalimentación continua:** Proporcionar comentarios y correcciones durante la clase para asegurar que los ejercicios se realicen correctamente.
- **Variación de ejercicios:** Introducir diferentes ejercicios con palos para mantener la motivación y el interés de los participantes.
- **Ambiente seguro y cómodo:** Crear un ambiente seguro y confortable para los participantes, asegurándose de que haya suficiente espacio y evitando superficies resbaladizas.

ANEXOS:

- **MARTES 5 DE AGOSTO SESION 3**







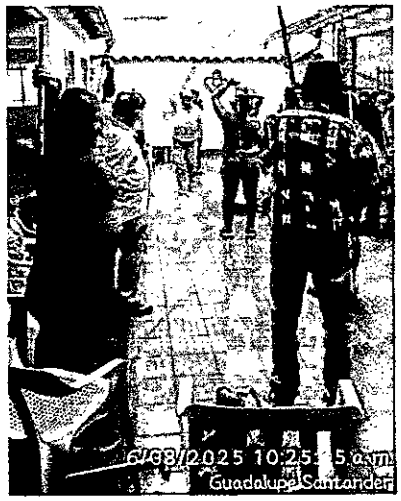
CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSÉ
NIT: 890208402-1
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE SANTANDER
MUNICIPIO DE GUADALUPE

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

- **MIERCOLES 6 DE AGOSTO SESION 4**







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 05	
FECHA: 08 de agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: COORDINACION	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios con pelotas y cartones de huevo	

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación, la motricidad fina y la agilidad de los adultos mayores mediante ejercicios y actividades con pelotas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar la coordinación mano-ojo a través de ejercicios con pelotas.
- Mejorar la motricidad fina y la precisión en los movimientos.
- Incrementar la agilidad y la destreza manual.

MARCO TEORICO:

Coordinación: Es la capacidad de sincronizar movimientos de diferentes partes del cuerpo de manera eficiente y precisa. Es crucial para realizar actividades diarias y mantener la independencia funcional en los adultos mayores.

- **Beneficios del Ejercicio de Coordinación en Adultos Mayores**:

- Mejora la destreza manual y la precisión en los movimientos.
- Aumenta la agilidad y la rapidez de respuesta.
- Favorece la neuroplasticidad, mejorando la conexión entre mente y cuerpo.
- Promueve la salud cognitiva y reduce el riesgo de caídas.

- **Pelotas pequeñas**: Son herramientas ligeras y manejables, ideales para ejercicios de coordinación debido a su tamaño y peso.

METODO:

- **Método Expositivo**: Explicación inicial sobre los beneficios de la coordinación y las actividades a realizar.
- **Método Participativo**: Fomentar la participación activa mediante ejercicios en pareja y en grupo.
- **Método Práctico**: Realización de una serie de ejercicios prácticos utilizando pelotas de ping-pong, bajo supervisión.

METODOLOGIA:

1. **Inicio**:

- Introducción sobre la importancia de la coordinación y sus beneficios.
- Explicación de las actividades y las precauciones a tener en cuenta.
- Calentamiento: Ejercicios suaves de movilidad articular y estiramientos dinámicos.

2. **Desarrollo**:

- **Ejercicios de Coordinación con Pelotas**:

  Entrega de materiales: a cada participante se le entregara un cartón de huevos y una pelota.

  Cada participante tendrá como objetivo, sin dejar caer la pelota subirlo y bajarlo sin dejarlo caer

  En la medida que sea posible de realizar los ejercicios se le entregara una pelota más para incrementar su esfuerzo y la coordinación.

  Por parejas se tiran la pelota sin dejarlo caer y pasan a tirarlo de espalda.

- **Enfriamiento**: Estiramientos estáticos y ejercicios de respiración profunda para volver a la calma.

RECOMENDACIONES:

Para el Docente:

- Preparar todos los materiales y recursos con anticipación.
- Mantener una actitud positiva y motivadora.
- Estar atento a las señales de fatiga o malestar en los participantes y adaptar las actividades según sea necesario.

Para los Participantes:

- Usar ropa y calzado cómodo y adecuado para la actividad física.
- Hidratación adecuada antes, durante y después de la clase.
- Escuchar a su cuerpo y no forzar más allá de sus límites.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Materiales Didácticos: Pelotas pequeñas, cartones de huevo.

Estrategias Didácticas:

- Demostración de cada ejercicio antes de su realización.
- Supervisión constante y corrección de posturas.
- Adaptación de los ejercicios a las capacidades individuales de cada participante.
- Uso de refuerzos positivos para motivar a los participantes.

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 TECNICA	
SESION 06	
FECHA: 11 de agosto de 2025	**HORA: 9**:30 am
TEMA : BAILE	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: MONTAR LA COREOGRAFIA DEL BAILE PARA LA FIESTA DEL ADULTO MAYOR	
OBJETIVO GENERAL: Entender y valorar la importancia el baile como actividad física y social para los adultos mayores **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Conocer los beneficios físicos de la danza en los adultos mayores. • Fomentar la integración social y el bienestar emocional a través de la danza	
MARCO TEORICO: El baile es una actividad física que combina movimiento, ritmo y expresión emocional. En el contexto de los adultos mayores, la danza no solo contribuye a la salud física al mejorar la flexibilidad, la fuerza muscular y la coordinación, sino que también tiene beneficios psicológicos, como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. La teoría del envejecimiento activo sostiene que mantenerse físicamente activo es crucial para una vida plena y saludable en la tercera edad. Además, la teoría de la gerontología social enfatiza la importancia de las relaciones sociales y la integración comunitaria, aspectos que la danza puede facilitar.	
METODO: **Enfoque Participativo**: Promover la participación activa de los adultos mayores en las actividades. **Adaptabilidad:** Ajustar las actividades a las capacidades y necesidades individuales. **Interacción Social:** Fomentar la colaboración y la interacción entre los participantes.	
METODOLOGIA: Calentamiento (10-15 minutos): Realizar ejercicios para calentar los músculos y preparar el cuerpo para la actividad física. Incluye estiramientos y movimientos suaves. Técnica (15-20 minutos): Enseñar y repasar los movimientos básicos del estilo de danza. Practicar la postura, la alineación y la ejecución correcta de los pasos Coreografía (20-30 minutos): demostrarle a los adultos mayores la secuencia de movimientos	

de la coreografía. Enseñarle paso a paso, para que todos los usuarios comprendan y puedan seguir el ritmo.
Práctica y corrección (15-20 minutos): Practicar la coreografía varias veces. Observar y ofrece correcciones constructivas para mejorar su técnica y ejecución.

RECOMENDACIONES:

Evaluación Previa: Realizar una evaluación inicial de las capacidades físicas de los participantes y escoger algún baile que ellos deseen realizar
Calentamiento y Enfriamiento: Incluir ejercicios de calentamiento antes de las sesiones de danza y enfriamiento al final para prevenir lesiones.
Espacio Seguro: Asegurarse de que el espacio donde se realiza la danza sea seguro y accesible.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Reflexión y retroalimentación: Preguntar a los adultos mayores qué aprendieron y cómo se sintieron. Animarlos a seguir trabajando en la coreografía para presentarla en 27 de Agosot0.
Revisión de conceptos: Repasar brevemente los puntos clave de la clase y ofrecer correcciones, sugerencias para la práctica en el próximo ensayo.

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 TECNICA	
SESION 07	
FECHA: 12 de agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ATENCION	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Juegos de vasos con lentejas	

OBJETIVO GENERAL: Trabajar la coordinación motriz fina, la concentración y la agilidad manual en adultos mayores mediante un juego recreativo de traslado de lentejas con vasos, promoviendo la interacción social y el disfrute.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la coordinación ojo-mano a través del traslado de lentejas de un vaso a otro.
- Estimular la concentración y la atención en la realización de la actividad.
- Desarrollar la paciencia, el control y la precisión en los movimientos.
- Favorecer la socialización y la sana competencia entre los participantes.

MARCO TEORICO:

La motricidad fina en los adultos mayores tiende a disminuir con el paso del tiempo debido a la pérdida de fuerza muscular, la rigidez articular y la reducción de la sensibilidad táctil. Juegos sencillos, como trasladar objetos pequeños de un recipiente a otro, contribuyen a mantener la destreza manual, mejorar la coordinación ojo-mano y estimular las funciones cognitivas relacionadas con la atención y la memoria.

De acuerdo con la gerontología recreativa, las actividades lúdicas en grupo no solo fortalecen las capacidades físicas y cognitivas, sino que también elevan la autoestima, generan bienestar emocional y promueven la integración social.

METODO

- **Lúdico – participativo:** los adultos mayores aprenden y ejercitan sus habilidades a través del juego, compartiendo en un ambiente recreativo y motivador

METODOLOGIA:

1. **Organización**:
   - Se forman grupos pequeños o parejas de adultos mayores.
   - Cada participante recibe dos vasos plásticos y un puñado de lentejas.
2. **Explicación**:
   - Se debe trasladar las lentejas de un vaso al otro, **una por una**, utilizando solo los dedos.
   - Gana el participante que termine primero en pasar todas las lentejas.

3. **Ejecución**:
   - Se realizan varias rondas, aumentando el nivel de dificultad (ejemplo: usar la mano no dominante, competir en parejas, hacerlo con los ojos semicerrados).
4. **Cierre**:
   - Felicitar a todos los participantes.
   - Resaltar la importancia de la paciencia, concentración y la diversión en equipo.

RECOMENDACIONES:

- Evitar que los vasos se llenen demasiado para no frustrar al adulto mayor.
- Variar el tamaño del grano (arroz, fríjol, garbanzo) para ajustar la dificultad.
- Hacer pausas activas entre rondas para relajar las manos y evitar cansancio.
- Promover el trabajo en equipo, no solo la competencia individual

ASPECTO DIDACTICO:

- Uso de **material sencillo y accesible** (vasos plásticos, lentejas).
- Ambiente alegre con música suave de fondo.
- Explicación clara, breve y demostración previa del juego.
- Refuerzo positivo constante: aplausos, palabras de ánimo y reconocimiento.

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 TECNICA	
SESION 08	
FECHA: 13 de agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: PESAS	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Ejercicios de resistencia con botellas	
OBJETIVO GENERAL: fomentar el bienestar de los adultos mayores a través de la práctica de ejercicios con botellas, mejorando su fuerza muscular, coordinación y flexibilidad. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la actividad física regular en adultos mayores mediante ejercicios sencillos y seguros con botellas. • Mejorar la fuerza y la resistencia muscular. • Reducir el riesgo de caídas y lesiones. • Fomentar la autoeficacia y la confianza en la capacidad física personal	
MARCO TEORICO: Los ejercicios con botellas, llenas de agua o arena, actúan como pesas ligeras y son una excelente alternativa para fortalecer los músculos sin necesidad de equipos especializados. Son accesibles, económicos y pueden ser realizados en casa o en grupo. **Beneficios Físicos:** • **Fuerza Muscular:** El levantamiento de botellas ayuda a desarrollar la fuerza en los brazos, hombros y espalda. • **Resistencia:** Ejercicios repetitivos con botellas mejoran la resistencia muscular. • **Coordinación y Equilibrio:** Movimientos controlados fortalecen la estabilidad y reducen el riesgo de caídas. **Beneficios Psicológicos:** • **Confianza:** El progreso en los ejercicios puede aumentar la autoconfianza y la percepción de autoeficacia. • **Reducción del Estrés:** La actividad física ayuda a liberar endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés. **Beneficios Prácticos:** • **Accesibilidad:** Las botellas son fácilmente disponibles y no requieren inversión en equipo especializado.	

- **Adaptabilidad:** Se pueden ajustar los niveles de dificultad cambiando el peso de las botellas.

METODO

- Se utilizará un enfoque de ejercicios guiados y adaptados, diseñados para ser seguros y efectivos para adultos mayores.

METODOLOGIA

Calentamiento (10-15 minutos)

- Ejercicios de bajo impacto para preparar los músculos y las articulaciones.
- Movimientos suaves como caminar en el lugar, levantar las rodillas y movimientos de brazos.

Parte Principal (20-30 minutos)

- **Ejercicios de Fuerza:** Uso de botellas llenas de agua o arena para trabajar brazos, hombros y espalda.
- **Ejercicios de Equilibrio:** Movimientos que desafían el equilibrio, como levantar una pierna o caminar en línea recta.
- **Ejercicios de Coordinación:** Actividades que requieren movimientos sincronizados de brazos y piernas.
- **Ejercicios de Flexibilidad:** Estiramientos suaves para mantener la flexibilidad de los músculos y las articulaciones.

Enfriamiento (10-15 minutos)

- Estiramientos para relajar los músculos trabajados.
- Ejercicios de respiración profunda para calmar el cuerpo y la mente.

RECOMENDACIONES:

Evaluar regularmente el progreso de los participantes para ajustar el plan de ejercicios según sea necesario. Esto puede incluir:

- Evaluaciones mensuales de fuerza, flexibilidad y equilibrio.
- Encuestas de satisfacción y bienestar emocional.
- Ajustes en los ejercicios basados en el feedback de los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

Utilizar materiales accesibles y fáciles de usar, como:

- Botellas de agua o arena.
- Sillas para ejercicios de apoyo.
- Música motivadora para mantener un ambiente agradable.

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







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 09	
FECHA: 14 de agosto de 2025	**HORA: 9**:30 am
TEMA : BAILOTERAPIA	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: El mapalé	

OBJETIVO GENERAL: Promover la salud física y emocional de los adultos mayores a través de la práctica regular de la bailoterapia, mejorando su calidad de vida y bienestar general.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la actividad física en adultos mayores mediante la bailoterapia.
- 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.
- **Enfriamiento:** Estiramientos y ejercicios de respiración para finalizar.
- **Monitoreo y Adaptación:** Ajustar las sesiones según la respuesta y el progreso de los participantes.
- **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.

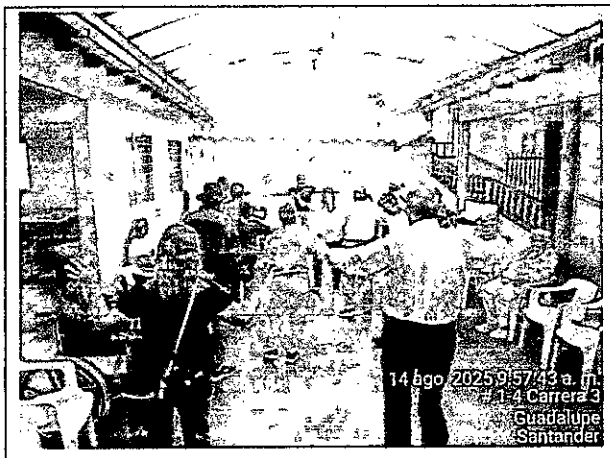
ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Utilizar música variada y motivadora, así como materiales de apoyo visual para las coreografías.
- **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

San José
Velamos por su Bienestar







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 10	
FECHA: 15 de agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA : VIDEO EDUCATIVO	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Rutina de ejercicios para iniciar la mañana	
OBJETIVO GENERAL: Promover hábitos de vida saludable en los adultos mayores mediante el uso de un video educativo que guíe una rutina de ejercicios matutinos, fortaleciendo sus capacidades físicas y mejorando su bienestar integral **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Estimular la movilidad articular y la circulación sanguínea al iniciar el día. • Desarrollar la autonomía en la práctica de ejercicios guiados por recursos audiovisuales. • Favorecer la memoria y la atención mediante la imitación de movimientos. • Motivar la práctica regular de la actividad física como parte de la rutina diaria.	
MARCO TEORICO: La actividad física en los adultos mayores es fundamental para prevenir el deterioro funcional, mejorar la movilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la salud cardiovascular. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana contribuye significativamente al bienestar y a la prevención de enfermedades crónicas. El uso de videos educativos como recurso didáctico permite guiar a los adultos mayores con imágenes y movimientos claros, lo cual facilita la comprensión y ejecución de la rutina. Además, promueve la independencia, ya que les brinda la posibilidad de repetir la actividad en casa de manera segura.	
METODO **Demostrativo – participativo**: el adulto mayor observa los ejercicios en el video y los reproduce de forma activa, acompañado por la orientación del facilitador.	
METODOLOGIA **Inicio**: • Breve bienvenida y motivación. • Explicación de la importancia de empezar el día con ejercicio.	

- Ubicar a los participantes frente al televisor

Desarrollo:

- Reproducción del video educativo con la rutina de ejercicios (movilidad articular, estiramientos suaves, respiración y movimientos básicos de activación).
- El facilitador acompaña el proceso, corrigiendo posturas y animando a los participantes.

Cierre:

- Breve retroalimentación: preguntar cómo se sintieron, qué les gustó más del video.
- Finalizar con ejercicios de respiración profunda y estiramientos suaves.

RECOMENDACIONES:

- ✓ Seleccionar videos con duración de 10 a 15 minutos, adaptados a las capacidades de los adultos mayores.
- ✓ Usar pantallas grandes o proyectores para que todos vean claramente.
- ✓ Asegurarse de que el espacio esté ventilado y libre de obstáculos.
- ✓ Motivar a que los participantes puedan practicar la rutina en casa diariamente.
- ✓ Combinar el video con música alegre para empezar la jornada con energía.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Uso de un recurso audiovisual claro, con música tranquila y movimientos fáciles de seguir.
- Lenguaje sencillo y pausado en las instrucciones del video.
- Participación activa del facilitador como apoyo motivacional.
- Reforzamiento positivo (felicitaciones, aplausos, sonrisas).

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







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 11	
FECHA: 19 de agosto 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: Concepto, generalidades y ejercicios	

OBJETIVO GENERAL: Promover la seguridad de los adultos mayores mejorando su equilibrio mediante la práctica regular de ejercicios sencillos, reduciendo el riesgo de caídas y mejorando su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la estabilidad y la coordinación motora en los adultos mayores.
- Reducir la incidencia de caídas y sus consecuencias.
- Aumentar la confianza y la autonomía en las actividades diarias.
- Fomentar la práctica regular de ejercicio físico.

MARCO TEORICO:

El equilibrio es una capacidad física fundamental que tiende a disminuir con la edad debido a la pérdida de masa muscular, la disminución de la densidad ósea y el deterioro del sistema vestibular. Trabajar el equilibrio a través de ejercicios específicos es crucial para mantener la independencia y prevenir caídas, que son una de las principales causas de lesiones graves en adultos mayores.

Beneficios Físicos:

- **Mejora del Control Postural:** Aumento de la estabilidad y la coordinación.
- **Prevención de Caídas:** Reducción del riesgo de caídas y de lesiones asociadas.
- **Fortalecimiento Muscular:** Mantenimiento y mejora de la fuerza en los músculos que soportan el equilibrio.

Beneficios Psicológicos:

- **Aumento de la Confianza:** Mayor seguridad en la capacidad de realizar actividades diarias.
- **Reducción del Miedo a Caídas:** Disminución de la ansiedad relacionada con el riesgo de caídas.
- **Mejora del Estado de Ánimo:** La actividad física regular libera endorfinas,

mejorando el bienestar general

METODO

- Se utilizará un enfoque de ejercicios guiados y adaptados, diseñados para ser seguros y efectivos para adultos mayores, enfocados en mejorar el equilibrio a través de movimientos sencillos y controlados.

METODOLOGIA:

- Clase teórica acerca de Conceptos básicos acerca del equilibrio y su diferentes sistemas en el cuerpo humano

Calentamiento (10-15 minutos):

- Ejercicios suaves de movilidad articular y estiramientos.

- **Parte Principal (20-30 minutos):**
  - **Ejercicios de Pie con Apoyo:** Usar una silla o pared para ejercicios de equilibrio estático y dinámico.
  - **Ejercicios de Transferencia de Peso:** Movimientos de balanceo y cambios de peso de un pie a otro.
  - **Ejercicios de Marcha:** Caminata en línea recta, en círculos, y marcha lateral.
  - **Ejercicios de Un Pie:** Mantenerse en un pie con y sin apoyo, alternando entre los dos pies.
- **Enfriamiento (10-15 minutos):**
  - Estiramientos suaves y ejercicios de respiración para relajar el cuerpo.

RECOMENDACIONES:

- Ajustar los ejercicios según la respuesta y el progreso de los participantes.
- Proveer alternativas para diferentes niveles de capacidad física.
- Evaluar regularmente el progreso en términos de equilibrio y confianza.
- Ajustar el plan de ejercicios según sea necesario.

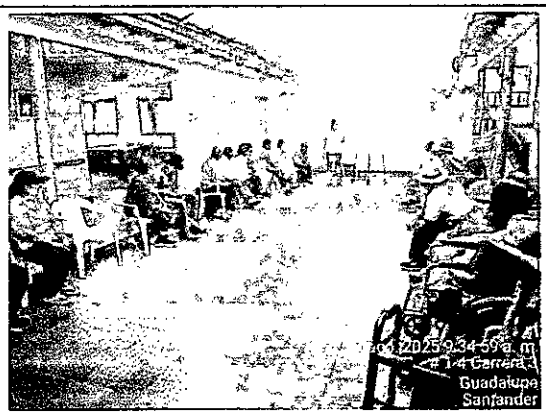
ASPECTO DIDÁCTICO:

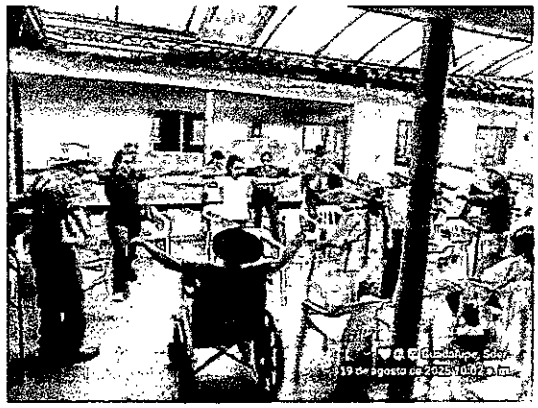
- **Materiales:** uso de tablero, sillas.
- **Instrucciones Claras:** Proveer instrucciones claras y demostraciones visuales de cada ejercicio.
- **Feedback Constante:** Proveer retroalimentación positiva y constructiva para mejorar la técnica y mantener la motivación.
- **Participación Activa:** Fomentar la participación activa y la interacción social durante las sesiones.

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:









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 12	
FECHA: 20 de agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: ejercicios con bastón	

OBJETIVO GENERAL: Promover el fortalecimiento del tren superior en adultos mayores mediante el uso de un bastón, mejorando su fuerza, movilidad y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender ejercicios básicos utilizando un bastón.
- Desarrollar una rutina de ejercicios regular y segura.
- Incrementar la fuerza y la resistencia muscular del tren superior

MARCO TEORICO:

1. Beneficios del Fortalecimiento del Tren Superior:

- Mejora de la Funcionalidad: Aumenta la capacidad para realizar tareas diarias como levantar objetos, abrir frascos y empujar puertas.
- Salud Ósea: Ayuda a prevenir la osteoporosis y a mantener la densidad ósea.
- Postura y Equilibrio: Mejora la postura y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.
- Salud Mental: La actividad física regular puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

2. Importancia del Uso de un Bastón:

- Accesibilidad: Los bastones son herramientas comunes y accesibles.
- Apoyo Adicional: Proporciona estabilidad y apoyo adicional durante los ejercicios.
- Versatilidad: Puede ser utilizado para una variedad de ejercicios de fortalecimiento y estiramiento

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

C.V. San José
Velamos por su Bienestar

METODOLOGIA

Calentamiento (10 minutos)
Rotación de Hombros: Hacer círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás.
Estiramiento de Brazos: Estirar los brazos hacia el frente y luego hacia arriba.
Flexión de Codos: Flexionar y extender los codos lentamente.
Movimientos de Cuello: Inclinación suave del cuello hacia los lados.

Parte Principal (30-40 minutos)

Prensa de Pecho con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los músculos pectorales.
Método: Sostener el bastón con ambas manos a la altura del pecho y empujar hacia adelante hasta extender los brazos. Repetir 10-15 veces.

Elevación Lateral de Brazos con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los deltoides.
Método: Sostener el bastón con ambas manos frente al cuerpo, levantar los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros y bajar lentamente. Repetir 10-15 veces.

Flexiones de Brazos con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los bíceps.
Método: Sostener el bastón con ambas manos, flexionar los brazos llevando el bastón hacia los hombros y extender nuevamente. Repetir 10-15 veces.

Extensión de Tríceps con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los tríceps.
Método: Sostener el bastón detrás de la cabeza con ambas manos, extender los brazos hacia arriba y luego bajar el bastón detrás de la cabeza. Repetir 10-15 veces.

Giros de Tronco con Bastón:
Objetivo: Fortalecer los músculos oblicuos y mejorar la flexibilidad del tronco.
Método: Sostener el bastón con ambas manos a la altura de los hombros, girar el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Repetir 10-15 veces a cada lado.

RECOMENDACIONES:

Hidratación: Mantenerse hidratado durante la clase.
Postura: Prestar atención a la postura correcta para evitar lesiones.
Respiración: Recordar a los participantes que respiren de manera regular y controlada.
Descanso: Tomar descansos si es necesario y no sobrecargar los músculos.

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

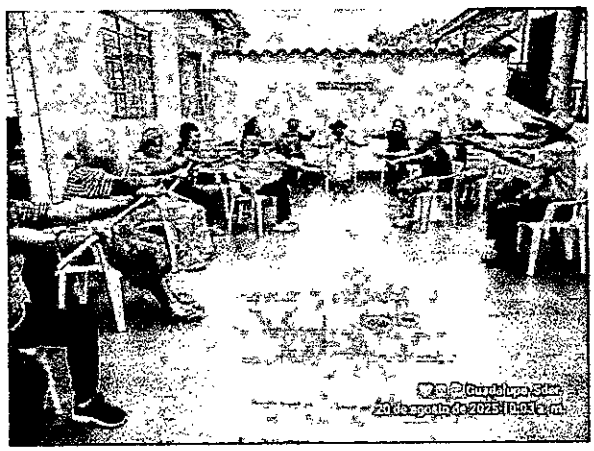
C.V. San José
Velamos por su Bienestar

ASPECTO DIDÁCTICO:

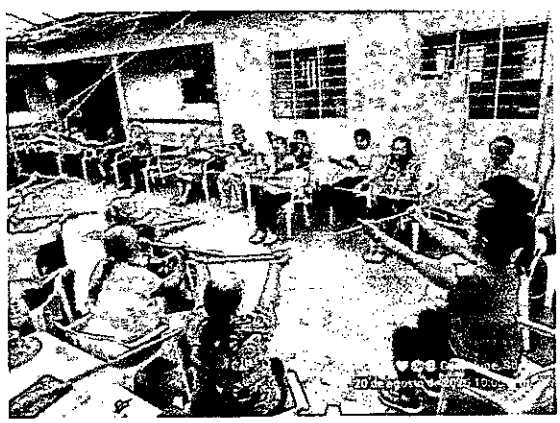
Algunos integrantes en los ejercicios se agotaron, pero con esfuerzo lo lograron otros por lo contrario lo hacían con más agilidad debió a su edad, con paciencia cada uno lofro su ejercicio lo realmente importante es que hicieron los ejercicios de resistencia con un elemento sencillo y fácil de manejar.

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 TECNICA	
SESION 13	
FECHA: 21 de agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: CIRCUITO DE COORDINACION.	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Circuito de coordinación con aros y conos.	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación motriz, el equilibrio y la agilidad de los adultos mayores a través de un circuito de ejercicios con conos y aros. **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • incrementar la capacidad de coordinación entre las extremidades superiores e inferiores. • Mejorar el equilibrio estático y dinámico. • Fomentar la agilidad y la rapidez de movimientos.	
MARCO TEORICO: A medida que las personas envejecen, es común observar una disminución en la coordinación motriz, el equilibrio y la agilidad. Estas capacidades son esenciales para realizar actividades diarias de manera segura y efectiva. El entrenamiento en circuitos con conos y aros proporciona un medio seguro y estructurado para mejorar estas habilidades. Los ejercicios de coordinación ayudan a mantener la función neuromuscular, reducir el riesgo de caídas y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Además, la interacción social durante las actividades grupales puede tener beneficios significativos para la salud mental y emocional.	
METODO: Duración: Cada sesión debe durar entre 45-60 minutos. Intensidad: Moderada, adaptada a cada participante. Ejercicios: Combinación de ejercicios de coordinación, equilibrio y agilidad utilizando conos y aros.	
METODOLOGIA Calentamiento (10 minutos): Movilidad articular: rotaciones de tobillos, cintura, rodillas, caderas, muñecas, hombros, y piernas Parte Principal (30-40 minutos):	

El circuito incluye varias estaciones:

Estación 1: Slalom entre conos.
Colocar conos en línea recta y hacer que los participantes caminen entre ellos.
Estación 2: Salto entre obstáculos.
Colocar obstáculos con conos y bastones para que los participantes salten sobre ellos
Estación 3:
Colocar aros en el suelo formando un patrón (línea recta, zigzag) y hacer que los participantes caminen dentro y fuera de los aros

Cada vez que terminen el circuito, iniciarían de nuevo el circuito con un ejercicio diferente.

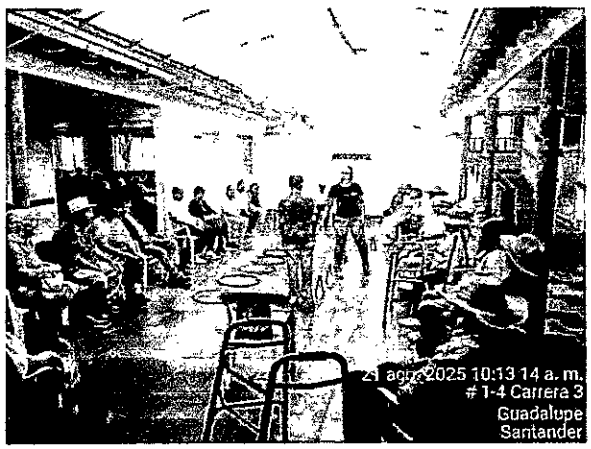
RECOMENDACIONES:
Adaptación Individual: Asegurarse de adaptar cada ejercicio a las capacidades y limitaciones de los participantes.
Ropa Adecuada: Usar ropa cómoda y calzado adecuado para facilitar el movimiento.
Supervisión: Contar con la supervisión de un profesional durante las sesiones para evitar lesiones.
Progresión Gradual: Incrementar la dificultad del circuito de manera gradual.
Motivación: Mantener un ambiente positivo y motivador, reforzando los logros de los participantes.

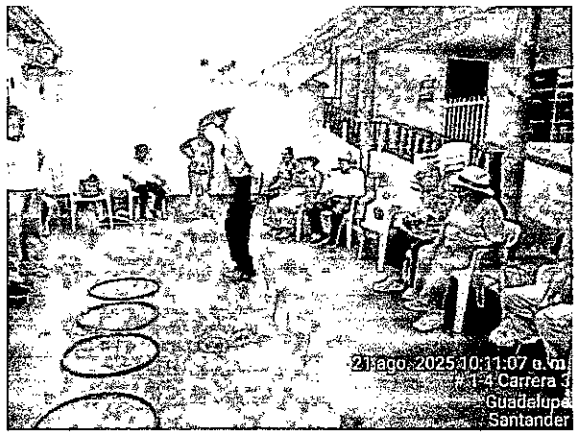
ASPECTO DIDÁCTICO:
Materiales Necesarios: conos, bastones y aros
Demostraciones Prácticas: Mostrar cómo realizar cada ejercicio de manera correcta.
Motivación: Usar palabras de aliento y establecer metas alcanzables para mantener la motivación de los participantes.
Ambiente de Clase: Crear un ambiente seguro y cómodo.
Fomentar la socialización y el apoyo mutuo entre los participantes.

ANEXOS:

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







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 14	
FECHA: 22 de agosto de 2025	**HORA:** 8:30 a 11:30 am
TEMA: DIA DE SPA, ACTIVIDAD GRUPAL	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya, auxiliar de enfermería Andrea Ariza, docente de artes Andrés López.	
ACTIVIDAD: Aseo y arreglo de uñas de manos (manicura)	

OBJETIVO GENERAL:

Promover el aseo personal y la buena presentación en los adultos mayores por medio de un día de spam que incluye, manicure, pedicure y mascarillas exfoliantes, para mejorar su bienestar y calidad de vida de los usuarios del centro vida san José

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la autoestima y la autoconfianza a través del cuidado personal.
- Educar sobre la importancia de la higiene en la prevención de enfermedades.
- Proporcionar técnicas y consejos prácticos para el cuidado personal.

MARCO TEORICO:

El aseo personal y la buena presentación son aspectos fundamentales para la salud física y emocional de los adultos mayores. A medida que envejecemos, pueden surgir dificultades para mantener una higiene adecuada debido a limitaciones físicas, cognitivas o emocionales. Mantener una buena higiene personal no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también contribuye a la autoestima y al bienestar general.

Importancia del Aseo Personal:

- Prevención de Enfermedades: La higiene adecuada ayuda a prevenir infecciones y enfermedades de la piel.
- Bienestar Emocional: Sentirse limpio y bien presentado mejora la autoestima y la calidad de vida.
- Socialización: La buena presentación favorece las interacciones sociales y reduce el aislamiento.

Aspectos Clave del Aseo Personal:

- Higiene diaria (baño, lavado de manos, cuidado dental).
- Cuidado del cabello y uñas.
- Uso adecuado de productos de higiene.
- Vestimenta y presentación.

METODO

Activo- participativo

Activo: se demuestra cada técnica antes de que los usuarios participen.
Participativo: se ubican en cada una de las estaciones según su necesidad
Se fomenta la interacción y el apoyo mutuo entre los participantes.
El docente guía y supervisa, proporcionando retroalimentación constante.

METODOLOGIA:

Planificación de la Clase:

1. **Introducción (10 minutos):**
   - Importancia del aseo personal y la buena presentación.
2. **Parte Teórica (20 minutos):**
   - **Higiene Diaria:**
     - Importancia del baño diario.
     - Técnicas adecuadas para el lavado de manos.
   - **Cuidado del Cabello y Uñas:**
     - Importancia del lavado regular del cabello.
     - Corte y cuidado de las uñas.
   - **Vestimenta y Presentación:**
     - Importancia de la ropa limpia y adecuada.
     - Consejos para elegir ropa cómoda y presentable.
3. **Parte Práctica (5 horas):**

   1ª estación: lavado de manos
   Corte y aseo de unas (manicure)
   2ª estación: lavado de pies
   Corte y aseo de uñas (pedicura)
   3ª estación: aseo de la cara
   Mascarilla de pepino y avena

   - **Práctica Guiada:**
     - Participantes realizan prácticas guiadas de lavado de manos y cuidado de uñas.

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:

- **Materiales:** Uso de sillas, cremas exfoliantes, pepinos, tijeras, corta uñas.
- **Instrucciones Claras:** Proveer instrucciones claras y visuales.
- **Feedback Constante:** Proveer retroalimentación positiva y constructiva para mejorar la técnica y mantener la motivación.

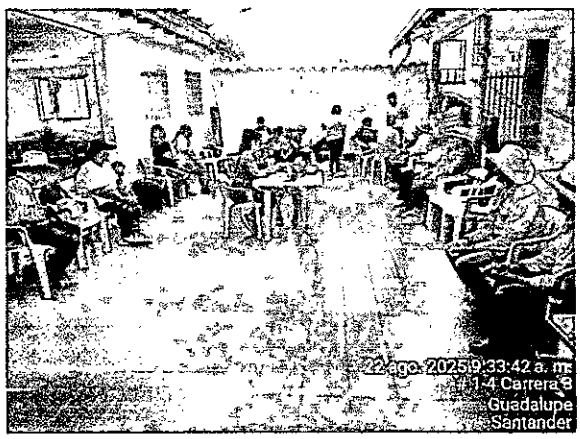
Promover el aseo personal y la buena presentación en los adultos mayores es esencial para su bienestar general. Con la información y las técnicas adecuadas, los adultos mayores pueden mantener su higiene personal, mejorar su autoestima y disfrutar de una mejor calidad de vida.

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 15-16	
FECHA: 25- 26 de agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA: ACTO CULTURAL	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Ensayar los puntos para la celebración del día del adulto mayor.	

OBJETIVO GENERAL:

- Promover habilidades artísticas mediante la organización y ensayos de los puntos a presentar el día del adulto mayor, en los usuarios del centro vida san José.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la expresión corporal y musical en los participantes.
- Mejorar la coordinación y cooperación entre los integrantes del grupo.
- Ayudar a los participantes a ganar confianza en sí mismos y en sus capacidades artísticas.
- Enriquecer el conocimiento cultural y artístico del público y los participantes.

MARCO TEORICO:

El marco teórico se basará en la importancia de las artes escénicas en el desarrollo integral de la persona. Según Howard Gardner y su teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia musical y la inteligencia corporal-cinestésica son fundamentales para el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales. Además, se pueden incluir teorías sobre el aprendizaje colaborativo y la expresión artística como medio de comunicación y autoexpresión.

METODOLOGIA:

- Practicar la coreografía en el sitio del evento para manejar tiempos y espacios.
- Grabar los ensayos y reproducirlos para identificar áreas de mejora.
- Fomentar un ambiente de apoyo donde los participantes puedan dar y recibir comentarios constructivos.
- Trabajar en la expresión facial y la presencia escénica, además de la técnica de baile y canto.
- Realizar ensayos con el vestuario completo para asegurar que todos los elementos funcionen juntos.
- Simulacro del espectáculo: Hacer un ensayo general como si fuera la actuación real, incluyendo la entrada y salida del escenario.

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:

- Utilizar un enfoque donde los participantes trabajen juntos para lograr un producto final (la presentación).
- Utilizar métodos participativos donde los participantes puedan contribuir con ideas
- Realizar evaluaciones formativas durante los ensayos para ajustar y mejorar la actuación.

RECOMENDACIONES:

A todos los integrantes se le dieron varias recomendaciones para la presentación

1. Recordar los pasos en casa
2. Repasar la canción para no olvidarla
3. Las coplas recordarlas

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Iniciar cada sesión con ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo y la voz.
- Enseñar técnicas básicas de baile y movimientos específicos de la coreografía.
- Trabajar en técnicas de respiración, proyección de la voz y afinación.
- Practicar la sincronización entre los movimientos de baile y el canto.

ANEXOS:

AGOSTO 25 SESION 15







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

AGOSTO 26 SESION 16







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: 27 agosto 2025	**HORA:** 2:00 pm
TEMA: CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL ADULTO MAYOR	**ASISTENTES:** 100
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: lectura y organización del programa	

OBJETIVO GENERAL:
Velar por la organización del evento, decoración, programa y presentaciones para que los adultos mayores disfruten de este día.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Dama de ceremonia del evento
- Organización de los adultos mayores para la presentación del evento.

MARCO TEORICO:

La organización es la base de cualquier evento exitoso. Se refiere a la planificación y disposición de todas las actividades, recursos y personal involucrados. Un evento mal organizado puede resultar en caos, insatisfacción de los asistentes y pérdida de recursos. La gestión eficaz del tiempo, la coordinación entre los diferentes equipos, y la anticipación de problemas potenciales son fundamentales para garantizar que todas las actividades se desarrollen según lo previsto, cumpliendo los objetivos establecidos y proporcionando una experiencia positiva a los participantes.

METODOLOGIA:

- Decoración del salón para recibir a los invitados
- almuerzo
- Presentación del programa
- Presentaciones y baile por parte de la alcaldía.
- Misa en honor a los adultos mayores
- Presentaciones de los adultos mayores (baile, canto, trobas, retahílas).

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

RECOMENDACIONES:

- **Planificación Anticipada:** Iniciar la planificación con suficiente antelación para cubrir todos los aspectos del evento.
- **Flexibilidad:** Estar preparado para ajustar la organización según las necesidades emergentes durante el evento.
- **Comunicación Clara:** Mantener una comunicación efectiva entre todos los involucrados para evitar malentendidos.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- **Materiales:** Pizarras, rotuladores, fichas de planificación, hojas de papel, proyectores y ejemplos de cronogramas de eventos.
- **Participación Activa:** Los adultos mayores trabajarán, para fomentar el aprendizaje colaborativo y la aplicación práctica de los conceptos.
- **Evaluación Continua:** Se proporcionará retroalimentación durante todo el taller para asegurar que los participantes comprendan los aspectos clave de la organización de eventos.

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 18	
FECHA: 28 de agosto 2025	**HORA:** 10:30 am
TEMA: Relajación y estiramiento	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez	
ACTIVIDAD: Ejercicios de yoga en silla	

OBJETIVO GENERAL:
Promover el bienestar general de los adultos mayores a través de la práctica de yoga, resaltando sus beneficios para relajarse y de estiramiento muscular.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la conciencia corporal y la respiración adecuada durante la actividad física.
- Crear un ambiente de socialización y bienestar entre los participantes.

MARCO TEORICO:

Beneficios del yoga:

- Yoga es un método de ejercicio que se centra en la alineación del cuerpo, la respiración y el fortalecimiento del núcleo. Si bien se asocia comúnmente con el fortalecimiento muscular, ciertos ejercicios pueden elevar la frecuencia cardíaca y contribuir a la salud cardiovascular.

Importancia del Ejercicio Cardiovascular:

- La actividad cardiovascular mejora la salud del corazón, aumenta la circulación sanguínea, ayuda a mantener un peso saludable y mejora la resistencia general.

Adaptaciones para Adultos Mayores:

- yoga puede ser adaptado para todas las edades y niveles de habilidad, haciéndolo accesible para adultos mayores, promoviendo el ejercicio seguro y efectivo.

METODOLOGIA:

Introducción (10-15 min):

- Presentar el tema de la clase: "yoga para Trabajar la relajación".
- Preguntar a los participantes si han tenido experiencias previas con yoga o ejercicios similares.

Charla Breve sobre Beneficios (10-15 min):

- Hablar sobre la importancia de la respiración y la alineación corporal durante el ejercicio.

Calentamiento (10-15 min):

- Realizar un calentamiento suave, incluyendo movimientos de estiramiento y respiración para preparar el cuerpo.

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

Clase de yoga (20-30 min):

Video educativo que los adultos mayores que pueden realizar

Reflexión y Cierre (10-15 min):

- Reflexionar sobre la experiencia: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les gustó más de la práctica?
- Reiterar la importancia del yoga y la actividad física en la vida diaria.

METODO:

Enfoque: Activo y participativo, combinando teoría y práctica.
Duración: 60-90 minutos.

RECOMENDACIONES:

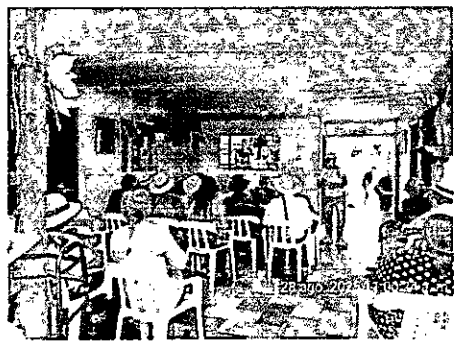
- Crear un ambiente tranquilo y acogedor, utilizando música suave de fondo para ayudar a la concentración.
- Fomentar el uso de ropa cómoda que permita moverse con libertad.

ASPECTO DIDÁCTICO:

- Adaptabilidad: Ajustar los ejercicios según las capacidades de cada participante, ofreciendo opciones más fáciles o desafiantes.
- Inclusión: Asegurarse de que todos los participantes se sientan incluidos y cómodos, adaptando las instrucciones según sea necesario.
- Materiales Visuales: Usar imágenes o videos para ilustrar los ejercicios, si es posible.

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 TECNICA	
SESION 19	
FECHA: 29 de agosto de 2025	**HORA:** 9:30 am
TEMA : COORDINACION	**ASISTENTES:** 45
POBLACION OBJETO: Adultos mayores, usuarios centro vida San José.	
PROFESIONAL RESPONSABLE: licenciada en educación física, Jenny patricia Estevez olaya	
ACTIVIDAD: Trabajar en equipo con elementos para divertirse	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la coordinación motora y la agilidad de los adultos mayores a través de ejercicios específicos con diferentes elementos **OBJETIVOS ESPECIFICOS:** • Fomentar la actividad física regular entre los adultos mayores. • Mejorar la coordinación mano-ojo. • Aumentar la agilidad y la destreza manual. • Promover la socialización y el bienestar emocional a través de actividades grupales.	
MARCO TEORICO: La coordinación es la capacidad de ejecutar movimientos con precisión y control. En los adultos mayores, mantener una buena coordinación es esencial para la realización de actividades diarias y para prevenir caídas. El envejecimiento puede afectar la coordinación debido a la disminución de la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad de reacción. Sin embargo, con ejercicios adecuados, es posible mejorar y mantener esta habilidad. Implementar ejercicios de coordinación con elementos en adultos mayores es una excelente manera de mejorar su calidad de vida, aumentando su capacidad para realizar actividades diarias con mayor seguridad y confianza. Con una planificación adecuada y atención a las necesidades individuales, se pueden lograr resultados significativos	
METODO • Participantes: Adultos mayores de 60 años. • Duración: 1 hora por sesión. • Materiales: bombas pequeñas y medianas, bastones.	
METODOLOGIA 1.Preparación: . Calentamiento (10-15 minutos):	

- Movilidad articular: movimientos suaves de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos.
- Estiramientos suaves: estiramientos de los principales grupos musculares.
- Activación cardiovascular: marcha y trote ligero en el lugar.

2.Instrucciones y ejecución de la actividad:

Parte principal 30-40 minutos
Ejercicios con bombas

A. Organizados en dos grupos se les entregara una bomba, todos sujetos de las manos, el objetivo no dejarla caer, pero con la condición que no se pueden soltar de la mano, tendrán que coordinar, todo su cuerpo para no dejar caer la bomba y trabajar en equipo
B. Organizados por parejas, con un bastón se realizará una competencia de no dejar caer la bomba hasta llevarla a una caja, ganará quien no deje caer el globo y llegue de primero.
C. El tren, cada participante con un globo se ubicara en una parte del salón, el tren recogerá los pasajeros y unirán con el globo pegado a la espalda de su compañero.

RECOMENDACIONES:

- Seguridad: Asegúrese de que el área de ejercicio esté libre de obstáculos y bien iluminada. Use elementos seguros y adecuados.
- Adaptación: Ajuste los ejercicios a las capacidades individuales de cada participante. Ofrezca alternativas más fáciles o más difíciles según sea necesario.
- Hidratación: Promueva la hidratación antes, durante y después de la clase.
- Supervisión: Mantenga una supervisión constante para corregir posturas y prevenir lesiones.
- Motivación: Fomente un ambiente positivo y motivador. Elogie los esfuerzos y logros de los participantes.

ASPECTO DIDÁCTICO:

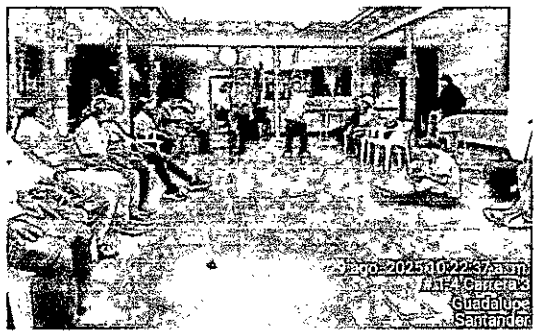
- Estrategias Didácticas:
- Demostración: El instructor demuestra cada ejercicio antes de que los participantes lo realicen.
- Repetición: Realizar varias repeticiones para consolidar el aprendizaje y mejorar la coordinación.
- Feedback: Proporcionar retroalimentación constante para corregir posturas y técnicas.
- Adaptación: Ajustar los ejercicios a las capacidades individuales de cada participante.

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

CERTIFICACION DE PAGO DE PARAFISCALES

YO, SANDRA PATRICIAS DIAZ ARENAS, identificada con cedula de ciudadanía N° 63.511.918 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 agosto 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

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

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**	
2025-09	2025-08	E	02/09/2025	89382960	$2.708.000	

DETALLE POR COTIZANTE

INFORMACION COTIZANTE								INFORMACIÓN NOVEDADES																		PENSIÓN							SALUD				RIESGOS LABORALES				CCF			PARAFISCALES				
No.	Tipo	No. de Identificación	Apellidos y Nombres	Colombiano	Extranjero	Colombiano en el Exterior	Sexo (F/M)	Tipo Cotizante	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	SUS	INT	CAR	LMA	VAC	AVP	VCT	VST	SLN	IGE	LRE	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 de Riesgo	Cotización	Código CCF	IBC CCF	Aporte CCF	IBC otros parafiscales	Aporte SENA	Aporte ICBF	Aporte ESAP	Aporte MEN
1	CC	1005132068	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																			23301	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																			23301	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	52863534	PLATA TOLOSA DELFINA	1	0		N																			23301	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	85831984	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	42.800	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	EXONERADO PAGO PARAFISCALES Y SALUD
NI	890208402-1	CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE	CARRERA 3 1 IMPAR	7180023	belacu@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	
2025-09	2025-08	E	02/09/2025	88382960	$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					
EPS037	Nueva EPS	900156264-2	178.000	0		0		0	0	0	0	178.000	1
ESSC24	EPS-S Cosalud	900226715-3	712.000	0		0		0	0	0	0	712.000	4

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	455.600	0	0	0	0	0	0		455.600	2
231001	Colfondos	800227940-8	227.800	0	0	0	0	0	0		227.800	1
25-14	Colpensiones	800336094-7	455.600	0	0	0	0	0	0		455.600	2

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	2	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	9	2.708.000	2.708.000

Este documento está clasificado como PRIVADO por parte de Compensar Operador de Información

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

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 AGOSTO – 31 DE AGOSTO
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	19	$5.500	$4.702.500
ALMUERZO	45	19	$13.200	$11.286.000
TOTAL				$15.988.500

ATENCIÓN SERVICIOS PERSONAL DE APOYO				
ACTIVIDADES	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
PSICOLOGA	45	19	$ 3.300,00	$ 2.821.500
ENFERMERA	45	19	$ 3.460,00	$ 2.958.300
NUTRICIONISTA	45	2	$ 7.700,00	$ 693.00
PRODUCTIVAS Y CULTURALES	45	19	$3.300,00	$ 2.821.500
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES	45	19	$3.300,00	$ 2.821.500
TOTAL				$ 12.115.800

DESCRIPCION	N° DE ABUELOS	N° DIAS TRABAJADOS	VALOR DIARIO	VALOR TOTAL
AUXILIO EXEQUIAL	45	19	$880,00	$752.400
VALOR TOTAL				**$ 28.856.700**

NELLY LOPEZ CUBIDES
REPRESENTANTE LEGAL EL C.B.A. SAN JOSÉ
AGOSTO 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**	**19**		
Gastos administrativos que conlleve la entidad: estampillas departamental y municipal	mes	**45**	**19**		**$ 2.539.389**
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					**$ 914.963**
coordinación					
	Mes	**45**	**19**		
	Menaje	**45**	**19**		
SUBTOTAL CBA-ESAL					**$ 3.454.352**

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**	**FVE9**
NIT/C.C.:	890208402-1	**Fecha Emision:29/Ago/2025**	**Vence 29/Ago/2025**
Dirección:	CR 3 1 IMPAR	**Fecha Expedición: 8/29/2025 7:58:04 AM**	
Telefono:	7180023 3125768803 GUADALUPE COLOMBIA	**Forma pago: Contado**	
Correo:	cantrobienestarsanjose@hotmail.com	**CUFE: 76ca20a83528c8c887d8e3682c0b1aaaed976aa31cab4f7c8fc1d7a3a9d274af8294ca4831c08584c5e58ebfc8cce2dc**	

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	4.000 ZZ	27,990.75	111,963.00
100989	TAPA BOCAS X 30UDS (11) PROTEKTA UND	0.00	0.00	8.000 94	26,250.00	210,000.00
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	100.000 94	300.00	30,000.00
102018	JABON PAPAYA X 100GR UND	0.00	0.00	30.000 94	4,500.00	135,000.00

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	888,139.00
Base Impuestos	141,176.00
Iva	26,824.00
Total Neto	914,963.00

Son: NOVECIENTOS CATORCE MIL NOVECIENTOS SESENTA Y TRES PESOS M/Cte

Elaborado Por : Fecha x Validacion Dian :2025-08-29 07:55:51

Fabricante Software Facturación: JOSE ANTONIO LEON TELLEZ / NIT: 91.231.139-7 / SOFTWARE: 1417 / www.siesmipark.com

JARDINES
la Colina
Te acompañamos desde el corazón

Bucaramanga, agosto 29 de 2025

Relación de Cobro No. 6935

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: AGOSTO

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
2099363	VILLALBA 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

CEDULA	NOMBRE
2099791	SANTA MARIA DUARTE VICTOR JULIO
2099512	MORENO CASTILLO SIXTO TULIO
5560555	URIBE LESMIS LUIS FELIPE
2099644	MEDINA MEDINA LUIS
2099850	CASTILLO MARCO JULIO
28168095	CASTILLO GARZON TERESITA
28167765	MORENO DE PEÑA VERONICA
5764419	MORENO JOSE DEL CARMEN
28148348	ESTÉVEZ RODRÍGUEZ JORGE SAÚL
28421869	RODRÍGUEZ RODRIGUEZ MARIELA
28166317	GOMEZ DE TRASLAVIÑA NOEMA
5653299	FLOREZ ARDILA SEGUNDO
5764611	MOYANO JAIME
2099292	TORRES RINCON LUIS FRANCISCO
28168524	RODRIGUEZ ISABEL
5653281	ROMERO MERCHÁN ROBERTO
28167423	BOSIGUA DE SAAVEDRA BARBARA
28167628	RODRIGUEZ PINZON LILIA
28168100	ARCILA TAMAYO FELISA
2100020	GARCIA CHINCHILLA JOSE ALBINO
21243902	CASTRO GARCIA CARMEN ROSA
13364555	JIMENEZ ROQUE
28167677	ORTIZ DE RUEDA MARINA
28167955	ELIZA TOLOZA CARMEN

Nuestro ejecutivo comercial se contactará con los colaboradores sin valor a pagar, para dar continuidad con su plan de previsión exequial.

Para cualquier inquietud lo invitamos a contactarse con nuestros departamentos:

Cartera 3222391385

Planes empresariales 3203332281-3142943554

Cordialmente,

Recaudo de Estampillas

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda

Libertad y Orden

Recibo Nº
2502500578182

Trámite CONVENIOS DE ASOCIACION

Contribuyente Tipo de Doc. N.I. Número 8902084021
Nombre CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Dirección Teléfono
Municipio Departamento

PRO HOSPITAL	$577.100
PRO UIS	$577.100
Total	**$1.154.200**
Ordenanza 012	$115.420
Total a Pagar	**$1.269.620**

(415)7709998038639(8020)0250250057818 2(3900)00000001269620(96)20250915

VALOR ORDEN DE PAGO	28.856.700
VALOR TOTAL CONVENIO	192.410.100
NUMERO ORDEN DE PAGO	2
NRO. CONVENIO	003
VALOR BASE	28.856.700
FECHA CONVENIO	30/05/2025

Fecha de Expedición 2025/09/09 Fecha Limite de Pago 2025/09/15

Con destino a: Alcaldía de Guadalupe - GUADALUPE

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda
Recaudo de Estampillas
Recibo Nº
2502500578182
Trámite CONVENIOS DE ASOCIACION
Con destino a: Alcaldía de Guadalupe - GUADALUPE
Tipo de Doc. N.I.
Nombre: CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Número: 8902084021
Dirección:
Teléfono:
VALOR ORDEN DE PAGO 28.856.700
VALOR TOTAL CONVENIO 192.410.100
NUMERO ORDEN DE PAGO 2
NRO. CONVENIO 003
VALOR BASE 28.856.700
FECHA CONVENIO 30/05/2025
PRO HOSPITAL $577.100
PRO UIS $577.100
Total $1.154.200
Ordenanza 012 $115.420
Total a Pagar $1.269.620

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda
Recaudo de Estampillas 2502500578182
Recibo Nº
Trámite CONVENIOS DE ASOCIACION
Con destino a: Alcaldía de Guadalupe - GUADALUPE
Total a Pagar $1.269.620
Fecha de Expedición 2025/09/09 Fecha Limite de Pago 2025/09/15
VALOR ORDEN DE PAGO 28.856.700
VALOR TOTAL CONVENIO 192.410.100
NUMERO ORDEN DE PAGO 2
NRO. CONVENIO 003
VALOR BASE 28.856.700
FECHA CONVENIO 30/05/2025
PRO HOSPITAL $577.100
PRO UIS $577.100
Total $1.154.200
Ordenanza 012 $115.420

Gobernación de Santander
Secretaría de Hacienda
Recaudo de Estampillas 2502500578182
Recibo Nº
Trámite CONVENIOS DE ASOCIACION
Contribuyente Tipo de Doc. N.I. Número 8902084021
Nombre CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO SAN JOSE
Con destino a: Alcaldía de Guadalupe - GUADALUPE
Dirección Teléfono
Municipio Departamento
PRO HOSPITAL $577.100
PRO UIS $577.100
Total $1.154.200
Ordenanza 012 $115.420
Total a Pagar $1.269.620
(415)8902012356005(8020)0250250057818 2(3900)00000001154200(96)20250915
Fecha de Expedición 2025/09/09
Fecha Limite de Pago 2025/09/15
VALOR ORDEN DE PAGO 28.856.700
VALOR TOTAL CONVENIO 192.410.100
NUMERO ORDEN DE PAGO 2
NRO. CONVENIO 003
VALOR BASE 28.856.700
FECHA CONVENIO 30/05/2025



10418341



10418341



10418341

Banco Agrario de Colombia
NIT. 800.037.800-8
10/9/2025 9:20:13 Cajero: juamador

Oficina: 6054-GUADALUPE (SANTANDER)
Terminal: 10.0.5.1 Operación: 640620867

Transacción: RECAUDO DE CONVENIOS

Valor:	$1,154,200.00
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: 02502500578182

Antes de retirarse de la ventanilla por favor verifique que la transacción solicitada se registró correctamente en el comprobante. Si no está de acuerdo infórmele al cajero para que la corrija. Cualquier inquietud comuníquese en Bogotá al 5948500 resto de

Banco Agrario de Colombia
NIT. 800.037.800-8
10/9/2025 9:20:30 Cajero: juamador

Oficina: 6054-GUADALUPE (SANTANDER)
Terminal: 10.0.5.1 Operación: 640621117

Transacción: RECAUDO DE CONVENIOS

Valor:	$115,420.00
Costo de la transacción:	$0.00
Iva del costo:	$0.00
GMF del costo:	$0.00

Medio de Pago: EFECTIVO
Convenio: 21239 SISTEMAS Y COMPUTADORES ORDENANZA 012/2005 - RCB
Ref 1: 02502500578182

Antes de retirarse de la ventanilla por favor verifique que la transacción solicitada se registró correctamente en el comprobante. Si no está de acuerdo



(415)8902012356006(8020)025025005781 82(3900)000000011542 00(96)20250915

PRO HOSPITAL -$577,100
PRO UIS $577,100

BP G. 110460011 50-1

BP SYC. 220480128 43-8

$1.269.620

Total $1.154.200
Ordenanza 012 $115,420