GERONTOLOGÍA



Fundación

Laura Vanesa Hernández
Geróntología

2026

ENERO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINC
12 FESTIVO	13 Manualidad productiva	14 Continuidad manualidad	15 Memoria auditiva-	16 Actividad "cuatro en raya"	17	18
19 Manualidad productiva	20 manualidad "entrelazos de lana" 2 parte	21 Gimnasia cerebral	22 Completa la figura	23 Actividad "trabalenguas y refranes"	24	25
26 Manualidad mandalas	27 Continuidad manualidades "mandales"	28 Actividad "el reto de la figura"	29 Taller Psicosocial	30 Taller psicosocial "el supermercado"	31	01
02 Manualidad productiva "el girasol"	03 Manualidad "servilletero"	04 Continuidad manualidad	05 Actividad "me cuido con amor"	06 Actividad de equilibrio	07	08
09 Actividad "atencion y concentracion"						

TIZU Fundación	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	13 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	50 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

MANUALIDAD "LÁMPARA PLÁSTICA"

A cada adulto se le entrego un vaso plástico, tijeras, papel de colores y silicona. Las manualidades estimulan cuerpo y mente, fortalece la autoestima y permite que el adulto mayor se sienta útil, capaz y valorado dentro de la sociedad. Fomenta un envejecimiento digno, activo y participativo, mantiene rutinas saludables y el uso positivo del tiempo libre, refuerza la independencia y la calidad de vida, estimula la memoria, la atención y la concentración, favorece la planificación y resolución de problemas, fortalece la motricidad fina y gruesa, mantiene la movilidad articular y la destreza manual, contribuye a conservar la autonomía.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Participación de los adultos durante la actividad

DIFICULTADES

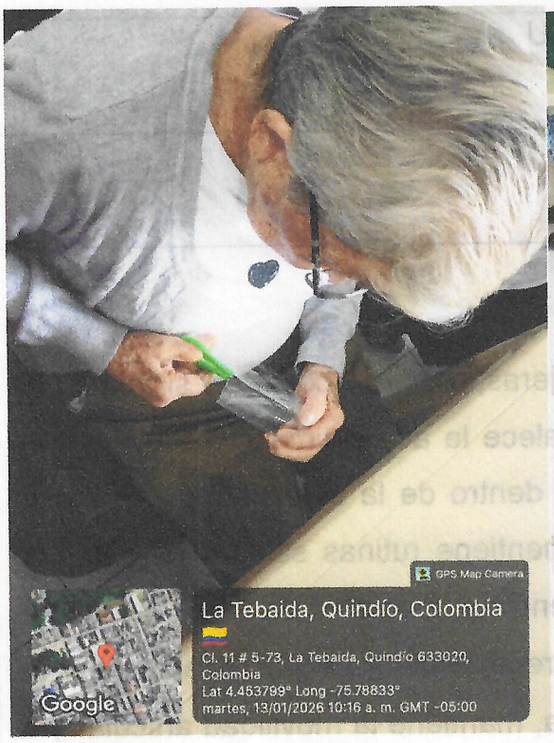
Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 80 a.m

Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernández

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









TIZU Fundación	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	14 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	50 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

CONTINUIDAD DE MANUALIDAD "LÁMPARA PLÁSTICA"

Una vez terminadas las tiras en cada vaso, el siguiente paso fue realizar en el molde, estrellas de diferentes colores para pegar en cada tira.

Las manualidades estimulan cuerpo y mente, fortalece la autoestima y permite que el adulto mayor se sienta útil, capaz y valorado dentro de la sociedad. Fomenta un envejecimiento digno, activo y participativo, mantiene rutinas saludables y el uso positivo del tiempo libre, refuerza la independencia y la calidad de vida, estimula la memoria, la atención y la concentración, favorece la planificación y resolución de problemas, fortalece la motricidad fina y gruesa, mantiene la movilidad articular y la destreza manual, contribuye a conservar la autonomía.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Participación de los adultos durante la actividad

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

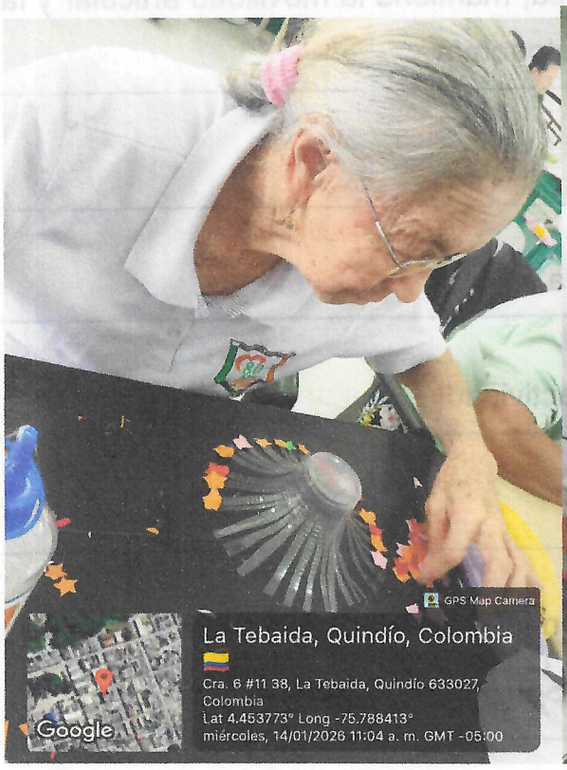
El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 50 a.m

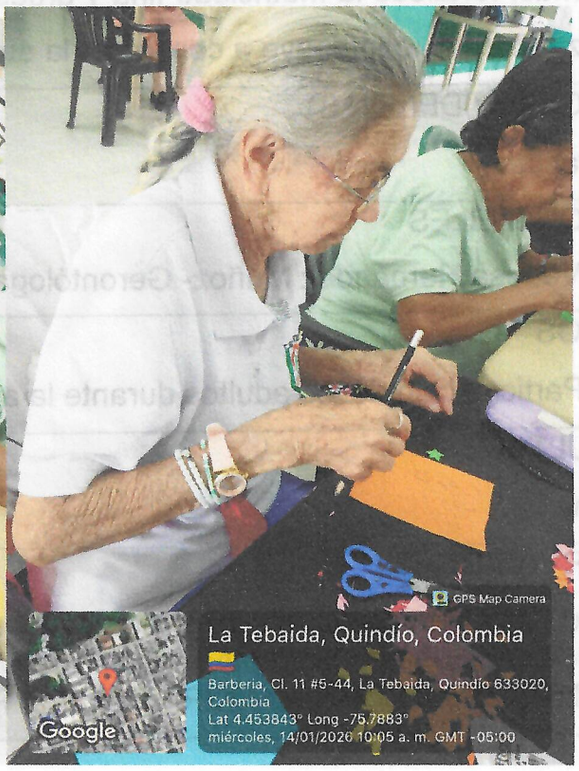
Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernandez

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









TIZU Fundación	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	15 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	50 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

MEMORIA AUDITIVA

Estimular la memoria auditiva permite que el adulto mayor escuche, comprenda, recuerde y participe activamente, fortaleciendo su calidad de vida y su integración social. Trabajar la memoria auditiva en adultos mayores es clave para mantener su autonomía, comunicación y bienestar emocional. Su estimulación tiene múltiples beneficios: Fortalece la capacidad de atención y concentración, mejora la retención y evocación de información verbal (palabras, instrucciones, conversaciones), ayuda a prevenir o retrasar el deterioro cognitivo, especialmente en funciones relacionadas con el lenguaje, estimula procesos como la comprensión, el razonamiento y la memoria a corto y largo plazo. Facilita la comprensión del lenguaje oral y el seguimiento de conversaciones.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Participación de los adultos durante la actividad

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 50 a.m

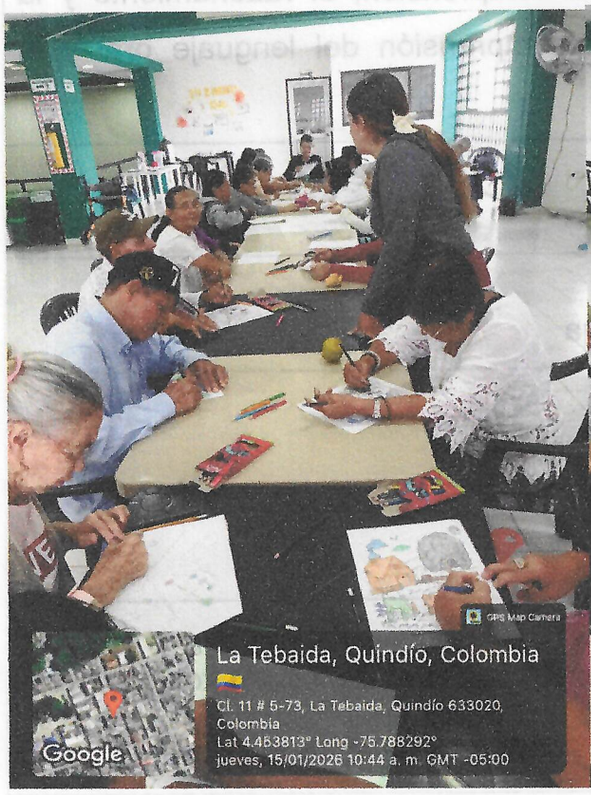
Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernandez

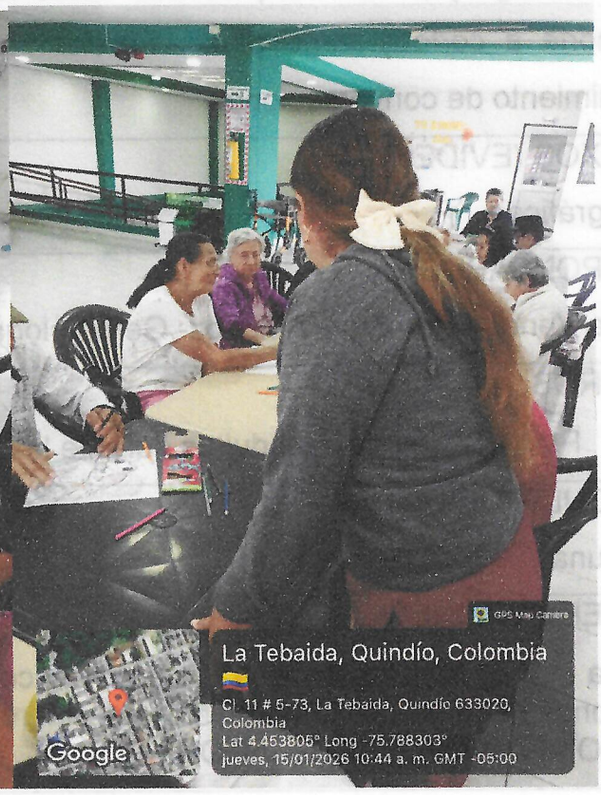
Carrera 6ta Con Calle 11 Esquina Centro
Celular: 313 697 47 02 – 322 662 39 22
Correo Electrónico: fundacion.tizu@gmail.com

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









TIZU	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA** **DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA** **FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	16 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	50 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

CUATRO EN RAYA

Inicialmente se entregó el material, colores y 3 dados. En cada hoja estaban las instrucciones. La actividad consistía en, por turno, cada persona lanzaba 3 dados y elegía el número que quisiera, luego lo sumaba o restaba con el resultado de los otros dos dados, según su conveniencia podía elegir si sumar o restar, con la finalidad de colorear el circulo que tuviera el numero que necesitaba, la primera persona que llenara los círculos. Las actividades con sumas y restas en adultos mayores son mucho más que "hacer cuentas". Bien trabajadas, se convierten en una herramienta poderosa para la estimulación cognitiva, la autonomía y el bienestar emocional.

-Activan funciones mentales como atención, concentración, memoria de trabajo y razonamiento lógico.
-Ayudan a mantener y fortalecer habilidades matemáticas básicas, especialmente en procesos de envejecimiento normal o deterioro cognitivo leve.
-Favorecen la agilidad mental y la capacidad de resolver problemas cotidianos.
-El ejercicio mental constante contribuye a retrasar el avance del deterioro cognitivo.
-Autonomía en la vida diaria.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Participación de los adultos durante la actividad

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

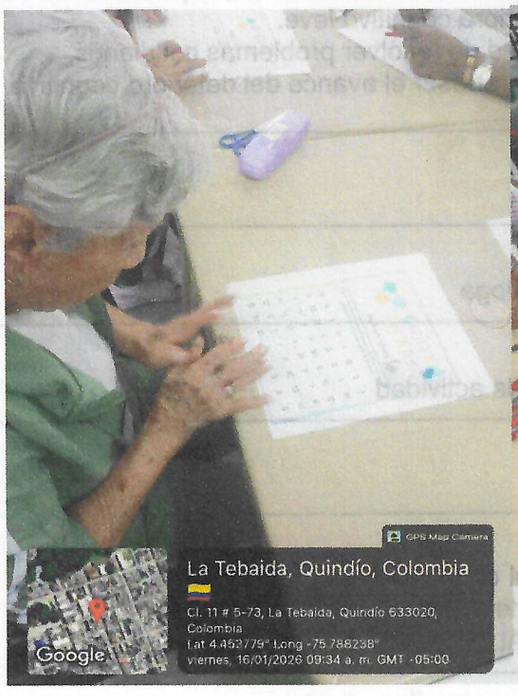
El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 50 a.m

Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernández M.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









	INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA **DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA** **FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	19 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

MANUALIDAD "ENTRELAZOS DE LANA"

La manualidad de entrelazos de lana es una actividad integral que ayuda a los adultos mayores a mantener habilidades motoras y cognitivas, fortalecer la autoestima y mejorar la calidad de vida, favoreciendo una vejez activa, participativa y significativa.

-Favorece la atención y concentración, al seguir patrones y secuencias.
-Estimula la memoria a corto plazo al recordar pasos y combinaciones.
-Fortalece la motricidad fina mediante el uso de dedos y manos.
-Mejora la coordinación ojo–mano, esencial para actividades cotidianas.
-La lana estimula el tacto y la percepción visual a través de texturas y colores.
-Fomenta la creatividad y expresión personal, permitiendo crear diseños propios.
-Reduce el estrés, la ansiedad y la agitación, promoviendo relajación.
-Refuerza la autoestima y confianza al sentirse capaces y productivos.
-Realizada en grupo, promueve la interacción social y el compañerismo.
-Contribuye al mantenimiento de habilidades necesarias para la vida diaria.
-Refuerza la sensación de utilidad e independencia, clave en el envejecimiento activo.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Atención y concentración de los adultos mayores hacia las actividades

DIFICULTADES

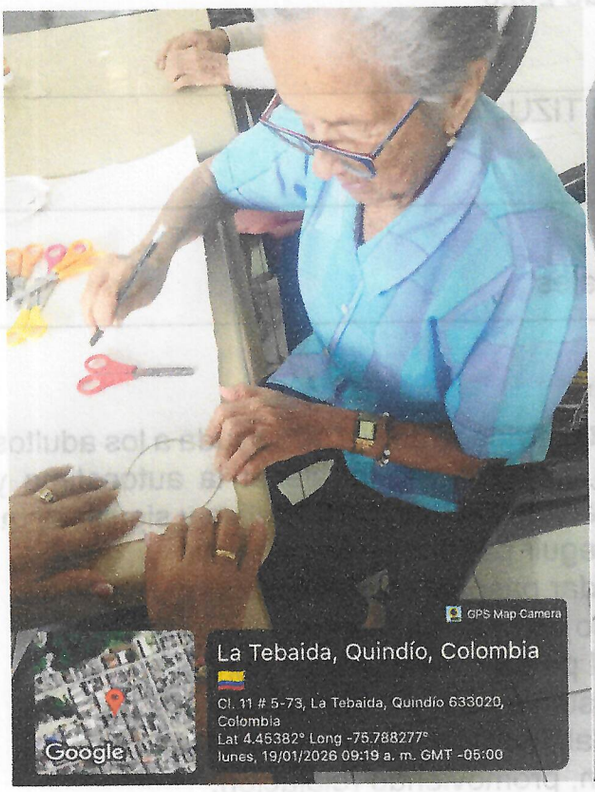
Ninguna

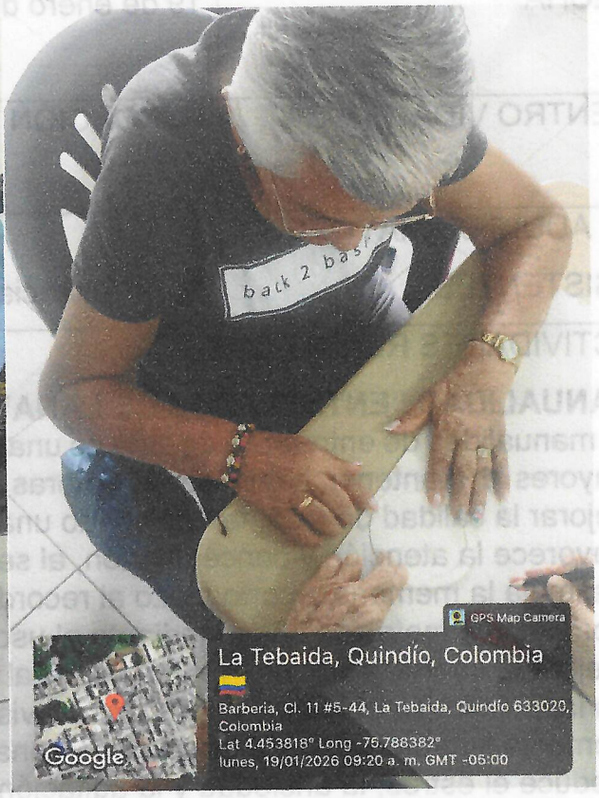
OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernández M.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









TIZU fundación	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	20 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

MANUALIDAD "ENTRELAZOS DE LANA"- SEGUNDA PARTE

Se dio continuidad con la manualidad iniciada el día anterior, después de haber realizado la parte principal se hicieron los pompones y la decoración final. La manualidad de entrelazos de lana es una actividad integral que ayuda a los adultos mayores a mantener habilidades motoras y cognitivas, fortalecer la autoestima y mejorar la calidad de vida, favoreciendo una vejez activa, participativa y significativa.

-Favorece la atención y concentración, al seguir patrones y secuencias.
-Estimula la memoria a corto plazo al recordar pasos y combinaciones.
-Fortalece la motricidad fina mediante el uso de dedos y manos.
-Mejora la coordinación ojo–mano, esencial para actividades cotidianas.
-La lana estimula el tacto y la percepción visual a través de texturas y colores.
-Fomenta la creatividad y expresión personal, permitiendo crear diseños propios.
-Reduce el estrés, la ansiedad y la agitación, promoviendo relajación.
-Refuerza la autoestima y confianza al sentirse capaces y productivos.
-Realizada en grupo, promueve la interacción social y el compañerismo.
-Contribuye al mantenimiento de habilidades necesarias para la vida diaria.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Se finalizó la actividad con éxito.

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

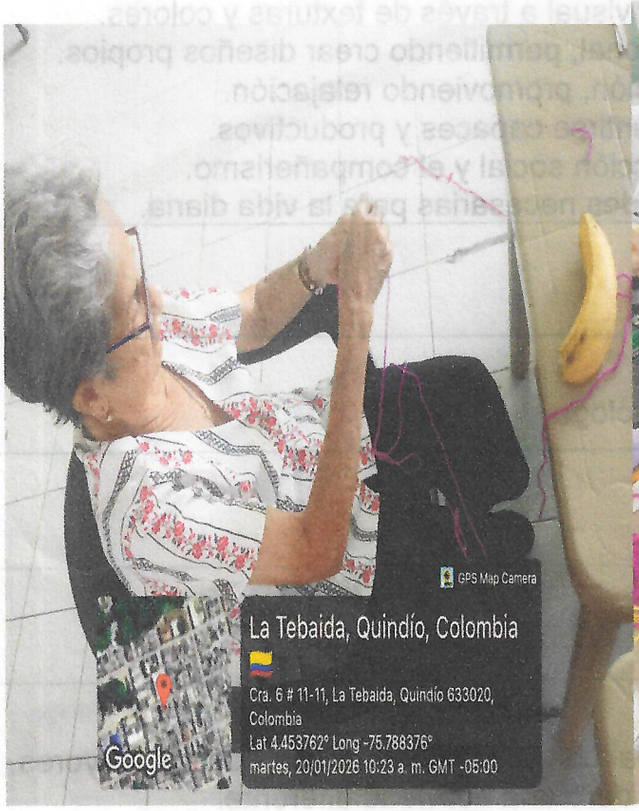
El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernández M.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









	INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA **DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA** **FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	21 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

GIMNASIA CEREBRAL

La gimnasia cerebral es una herramienta clave para ayudar al adulto mayor a mantener la mente activa, mejorar su calidad de vida, fortalecer la autoestima y promover una vejez más saludable y participativa, ya que estimula el cerebro de manera integral y contribuye al bienestar físico, emocional y social.

-Activa funciones como memoria, atención, concentración, lenguaje y razonamiento.
-Favorece la plasticidad cerebral, ayudando a mantener y fortalecer las conexiones neuronales.
-Mejora la agilidad mental y la capacidad de aprendizaje.
-Contribuye a retrasar el deterioro cognitivo leve y la pérdida de habilidades mentales.
-Mantiene el cerebro activo, reduciendo el impacto del envejecimiento natural.
-Integra movimientos corporales con procesos mentales, mejorando la coordinación, el equilibrio y la lateralidad.
-Estimula ambos hemisferios cerebrales, favoreciendo respuestas más organizadas.
-Aumenta la seguridad y confianza en sí mismos al lograr los ejercicios.
-Genera sensaciones de calma, disfrute y motivación.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Todos los adultos mayores participaron

DIFICULTADES

Ninguna

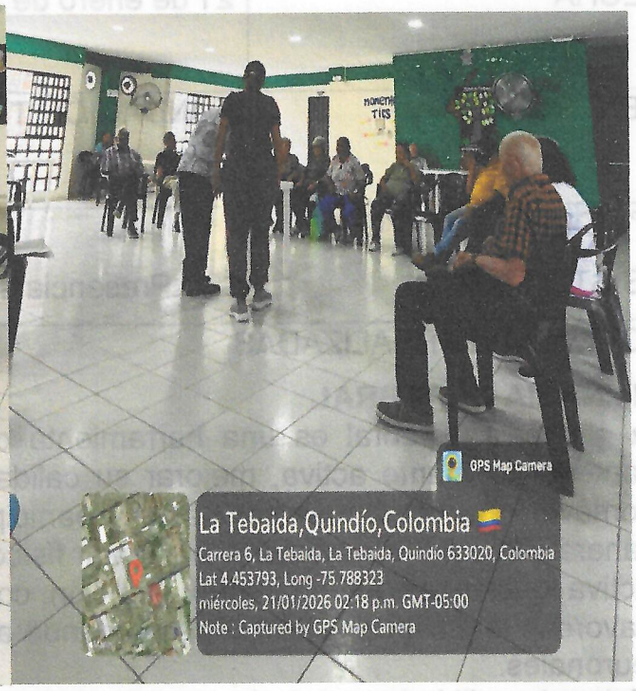
OBSERVACIONES

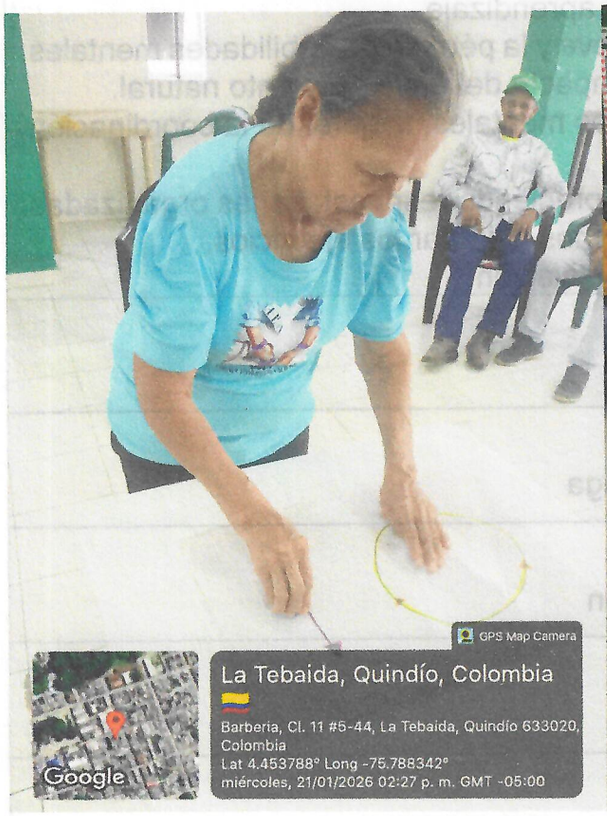
El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

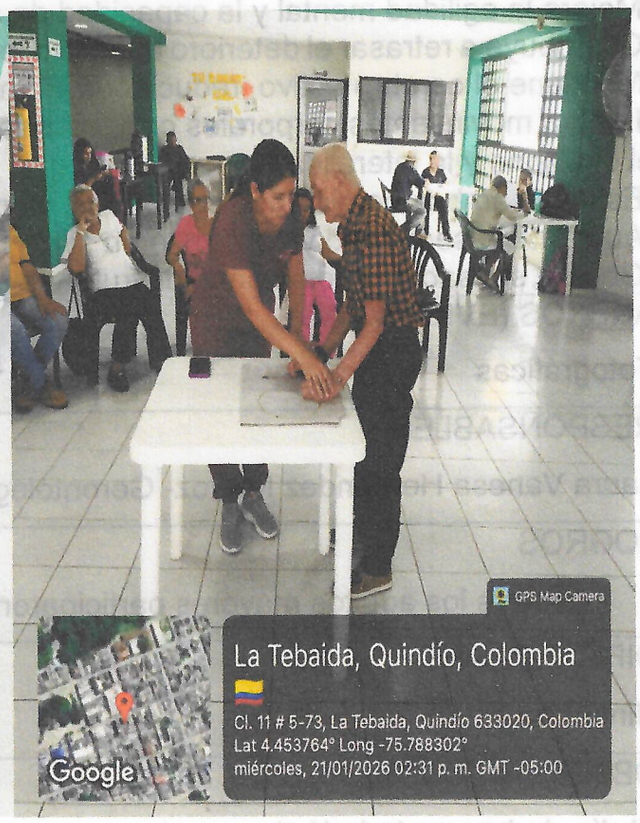
Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernández M.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









	INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA **DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA** **FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	22 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

COMPLETA LA FIGURA

Esta actividad ayuda a mantener las capacidades cognitivas activas, prevenir el deterioro cognitivo y promover un envejecimiento activo y funcional, respetando el ritmo y las capacidades de cada adulto mayor. Consiste en observar una imagen incompleta y reconocer qué parte falta para completarla correctamente. Aunque parece sencilla, trabaja múltiples funciones mentales al mismo tiempo.

-Estimula la atención y la concentración, ya que la persona debe observar detalles y mantener el foco.
-Fortalece la percepción visual, ayudando a identificar formas, tamaños y posiciones.
-Ejercita la memoria visual, al comparar la figura incompleta con modelos conocidos.
-Favorece el razonamiento lógico, porque requiere analizar qué pieza encaja correctamente.
-Estimula las funciones ejecutivas, como la planificación y la toma de decisiones.
-Mejora la coordinación visomotora, especialmente si la actividad implica recortar, encajar o dibujar.
-Estimula la motricidad fina, importante para la autonomía en actividades diarias.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Todos los adultos mayores participaron

DIFICULTADES

Ninguna

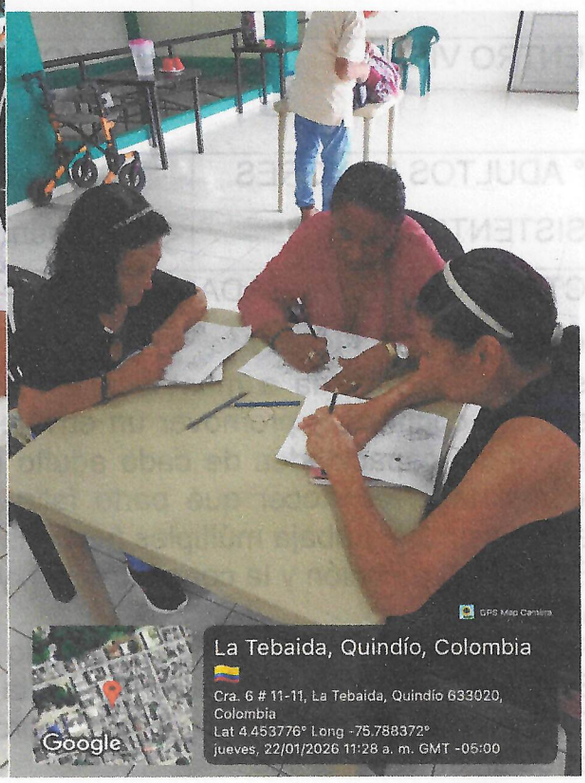
OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernandez M.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









	INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA **DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA** **FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	23 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

TRABALENGUAS Y REFRANES

Esta actividad es una estrategia lúdica y muy completa para estimular el lenguaje, la memoria y el bienestar emocional. Los trabalenguas y refranes ayudan a conservar las habilidades comunicativas, fortalecer la identidad cultural y promover un envejecimiento activo, participativo y funcional.

-Estimula la memoria semántica y a largo plazo, especialmente con los refranes aprendidos a lo largo de la vida.
-Fortalece la atención y concentración, ya que repetir trabalenguas requiere enfoque.
-Ejercita el razonamiento y la comprensión, al reflexionar sobre el significado de los refranes.
-Favorece la agilidad mental, ayudando a mantener el pensamiento activo.
-Mejora la fluidez verbal y la pronunciación, trabajando dicción y articulación.
-Estimula el vocabulario y la expresión oral.
-Previene o retrasa dificultades del habla, muy importante en el envejecimiento.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Todos los adultos mayores participaron

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

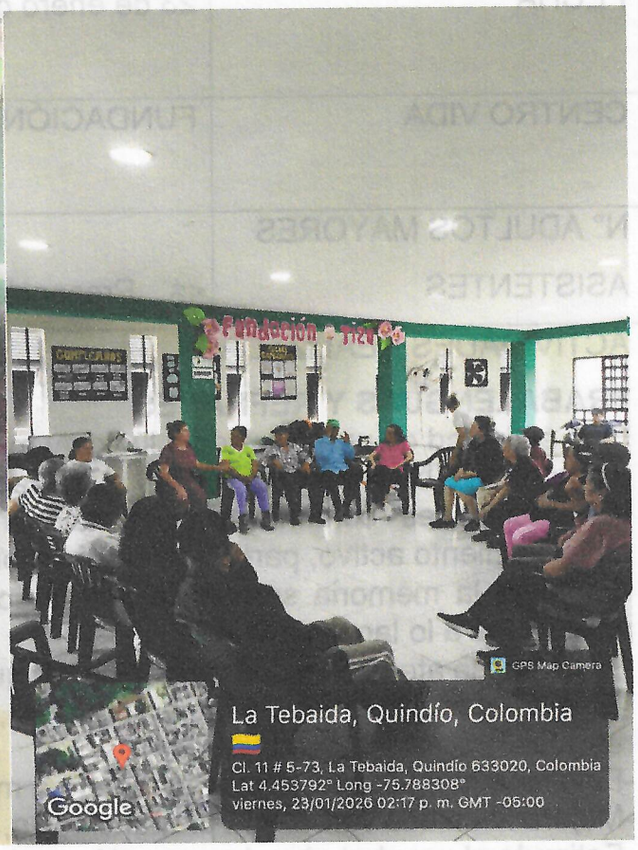
Firma Responsable Centro Vida

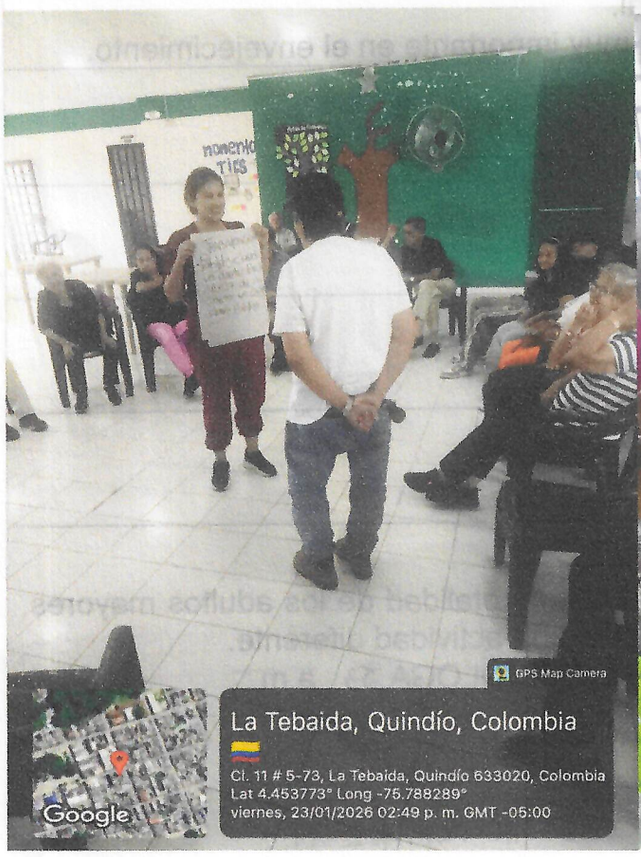
Laura Vanesa Hernández M.

FUNDACION TIZU Fundacion NIT. 900.305.221-6

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS


Fundación Tizu
CUMPLEAÑOS
FECHAS ESPECIALES
GPS Map Camera
La Tebaida, Quindío, Colombia
Cl. 11 # 5-73, La Tebaida, Quindío 633020, Colombia
Lat 4.453784° Long -75.78829°
viernes, 23/01/2026 02:51 p. m. GMT -05:00


Fundación Tizu
GPS Map Camera
La Tebaida, Quindío, Colombia
Cl. 11 # 5-73, La Tebaida, Quindío 633020, Colombia
Lat 4.453792° Long -75.788308°
viernes, 23/01/2026 02:17 p. m. GMT -05:00
Google


GPS Map Camera
La Tebaida, Quindío, Colombia
Cl. 11 # 5-73, La Tebaida, Quindío 633020, Colombia
Lat 4.453773° Long -75.788289°
viernes, 23/01/2026 02:49 p. m. GMT -05:00
Google


TICS
GPS Map Camera
La Tebaida, Quindío, Colombia
Cra. 6 #11-35, La Tebaida, Quindío 633020, Colomb
Lat 4.453571° Long -75.788489°
viernes, 23/01/2026 02:56 p. m. GMT -05:00
Google

TIZU Fundación	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	26 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

MANUALIDAD "MANDALAS"

Estimular la motricidad fina, la coordinación ojo-mano, la creatividad, la atención y la expresión emocional, promoviendo además la relajación y la autoestima.

Materiales: Papel pegante, cartulina o cartón delgado, témperas de colores, pinceles, plato plástico, papel higiénico. Esta actividad favorece la motricidad fina, ya que el adulto mayor realiza movimientos controlados de manos y dedos al aplicar la pintura, lo que ayuda a conservar la destreza manual y la coordinación ojo-mano. Asimismo, estimula la atención y la concentración, al seguir instrucciones simples y enfocarse en la tarea. Desde el aspecto cognitivo, potencia la creatividad y la memoria, al permitir la evocación de colores, formas y experiencias previas. A nivel emocional, facilita la expresión de sentimientos, reduce el estrés y genera sensaciones de bienestar, satisfacción y autoestima al finalizar la actividad.

Además, cuando se realiza en grupo, fortalece la socialización, el trabajo colaborativo y la comunicación, evitando el aislamiento y promoviendo vínculos positivos. Es una actividad adaptable a diferentes niveles de funcionalidad, lo que la convierte en una estrategia inclusiva y segura para el adulto mayor..

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Todos los adultos mayores participaron

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

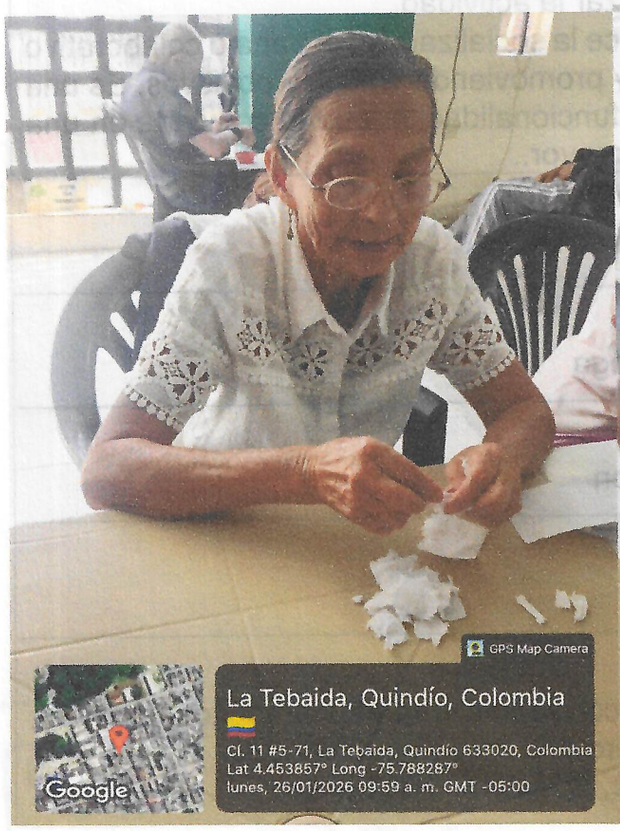
Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernández M.

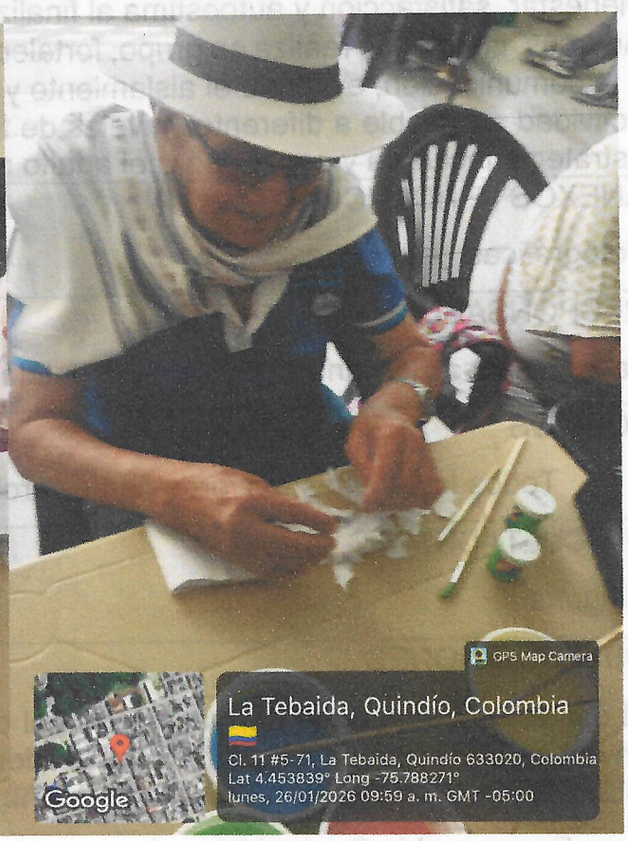
FUNDACION TIZU NIT. 900.305.221-6

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









TIZU Fundación	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	27 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

CONTINUIDAD MANUALIDAD "MANDALAS"

Teniendo en cuenta lo trabajado el día anterior, se continuó con los detalles finales de la manualidad. Esta actividad favorece la motricidad fina, ya que el adulto mayor realiza movimientos controlados de manos y dedos al aplicar la pintura, lo que ayuda a conservar la destreza manual y la coordinación ojo-mano. Asimismo, estimula la atención y la concentración, al seguir instrucciones simples y enfocarse en la tarea. Desde el aspecto cognitivo, potencia la creatividad y la memoria, al permitir la evocación de colores, formas y experiencias previas. A nivel emocional, facilita la expresión de sentimientos, reduce el estrés y genera sensaciones de bienestar, satisfacción y autoestima al finalizar la actividad.

HISTORIA "PALABRAS MAGICAS"

Seguido a la actividad de la manualidad, se realizó una pausa activa con los adultos y se realizó la actividad de la lectura, con un sonido relajante de fondo, los adultos escucharon la historia y al final se hizo un breve resumen y algunas preguntas para trabajar la memoria a corto plazo de los adultos. Tuvieron una reflexión frente al tema.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Atención y participación de los adultos mayores.

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernandez M.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









TIZU Fundación	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	28 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD "EL RETO DE LA FIGURA"

Esta actividad es fundamental en la intervención con adultos mayores, ya que integra atención, percepción, memoria y motricidad, fortaleciendo la funcionalidad y la independencia en la vida diaria. Es una herramienta de estimulación cognitiva que aporta múltiples beneficios al adulto mayor, favoreciendo el mantenimiento de sus capacidades mentales y funcionales.

-Fortalece la atención sostenida

El adulto mayor debe mantener la concentración durante toda la tarea, lo que ayuda a entrenar la capacidad de enfocarse y disminuir distracciones.

-Estimula la percepción y organización visual

Permite reconocer formas, tamaños, posiciones y relaciones espaciales, habilidades necesarias para actividades cotidianas como leer, vestirse o desplazarse.

-Contribuye al envejecimiento activo

Este tipo de ejercicios ayuda a mantener funciones cognitivas activas, retrasando el deterioro y favoreciendo una mejor calidad de vida.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Atención y participación de los adultos mayores.

DIFICULTADES

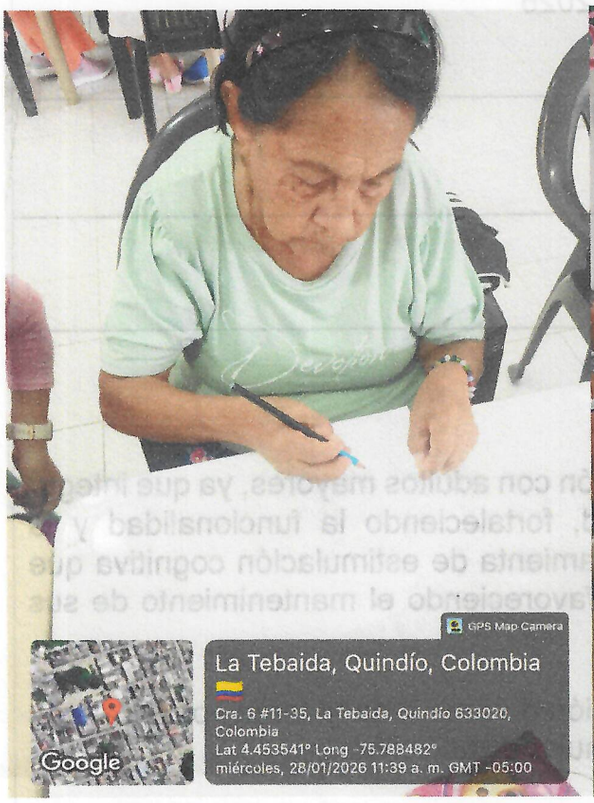
Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

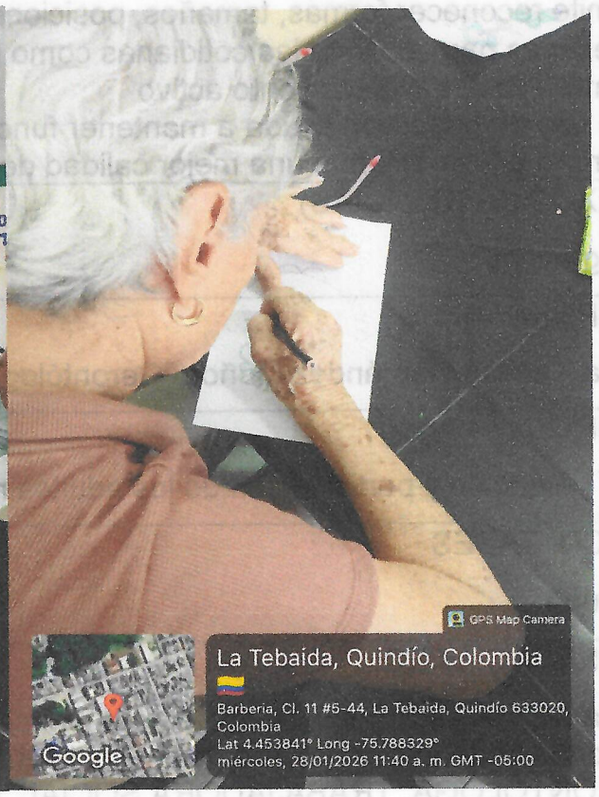
Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernández M

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









	INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	29 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD DE FUNCIONALIDAD

El taller psicosocial es una herramienta clave para el cuidado integral del adulto mayor, ya que fortalece la salud mental, las relaciones sociales y la calidad de vida, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Es un espacio fundamental de intervención que contribuye al bienestar emocional, social y cognitivo del adulto mayor, favoreciendo una vejez activa, digna y con mejor calidad de vida.

-Fortalece el bienestar emocional: permite expresar emociones, sentimientos y experiencias, ayudando a: reducir ansiedad

-Estimula funciones cognitivas, a través de dinámicas, juegos y actividades reflexivas se trabajan: Atención, memoria, lenguaje y pensamiento y razonamiento.

-Favorece la adaptación a los cambios propios del envejecimiento: ayuda a afrontar: cambios físicos y emocionales, pérdidas significativas, nuevas etapas de vida, desde una mirada positiva y resiliente.

-Promueve la autonomía y la participación activa, el taller motiva al adulto mayor a: tomar decisiones, participar activamente.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Atención y participación de los adultos mayores.

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

Firma Responsable Centro Vida

Laura Vanesa Hernández M.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









TIZU	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	30 de enero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD "EL SUPERMERCADO"

Fortalecer la funcionalidad, autonomía y toma de decisiones del adulto mayor mediante la simulación de la actividad cotidiana de ir de compras.

Funciones que se trabajan: Atención sostenida- Memoria (inmediata y de trabajo)- Cálculo básico (sumas y restas simples)- Lenguaje y comprensión- Planificación y resolución de problemas- Autonomía e independencia funcional.

Inicialmente los adultos hicieron una lista de lo que se compraría, se le entrego un dinero para que hicieran el presupuesto, por ejemplo: arroz, huevos, frutas, leche y pan. Se continua con una simulación de la compra en grupos de 4 personas.

Se organiza un "mini mercado" con: Imágenes, envases vacíos o productos reales Precios visibles. Un adulto mayor hace de vendedor y otro de comprador

Importancia del taller

-Promueve la independencia en actividades de la vida diaria

-Refuerza habilidades cognitivas de forma funcional

-Mejora la seguridad y confianza personal

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Atención y participación de los adultos mayores.

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se contó con el apoyo del profesor del MINTIC Arbey Guzmán, quien trabajo con la totalidad del grupo durante 45 minutos de la jornada de la mañana, en el tiempo restante cada una de las profesionales realizó una actividad con todos los adultos mayores.

GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

Firma Responsable Centro Vida

Laura Vanesa Hernández M.

FUNDACIÓN TIZU Fundacion NIT. 900.506.221-6

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





Powered by CamScanner

	INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU	Código: INF-CV-FD
		Fecha: 09/10/2012
		Versión: 001
		Página: 1 de 2

FECHA	03 de febrero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	39 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

MANUALIDAD "SERVILLETERO"

Beneficios de la actividad

-Mejora destreza manual
-Refuerza memoria procedimental
-Incrementa autoestima
-Estimula funciones cognitivas
-Fortalecer coordinación ojo–mano
-Estimular atención y concentración
-Fomentar autonomía y participación activa
-Promover socialización y expresión creativa

Materiales

8–10 palos de helado, silicona líquida o fría, tijeras (uso supervisado), pinturas acrílicas o temperas, pincel.

El objetivo de esta actividad es fortalecer la motricidad fina, la coordinación y las funciones cognitivas del adulto mayor mediante la actividad de rellenar figuras con lana, promoviendo bienestar y autonomía.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Atención y participación de los adultos mayores.

DIFICULTADES

Ninguna

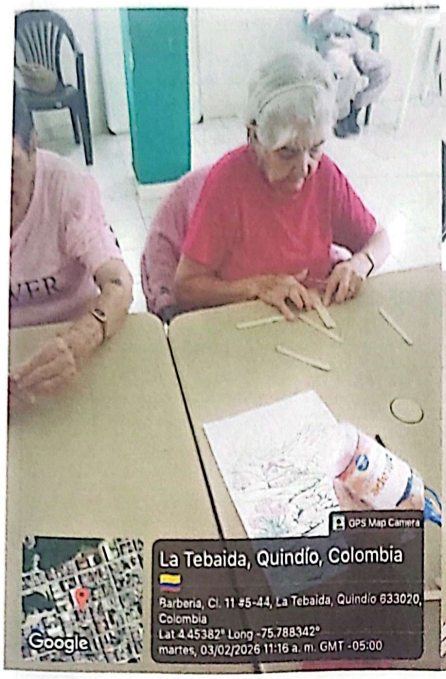
OBSERVACIONES

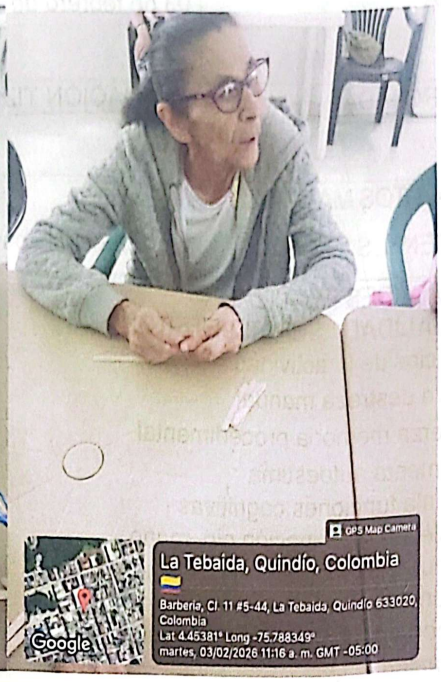
El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 39 a.m

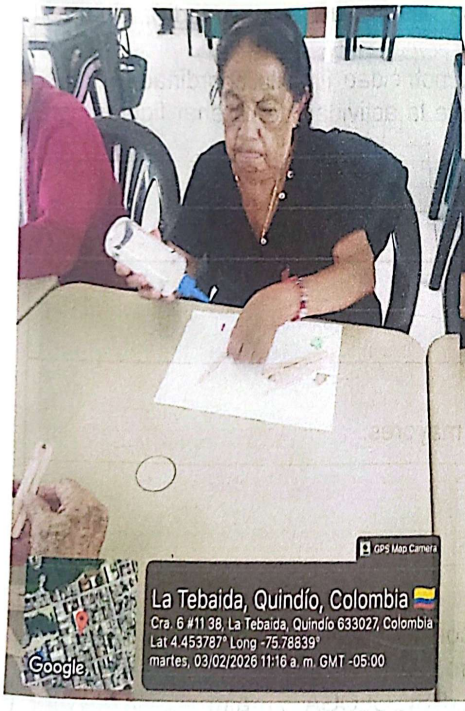
Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernandez M 900.305.221-6

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









Powered by CamScanner

	INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	04 de febrero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

CONTINUIDAD MANUALIDAD "SERVILLETERO"

Beneficios de la actividad

-Mejora destreza manual
-Refuerza memoria procedimental
-Incrementa autoestima
-Estimula funciones cognitivas
-Fortalecer coordinación ojo–mano
-Estimular atención y concentración
-Fomentar autonomía y participación activa
-Promover socialización y expresión creativa

Después de pegar y hacer la forma de servilletero con los palos de helado, el siguiente paso fue pintarlos y hacerle su debida decoración con pintura de diferentes colores.

El objetivo de esta actividad es fortalecer la motricidad fina, la coordinación y las funciones cognitivas del adulto mayor mediante la actividad de rellenar figuras con lana, promoviendo bienestar y autonomía.

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Atención y participación de los adultos mayores.

DIFICULTADES

Ninguna

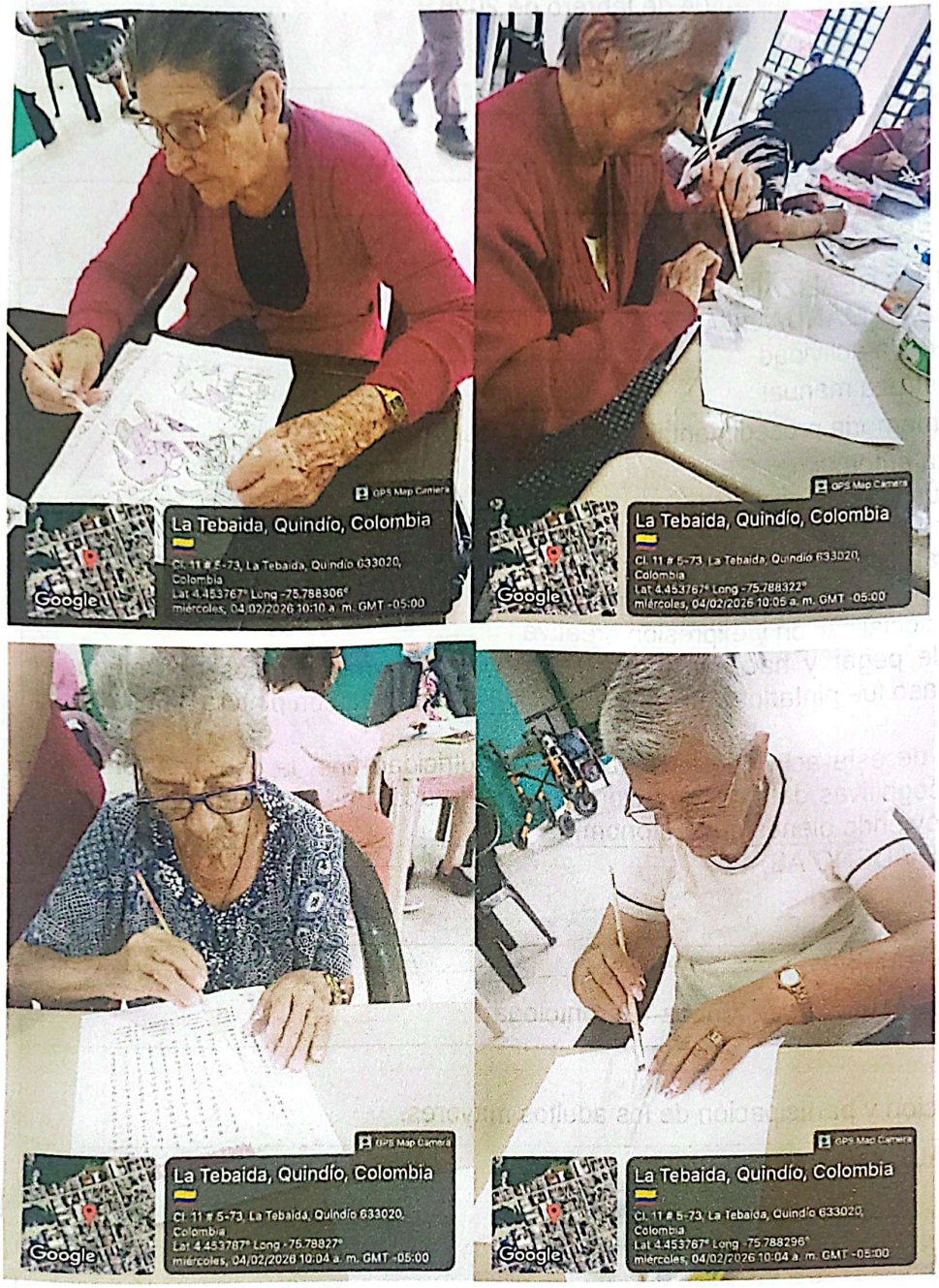
OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernández M.

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



Powered by CamScanner

FECHA	05 de febrero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD "ME CUIDO CON AMOR"

Se realizó una mañana de autocuidado, donde se les aplico mascarilla facial, tuvieron un momento de relajación y amor propio. La aplicación de una mascarilla facial con el adulto mayor es una actividad de cuidado personal y bienestar integral que fortalece la autoestima, promueve la relajación y refuerza la percepción de autocuidado. Además, crea un espacio de calma, confianza y atención plena, donde la persona se siente valorada, escuchada y cuidada.
Esta actividad también favorece el vínculo afectivo, reduce niveles de estrés y ansiedad, y contribuye al reconocimiento del propio cuerpo, aspecto fundamental en la etapa de envejecimiento.

-Estimula la autoestima y la autoimagen positiva
-Genera sensación de relajación y tranquilidad
-Favorece la atención sostenida y la conciencia corporal
-Fortalece el vínculo emocional y social
-Promueve hábitos de higiene y autocuidado

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Los adultos hicieron comentarios positivos frente a la actividad.

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

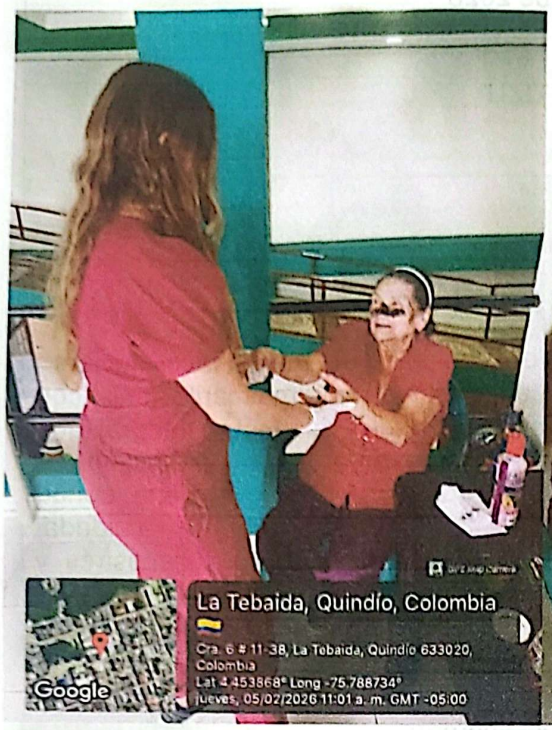
Firma Responsable Centro Vida

Laura Vanesa Hernandez M.

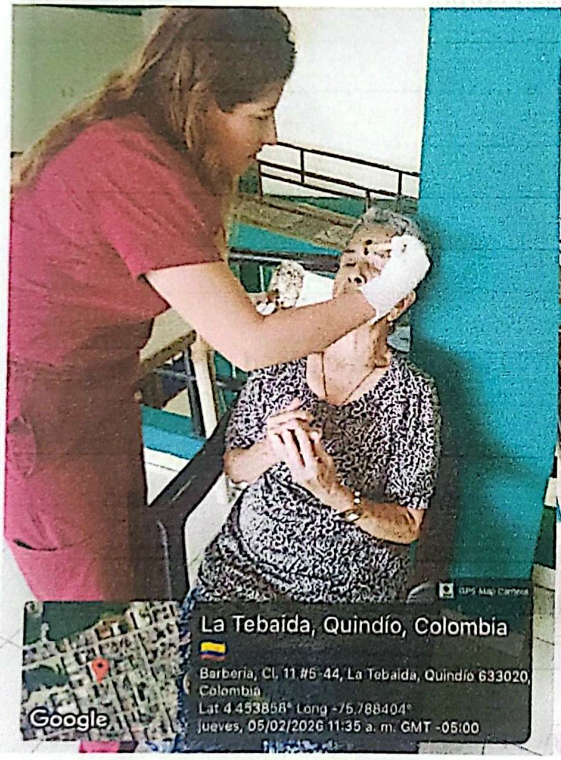
Fundacion NIT. 900.395.221-6

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS









Powered by CamScanner

TIZU	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	06 de febrero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD DE EQUILIBRIO

Esta actividad permite Fortalecer el equilibrio, la coordinación motora y la atención, promoviendo la autonomía y la confianza en actividades de la vida diaria.

El adulto mayor hala la cuerda lentamente por un recorrido marcado (línea en la mesa) llevando un vaso con agua sin derramarlo. Trabaja:

Equilibrio dinámico
Concentración
Coordinación ojo–mano
Adaptación:

Puede realizarse sentado, pasando el vaso de una mano a otra.

También debían caminar con el vaso; al escuchar "alto", deben detenerse sin derramar el agua. Trabaja:

Control postural
Atención sostenida
Reacción y autocontrol

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Los adultos mayores que suelen participar muy poco, en esta actividad estuvieron muy activos.

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde las profesionales lidero una actividad diferente.

GERONTOLOGA, PSICOLOGA 36 a.m

FUNDACIÓN TIZU NIT. 900.305.221-6

Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernandez M.

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





Powered by CamScanner

TIZU Fundación	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	02 de febrero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	37 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

MANUALIDAD "GIRASOL"

El objetivo de esta actividad es fortalecer la motricidad fina, la coordinación y las funciones cognitivas del adulto mayor mediante la actividad de rellenar figuras con lana, promoviendo bienestar y autonomía. A cada adulto se le entrego el material (hoja, lana, tijeras, silicona) Funciones y habilidades que se trabajan: motricidad fina, coordinación óculo–manual, atención sostenida, percepción visual, planificación y secuenciación, estimulación sensorial.

-Mejora la destreza manual y el agarre
-Mantiene activas las manos y los dedos
-*Previene rigidez articular*

A nivel cognitivo
-Estimula la atención y concentración
-Favorece la memoria procedimental

nivel emocional
-Reduce ansiedad y estrés
-Refuerza la autoestima

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Atención y participación de los adultos mayores.

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.
GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 37 a.m

Firma Responsable Centro Vida

Laura Vanesa Hernández M.

FUNDACION TIZU NIT. 900.305.221-6

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





TIZU Fundación	**INFORME DIARIO DE ACTIVIDADES CENTRO VIDA** **DEL MUNICIPIO DE LA TEBAIDA** **FUNDACIÓN TIZU**	Código: INF-CV-FD Fecha: 09/10/2012 Versión: 001 Página: 1 de 2

FECHA	09 de febrero de 2026
CENTRO VIDA	FUNDACIÓN TIZU
N° ADULTOS MAYORES ASISTENTES	53 Presenciales

ACTIVIDADES REALIZADAS

ACTIVIDAD ATENCION Y CONCENTRACION

El objetivo de esta actividad es estimular la atención sostenida, selectiva y la coordinación motora en adultos mayores, mediante una actividad lúdica y estructurada.

Secuencia de vasos: Se alinean vasos numerados o de colores. El adulto mayor debe introducir la pelota siguiendo el orden indicado. Trabaja:

Atención sostenida

Secuenciación: funciones ejecutivas- Importancia de la actividad

Esta actividad fortalece la capacidad de concentrarse, seguir instrucciones y responder a estímulos, habilidades fundamentales para la autonomía y la vida diaria del adulto mayor. Beneficios: Mejora la concentración

Refuerza la coordinación motora

Estimula la memoria y el control mental

Fomenta la motivación y la participación

Promueve la seguridad y la confianza

ANEXOS (EVIDENCIAS)

Fotográficas

RESPONSABLES

Laura Vanesa Hernández Muñoz- Gerontóloga

LOGROS

- ✓ Los adultos mayores que suelen participar muy poco, en esta actividad estuvieron muy activos.

DIFICULTADES

Ninguna

OBSERVACIONES

El día de hoy se trabajó de manera grupal con la totalidad de los adultos mayores, en donde cada una de las profesionales lidero una actividad diferente.

GERONTOLOGA, TRABAJADORA SOCIAL, PSICOLOGA 53 a.m

Firma Responsable Centro Vida Laura Vanesa Hernández M.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







