CUARTA PROPUESTA ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA

COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSÉ SASAIMA

INTRODUCCIÓN

Con el propósito de promover un envejecimiento activo, digno y autónomo de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, esta iniciativa se enmarca en la Política Pública para el Envejecimiento y la Vejez – PPSEV 2010-2025. Dicha política tiene como objetivo central:

"Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distingo alguno, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores

vivan una vejez con dignidad."

En coherencia con este enfoque y el compromiso institucional con el bienestar integral, se ha programado una salida lúdico-recreativa para el próximo 08 de mayo de 2026, la cual llevará por nombre:

“Ritmos, Encuentros y Alegría en la Isla”

Esta jornada contará con la participación de las 100 personas mayores de la comunidad de cuidado, promoviendo una experiencia inclusiva, significativa y enriquecedora.

La actividad se desarrollará en el Centro Recreacional La Isla, ubicado en el municipio de Sasaima, un entorno natural rodeado de amplias zonas verdes, seleccionado especialmente para favorecer el bienestar integral de las personas mayores. Este espacio permitirá fortalecer la socialización, los vínculos afectivos, la estimulación cognitiva y sensorial, así como el disfrute del tiempo libre en un ambiente diferente al institucional.

Asimismo, esta actividad se planea y ejecuta en cumplimiento de las disposiciones técnicas establecidas en el convenio 9580 de 2024 y lo estipulado en el Formato

Invitación Pública Decreto 092 del 2024, numeral 3.5.2, relacionado con las salidas lúdico-recreativas.

JUSTIFICACIÓN

Las actividades extramurales constituyen una estrategia fundamental para la promoción del envejecimiento activo, ya que permiten a las personas mayores participar en espacios diferentes al contexto institucional, favoreciendo su bienestar físico, emocional, social y cognitivo.

Estas experiencias posibilitan la generación de emociones positivas, el fortalecimiento de la identidad personal y colectiva, así como la resignificación del rol de la persona mayor como sujeto activo de derechos.

En este sentido, la jornada **"Ritmos, Encuentros y Alegría en la Isla"** busca brindar un espacio de recreación y participación mediante actividades musicales y de bingo, que favorezcan la estimulación cognitiva, la atención, la memoria y la interacción social, en un ambiente natural, seguro e inclusivo.

De igual manera, esta actividad promueve el derecho al disfrute del tiempo libre, la recreación y la cultura, impactando positivamente en la calidad de vida de las 100 personas mayores que hacen parte de la comunidad de cuidado.

OBJETIVO GENERAL

Generar una experiencia extramural significativa para las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, que fomente la interacción social, la estimulación cognitiva y el disfrute del tiempo libre, promoviendo el envejecimiento activo y el bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar espacios de socialización e integración que fortalezcan los vínculos afectivos entre las personas mayores.

- Promover la participación en actividades lúdicas como la música y el bingo, favoreciendo la estimulación cognitiva, la atención y la memoria.
- Facilitar el disfrute del tiempo libre en un entorno natural que contribuya al bienestar emocional y sensorial.
- Garantizar un ambiente inclusivo, seguro y accesible que respete la dignidad y autonomía de las personas mayores.

DESARROLLO

La actividad extramural se llevará a cabo el día 08 de mayo de 2026 en el Centro Recreacional La Isla, ubicado en el municipio de Sasaima, Cundinamarca.

El propósito principal de esta jornada es brindar a las personas mayores un espacio de recreación y esparcimiento en contacto con la naturaleza, favoreciendo experiencias significativas que contribuyan a su bienestar integral, la interacción social y el disfrute del tiempo libre en un entorno diferente al institucional.

Durante la jornada “Ritmos, Encuentros y Alegría en la Isla”, se desarrollarán actividades lúdico-recreativas organizadas en dos momentos principales:

En la jornada de la mañana, se llevarán a cabo espacios musicales orientados al disfrute, la evocación de recuerdos y la expresión emocional, mediante la presentación de agrupaciones que interpretarán ritmos tradicionales y piezas musicales de carácter popular. Estas experiencias permitirán estimular los sentidos, favorecer la conexión con la historia de vida de las personas mayores y promover la participación desde la escucha, el movimiento y la interacción grupal.

En la jornada de la tarde, se desarrollará una dinámica de juego estructurado de carácter participativo, orientada a la estimulación cognitiva, en la cual se promoverán procesos como la atención, la memoria, el reconocimiento y la agilidad mental. Esta actividad se realizará en un ambiente dinámico e inclusivo, favoreciendo la concentración, la interacción social, el seguimiento de instrucciones y el disfrute colectivo.

Todas las actividades estarán diseñadas teniendo en cuenta las condiciones físicas y cognitivas de las personas mayores, garantizando accesibilidad, acompañamiento permanente y seguridad durante toda la jornada.

La experiencia permitirá generar emociones positivas, fortalecer la convivencia, estimular los sentidos y promover el bienestar integral, consolidándose como un espacio de inclusión, participación activa y reconocimiento de las capacidades de las personas mayores.

PLANEACIÓN (ANTES) ACTIVIDAD EXTRAMURAL

- Reconocimiento del lugar Centro Recreacional La Isla con el fin de dar cumplimiento a las normas de bioseguridad y toda clase de riesgo, se visita el lugar el día 10 de abril de 2026.

- Organización del transporte requerido para las personas mayores, el traslado de insumos y ayudas técnicas para la movilización de las personas mayores.

- Elaboración y alistamiento de escarapelas para cada una de las personas mayores que participan de la actividad, las cuales contarán con la siguiente información: Nombre completo, documento de identificación, RH, EPS, dirección y teléfono de la Comunidad de Cuidado.

- Socialización a las personas mayores de la actividad a realizar a cargo del equipo geronto- psicosocial.
- Identificación y distribución de las funciones al personal cuidador.

- Se socializa el día lunes 04 de mayo de 2026. mediante **Circular informativa 004** dirigida a los referentes familiares y sociales de las personas mayores respecto a la salida programada.

- Socialización instructiva de bioseguridad para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID-19 en la modalidad de cuidado. (LIN-PSS-017), establecidos por la Secretaria Distrital de Integración Social.

- Verificación y sensibilización frecuentemente a las personas mayores y talento humano frente a la importancia de reportar de manera inmediata si se presenta

algún síntoma como la fatiga, malestar general, fiebre o síntomas de infección respiratoria.

- Verificación y alistamiento del botiquín (tipo B), elementos de Bioseguridad (Tapabocas, Alcohol, gel glicerinado, jabón antibacterial, toallas de manos, termómetros, saturador y tensiometro), oxigeno portatil, cánula nasal y humificador y asignación al auxiliar de Enfermería que estará a cargo de la ubicación, manejo y transporte de botiquín tipo B.
- El grupo de enfermería se encargará del alistamiento del vestuario de calle y presentación personal de las personas mayores y alistamiento de elementos de cuidado (ropa de cambio, ruanas, pañales, pañitos húmedos, papel, bolsas recolectoras, crema antipañalitis, gorras, crema hidratante, bloqueador solar, sábanas, sujetadores abdominales, guantes), colchonetas para el descanso.

- Alistamiento y embalaje de los medicamentos conservando la higiene, cadena de frío y medidas de seguridad necesarias para su realización, la cual estará a cargo de auxiliar de Enfermería, Jefe de enfermería y Regente de Farmacia.

- Seguimiento y reporte oportuno por parte de todo el talento humano de las personas mayores que presenten signos y síntomas respiratorios al profesional de enfermería.

- El profesional de trabajo social socializa la actividad con los referentes familiares y sociales de las personas mayores.

DESARROLLO DE ACTIVIDAD (DURANTE) ACTIVIDAD EXTRAMURAL

La actividad ***"Ritmos, Encuentros y Alegría en la Isla"*** es una jornada cultural y recreativa dirigida a las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José, orientada a generar espacios de disfrute, integración y reconocimiento cultural mediante la apreciación de expresiones musicales y lúdicas. Esta propuesta busca fortalecer el bienestar emocional, la estimulación cognitiva y la socialización, promoviendo ambientes de alegría, participación y convivencia.

Durante la jornada de la mañana, las personas mayores participarán como público en la presentación de un grupo musical carranguero, cuyo repertorio tradicional favorecerá la

evocación de recuerdos, el sentido de identidad cultural y el disfrute colectivo. Asimismo, se llevará a cabo una presentación de música popular, género de gran afinidad para esta población, que propiciará un ambiente festivo, relajado y emocionalmente significativo, estimulando la atención, la memoria y la expresión de emociones positivas.

En la jornada de la tarde, se desarrollará la actividad de estimulación cognitiva *"Memoria en Juego: Bingo"*, un espacio lúdico que promoverá la concentración, la agilidad mental y la interacción social. A través de esta dinámica, las personas mayores participarán activamente en un entorno de sana competencia, en el que se incentivará la motivación y el disfrute mediante la premiación de los ganadores, fortaleciendo a su vez la integración grupal y el sentido de logro.

Los alimentos que se ofrecerán a las personas mayores serán **preparados** por el **personal del servicio de alimentos de la comunidad de cuidado Hogar San José**, garantizando la calidad, inocuidad y adecuación nutricional de las preparaciones. El equipo manipulador de alimentos estará a cargo de la planeación, preparación y distribución, asegurando el cumplimiento de las **Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)**, con el fin de brindar alimentos sanos y seguros a la población atendida.

La actividad contará con el acompañamiento de **auxiliares de enfermería**, **personal de servicios generales** y **profesionales de la institución**, quienes apoyarán la logística, el cuidado y la animación de la jornada, garantizando un entorno seguro, organizado y propicio para el disfrute. A través de esta iniciativa se reafirma el derecho de las personas mayores a acceder a espacios culturales y recreativos que dignifican su experiencia de vida, fortalecen la convivencia y promueven el sentido de comunidad.

DIA DEL EVENTO

- Valoración desde el área de enfermería a cada persona mayor (si presentan fatiga, malestar general, fiebre o síntomas de infección respiratoria y signos vitales) según necesidad.
- Aplicación de bloqueador solar a las Personas Mayores, se realizará posterior al baño de cada persona mayor y luego según necesidad con el objetivo de

garantizar protección de la piel, ya que las actividades se realizan al aire libre. Se reforzará la protección con el uso de gorras.

- El área de enfermería realiza verificación y ubicación en el vehículo de las ayudas técnicas de las Personas Mayores, pañales, ropa de cambio y demás pertenencias.
- Favorecer todas las actividades de bienestar que sean posibles en espacios abiertos.
- Lavado de manos con los pasos que están implementados según la OMS cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar o toser, antes y después de manipular el tapabocas, antes de tocarse la cara o realizar el manejo de sus alimentos, este debe durar mínimo 20 a 30 seg.
- El personal de enfermería debe hacer uso de guantes desechables de látex como medida de bioseguridad siempre que se realicen actividades en las cuales haya contacto con fluidos corporales durante la asistencia de actividades a las personas mayores.
- El Talento humano durante la jornada hará buen uso de los elementos de protección Personal.
- El personal de enfermería se mantiene alerta a cualquier emergencia.
- Frente a algún evento adverso efectuar valoración cefalocaudal, identificar el estado de conciencia y signos vitales.
- La comunidad de cuidado Hogar San José de Sasaima cuenta con disponibilidad del transporte ante cualquier emergencia.

- Los alimentos que se ofrecerán a las personas mayores serán preparados epor el personal del servicio de alimentos del Hogar San José, garantizando la calidad, inocuidad y adecuación nutricional de las preparaciones. El equipo manipulador de alimentos estará a cargo de la planeación, preparación y distribución de los alimentos, asegurando el cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), con el fin de brindar alimentos sanos y seguros a la población atendida.

- El área de enfermería realiza actividades de autocuidado, hidratación de la piel, aplicación de bloqueador solar, uso de gorras para prevención de quemaduras por el sol, traslado, lavado de manos, hidratación con agua (cada dos horas), cambios

de posición, asistencia, cambio de pañal y acompañamiento durante la alimentación y la distribución de elementos de bioseguridad de las personas mayores. Asegurando el cumplimiento de las diferentes necesidades que se vayan presentando durante el desarrollo de la actividad.

- **Transporte de medicamentos:** Desde la comunidad de cuidado se realizará el transporte de medicamentos y kardex; para el alistamiento de los blister, estos se llevarán en bolsas plásticas ziploc marcadas con nombre de cada persona mayor y estarán guardadas en recipiente plástico hermético. En el caso de los medicamentos que requieren refrigeración como insulinas éstas se transportarán en neveras herméticas destinadas para la conservación de la cadena de frío, así mismo, se garantiza el uso de bolsas y guardianes para los desechos generados durante esta jornada.

A TENER EN CUENTA

- Se debe garantizar la implementación del instructivo de bioseguridad para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID-19 en la modalidad de cuidado. (LIN-PSS-017), establecidos por la secretaría Distrital de Integración Social.
- Si al realizar la valoración de la Persona Mayor, se evidencia alteración de su estado de salud será remitida al hospital Local Hilario Lugo
- Se contará con implementos como bebidas (agua en garrafón y jugos UHT), vasos para la hidratación de las personas mayores cada 2 horas.
- La Comunidad de Cuidado Hogar San José de Sasaima contará con disponibilidad del transporte ante cualquier emergencia, o situación que amerite el uso de este.

Manejo de Residuos durante la Actividad "Ritmos, Encuentros y Alegría en la Isla" – Desde Gestión Ambiental

En el desarrollo de la actividad extramural a realizarse con las personas mayores del Hogar San José de Sasaima, se prevé la generación de diferentes tipos de residuos sólidos, por lo cual se implementarán medidas orientadas a garantizar su adecuada segregación, almacenamiento temporal y disposición final, en cumplimiento de la normatividad ambiental vigente y de los lineamientos institucionales.

Para el manejo de los residuos no peligrosos, se dispondrá de un punto ecológico debidamente señalizado, el cual contará con las tres canecas reglamentarias, con el fin de facilitar la correcta separación en la fuente, así:

- Caneca blanca: destinada para residuos aprovechables.
- Caneca negra: destinada para residuos no aprovechables.
- Caneca verde: destinada para residuos orgánicos.

Durante la jornada se entregarán aproximadamente 200 refrigerios, distribuidos en 100 en la mañana y 100 en la tarde, lo que generará principalmente envolturas de alimentos, las cuales serán clasificadas como residuos no aprovechables y dispuestas en la caneca negra del punto ecológico.

Adicionalmente, teniendo en cuenta que la mayoría de las personas mayores utilizan pañal y que se espera realizar cambios durante el transcurso de la actividad, se estima la generación aproximada de 100 pañales, los cuales serán manejados como residuos no aprovechables, conforme a lo establecido en el PAIPAERS. Para este fin, se dispondrá de 10 bolsas negras, destinadas exclusivamente para la recolección de este tipo de residuos. Una vez generados, estos residuos serán recolectados por la empresa de servicios públicos del municipio de Sasaima, en sus días de recolección habitual, directamente en el lugar de la generación.

La adecuada segregación y disposición de los residuos generados durante la actividad estará a cargo de todo el personal de talento humano, contando con la supervisión del

área ambiental, con el propósito de asegurar el correcto manejo de los residuos y prevenir impactos ambientales negativos.

En caso eventual de generarse residuos biológicos biosanitarios, se contará con una caneca roja para su disposición. Así mismo, se dispondrá de un guardián para el manejo de posibles residuos cortopunzantes. Aunque no se espera la generación de este tipo de residuos, de presentarse, estos serán trasladados nuevamente al Hogar San José de Sasaima mediante un transporte individualizado, para su posterior entrega al gestor autorizado de residuos peligrosos DESCONT S.A.S. E.S.P., garantizando su manejo seguro y conforme a la normatividad vigente.

AGENDA: Ritmos, Encuentros y Alegría en la Isla

Actividad extramural

En la mañana

7:00 a.m. – Desayuno
Consumo del desayuno en el Hogar San José, garantizando una adecuada ingesta nutricional previa a la salida.

8:30 a.m. a 9:30 a.m – Alistamiento y traslado
Alistamiento de las personas mayores para su traslado en el servicio de transporte contratado desde el Hogar San José hacia, al Centro Recreacional La Isla con acompañamiento del talento humano.

9:30 a.m. a 9:45 a.m. – Llegada al Centro Recreacional La Isla
Recepción y ubicación de las personas mayores en el espacio destinado para el desarrollo de la jornada.

Bienvenida e introducción

10:00 a.m.

- **Propósito:** Dar apertura oficial a la jornada, contextualizar el sentido de la actividad Ritmos, Encuentros y Alegría en la Isla y presentar de manera general la

programación del día.

- **Participación de las personas mayores:** Asistencia general, escucha activa y participación mediante saludo y disposición al disfrute de la jornada.

- **Carácter lúdico-recreativo:** Uso de lenguaje cercano y amable, ambientación alegre y musical acorde a la temática cultural, favoreciendo un clima de acogida y bienestar.
- **Recurso humano responsable:** Coordinadora Hna. Anabelly Cadena Usama.

10:15 a.m. – Media mañana

Entrega de refrigerio para las personas mayores, garantizando hidratación y descanso previo a las actividades artísticas.

- **Presentación grupo musical carranguero**

  10:30 a.m. – 11:00 a.m.

- **Propósito:**
  Brindar a las personas mayores una experiencia cultural significativa a través de la música carranguera, favoreciendo la evocación de recuerdos, la identidad cultural, la estimulación sensorial y el disfrute emocional.

- **Participación:**
  Las personas mayores participan como público activo, disfrutando de la presentación mediante la escucha, la observación, el acompañamiento rítmico y la interacción emocional con la música.

- **Carácter lúdico-recreativo:**
  Actividad musical desarrollada en un ambiente alegre y dinámico, con ritmos tradicionales que promueven la recreación, el sentido de pertenencia cultural y la conexión con experiencias significativas de vida.

- **Recurso humano responsable:**
  Grupo musical carranguero invitado, talento humano del Hogar San José y personal de apoyo logístico.

- **Presentación musical – música popular**

  11:00 a.m. – 11:30 a.m.

- **Propósito:**
  Favorecer el bienestar emocional y la estimulación cognitiva de las personas mayores mediante la interpretación de piezas del género popular, promoviendo un ambiente relajado, festivo la relajación, la atención y la evocación de emociones positivas.

- **Participación:**
  Las personas mayores participan como público, disfrutando de la música en un ambiente tranquilo, propicio para la escucha consciente y la conexión emocional.

- **Carácter lúdico-recreativo:**
  Espacio de recreación musical basado en el género popular, favoreciendo un entorno armónico en el que las personas mayores pueden evocar recuerdos, expresar emociones y fortalecer sus vínculos sociales.

- **Recurso humano responsable:**
  Grupo o intérpretes de música popular invitados, talento humano del Hogar San José y equipo de apoyo.

Mediodía

12:00 p.m. – 12:30 p.m.
Atención básica: cambio de pañal a quienes lo requieran, lavado de manos e hidratación de piel, con acompañamiento del personal de cuidado.

12:30 p.m. – 1:30 p.m. – Almuerzo
Consumo del almuerzo preparado por el servicio de alimentos de la comunidad de cuidado Hogar San José.

1:30 p.m. – 2:00 p.m. – Descanso post-almuerzo
Espacio de descanso en zonas cómodas, con ambientación musical suave.

Actividad Memoria en Juego "Bingo"

2:00 p.m. – 3:00 p.m.

- **Propósito:**

  Fortalecer los procesos cognitivos de las personas mayores mediante una actividad lúdica estructurada que estimula la atención, la memoria, el reconocimiento numérico y la agilidad mental, favoreciendo al mismo tiempo el bienestar emocional y la participación activa.

- **Participación:**

  Las personas mayores participan de manera activa en la dinámica, realizando seguimiento auditivo y visual de los números anunciados, identificándolos en sus tableros y respondiendo conforme a las reglas del juego, promoviendo la concentración, la interacción grupal y el sentido de logro.

- **Carácter lúdico-recreativo:**

  Actividad desarrollada en un ambiente dinámico, participativo e inclusivo, que integra el juego como estrategia de estimulación cognitiva y social, promoviendo el disfrute, la sana competencia y el fortalecimiento de habilidades mentales en un entorno diferente al institucional.

- **Recurso humano responsable:**

  Talento humano del Hogar San José Sasaima, con apoyo del equipo logístico para la coordinación, acompañamiento permanente y adaptación de la actividad según las condiciones funcionales de las personas mayores.

4:00 p.m. – 4:30 p.m. – Evaluación de la jornada

Evaluación de las actividades desarrolladas por parte de las personas mayores, mediante el uso de paletas de calificación elaboradas por el equipo profesional de la comunidad de cuidado.

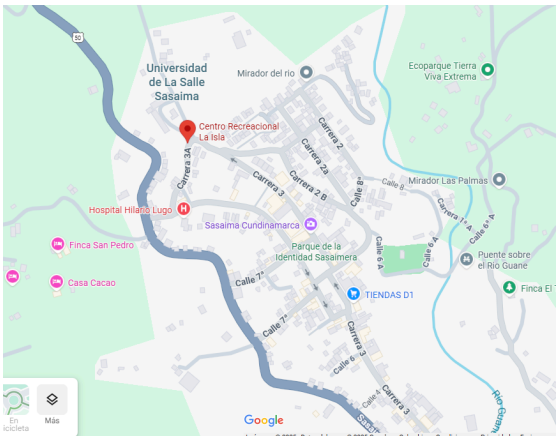
4:30 p.m. – 6:00 p.m. – Retorno

Retorno de las personas mayores a la comunidad de cuidado Hogar San José – Sasaima.

Para tener en cuenta

Todas las personas mayores participantes permanecerán en un único espacio designado para el desarrollo de la jornada, de acuerdo con la programación establecida. No se contempla el desarrollo de actividades en modalidad de circuito ni de forma simultánea, dado que el espacio físico cuenta con las condiciones de amplitud y adecuación necesarias para garantizar la participación activa, el acompañamiento técnico y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Ubicación y acceso al sitio







El Centro Recreacional La Isla, ubicado en el municipio de Sasaima, Cundinamarca, es un espacio natural que ofrece condiciones óptimas para el desarrollo de actividades lúdico-recreativas con personas mayores. Cuenta con una vía de acceso en buen estado que permite un ingreso cómodo y seguro, así como un fácil desplazamiento de los asistentes dentro del lugar. Su entorno está conformado por amplias zonas verdes, senderos y áreas de descanso que favorecen la deambulación, el contacto directo con la naturaleza y momentos de esparcimiento en un ambiente tranquilo y seguro. Estas características hacen del centro un lugar ideal para fomentar el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores.

Transporte

La Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima dispondrá de dos (2) buses para el traslado de las personas mayores hasta el Centro Recreacional La Isla, garantizando condiciones de comodidad y seguridad durante el recorrido. La distancia entre el Hogar San José y el lugar de la actividad es de aproximadamente 1 km.

El traslado se realizará de manera escalonada para favorecer la seguridad, el confort y el disfrute de la jornada por parte de las personas mayores. Inicialmente, se efectuará el embarque del bus N.° 1 con un grupo de 40 personas mayores, el cual iniciará el desplazamiento hacia el lugar de la actividad. Una vez el bus N.° 1 haya arrancado, se procederá de inmediato al embarque del bus N.° 2, también con un cupo de 40 personas mayores. Al llegar al sitio de la actividad, el bus N.° 1 realizará el desembarque y regresará al Hogar San José para transportar al último grupo de 20 personas mayores. Esta organización permitirá un proceso ordenado, evitando tiempos de espera prolongados y favoreciendo condiciones adecuadas de seguridad y comodidad. El retorno al hogar se realizará siguiendo la misma dinámica.

Así mismo, se tiene en cuenta que este responda a las necesidades de las personas mayores y cabe resaltar, que se toma en cuenta que la empresa tenga toda la documentación como lo dicta la norma, tanto conductor como el vehículo que hace parte de la empresa. (Anexo 1)

Item	Placa Bus	Capacidad pasajeros
1	EYX380	40 PASAJEROS
2	THW237	40 PASAJEROS

Para garantizar la seguridad y el orden durante el trayecto, se contará con el apoyo de agentes de tránsito, quienes supervisarán y controlarán el cerramiento de la vía durante el ingreso a los vehículos de las personas mayores asegurando una experiencia segura, organizada y significativa para todos los participantes.

Transporte de alimentos

Desde la comunidad de cuidado se asegura el transporte de alimentos de manera adecuada en neveras herméticas que aseguren el mantenimiento de las temperaturas seguras de los alimentos, especialmente de aquellos de alto riesgo para la salud pública, además, se garantiza la implementación de las buenas prácticas de manufactura desde el momento en el que se almacenan estos alimentos hasta el momento de su entrega.

PROPUESTA DE ALIMENTACIÓN ACTIVIDAD

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA
Desayuno	Arepa de maíz	175 gr (60 gr panqueques, 100 fruta, 15 yogurt)
	Caldo de costilla	60 gr
	Chocolate con canela	210 cc
Nueves	Jugo en caja UHT	200 ml
	Pan pera con bocadillo	60 gr

	Compota de durazno	100 gr
Almuerzo	Picada con chorizo, rellena, carne de res, pollo	180 gr
	Guacamole	60 gr
	Papas criollas en casquitos	60 gr
	Papa a la francesa	60 gr
	Jugo de mango-maracuyá	210 cc
Onces	Gelatina con leche condensada	120 gr
	Galletas wafer	30 gr
Cena	Ensalada fria	60 gr
	pierna de pollo en salsa de maracuyá	70 gr
	Arroz tigre	100 gr
	aromática de frutos rojos (agraz arandanos)	180 cc

PERSONAS MAYORES QUE ASISTIRÁN A LA SALIDA LÚDICO-RECREATIVA

N°	Nombre Persona Mayor	No. CC	Profesional/Técnico Responsable	Auxiliar Enfermería Responsable
1	ACOSTA ESPINOZA PEDRO LEÓN	403726	Ramírez Hortua Edith Yomaira	Dayana Rueda
2	AGREDA PAZ AUGUSTO	1792942		
3	ARDILA MARIA ELVIRA	41773 24		
4	ARIZA SILVIA	1010172876		
5	AUSIQUE GONZALEZ LUIS HERNANDO	19088379		Lina Melo
6	BAQUERO LEAL ANA DELIA	20148841		
7	BELTRAN TORRES RIGOBERTO	2259006		
8	BENAVIDES VELASCO LUCRECIA	28029399		
9	BOTERO VICENTE	81715946	Angela Cifuentes	Andrea Castro
10	BURGOS DE AYALA ELSA	24267420		
11	CAMARGO ILDA MARIA	52956827		
12	CARDENAS BENICIA	53906163		
13	CARDENAS CARVAJAL JESUS ELADIO	13239380		Arcelia Osorio

14	CARO BALLEN HILDA MARIA	23488371		
15	CARVAJAL BLANCA CECILIA	24457997		
16	CASTILLO BERNAL JOSÉ EUSEBIO	17092544		
17	CASTILLO MARIA ETELVINA	20272186	Lopez Fisco Alba Liliana	Gloria Tabares
18	CASTRO DE MARTINEZ ANA	41498508		
19	CHAPEZ EDUARDO	1026563545		
20	CORRALES SANDOVAL LUZ MARINA	31291639		
21	CORONADO ESPINOSA VICENTE	17193729		Laura Forero
22	CRUZ USMA MARIA DEL ROSARIO	28600057		
23	CUELLAR CASTRO MARIA ILBERTA	41326815		
24	DIAZ CRUZ VERONICA	20034244		
25	ESPARZA PEÑA ISOLINA	41758922	Alvarez Luz Marina	Yenny Guerrero
26	ESPINEL OLGA	1020723898		
27	FORERO PEÑA LUIS ALFONSO	17193146		
28	FUENTES ZAMBRANO CARMEN ROSA	52409956		
29	GALINDO ROMERO ELIZABETH	51654948		Andrea Gonzales
30	GARCIA BLANCA MARIA	20271221		

31	GARCIA FERNANDO	19171590		
32	GARCÍA PULIDO LUIS ERNESTO	79266264		
33	GARZON SANCHEZ LUIS ALBERTO	12254935	Rios Vilma	Yeni Guerrero
34	GOMEZ GUTIERREZ JOSE VICENTE	79568346		
35	GOMEZ MARIA DE JESUS	24115555		
36	GUALTEROS EDUARDO	6094050		
37	GUTIERREZ LUZ	39555397		Zulay Macias
38	GUTIERREZ ORTIZ MARIA ROSAURA	1069717935		
39	HERNANDEZ CONSUELO	53906031		
40	HERNANDEZ FARFAN BLANCA NELLY	41513833		
41	HERNANDEZ PARDO MARIA DEL CARMEN	20541014	Villamizar Sierra María Fernanda	Paola Martinez
42	LOPEZ ANA TULIA	24174101		
43	HIGUA CUBIDES BLANCA LILIA	41318817		
44	HINCAPIE BUSTOS GLORIA MARINELY	41328681		
45	HURTADO ERAZO CARLOS ALBERTO	17633941		Paola Torres
46	HURTADO RODRÍGUEZ CARMEN YANIRA	41324259		

47	IBAÑEZ MARIA DEL CARMEN	53905851		
48	JIMENEZ LUIS ENRIQUE	150967		
49	JOVEL HURTADO ROSA ELENA	41431006	Vargas Sánchez Luisa Camila	Paola Perez
50	LEMUS EVA MARINA	20281949		
51	LONDOÑO JOSE GUSTAVO	10245036		
52	LOPEZ GLORIA	1014180294		
53	MACHUCA ROBLES MARIA CLEMENCIA	41653545		Rosa Osorio
54	MARTINEZ MORA ADELINA	52999890		
55	MATIZ ORTIZ ALVARO	3115502		
56	MEDINA ALICIA	20234413		
57	MENDEZ HECTOR	5967614	Enciso Rincón Yenny Carolina	Daniel Herrera
58	MONTES ROBLES JUAN MANUEL	17055523		
59	MORA LOPEZ LUIS JESUS	1106349		
60	MORA QUINTANA ETELVINA	53906171		
61	ZARATE RAUL	19140960		Deisy Segura
62	MUÑETON FRANCO MARIA FANNY	28521514		
63	MUÑOZ BERNAL ADELIA	20303212		
64	MUÑOZ MUÑOZ JORGE	17014197		

65	NIÑO CAROLINA	52666195	Chaves Arteaga Yeferson Alirio	Alejandra Beltran
66	NIÑO CUCAITA MARIA REINA	1111193106		
67	NIÑO GÓMEZ ZACARÍAS	1070781326		
68	NUÑEZ BARRERA ELVIA	23636131		
69	OCAMPO RAMIREZ JOSE GILBERTO	12091097		Yazmin Colorado
70	ORTEGA MARIA CHIQUINQUIRA	52933580		
71	ORTIZ GONZALEZ ELVIA	1031133194		
72	OSMA ANA INES	28193262		
73	PAEZ HURTADO CECILIA	52440510	Cañón Blanco Miguel Ángel	Nubia Malagon
74	PEDRAZA SUAREZ ANA CECILIA	20194717		
75	PEÑA URIBE JORGE RICARDO	19435100		
76	PERALTA GARZON MARIA MERCEDES	20155893		
77	PEREZ GONZALEZ MARIA LUZ INEIRA	41512347		Sandra Cardenas
78	PINZON CECILIA	41301354		
79	RAMIREZ CHAUX VIRGELINA	39636717		
80	RAMIREZ NICOLAS PEDRO	19294082		
81	RAMOS TORRES MARIA TERESA	41748270		
82	RODRIGUEZ ELVIRA	41326055	Alejandra Barrera	Jean Carlos Virguez

83	RODRIGUEZ EVA TULIA	20779780		
84	ROJAS BARRERA MARIA FLORINDA	20569801		
85	ROJAS MORA VICTOR HUGO	79318140		
86	ROMERO MANRIQUE OLINDA	20335969		
87	RUIZ EUSEBIA	39788153		Dayana Arias
88	SALAMANCA DANILO	19258006		
89	SANABRIA CUBILLOS ALVARO	3071522		
90	SARMIENTO PORRAS BLANCA EMMA	20537658		
91	SASTOQUE GARCIA ALFREDO EDUARDO	17056330		
92	SILVA HERNANDEZ JORGE ENRIQUE	19102163	Luisa Fernanda Castillo	Felipe Baez
93	SOSA TORRES MARIA DEL CARMEN	20167192		
94	SOTO ARISTIZABAL ARACELI	51731139		
95	TORRES AGUIRRE ERNESTO	81716009		
96	TORRES REINA CARLOS	1136912024		
97	USMA MONTOYA JOSE BENJAMIN	8456996		Flor Ramirez
98	VALDES RODRIGUEZ YULL EDISON	79182952		

99	VARÓN VALENCIA MARIA LUDIVIA	38434777		
100	ADRIANA CARO FRACICA	41305853		

PERSONAL DE TALENTO HUMANO QUE ACOMPAÑARÁ LA SALIDA LÚDICO-RECREATIVA

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CARGO
1	Flor Ramirez	Aux. Enfermeria
2	Dayana Rueda	Aux. Enfermeria
3	Lina Melo	Aux. Enfermeria
4	Andrea Castro	Aux. Enfermeria
5	Arcelia Osorio	Aux. Enfermeria
6	Gloria Tabares	Aux. Enfermeria
7	Andrea Gonzales	Aux. Enfermeria
8	Laura Forero	Aux. Enfermeria
9	Yeni Guerrero	Aux. Enfermeria
10	Zulay Macias	Aux. Enfermeria
11	Paola Martinez	Aux. Enfermeria
12	Paola Torres	Aux. Enfermeria
13	Paola Perez	Aux. Enfermeria
14	Rosa Osorio	Aux. Enfermeria
15	Daniel Herrera	Aux. Enfermeria
16	Jean Carlo Virguez	Aux. Enfermeria

17	Deisy Segura	Aux. Enfermeria
18	Alejandra Beltran	Aux. Enfermeria
19	Yazmin Colorado	Aux. Enfermeria
20	Nubia Malagón	Aux. Enfermeria
21	Sandra Cardenas	Aux. Enfermeria
22	Dayana Arias	Aux. Enfermeria
23	Yulieth Ocampo	Aux. Enfermeria
24	Valentina Camacho	Aux. Enfermeria
25	Jacqueline Gaitan	Aux. Enfermeria
26	Sandra Bejarano	Aux. Enfermeria
27	Barrera Barrientos Maria Alejandra	Jefe De Enfermeria
28	Castillo Reyes Luisa Fernanda	Jefe De Enfermeria
29	Cañón Blanco Miguel Ángel	Trabajador Social
30	Chaves Arteaga Yeferson Alirio	Fisioterapeuta
31	Enciso Rincón Yenny Carolina	Terapeuta
32	Cadena Anabelly	Coordinadora
33	Vargas Sánchez Luisa Camila	Nutricionista
34	Villamizar Sierra María Fernanda	Psicóloga
35	Rios Vilma	Gerontóloga
36	Alvarez Luz Marina	Tec. Bellas Artes
37	López Fisco Alba Liliana	Tec. Archivo
38	Angela Cifuentes	Tec. Regen. Farmacia
39	Ramírez Hortua Edith Yomaira	Tec. Bellas Artes

40	Lucia Silva Bustos	Auxiliar de cocina
41	Mery Romero	Auxiliar de cocina
42	Jennifer Leal	Auxiliar de cocina
43	Luisa Carmona	Auxiliar de cocina
44	Angélica Méndez	Auxiliar de cocina
45	Martha Tellez	Auxiliar de cocina
46	Forero Medina Adriana María	Aux. Serv.Generales
47	Carlos Andrés Ramírez	Conductor

Entidades de emergencia del municipio de Sasaima.

ENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Hospital Hilario Lugo de Sasaima	Carrera 4 # 8-75.	6018466835
Inspección de Policía	Calle 4 #7	3102516091
Estación de bomberos	Cra. 3 No. 8 - 97	3118071978
Línea única de emergencias		123

Atentamente,

Hna Anabelly Cadena

Hna. Anabelly Cadena

Coordinadora