

FUNDACIÓN "IACO" PARA EL DESARROLLO HUMANO Y EL PROGRESO SOCIAL

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES – CENTROS VIDA

Atención Integral al Adulto Mayor – Municipio de Chaparral, Tolima

15 de Julio – 14 de Agosto 2026

Nº	DIA	AREA	ACTIVIDAD
1	MIERCOLES 15 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Toma y registro de signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca, respiración y temperatura).
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Elaboración de tarjetas decorativas para fechas especiales.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Sesiones de calentamiento y movilidad articular.
		PSICOLOGO	Valoración inicial del estado emocional de los adultos mayores.
		AUXILIAR EN ASEO	Barrido y trapeado de pisos en todas las áreas del comedor.
2	JUEVES 16 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Control de peso y talla de los usuarios.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Taller de pintura en lienzo, cartulina o madera.

		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Caminatas recreativas de baja intensidad.
		PSICOLOGO	Taller sobre autoestima y fortalecimiento del amor propio.
		AUXILIAR EN ASEO	Limpieza y desinfección de baños.
3	VIERNES 17 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Valoración del estado general de salud de los adultos mayores.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Elaboración de flores artesanales con papel o foamy.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Ejercicios de estiramiento y flexibilidad.
		PSICOLOGO	Actividades de estimulación cognitiva (memoria, atención y concentración).
		AUXILIAR EN ASEO	Limpieza y desinfección de mesas y sillas antes y después de cada jornada.
4	MARTES 21 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Revisión y seguimiento de esquemas de medicamentos formulados
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Decoración de materas y macetas recicladas.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Rutinas de fortalecimiento muscular con implementos livianos.
		PSICOLOGO	Taller de manejo de emociones.

		AUXILIAR EN ASEO	Aseo y desinfección de la cocina y áreas de preparación de alimentos.
5	MIÉRCOLES 22 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Educación sobre la correcta administración de medicamentos.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Creación de portarretratos personalizados.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Ejercicios de equilibrio y coordinación para prevenir caídas.
		PSICOLOGO	Charlas sobre envejecimiento activo y saludable.
		AUXILIAR EN ASEO	Limpieza de ventanas, puertas y divisiones.
6	JUEVES 23 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Charlas de promoción de hábitos de vida saludable.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Elaboración de adornos con materiales reciclables.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Gimnasia de mantenimiento adaptada para adultos mayores.
		PSICOLOGO	Actividades para fortalecer la autoestima y la autonomía.
		AUXILIAR EN ASEO	Recolección y disposición adecuada de residuos sólidos.
7	VIERNES 24 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Actividades de prevención de enfermedades crónicas.

		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Taller de dibujo y coloreado para estimular la creatividad.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Pausas activas y ejercicios de relajación.
		PSICOLOGO	Dinámicas grupales para fortalecer la convivencia y el trabajo en equipo.
		AUXILIAR EN ASEO	Clasificación de residuos de acuerdo con las normas de manejo ambiental.
8	LUNES 27 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Jornadas de higiene personal y autocuidado.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Elaboración de pulseras, collares y accesorios artesanales.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Juegos recreativos con pelotas, aros y conos.
		PSICOLOGO	Taller de prevención de la depresión y la ansiedad.
		AUXILIAR EN ASEO	Limpieza y desinfección de canecas y recipientes para residuos.
9	MARTES 28 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Valoración del estado nutricional y recomendaciones básicas.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Decoración de botellas, frascos y recipientes reutilizables.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Circuitos de actividad física de baja intensidad.
		PSICOLOGO	Actividades para el fortalecimiento de las habilidades sociales y la comunicación.

		AUXILIAR EN ASEO	Lavado y desinfección de utensilios y elementos de limpieza.
10	MIÉRCOLES 29 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Detección de factores de riesgo y reporte de novedades.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Elaboración de centros de mesa para actividades del programa.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Actividades de baile recreativo y ritmos tradicionales.
		PSICOLOGO	Sesiones de orientación psicológica individual, según necesidad.
		AUXILIAR EN ASEO	Limpieza de paredes, zócalos y superficies de alto contacto.
11	JUEVES 30 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Acompañamiento durante las jornadas de alimentación.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Taller de origami y figuras en papel.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Ejercicios de coordinación motriz con música.
		PSICOLOGO	Taller de resolución de conflictos y comunicación asertiva.
		AUXILIAR EN ASEO	Desinfección general en todo el centro.
12	VIERNES 31 DE JULIO	AUXILIAR ENFERMERIA	Identificación de signos de deshidratación o desnutrición.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Manualidades con lana, hilo o yute.

		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Juegos tradicionales que promuevan la integración grupal.
		PSICOLOGO	Actividades para el fortalecimiento de los vínculos familiares y sociales.
		AUXILIAR EN ASEO	Organización y mantenimiento del cuarto de aseo.
13	LUNES 03 DE AGOSTO	AUXILIAR ENFERMERIA	Prevención de caídas mediante recomendaciones y observación del entorno.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Elaboración de muñecos o figuras decorativas en material reciclado.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Actividades de recreación al aire libre.
		PSICOLOGO	Técnicas de relajación, respiración consciente y manejo del estrés.
		AUXILIAR EN ASEO	Reposición y control de insumos de aseo e higiene.
14	MARTES 04 DE AGOSTO	AUXILIAR ENFERMERIA	Ejercicios de movilidad, estiramiento y fortalecimiento de baja intensidad.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Pintura de mándalas para favorecer la relajación y la concentración.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Ejercicios de respiración y relajación.

		PSICOLOGO	Taller sobre proyecto de vida y propósito en la vejez.
		AUXILIAR EN ASEO	Limpieza de patios, zonas verdes y áreas externas.
15	MIÉRCOLES 05 DE AGOSTO	AUXILIAR ENFERMERIA	Actividades de estimulación cognitiva (memoria, atención y orientación).
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Elaboración de recuerdos para celebraciones del programa.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Jornadas de integración mediante dinámicas grupales.
		PSICOLOGO	Actividades de estimulación de la memoria mediante juegos y ejercicios mentales.
		AUXILIAR EN ASEO	Verificación de las condiciones de limpieza antes del ingreso de los adultos mayores.
16	JUEVES 06 DE AGOSTO	AUXILIAR ENFERMERIA	Apoyo en actividades recreativas y de integración.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Creación de murales y carteleros con participación de los adultos mayores.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Actividades lúdicas para estimular la memoria y la atención mediante el movimiento.
		PSICOLOGO	Identificación y seguimiento de casos que requieran intervención psicológica.
		AUXILIAR EN ASEO	Apoyo en el montaje y organización de espacios para actividades grupales.

17	LUNES 10 DE AGOSTO	AUXILIAR ENFERMERIA	Educación sobre salud mental y bienestar emocional.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Taller de modelado con plastilina, porcelanacrón o masa flexible.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Concursos recreativos adaptados a las capacidades de los participantes.
		PSICOLOGO	Charlas sobre prevención del maltrato y promoción del buen trato hacia las personas mayores.
		AUXILIAR EN ASEO	Mantenimiento del orden y aseo durante toda la jornada.
18	MARTES 11 DE AGOSTO	AUXILIAR ENFERMERIA	Registro diario de atenciones y novedades en las historias o formatos establecidos.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Actividades de expresión artística mediante pintura con diferentes técnicas.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Actividades de recreación con globos o materiales livianos.
		PSICOLOGO	Actividades de reconocimiento de emociones mediante dinámicas participativas.
		AUXILIAR EN ASEO	Reporte oportuno de daños o necesidades de mantenimiento de las instalaciones.
19	MIÉRCOLES 12 DE AGOSTO	AUXILIAR ENFERMERIA	Seguimiento a usuarios con enfermedades como hipertensión y diabetes.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Elaboración de decoraciones temáticas según las fechas conmemorativas." Cometas"

		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Jornadas de promoción de hábitos de vida saludable mediante la actividad física.
		PSICOLOGO	Acompañamiento psicosocial durante las jornadas del programa.
		AUXILIAR EN ASEO	Aplicación de protocolos de limpieza y desinfección establecidos por la entidad.
20	JUEVES 13 DE AGOSTO	AUXILIAR ENFERMERIA	Remisión o reporte oportuno de usuarios que requieran atención médica.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Exposición de los trabajos artísticos realizados por los adultos mayores para fortalecer su autoestima y reconocimiento.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Valoración y seguimiento de la participación y el desempeño físico de los adultos mayores.
		PSICOLOGO	Elaboración de registros e informes de las intervenciones psicológicas realizadas.
		AUXILIAR EN ASEO	Apoyo en jornadas de limpieza profunda programadas.
21	VIERNES 14 DE AGOSTO	AUXILIAR ENFERMERIA	Desarrollar actividades educativas sobre prevención de enfermedades, higiene, alimentación saludable y estilos de vida saludables dirigidas a los adultos mayores.
		EDUCACION ARTISTICA Y MANUALIDADES	Taller de elaboración y decoración de cometas con materiales livianos y reciclables, promoviendo la

			creatividad, la motricidad fina, el trabajo en equipo y el rescate de las tradiciones culturales del mes de agosto.
		EDUCACION FISICA Y/O RECREACION	Jornada de actividad física al aire libre , con estaciones de ejercicios, recreación y dinámicas grupales que fortalezcan la movilidad, el equilibrio y la integración.
		PSICOLOGO	Taller vivencial "Recordando mi historia" , mediante actividades de reminiscencia, conversación y expresión emocional, fortaleciendo la identidad, la memoria, la autoestima y el bienestar emocional de los adultos mayores.
		AUXILIAR EN ASEO	Jornada de embellecimiento de las instalaciones, incluyendo limpieza general, organización de espacios y adecuación de las áreas comunes para brindar un ambiente seguro, agradable y confortable a los adultos mayores.

FIRMA COORDINADOR: _____





Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FUNDACION "IACO" PARA EL DESARROLLO HUMANO Y EL PROGRESO SOCIAL
NIT:808.003.535-3

INFORME DE PSICOLOGIA

TEMA: PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Amar y Servir
Fundación **IACO**

OBJETO

"PRESTACION DEL SERVICIO DE ATENCION INTEGRAL CON SUMINISTRO DE ALMUERZOS Y REFRIGERIOS PARA ADULTOS MAYORES EN LOS CENTROS VIDA EN EL AREA URBANA Y AREA RURAL DEL MUNICIPIO DE CHAPARRAL TOLIMA"

CHAPARRAL-TOLIMA

AGOSTO 2026

INFORME DE PSICOLOGIA

USUARIOS:150

CENTRO VIDA:
SALOMON UMAÑA

ZONA: URBANA

MUNICIPIO: CHAPARRAL- TOLIMA

TEMA: Prevención de la depresión y promoción de la salud mental

OBJETIVO: Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia del cuidado de la salud mental y la prevención de síntomas asociados a la depresión.

ACTIVIDADES:

1.Valoración inicial del estado emocional en los adultos mayores

La jornada inició con una valoración orientada a conocer las condiciones emocionales de los participantes, identificando fortalezas, necesidades y factores que inciden en su bienestar. Este ejercicio permitió establecer una línea de base para orientar las actividades posteriores y brindar un acompañamiento acorde con las características de cada adulto mayor.

2. Estimulación cognitiva (memoria, atención y concentración)

Se implementaron estrategias pedagógicas enfocadas en el fortalecimiento de las funciones cognitivas mediante ejercicios de memoria, atención sostenida y concentración. Las actividades favorecieron la activación mental, la capacidad de respuesta y el mantenimiento de habilidades cognitivas necesarias para la vida diaria.

3. Manejo de emociones

Se desarrolló un espacio participativo para fortalecer las habilidades emocionales, promoviendo la identificación de sentimientos y la utilización de estrategias que favorecen una adecuada regulación emocional. Los participantes compartieron experiencias personales y reflexionaron sobre la importancia de mantener una actitud positiva frente a los desafíos propios del proceso de envejecimiento.

4. Fortalecimiento de vínculos familiares y sociales

Las actividades estuvieron orientadas a fortalecer la convivencia y las relaciones interpersonales, incentivando el trabajo colaborativo, la solidaridad y el apoyo mutuo. Se promovió la importancia de mantener una comunicación permanente con la familia y participar activamente en los espacios comunitarios para fortalecer las redes de apoyo.

15 Julio

Tema: Valoración inicial del estado emocional en los Adultos Mayores

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con valoración inicial del estado emocional en los adultos mayores, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

16 Julio

Tema: Taller sobre autoestima y fortalecimiento del amor propio

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con taller sobre autoestima y fortalecimiento del amor propio, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

17 Julio

Tema: Estimulación cognitiva (memoria, atención y concentración)

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con estimulación cognitiva (memoria, atención y concentración), fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

21 Julio

Tema: Taller manejo de emociones

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con taller manejo de emociones, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

22 Julio

Tema: Charlas sobre envejecimiento activo y saludable

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con charlas sobre envejecimiento activo y saludable, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

23 de julio de 2026 – Fortalecimiento de la autoestima y autonomía

Se desarrollaron actividades encaminadas a fortalecer la autoestima y la autonomía de los adultos mayores. Se promovió el reconocimiento de sus capacidades y la importancia de mantener su participación en las diferentes actividades de la vida cotidiana, favoreciendo una percepción positiva de sí mismos y de sus posibilidades.

24 de julio de 2026 – Convivencia y trabajo en equipo

Se realizaron dinámicas grupales orientadas al fortalecimiento de la convivencia y el trabajo en equipo. Las actividades permitieron generar espacios de interacción entre los participantes, promoviendo el respeto, la comunicación, la cooperación y la integración dentro del Centro Vida.

27 de julio de 2026 – Prevención de la depresión y la ansiedad

Se desarrolló un taller enfocado en la prevención de la depresión y la ansiedad en los adultos mayores. Se promovió el reconocimiento de factores relacionados con el bienestar emocional y la importancia de expresar oportunamente situaciones que puedan afectar el estado de ánimo. Asimismo, se incentivó la participación en actividades sociales y recreativas como parte del bienestar integral.

28 de julio de 2026 – Habilidades sociales y comunicación

Durante esta jornada se realizaron actividades para fortalecer las habilidades sociales y la comunicación. Se promovió la interacción entre los adultos mayores, el diálogo y la expresión de ideas y sentimientos, buscando favorecer relaciones interpersonales positivas y una adecuada integración dentro del Centro Vida.

29 Julio

Tema: Orientación psicológica individual

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con orientación psicológica individual, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

30 Julio

Tema: Resolución de conflictos y comunicación asertiva

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con resolución de conflictos y comunicación asertiva, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

31 Julio

Tema: Fortalecimiento de vínculos familiares y sociales

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con fortalecimiento de vínculos familiares y sociales, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

3 Agosto

Tema: Relajación, respiración consciente y manejo del estrés

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con relajación, respiración consciente y manejo del estrés, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

4 Agosto

Tema: Proyecto de vida y propósito en la vejez

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con proyecto de vida y propósito en la vejez, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

5 Agosto



Tema: Estimulación de la memoria

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con estimulación de la memoria, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

6 Agosto

Tema: Seguimiento de casos psicológicos

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con seguimiento de casos psicológicos, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

10 Agosto

Tema: Prevención del maltrato y promoción del buen trato

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con prevención del maltrato y promoción del buen trato, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

11 Agosto

Tema: Actividades de reconocimiento y dinamización

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con actividades de reconocimiento y dinamización, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

12 Agosto

Tema: Acompañamiento psicosocial

Durante la jornada se realizaron actividades participativas relacionadas con acompañamiento psicosocial, fomentando la participación activa, el diálogo, la integración y el acompañamiento psicosocial. La metodología del informe 4 presenta una redacción diferenciada respecto a los demás informes.

13 Agosto

Tema: Registros e informes psicológicos



**Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social**

NIT.: 808.003.535-3

- Promover espacios permanentes de escucha activa, confianza y apoyo emocional.
- Desarrollar de forma continua actividades que estimulen la memoria, la atención y la concentración.
- Adaptar los ejercicios de acuerdo con las capacidades y necesidades de cada adulto mayor.
- Incentivar la práctica de ejercicios cognitivos también en el entorno familiar para reforzar los aprendizajes.
- Implementar talleres periódicos sobre inteligencia emocional, autoestima y manejo del estrés.
- Fomentar la expresión de sentimientos mediante actividades recreativas, artísticas y de diálogo.
- Promover hábitos saludables, técnicas de relajación y actividades que favorezcan el bienestar emocional.
- Involucrar a las familias en actividades que fortalezcan la comunicación y el apoyo afectivo hacia los adultos mayores.
- Promover encuentros comunitarios que favorezcan la integración, la participación y la convivencia.
- Mantener espacios de recreación y trabajo en grupo que fortalezcan las redes de apoyo social y prevengan el aislamiento.

Firma: _____

Ana Katherine Acuña

Amar y Servir
Fundación IACO



Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



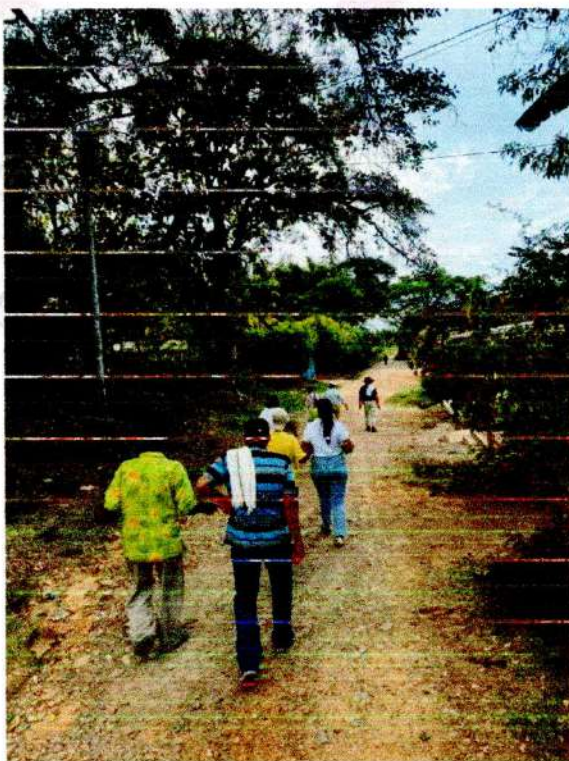
Amar y Servir
Fundación IACO

Calle
La Mesa C
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 -
fundacioniaco@



Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3



Calle
La Mesa C
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 -
fundacioniaco@



Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FUNDACION "IACO" PARA EL DESARROLLO HUMANO Y EL PROGRESO SOCIAL
NIT:808.003.535-3

INFORME TECNICOS EDUCACIÓN ARTÍSTICA

TEMA: ARTISTICA Y MANUALIDADES

OBJETO

"PRESTACION DEL SERVICIO DE ATENCION INTEGRAL CON SUMINISTRO DE ALMUERZOS Y REFRIGERIOS PARA ADULTOS MAYORES EN LOS CENTROS VIDA EN EL AREA URBANA Y AREA RURAL DEL MUNICIPIO DE CHAPARRAL TOLIMA"

CHAPARRAL-TOLIMA

AGOSTO 2026

INFORME TECNICOS EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y/O CULTURAL			
USUARIOS: 150	CENTRO VIDA: SALOMON	ZONA: URBANA	MUNICIPIO: CHAPARRAL- TOLIMA
TEMA: MANUALIDADES			
OBJETIVO: Definir un objetivo de imaginación, arte y pintura en el contexto de la decoración es el primer paso esencial para transformar una estancia de un simple espacio funcional en un lugar con alma, personalidad y carácter. Este objetivo no debe ser solo "que quede bonito". Debe responder a qué quieres sentir en ese espacio y cómo vas a utilizar la creatividad para lograrlo.			
ACTIVIDADES: Decoración, Pintura, Arte,, Creación, Material reciclable Artesanía, Imaginación y Estimulación			
DECORACION: La decoración transforma la funcionalidad y el ambiente de un espacio. Para comenzar cualquier proyecto, es útil enfocar la estrategia según el estilo visual, la estancia o el presupuesto. La decoración transforma la funcionalidad y el ambiente de un espacio. Para comenzar cualquier proyecto, es útil enfocar la estrategia según el estilo visual, la estancia o el presupuesto.			
PINTURA: La pintura es uno de los recursos más rápidos y económicos para renovar cualquier espacio. A la hora de planificar un proyecto de pintura, conviene considerar el tipo de acabado, la elección de color y la preparación de la superficie.			
ARTE: El arte integrado en la decoración transforma paredes vacías en puntos focales con carácter y personalidad. Elegir y ubicar piezas artísticas adecuadamente equilibra la estética de cualquier estancia.			
CREACION: es tan amplia y poderosa. Puede inspirar muchísimas cosas en el mundo del diseño y la decoración. Aquí			

te dejo algunas formas de interpretar la "creación" en este contexto, y cómo podemos plasmar esa idea en el diseño de un espacio

MATERIAL RECICLABLE: Las manualidades con material reciclable permiten crear objetos decorativos útiles y estéticos sin gastar mucho dinero. A continuación se presentan tres proyectos sencillos paso a paso organizados por el tipo de material principal.+

ARTESANIA: La artesanía destaca por el valor del trabajo hecho a mano, el uso de técnicas tradicionales y la autenticidad de cada pieza. Incorporar artesanías en la decoración o elaborarlas uno mismo aporta calidez, textura y un carácter único al hogar.

IMAGINACION: es el motor principal para transformar cualquier espacio, proyecto de pintura o artesanía en una propuesta visual única. Rompe las reglas convencionales del diseño de interiores y permite explorar soluciones originales a través de conceptos específicos.

ESTIMULACION: La estimulación sensorial y visual a través de la decoración consiste en diseñar espacios que activen los sentidos, despierten la mente y generen respuestas emocionales positivas (energía, serenidad o creatividad).

DESARROLLO DEL TEMA

15 DE JULIO 2026 (150 ASISTENTES EN EL CENTRO)

DECORACION DE TARGETAS PARA FECHAS IMPORTANTES

Las tarjetas hechas a mano son uno de los regalos más emotivos y valorados por los abuelos, ya que reflejan el tiempo y el cariño dedicados en

su elaboración. Técnica de Huellas dactilares: Forma figuras (como árboles, globos, corazones o flores) utilizando las huellas dactilares estampadas con tinta o pintura acrílica. Es una excelente opción para involucrar a nietos pequeños.

Collage de Recuerdos: Incorpora una pequeña fotografía impresa en blanco y negro o sepia dentro de la tarjeta, enmarcada con cinta adhesiva decorativa o bordes recortados con tijeras de formas. Relieve con Botones y Textiles: Pega botones antiguos, retales de tela o cuerda de yute para crear texturas táctiles y dar un aspecto artesanal y rústico.

16 DE JULIO DEL 2026 (150 ASIETNCIA)

PINTURA EN LIENZO CARTULINA Y MADERA: La pintura en lienzo y madera les ayuda como actividad maravillosa que encaja perfectamente en la metodología de coordinación de pilares. Es un proyecto de reciclaje muy visual, sumamente táctil y que ofrece un beneficio terapéutico enorme, especialmente para la destreza de agarre y la toma de decisiones estéticas (imaginación). A continuación, te presento la guía estructurada para desarrollar esta manualidad con adultos mayores. La actividad de integración con los abuelos se realizó con el propósito de fortalecer la convivencia, la comunicación y las relaciones sociales entre los adultos mayores. Se inició con una bienvenida y una dinámica de presentación para facilitar la confianza y la participación del grupo.

17 DE JULIO DEL 2026 (150 ASIETNCIA)

ELABORACION DE FLORES ARTESANALES: La elaboración de flores artesanales en cartulina es una actividad rítmica, alegre y sumamente terapéutica. Dentro de la coordinación de pilares, este proyecto introduce un elemento extra muy poderoso: el estímulo sonoro. No solo trabajamos la manualidad y la destreza, sino que el resultado final es un instrumento musical funcional que invita al movimiento y a la fiesta o eventos que pueden ser uso en los abuelos dentro de sus hogares.

21 DE JULIO DEL 2026 (150 ASIETNCIA)

DECORACION DE MATERAS: En compañía de los abuelos del centro se elaboraron los realizamos como parte importante la elaboración de materas (técnica también conocida como falso monaquismo o craquelado) es una de las actividades artísticas más completas y enriquecedoras para los adultos mayores. Al coordinar los pilares, esta manualidad destaca por un factor

único: el estímulo táctil y auditivo del "crujido" del cartílago, combinado con la máxima exigencia adaptada de la destreza fina. Además, el resultado visual imita a los mosaicos de cerámica profesionales, lo que genera un enorme orgullo y sentido de logro.

22 DE JULIO 2026 (150 ABUELOS)

DECORACION DE PORTARETRATOS PERSONALIZADOS : La creación de materas con botellas plásticas es una actividad excepcional para los adultos mayores. Combina el cuidado del medio ambiente con la jardinería terapéutica. Al coordinar nuestros pilares, este proyecto activa la imaginación al diseñar personajes o animales, fomenta la destreza manual al pintar y decorar, y culmina con el bienestar emocional de sembrar y ver crecer una planta.

A continuación, encontrarás la guía paso a paso adaptada especialmente para abuelos:

23 DE JULIO 2026 (150 ABUELOS)

ELABORACION DE ADORNOS CON MATERIAL RECICLABLE: en el centro en este día se realizara la elaboración de adornos como flores es un proyecto de artesanía tradicional extraordinario para los adultos mayores. Dentro de la coordinación de pilares, esta actividad destaca principalmente por ser un gimnasio mental y físico: la cantidad de movimientos repetitivos y precisos la convierten en la manualidad reina para la estimulación de la destreza fina y la concentración.

A continuación, te presento la guía estructurada y adaptada para llevar a cabo este taller con abuelos:

24 DE JULIO DEL 2026 (50 ASISTENCIAS)

TALLER DE DIBUJO Y COLOREADO: Se realizara en compañía de los abuelos creación de un hermosos dibujo expresando en ellos su amor por el arte y su destreza es uno de los proyectos colectivos o individuales más

vistosos e impactantes que se pueden realizar. A gran escala, funciona como un mural texturizado que llena de vida cualquier espacio.

A continuación, te presento la guía paso a paso coordinando los pilares de imaginación, destreza fina y bienestar para realizarlo con ellos como una creación de su arte y destreza

27 DE JULIO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

ELABORACION DE PULCERAS, COLLARES Y ACCESORIOS

ARTESANALES: Se realiza la actividad con los abuelos de La elaboración de adornos con tubos de cartón (los rollos vacíos de papel higiénico o de cocina) es una de las actividades más económicas, versátiles y fáciles de adaptar para los adultos mayores.

Al coordinar los pilares, este proyecto es excelente porque el tubo de cartón es un material muy noble: es ligero, fácil de manipular, se puede pintar con cualquier tipo de pintura y se deja moldear sin requerir demasiada fuerza física.

Aquí tienes la guía estructurada para realizar esta actividad con los abuelos, enfocándonos en un adorno clásico y hermoso: Estrellas o Flores Colgantes para decorar paredes o ventanas, fortaleciendo la comunicación y la integración grupal.

28 DE JUNIO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

DECORACION DE BOTELLAS, FRASCOS Y RECIPIENTES: La creación de flores decorativas utilizando cartón plano o cartulina gruesa es una actividad sumamente versátil y alegre para los adultos mayores. A diferencia de los tubos de papel higiénico, trabajar con láminas de cartón (como cajas de cereal recicladas o cartón paja) permite expandir al máximo la imaginación al crear pétalos de cualquier tamaño y aplicar técnicas de pintura en superficies lisas más amplias, lo que facilita el trabajo para abuelos con diferentes niveles de destreza.

A continuación, te presento el diseño de una actividad enfocada en crear Flores Gigantes en Relieve, ideales para decorar un mural o las puertas de sus habitaciones

30 DE JULIO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

PORTA VASOS EN CARTON: La elaboración de portavasos en cartón es una actividad sumamente práctica, limpia y de gran beneficio cognitivo para los adultos mayores. Al coordinar nuestros pilares, este proyecto destaca por trabajar la geometría espacial simple (el círculo o cuadrado del portavasos), la destreza de precisión al decorar superficies reducidas, y la satisfacción de crear un objeto de uso cotidiano e individual.

Aquí tienes la guía paso a paso diseñada y adaptada para trabajar con los abuelos:

29 DE JULIO 2026 (150 ASISTENCIAS)

ELABORACION DE CENTRO DE MESAS: se realiza la actividad de cenro de mesas con los abuelos se realizó como un espacio de recreación, integración y contacto con el entorno, con el objetivo de promover el bienestar emocional, la convivencia y la participación de los adultos mayores. Se inició con la organización del grupo y las recomendaciones necesarias para realizar el recorrido de manera segura. Durante el paseo, los abuelos disfrutaron de un espacio al aire libre, realizando caminatas suaves, conversaciones, observación del entorno y momentos de compartir con sus compañeros.

30 DE JULIO 2026 (150 ASISTENCIAS)

TALLER DE FIGURAS DE PAPEL: realizar con los abuelo figuras de papel cartulina con revistas es una de las actividades de arte terapia más libres, divertidas y completas para los adultos mayores. A diferencia de otras manualidades que exigen seguir un patrón rígido, el collage no tiene reglas: se basa en recortar, rasgar y componer de forma intuitiva. Dentro de la coordinación de pilares, esta actividad es la reina de la imaginación (asociación de ideas) y de la destreza motriz adaptada (ya que el papel de revista es suave y fácil de manipular)

31 DE JULIO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

MACETAS CON ENVASES REUTILIZABLES: La creación de macetas con envases reutilizables (como tarros de yogur, latas de aluminio, envases de champú o recipientes de helado) es una actividad brillante para los adultos mayores. A diferencia de las botellas plásticas tradicionales, los envases reutilizables de plástico grueso o aluminio ofrecen una ventaja ergonómica clave: son más estables, no requieren cortes complejos y sus bordes no son filosos, lo que reduce al mínimo el riesgo de accidentes y aumenta la autonomía del abuelo. Al coordinar nuestros pilares, este proyecto es un puente perfecto entre el reciclaje, la destreza fina, la pintura y el beneficio terapéutico de la jardinería en los abuelos y sus hogares

Creación. Se realiza un cierre grupal destacando la participación, la creatividad y los beneficios de la actividad.

3 DE AGOSTO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD :

DECORACION DE MUÑECOS Y FIGURAS CON MATERIAL

RECICLABLE: La creación de figuras decorativas con tapas de botellas (plásticas o de metal/corona) es una actividad lúdica, colorida y de gran impacto visual para los adultos mayores. A diferencia del mosaico gigante (que cubre toda una superficie plana), la elaboración de figuras individuales se enfoca en crear siluetas exentas u objetos tridimensionales autónomos (como animales, imanes para la nevera o colgantes). Dentro de la coordinación de pilares, este proyecto es excelente para entrenar la abstracción espacial (imaginación), la pinza digital (destreza) y la precisión en formatos de tamaño mediano o pequeño.

Aquí tienes la guía paso a paso para desarrollar esta actividad con los abuelos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD OBRA EN EL ARTE

4 DE AGOSTO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

PINTURA DE MANDALAS: por medio de dibujo de mandalas es una actividad sumamente emotiva y significativa para los adultos mayores. A diferencia de otros proyectos que se quedan en el salón o decoran las paredes comunes, las tarjetas tienen un propósito de comunicación directa: están hechas para regalarselas.

Dentro de la coordinación de pilares, esta manualidad es ideal porque el cartón sirve como un lienzo firme, excelente para abuelos con pulso tembloroso, mientras que el diseño estimula la imaginación (redacción de mensajes y selección de motivos) y ejercita la destreza fina a través del plegado y la decoración detallada.

5 DE AGOSTO 2026 (150 Asistencias)

ELA BORACION E DE RECUERDOS PARA EL CENTRO: La creación de adornos navideños o colgantes utilizando cáscaras de huevo es una maravillosa forma de aprovechar este material tan versátil. A diferencia de los cuadros o mosaicos planos, hacer adornos tridimensionales o figuras colgantes estimula de gran manera la percepción espacial y permite a los adultos mayores crear piezas que pueden moverse con el viento o colgarse para decorar sus espacios personales. Dentro de la coordinación de pilares, esta actividad destaca por el estímulo sensorial de las texturas y el entrenamiento de la precisión fina y bimanual al decorar superficies curvas. Aquí tienes la guía paso a paso para realizar adornos colgantes con los abuelos

06 DE AGOSTO 2026 (150 Asistencias)

CREACION DE MUALES Y CARTELERAS: con los abuelo del centro se crea una cartelera alusiva que los represente a ellos en el comedor papel es una actividad excelente para los adultos mayores. Dentro de la coordinación de nuestros pilares, este proyecto es magnífico para la estimulación cognitiva, ya que implica seguir secuencias lógicas de plegado o enrollado, ejercita la destreza fina mediante la manipulación del papel y culmina con un objeto altamente útil para su día a día. Aquí tienes la guía paso a paso adaptada para los abuelos, utilizando la técnica de módulos de tubos de papel enrollado (una forma muy estable y fácil de armar

10 DE AGOSTO 2026 (50 Asistencias)

TALLES DE PLASTILINA: Organizar un taller de plastilina es una actividad excelente para desarrollar la motricidad fina, la concentración y la creatividad, tanto en niños como en adultos. Con el fin que ellos expresen, crear dibujos de su interés con este material y disfruten de una mañana de estimulación por la textura del material

11 DE AGOSTO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

EXPRESION ARTISTICA: se busca la expresión en los abuelo artística que los lleve a crear y realizar actividades de su gusto y interés creativo maravillosa para los adultos mayores. Este proyecto combina la estimulación cognitiva a través de patrones repetitivos y secuencias lógicas, con el entrenamiento de la destreza fina (fuerza en los dedos y coordinación bimanual). Además, el resultado es un objeto de uso diario, lo que aporta un gran sentido de utilidad y bienestar. A continuación, te presento la guía paso a paso adaptada para trabajar con los abuelos utilizando la técnica de trenzado plano de tiras, la cual es sumamente estable y visualmente espectacular gracias a los colores de las revistas.

12 DE AGOSTO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

ELABORACION DE COMETAS COMO COMMEMORACION AL MES DE AGOSTO: En compañía de los abuelos se realiza la creación de cometas disfrutando de colores y espacio de entornos que le traen recuerdo colectivo utilizando recortes de papel es una de las experiencias sociales y artísticas más enriquecedoras para trabajar con adultos mayores. A diferencia del collage individual, el mural comunitario trasciende el esfuerzo aislado: obliga a los abuelos a dialogar, negociar espacios, cooperar y fusionar sus identidades en una sola obra monumental.

Dentro de la coordinación de pilares, esta actividad es la máxima expresión del bienestar emocional y social, combinada con la imaginación y una destreza fina adaptada a todas las capacidades. Aquí tienes la guía estructurada para llevar a cabo este gran proyecto

13 DE AGOSTO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

EXPOSICION DE TRABAJOS ARTISTICOS EN EL CENTRO DE CADA ADULTO MAYOR: Organizar una exposición de trabajos artísticos en el centro de adulto mayor es una oportunidad para celebrar el talento, reforzar la autoestima, visibilizar el aprendizaje de los talleres y reunir a familias y visitantes en un evento significativo. □ Asientos Disponibles: Coloca sillas estratégicamente repartidas por la sala para que los residentes o visitantes puedan sentarse a descansar cuando lo necesiten. Iluminación y Sonido: Asegúrate de contar con buena luz sobre las obras y mantén la música de fondo a un volumen suave para facilitar la conversación sin forzar la voz.

Participación Inclusiva: Garantiza que absolutamente todos los participantes del taller tengan al menos una obra expuesta, independientemente de su nivel técnico.

14 DE AGOSTO DEL 2026 (150 ASISTENCIAS)

DECORACION DE COMETAS CON MATERIAL LIVIANO: SE realiza con los abuelos La decoración de cometas (o cometas artesanales) requiere un equilibrio entre estética y funcionalidad: los elementos decorativos deben ser vistosos pero extremadamente livianos para no alterar el peso ni la aerodinámica

necesaria para que la cometa vuele correctamente y que se de gusto y agrado para ellos

CONCLUSIONES :

Las actividades de arte, pintura y reciclaje en adultos mayores ofrecen beneficios significativos a nivel cognitivo, emocional, físico y social:

Estimulación cognitiva y preservación de la memoria: El trabajo con formas, colores y secuencias fortalece las conexiones neuronales, ejercita la concentración y estimula la memoria a corto y largo plazo al evocar recuerdos.

Desarrollo de la motricidad fina y coordinación: La manipulación de pinceles, tijeras, pegamento y distintos materiales de reciclaje ayuda a mantener la flexibilidad en manos y dedos, favoreciendo la coordinación viso-manual.

Refuerzo de la autoestima y sentido de logro: Crear una obra terminada partiendo de insumos sencillos genera satisfacción personal, refuerza la

autovaloración y demuestra que la capacidad de aprender y crear se mantiene viva en cualquier etapa.

RECOMENDACIONES: El desarrollo y mantenimiento de la destreza artística en los adultos mayores beneficia la motricidad fina, la estimulación cognitiva y el bienestar emocional. Para adaptar las actividades artísticas a sus capacidades físicas y potenciar sus habilidades, es conveniente aplicar las siguientes recomendaciones:

Firma: ALVARO LOZANO

Amar y Servir
Fundación IACO



Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FUNDACION "IACO" PARA EL DESARROLLO HUMANO Y EL PROGRESO SOCIAL
NIT:808.003.535-3

INFORME TECNICOS EDUCACIÓN FÍSICA Y/O RECREACIÓN

TEMA:

OBJETO

**"PRESTACION DEL SERVICIO DE ATENCION INTEGRAL CON SUMINISTRO DE
ALMUERZOS Y REFRIGERIOS PARA ADULTOS MAYORES EN LOS CENTROS VIDA
EN EL AREA URBANA Y AREA RURAL DEL MUNICIPIO DE CHAPARRAL TOLIMA"**

CHAPARRAL-TOLIMA

AGOSTO 2026

INFORME TECNICOS EDUCACIÓN FÍSICA Y/O RECREACIÓN			
USUARIOS:150	CENTRO VIDA: EL SALOMON UMANA	ZONA: URBANA	MUNICIPIO: CHAPARRAL- TOLIMA
TEMA: Promoción de hábitos de vida saludable mediante actividades físicas de bajo impacto para adultos mayores.			
OBJETIVO: Promover el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas adultas mayores mediante el desarrollo de actividades de actividad física, recreación e integración, orientadas al fortalecimiento de la movilidad, la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular, la autonomía funcional y la adopción de hábitos de vida saludables, favoreciendo un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.			
ACTIVIDADES: SESIONES DE CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR: Actividad física dirigida mediante ejercicios suaves que preparan el cuerpo para el movimiento, favoreciendo la movilidad de las articulaciones, la flexibilidad muscular y la activación de la circulación. Estas sesiones contribuyen a prevenir lesiones, reducir la rigidez articular y mejorar la capacidad funcional de los participantes. CAMINATAS RECREATIVAS DE BAJA INTENSIDAD: Actividad física realizada en espacios abiertos o adecuados, orientada a fortalecer la resistencia cardiovascular, mejorar la movilidad y promover hábitos de vida saludables. Además, favorece la interacción social, el bienestar emocional y la conservación de la autonomía funcional. RUTINAS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR CON IMPLEMENTOS LIVIANOS: Sesiones de ejercicios utilizando implementos de bajo peso, como mancuernas, bandas elásticas o botellas adaptadas, dirigidas a fortalecer la masa muscular, mejorar la fuerza, la resistencia y la estabilidad corporal, favoreciendo la realización de las actividades cotidianas. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN PARA PREVENIR CAIDAS: Actividad enfocada en desarrollar el equilibrio, la coordinación motriz y el control postural mediante ejercicios progresivos y adaptados. Su práctica disminuye el riesgo de caídas, fortalece la confianza en el desplazamiento y mejora la seguridad durante la movilidad. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ADAPTADA PARA ADULTO MAYORES:			

Programa de ejercicios físicos de intensidad moderada, diseñado de acuerdo con las capacidades funcionales de los participantes, con el propósito de conservar la movilidad, fortalecer la condición física general y favorecer el bienestar integral.

PAUSAS ACTIVAS Y EJERCICIOS DE RELAJACION:

Espacios destinados a la realización de movimientos suaves, estiramientos y técnicas de relajación que disminuyen la tensión muscular, favorecen la recuperación física y mental, reducen el estrés y promueven una sensación de bienestar.

JUEGOS RECREATIVOS CON PELOTAS, AROS Y CONOS:

Actividades lúdicas desarrolladas con implementos recreativos que estimulan la coordinación, la agilidad, la precisión y el trabajo en equipo. Estas dinámicas fortalecen las habilidades motrices y favorecen la integración entre los participantes

CIRCUITOS DE ACTIVIDAD FISICA DE BAJA INTENSIDAD:

Actividad física organizada en diferentes estaciones donde los participantes realizan ejercicios enfocados en mejorar la movilidad de las articulaciones, el equilibrio, la coordinación y el control postural. Este tipo de circuito favorece el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas, contribuye a la prevención de caídas, incrementa la estabilidad corporal y promueve una mayor autonomía en las actividades de la vida diaria.

EJERCICIOS DE COORDINACION MOTRIZ CON MUSICA:

Actividad física que combina movimientos corporales con estímulos musicales para fortalecer la coordinación, el ritmo, la concentración y la memoria motriz. Además, favorece la motivación, la expresión corporal y el bienestar emocional.

JUEGOS TRADICIONALES QUE PROMUEVAN LA INTEGRACION GRUPAL:

Actividades recreativas basadas en juegos tradicionales adaptados a las capacidades de los participantes, orientadas a fortalecer la convivencia, la comunicación, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia dentro del grupo.

ACTIVIDADES DE RECREACION AL AIRE LIBRE:

Jornadas recreativas desarrolladas en espacios abiertos que integran ejercicios físicos, dinámicas grupales y actividades de esparcimiento, favoreciendo el contacto con el entorno, la socialización y el bienestar físico y emocional.

EJERCICIOS DE RESPIRACION Y RELAJACION:

Sesiones orientadas a la práctica de técnicas de respiración controlada y relajación muscular que contribuyen a disminuir el estrés, mejorar la oxigenación, favorecer la concentración y promover el equilibrio físico y emocional.

JORNADAS DE INTEGRACION MEDIANTE DINAMICAS GRUPALES:

Actividades participativas diseñadas para fortalecer las relaciones interpersonales, fomentar el respeto, la cooperación y la comunicación entre los participantes, promoviendo un ambiente de convivencia, inclusión y apoyo mutuo.

ACTIVIDADES LUDICAS PARA ESTIMULAR LA MEMORIA Y LA ATENCION MEDIANTE EL MOVIMIENTO:

Dinámicas recreativas que combinan ejercicios físicos con retos cognitivos, fortaleciendo procesos como la memoria, la atención, la orientación y la coordinación, al tiempo que favorecen la participación activa y el envejecimiento saludable.

CONCURSO RECREATIVOS ADAPTADOS A LAS CAPACIDADES DE LOS PARTICIPANTES:

Actividades recreativas organizadas en formato de competencias amistosas, diseñadas de acuerdo con las capacidades físicas y funcionales de los adultos mayores, promoviendo la participación, la motivación, el compañerismo y la autoestima.

ACTIVIDADES DE RECREACION CON GLOBOS O MATERIALES LIVIANOS:

Dinámicas lúdicas desarrolladas con globos y otros implementos de bajo peso que estimulan la coordinación, los reflejos, la movilidad y la interacción grupal, generando espacios de recreación seguros y participativos.

JORNADAS DE PROMOCION DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE MEDIANTE LA ACTIVIDAD FISICA:

Espacios educativos y prácticos orientados a fomentar la adopción de hábitos saludables mediante la realización de actividad física regular, promoviendo el autocuidado, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una adecuada calidad de vida.

VALORACION Y SEGUIMIENTO DE LA PARTICIPACION Y EL DESEMPEÑO FISICO DE LOS ADULTOS MAYORES:

Actividad orientada a evaluar periódicamente la participación, el nivel funcional y el desempeño físico de los beneficiarios, permitiendo identificar avances, necesidades de apoyo y oportunidades de mejora para fortalecer el proceso de intervención.

JORNADA DE ACTIVIDAD FISICA AL AIRE LIBRE:

Actividad recreativa desarrollada en espacios abiertos mediante estaciones de ejercicios, caminatas, juegos y dinámicas grupales orientadas a fortalecer la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la integración social. Estas jornadas favorecen el bienestar físico y emocional, promueven estilos de vida saludables y fortalecen la participación activa de los adultos mayores en un entorno seguro y recreativo.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

15 de Julio Sesiones de calentamiento y movilidad articular:

La jornada dio inicio con una sesión de acondicionamiento físico dirigida a preparar de manera progresiva a los adultos mayores para el desarrollo de las actividades programadas. Inicialmente se realizaron ejercicios de respiración y activación corporal, seguidos de movimientos articulares que involucraron cuello, hombros, codos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos. Posteriormente se efectuaron estiramientos suaves que permitieron mejorar la flexibilidad muscular y aumentar el rango de movimiento de las articulaciones.

Durante toda la actividad el instructor brindó acompañamiento permanente, verificando que cada ejercicio fuera ejecutado de acuerdo con las capacidades físicas de los participantes. Esta sesión favoreció la circulación sanguínea, preparó el sistema musculoesquelético para el ejercicio y contribuyó a disminuir el riesgo de lesiones, permitiendo que los adultos mayores iniciaran la jornada en condiciones óptimas de seguridad y bienestar.

16 de Julio Caminatas recreativas de baja intensidad:

Se desarrolló una caminata recreativa adaptada a las capacidades funcionales de los participantes, promoviendo el desplazamiento a un ritmo constante y seguro dentro de un espacio previamente acondicionado. Durante el recorrido se realizaron pausas para hidratación y recuperación, incentivando una adecuada respiración y postura corporal. Esta actividad permitió fortalecer la resistencia cardiovascular, mejorar la movilidad y estimular la independencia funcional de los adultos mayores. Asimismo, favoreció la interacción social y la recreación, generando un ambiente agradable que motivó la participación activa de todos los asistentes.

17 de Julio Ejercicios de estiramiento y flexibilidad:

Se llevó a cabo una rutina de estiramientos dirigida a mejorar la elasticidad muscular y conservar la movilidad articular de los adultos mayores. Los ejercicios fueron ejecutados de manera progresiva, trabajando las extremidades superiores e inferiores, el tronco y la región cervical, siempre bajo la supervisión del instructor.

La actividad permitió disminuir la rigidez muscular, favorecer una mejor postura corporal y mejorar la amplitud de movimiento, aspectos fundamentales para mantener la autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria.

21 de Julio Rutinas de fortalecimiento muscular con implementos livianos:

Los participantes realizaron ejercicios de fortalecimiento utilizando implementos livianos como bandas elásticas, bastones y pelotas de bajo peso, adaptando cada rutina a las capacidades individuales de los beneficiarios.

Los ejercicios estuvieron orientados a fortalecer brazos, piernas, espalda y zona abdominal, favoreciendo el aumento de la fuerza muscular, el equilibrio y la estabilidad corporal. Esta actividad contribuyó al mantenimiento de la funcionalidad física y permitió mejorar la seguridad durante la realización de las actividades cotidianas.

22 de Julio Ejercicios de equilibrio y coordinación para prevenir caídas:

Con el propósito de disminuir el riesgo de caídas, se desarrollaron ejercicios enfocados en mejorar el equilibrio estático y dinámico mediante desplazamientos controlados, cambios de dirección, ejercicios de apoyo y coordinación motriz.

La actividad permitió fortalecer el control postural, mejorar la estabilidad durante la marcha y aumentar la confianza de los participantes al momento de desplazarse, promoviendo una mayor autonomía en sus actividades diarias.

23 de Julio Gimnasia de mantenimiento adaptada para adultos mayores:

Se desarrolló una sesión de gimnasia adaptada con ejercicios de bajo impacto orientados a conservar las capacidades físicas de los participantes. La rutina integró ejercicios de movilidad, coordinación, fortalecimiento muscular y resistencia física, respetando el ritmo y las condiciones individuales de cada adulto mayor.

Esta actividad permitió mantener la condición física, estimular la participación activa y fortalecer la autonomía funcional, favoreciendo un envejecimiento saludable.

24 de Julio Pausas Activas y ejercicios de relajación:

Durante el desarrollo de la jornada se realizaron pausas activas con ejercicios de movilidad, respiración y relajación muscular que permitieron disminuir la tensión acumulada durante las actividades físicas.

Estas pausas favorecieron la recuperación del organismo, mejoraron la concentración de los participantes y promovieron hábitos saludables que pueden ser incorporados en su vida cotidiana para prevenir el sedentarismo.

27 de Julio Juegos recreativos con pelotas, aros y conos:

Se implementaron actividades recreativas utilizando pelotas, aros y conos, mediante dinámicas que estimularon la coordinación motriz, los reflejos, la orientación espacial y el trabajo colaborativo.

Los juegos fueron adaptados a las capacidades físicas de los adultos mayores, permitiendo fortalecer sus habilidades motrices mientras disfrutaban de espacios de recreación e integración grupal.

28 de Julio Circuitos de actividad física de baja intensidad:

Se organizó un circuito recreativo compuesto por diferentes estaciones de ejercicio donde los participantes desarrollaron actividades relacionadas con movilidad, equilibrio, coordinación y desplazamiento.

Cada estación fue diseñada teniendo en cuenta las capacidades funcionales de los adultos mayores, permitiendo una participación segura y favoreciendo el fortalecimiento de las capacidades físicas necesarias para conservar la independencia funcional.

29 de Julio Actividades de baile recreativo y ritmos tradicionales:

Los adultos mayores participaron en una jornada de baile recreativo utilizando ritmos

tradicionales y música de su preferencia, ejecutando movimientos sencillos y adaptados a sus condiciones físicas.

La actividad favoreció la coordinación, el equilibrio, la memoria motriz y la expresión corporal, además de fortalecer la interacción social y generar un ambiente de alegría, recreación y bienestar emocional.

30 de Julio Ejercicios de coordinación motriz con música:

Se realizaron ejercicios de coordinación corporal acompañados de diferentes ritmos musicales, permitiendo que los participantes sincronizaran sus movimientos de manera progresiva.

Esta actividad estimuló la atención, la memoria, el equilibrio y la coordinación motriz, promoviendo al mismo tiempo la participación activa y el disfrute de espacios recreativos.

31 de julio Juegos tradicionales que promuevan la integración grupal:

Se desarrollaron juegos tradicionales adaptados a las capacidades funcionales de los adultos mayores, fomentando la participación, el compañerismo y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Las dinámicas permitieron rescatar actividades recreativas tradicionales, incentivando la cooperación, el respeto y la convivencia entre los participantes.

3 de Agosto Actividades de recreación al aire libre:

La jornada recreativa se realizó en espacios abiertos mediante actividades físicas y dinámicas grupales que promovieron el contacto con el entorno, la movilidad y la integración social.

Estas actividades permitieron fortalecer el bienestar físico y emocional de los adultos mayores, generando espacios saludables de recreación y esparcimiento.

4 de Agosto Ejercicios de respiración y relajación:

Se orientaron ejercicios de respiración profunda y técnicas de relajación muscular que permitieron controlar la respiración, disminuir la tensión física y favorecer el equilibrio emocional de los participantes.

La actividad contribuyó a mejorar la oxigenación del organismo y facilitar la recuperación física al finalizar la jornada de actividad física.

5 de Agosto Jornadas de integración mediante dinámicas grupales:

Se realizaron actividades grupales orientadas a fortalecer la integración, la comunicación y el trabajo en equipo mediante dinámicas recreativas que promovieron la participación activa de todos los asistentes.

Estas actividades fortalecieron los vínculos sociales, mejoraron la convivencia y estimularon la confianza entre los adultos mayores.

6 de Agosto Actividades lúdicas para estimular la memoria y la atención mediante el movimiento:

Se desarrollaron actividades que integraron ejercicios físicos con retos de memoria,

orientación y concentración, favoreciendo simultáneamente el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y motrices.

La metodología empleada permitió mantener la atención de los participantes, estimular el pensamiento y promover un envejecimiento activo mediante el aprendizaje y la recreación.

10 de Agosto Concursos recreativos adaptados a las capacidades de los participantes:

Se organizaron concursos recreativos con actividades adaptadas al nivel funcional de los adultos mayores, incentivando la participación, la motivación y la sana competencia.

Estas dinámicas fortalecieron la autoestima, el trabajo en equipo y la integración social, garantizando siempre la seguridad y el respeto por las capacidades individuales de cada participante.

11 de Agosto Actividades de recreación con globos o materiales livianos:

Se realizaron actividades recreativas utilizando globos, pañuelos y otros materiales livianos que estimularon la coordinación, la velocidad de reacción y la movilidad corporal. Las dinámicas permitieron fortalecer las habilidades motrices, promover la recreación y generar espacios de diversión e integración adaptados a las necesidades de los adultos mayores.

12 de Agosto Jornadas de promoción de hábitos de vida saludable mediante la actividad física:

Se llevó a cabo una jornada educativa complementada con ejercicios físicos en la que se promovió la importancia de mantener hábitos saludables relacionados con la actividad física, la alimentación balanceada, la hidratación y el autocuidado.

Durante la actividad se brindaron recomendaciones prácticas para fortalecer un envejecimiento activo, mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo.

13 de Agosto Valoración y seguimiento de la participación y el desempeño físico de los adultos mayores:

Durante la ejecución de las actividades se realizó el seguimiento permanente al desempeño físico y al nivel de participación de los beneficiarios, observando aspectos como movilidad, equilibrio, coordinación, resistencia y disposición frente a cada ejercicio. La información obtenida permitió identificar fortalezas, necesidades individuales y avances alcanzados por los participantes, contribuyendo al mejoramiento continuo de las estrategias implementadas en el Centro Vida.

14 de Agosto Jornada de actividad física al aire libre:

Como actividad de cierre se desarrolló una jornada integral de actividad física al aire libre, organizada mediante estaciones recreativas, circuitos funcionales, caminatas y dinámicas grupales adaptadas a las capacidades de los adultos mayores. Cada estación fue diseñada para fortalecer la movilidad, el equilibrio, la coordinación, la resistencia física y la interacción social, garantizando la participación segura de todos los asistentes.

La jornada permitió consolidar los objetivos propuestos durante el proceso de intervención, promoviendo estilos de vida saludables, fortaleciendo la convivencia y generando espacios de recreación que favorecieron el bienestar físico, emocional y social de los beneficiarios del Centro Vida Salomón.

CONCLUSIONES:

1. Las actividades ejecutadas en el Centro Vida Salomón permitieron fortalecer el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores mediante una programación integral orientada a la promoción de hábitos de vida saludable.
2. La participación activa durante las jornadas evidenció una adecuada aceptación de las actividades propuestas, favoreciendo la integración, la recreación y el fortalecimiento de la convivencia entre los participantes.
3. La combinación de ejercicios físicos, actividades recreativas y dinámicas de estimulación cognitiva permitió fortalecer las capacidades funcionales necesarias para conservar la autonomía de los adultos mayores.
4. La metodología aplicada durante las jornadas garantizó espacios seguros, participativos e incluyentes, permitiendo que cada participante desarrollara las actividades de acuerdo con sus capacidades físicas.
5. Los resultados obtenidos reflejan el cumplimiento de los objetivos establecidos, evidenciando el aporte de las actividades al mejoramiento de la calidad de vida y al fortalecimiento de los procesos de atención integral del Centro Vida Salomón.

RECOMENDACIONES:

1. Continuar desarrollando programas integrales de actividad física, recreación y estimulación cognitiva dirigidos a la población adulta mayor.
2. Fortalecer las estrategias de promoción de hábitos saludables mediante actividades educativas y recreativas que incentiven la participación permanente.
3. Incrementar las jornadas de actividad física al aire libre, favoreciendo el bienestar físico y emocional de los participantes.
4. Garantizar la disponibilidad de materiales recreativos y deportivos adecuados para el desarrollo seguro de las actividades programadas.
5. Mantener el seguimiento periódico al estado funcional de los beneficiarios con el fin de adaptar las actividades a sus necesidades y capacidades.

-Xavier Gutierrez

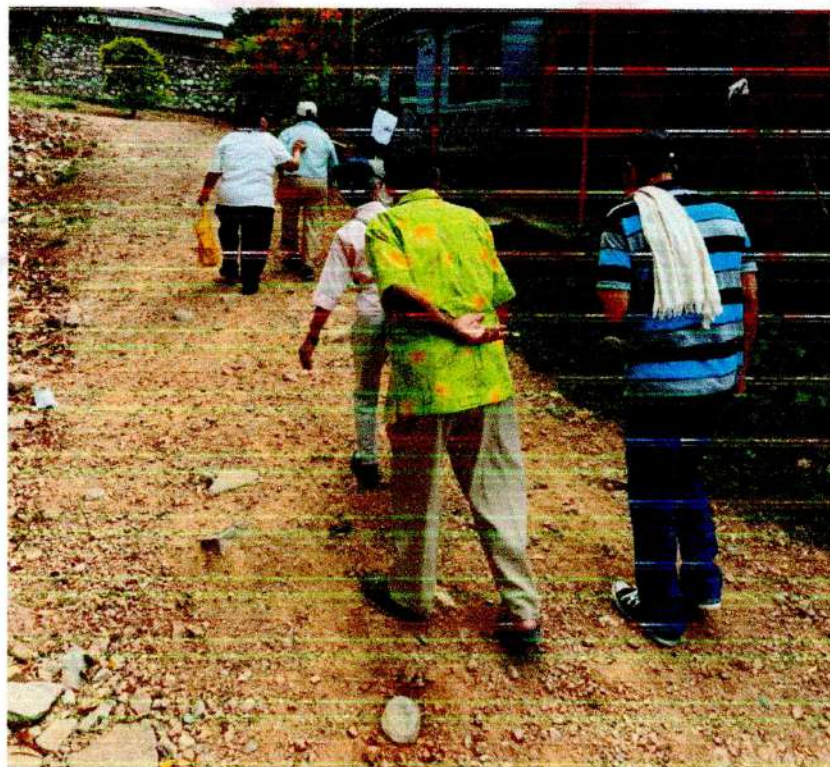
EVIDENCIA FOTOGRAFICA





Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

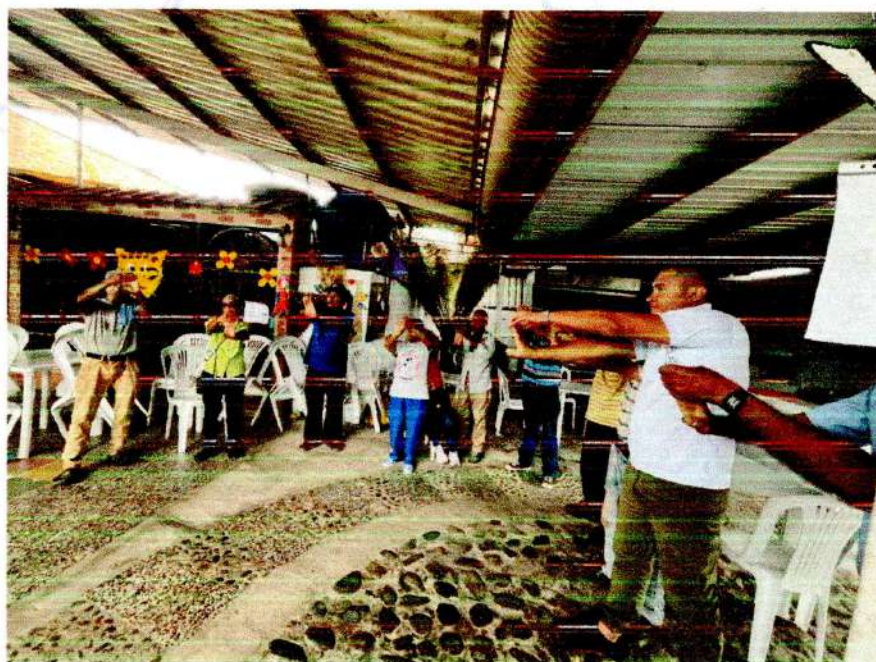
NIT.: 808.003.535-3





Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

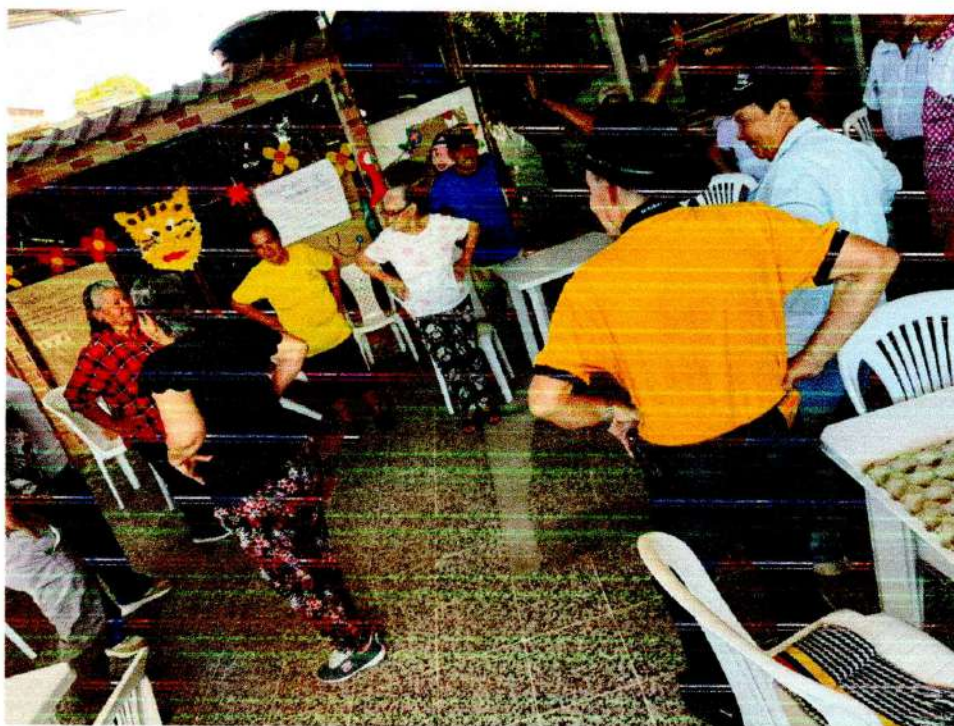
NIT.: 808.003.535-3





Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3





Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FUNDACION "IACO" PARA EL DESARROLLO HUMANO Y EL PROGRESO SOCIAL
NIT:808.003.535-3

INFORME AUXILIAR DE ENFERMERIA

**TEMA: PROMOCIÓN DE LA SALUD, PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD (PYP) Y ESTÍMULO
BIOPSICOSOCIAL EN EL ADULTO MAYOR**

OBJETO

**"PRESTACION DEL SERVICIO DE ATENCION INTEGRAL CON SUMINISTRO DE ALMUERZOS Y
REFRIGERIOS PARA ADULTOS MAYORES EN LOS CENTROS VIDA EN EL AREA URBANA Y AREA
RURAL DEL MUNICIPIO DE CHAPARRAL TOLIMA"**

CHAPARRAL-TOLIMA

AGOSTO 2026

INFORME AUXILIAR DE ENFERMERIA

USUARIOS: 150	CENTRO VIDA: Sede el Salomon umaña	ZONA: URBANA	MUNICIPIO: CHAPARRAL- TOLIMA
----------------------	--	------------------------	--

TEMA: Promoción de la salud, prevención de enfermedades y fortalecimiento del autocuidado en los adultos mayores del Centro Vida Salomón Umaña, mediante actividades de valoración del estado de salud, seguimiento de enfermedades crónicas, educación en hábitos saludables y acompañamiento integral, favoreciendo el mantenimiento de su bienestar físico, mental y social..

OBJETIVO: Promover el bienestar físico, mental y emocional de los adultos mayores mediante actividades de promoción y prevención en salud, seguimiento del estado general, detección oportuna de factores de riesgo, educación para el autocuidado y fortalecimiento de hábitos de vida saludables, contribuyendo a mejorar su calidad de vida dentro del Centro Vida Salomón Umaña.

ACTIVIDADES

- **Toma y Registro de Signos Vitales:** Valoración de presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y temperatura corporal, permitiendo identificar oportunamente alteraciones en el estado de salud de los adultos mayores.
- **Control de Peso y Talla:** Seguimiento periódico del peso corporal y talla para valorar el estado nutricional, detectar cambios importantes y orientar hábitos saludables.
- **Valoración del Estado General de Salud:** Observación y evaluación del estado físico general de los usuarios, identificando necesidades de atención, signos de alerta y condiciones que requieran seguimiento.
- **Seguimiento a Esquemas de Medicación:** Revisión de los medicamentos formulados, verificando el cumplimiento del tratamiento, horarios y recomendaciones médicas.
- **Educación sobre la Correcta Administración de Medicamentos:** Charla

educativa dirigida a fortalecer el uso adecuado de los medicamentos, evitando errores en su administración y promoviendo la adherencia al tratamiento.

- **Promoción de Hábitos de Vida Saludable:** Actividad educativa enfocada en la alimentación balanceada, hidratación, actividad física y autocuidado para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.
- **Prevención de Enfermedades Crónicas:** Espacio de orientación sobre factores de riesgo, prevención y control de enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- **Jornada de Higiene Personal y Autocuidado:** Actividad orientada a fortalecer los hábitos de higiene corporal, lavado de manos y cuidado personal como estrategias para prevenir enfermedades.
- **Valoración del Estado Nutricional:** Evaluación del estado nutricional de los usuarios, acompañada de recomendaciones básicas sobre alimentación saludable y adecuada hidratación.
- **Detección de Factores de Riesgo y Reporte de Novedades:** Identificación de alteraciones físicas o cambios en el estado de salud que requieran seguimiento o remisión a los servicios médicos.
- **Acompañamiento durante las Jornadas de Alimentación:** Supervisión del consumo adecuado de alimentos, fomentando hábitos alimenticios saludables y verificando la adecuada alimentación de los usuarios.
- **Identificación de Signos de Deshidratación o Desnutrición:** Observación de manifestaciones clínicas relacionadas con déficit nutricional o de hidratación para prevenir complicaciones.
- **Prevención de Caídas:** Educación orientada a disminuir factores de riesgo dentro y fuera del hogar mediante recomendaciones de seguridad y autocuidado.
- **Ejercicios de Movilidad, Estiramiento y Fortalecimiento:** Actividad física de baja intensidad diseñada para favorecer la movilidad articular, el equilibrio y la independencia funcional.
- **Estimulación Cognitiva:** Desarrollo de ejercicios dirigidos a fortalecer la memoria, atención, orientación y concentración de los adultos mayores.
- **Actividades Recreativas e Integración:** Espacios lúdicos orientados a fortalecer la convivencia, participación social y bienestar emocional de los usuarios.
- **Educación sobre Salud Mental y Bienestar Emocional:** Actividad enfocada en fortalecer la autoestima, la expresión emocional, la convivencia y el manejo

adecuado de las emociones.

- **Registro Diario de Atenciones y Novedades:** Diligenciamiento de los formatos institucionales relacionados con la atención brindada y el seguimiento del estado de salud de los usuarios.
- **Seguimiento a Usuarios con Hipertensión y Diabetes:** Control y acompañamiento a los adultos mayores con enfermedades crónicas, reforzando las recomendaciones médicas y hábitos saludables.
- **Remisión o Reporte Oportuno de Usuarios:** Identificación y notificación de usuarios que requieren valoración médica o seguimiento por alteraciones en su estado de salud.
- **Educación sobre Prevención de Enfermedades e Higiene:** Charla educativa orientada a fortalecer conocimientos sobre higiene, alimentación saludable, prevención de enfermedades y adopción de estilos de vida saludables.

- **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

- **Día 15 de julio (148/150 asistentes):**

Se realizó la **toma y registro de signos vitales**, incluyendo presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y temperatura corporal de los adultos mayores asistentes. Durante la actividad se identificó el estado general de salud de cada usuario y se brindaron recomendaciones individuales sobre la importancia de asistir periódicamente a controles médicos y mantener hábitos saludables para prevenir complicaciones. Los participantes resolvieron inquietudes relacionadas con el control de su salud y recibieron orientación sobre la identificación de signos de alarma. Posteriormente se efectuó la distribución del almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión. Finalmente, se llevó a cabo el protocolo institucional de limpieza, desinfección y saneamiento ambiental de las instalaciones, garantizando el cumplimiento de las medidas de bioseguridad para la siguiente jornada.

- **Día 16 de julio (148/150 asistentes):**

Se desarrolló la actividad de **control de peso y talla**, con el propósito de realizar seguimiento al estado nutricional de los adultos mayores y detectar oportunamente cambios que pudieran representar un riesgo para su salud. Durante la jornada se brindó educación sobre la importancia de mantener un peso adecuado mediante una alimentación balanceada, hidratación suficiente y actividad física acorde con la condición de cada usuario. Los asistentes participaron activamente y recibieron

recomendaciones personalizadas para fortalecer su bienestar. Posteriormente se realizó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión y, al finalizar la jornada, se ejecutó el protocolo institucional de limpieza, desinfección y bioseguridad.

- **Día 17 de julio (135/150 asistentes):**

Se llevó a cabo la **valoración del estado general de salud** de los adultos mayores, observando aspectos físicos, funcionales y posibles signos de alteración que requirieran seguimiento. Durante la actividad se orientó a los usuarios sobre la importancia del autocuidado, la identificación temprana de síntomas y la consulta oportuna ante cualquier cambio en su estado de salud. Los participantes manifestaron sus inquietudes y recibieron orientación de acuerdo con sus necesidades individuales. Posteriormente se distribuyó el almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión y se realizó el protocolo institucional de limpieza y desinfección de las instalaciones.

- **Día 21 de julio (135/150 asistentes)**

Se efectuó la **revisión y seguimiento de los esquemas de medicamentos formulados**, verificando el cumplimiento del tratamiento prescrito y la adecuada administración de los medicamentos por parte de los usuarios. Se reforzó la importancia de respetar los horarios establecidos, evitar la automedicación y acudir a los controles médicos programados. Los adultos mayores participaron resolviendo dudas relacionadas con el uso de sus medicamentos y recibieron orientación personalizada. Posteriormente se realizó la distribución del almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión y se efectuó el protocolo institucional de saneamiento ambiental y bioseguridad.

- **Día 22 de julio (139/150 asistentes)**

Se desarrolló una **charla educativa sobre la correcta administración de medicamentos**, enfatizando la importancia de seguir las indicaciones médicas, conservar adecuadamente los medicamentos y evitar errores en su consumo. Se explicó la necesidad de no suspender tratamientos sin autorización profesional y de informar oportunamente cualquier reacción adversa. Los participantes participaron activamente compartiendo experiencias y aclarando inquietudes relacionadas con sus tratamientos. Posteriormente se realizó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario y se ejecutó el protocolo institucional de limpieza y desinfección de las instalaciones.

- **Día 23 de julio (139/150 asistentes)**

Se realizó una **charla de promoción de hábitos de vida saludable**, orientada a fortalecer prácticas relacionadas con una alimentación balanceada, hidratación adecuada, actividad física regular y descanso suficiente. Se destacó la importancia del autocuidado como herramienta fundamental para prevenir enfermedades y mantener una buena calidad de vida. Los adultos mayores participaron activamente en la jornada, compartiendo experiencias y resolviendo inquietudes sobre los hábitos saludables. Posteriormente se realizó la distribución del almuerzo y refrigerio bajo supervisión y se efectuó el protocolo institucional de limpieza y bioseguridad.

- **Día 24 de julio (139/150 asistentes)**

Se desarrolló una **actividad educativa sobre la prevención de enfermedades crónicas**, abordando temas relacionados con hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otros factores de riesgo frecuentes en el adulto mayor. Se brindaron recomendaciones sobre alimentación saludable, actividad física, adherencia al tratamiento médico y controles periódicos como estrategias para prevenir complicaciones. Los asistentes participaron activamente durante la jornada y recibieron orientación personalizada. Posteriormente se efectuó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario y se realizó el protocolo institucional de saneamiento ambiental y desinfección.

- **Día 27 de julio (149/150 asistentes)**

Se desarrolló una jornada **educativa sobre higiene personal y autocuidado**, orientada a fortalecer los hábitos de higiene diaria como estrategia para prevenir enfermedades infecciosas y mejorar el bienestar de los adultos mayores. Durante la actividad se reforzó la importancia del baño diario, el lavado adecuado de manos, el cuidado de la piel, el cambio frecuente de ropa, el aseo bucal y la limpieza de los elementos de uso personal. Asimismo, se brindaron recomendaciones para mantener una adecuada presentación personal y conservar un entorno limpio y saludable. Los participantes compartieron experiencias y resolvieron inquietudes relacionadas con el tema. Posteriormente se realizó la distribución del almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión. Finalmente, se ejecutó el protocolo institucional de limpieza, desinfección y saneamiento ambiental de las instalaciones, garantizando el cumplimiento de las medidas de bioseguridad para la siguiente jornada.

- **Día 28 de julio (149/150 asistentes)**

Se llevó a cabo la **valoración del estado nutricional de los adultos mayores**, realizando observación general de las condiciones físicas y brindando

recomendaciones básicas sobre alimentación saludable e hidratación. Se enfatizó la importancia del consumo diario de frutas, verduras, proteínas, cereales y agua para mantener un adecuado estado nutricional y prevenir enfermedades asociadas a la desnutrición o el sobrepeso. Además, se orientó a los usuarios sobre la importancia de respetar los horarios de alimentación y evitar el consumo excesivo de alimentos con alto contenido de azúcar, grasas y sodio. Posteriormente se efectuó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión y se realizó el protocolo institucional de limpieza y desinfección.

- **Día 29 de julio (149/150 asistentes)**

Se desarrolló una **jornada de detección de factores de riesgo y reporte de novedades**, mediante la observación del estado general de los usuarios y la identificación de posibles alteraciones físicas o de salud que requirieran seguimiento. Durante la actividad se verificó la presencia de signos o síntomas que pudieran representar riesgo para los adultos mayores y se realizaron los registros correspondientes en los formatos institucionales. Se brindó orientación sobre la importancia de comunicar oportunamente cualquier cambio en su estado de salud y asistir a los controles médicos cuando fuera necesario. Posteriormente se distribuyó el almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión y se ejecutó el protocolo institucional de saneamiento ambiental y bioseguridad.

- **Día 30 de julio (149/150 asistentes):**

Se realizó el **acompañamiento durante la jornada de alimentación**, supervisando el adecuado consumo de los alimentos por parte de los adultos mayores y promoviendo hábitos de alimentación saludables. Se verificó que los usuarios recibieran correctamente el almuerzo y el refrigerio complementario, observando la tolerancia a los alimentos y brindando apoyo a quienes lo requirieron durante la alimentación. Además, se reforzó la importancia de mantener una adecuada hidratación y una alimentación balanceada para conservar un buen estado de salud. Al finalizar la jornada se efectuó el protocolo institucional de limpieza, desinfección y organización de las instalaciones, garantizando las condiciones de bioseguridad.

- **Día 31 de julio (149/150 asistentes)**

Se desarrolló una **actividad de identificación de signos de deshidratación o desnutrición**, mediante la observación de las condiciones físicas de los adultos mayores y la valoración de posibles factores de riesgo asociados. Se brindó educación sobre la importancia del consumo adecuado de agua, una alimentación equilibrada y el reconocimiento oportuno de signos como pérdida de peso, debilidad, mareo, sequedad en la piel o disminución del apetito. Los participantes recibieron recomendaciones para prevenir complicaciones y fortalecer su

autocuidado. Posteriormente se realizó la distribución del almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión y, al finalizar la jornada, se ejecutó el protocolo institucional de limpieza, desinfección y saneamiento ambiental.

- **Día 03 de agosto (149/150 asistentes)**

Se desarrolló una **actividad educativa sobre la prevención de caídas**, con el propósito de disminuir los factores de riesgo que pueden ocasionar accidentes en los adultos mayores tanto dentro del Centro Vida como en sus hogares. Durante la jornada se brindaron recomendaciones sobre la importancia de mantener los espacios libres de obstáculos, utilizar calzado cómodo y antideslizante, apoyarse en elementos de seguridad cuando sea necesario y evitar desplazamientos apresurados. Igualmente, se resaltó la importancia de mantener una adecuada iluminación en el hogar y de solicitar ayuda cuando se presenten dificultades para movilizarse. Los participantes compartieron experiencias relacionadas con caídas sufridas anteriormente y manifestaron su compromiso de poner en práctica las recomendaciones recibidas. Posteriormente se realizó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión y, al finalizar la jornada, se efectuó el protocolo institucional de limpieza, desinfección y bioseguridad.

- **Día 04 de agosto (146/150 asistentes):**

Se llevaron a cabo **ejercicios de movilidad, estiramiento y fortalecimiento de baja intensidad**, con el objetivo de favorecer la movilidad articular, mejorar el equilibrio y fortalecer la condición física de los adultos mayores. La actividad fue desarrollada de manera gradual y adaptada a las capacidades de cada participante, promoviendo la participación activa y evitando esfuerzos que pudieran representar algún riesgo para su salud. Asimismo, se explicó la importancia de realizar actividad física de manera regular para conservar la independencia funcional y prevenir limitaciones propias del envejecimiento. Al finalizar la jornada se realizó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario y posteriormente se ejecutó el protocolo institucional de limpieza, desinfección y organización de las instalaciones.

- **Día 05 de agosto (146/150 asistentes)**

Se desarrolló una **jornada de estimulación cognitiva, mediante actividades dirigidas a fortalecer la memoria, la atención**, la orientación y la concentración de los adultos mayores. Durante la actividad se realizaron ejercicios de recordación, asociación de palabras, reconocimiento de fechas, lugares y

personas, así como dinámicas de participación grupal que estimularon el funcionamiento cognitivo y favorecieron la interacción entre los asistentes. Se destacó la importancia de mantener la mente activa mediante la lectura, los juegos de memoria y la participación en actividades recreativas. Posteriormente se efectuó la distribución del almuerzo y refrigerio complementario y se dio cumplimiento al protocolo institucional de limpieza y desinfección.

- **Día 06 de agosto (146/150 asistentes)**

Se realizaron **actividades recreativas y de integración, orientadas a fortalecer la convivencia**, el trabajo en equipo y el bienestar emocional de los adultos mayores. Durante la jornada se promovió la participación mediante dinámicas grupales, ejercicios lúdicos y espacios de socialización que permitieron fortalecer las relaciones interpersonales y favorecer un ambiente de respeto, compañerismo y sana convivencia. Los usuarios participaron con entusiasmo, demostrando interés por las actividades desarrolladas. Posteriormente se realizó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión y al finalizar se ejecutó el protocolo institucional de limpieza, desinfección y bioseguridad.

- **Día 10 de agosto (146/150 asistentes):**

Se desarrolló una **charla educativa sobre salud mental y bienestar emocional, resaltando la importancia de expresar las emociones**, fortalecer la autoestima y mantener relaciones sociales saludables como factores protectores de la salud integral. Durante la actividad se promovió el diálogo entre los participantes, permitiendo compartir experiencias, sentimientos y estrategias para afrontar situaciones de estrés, tristeza o soledad. Asimismo, se brindaron recomendaciones para fortalecer el apoyo familiar, la participación comunitaria y la realización de actividades recreativas que favorezcan el bienestar emocional. Posteriormente se realizó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario y se efectuó el protocolo institucional de limpieza y desinfección.

- **Día 11 de agosto (146/150 asistentes)**

Se llevó a cabo el **registro diario de atenciones y novedades, diligenciando los formatos institucionales correspondientes y documentando las actividades realizadas durante la jornada**. Además, se registraron las novedades relacionadas con el estado de salud de algunos usuarios y las observaciones pertinentes para garantizar la continuidad del seguimiento por parte del equipo interdisciplinario. Esta actividad permitió mantener información actualizada y facilitar el control de las intervenciones desarrolladas en beneficio de los adultos mayores. Posteriormente se efectuó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario y se realizó el protocolo institucional de limpieza y bioseguridad.

- **Día 12 de agosto (146/150 asistentes)**

Se realizó el **seguimiento a los usuarios con diagnóstico de hipertensión arterial y diabetes**, reforzando la importancia del cumplimiento del tratamiento médico, la alimentación saludable, la actividad física y la asistencia a los controles periódicos. Durante la actividad se resolvieron inquietudes relacionadas con el manejo de estas enfermedades crónicas y se brindaron recomendaciones para prevenir complicaciones y mantener un adecuado control de su estado de salud. Los adultos mayores participaron activamente, manifestando interés por fortalecer sus hábitos de autocuidado. Posteriormente se realizó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario y se ejecutó el protocolo institucional de limpieza y desinfección.

- **Día 13 de agosto (146/150 asistentes):**

Se desarrolló la **actividad de remisión y reporte oportuno de usuarios que requerían atención médica**, identificando oportunamente aquellos adultos mayores que presentaban signos o síntomas que ameritaban valoración por parte de los servicios de salud. Durante la jornada se realizaron las anotaciones correspondientes y se informó oportunamente a los responsables del programa sobre las novedades encontradas, con el fin de garantizar una atención oportuna y un adecuado seguimiento. Asimismo, se brindó orientación a los usuarios sobre la importancia de consultar tempranamente ante cualquier alteración en su estado de salud. Posteriormente se realizó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario y se ejecutó el protocolo institucional de limpieza y bioseguridad.

- **Día 14 de agosto (146/150 asistentes)**

Se desarrolló una **actividad educativa sobre prevención de enfermedades, higiene, alimentación saludable y estilos de vida saludables**, orientada a fortalecer los conocimientos de los adultos mayores sobre las medidas necesarias para conservar un buen estado de salud y prevenir enfermedades frecuentes en esta etapa de la vida. Se abordaron temas relacionados con el lavado adecuado de manos, higiene personal, alimentación balanceada, adecuada hidratación, actividad física, descanso y cumplimiento de los controles médicos. Los participantes demostraron gran interés durante la actividad, resolviendo inquietudes y comprometiéndose a aplicar las recomendaciones en su vida diaria. Finalmente, se realizó la entrega del almuerzo y refrigerio complementario bajo supervisión y se dio cumplimiento al protocolo institucional de limpieza, desinfección y saneamiento ambiental, finalizando satisfactoriamente las actividades programadas para el periodo correspondiente.

CONCLUSIÓN:

- Durante el periodo comprendido entre el 15 de julio y el 14 de agosto, se desarrollaron satisfactoriamente las actividades programadas en el Centro Vida Salomón Umaña, beneficiando a 60 adultos mayores mediante acciones de promoción de la salud, prevención de enfermedades y seguimiento del estado general de salud. Las jornadas permitieron fortalecer los conocimientos de los usuarios en temas relacionados con el autocuidado, la alimentación saludable, la adecuada administración de medicamentos, la prevención de enfermedades crónicas, la salud mental, la prevención de caídas y la adopción de estilos de vida saludables. Asimismo, se realizó un acompañamiento permanente a los adultos mayores mediante la valoración de su estado de salud, el seguimiento a patologías crónicas, la detección oportuna de factores de riesgo y el registro de las novedades presentadas durante cada jornada. La participación activa de los usuarios evidenció el interés y compromiso con las actividades desarrolladas, contribuyendo al fortalecimiento de su bienestar físico, mental y social. Finalmente, se dio cumplimiento a las actividades establecidas, garantizando además la entrega del almuerzo y refrigerio, así como la aplicación de los protocolos de limpieza, desinfección y bioseguridad, favoreciendo un ambiente seguro y saludable para todos los participantes.

RECOMENDACIONES:

- Continuar desarrollando actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades dirigidas a los adultos mayores, fortaleciendo sus conocimientos y prácticas de autocuidado.
- Mantener el seguimiento periódico del estado de salud de los usuarios mediante la toma de signos vitales, control de peso, valoración nutricional y observación de posibles factores de riesgo, con el fin de detectar oportunamente alteraciones que requieran atención médica.
- Reforzar las estrategias de educación en hábitos de vida saludable, promoviendo una alimentación balanceada, una adecuada hidratación, la práctica de actividad física acorde con la condición de cada adulto mayor y el cumplimiento de los tratamientos médicos formulados.
- Fomentar la participación activa de los usuarios en actividades recreativas, de estimulación cognitiva y de bienestar emocional, favoreciendo la integración social, la autoestima y el mantenimiento de sus capacidades físicas y mentales.

- Fortalecer el trabajo articulado entre el equipo interdisciplinario, los cuidadores y las familias, promoviendo una comunicación permanente que contribuya al seguimiento oportuno de las necesidades y condiciones de salud de los adultos mayores.
- Continuar garantizando el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad, limpieza, desinfección y saneamiento ambiental, con el propósito de ofrecer espacios seguros, saludables y adecuados para el desarrollo de las actividades



Firma:

Nombre del Aux. enfermería: angie catherine García Cruz

C.C: 1106784631

CEL: 3176426404

EMAIL: iangiegarcia06@gmail.com

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FECHA: 15 JULIO DEL 2026



FE



Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

CHA: 16 JULIO DEL 2026



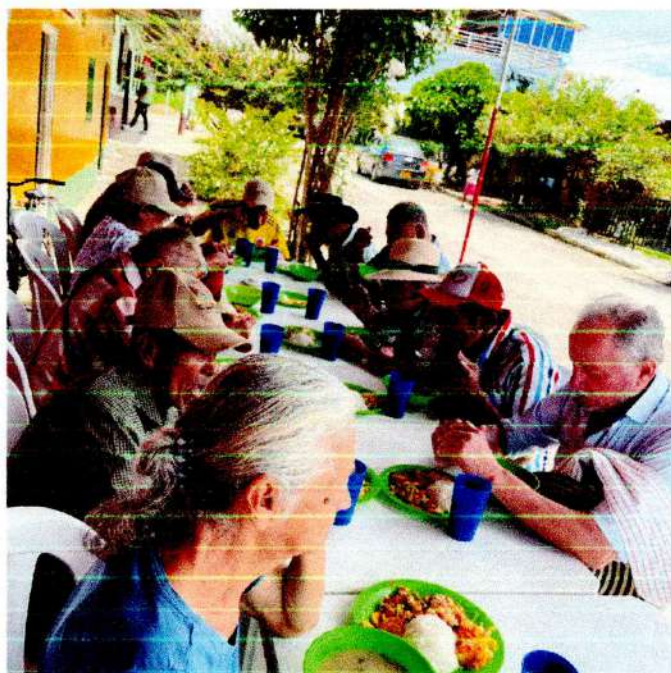
Calle 8 No. 18 - 28
La Mesa Cundinamarca
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 - 311 847 5744
fundacioniaco@hotmail.com



Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 17 JULIO DEL 2026

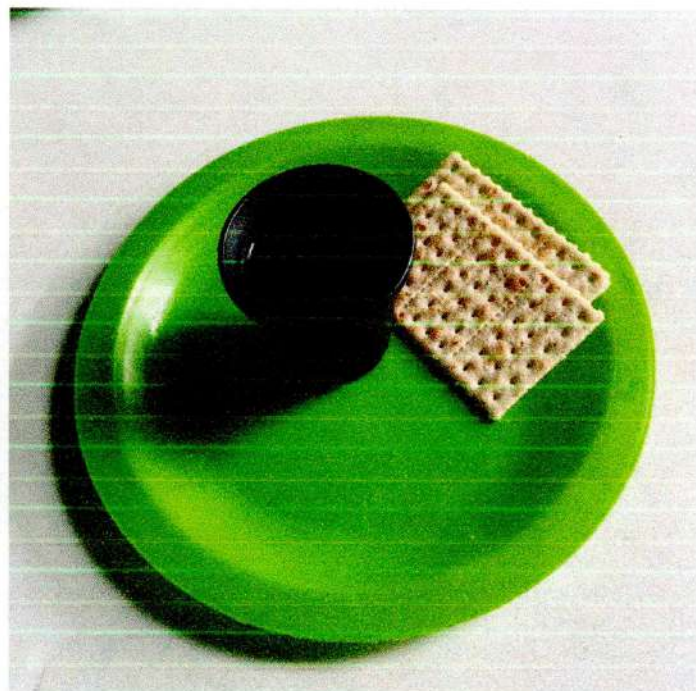




Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 21 JULIO DEL 2026



Calle 8 No. 18 - 28
La Mesa Cundinamarca
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 - 311 847 5744
fundacioniaco@hotmail.com



Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 22 JULIO DEL 2026





Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 23 JULIO DEL 2026





Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 24 JULIO DEL 2026





Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 27 JULIO DEL 2026



Calle 8 No. 18 - 28
La Mesa Cundinamarca
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 - 311 847 5744
fundacioniaco@hotmail.com



Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 28 JULIO DEL 2026



FECHA: 29 JULIO DEL 2026

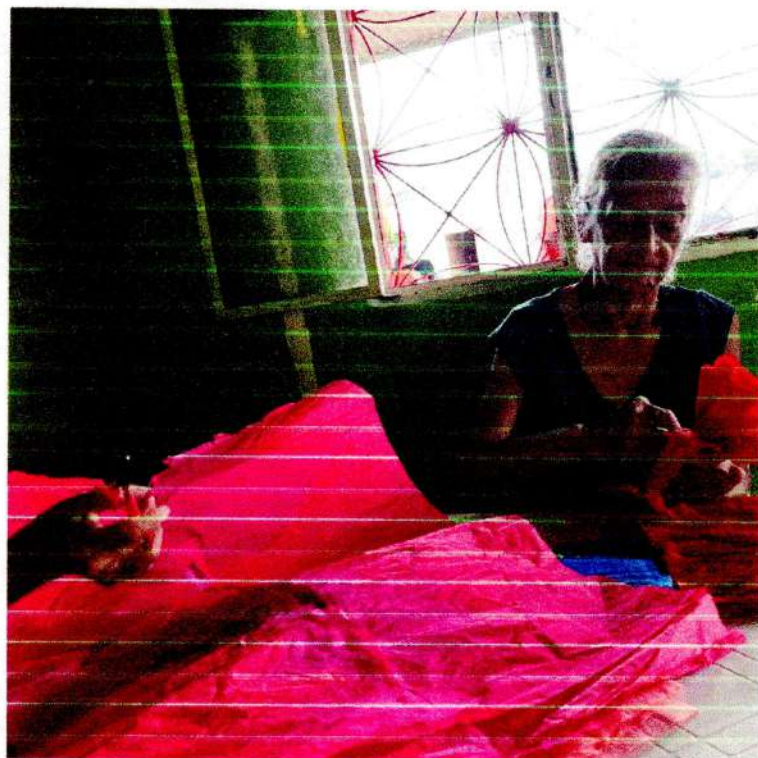




Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 30 JULIO DEL 2026



Tel.: 047 1433 Cel.: 310 472 1117 - 311 047 3744
fundacioniaco@hotmail.com



Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 31 JULIO DEL 2026



Calle 8 No. 18 - 28
La Mesa Cundinamarca
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 - 311 847 5744
fundacioniaco@hotmail.com



Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 03 AGOSTO DEL 2026



18 - 28
amarca
47 5744
ail.com



Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 04 AGOSTO DEL 2026





Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 05 AGOSTO DEL 2026



Calle 8 No. 18 - 28
La Mesa Cundinamarca
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 - 311 847 5744
fundacioniaco@hotmail.com

FECHA: 06 AGOSTO DEL 2026





Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 10 AGOSTO DEL 2026



Calle 8 No. 18 - 28
La Mesa Cundinamarca
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 - 311 847 5744
fundacioniaco@hotmail.com



Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 11 AGOSTO DEL 2026



La Mesa Cundinamarca
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 - 311 847 5744
fundacioniaco@hotmail.com



Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 12 AGOSTO DEL 2026



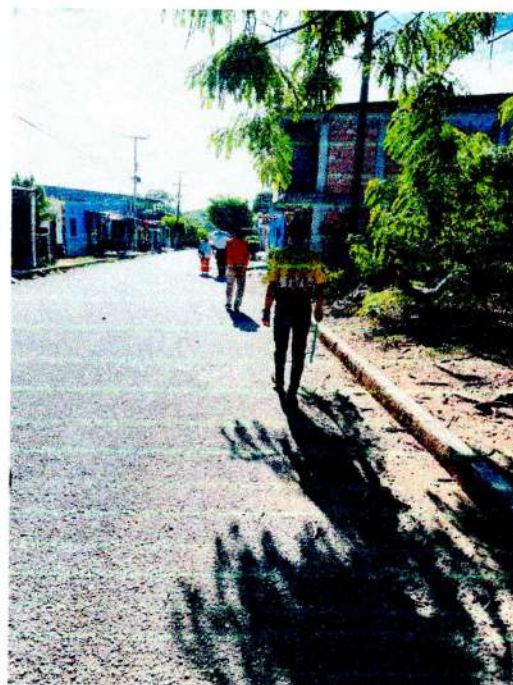
Calle 8 No. 18 - 28
La Mesa Cundinamarca
Tel.: 847 1435 Cel.: 316 472 7117 - 311 847 5744
fundacioniaco@hotmail.com



Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 13 AGOSTO DEL 2026

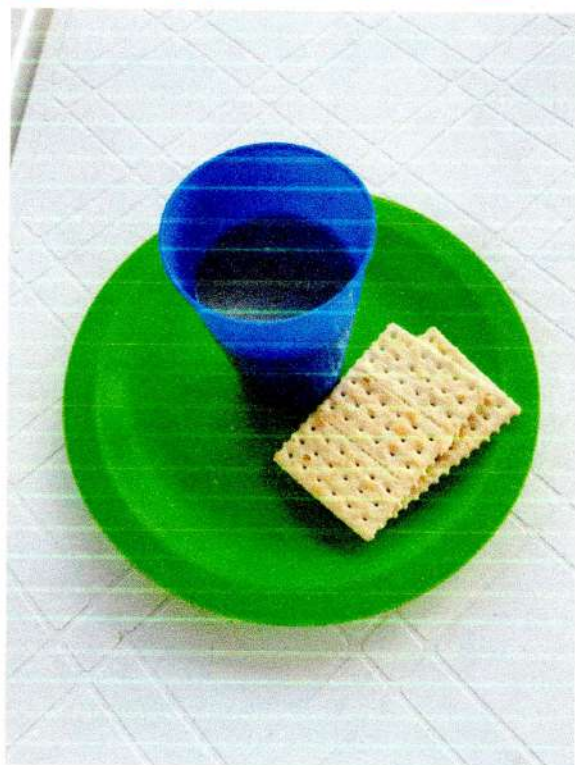




Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

FECHA: 14 AGOSTO DEL 2026





Fundación "IACO"
para Desarrollo Humano
y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

ASEO



Fundación "IACO" para Desarrollo Humano y el Progreso Social

NIT.: 808.003.535-3

PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECCION

LISTA DE CHEQUEO

SEDE: Salomon Umana.

MES	FECHA 2011					Responsable	FECHA JULIO					Responsable	FECHA ABRIL					Responsable	FECHA ABRIL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	L	M	M	J	V		S	L	M	M	J		V	S	L	M	M		J	V	S																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ASPECTO A EVALUAR																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

OBSERVACIONES

[35D]-445451
--RECAUDOS GANAGANA--
www.ganagana.com.co
Fecha: 13/08/2026 13:25:10 T:00000004081
Oficina: Chaparral
Asesor: CARMEN GISELA ORTIZ GUARNIZO
1106781030

Colilla: 35D_-445452
Clave de venta: 443266938732
DATOS RECAUDO
Recaudamos: CELSIA DE COLOMBIA
Codigo factura: CCTT15517157
Codigo de Cuenta: 145013
Pago Energia: \$40.417
Valor recaudado: \$40.417
C.COSTO:0000028 PUNTO:00000325
SOLICITAMOS VERIFICAR LOS DATOS
ANTES DE RETIRARSE DE LA VENTANILLA.

Salomon

TOTAL CELSIA	\$38.037
TOTAL OTRAS ENTIDADES	\$4.330
TOTAL MES	\$40.417
SALDO ANTERIOR	\$0
TOTAL A PAGAR	\$40.417



CCTT 35D 35D 445452 - Línea de venta 2472 00000004081

Cobros diferentes a energía según Anexo No. 2 del Contrato de Condiciones Comerciales
CCU Res. CREG 119-2007-00

Tu subsidio:
Porcentaje: 55.06%
kWh subsidiados: 77
Valor tarifa subsidio: \$574.16
Valor subsidiado: -\$44,210

Saldos pendientes
Facturas elect. sin pagar: 0
Valor pendiente de pago: \$0
Tasa de mora: 50
Acuerdos de pago vigentes: 0
Saldos de pago energia:

LO QUE NOS DICE TU MEDIDOR DE ENERGIA

Tipo de energia	Lectura actual kWh	Lectura anterior kWh	Módulo	Consumo
Energia Activa	4110	4041	1	77



RESUMEN CONCEPTOS FACTURADOS:

Energia	Tienda Celsia	Aseo	Alumbrado publico	Otros
\$38.037	\$0		\$4.330	\$0

Código	Cant.	Descripción	Tipo operación	Unidad medida	Valor unitario	Impuesto	Valor impuesto	Descuento	Valor sin IVA
1 501 77		Consumo Activa	Estandar	KWH	1,042.82	Excluido			80.297
2 571 1		Impuesto A. Publico	Mandato	UN	4.330.00	Excluido			4.330
3 561 77		Subsidio	Estandar	UN	44.210.00	Excluido			-44.210
4 1048 77		Tasa De Seguridad Y Convivenci	Mandato	UN	0.00	Excluido			0
1 501 77		Consumo Activa	Estandar	KWH	1,042.82	Excluido			80.297
2 571 1		Impuesto A. Publico	Mandato	UN	4.330.00	Excluido			4.330
3 561 77		Subsidio	Estandar	UN	44.210.00	Excluido			-44.210
4 1048 77		Tasa De Seguridad Y Convivenci	Mandato	UN	0.00	Excluido			0
1 501 77		Consumo Activa	Estandar	KWH	1,042.82	Excluido			80.297
2 571 1		Impuesto A. Publico	Mandato	UN	4.330.00	Excluido			4.330
3 561 77		Subsidio	Estandar	UN	44.210.00	Excluido			-44.210
4 1048 77		Tasa De Seguridad Y Convivenci	Mandato	UN	0.00	Excluido			0

TOTAL MES \$0 \$0 \$40.417

Total impuestos de IVA: \$4.330 - Total IVA: \$0 - Total descuentos: \$0 - Total a pagar: \$40.417

IMPUESTO ALUMBRADO PUBLICO*

Servicio prestado por: ALCALDIA CHAPARRAL
Acuerdo del Concejo Municipal: 00024 de 2024 (23 dic. 2024)

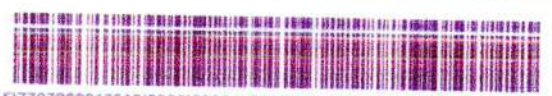
Oficina de atención al ciudadano: CI 9 CI 9 esq
Tel: 2460290

Saldo anterior: 0

CLIENTE	PERIODO FACTURADO	ID DE COBROS	CÓDIGO	PAGO OPORTUNO
JUSTO GERMAN MURILLO	30/JUN/2026 - 30/JUL/2026	145013264	145013	19/08/2026



CELSIA COLOMBIA S.A.
E.S.P.
NIT:800.249.860 - 1



(415)7707208215016(8029)000014501364(3900)0000040417(96)20260619

Factura electrónica de venta: CCTT15517157

VALOR A PAGAR: \$40,417

RECAUDADOR

RECAUDO NRO: -4160

VIR:XX4550070
 BANAGANA LA RED
 MULTISERVICIOS DE LOS TOLIMENSES
 SOLICITAMOS VERIFICAR LOS DATOS
 ANTES DE RETIRARSE DE LA VENTANILLA.
 E:4081 SV:325
 DF:28

[illegible]

Chaparral, Tolima, 14 de agosto de 2026

Señores

ALCALDÍA MUNICIPAL DE CHAPARRAL

Asunto: Justificación por no presentación de recibo del servicio de gas – Centro Vida Salomón Umaña

Cordial saludo.

Por medio de la presente me permito informar que, a la fecha de radicación del presente informe, no es posible anexar el recibo correspondiente **al servicio público de gas del Centro Vida Salomón Umaña**, debido a que la empresa prestadora del servicio aún no ha generado la factura correspondiente al período objeto de reporte, toda vez que no se ha cumplido el ciclo de facturación establecido.

En consecuencia, dicho recibo no se encuentra disponible al momento de la presentación del informe, por lo cual no es posible aportarlo como soporte documental. Una vez la empresa prestadora del servicio emita la respectiva factura, esta será entregada oportunamente para complementar la documentación correspondiente.

La presente justificación se expide con el fin de dejar constancia de la situación presentada y para los fines administrativos a que haya lugar.

Cordialmente,

FIRMA



C.C.: 28.685.729 de Chaparral Tolima
REPRESENTANTE LEGAL