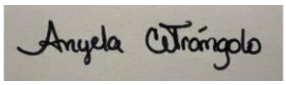
NOMBRE DEL PROGRAMA: ALFABETIZACION	
FECHA DE LA ACTIVIDAD: 14/10/2026	
N. DE BENEFICIARIOS : 20 ASISTENTES	
TIEMPO: 1 HORA	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: SALON CENTRO VIDA	
ACTIVIDAD	"Reconocimiento y escritura de números progresivos".
OBJETIVO	Fortalecer las habilidades de reconocimiento, lectura, escritura y organización de números en los adultos mayores, mediante ejercicios de secuencias numéricas progresivas que contribuyan al desarrollo de la atención, la memoria, la concentración y el fortalecimiento de sus conocimientos matemáticos básicos.
METODOLOGIA	. La actividad se desarrollará mediante una metodología participativa, práctica y orientada al aprendizaje significativo, teniendo en cuenta las capacidades y el ritmo de aprendizaje de cada adulto mayor. Inicialmente, se realizará un repaso de los números naturales, invitando a los participantes a reconocerlos, pronunciarlos y escribirlos. Posteriormente, se explicará de manera clara el concepto de números progresivos, haciendo énfasis en cómo completar secuencias numéricas siguiendo un orden determinado. A continuación, se propondrán los siguientes ejercicios: Ejercicio 1: Escribir los números de dos en dos hasta llegar al 50. El orientador explicará cada ejercicio mediante ejemplos en el tablero o en material de apoyo. Los participantes desarrollarán las actividades en sus cuadernos, con acompañamiento individual cuando sea necesario, brindando orientación y refuerzo positivo para favorecer su confianza y participación. Finalmente, se revisarán los ejercicios realizados y se resolverán las dudas que puedan presentarse durante el desarrollo de la actividad.
MATERIALES	• Sillas • mesas • Cuaderno o bitácora para registrar las experiencias. • Lápices • Tablero • Marcador. • Cámara o teléfono celular para registro fotográfico.

RETROALIMENTACIÓN	Al finalizar la actividad, se realizará una revisión conjunta de los ejercicios, verificando el reconocimiento, el orden y la escritura correcta de los números progresivos. Se reforzarán los conceptos que presenten mayor dificultad y se resolverán las inquietudes de los participantes mediante explicaciones sencillas y ejemplos prácticos. Se reconocerá el esfuerzo, la disposición y la participación de cada adulto mayor, promoviendo la confianza en sus capacidades y la continuidad del proceso de alfabetización numérica.
EVIDENCIAS	• Fotografías de la actividad. • Control de Asistencia. • Cuaderno de trabajo desarrolladas por los participantes. • Acta del encuentro.

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista

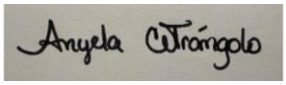


Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Anyela cetrángolo					
Nombre del documento	Tertulia para los abuelos			Versión	
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

NOMBRE DEL PROGRAMA: Alfabetización	
FECHA DE LA ACTIVIDAD: 21/10/2026.	
N. DE BENEFICIARIOS : 30 Asistentes.	
TIEMPO: 1 HORA	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: SALON PRINCIPAL CENTRO VIDA	
ACTIVIDAD	"Recordando y aprendiendo: fortalecimiento de la lectura y la escritura"
OBJETIVO	Fortalecer las habilidades básicas de lectura, escritura y comprensión mediante actividades participativas y significativas que permitan a las personas adultas mayores expresar sus ideas, recordar experiencias y desenvolverse con mayor autonomía en situaciones de la vida cotidiana.
METODOLOGIA	La actividad se desarrollará mediante una metodología participativa, lúdica y flexible, teniendo en cuenta los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje de las personas adultas mayores. Inicialmente, se realizará una conversación motivacional en la que se abordará la importancia de la lectura y la escritura en la vida cotidiana. Posteriormente, se presentarán palabras de uso frecuente relacionadas con actividades diarias, como nombres de familiares, alimentos, lugares, objetos del hogar y acciones cotidianas. Los participantes realizarán ejercicios de reconocimiento de letras y palabras, lectura de palabras sencillas y construcción de frases cortas. De acuerdo con sus capacidades, podrán transcribir palabras, completar frases o escribir de manera libre algunas palabras o expresiones relacionadas con sus experiencias personales. Durante el desarrollo, se brindará acompañamiento individual y grupal, reforzando positivamente los logros alcanzados y ofreciendo orientación cuando sea necesario. Se respetará el ritmo de cada participante, promoviendo un ambiente de confianza, participación y motivación.
MATERIALES	• Sillas • Pizarra y marcadores. • Cuaderno o bitácora para registrar las experiencias. • Esferos. • Cámara o teléfono celular para registro fotográfico.
RETROALIMENTACIÓN	Al finalizar la actividad se realizará una socialización grupal en la que los participantes podrán expresar qué aprendieron, qué

	actividad les resultó más fácil o difícil y cómo pueden aplicar lo aprendido en situaciones de su vida cotidiana. Se reconocerá el esfuerzo y la participación de cada persona, destacando los avances individuales. La retroalimentación permitirá identificar las necesidades de refuerzo para próximas actividades de alfabetización y fortalecer progresivamente las habilidades de lectura y escritura.
EVIDENCIAS	• Fotografías de la actividad. • Lista de Asistencia. • Acta del encuentro.

Elaborada por: Anyela Cetrangolo.
Profesión o cargo: Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista

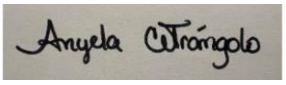


Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Anyela cetrángolo					
Nombre del documento	Tertulia para los abuelos				Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

NOMBRE DEL PROGRAMA: Tertulia con los abuelos	
FECHA DE LA ACTIVIDAD: 01 /10 / 2026	
N. DE BENEFICIARIOS : 30 Asistentes	
TIEMPO: 1 Hora	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: Salón principal de Centro Vida.	
ACTIVIDAD	Acompañamiento a la corporación sarazo para ensayo de Literatura.
OBJETIVO	Promover en los adultos mayores el interés por la lectura y la literatura mediante actividades de comprensión, análisis y socialización de textos, favoreciendo la estimulación de la memoria, la atención, la expresión oral y la interacción social.
METODOLOGIA	La actividad se desarrollará mediante una metodología participativa, lúdica y reflexiva, teniendo en cuenta las capacidades, experiencias y ritmos de aprendizaje de los adultos mayores. Inicialmente, se realizará una breve contextualización sobre el texto seleccionado y se motivará a los participantes mediante preguntas relacionadas con sus experiencias, recuerdos y conocimientos previos. Posteriormente, se efectuará la lectura de un cuento, relato, poema o fragmento literario, de manera individual o grupal, procurando facilitar la comprensión del contenido. Durante la lectura se promoverá la participación activa mediante preguntas sencillas relacionadas con los personajes, acontecimientos, lugares y mensaje principal de la obra. Asimismo, se propiciará un espacio de conversación en el que los participantes puedan expresar sus opiniones, recuerdos y reflexiones relacionadas con la lectura. Finalmente, se realizará una actividad de socialización, como identificar el mensaje del texto, narrar una experiencia relacionada con la temática, completar frases, responder preguntas de comprensión o realizar una representación sencilla de algún elemento de la lectura.
MATERIALES	• Sillas • Espacio o auditorio. • Cuento, poema. • Cámara o teléfono celular para registro fotográfico.
RETROALIMENTACIÓN	Al finalizar la actividad se realizará una retroalimentación grupal, en la cual se retomarán los aspectos principales del texto y se dará espacio para que los participantes expresen qué aprendieron, qué parte de la lectura les resultó más significativa y cómo relacionan el contenido con sus experiencias personales. Se reforzará positivamente la participación de cada adulto mayor, valorando sus aportes, opiniones y experiencias. De igual manera, se

	identificarán las dificultades presentadas durante la actividad con el propósito de fortalecer posteriormente aspectos como la comprensión lectora, la memoria, la atención y la expresión oral. La retroalimentación permitirá reconocer los avances individuales y grupales y contribuirá a fortalecer la confianza de los participantes para continuar vinculándose activamente a las actividades literarias.
EVIDENCIAS	• Fotografías de la actividad. • Acta del encuentro.

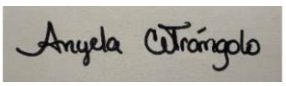
Elaborado por: Anyela Cetrangolo.
Profesión o cargo: Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista



Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Anyela cetrángolo					
Nombre del documento	Tertulia para los abuelos				Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

NOMBRE DEL PROGRAMA: TERTULIA CON LOS ABUELOS	
FECHA DE LA ACTIVIDAD: 06/10/2026.	
N. DE BENEFICIARIOS : 27 ASISTENTES	
TIEMPO: 1 HORA	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: SALON PRINCIPAL CENTRO VIDA.	
ACTIVIDAD	Ensayo literario corporación sarazo – clausura.
OBJETIVO	Promover la participación activa de las personas mayores mediante un espacio de tertulia y reflexión, incentivando la expresión de sus experiencias, valores, aprendizajes y consejos a través de ensayos de Coplas, refranes, lectura por parte de los adultos mayores que durante las sesiones participaron de manera activa.
METODOLOGIA	La actividad se desarrollará bajo una metodología participativa, reflexiva y vivencial. Se propiciará un ambiente de confianza donde cada adulto mayor pueda compartir libremente sus coplas, refranes, poemas, la lectura y memorización de textos, obras entre otros que serán expresados el día del cierre del programa. Garantizando la participación de todos los asistentes. Saludo cordial a los participantes. Registro de asistencia. Presentación del objetivo de la jornada. Introducción al tema (15 minutos) Se realizará una conversación sobre la importancia de la programación el día del cierre del evento. Desarrollo de la tertulia (45 minutos) Cada participante compartirá una narración, lectura o lo que corresponda según sea otorgado durante los ensayos. Socialización del ensayo Cierre (10 minutos) Agradecimiento por la participación. Reflexión final sobre el legado que dejan las personas mayores a las futuras generaciones.
MATERIALES	• Equipo de sonido • Cuentos, refranes, coplas. • Cámara o teléfono celular para registro fotográfico.
RETROALIMENTACIÓN	Al finalizar la actividad se realizará un conversatorio donde los participantes expresarán cómo se sintieron durante la tertulia, qué parte de la lectura les resultó más significativa y cómo relacionan el contenido con sus experiencias personales.
EVIDENCIAS	• Fotografías de la actividad. • Acta del encuentro.

Elaborado por: Anyela Cetrangolo.
Profesión o cargo: Apoyo a la gestión de Alimentación.
Contratista.

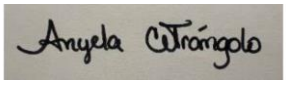


Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Anyela cetrángolo					
Nombre del documento	Tertulia para los abuelos				Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

NOMBRE DEL PROGRAMA: TICS	
FECHA DE LA ACTIVIDAD: 26/10/2026.	
N. DE BENEFICIARIOS: 11 Asistentes.	
TIEMPO: 1 HORA	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: Salón Principal de Centro Vida.	
ACTIVIDAD	**“Uso de Google para la búsqueda de información”.**
OBJETIVO	Fortalecer las habilidades básicas de los adultos mayores en el uso de las herramientas tecnológicas, mediante la búsqueda de información en Google.
METODOLOGIA	La actividad se desarrollará mediante una metodología práctica, participativa y de fácil comprensión, teniendo en cuenta los conocimientos y habilidades de los adultos mayores. Se brindará acompañamiento durante el uso de dispositivos tecnológicos, promoviendo el aprendizaje paso a paso y la participación activa de los asistentes. Desarrollo: Reconocimiento de Google: Se explicará de manera sencilla qué es Google y para qué sirve. Se orientará a los participantes sobre cómo abrir el navegador de internet, ingresar al buscador y escribir palabras relacionadas con el tema que desean consultar. Búsqueda de información: Con la orientación de la contratista a cargo, la Sra. Anyela Cetrangolo, los adultos mayores realizarán búsquedas sencillas, como: “¿Cómo buscar información referente a los medicamentos que nos recetan los médicos?,¿Cuáles son los aparatos que más consumen energía en el hogar?” y “¿Cómo ahorrar energía eléctrica en casa?”. Se leerán y comentarán los resultados encontrados, procurando consultar fuentes confiables. Elaboración de un plan de ahorro energético: A partir de la información consultada, se identificarán acciones que pueden aplicarse en la vida cotidiana, tales como apagar las luces que no se utilizan, desconectar cargadores cuando no estén en uso, aprovechar la luz natural, utilizar adecuadamente la lavadora y evitar dejar encendidos innecesariamente el televisor y otros equipos. Socialización y cierre: Los participantes compartirán sus

	aprendizajes y mencionarán al menos una acción que puedan poner en práctica en sus hogares para contribuir al ahorro de energía.
MATERIALES	• Sillas • Teléfono celular para el manejo de la aplicación y la búsqueda de información. • Acceso a internet.
RETROALIMENTACIÓN	Al finalizar la actividad, se realizará una conversación grupal para verificar la comprensión de los temas tratados. Se formularán preguntas sencillas sobre la utilidad de Google, la manera de realizar búsquedas y las recomendaciones. Se resolverá las inquietudes de los participantes y se reforzará la importancia del uso responsable de la tecnología y de los recursos del hogar.
EVIDENCIAS	• Fotografías de la actividad. • Lista de Asistencia. • Acta del encuentro.

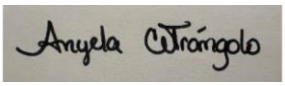
Elaborada por: Anyela Cetrangolo.
Profesión o cargo: Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista



Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Anyela cetrángolo					
Nombre del documento	Tertulia para los abuelos				Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

NOMBRE DEL PROGRAMA: TICS	
FECHA DE LA ACTIVIDAD: 19/10/2026	
N. DE BENEFICIARIOS : 20 ASISTENTES	
TIEMPO: 1 HORA	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: SALON PRINCIPAL CENTRO VIDA	
ACTIVIDAD	**Reconocimiento de dispositivos tecnológicos**
OBJETIVO	Favorecer el acercamiento y familiarización de los adultos mayores con las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), mediante el reconocimiento y exploración de diferentes dispositivos tecnológicos de uso cotidiano, fortaleciendo la confianza y el interés por su utilización.
METODOLOGIA	Se desarrollara una metodología participativa, práctica y demostrativa, teniendo en cuenta los conocimientos y experiencia previa de los adultos mayores. Inicialmente, se realizara una conversación grupal para identificar que dispositivos tecnológicos conocen, cuales utilizan y para que los emplean en su vida cotidiana. Posteriormente se presentaran diferentes dispositivos tecnológicos, como celular, tableta, computador, teclado, mouse, audífono y otros elementos disponibles, explicando de manera sencillas su nombre, función principal. Los participantes podrán manipular y explorar sus dispositivos y usos básicos.
MATERIALES	• Mesas • Sillas • Laptop • Mouse • Teclados • Celulares.
RETROALIMENTACIÓN	Conversar sobre lo aprendido, resolver dudas y reconocer los avances de cada participante, respetando su ritmo de aprendizaje.
EVIDENCIAS	• Fotografías de la actividad. • Acta del encuentro.

Elaborada por: Anyela Cetrangolo.
Profesión o cargo: Apoyo a la gestión de Alimentación



Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Anyela cetrángolo					
Nombre del documento	Tertulia para los abuelos				Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 26 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	28-09-2026	**HORA INICIO:**	10:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	10:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 28 de septiembre al 06 de octubre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 10: 00 de la mañana del día lunes 28 de septiembre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 28 de septiembre del 2026 al 06 de Octubre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, plátano verde, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, piña, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, nabos.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llega según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 10:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.









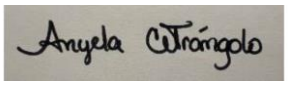






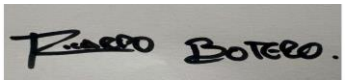
Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:

Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:		**Procedimiento:**			
Dimensión:		**Política:**			

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 27 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	06-10-2026	**HORA INICIO:**	10:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	10:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 06 de Octubre al 13 de octubre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 10: 00 de la mañana del día martes 06 de octubre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 06 de octubre del 2026 al 13 de Octubre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, plátano verde, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, piña, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, nabos.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llega según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 10:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.





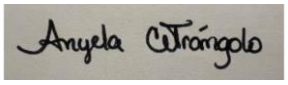

Galaxy A06
06 de octubre de 2026 09:48


Galaxy A06
06 de octubre de 2026 09:49

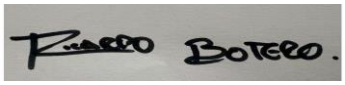


Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:
Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación			**Versión**	
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:		**Procedimiento:**			
Dimensión:		**Política:**			

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 28 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	13-10-2026	**HORA INICIO:**	10:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	10:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 14 de Octubre al 20 de octubre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 10: 00 de la mañana del día martes 13 de octubre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 14 de octubre del 2026 al 20 de Octubre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, papa criolla, melón.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llegan según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 10:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.






Galaxy A06
13 de octubre de 2026


Galaxy A06
13 de octubre de 2026 14:04

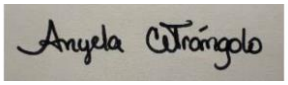




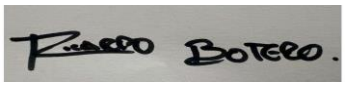


Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:
Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
APOYO A LA GESTION ALIMENTACION					
ACTA N 29					
FECHA	14/10/2026	**HORA INICIO:**	11:00 am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados Municipio de Chiquinquirá.				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del peso del plato servido en áreas del comedor de Centro Vida.				
OBJETIVO	Verificar que se esté cumpliendo con el gramaje establecido por cada alimento según la tabla de medición para el Adulto Mayor a Nivel Nacional.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Actividad:** Siendo las 11: 00 de la mañana del día Miércoles 14 de Octubre de 2026 nos encontramos en el área del comedor de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de verificar el peso de cada uno de los alimentos que componen el plato a ser ingerido por parte de los Adultos Mayores que asisten al Centro Vida Años Dorados este día.
2. **Desarrollo de la jornada**: Iniciamos el ejercicio verificando que se cumpla con la minuta establecida para el día que en este caso corresponde el menú # 8 , que podemos comprobar en el ciclo de menú que está publicado en las Instalaciones del Área de cocina del Centro Vida Años Dorados. La tabla de referencia se adapta a la región y al presupuesto donde se prioriza que sea de fácil masticación, que este baja en sal y azúcar y que sea alta en proteína. Luego se procede a verificar que la Gramera esté funcionando correctamente y que los alimentos estén listos para iniciar el proceso de peso de cada uno de los componentes del plato servido por separados para ver que se esté cumpliendo con lo establecido por parte de la Fundación al servicio social PAN Y VIDA que es la encargada de operar en el comedor de Centro vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá – Boyacá.
   Se da inicio al ejercicio cuando son las 11:00 am de la mañana y se toman de forma aleatoria tres (3) platos y se procede a realizar el gramaje uno por uno de cada componente del plato. Se presenta la tabla de Medición de Alimentos para Adultos Mayores y la evidencia fotográfica del peso de cada uno de los alimentos Servidos para este menú # 8.
3. **Cierre de actividad:** Siendo las 11:30 am finalizamos la actividad, evidenciando que se está cumpliendo con el peso establecido en cada uno de los alimentos que se están dando en áreas del restaurante de Centro Vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá.

Tabla de Medición de Alimentos Para el Suministro en comedor de Centro Vida Años Dorados.	
Alimento	**Peso**
Proteína	85 gr
Cereal	70 gr
Tubérculos	75 gr
verdura	80 gr
Frutas	50 gr

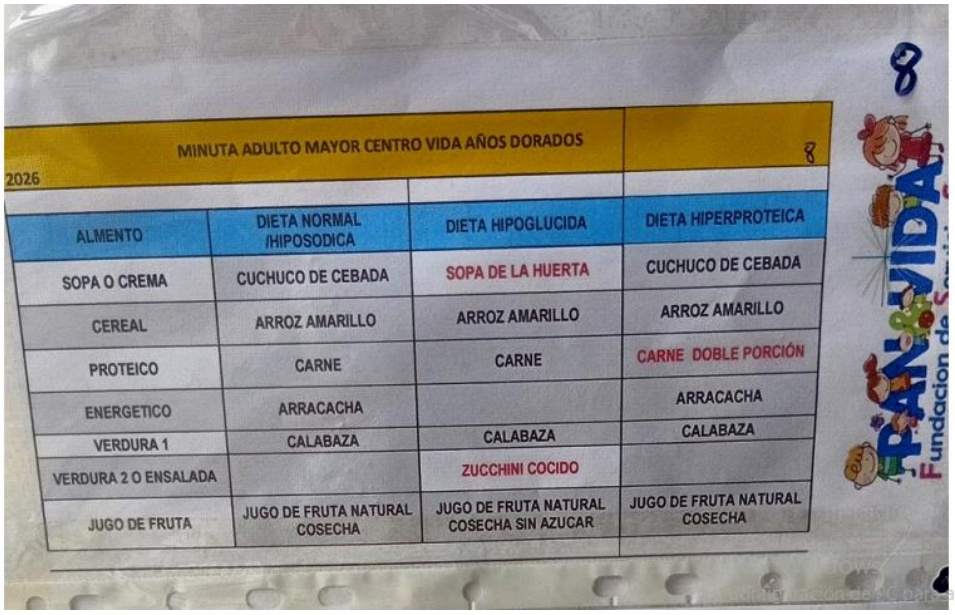
Evidencia Fotográfica.

Verificación de gramaje de alimentos que componen el menú del día :

Menú # 8 - Dieta Normal Hiposodica.

Primer Plato: Cuchuco de cebada.

Plato Principal: Arroz amarillo, carne de res, Arracacha, Calabaza sudada,Jugo de frutas naturales.



Novedades: Se realizó intercambio de arracacha por plátano frito tipo tajadas.














SILVER MAX


SILVER MAX


SILVER MAX


SILVER MAX


SILVER MAX


SILVER MAX







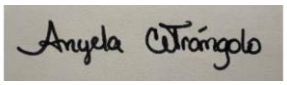








Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
ANYELA CETRANGOLO		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ COCA		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ COCA	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de alimentación			**Versión**	
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:		**Procedimiento:**			
Dimensión:		**Política:**			

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 30 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	21-10-2026	**HORA INICIO:**	11:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 21 de Octubre al 27 de octubre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 11: 00 de la mañana del día miercoles 21 de octubre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 21 de octubre del 2026 al 27 de Octubre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

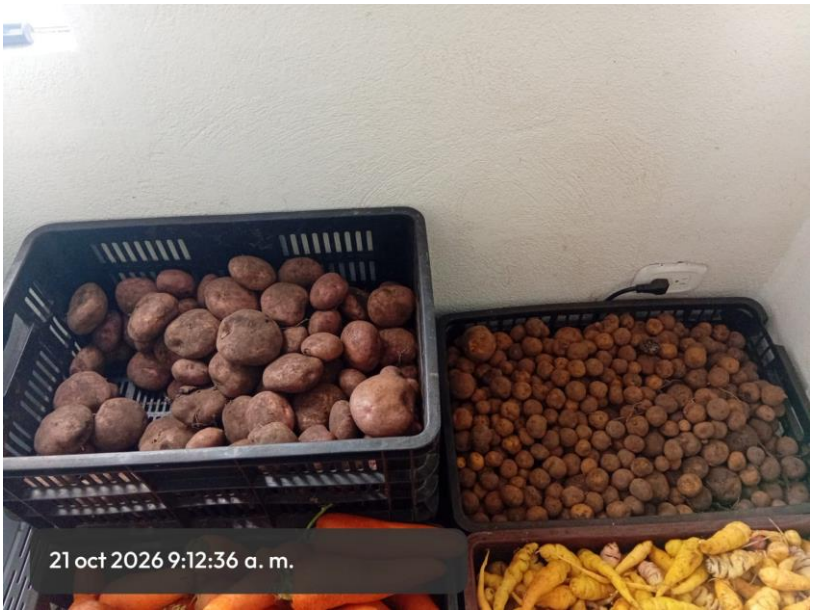
Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, papa criolla, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, melón.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llegan según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 11:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.



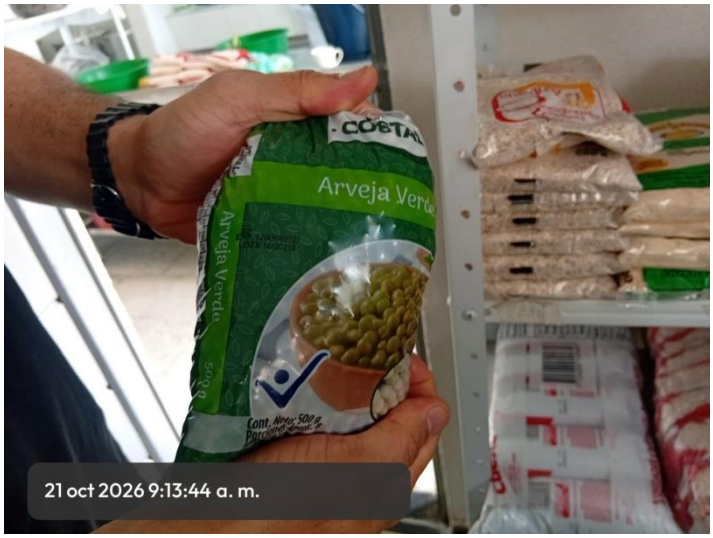



21 oct 2026 9:12:36 a. m.


La Antigua
Productos Alimenticios
21 oct 2026 9:13:24 a. m.


21 oct 2026 9:12:40 a. m.


Información Nutricional
Calorías (kcal)
Grasa total
Grasa saturada
Grasa trans
Carbohidratos totales
Fibra dietaria
Fibra soluble
Fibra insoluble
Azúcares totales
Azúcares añadidos
Proteínas
FABRICADO POR:
Alimentos Polar Colombia S.A.S.
Jerónimo Martins Colombia S.A.S
DE VENTA EXCLUSIVA EN
JERÓNIMO MARTINS COLOMBIA S.A.S
01 8000 521 888
21 oct 2026 9:13:31 a. m.

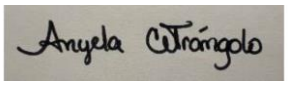

Arveja Verde
21 oct 2026 9:13:44 a. m.


21 oct 2026 9:13:03 a. m.

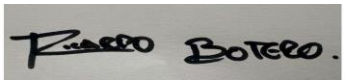

21 oct 2026 9:15:28 a. m.

Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:
Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ALIMENTACION					
ACTA N 31 - VERIFICACION DE MERCADO					
FECHA	27-10-2026	**HORA INICIO:**	11:00 Am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 Am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados – Área de Bodega				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del Mercado recibido para la semana del 28 de Octubre al 03 de noviembre de 2026.				
OBJETIVO	Evidenciar que los alimentos estén en buenas condiciones sanitarias y que no representen un riesgo para la salud de los Adultos Mayores de Centro Vida Años Dorados que son los principales consumidores y beneficiados del comedor.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Jornada:** Siendo las 11: 00 de la mañana del día martes 27 de octubre de 2026 nos encontramos en el área del bodega de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de revisar el mercado de plaza (frutas y verduras) y el mercado de abarrotes que será utilizado para los días correspondientes del 28 de octubre del 2026 al 03 de Noviembre del 2026.
2. **Desarrollo de la jornada**: Nos encontramos en el área de bodega de Centro Vida Años dorados del Municipio de Chiquinquirá realizando la verificación del estado de la materia prima que será utilizada para la preparación de los alimentos.

Podemos observar que los alimentos que llegan para el cumplimiento de la minuta son los siguientes:
Tomate Chonto, cebolla cabezona blanca, zanahoria, Acelgas, habichuela, cebolla larga, papa pastusa, papa criolla, arracacha, Perejil, Cilantro, Calabacín, pepino Cohombro, guatila, ahuyama, zuquini, yuca, plátano, papaya, guayaba, remolacha, melón.
Además del abarrote en el que encontramos Arroz, cuchuco de trigo, aceite, sal, avena, cebada perlada, pastas cortas, Arveja verde, leche entera liquida, Azúcar, Harina de maíz pintado, mantequilla, Huevos, Ajonjolí, vinagre, panela, Salsa de soya.
Las proteínas de origen Animal (pollo, carnes rojas, cerdo y pescado), llegan según la minuta correspondiente a cada día.
El estado de las frutas y verduras es de calidad y se verifica que se encuentra en buen estado.
El abarrote esta con fechas de vigencia a largo plazo, los empaques bien cerrados y se observa lote y sellos de calidad certificados por invima.

3. **Cierre de actividad:** Siendo las 11:30 am nos retiramos del área de bodega donde fueron descargados y Arreglados los alimentos.

Evidencia fotográfica.






Galaxy A06
28 de octubre de 2026 08:41

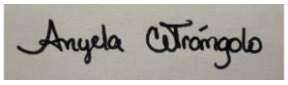

Galaxy A06
28 de octubre de 2026 08:41





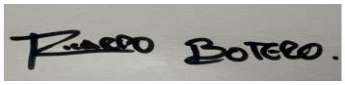
Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Mercado Entregado por Representante del Operador de servicios:

Ricardo Botero- Coordinador de la Fundación al servicio social Pan y Vida.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleydy Rodríguez	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de Alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
APOYO A LA GESTION ALIMENTACION					
ACTA N 32					
FECHA	27/10/2026	**HORA INICIO:**	11:00 am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 am
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados Municipio de Chiquinquirá.				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X
TEMA	Verificación del peso del plato servido en áreas del comedor de Centro Vida.				
OBJETIVO	Verificar que se esté cumpliendo con el gramaje establecido por cada alimento según la tabla de medición para el Adulto Mayor a Nivel Nacional.				

ORDEN DEL DÍA	
1	INICIO DE LA ACTIVIDAD.
2	DESARROLLO.
3	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Inicio de la Actividad:** Siendo las 11: 00 de la mañana del día martes 27 de Octubre de 2026 nos encontramos en el área del comedor de Centro Vida - Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, con la finalidad de verificar el peso de cada uno de los alimentos que componen el plato a ser ingerido por parte de los Adultos Mayores que asisten al Centro Vida Años Dorados este día.
2. **Desarrollo de la jornada**: Iniciamos el ejercicio verificando que se cumpla con la minuta establecida para el día que en este caso corresponde el menú # 7 , que podemos comprobar en el ciclo de menú que está publicado en las Instalaciones del Área de cocina del Centro Vida Años Dorados. La tabla de referencia se adapta a la región y al presupuesto donde se prioriza que sea de fácil masticación, que este baja en sal y azúcar y que sea alta en proteína. Luego se procede a verificar que la Gramera esté funcionando correctamente y que los alimentos estén listos para iniciar el proceso de peso de cada uno de los componentes del plato servido por separados para ver que se esté cumpliendo con lo establecido por parte de la Fundación al servicio social PAN Y VIDA que es la encargada de operar en el comedor de Centro vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá – Boyacá.
   Se da inicio al ejercicio cuando son las 11:00 am de la mañana y se toman de forma aleatoria tres (3) platos y se procede a realizar el gramaje uno por uno de cada componente del plato. Se presenta la tabla de Medición de Alimentos para Adultos Mayores y la evidencia fotográfica del peso de cada uno de los alimentos Servidos para este menú # 7.
3. **Cierre de actividad:** Siendo las 11:30 am finalizamos la actividad, evidenciando que se está cumpliendo con el peso establecido en cada uno de los alimentos que se están dando en áreas del restaurante de Centro Vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá.

Tabla de Medición de Alimentos Para el Suministro en comedor de Centro Vida Años Dorados.	
Alimento	**Peso**
Proteína	85 gr
Cereal	70 gr
Tubérculos	75 gr
verdura	80 gr
Frutas	50 gr

Evidencia Fotográfica.

Verificación de gramaje de alimentos que componen el menú del día :

Menú # 7 - Dieta Normal Hiposodica.

Primer Plato: Sopa de avena

Plato Principal: Arroz Blanco, Lomo de cerdo, Papa, Frijoles, rodajas de tomate, Jugo de Fruta natural (guayaba).



2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		7
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	PAPA		PAPA
LEGUMINOSA	FRIJOLES	FRIJOLES	FRIJOLES
VERDURA 2 O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE	RODAJAS DE TOMATE ZANAHORIA EN JULIANAS	RODAJAS DE TOMATE
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA


0.030
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.158
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.190
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.122
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.128
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.140
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.126
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.144
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.124
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.108
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.086
0.00
SAVE
SILVER MAX


0.080
0.00
SAVE
SILVER MAX





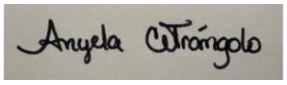









Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
ANYELA CETRANGOLO		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ COCA		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ COCA	
Nombre del documento	Apoyo a la gestión de alimentación				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:		**Procedimiento:**			
Dimensión:		**Politica:**			

INFORME DE ALIMENTACION PERIODO CORRESPONDIENTE DESDE EL 29 DE SEPTIEMBRE DE 2026 AL 28 DE OCTUBRE DE 2026.

CENTRO VIDA AÑOS-DORADOS.

MUNICIPIO DE CHIQUINQUIRA

INTRODUCCION

El presente informe tiene como finalidad presentar las actividades de seguimiento y apoyo a la supervisión realizadas al contrato de complemento alimentario para el adulto mayor, ejecutado en el municipio de Chiquinquirá durante el periodo correspondiente del 29 de Septiembre de 2026 al 28 de Octubre de 2026. Estas acciones buscan verificar el cumplimiento de los lineamientos técnicos, administrativos y nutricionales establecidos en el convenio de alimentación para la población Adulta Mayor.

PLAN ALIMENTICIO CENTRO VIDA "AÑOS DORADOS"

Desde el momento que ingresan al Restaurante Centro Vida Años Dorados se da la bienvenida al cumplimiento de las minutas establecidas por parte de la Alcaldía Municipal del Municipio de Chiquinquirá y ajustadas a los requerimientos en atención a la ley 1276 de 2009.

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir a la implementación del programa alimenticio centro vida años dorados Municipio de Chiquinquirá para la atención integral de más de 180 adultos mayores inscritos en el plan pertenecientes al régimen subsidiado de nuestro sistema de salud para el año 2026.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Brindar asistencia integral como objeto del programa alimenticio del centro vida.
- Fomentar hábitos y estilos de vida saludables que permitan el mejoramiento del estado nutricional de los adultos mayores.
- Contribuir al fortalecimiento de una verdadera cultura alimentaria de atención y cuidados en el momento del servido del plato – ración almuerzo.
- Dar atención de primera calidad al inicio, durante y después del servido como muestra de amor y cuidados por parte del personal a cargo designada desde la administración municipal.

ACTIVIDADES:

- Verificación y actualización de datos de los adultos mayores inscritos en el centro vida años dorados.
- Asignación de fichas correspondientes a los turnos de ingresos al área del restaurante.
- Organización del área de servido (hora de entrada – hora de salida)
- Cumplimiento de minuta – ciclo de menú.
- Revisión de inventario de equipos y menaje.
- Inspección y verificación del estado de los alimentos.
- Verificar la implementación de las Buenas prácticas de manipulación de alimentos dentro del área de cocina del Centro Vida Años Dorados.

Minuta patrón “Años Dorados 2026”.

Para este periodo que va desde el 29 de septiembre de 2026 al 28 de Octubre de 2026, se implementara unas minutas especiales y de manera individual según las patologías y diagnósticos médicos de cada adulto mayor según su historia médica apoyados también en la evaluación realizada por parte de la nutricionista y dietista que realiza el acompañamiento en el centro.

La primera semana de implementación del servido se utilizó la minuta patrón única que contiene 15 días de menús variados.

A partir del 06 de octubre del presente año se comenzó a usar las distintas minutas para las dietas hipo sódicas, Hiperproteica y las dietas normales.

A continuación se presenta por día de servido las Evidencias del plato servido, asistentes, Novedades, horario de servido, Apoyo logístico.



MINUTA PATRÓN ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS 2026

LUNES MENÚ 1	MARTES MENÚ 2	MIERCOLES MENÚ 3	JUEVES MENÚ 4	VIERNES MENÚ 5
SOPA DE PASTA	SOPA CEBADA PERLADA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	SOPA CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AVENA
ARROZ BLANCO	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
POLLO DORADO	LOMO DE CERDO	POLLO	CARNE SUDADA	PESCADO
PAPA	PLATANO MADURO	PEPINO	NABOS	PAPA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZUQUINI Y ZANAHORIA	ENSALADA DULCE LECHUGA, PIÑA,ZANAHORIA.	ENSALADA ROJA REMOLACHA Y ZANAHORIA	ACELGAS	AHUYAMA
JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

LUNES MENÚ 6	MARTES MENÚ 7	MIERCOLES MENÚ 8	JUEVES MENÚ 9	VIERNES MENÚ 10
SOPA DE MAIZ PINTADO	SOPA DE CEBADA PERLADA	AJIACO	SOPA DE PASTA	SOPA DE COLI
ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON FIDEOS
POLLO	GULASH	POLLO	LOMO DE CERDO	PESCADO
GUATILA	PAPA	AHUYAMA	ARRACACHA	YUCA
ENSALADA DE LECHUGA, FRESA Y MANGO	GARBANZO	ENSALADA LECHUGA, PAPAYA Y FRESA	CALABAZIN	ACELGAS
JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

LUNES MENÚ 11	MARTES MENÚ 12	MIERCOLES MENÚ 13	JUEVES MENÚ 14	VIERNES MENÚ 15
CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE AVENA	CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE PLATANO	SOPA DE PINTADO
ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO
POLLO	LOMO DE CERDO	CARNE	POLLO	PESCADO
GUATILA	PAPA FRIJOLES	ARRACACHA	PAPA	YUCA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE	CALABAZA	ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA	VERDURA SALTEADA
JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

Día: 29/09/2026.

Menú # 2

Entrada: Sopa de cebada

Plato Fuerte: Arroz blanco, lomo de cerdo dorado, plátano cocido, Ensalada de Zanahoria, lechuga, tomate, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11:30 – 12:30 pm. Sin novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 30/09/2026.

Menú # 3

Entrada: Sopa de cuchuco de trigo.

Plato Fuerte: Arroz con fideos, Pollo dorado, pepinos sudados, Ensalada roja con remolacha y zanahoria, jugo de papaya

Horario de servido: 11:30 – 1:00 pm. Sin novedades.



Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 01/10/2026

Menú # 4

Entrada: Sopa de Cuchuco de trigo

Plato Fuerte: Arroz Blanco, carne sudada, nabos, acelgas, jugo de piña.

Horario de servido: 11:30 – 1:00 pm. Sin novedades.





Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 02/10/2026

Menú # 5

Entrada: Sopa de Avena

Plato principal: Arroz blanco, Pescado Frito, Puré de ahuyama, Ensalada mixta (tomate, cebolla, zanahoria, lechuga) Jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 05/10/2026.

Menú # 1

Entrada: sopa de verduras

Plato Fuerte: Arroz blanco, nabos, ensalada de zanahoria, cebolla, lechuga, pollo sudado, jugo de guayaba.

Novedades: Sin novedades. Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm.







Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

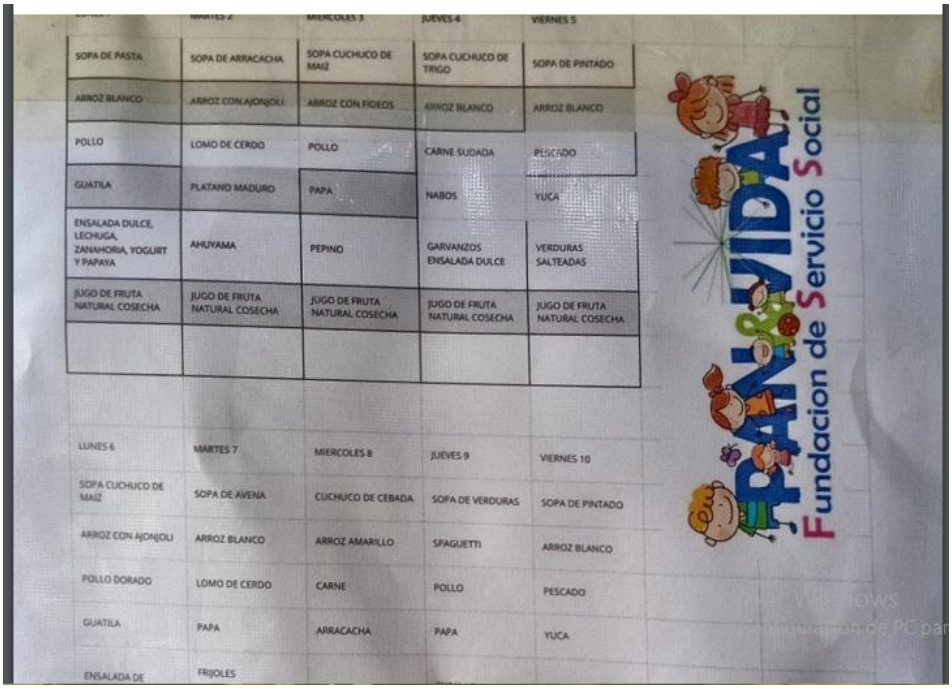
Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 06/10/2026.

Nueva minuta implementada:



SOPA DE PASTA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA CUCHUCO DE MAIZ	SOPA CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE PINTADO
ARROZ BLANCO	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
POLLO	LOMO DE CERDO	POLLO	CARNE SUDADA	PESCADO
GUATILA	PLATANO MADURO	PAPA	NABOS	YUCA
ENSALADA DULCE, LECHUGA, ZANAHORIA, YOGURT Y PAPAYA	AHUYAMA	PEPINO	GARVANZOS ENSALADA DULCE	VERDURAS SALTEADAS
JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
SOPA CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE AVENA	CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PINTADO
ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	SPAGUETTI	ARROZ BLANCO
POLLO DORADO	LOMO DE CERDO	CARNE	POLLO	PESCADO
GUATILA	PAPA	ARRACACHA	PAPA	YUCA
ENSALADA DE	FRIJOLES			



MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS 2026

ALIMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE PASTA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	POLLO	POLLO	POLLO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	GUATILA		GUATILA
VERDURA 1	ENSALADA DULCE, LECHUGA, ZANAHORIA, YOGURT Y PAPAYA	CALABAZIN	ENSALADA DULCE, LECHUGA, ZANAHORIA, YOGURT Y PAPAYA
VERDURA 2 O ENSALADA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	RODAJAS DE TOMATE CON PEREJIL.	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



2.

2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		
		MENU 2	
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA JARDINERA	SOPA DE ARRACACHA
CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON AJONJOLI
PROTEICO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	PLATANO MADURO		PLATANO MADURO
VERDURA 1		ACELGAS	
VERDURA 2 O ENSALADA		ZANAHORIA EN JULIANAS	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		
		MENU 3	
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA CUCHUCO DE TRIGO	SOPA CAMPESINA	SOPA CUCHUCO DE TRIGO
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ CON FIDEOS
PROTEICO	POLLO	POLLO	POLLO DOBLE PORCION
ENERGETICO	PAPA		PAPA
VERDURA 1	PEPINO	PEPINO	PEPINO
VERDURA 2 O ENSALADA		VEGETALES AL VAPOR	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



4

MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

2026

MENU 4

ALIMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE VERDURAS	SOPA CUCHUCO DE MAIZ
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	CARNE SUDADA	CARNE SUDADA	CARNE SUDADA DOBLE PORCION
ENERGETICO	NABOS		NABOS
LEGUIMINOSA	GARVANZOS	GARVANZOS	GARVANZOS
VERDURA 1	ENSALADA DULCE	ACELGAS	ENSALADA DULCE
VERDURA 2 O ENSALADA		MELON	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL	JUGO DE FRUTA NATURAL SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL

PAN Y VIDA Fundacion de Servicio Social



MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

2026

MENÚ 5

ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE PINTADO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PINTADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	PESCADO	PESCADO	PESCADO DOBLE PORCION
ENERGETICO	YUCA		YUCA
VERDURA 1	VERDURAS SALTEADAS	VERDURAS SALTEADAS	VERDURAS SALTEADAS
VERDURA 2 O ENSALADA		ESPINACAS	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

PAN Y VIDA Fundacion de Servicio Social

Activar Windows



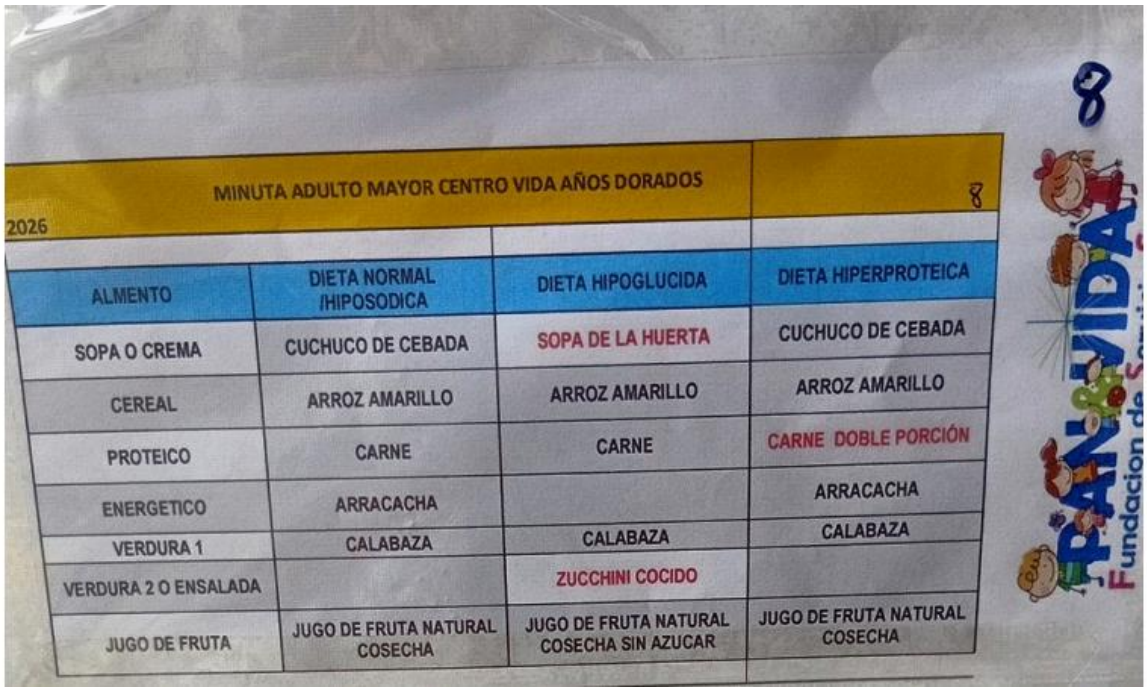
6

2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		6
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA CUCHUCO DE MAIZ	SOPA JARDINERA	SOPA CUCHUCO DE MAIZ
CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON AJONJOLI
PROTEICO	POLLO DORADO	POLLO DORADO	POLLO DORADO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	GUATILA		GUATILA
VERDURA 1	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y AGUACATE
VERDURA 2 O ENSALADA		CALABAZIN	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



7

2026	MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS		7
ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE AVENA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO	LOMO DE CERDO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	PAPA		PAPA
LEGUMINOSA	FRIJOLES	FRIJOLES	FRIJOLES
VERDURA 2 O ENSALADA	RODAJAS DE TOMATE	RODAJAS DE TOMATE ZANAHORIA EN JULIANAS	RODAJAS DE TOMATE
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA



MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS 8

2026

ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	CUCHUCO DE CEBADA	SOPA DE LA HUERTA	CUCHUCO DE CEBADA
CEREAL	ARROZ AMARILLO	ARROZ AMARILLO	ARROZ AMARILLO
PROTEICO	CARNE	CARNE	CARNE DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	ARRACACHA		ARRACACHA
VERDURA 1	CALABAZA	CALABAZA	CALABAZA
VERDURA 2 O ENSALADA		ZUCCHINI COCIDO	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

PAN Y VIDA Fundación de Servicio Social

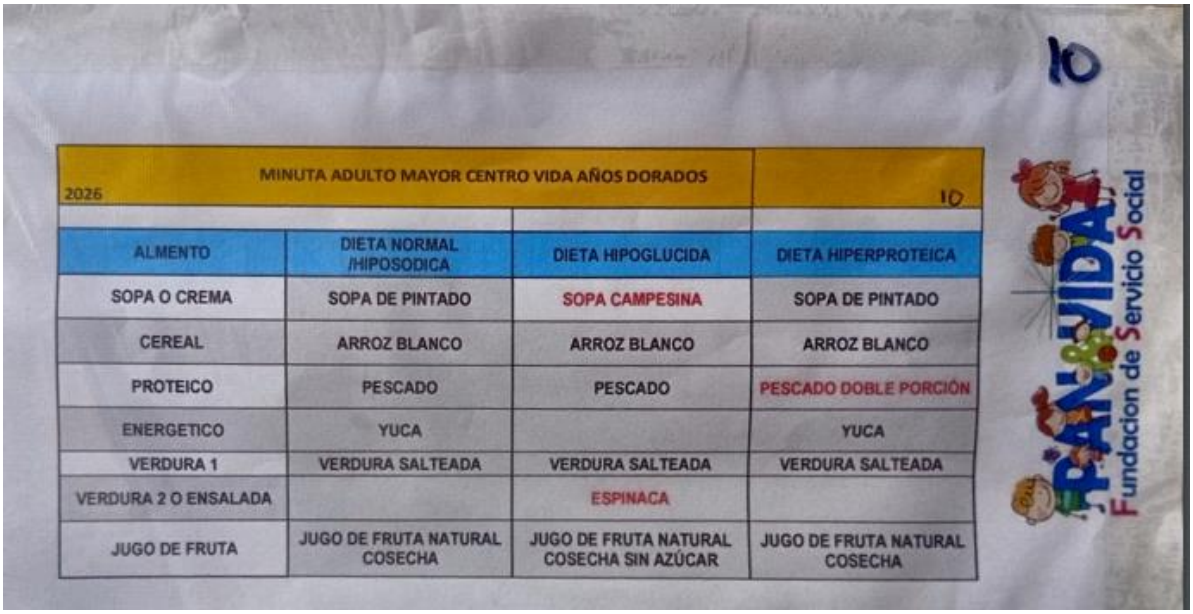


MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS 9

2026

ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS
CEREAL	SPAGUETTI	SPAGUETTI	SPAGUETTI
PROTEICO	POLLO	POLLO	POLLO DOBLE PORCION
ENERGETICO	PAPA		PAPA
VERDURA 1	ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA	ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA	ENSALADA TOMATE, LECHUGA, MANGO Y ZANAHORIA
VERDURA 2 O ENSALADA		AHUYAMA	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZUCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

PAN Y VIDA Fundación de Servicio Social



MINUTA ADULTO MAYOR CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

2026 — 10

ALMENTO	DIETA NORMAL /HIPOSODICA	DIETA HIPOGLUCIDA	DIETA HIPERPROTEICA
SOPA O CREMA	SOPA DE PINTADO	SOPA CAMPESINA	SOPA DE PINTADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
PROTEICO	PESCADO	PESCADO	PESCADO DOBLE PORCIÓN
ENERGETICO	YUCA		YUCA
VERDURA 1	VERDURA SALTEADA	VERDURA SALTEADA	VERDURA SALTEADA
VERDURA 2 O ENSALADA		ESPINACA	
JUGO DE FRUTA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA SIN AZÚCAR	JUGO DE FRUTA NATURAL COSECHA

Día:06/10/2026.

Menú # 2

Entrada: Sopa de Cuchuco de trigo

Plato Fuerte: Arroz Blanco, carne sudada, nabos, acelgas, jugo de frutas naturales.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Novedades: A partir de este día se inició a implementar el nuevo ciclo de menús según los diagnósticos médicos de los adultos mayores.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del Pilar Pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 07/10/2026.

Menú # 3

Entrada: sopa jardinera

Plato principal: arroz blanco, lomo de cerdo, zanahorias en juliana, pepinos sudados, jugo de piña

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.





Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 08/10/2026.

Menú # 4

Entrada: sopa de cuchuco de maíz

Plato principal: Arroz blanco, nabos, carne sudada de res, ensalada dulce, Jugo de fresas.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades







Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 09/10/2026.

Menú # 5

Entrada: Sopa de pintado

Plato principal: Arroz blanco, verduras salteadas, yuca cocida, Pescado Frito, jugo de piña.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 13/10/2026.

Menú # 7

Entrada: Sopa de avena

Plato Principal: Arroz blanco, Frijoles, lomo de cerdo, tomate en rodajas, papa sudada, jugo de piña.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 14/10/2026.

Menú # 8

Entrada: Cuchuco de cebada.

Plato Principal: Arroz amarillo, carne de res, arracacha, calabaza, jugo de fresas.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 15/10/2026.

Menú # 9

Entrada: Sopa de verduras

Plato Principal: espagueti, pollo sudado, papa chaleca, ensalada de zanahoria, tomate, lechuga, mango, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.





Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 16/10/2026.

Menú # 10

Entrada: Sopa de pintado

Plato Principal: Arroz blanco, Pescado frito, verduras salteadas, yuca cocida, jugo de papaya.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 19/10/2026.

Menú # 1

Entrada: sopa de pasta

Plato Principal: Pollo sudado, arroz blanco, papa criolla, ensalada dulce con lechuga, zanahoria y papaya, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Novedades: se realizó intercambio de guatila por la papa criolla.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 20/10/2026.

Menú # 2

Entrada: Sopa de arracacha.

Plato Fuerte: Arroz blanco, lomo de cerdo, plátano maduro cocido, Puré de ahuyama, jugo de fresas.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 21/10/2026.

Menú # 3

Entrada: Sopa de cuchuco de trigo.

Plato principal: Arroz blanco, pollo sudado, pepinos sudados, papa criolla, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 22/10/2026.

Menú # 4

Entrada: Sopa de cuchuco de maíz.

Plato principal: Arroz, nabos, garbanzo, ensalada dulce con papaya y zanahoria, carne de res sudada, jugo de papaya.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 23/10/2026.

Menú # 5

Entrada: Sopa de pintado

Plato principal: Arroz blanco, verduras salteadas, yuca cocida, Pescado Frito, jugo de piña.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 26/10/2026.

Menú # 6

Entrada: Sopa de cuchuco de maíz

Plato principal: Arroz con ajonjolí, pollo dorado, ensalada de tomate, cebolla, pepino cohombro, jugo de papaya.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Novedades: intercambio de guatila por espinacas salteadas.







Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 27/10/2026.

Menú # 7

Entrada: Sopa de avena

Plato Principal: Arroz blanco, Frijoles, lomo de cerdo, tomate en rodajas, papa sudada, jugo de guayaba.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Sin Novedades.









Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

Día: 28/10/2026.

Menú # 8

Entrada: Cuchuco de cebada.

Plato Principal: Arroz blanco, carne de res, arracacha, calabaza, jugo de fresas.

Horario de servido: 11: 30 am – 1:00 pm. Novedades: Se realizó intercambio de calabaza por ahuyama.







Acompañamiento y apoyo:

Coordinadora del centro vida Años Dorados: María Bleydy Rodríguez.

Asistencia Médica: Jessica Sánchez – Auxiliar de enfermería.

Apoyo logístico día de turno: Clara del pilar pachón – Tallerista.

Apoyo al plan alimenticio: Anyela Cetrangolo.

A continuación se presenta la tabla de datos donde se identifican los Adultos mayores que según su valoración médica y la realizada por parte de nutrición de la Fundación al servicio social Pan y vida fue focalizada y que se están beneficiando al momento.

Cuadro de Adultos mayores con consumo de dieta Hiperproteica

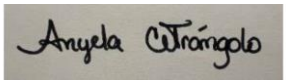
NOMBRE
Carmen Rosa Lucas
Luis Alejandro Lamprea
Nubia Mercado Mejía
Ludivia Porras Pinilla
Ruby palacios de Manent
Cifuentes Ana Rosa
Contreras José Vicente
González Ruiz Primitivo

Cuadro de Adultos mayores con consumo de dieta Hipoglucida:

NOMBRE
Marta Isabel Buitrago
Ana Bernarda Rodríguez
Manuel de Jesús Daza
Ana Celia Prieto
Juan Jesús Ramírez
María Teresa Martínez
Alfonso Suarez Moncada
María Del Carmen Fraile
Hermelinda González Moreno
Jorge Armando García
Murcia Páez Hernando
Ruiz Rosa Emilia
Rodríguez Flor Marina
José de Jesús Cañón
Ramos de Rincón Gloria Anselma
Gloria Salazar
Buitrago Aura Esneda
Hurtado María Lina
Rodríguez Flor Ángela
Páez Garzón Tomas Jesús
Castañeda Bernardo
Prieto de Castañeda Rosa María
María Leonilde González

El resto de adultos mayores que asisten al programa consumen dieta Normal Hiposodica.

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista



CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
TERTULIA CON MIS ABUELOS					
ACTA N 14					
FECHA	01/10/2026.	**HORA INICIO:**	12:30 pm	**HORA TERMINACIÓN:**	2:00 pm
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados Municipio de Chiquinquirá.				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI		NO	X	
TEMA	Acompañamiento a la corporación sarazo para ensayo de Literatura.				
OBJETIVO	Promover en los adultos mayores el interés por la lectura y la literatura mediante actividades de comprensión, análisis y socialización de textos, favoreciendo la estimulación de la memoria, la atención, la expresión oral y la interacción social.				

ORDEN DEL DÍA	
1	PRESENTACION.
2	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
3	CONCLUSIONES
4	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Presentación:** La actividad inició con un cordial saludo y la bienvenida a los adultos mayores participantes. Posteriormente se presentó la actividad que se iba a desarrollar durante la jornada.
2. **Desarrollo:** se desarrolló la actividad mediante una metodología participativa, lúdica y reflexiva, teniendo en cuenta las capacidades, experiencias y ritmos de aprendizaje de los adultos mayores.

Inicialmente, realizamos una contextualización sobre el estado de conocimiento de manera individual de cada participante, para saber cómo se va a manejar la jornada, luego cada adulto mayor tenía asignado un texto. Posteriormente, cada cual realizo la lectura del cuento, relato, poema o fragmento literario, de manera individual o grupal, procurando facilitar la comprensión del contenido.

Durante la lectura se promovió la participación activa mediante preguntas sencillas relacionadas con los personajes, acontecimientos, lugares y mensaje principal de la obra. Asimismo, se propició un espacio de conversación en el que los participantes expresaron sus opiniones, recuerdos y reflexiones relacionadas con la lectura.

Finalmente, se realizó la actividad de socialización, como identificar el mensaje del texto, narrar una

experiencia relacionada con la temática, completar frases, responder preguntas de comprensión o realizar una representación sencilla de algún elemento de la lectura.

3. **Conclusiones:** Se evidenció una amplia participación e interés por parte de los adultos mayores, quienes demostraron un valioso conocimiento sobre las tradiciones culinarias de su territorio. La actividad contribuyó al fortalecimiento de la memoria, la integración social y el rescate de los saberes tradicionales, promoviendo el reconocimiento de la gastronomía como un elemento fundamental del patrimonio cultural.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS







Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.

Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo					
Nombre del documento	Actividad de tertulia con mis abuelos				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
TERTULIA CON MIS ABUELOS					
ACTA N 15					
FECHA	06/10/2026.	**HORA INICIO:**	12:30 pm	**HORA TERMINACIÓN:**	2:00 pm
LUGAR	Centro Vida- Años Dorados Municipio de Chiquinquirá.				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI		NO	X	
TEMA	Ensayo literario corporación sarazo – clausura.				
OBJETIVO	Promover la participación activa de las personas mayores mediante un espacio de tertulia y reflexión, incentivando la expresión de sus experiencias, valores, aprendizajes y consejos a través de ensayos de Coplas, refranes, lectura por parte de los adultos mayores que durante las sesiones participaron de manera activa.				

ORDEN DEL DÍA	
1	PRESENTACION.
2	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
3	CONCLUSIONES
4	CIERRE DE LA ACTIVIDAD.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Presentación:** La actividad inició con un cordial saludo y la bienvenida a los adultos mayores participantes. Posteriormente se presentó la actividad que se iba a desarrollar durante la jornada.
2. **Desarrollo:** se desarrolló la actividad mediante una metodología participativa, lúdica y reflexiva, teniendo en cuenta las capacidades, experiencias y ritmos de aprendizaje de los adultos mayores.

Inicialmente cada adulto mayor tenía asignado un texto y/ o actividad en la que iba a participar en el cierre de jornada de la corporación sarazo, se comenzó realizando la lectura del cuento, relato, poema o fragmento literario, de manera individual y grupal, procurando facilitar la comprensión del contenido.

Durante la lectura se promovió la participación activa. Estuvimos como oyentes del ensayo de la obra de teatro. Asimismo, se propició un espacio de conversación en el que los participantes expresaron sus opiniones, recuerdos y reflexiones relacionadas con el ensayo.

3. **Conclusiones:** Se evidenció una amplia participación e interés por parte de los adultos mayores, quienes demostraron fortalecimiento de la memoria, la integración social y el rescate de los saberes

tradicionales, promoviendo el reconocimiento de las coplas, danzas tradicionales, poemas, refranes, trabalenguas entre otros.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



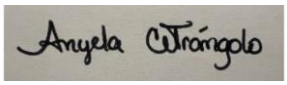






Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo					
Nombre del documento	Actividad de tertulia con mis abuelos				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS						
ALFABETIZACIÓN						
ACTA N 1						
FECHA	14/10/2026	**HORA INICIO:**	1:00	**HORA TERMINACIÓN:**	2:00	
LUGAR	Centro Vida Años Dorados					
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI	X	NO			
TEMA	Reconocimiento de los números del 0 al 9 e introducción a las operaciones matemáticas básicas.					
OBJETIVO	Fortalecer las habilidades básicas de reconocimiento numérico y razonamiento matemático de las personas adultas mayores mediante ejercicios prácticos de identificación, repetición y escritura de los números del 0 al 9, así como la introducción a las operaciones matemáticas básicas, promoviendo el aprendizaje progresivo y su aplicación en situaciones de la vida cotidiana.					

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la gestión
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
ALFABETIZACIÓN

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Adultos mayores inscritos al programa	15 adultos mayores
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ORDEN DEL DÍA	
1	Saludo de bienvenida
2	Desarrollo de la actividad
3	Marcha final
4	
5	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Se da un saludo de bienvenida por parte de la Sra. Anyela Cetrangolo Contratista apoyo a la gestión de alimentación y gestión documental del Centro Vida años Dorados a los adultos mayores que participan en la actividad y se les agradece la participación
2. Desarrollo de la actividad: Se dio inicio a la actividad de alfabetización matemática con una explicación general sobre la importancia de reconocer los números y comprender las operaciones matemáticas básicas para el desarrollo de actividades cotidianas, como contar objetos, identificar cantidades y realizar cálculos sencillos. Posteriormente, se realizó el reconocimiento de los números del 0 al 9. Para ello, se escribió en el cuaderno de cada participante una secuencia numérica comprendida entre el cero y el nueve, la cual debían observar, identificar y repetir con el propósito de fortalecer la familiarización con los números y favorecer su reconocimiento y escritura.
   A continuación, se llevó a cabo una introducción a las operaciones matemáticas básicas, iniciando con la suma o adición de una unidad. Se explicó de manera clara y práctica el procedimiento para agregar una unidad a una cantidad determinada,

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ALFABETIZACIÓN

utilizando ejemplos sencillos que facilitaran la comprensión de los participantes. Como ejercicio de aplicación, se propusieron doce (12) operaciones, las cuales fueron desarrolladas en los respectivos cuadernos con el acompañamiento y la orientación durante la sesión.

De igual manera, se presentaron y explicaron los signos matemáticos básicos: suma (+), resta (−), multiplicación (×) y división (÷), indicando el significado de cada uno y su función dentro de las operaciones aritméticas. Esta explicación tuvo como finalidad que los participantes comenzaran a identificar visualmente los signos y a familiarizarse con su uso.

Durante el desarrollo de la actividad se brindó acompañamiento individual, resolviendo inquietudes y repitiendo las explicaciones cuando fue necesario. Se promovió un ambiente de confianza, participación y respeto por los diferentes ritmos de aprendizaje, reconociendo el esfuerzo y la disposición de cada persona adulta mayor.

3. Cierre de la jornada: Al finalizar la sesión, se realizó una revisión general de los ejercicios propuestos, reforzando el reconocimiento de los números del 0 al 9 y la comprensión inicial de la suma de una unidad. Asimismo, se repasaron los signos de las cuatro operaciones matemáticas básicas para favorecer su identificación y diferenciación.

   Se resaltó la importancia de practicar los ejercicios de manera constante y de relacionar los conocimientos adquiridos con situaciones cotidianas. La actividad permitió identificar los aspectos que requieren mayor refuerzo y establecer la necesidad de continuar desarrollando ejercicios prácticos que contribuyan al fortalecimiento de las habilidades matemáticas básicas de los participantes.

   Siendo las 2:00 pm se da por terminada la actividad.

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ALFABETIZACIÓN

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

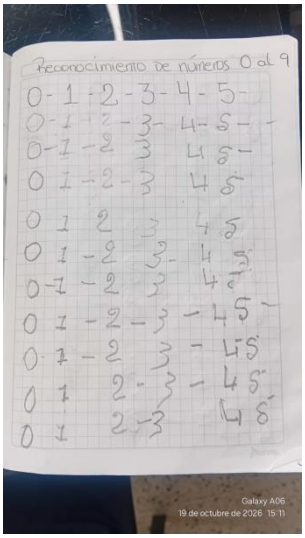


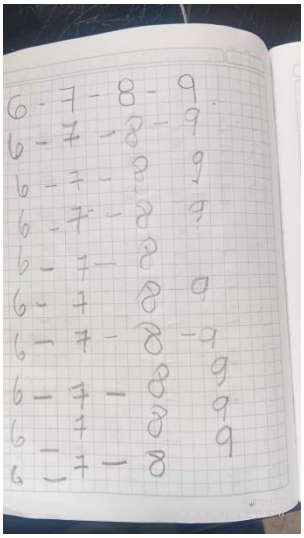


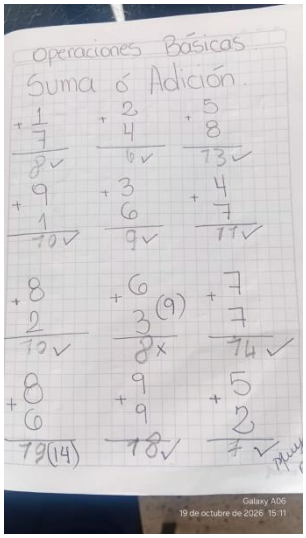
CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ALFABETIZACIÓN







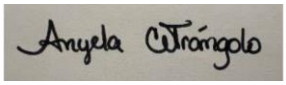


CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ALFABETIZACIÓN

CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1				
2				
3				
4				
5				

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista



Retención documental							
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:			
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre		Firma	
Nombre del documento						Versión	
Dependencia		TRD			Consecutivo		
Proceso:			Procedimiento:				
Dimensión:			Política:				

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS						
ALFABETIZACIÓN						
ACTA N 2						
FECHA	21/10/2026	**HORA INICIO:**	1:00	**HORA TERMINACIÓN:**	2:00	
LUGAR	Centro Vida Años Dorados					
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI	X	NO			
TEMA	Recordando y aprendiendo: Fortalecimiento de la lectura y la escritura.					
OBJETIVO	Fortalecer las habilidades básicas de lectura, escritura y comprensión mediante actividades participativas y significativas que permitan a las personas adultas mayores expresar sus ideas, recordar experiencias y desenvolverse con mayor autonomía en situaciones de la vida cotidiana.					

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la gestión
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Adultos mayores inscritos al programa	11 adultos mayores
2		
3		
4		
5		
6		
7		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS	
ALFABETIZACIÓN	
ORDEN DEL DÍA	
1	Saludo de bienvenida
2	Desarrollo de la actividad
3	Marcha final
4	
5	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Se da un saludo de bienvenida por parte de la Sra. Anyela Cetrangolo Contratista apoyo a la gestión de alimentación y gestión documental del Centro Vida años Dorados a los adultos mayores que participan en la actividad y se les agradece la participación
2. Desarrollo de la actividad: Se dio inicio a la actividad de alfabetización - literaria donde se hizo reconocimiento en un primer momento de cuales de los participantes identifica y conoce las letras, sabe leer y escribir.
   Los participantes realizaron ejercicios de reconocimiento de letras y palabras, lectura de palabras sencillas y construcción de frases cortas. De acuerdo con sus capacidades, escribieron palabras, completaron frases y escribieron de manera libre algunas palabras o expresiones relacionadas con sus experiencias personales. Durante el desarrollo, se brindó acompañamiento individual y grupal, reforzando positivamente los logros alcanzados y ofreciendo orientación cuando se hizo necesario. Se respeto el ritmo de cada participante, promoviendo un ambiente de confianza, participación y motivación.

3. Cierre de la jornada: Al finalizar la actividad se realizó una socialización grupal en la que los participantes expresaron lo qué aprendieron, qué actividades resultó más fácil o difícil y cómo pueden aplicar lo aprendido en situaciones de su vida cotidiana.

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ALFABETIZACIÓN

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

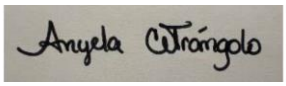




CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
ALFABETIZACIÓN

CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1				
2				
3				
4				
5				

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista



Retención documental							
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:			
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre		Firma	
Nombre del documento						Versión	
Dependencia		TRD			Consecutivo		
Proceso:				Procedimiento:			
Dimensión:				Política:			

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS						
TICS						
ACTA N 3						
FECHA	19/10/2026	**HORA INICIO:**	1:00	**HORA TERMINACIÓN:**	2:00	
LUGAR	Centro Vida Años Dorados					
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI	X	NO			
TEMA	Introducción a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y reconocimiento de dispositivos tecnológicos.					
OBJETIVO	Promover el acercamiento de los adultos mayores a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), mediante el reconocimiento de los principales dispositivos tecnológicos, sus funciones y su utilidad en la vida cotidiana, favoreciendo el aprendizaje, la autonomía, la comunicación familiar y la participación activa en los entornos digitales, de acuerdo con las capacidades y el ritmo de aprendizaje de cada participante.					

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la gestión
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
TICS

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Adultos mayores inscritos al programa	30 adultos mayores
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ORDEN DEL DÍA	
1	**Saludo de bienvenida y presentación de la actividad.**
2	**Socialización del objetivo general y la importancia de las TIC.**
3	**Explicación básica del concepto de Tecnologías de la Información y la Comunicación.**
4	**Reconocimiento de los principales dispositivos tecnológicos.**
5	**Identificación de las funciones y utilidades de los dispositivos en la vida cotidiana.**
6	**Orientaciones básicas para el uso seguro y responsable de la tecnología.**
7	**Desarrollo de preguntas y actividad de retroalimentación.**
8	**Conclusiones y cierre de la jornada.**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Se da un saludo de bienvenida por parte de la Sra. Anyela Cetrangolo Contratista apoyo a la gestión de alimentación y gestión documental del Centro Vida años Dorados a los adultos mayores que participan en la actividad y se les agradece la participación
2. Desarrollo de la actividad: Se realizó la presentación de la actividad, explicando su propósito y la importancia de adquirir conocimientos básicos sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).
3. Durante el desarrollo de la sesión, se explicó de manera clara, sencilla y participativa el concepto de TIC, destacando que estas comprenden diferentes herramientas tecnológicas que facilitan la comunicación, el acceso a la información, el aprendizaje y la realización de actividades cotidianas.

4. A continuación, se llevó a cabo el reconocimiento de algunos dispositivos tecnológicos, entre ellos el celular, el computador, la tableta y el televisor. Se

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
TICS

describieron sus principales características y funciones, resaltando la utilidad de cada uno en la vida diaria. Asimismo, se brindaron ejemplos prácticos relacionados con la realización de llamadas, el envío de mensajes, las video llamadas, la visualización de fotografías, la consulta de información y el acceso a contenidos educativos y recreativos.

5. De igual manera, se abordó la importancia del uso seguro y responsable de la tecnología, haciendo énfasis en la protección de la información personal, el cuidado de las contraseñas y la necesidad de verificar los mensajes recibidos de personas desconocidas.
6. La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, basada en la explicación verbal, la observación directa, el reconocimiento de imágenes y dispositivos, y el intercambio de experiencias y conocimientos previos de los participantes. Se promovió la participación voluntaria, respetando los diferentes ritmos de aprendizaje y brindando acompañamiento cuando fue necesario.

   METODOLOGÍA

   La actividad se desarrolló bajo una metodología teórico-práctica, participativa e inclusiva, orientada al aprendizaje significativo de los adultos mayores. Se utilizaron explicaciones sencillas, ejemplos de la vida cotidiana, demostraciones y preguntas orientadoras para facilitar la comprensión de los conceptos abordados.

7. Se fomentó el diálogo, la interacción grupal y el reconocimiento de los conocimientos previos de los participantes, procurando que cada persona pudiera expresar sus inquietudes y experiencia
8. Siendo las 2:30 pm se da por terminada la actividad.

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

TICS

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA





CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

TICS



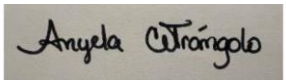


CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

TICS

CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1				
2				
3				
4				
5				

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista



Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Nombre del documento					Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
TICS					
ACTA N 4					
FECHA	26/10/2026	**HORA INICIO:**	1:00	**HORA TERMINACIÓN:**	2:00
LUGAR	Centro Vida Años Dorados				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI	X	NO		
TEMA	**“Uso de Google para la búsqueda de información”.**				
OBJETIVO	Fortalecer las habilidades básicas de los adultos mayores en el uso de las herramientas tecnológicas, mediante la búsqueda de información en Google.				

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la gestión
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Adultos mayores inscritos al programa	11 adultos mayores
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ORDEN DEL DÍA

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS	
TICS	
1	**Saludo y presentación de la actividad.**
2	**Desarrollo de la actividad**
3	**Cierre de la actividad.**
4	
5	
6	
7	
8	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo y presentación de la actividad: Se da un saludo cordial de bienvenida a los adultos mayores presentes en la actividad.
2. Desarrollo: Se llevó a cabo una actividad formativa en el marco del programa de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), dirigida a los adultos mayores del Centro Vida Años Dorados, con el propósito de fortalecer sus conocimientos básicos en el manejo de herramientas tecnológicas y fomentar su utilización en situaciones de la vida cotidiana.

   Inicialmente, se realizó una explicación sencilla sobre la importancia de internet como medio para acceder a información de interés. Posteriormente, se presentó el buscador Google y se orientó a los participantes sobre los pasos básicos para realizar una consulta, incluyendo el ingreso al navegador, la ubicación del buscador y la escritura de palabras o preguntas relacionadas con el tema de interés.

   Durante el ejercicio práctico, se propusieron búsquedas relacionadas con los aparatos eléctricos que pueden generar un mayor consumo de energía en el hogar y las medidas que pueden adoptarse para reducir dicho consumo. Se explicó que el gasto energético depende de factores como la potencia del aparato, el tiempo de utilización, su eficiencia y la frecuencia de uso. También se destacó que equipos como la nevera, los calentadores eléctricos, los aires acondicionados, las lavadoras y otros electrodomésticos pueden representar consumos importantes, dependiendo de las condiciones de cada vivienda.

   A continuación, se socializaron diferentes recomendaciones para elaborar un plan básico de ahorro energético en el hogar. Entre ellas se destacaron apagar las luces que no se necesitan, aprovechar la iluminación natural, utilizar bombillas LED, evitar dejar encendidos los equipos sin necesidad y hacer un uso adecuado de los electrodomésticos. Asimismo, se recomendó revisar la información de consumo energético y consultar fuentes confiables para resolver dudas.

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

TICS

La actividad se desarrolló mediante explicaciones claras, ejemplos cotidianos y acompañamiento a los participantes durante el proceso de búsqueda, respetando sus ritmos de aprendizaje y promoviendo la participación activa.

3. Cierre de la actividad: Al finalizar la jornada, se abrió un espacio de diálogo en el que los participantes pudieron expresar sus inquietudes y compartir sus conocimientos sobre el uso de los aparatos eléctricos en sus hogares. Se reforzaron los pasos básicos para realizar búsquedas en Google y se recordaron las principales recomendaciones para el uso responsable de la energía eléctrica.

Se resaltó la importancia de continuar fortaleciendo las habilidades digitales de los adultos mayores, facilitando su acceso a información útil y promoviendo una mayor autonomía en el manejo de herramientas tecnológicas.
Cuando es las 2: 00 de la tarde se da por terminada la actividad y se hace la invitación al próximo encuentro.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

TICS

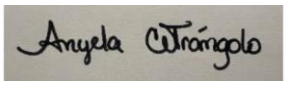




CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
TICS

CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1				
2				
3				
4				
5				

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista



Retención documental							
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:			
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre		Firma	
Nombre del documento						Versión	
Dependencia		TRD			Consecutivo		
Proceso:			Procedimiento:				
Dimensión:			Política:				

ANEXO N 6

Se realizó el Apoyo y Acompañamiento del archivo físico por parte de enfermería referente al cargue de las valoraciones médicas para las dietas personales de los Adultos mayores.

Cuadro de Adultos mayores con consumo de dieta Hiperproteica

NOMBRE
Carmen Rosa Lucas
Luis Alejandro Lamprea
Nubia Mercado Mejía
Ludivia Porras Pinilla
Ruby palacios de Manent
Cifuentes Ana Rosa
Contreras José Vicente
González Ruiz Primitivo

Cuadro de Adultos mayores con consumo de dieta Hipoglucida:

NOMBRE
Marta Isabel Buitrago
Ana Bernarda Rodríguez
Manuel de Jesús Daza
Ana Celia Prieto
Juan Jesús Ramírez
María Teresa Martínez
Alfonso Suarez Moncada
María Del Carmen Fraile
Hermelinda González Moreno
Jorge Armando García
Murcia Páez Hernando
Ruiz Rosa Emilia
Rodríguez Flor Marina
José de Jesús Cañón
Ramos de Rincón Gloria Anselma
Gloria Salazar
Buitrago Aura Esneda
Hurtado María Lina
Rodríguez Flor Ángela
Páez Garzón Tomas Jesús
Castañeda Bernardo
Prieto de Castañeda Rosa María
María Leonilde González

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
REUNION CON PROFESIONALES					
ACTA N 64					
FECHA	29/09/2026.	**HORA INICIO:**	2:00 p.m.	**HORA TERMINACIÓN:**	4:00 Pm
LUGAR	Centro Vida Años Dorados.				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI	x	NO		
TEMA	Planificación de Actividades para ejecutar durante el mes de Octubre de 2026 y Noviembre de 2026.				
OBJETIVO	Organizar y orientar de manera anticipada las acciones que se van a desarrollar, definiendo que se quiere lograr, como se van a lograr y con qué recursos se van a alcanzar los resultados esperados.				

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	María Bleydy Rodríguez Coca	Coordinadora de Centro Vida Años Dorados.
2	Jessica Sánchez	Auxiliar de Enfermería.
3	Clara del Pilar Pachón	Tallerista
4	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la alimentación
5		
6		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
REUNION CON PROFESIONALES

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1		
2		
3		

ORDEN DEL DÍA	
1	Saludo Inicial
2	Desarrollo de la Reunión
3	Cierre.
4	
5	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Saludo Inicial:** Siendo las 2:00 de la tarde del martes 29 de 2026, toma la palabra la Coordinadora del Centro Vida Años Dorados la Dra. María Bleidy Rodríguez Coca quien saluda cordialmente al equipo Interdisciplinario que labora en el centro y se da inicio a la reunión.
2. **Desarrollo de la Reunión:** Durante la reunión se realizó la revisión y planificación de las actividades, responsabilidades que deberán ser desarrolladas por las profesionales y el personal de apoyo del programa, estableciendo las siguientes acciones:

Programación de actividades grupales – Octubre 2026.

- 2 de Octubre – Juegos Chiriposos
- 9 de Octubre - Fiesta de los 80.
- 16 de Octubre en la mañana – Fiesta de Colores
- 16 de Octubre en la tarde – Cierre del sarazo.
- 23 de Octubre – Visita a los museos
- 30 de Octubre – Fiesta de Disfraces

Programación de actividades grupales – Noviembre 2026.

- 06 de Noviembre - Show de talentos.
- 13 de Noviembre - Fiesta decolores o Cine.
- 20 de Noviembre – Festival en la UPTC.
- 27 de Noviembre - Intergeneracional con Cuidadores.

Encuentros Virtuales con cuidadores:

- 07/10/2026 Dirige Yesica Sánchez - Enfermera.
  Tema: socialización de protocolo de eventos adversos.

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

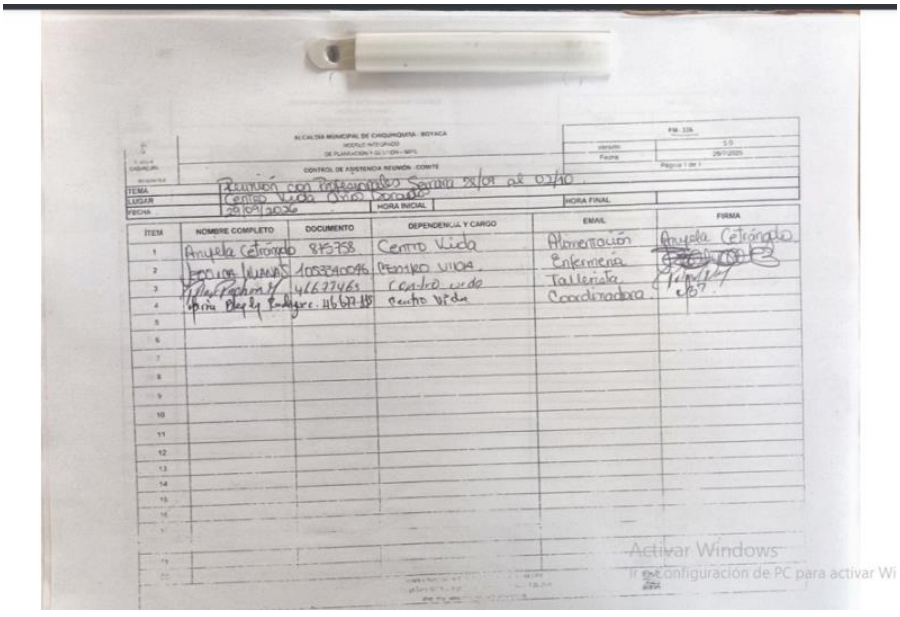
REUNION CON PROFESIONALES

- 21 /10/2026 Dirige Ingeniera de alimentos por parte de la Fundación Pan y Vida,
  Tema: Manipulación de alimentos y enfermedades transmitidas por los alimentos.
- 25/11/2026 Dirige la Coordinadora y psicóloga de Centro Vida María Bleidy Rodríguez Coca.
  Tema: Primeros Auxilios Psicológicos.

  La planificación de las actividades permite organizar de manera anticipada las acciones del programa, establecer responsabilidades y garantizar el seguimiento de la participación de los adultos mayores. Asimismo, contribuye al cumplimiento de los objetivos institucionales y al desarrollo de actividades que favorezcan el bienestar, la integración, la participación y el disfrute de los beneficiarios.

3. Cierre de la Reunión: Se da por finalizada la reunión, dejando constancia de los compromisos y actividades establecidas para el mes de octubre y noviembre de 2026.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

REUNION CON PROFESIONALES





CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
REUNION CON PROFESIONALES

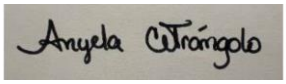


CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1	Actualizar los Protocolos de eventos adversos y la documentación relacionada con los procesos de la salud.	Enfermera – jessika Sánchez	Antes del Comité Gerontológico.	
2	Realizar seguimiento a las valoraciones médicas de los Adultos Mayores y efectuar el respectivo cargue de información al DRIVE.	Enfermera – Jessica Sánchez	Transcurso de la semana.	
3	Durante las actividades realizadas en el centro cada profesional debe	Todas las Profesionales	Inmediatamente .	

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS				
REUNION CON PROFESIONALES				
	tomar listado de asistencia de los participantes.			

Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista.



Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
ANYELA CETRANGOLO		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ	
Nombre del documento	REUNIONES DE PROFESIONALES				Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
REUNION CON PROFESIONALES					
ACTA N 68					
FECHA	15/10/2026.	**HORA INICIO:**	2:00 p.m.	**HORA TERMINACIÓN:**	4:00 Pm
LUGAR	Centro Vida Años Dorados.				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI	x	NO		
TEMA	Planeación de actividades del mes de noviembre y actualización de actividades.				
OBJETIVO	Organizar y orientar de manera anticipada las actividades que se van a desarrollar, definiendo que se quiere lograr, como se van a lograr y con qué recursos se van a alcanzar los resultados esperados.				

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	María Bleydy Rodríguez Coca	Coordinadora de Centro Vida Años Dorados.
2	Jessica Sánchez	Auxiliar de Enfermería.
3	Clara del Pilar Pachón	Tallerista
4	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la alimentación
5	Alexa Benítez torres	Pasantes de Psicología
6	Maricela Rodríguez	Pasantes de Psicología

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
REUNION CON PROFESIONALES

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1		
2		
3		

ORDEN DEL DÍA	
1	Saludo Inicial
2	Desarrollo de la Reunión
3	Cierre.
4	
5	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Saludo Inicial:** Siendo las 2:00 de la tarde del Jueves15 de 2026, toma la palabra la Coordinadora del Centro Vida Años Dorados la Dra. María Bleidy Rodríguez Coca quien saluda cordialmente al equipo Interdisciplinario que labora en el centro y se da inicio a la reunión.
2. **Desarrollo de la Reunión:** Durante la reunión se realizó la revisión y planificación de las actividades, responsabilidades que deberán ser desarrolladas por las profesionales y el personal de apoyo del programa, estableciendo las siguientes acciones:

Programación de actividades grupales – Noviembre 2026.

- 06 de Noviembre – Encuentro de Adultos mayores que vienen desde Tunja a visitarnos al Centro Vida.
- 13 de Noviembre - Celebración de Cumpleaños y eucaristía.
- 19 DE Noviembre – Cierre del Festival de la UPTC (Muestra Artesanal)
- 20 de Noviembre – Socialización con la UNAD 08:00 AM
- 27 de Noviembre - Intergeneracional con Cuidadores.

Encuentros Virtuales con cuidadores:

- 25/11/2026 Dirige la Coordinadora y psicóloga de Centro Vida María Bleidy Rodríguez Coca.

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

REUNION CON PROFESIONALES

Tema: Primeros Auxilios Psicológicos.

La planificación de las actividades permite organizar de manera anticipada las acciones del programa, establecer responsabilidades y garantizar el seguimiento de la participación de los adultos mayores. Asimismo, contribuye al cumplimiento de los objetivos institucionales y al desarrollo de actividades que favorezcan el bienestar, la integración, la participación y el disfrute de los beneficiarios.

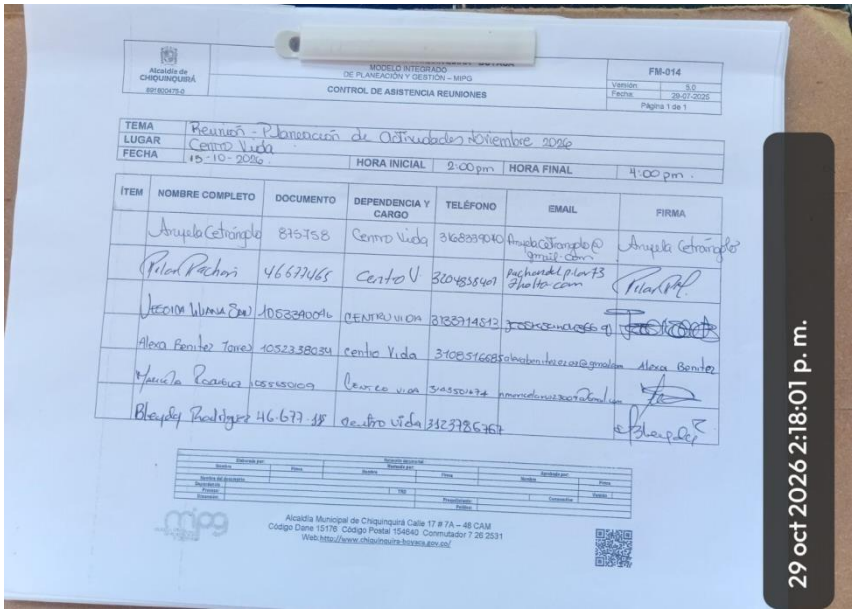
3. **Cierre de la Reunión:** Se da por finalizada la reunión, dejando constancia de los compromisos y actividades establecidas para el mes de noviembre de 2026.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA



CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

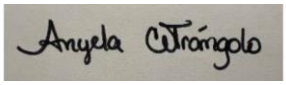
REUNION CON PROFESIONALES



CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1				
2	.			
3			.	

Elaborada por:

Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión de Alimentación
Contratista



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
ANYELA CETRANGOLO		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ		MARIA BLEIDY RODRIGUEZ	
Nombre del documento	REUNIONES DE PROFESIONALES				**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ACTIVIDAD GRUPAL					
ACTA N. 65					
FECHA	02-10-2026	**HORA INICIO:**	9:00 am	**HORA TERMINACIÓN:**	12:00pm
LUGAR	Centro Vida				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI		NO	X	
TEMA	Actividad Grupal Ejercicios de relajación				
OBJETIVO	Fomentar una forma sana de diversión y entretenimiento, con el fin de ayudar en el fortalecimiento de la condición física y mental de los adultos mayores que asisten a centro vida.				

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	María Bleidy Rodríguez	Coordinadora centro vida
2	Jesica Sánchez	Auxiliar enfermería
3	Clara del pilar pachón Martínez	Tallerista
4	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la Gestión de alimentación
5		
6		

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**OBSERVACIÓN**
1	Adultos mayores que participan en centro vida años dorados	Participaron 60 adultas mayores
2	Profesionales de centro vida	
3		
4		
5		
6		

ORDEN DEL DÍA	
1	**Convocamos a los adultos mayores a pasar al salón**
2	**Se hace oración**
3	**Invitamos a los adultos mayores a participar de la actividad**
4	**Se da inicio a la actividad grupal con los ejercicios de relajación**
5	**Marcha final**

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La Coordinadora de Centro Vida, Dra. María Bleydy Rodríguez Coca presenta un cordial saludo a los adultos mayores del centro vida y les hace la invitación a participar de las actividades y a hacer oración.

Se da inicio a la actividad grupal con los ejercicios de relajación donde participan 60 adultos mayores donde se le da importancia a la actividad física la cual mejora la salud general, mantiene la autonomía y previene múltiples enfermedades.

Siendo las 12 pm se da por terminada la actividad.

ACTIVIDAD GRUPAL







CONCLUSIONES

No.	TAREA	RESPONSABLE	PERIODO DE TIEMPO	OBSERVACIONES
1	Participar activamente en los eventos programados por las profesionales de centro vida.	Equipo Profesional y Adultos Mayores de Centro Vida	Semanalmente.	Los adultos mayores participaron y disfrutaron de las actividades realizadas.
2				
3				
4				

Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
		María Bleydy Rodríguez Coca		María Bleydy Rodríguez Coca	
Nombre del documento					Versión
Dependencia	CENTRO VIDA ADULTO MAYOR "AÑOS DORADOS"	TRD		Consecutivo	
Proceso:		Procedimiento:			
Dimensión:		Política:			

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS							
ACTIVIDAD GRUPAL							
ACTA N 66							
FECHA	07/10/2026	**HORA INICIO:**	6:00 pm	**HORA TERMINACIÓN:**	07:00 pm		
LUGAR	REUNIÓN VIRTUAL						
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X		
TEMA	Socialización sobre protocolo institucional eventos adversos						
OBJETIVO							

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	María Bleydy Rodríguez Coca	Coordinadora Centro vida
2	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la Alimentación
3	Pilar Pachon	Tallerista
4	Jessica Liliana sanchez	Enfermera
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Cuidadores y adultos mayores inscritos al programa	Asistentes
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ORDEN DEL DÍA	
1	Saludo de bienvenida,
2	Actividad fisica

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS	
ACTIVIDAD GRUPAL	
3	Charla
4	Intervención de la coordinadora
5	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

1. . Bienvenida e introducción

Se dará inicio a la charla virtual con un saludo de bienvenida a todos los participantes, explicando la importancia de conocer y aplicar el protocolo institucional de seguridad del paciente y la gestión de eventos adversos.

Se resaltará que la seguridad del paciente es un compromiso de todos los colaboradores y que el cumplimiento de los protocolos permite prevenir riesgos, disminuir errores y brindar una atención segura y humanizada.

2. Socialización del protocolo institucional

Se explicará a los participantes qué es el protocolo institucional, cuál es su objetivo y por qué es importante conocerlo y aplicarlo durante las actividades diarias.

Se hará énfasis en los siguientes aspectos:
Identificación de riesgos durante la atención al usuario .
Reconocimiento de incidentes y eventos adversos.
Responsabilidades del personal frente a la seguridad del usuario .
Ruta institucional para la notificación de eventos.
Diligencia-miento adecuado del formato de reporte.
Seguimiento y análisis de los eventos reportados.
Implementación de acciones correctivas y preventivas.

3. Identificación de incidentes y eventos adversos

Se brindará información sobre los conceptos de incidente, evento adverso y evento centinela, explicando sus diferencias mediante ejemplos prácticos que faciliten la comprensión del personal.

Se mencionarán situaciones que pueden presentarse durante la prestación de los servicios de salud, tales como:
Errores en la administración de medicamentos.
Caídas de paciente
Fallas en la comunicación durante la atención.

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

4. Procedimiento para reportar un evento adverso

Se explicará paso a paso la ruta que debe seguir el colaborador cuando identifica un incidente o evento adverso:
Identificar oportunamente la situación presentada.
Brindar atención inmediata al usuario y controlar el riesgo.
Informar al jefe inmediato o responsable del servicio.
Realizar el reporte mediante el formato o sistema institucional establecido.
Describir los hechos de manera clara, objetiva y completa.
Participar en la implementación de acciones de mejora y seguimiento.

Se recordará que todo reporte debe realizarse de manera oportuna y confidencial, promoviendo una cultura de aprendizaje y no de señalamiento.

5. Medidas de prevención de eventos adversos

Se socializarán las principales acciones que contribuyen a disminuir los riesgos durante la atención:
Verificar la identificación correcta del usuario
Realizar higiene de manos.
Aplicar medidas de prevención de caídas.
Mantener una comunicación efectiva entre los equipos de trabajo.
Cumplir los procedimientos y protocolos institucionales.
Reportar oportunamente cualquier situación que represente un riesgo para el usuario

6. Actividad participativa virtual

Se realizará una dinámica de preguntas y respuestas mediante el chat o la participación por micrófono, presentando situaciones relacionadas con la atención en salud para identificar cómo debe actuar el personal ante cada caso.

Se formularán preguntas como:
¿Qué debemos hacer cuando identificamos un error antes de que afecte al usuario ?
¿A quién debemos informar cuando ocurre un evento adverso?

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
ACTIVIDAD GRUPAL
¿Por qué es importante realizar el reporte? ¿Qué acciones podemos implementar para evitar que estos eventos vuelvan a ocurrir? Esta actividad permitirá evaluar la comprensión de los temas socializados y fortalecer el compromiso de los colaboradores. **7. Compromisos del personal** Se invitará a los participantes a fortalecer su compromiso con la seguridad del usuario , recordando la importancia de conocer, consultar y aplicar los protocolos institucionales, reportar oportunamente los incidentes y eventos adversos y contribuir al mejoramiento continuo de los servicios. **8. Cierre de la charla** Para finalizar, se realizará una retroalimentación general de los temas tratados, resolviendo inquietudes de los participantes y reforzando los mensajes principales. Se agradecerá la asistencia y participación, destacando que la prevención de eventos adversos es una responsabilidad compartida y que cada acción cuenta para garantizar una atención segura y de calidad.

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL







CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1				
2				
3				
4				
5				

Elaborada por:
Jessica Liliana Sanchez
Enfermera
contratista

Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Nombre del documento					Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ACTIVIDAD GRUPAL					
ACTA N 67					
FECHA	09/10/2026	**HORA INICIO:**	08:00 a m	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30p m
LUGAR	SEDE CENTRO VIDA AÑOS DORADOS				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI		NO	X	
TEMA	Fiesta temática años 80				
OBJETIVO	Promover un espacio de integración, alegría y recreación para los adultos mayores mediante una fiesta temática inspirada en los años 80, evocando recuerdos, música, bailes, vestuario y experiencias significativas de esa época, con el fin de fortalecer la socialización, estimular la memoria, favorecer la expresión emocional y contribuir al bienestar físico y mental.				

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	María Bleydy Rodríguez Coca	Coordinadora Centro vida
2	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la Alimentación
3	Pilar Pachón	Tallerista
4	Jessica liliana sanchez	Enfermera
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Adultos mayores inscritos al programa	40 asistentes
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ORDEN DEL DÍA	
1	Saludo de bienvenida,
2	Realización de actividad
3	
4	
5	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. La actividad iniciará con una cálida bienvenida a los adultos mayores, invitándolos a participar en una celebración llena de música, recuerdos y diversión, ambientada en la época de los años 80. Se decorará el espacio con elementos representativos de esta década, como discos de vinilo, colores llamativos, globos, carteles y fotografías.

Posteriormente, se realizará una breve introducción sobre la temática, motivando a los participantes a recordar cómo se vestían, qué música escuchaban, cuáles eran sus artistas favoritos y cómo disfrutaban las fiestas en aquella época.

Se desarrollarán las siguientes actividades:

1. **Desfile de los años 80:** Los participantes podrán lucir prendas, accesorios y peinados característicos de la época, promoviendo la creatividad y la participación.
2. **Recordando canciones:** Se reproducirán canciones populares de los años 80 para que los adultos mayores identifiquen sus intérpretes, recuerden experiencias y compartan anécdotas.
3. **Baile retro:** Se realizará una sesión de baile con música de la época, respetando las

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

capacidades y condiciones de movilidad de cada participante, promoviendo el movimiento y la actividad física.

4. **Adivina la canción:** Se reproducirán fragmentos musicales para que los participantes adivinen el nombre de la canción o del artista.
5. **Concurso de baile:** Se invitará a quienes deseen participar a demostrar sus mejores pasos de baile, generando un ambiente de alegría, entusiasmo y compañerismo.
6. **Espacio de integración:** Se finalizará con un compartir, fotografías grupales y un reconocimiento simbólico a los participantes por su entusiasmo y participación.





CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1				
2				
3				
4				
5				

Elaborada por:
Jessica Liliana Sánchez
Enfermera
contratista

Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Nombre del documento					Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	
Proceso:			Procedimiento:		
Dimensión:			Política:		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS							
ACTIVIDAD GRUPAL							
ACTA N 69							
FECHA	16-10-2026	**HORA INICIO:**	10:00 am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 am		
LUGAR	Complejo deportivo del parque Juan Pablo II						
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X		
TEMA	Festival de colores – Juegos Diversos por estaciones.						
OBJETIVO	Fomentar la participación, la integración social y la estimulación física de los adultos mayores mediante la realización de juegos por estaciones, promoviendo el fortalecimiento de la memoria, la atención, el estado fisico, la comunicación y la sana convivencia, al tiempo que se incentiva el trabajo en equipo y la recreación en un ambiente de respeto e inclusión.						

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	María Bleydy Rodríguez	Coordinadora de Centro vida
2	Clara del pilar Pachón	Tallerista
3	Anyela Cetrangolo	Apoyo a gestión de alimentación
4	Jessica Sánchez	Enfermera
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
ACTIVIDAD GRUPAL

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Adultos mayores inscritos al programa	60 participantes
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ORDEN DEL DÍA	
1	Saludo de bienvenida
2	Instrucciones para ejecutar la jornada
3	Desarrollo
4	Premiación
5	Cierre

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo de Bienvenida: Cuando son las 9:00 de la mañana del día viernes 16 de Octubre del 2026, se da un saludo cordial de bienvenida a todos los adultos mayores que se encuentran en el salón principal de centro vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá.
2. Instrucciones: Se formaron 5 equipos de 8 participantes cada uno que debían defender su equipo y ganar los juegos diversos que se presentaban en cada estación.
   Cada equipo elegía un capitán.
   Cada participante tenía una prenda de vestir con el color correspondiente y por el cual iban a jugar.
3. Desarrollo: La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, recreativa e incluyente, orientada a fomentar la integración, el trabajo en equipo, la cooperación y el disfrute de espacios de esparcimiento entre los adultos mayores. Se utilizaron los colores como estrategia de identificación y organización de los grupos, promoviendo la participación activa y el sentido de pertenencia.

El viernes 16 de octubre de 2026 se llevó a cabo el Festival de Colores y Juegos Diversos en el complejo del Parque Juan Pablo II del municipio de Chiquinquirá, con la participación de 40 adultos mayor perteneciente al programa Centro Vida Años Dorados.

Como actividad preparatoria, el día anterior se realizó la entrega de papeles de diferentes colores a los participantes. Cada adulto mayor tomó al azar un papelito, mediante el cual se le asignó el color que debía representar durante la jornada recreativa. De esta manera,

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
ACTIVIDAD GRUPAL

se motivó a los participantes a asistir al evento portando una prenda de vestir correspondiente al color asignado.

Al inicio de la jornada se dio la bienvenida a los asistentes y se explicó la dinámica de la actividad. Posteriormente, se conformaron cinco equipos, cada uno identificado con un color específico e integrado por ocho participantes, para un total de 40 adultos mayores. Cada equipo eligió un capitán, quien asumió la responsabilidad de representar y orientar a sus compañeros durante el desarrollo de los juegos.

La organización por colores permitió generar un ambiente alegre, dinámico y participativo, en el que se promovieron la cooperación, la comunicación, el respeto, la solidaridad y el compañerismo. Asimismo, la actividad se planteó como una oportunidad para fortalecer las relaciones interpersonales, estimular la participación colectiva y propiciar experiencias significativas de recreación y esparcimiento.

Durante la jornada se buscó que los participantes disfrutaran de un espacio diferente a sus actividades cotidianas, en el que pudieran compartir con sus compañeros, fortalecer sus lazos de amistad y sentirse parte activa de su grupo y del programa.

Retroalimentación: La actividad permitió generar un espacio de encuentro e integración para los adultos mayores, favoreciendo la interacción social, la participación grupal y el fortalecimiento de los vínculos entre los asistentes. La asignación de colores y la conformación de equipos contribuyeron a despertar el interés de los participantes y a fomentar el sentido de pertenencia. Los cuidadores brindaron apoyo y orientación cuando fue necesario, favoreciendo la inclusión y la participación activa de todos los adultos mayores. Al finalizar la actividad, los asistentes manifestaron satisfacción y entusiasmo por el espacio recreativo, destacando la importancia de este tipo de encuentros para fortalecer las relaciones sociales, promover el esparcimiento y mejorar su calidad de vida.

4. Cierre: Se dio por finalizada la jornada del Festival de Colores y Juegos Diversos, destacando la importancia de continuar promoviendo espacios recreativos, participativos e incluyentes que contribuyan al bienestar integral de los adultos mayores vinculados al programa Centro Vida Años Dorados.

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL









CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL



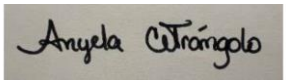


CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1				
2				
3				
4				
5				

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleidy Rodríguez	
Nombre del documento					**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS					
ACTIVIDAD GRUPAL					
ACTA N. 71					
FECHA	23-10-2026	**HORA INICIO:**	9:00 am	**HORA TERMINACIÓN:**	12:00pm
LUGAR	Centro Vida				
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA	SI		NO	X	
TEMA	Visita museo de la mariposa parque Juan Pablo II				
OBJETIVO	**Fomentar una forma sana de diversión y entretenimiento, con el fin de ayudar en el fortalecimiento de la condición física y mental de los adultos mayores que asisten a centro vida.**				

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	María Bleidy Rodríguez	Coordinadora centro vida
2	Jesica Sánchez	Auxiliar enfermería
3	Clara del pilar pachón Martínez	Tallerista
4	Anyela Cetrangolo	Apoyo a la Gestión de alimentación
5		
6		

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**OBSERVACIÓN**
1	Adultos mayores que participan en centro vida años dorados	Participaron 60 adultas mayores
2	Profesionales de centro vida	
3		
4		
5		
6		

ORDEN DEL DÍA	
1	Convocamos a los adultos mayores
2	Se hace oración
3	Invitamos a los adultos mayores a participar de la actividad
4	Se da inicio a la actividad grupal visita museo Parque Juan Pablo II
5	Marcha final

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La Coordinadora de Centro Vida, Dra. María Bleydy Rodríguez Coca presenta un cordial saludo a los adultos mayores del centro vida y les hace la invitación a participar de las actividades y a hacer oracion

Se da inicio a la actividad grupal con los adultos mayores del centro vida, donde nos desplazamos al Parque Juan Pablo II para visitar el museo de la mariposa.
En esta actividad pudimos conocer el museo donde nos mostraron la diversidad de aves y plantas, también el sitio donde hizo visita el Papa Juan Pablo II a nuestra ciudad hace 40 años. De igual manera pudimos conocer un poco acerca de la renovación de la Virgen de Chiquinquirá.
Posteriormente realizamos un compartir con los adultos mayores del centro vida dando así finalidad a la actividad

Siendo las 12 pm se da por terminada la actividad.

ACTIVIDAD GRUPAL










Galaxy A06
23 de octubre de 2026 10:11


23/10/2026 10:13:54 a. m.
1986 Carrera 8
Chiquinquirá
Boyacá


23/10/2026 10:27:19 a. m.

CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1	Participar activamente en los eventos programados por las profesionales de centro vida.	Equipo Profesional y Adultos Mayores de Centro Vida	Semanalmente.	Los adultos mayores participaron y disfrutaron de las actividades realizadas.
2				
3				
4				

Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
		María Bleydy Rodríguez Coca		María Bleydy Rodríguez Coca	
Nombre del documento					**Versión**
Dependencia	CENTRO VIDA ADULTO MAYOR "AÑOS DORADOS"	**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS						
ACTIVIDAD GRUPAL						
ACTA N 72						
FECHA	28-10-2026	**HORA INICIO:**	9:00 am	**HORA TERMINACIÓN:**	1:00 pm	
LUGAR	Parque julio flores del Municipio de Chiquinquirá.					
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	x	
TEMA	Prestar apoyo a Feria institucional del Municipio de Chiquinquirá.					
OBJETIVO	Promover los servicios ofertados desde la Dirección de Programas sociales y grupos poblacionales en priorioridad los que se ofrecen desde centro vida años dorados a la población en general.					

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Clara del pilar Pachón	Tallerista
2	Anyela Cetrangolo	Apoyo a gestión en alimentación
3	Jessica Sánchez	Enfermera
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Público en general	
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ORDEN DEL DÍA

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS	
ACTIVIDAD GRUPAL	
1	Inicio
2	Desarrollo
3	Cierre
4	
5	

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Inicio: Cuando son las 9: 00 de la mañana del día miércoles 28 de octubre de 2026 nos encontramos en el parque principal del Julio Flores del Municipio de Chiquinquirá prestando apoyo a la Feria institucional que organizo el Municipio.

2. Desarrollo: Nos ubicamos en la carpa de la Dirección de los programas sociales y grupos poblacionales con la finalidad de promover los servicios ofertados por el Programa Centro Vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá, donde se informó a la colectividad sobre las actividades que se hacen en el programa, los profesionales que asiste cada actividad y los requisitos que se solicitan a los adultos mayores para formar parte del mismo.

   Por otra parte se dio una breve danza del genero carranga donde un pequeño grupo de Adultos mayores bailaron y participaron activamente.

3. Cierre: Cuando es la 1:00 de la tarde se dio por terminada la actividad con éxito.

Evidencias fotográficas



CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL







CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

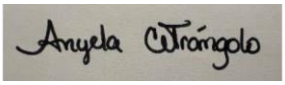




CONCLUSIONES

No.	TAREA	RESPONSABLE	PERIODO DE TIEMPO	OBSERVACIONES
1				
2				
3				

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista



Retención documental					
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**	
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**
Anyela Cetrangolo				María Bleidy Rodriguez	
Nombre del documento					**Versión**
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**	
Proceso:			**Procedimiento:**		
Dimensión:			**Política:**		

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS							
ACTIVIDAD GRUPAL							
ACTA N 73							
FECHA	29-10-2026	**HORA INICIO:**	9:00 am	**HORA TERMINACIÓN:**	11:30 am		
LUGAR	Salón principal de Centro Vida						
ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA		SI		NO	X		
TEMA	Fiesta de Disfraces y Jornada de Integración Recreativa.						
OBJETIVO	Promover el bienestar integral, la participación activa, la creatividad y la integración social de los adultos mayores mediante el desarrollo de una jornada recreativa y lúdica, enmarcada en una fiesta de disfraces que permita fortalecer la expresión artística, la sana convivencia, el aprovechamiento del tiempo libre y el fortalecimiento de los vínculos sociales entre los participantes del programa Centro Vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá.						

PARTICIPANTES		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Clara del pilar Pachón	Tallerista
2	Anyela Cetrangolo	Apoyo a gestión de alimentación
3	Jessica Sánchez	Enfermera

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

INVITADOS		
No.	**NOMBRE**	**CARGO**
1	Adultos mayores inscritos al programa	140 participantes
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ORDEN DEL DÍA	
1	Saludo de bienvenida
2	Oración y bendición de la jornada.
3	Organización y adecuación del espacio.
4	Desarrollo de actividades recreativas y dinámicas musicales.
5	Cierre de la jornada.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo de Bienvenida: Cuando son las 9:00 de la mañana del día jueves 29 de Octubre del 2026, se da un saludo cordial de bienvenida a todos los adultos mayores que se encuentran en el salón principal de centro vida Años Dorados del Municipio de Chiquinquirá.
2. Oración y bendición de la jornada: La actividad inició con la bendición de Dios, mediante una oración dirigida a los participantes, en la cual se agradeció por la oportunidad de compartir este espacio de encuentro, recreación y bienestar, solicitando protección y bendiciones para todos los asistentes.
3. Posteriormente, se realizó la adecuación del salón principal, despejando el espacio central y organizando las sillas alrededor del recinto, con el propósito de facilitar la movilidad de los participantes y permitir el desarrollo adecuado de las diferentes actividades programadas.
4. Desarrollo: La jornada recreativa denominada “Fiesta de Disfraces del Adulto Mayor” se desarrolló en un ambiente de alegría, integración, participación y sana convivencia, contando con la asistencia de los adultos mayores beneficiarios del programa Centro Vida. La actividad inició con la bendición de Dios, mediante una oración dirigida a los participantes, en la cual se agradeció por la oportunidad de compartir este espacio de encuentro, recreación y bienestar, solicitando protección y bendiciones para todos los asistentes.
   Posteriormente, se realizó la adecuación del salón principal, despejando el espacio central

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS
ACTIVIDAD GRUPAL

y organizando las sillas alrededor del recinto, con el propósito de facilitar la movilidad de los participantes y permitir el desarrollo adecuado de las diferentes actividades programadas.

Durante la jornada se destacó especialmente la iniciativa y creatividad de varios adultos mayores, quienes, de manera voluntaria, elaboraron y prepararon sus propios disfraces, demostrando entusiasmo, imaginación y disposición para participar en la celebración.

Como parte de esta actividad, se llevó a cabo un desfile de disfraces, en el cual los participantes tuvieron la oportunidad de exhibir sus creaciones, compartir con sus compañeros y disfrutar de un espacio de reconocimiento a sus habilidades y talentos.

En el marco del desfile, se realizó una premiación especial, reconociendo el disfraz más creativo y el disfraz más bonito, destacando el esfuerzo, la dedicación y la originalidad de los participantes.

Seguidamente, se desarrolló una dinámica recreativa de integración acompañada de diferentes ritmos musicales. Para esta actividad, los adultos mayores se organizaron alrededor de una mesa en la cual se dispusieron varios bolos o pines. Los participantes debían desplazarse alrededor de la mesa mientras sonaba la música y, al detenerse esta, tomar uno de los bolos disponibles.

La dinámica continuó de manera progresiva, retirando a los participantes que no lograban obtener un bolo, hasta que finalmente quedó un solo elemento y un participante ganador. Esta actividad permitió fortalecer la atención, la coordinación, la agilidad mental, la escucha activa y la interacción social, promoviendo un ambiente de diversión y compañerismo. Al finalizar, se realizó la respectiva premiación al ganador.

Como parte de las acciones de bienestar y acompañamiento durante la jornada, la Fundación Pan y Vida al Servicio Social, en calidad de operador del programa, realizó una donación de refrigerios consistente en gelatinas y galletas tipo waffle, destinados a más de 140 adultos mayores asistentes, contribuyendo de manera significativa al desarrollo de la actividad y al bienestar de la población beneficiaria.

De igual manera, las profesionales del Centro Vida hicieron entrega de unos obsequios consistentes en caramelos, los cuales fueron previamente preparados y envueltos en papel decorativo, como resultado de un trabajo articulado y colaborativo entre la Tallerista, la profesional de enfermería y la profesional de apoyo a la gestión. Estos detalles fueron entregados con el propósito de brindar un momento de alegría y reconocimiento a los participantes.

La jornada se desarrolló en condiciones favorables, contando con un clima agradable que permitió disfrutar plenamente de las actividades programadas. Se evidenció una participación activa, espontánea y entusiasta por parte de los adultos mayores, quienes compartieron momentos de esparcimiento, recreación y alegría.

Aproximadamente a las 11:30 a. m. se dio por finalizada la programación recreativa, procediendo a la organización del salón y al acompañamiento de los participantes hacia el área del comedor. A las 12:00 del mediodía, los adultos mayores ingresaron de manera organizada para recibir el almuerzo correspondiente.

5. Cierre: finalmente, se dio por concluida la jornada, destacando el compromiso de las

CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

profesionales, el apoyo del operador y, especialmente, la disposición de los adultos mayores, quienes hicieron de esta celebración un espacio significativo de integración, creatividad y bienestar.

EVIDENCIAS.







CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL





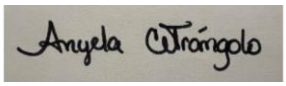


CENTRO VIDA AÑOS DORADOS

ACTIVIDAD GRUPAL

CONCLUSIONES				
No.	**TAREA**	**RESPONSABLE**	**PERIODO DE TIEMPO**	**OBSERVACIONES**
1				
2				
3				
4				
5				

Elaborada por:
Anyela Cetrangolo
Apoyo a la gestión
Contratista.



Retención documental							
Elaborado por:		**Revisado por:**		**Aprobado por:**			
Nombre	**Firma**	**Nombre**	**Firma**	**Nombre**	**Firma**		
Anyela Cetrangolo				María Bleidy Rodríguez			
Nombre del documento					**Versión**		
Dependencia		**TRD**		**Consecutivo**			
Proceso:			**Procedimiento:**				
Dimensión:			**Política:**				