

INFORME DE CONVENIO DE ASOCIACIÓN

Número del Convenio:	CO1.PCCNTR. 6150324		
Objeto del Convenio:	AUNAR ESFUERZOS TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS Y OPERATIVOS, PARA GARANTIZAR LA ATENCIÓN INTEGRAL DE LOS ADULTOS MAYORES Y LA ATENCIÓN INTEGRAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD DEL MUNICIPIO DE CHÍA.		
Contratista:	FUNDACIÓN MUNICIPALIDAD		
NIT	830051472-2		
Fecha Inicio del Convenio	3 DE ABRIL 2024	Fecha de Terminación	10 SEPTIEMBRE 2024
Periodo del Informe	3 DE AGOSTO 2024 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024		

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO	
Valor total del Contrato	\$5.257.913.600
Valor a Pagar en este periodo	\$88.308.760
Saldo por Pagar	\$0
Pago No.	6

Se anexa certificación de pago de parafiscales.

En cumplimiento de las obligaciones establecidas en el convenio No. CO1.PCCNTR. 6150324, me permito relacionar **las actividades ejecutadas del programa de adulto mayor**, en mi condición de contratista conforme a lo siguiente:

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS (Alcance del objeto en el contrato)	ACTIVIDADES DESARROLLADAS (Ejecución del alcance del objeto)	SOPORTES
1. Garantizar la atención a 300 adultos mayores mediante la modalidad de atención integral del adulto mayor.	MODALIDAD CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL ADULTO La atención brindada a la modalidad Centro de Atención Integral de Servicios Fagua (CAI), desde el equipo de profesionales llevó a cabo una serie de talleres diseñados específicamente para abordar los diferentes aspectos de la vida cotidiana de las personas mayores. Estos talleres fueron concebidos con el propósito de brindarles herramientas y conocimientos prácticos que contribuyan a mejorar su bienestar y calidad de vida, abordando temas que van desde la salud y el autocuidado, hasta el fortalecimiento emocional y la participación activa en la comunidad. Estas sesiones	 

	permitieron tratar temas esenciales relacionados con el fortalecimiento de las medidas de prevención de caídas de tal forma que se garantice la adecuada preservación y prolongación de la vida del adulto mayor mediante las cuales se espera disminuir la tasa de incidencia y las consecuencias de las caídas en la población de adultos mayores. De igual forma se brindaron espacios de integración y esparcimiento de forma lúdica; de aprendizaje cognitivo, motriz, emocional y neurocognitivo para potenciar el bienestar físico, social y mental a lo largo del ciclo vital en el adulto mayor. Por otra parte se realizaron actividades de fortalecimiento en las relaciones sociales del grupo adulto mayor del municipio ,mediante competencias en juegos autóctonos, en busca de mejorar la salud física, mental y social de los adultos, al mismo tiempo que se divierten y disfrutan de la compañía de otros. Adicional se realizaron valoraciones de los beneficiarios por parte del equipo interdisciplinario.		Nota: La metodología de cada taller, se puede verificar en cada informe de las profesionales anexada en el CD 1. Los formatos de valoración y caracterización; se pueden evidenciar en las capetas de los adultos mayores, que reposan en centro integral de servicios Fagua.
1.1	Área de Enfermería los adultos mayores de la modalidad (CAI) tuvieron talleres con la finalidad de concientizar a los adultos mayores sobre la depresión para ayudarles a reconocer sus síntomas y buscar apoyo a tiempo. Al entender mejor esta condición, pueden identificarla en sí mismos y en otros, evitando que sea ignorada o malinterpretada como parte del envejecimiento natural. Además, esto les permite adquirir herramientas para fortalecer su autoestima, formar redes de apoyo y participar en actividades recreativas, lo que mejora su bienestar emocional y calidad de vida. También se brindó información sobre higiene oral en los adultos		

	mayores la cual es crucial para prevenir problemas como caries, enfermedad de las encías y pérdida dental, que pueden afectar su salud general y calidad de vida. Un buen cepillado, el uso correcto del hilo dental y el cuidado adecuado de las prótesis son esenciales para mantener la boca limpia y saludable. Promoviendo la salud oral en esta etapa ayuda a prevenir complicaciones y a mantener una buena función oral, facilitando la alimentación y mejorando el bienestar general del adulto mayor. Adicional las auxiliares de enfermería llevan un control de hipertensión con la toma de tensión arterial.	  Nota: Los informes de las auxiliares de enfermería se anexan en el CD 1. Las planillas de toma de tensión arterial se encuentran dentro de los soportes escaneados del cd en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS TOMA DE SIGNOS VITALES , adicional están archivadas como bitácora en el centro integral de servicios Fagua.
1.2	Capacitación de actividades productivas: Los talleres que conforman este grupo son los siguientes: Cocina, Porcelanicron, Tejidos, Manualidades 1 , Manualidades 2, Manualidades 3, Agricultura, Alfabetización, Pintura y Floristeria. Los talleres para adultos mayores estimulan sus capacidades cognitivas y refuerzan su autoestima y sentido de utilidad. Mediante trabajos manuales y la entrega de materiales, se les brinda la oportunidad de mantenerse activos y creativos. Estas actividades no solo mejoran la motricidad fina, sino que también crean un entorno positivo y enriquecedor, que contribuye al bienestar emocional y mejora su calidad de vida.	   Nota: Las planillas de requisición y entrega de materiales reposan en una az en el área de almacén en el

		centro integral de servicios Fagua.
1.3	En cuanto al deporte y la actividad física las sesiones se organizaron en tres etapas: Parte inicial: Calentamiento descendente con ejercicios de movilidad articular y marcha, destinados a elevar la temperatura corporal y preparar al grupo para los ejercicios de equilibrio. Parte central: ejercicios de equilibrio, tanto dinámicos como estáticos, utilizando sillas para mayor seguridad y aros como material adicional. Estos ejercicios estimularon los sistemas vestibular y propioceptivo. Además, se incluyeron actividades recreativas para promover el esparcimiento y diversión. Parte final: ejercicios de vuelta a la calma, que incluyeron respiración profunda y estiramientos de todo el cuerpo.	  
1.4	A medida que envejecen, los adultos mayores experimentan cambios morfológicos, fisiológicos y psicológicos que pueden afectar sus hábitos alimenticios. Por esta razón, es fundamental adoptar una nutrición adecuada basada en una dieta balanceada que incluya todos los componentes necesarios. Esto no solo contribuye a reformar sus hábitos alimenticios, sino que también asegura el aporte suficiente de vitaminas y nutrientes esenciales para mantener una buena salud física y mental, mejorando su calidad de vida..Es por esto que desde el área de nutrición y apoyados en un componente químico exclusivo para las personas mayores, se ofrecen los siguientes alimentos: Bebida Caliente, que contiene aromática o tinto, Almuerzo, que contiene un derivado del cereal, proteína, tuberculo, verdura y	   Nota: Las planillas de Asistencia donde se evidencia la entrega, se encuentra

	jugo, el refrigerio, contiene un sólido, líquido y fruta.	anexadas en las planillas en el folio () y se encuentran escaneadas en el CD1 en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS ASISTENCIA MODALIDADES/CAI Anexo 1 (Minutas Complemento nutricional)
1.5	Actividad Recreativa: En el marco de la celebración de la semana del adulto mayor, logramos integrar a todos los participantes de la modalidad de Centro de Atención Integral, junto con la modalidad de Descentralizados y Atención Prioritaria en un emotivo evento. Esta semana se prepararon jornadas llenas de actividades especiales para exaltar a los adultos mayores lo cual es una oportunidad clave para reconocer y valorar la contribución de los adultos mayores a la sociedad, promoviendo su bienestar y visibilizando sus necesidades. Celebrar esta semana fomenta el respeto, la inclusión y la dignidad, fortaleciendo su autoestima y sentido de pertenencia. Además, permite generar conciencia sobre la importancia de brindar apoyo emocional, social y sanitario a esta población, promoviendo actividades que mejoren su calidad de vida, estimulen sus capacidades cognitivas y físicas, y refuercen el papel activo que pueden seguir desempeñando en la comunidad. Comenzando con la una charla educativa desarrollada en el Auditorio Zea Mays dirigida por la gerontóloga del programa en donde se expuso las generalidades del envejecimiento haciendo énfasis en que el envejecimiento saludable implica fomentar y mantener la capacidad funcional para asegurar el bienestar en esta etapa. Por otro lado, el envejecimiento exitoso, se	   

	define por una baja probabilidad de enfermedades, un alto funcionamiento cognitivo y físico, y un fuerte compromiso con la vida, tanto en relaciones interpersonales como en actividades. Por otra parte se realizo una actividad de integracion la cual comenzo con la presentacion de la banda marcial del programa de adulto mayor. Posteriormente, se desarrollo un espacio de rumba dirigida por el personal de actividad fisica. Luego se disfruto de la participación de una agrupacion de salsa y un grupo de carranga que nos deleito con su música tradicional, creando un ambiente festivo y alegre. Las actividades estuvieron llenas de sorpresas y momentos significativos, lo que la hizo una semana inolvidable, rebosante de alegría y gratitud para los adultos mayores.	  Nota: Las planillas de asistencia, se encuentra anexadas en las planillas en el folio () y se encuentran escaneadas en el CD1 en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS ASISTENCIA A.RECREATIVAS.
1.7	Planillas Se anexan las planillas de soportes con el fin de garantizar la transparencia, el control y evidencia de que las actividades se realizan de acuerdo a las obligaciones contractuales del convenio. Facilitando el seguimiento de este, asegurando la responsabilidad del operador, y promoviendo una gestión eficiente y confiable.	Folio () Planillas de asistencias de modalidad. Folio () Planillas de rutas. Folio () Planillas de asistencias Actividad Recreativa.
2. Garantizar la atención a 800 adultos mayores mediante la modalidad de atención descentralizada del adulto mayor.	La atención brindada a la modalidad de descentralizados, desde el equipo de profesionales, llevó a cabo una serie de talleres diseñados específicamente para abordar los diferentes aspectos de la vida cotidiana de las personas mayores. Estos talleres fueron concebidos con el propósito de brindarles herramientas y conocimientos prácticos que contribuyan a mejorar su bienestar y calidad de vida, abordando temas que van desde la salud y el autocuidado, hasta	

	el fortalecimiento emocional y la participación activa en la comunidad. Estas sesiones permitieron aprender la importancia de la comunicación como estrategia clave para la interacción social y como un mecanismo para alcanzar objetivos. También lograr identificar los elementos de la comunicación y cómo sus características pueden afectar el mensaje que se quiere transmitir. Se fomenta la participación activa de los adultos mayores, quienes comparten estrategias para mejorar el proceso comunicativo. Reconociendo que las falencias en la comunicación son comunes, por lo que es necesario reforzar el uso de fuentes primarias, emplear canales adecuados y tener en cuenta las limitaciones funcionales como la pérdida de agudeza auditiva y visual que pueden afectar la calidad del mensaje que se desea brindar. De igual forma se sensibilizo a los adultos mayores sobre la importancia de sus redes de apoyo, ya que estas conexiones mejoran su bienestar emocional y social. Entretejiendo una urdimbre que resalte los valores y necesidades de cada individuo fomentando el respeto y la empatía entre ellos. Para fortalecer esta red, se proponen acciones concretas, como actividades de comunicación y recreativas, que promueven la interacción y la participación activa en la comunidad, facilitando así la creación de grupos de apoyo mutuo que benefician a todos los usuarios del programa. Adicional se realizaron valoraciones de los beneficiarios.	     Nota: La metodología de cada taller, se pude verificar en cada informe de las profesionales anexada en el CD 1. Los formatos de valoración y caracterización; se pueden evidenciar en las capetas de los adultos mayores, que reposan en centro integral de servicios Fagua.
--	---	--

2.1	La atención brindada a la modalidad de descentralizados, desde el Área de Enfermería tuvieron capacitaciones en prevención de enfermedades cognitivas o degenerativas en los adultos mayores donde se les explico que es esencial generar una prevención primaria. Realizandose recomendaciones a los adultos mayores de participar en actividades lúdicas que fomenten la concentración y estimulen la mente, lo que ayudara a mantener intactos sus recuerdos y reducir el riesgo de sufrir trastornos cognitivos. Tambien se brindo informacion sobre higiene oral en los adultos mayores la cual es crucial para prevenir problemas como caries, enfermedad de las encías y pérdida dental, que pueden afectar su salud general y calidad de vida. Un buen cepillado, el uso correcto del hilo dental y el cuidado adecuado de las prótesis son esenciales para mantener la boca limpia y saludable. Promoviendo la salud oral en esta etapa ayuda a prevenir complicaciones y a mantener una buena función oral, facilitando la alimentación y mejorando el bienestar general del adulto mayor. Adicional las auxiliares de enfermería llevan un control de hipertensión con la toma de tensión arterial.	 Nota: Los informes de las auxiliares de enfermería anexada en el CD 1. Las planillas de toma de tensión arterial se encuentran dentro de los soportes escaneados del cd en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS TOMA DE SIGNOS VITALES, adicional están archivadas como bitácora en el centro integral de servicios Fagua.
2.2	Capacitación de actividades productivas: Los talleres que conforman este grupo son los siguientes: Porcelanicron, Tejidos, Manualidades 1 , Manualidades 2, Manualidades 3, Alfabetización, Pintura y Floristeria. Los talleres para adultos mayores estimulan sus capacidades cognitivas y refuerzan su autoestima y sentido de utilidad. Mediante trabajos manuales y la entrega de materiales, se les brinda la	

	oportunidad de mantenerse activos y creativos. Estas actividades no solo mejoran la motricidad fina, sino que también crean un entorno positivo y enriquecedor, que contribuye al bienestar emocional y mejora su calidad de vida.	 Nota: Las planillas de requisición y entrega de materiales reposan en una az en el área de almacén en el centro integral de servicios Fagua.
2.3	En cuanto al deporte y la actividad física los descentralizados participaron en actividades diseñadas para fomentar la resistencia al realizar ejercicio qué ayuda a los adultos mayores a fortalecer sus sistema óseo y muscular realizando ejercicios de bajo impactó para minimizar problemas de movilidad, se trabaja en silla fortaleciendo su flexibilidad, fuerza y resistencia con ejercicios específicos trabajando sus extremidades superiores e inferiores permitiendo una mejoría en su diario vivir. Se trabajó con musica y ejercicios dirigidos fomentando el movimiento de todo el cuerpo utilizando peso con botellas de agua de un litro y resistencia con bandas elásticas mejorando posturas y fuerza de nuestros adultos mayores.	  

2.4	La modalidad descentralizada por ser adultos mayores experimentan cambios morfológicos, fisiológicos y psicológicos que pueden afectar sus hábitos alimenticios. Por esta razón, es fundamental adoptar una nutrición adecuada basada en una dieta balanceada que incluya todos los componentes necesarios. Esto no solo contribuye a reformar sus hábitos alimenticios, sino que también asegura el aporte suficiente de vitaminas y nutrientes esenciales para mantener una buena salud física y mental, mejorando su calidad de vida..Es por esto que desde el área de nutrición y apoyados en un componente químico exclusivo para las personas mayores, se ofrecen los siguientes alimentos: Almuerzo, que contiene un derivado del cereal, proteína, tuberculo, verdura y jugo, el refrigerio, contiene un sólido, líquido y fruta.	 Nota: Las planillas de Asistencia donde se evidencia las entregas, se encuentra anexadas en las planillas en el folio () y se encuentran escaneadas en el CD1 en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS ASISTENCIA MODALIDADES/ DESCENTRALIZADOS Anexo 1 (Minutas Complemento nutricional)
2.5	Actividad Recreativa: En el marco de la celebración de la semana del adulto mayor, logramos integrar a todos los participantes de la modalidad de Descentralizados , junto con la modalidad de Centro de Atención Integral y Atención	

	Prioritaria en un emotivo evento. Esta semana se prepararon jornadas llenas de actividades especiales para exaltar a los adultos mayores lo cual es una oportunidad clave para reconocer y valorar la contribución de los adultos mayores a la sociedad, promoviendo su bienestar y visibilizando sus necesidades. Celebrar esta semana fomenta el respeto, la inclusión y la dignidad, fortaleciendo su autoestima y sentido de pertenencia. Además, permite generar conciencia sobre la importancia de brindar apoyo emocional, social y sanitario a esta población, promoviendo actividades que mejoren su calidad de vida, estimulen sus capacidades cognitivas y físicas, y refuercen el papel activo que pueden seguir desempeñando en la comunidad. Comenzando con la una charla educativa desarrollada en el Auditorio Zea Mays dirigida por la gerontologa del programa en donde se expuso las generalidades del envejecimiento haciendo énfasis en que el envejecimiento saludable implica fomentar y mantener la capacidad funcional para asegurar el bienestar en esta etapa. Por otro lado, el envejecimiento exitoso, se define por una baja probabilidad de enfermedades, un alto funcionamiento cognitivo y físico, y un fuerte compromiso con la vida, tanto en relaciones interpersonales como en actividades. Por otra parte se realizó una actividad de integración la cual comenzó con la presentación de la banda marcial del programa de adulto mayor. Posteriormente, se desarrolló un espacio de rumba dirigida por el personal de actividad física. Luego se disfrutó de la participación de una agrupación de salsa y un grupo de carranga	    Nota: Las planillas de asistencia, se encuentra anexadas en las planillas en el folio () y se encuentran escaneadas en el CD1 en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS ASISTENCIA A.RECREATIVAS.
--	---	--

	que nos deleito con su música tradicional, creando un ambiente festivo y alegre. Las actividades estuvieron llenas de sorpresas y momentos significativos, lo que la hizo una semana inolvidable, rebotante de alegría y gratitud para los adultos mayores.	
2.6	Los adultos mayores de descentralizados participaron en Salidas recreativas al centro día del municipio de Zipaquirá donde participaron en un encuentro generacional con los adultos mayores del programa de adulto mayor del municipio de Zipaquirá los cuales son importantes porque promueven el intercambio de conocimientos, valores y experiencias entre distintas generaciones, fortaleciendo los lazos comunitarios y familiares. Estos espacios fomentan el respeto mutuo y la comprensión, permitiendo que los jóvenes aprendan de la sabiduría y las vivencias de los mayores, mientras que los adultos mayores se benefician del entusiasmo y las perspectivas frescas de las generaciones más jóvenes. Además, estos encuentros contribuyen a reducir el aislamiento social en los adultos mayores, estimulan su bienestar emocional y fortalecen el sentido de pertenencia en todas las generaciones participantes.	 Nota: : Las planillas de asistencia, se encuentra anexadas en las planillas en el folio () y se encuentran escaneadas en el CD1 en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS SALIDAS RECREATIVAS Anexo 2. Metodología
2.7	Encuentro intergeneracional: Estos encuentros permiten el manejo y ejercitación de la memoria, la evocación y manejo de emociones basadas en las narraciones compartidas, y la concienciación sobre la	

	importancia de los vínculos y redes de apoyo a lo largo de la vida. Además, destacan la relevancia de crear un proyecto de vida acorde al ciclo vital y contexto social, permitiendo a las generaciones encontrar intereses comunes. Estas interacciones construyen puentes entre diferentes edades, promoviendo el respeto, la empatía y brindando a los jóvenes la oportunidad de mejorar sus habilidades de comunicación, mientras los adultos mayores se sienten valorados y conectados con la comunidad.	   Nota: La metodología del encuentro, se puede verificar en el informe de la profesional en gerontología en el CD 1. Las planillas de asistencia donde se evidencia la participación de los adultos mayores, se encuentra anexadas en las planillas en el folio () y se encuentran escaneadas en el CD1 en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS ENCUENTRO INTERGENERACIONAL.
2.8	Planillas Se anexan las planillas de soportes con el fin de garantizar la transparencia, el control y evidencia de que las actividades se realizan de acuerdo a las obligaciones contractuales del convenio. Facilitando el seguimiento de este, asegurando la responsabilidad del operador, y promoviendo una gestión eficiente y confiable.	Folio () Planillas de asistencias de modalidad. Folio () Planillas de asistencias Actividad Recreativa. Folio () Planillas de asistencias Encuentro Intergeneracional.

3. Garantizar la atención a 200 adultos mayores, mediante la modalidad domiciliaria.	El equipo interdisciplinario enfatizo las actividades en los domiciliarrios con el fin de estimular su bienestar físico, emocional y social. Realizando actividades de movilización de los nervios ya que a lo largo de su trayecto corporal es fundamental para prevenir trastornos del sistema nervioso periférico. Además, ayuda a liberar atrapamientos nerviosos que provocan o agravan el dolor en las extremidades. A través de técnicas específicas de fisioterapia, se mejoro la funcionalidad del sistema nervioso periférico, favoreciendo su armonía y aliviando la sintomatología, tanto en los miembros superiores como inferiores. De igual forma se brindo información que permita identificar y diferenciar entre hábitos y rutinas, ya que ambos juegan un papel crucial en la consecución de objetivos personales y la mejora de la calidad de vida. Orientar a las personas sobre la importancia de establecer hábitos y rutinas saludables les ayuda a estructurar mejor su día a día, promoviendo bienestar físico y mental. Además, identificar y adoptar hábitos saludables es clave para alcanzar metas dentro de su proyecto de vida y mantener una vida equilibrada y satisfactoria. Adicional se realizaron valoraciones de los beneficiarios.	 Nota: Los formatos de valoración y caracterización; se pueden evidenciar en las capetas de los adultos mayores, que reposan en centro integral de servicios Fagua.
--	--	---

3.1	Como mecanismo de acompañamiento a los adultos mayores que por su condición no pueden asistir al lugar donde entregan el mercado y realizan talleres. Las auxiliares de enfermería se encargan de ir a cada casa para verificar el estado de la persona mayor y así mismo brindar informacion sobre higiene oral en los adultos mayores la cual es crucial para prevenir problemas como caries, enfermedad de las encías y pérdida dental, que pueden afectar su salud general y calidad de vida. Un buen cepillado, el uso correcto del hilo dental y el cuidado adecuado de las prótesis son esenciales para mantener la boca limpia y saludable. Promoviendo la salud oral en esta etapa ayuda a prevenir complicaciones y a mantener una buena función oral, facilitando la alimentación y mejorando el bienestar general del adulto mayor. Adicional las auxiliares de enfermería llevan un control de hipertensión con la toma de tensión arterial.	   Nota: Los seguimientos realizados por las auxiliares de enfermería, están archivadas en cada una de las carpetas de domiciliarios en el centro de servicio Fagua. Las planillas de toma de tensión arterial se encuentran dentro de los soportes escaneados del cd en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS TOMA DE SIGNOS VITALES, adicional están archivadas como bitácora en el centro integral de servicios Fagua.
-----	--	---

3.2	Para facilitar el acceso al paquete nutricional, especialmente con entregas a domicilio para quienes tienen movilidad reducida, es esencial comunicar con empatía y claridad. Es importante destacar los beneficios específicos, como el aumento de energía y la prevención de enfermedades, subrayando también la conveniencia y calidad de los productos. Cada elemento del paquete ha sido cuidadosamente diseñado para mejorar la nutrición, favorecer la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y mantener la masa muscular, contribuyendo al bienestar integral de los adultos mayores.	 Nota: Las planillas de Asistencia donde se evidencia las entregas, se encuentra anexadas en las planillas en el folio () y se encuentran escaneadas en el CD1 en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS ASISTENCIA MODALIDADES/ DOMICILIARIOS. Anexo 3. Descripción Componentes Paquete Nutricional.
3.3	Planillas Se anexan las planillas de soportes con el fin de garantizar la transparencia, el control y evidencia de que las actividades se realizan de acuerdo a las obligaciones contractuales del convenio. Facilitando el seguimiento de este, asegurando la responsabilidad del operador, y promoviendo una gestión eficiente y confiable.	Folio () Planillas de asistencias de modalidad.
4. Garantizar la atención a 20	La atención brindada a la modalidad de (AP), desde el	

adultos mayores mediante la modalidad de atención prioritaria

equipo de profesionales llevó a cabo una serie de talleres diseñados específicamente para abordar los diferentes aspectos de la vida cotidiana de las personas mayores. Estos talleres fueron concebidos con el fin de que los adultos mayores aprendieran la importancia de la comunicación como una estrategia clave para la interacción social y para alcanzar objetivos. Identifiquen los elementos y características de la comunicación, reconociendo cómo estos pueden influir en el mensaje que se desea transmitir. Además, fomentando su participación activa para proponer mejoras en los procesos comunicativos. Los adultos mayores destacan que es común encontrar dificultades en la comunicación, por lo que es necesario reforzar el uso de fuentes primarias, emplear los canales adecuados y tener en cuenta el deterioro funcional, como la pérdida de agudeza auditiva y visual, que puede afectar la calidad del mensaje. Por otra parte se promovió la participación activa de los adultos mayores, fomentando el trabajo en equipo, la creatividad, y la estimulación de la memoria. A través de dinámicas recreativas y divertidas, se incentivó el pensamiento rápido y se logró cumplir los objetivos propuestos. El enfoque en la estimulación cognitiva ayudó a mantener sus mentes activas, y en la retroalimentación, los adultos expresaron sentirse contentos, agradecidos y empáticos con este tipo de iniciativas, destacando su valor para su bienestar. Además, contribuyó a mejorar la autoestima, reducir la tensión emocional y favoreció la interrupción de pensamientos negativos recurrentes en los adultos mayores. Adicional se realizaron



Nota: La metodología de cada taller, se pudo verificar en cada informe de las profesionales anexada en el **CD 1**.

Nota: Los formatos de valoración y caracterización; se pueden evidenciar en las capetas de los adultos mayores, que reposan en centro integral de servicios Fagua.

	valoraciones de los beneficiarios.	
4.1	La atención brindada a la modalidad Atención Prioritaria (AP), desde el Área de Enfermería, talleres en los cuales se abordaron temas como la artrosis y la artritis siendo estas enfermedades degenerativas que afectan las articulaciones, pero se diferencian en su naturaleza y síntomas. La artrosis, o osteoartritis, implica el desgaste del cartílago articular, causando dolor, rigidez y reducción de la movilidad, especialmente tras periodos de inactividad. En cambio, la artritis se refiere a la inflamación de las articulaciones y puede incluir tipos como la artritis reumatoide, que es autoinmune y causa hinchazón, enrojecimiento y dolor. Ambas condiciones impactan la capacidad de las personas para desplazarse y realizar sus actividades diarias, por lo que es crucial buscar un diagnóstico adecuado y un tratamiento específico para los adultos que cuentan con síntomas similares. Por otra se concientizo a los adultos mayores sobre la depresión para ayudarles a reconocer sus síntomas y buscar apoyo a tiempo. Al entender mejor esta condición, pueden identificarla en sí mismos y en otros, evitando que sea ignorada o malinterpretada como parte del envejecimiento natural. Además, esto les permite adquirir herramientas para fortalecer su autoestima, formar redes de apoyo y participar en actividades recreativas, lo que mejora su bienestar emocional y calidad de vida. Adicional las auxiliares de enfermería llevan un control de hipertensión con la toma de tensión arterial.	     Nota: Los informes de las auxiliares de enfermería se anexan en el CD 1. Las planillas de toma de tensión arterial se encuentran dentro de los soportes escaneados del cd en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS TOMA DE SIGNOS VITALES , adicional están archivadas

		como bitácora en el centro integral de servicios Fagua.
4.2	Capacitación de actividades productivas: Los talleres que conforman este grupo son los siguientes: Cocina, alfabetización, agricultura, música, porcelanicon, tejidos, manualidades 1, manualidades 2 y pintura. Estos talleres estimulan a los adultos mayores para preservar sus capacidades cognitivas, reforzando su autoestima y sentido de utilidad. A través de trabajos manuales y la entrega de materiales, se les ofrece la oportunidad de mantenerse activos y creativos. Estas actividades no solo mejoran su motricidad fina, sino que también crean un entorno positivo y enriquecedor que contribuye a su bienestar emocional y mejora su calidad de vida.	   Nota: Las planillas de requisición y entrega de materiales reposan en una az en el área de almacén en el centro integral de servicios Fagua.
4.3	En cuanto al deporte y la actividad física las sesiones se organizaron en tres etapas: Parte inicial: Calentamiento descendente con ejercicios de movilidad articular y marcha, destinados a elevar la temperatura corporal y preparar al grupo para los ejercicios de equilibrio. Parte central: ejercicios de equilibrio, tanto dinámicos como estáticos, utilizando sillas para mayor seguridad y aros como material adicional. Estos ejercicios estimularon los sistemas vestibular y propioceptivo. Además, se incluyeron actividades recreativas para promover el esparcimiento y diversión. Parte final: ejercicios de vuelta a la calma, que	 

	incluyeron respiración profunda y estiramientos de todo el cuerpo.	
4.4	Los adultos mayores de atención prioritaria en su estado de envejecimiento sufre diferentes cambios morfológicos, fisiológicos y psicológicos; así mismo cambios es sus hábitos de alimentación. Por ello, es crucial adoptar una buena nutrición que incluya una dieta balanceada, integrada por todos los componentes alimenticios necesarios. Esto no solo ayuda a reformar hábitos alimenticios, sino que también garantiza el aporte adecuado de vitaminas y nutrientes esenciales para mantener su salud física y mental, mejorando así su calidad de vida. Por ello que desde el área de nutrición y apoyados en un componente químico exclusivo para las personas mayores, se ofrecen los siguientes alimentos: Bebida caliente, que contiene tinto o aromática, Desayuno, que contiene una bebida caliente , una proteína y un cereal o acompañante, Almuerzo, que contiene un derivado del cereal, proteína, tuberculo, verdura y jugo, el refrigerio, contiene un sólido, líquido y fruta.	    Nota: Las planillas de Asistencia donde se evidencia las entregas, se encuentra anexadas en las planillas en el folio () y se encuentran escaneadas en el CD1 en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS ASISTENCIA MODALIDADES/ ATENCION PRIORITARIA. Anexo 1 (Minutas Complemento nutricional)

4.5	Actividad Recreativa: En el marco de la celebración de la semana del adulto mayor , logramos integrar a todos los participantes de la modalidad de Atencion Prioritaria , junto con la modalidad de Centro de Atención Integral y Descentralizados en un emotivo evento. Esta semana se prepararon jornadas llenas de actividades especiales para exaltar a los adultos mayores lo cual es una oportunidad clave para reconocer y valorar la contribución de los adultos mayores a la sociedad, promoviendo su bienestar y visibilizando sus necesidades. Celebrar esta semana fomenta el respeto, la inclusión y la dignidad, fortaleciendo su autoestima y sentido de pertenencia. Además, permite generar conciencia sobre la importancia de brindar apoyo emocional, social y sanitario a esta población, promoviendo actividades que mejoren su calidad de vida, estimulen sus capacidades cognitivas y físicas, y refuercen el papel activo que pueden seguir desempeñando en la comunidad. Comenzando con la una charla educativa desarrollada en el Auditorio Zea Mays dirigida por la gerontologa del programa en donde se expuso las generalidades del envejecimiento haciendo énfasis en que el envejecimiento saludable implica fomentar y mantener la capacidad funcional para asegurar el bienestar en esta etapa. Por otro lado, el envejecimiento exitoso, se define por una baja probabilidad de enfermedades, un alto funcionamiento cognitivo y físico, y un fuerte compromiso con la vida, tanto en relaciones interpersonales como en actividades. Por otra parte se realizo una actividad de integracion la cual	Nota: Las planillas de asistencia, se encuentra anexadas en las planillas en el folio () y se encuentran escaneadas en el CD1 en la siguiente ruta: PROGRAMA ADULTO MAYOR/PLANILLAS ASISTENCIA A.RECREATIVAS.
------------	---	--

	comenzo con la presentacion de la banda marcial del programa de adulto mayor. Posteriormente, se desarrollo un espacio de rumba dirigida por el personal de actividad fisica. Luego se disfruto de la participación de una agrupacion de salsa y un grupo de carranga que nos deleito con su música tradicional, creando un ambiente festivo y alegre. Las actividades estuvieron llenas de sorpresas y momentos significativos, lo que la hizo una semana inolvidable, rebotante de alegría y gratitud para los adultos mayores.	
4.6	Planillas Se anexan las planillas de soportes con el fin de garantizar la transparencia, el control y evidencia de que las actividades se realizan de acuerdo a las obligaciones contractuales del convenio. Facilitando el seguimiento de este, asegurando la responsabilidad del operador, y promoviendo una gestión eficiente y confiable.	Folio () Planillas de asistencias de modalidad. Folio () Planillas de Actividad Recreativa.

ANEXOS

Anexo 1. Minutas Complemento nutricional

	FUNDACIÓN MUNICIPALIDAD				
	CICLO DE MENÚS				
	DESAYUNO				
	SEMANA 1				
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TÉ EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERDIDOS	CALDO DE PAPA CON PACHA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA
CEREAL O ACOMPAÑANTE	PAN DE MAÍZ	AREPA	PAN BLANCO	ENVUELTO	TOSTADA
ALMUERZO					
SEMANA 1					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	POLLO EN SALSA DE MIEL	FILETE DE PESCADO EN SALSA CREMOSA	CARNE DE CERDO ASADA CON CHEDDAR	CARNE DE RES EN BISTEC
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL RIENTÓN	ARROZ (CON AJO)	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ESPINACA, PENSAS, QUESO CON SAL, PIMENTA Y ACEITE DE OLIVA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CARAMELIZADA Y LECHE	ENSALADA CAMPESINA	ENSALADA ROMA CON LIMÓN Y CILANTRO	TORTILLA DE AJO
TUBERCULO O PLÁTANO	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA CREMOSA COCIDA	PLÁTANO AMARILLO ASADO	PAPA EN SALSA CREMOSA	PLÁTANO COCIDO CON CANELA
JUGO	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA
REFRIGERIO					
SEMANA 1					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
LIQUIDO	HELADO EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	YOGURT BAJO EN AZÚCAR	CHOCOLATE	AVENA
SÓLIDO	ALMOHARARA	TORTA NEGRA	PALITO DE QUESO	PAN DE YUCA	PASTEL GLORIA
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA

	FUNDACIÓN MUNICIPALIDAD				
	CICLO DE MENÚS				
	DESAYUNO				
	SEMANA 2				
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE HUEVO DE MAÍZ	TÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	COLADA DE AVENA
PROTEÍNA	CALDO DE POLLO	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	CHANGA CON HUEVO	EMPANADO DE POLLO
CEREAL O ACOMPAÑANTE	AREPA	PAN BOLLADO	PAN DE MAÍZ	TOSTADAS	
ALMUERZO					
SEMANA 2					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
PROTEÍNA	POLLO EN SALSA CREMOSA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	CARNE DE RES MOLIDO GUISADA	FILETE DE PESCADO A LAS PINTAS HERBAS	CARNE DE CERDO CARAMELIZADO
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON COCO	ARROZ AL PIRELL
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA PICO DE GALLO	TAMAYO DE AGUACATE	TOMATE EN CASQUITOS, PEPINO Y ZANAHORIA EN VINAGRETA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CARAMELIZADA Y CILANTRO	POTICA DE AJUVANA CON ARVEJA VERDE FRESCA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CON SALSA CREMOSA	PAPAS A LA FRANCESA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PURÉ DE YUCA	PAPA EN CREPE
JUGO	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA
REFRIGERIO					
SEMANA 2					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
LIQUIDO	JUGO DE FRUTA	COCA EN LECHE	MARCA	CAFÉ CON LECHE	AVENA CUBANA
SÓLIDO	EMPANADA DE POLLO	CHURRASCANT	PAN DE YUCA	AREPA DE QUESO	ALMOHARARA
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA

	FUNDACIÓN MUNICIPALIDAD				
	CICLO DE MENÚS				
DESAYUNO					
SEMANA 3					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 12	MENÚ 14	MENÚ 15
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AGUA DE PANELA	CAPUCHINO
PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE CARNE	EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN	CHANGUA CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
CEREAL O ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADAS	PAN HOJALDRADO
ALMUERZO					
SEMANA 3					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 12	MENÚ 14	MENÚ 15
PROTEÍNA	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	POLLO EN GOULASH	CARNE DE RES EN BISTECK	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ ATOMATADO
VERDURA O ENSALADA	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	ENSALADA DE ESPINACA, TOMATE CHERR Y AGUACATE
TUBÉRCULO O PLÁTANO	PLÁTANO CON QUESO	YUCA COCIDA	AREPA	TOSTONES DE PLÁTANO	PAPA AL PEREJIL
JUGO	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA
REFRIGERIO					
SEMANA 3					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 12	MENÚ 14	MENÚ 15
LIQUIDO	YOGURT BAJO EN AZÚCAR	COCOA EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA	LECHE SABORIZADA
SÓLIDO	MANTECADA	PALITO DE QUESO	TORTA DE AMAPOLA Y NARANJA	ALMOJÁBANA	PASTEL DE CARNE
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA

	FUNDACIÓN MUNICIPALIDAD				
	CICLO DE MENÚS				
	DESAYUNO				
SEMANA 4					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	LECHE CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	LECHE CON PANELA
PROTEÍNA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON POLLO	TORTA DE HUEVO CON PLÁTANO GRATINADO	TAMAL	QUESO CAMPESINO
CEREAL O ACOMPAÑANTE	PAN BLANDO	PAN HOJALDRADO	GALLETA DE SODA	PAN ROLLO	AREPA
ALMUERZO					
SEMANA 4					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20
PROTEÍNA	POLLO DORADO	CARNE DE CERDO MIEL MOSTAZA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO CON ZANAHORIA, CEBOLLA, HABICHUELA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ PAJARITO	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOLE	ENSALADA AGRIDULCE	ENSALADA DE ZANAHORIA, MANZANA Y LECHUGA CRESPA CON MAYONESA Y LIMÓN	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA CON VINAGRETA
TUBÉRCULO O PLÁTANO	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	MONEDAS DE ARRACACHA	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	TAJADAS DE PLÁTANO
JUGO	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA
REFRIGERIO					
SEMANA 4					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20
LIQUIDO	CHOCOLATE	AVENA EN HOJUELA EN LECHE	AGUA DE PANELA + PORCIÓN DE QUESO	AVENA CUBANA	AGUA DE PANELA CON LECHE
SÓLIDO	BUÑUELO	AREPA DE QUESO	ALMOJÁBANA	PASTEL DE CARNE	TORTA NEGRA
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA

	FUNDACIÓN MUNICIPALIDAD				
	CICLO DE MENÚS				
DESAYUNO					
SEMANA 5					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 21	MENÚ 22	MENÚ 23	MENÚ 24	MENÚ 25
BEBIDA CALIENTE CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	AVENA CALIENTE CON LECHE	COCOA EN LECHE
PROTEÍNA	AREPA ASADA RELLENA DE JAMÓN Y QUESO	SANDUCHE DE QUESO	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO	HUEVO COCIDO
CEREAL O ACOMPAÑANTE			PAN FRANCÉS EN TAJADAS	AREPA ASADA	ALMOJÁBANA
ALMUERZO					
SEMANA 5					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 21	MENÚ 22	MENÚ 23	MENÚ 24	MENÚ 25
PROTEÍNA	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	POLLO GUISADO	CERDO Y RES EN EL COCIDO	PECHUGA GRATINADA
CEREAL	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE Y LECHUGA CON LIMÓN	REMOLACHA RALLADA, ZANAHORIA, ESPINACA Y TOMATE CON VINAGRE Y MIEL	ACELGA AL PERICO
TUBÉRCULO O PLÁTANO	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	MAZORCA EN SALSA CRIOLLA	PAPA CRIOLLA SUDADA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
JUGO	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA	JUGO DE COSECHA
REFRIGERIO					
SEMANA 5					
TIPO DE ALIMENTO	MENÚ 21	MENÚ 22	MENÚ 23	MENÚ 24	MENÚ 25
LIQUIDO	CAFÉ CON LECHE	LECHE TIBIA	CAPUCHINO	YOGURT BAJO EN AZÚCAR	AVENA
SÓLIDO	ALMOJÁBANA	PAN DE YUCA	GALLETA DE AVENA	MANTECADA	AREPA DE QUESO
FRUTA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA

Anexo 2. Metodología Salida Recreativa Encuentro Generacional

OBJETIVO GENERAL:

Estimular y fomentar la integración y socialización de los adultos mayores a través de juegos lúdico recreativos y de reflexión, haciendo énfasis en los juegos de la infancia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Fomentar en los participantes, integración e inclusión por medio de actividades lúdicas y trabajo cooperativo al evocar los juegos de la infancia.
2. Reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestros sueños y entender cómo pueden ser influenciados tanto positiva como negativamente por los demás.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA:

Introducción

Los programas y actividades relacionados con los encuentros generacionales mejoran la actividad física, cognitiva y social de la población adulta mayor favoreciendo su salud. Promueven el desarrollo y la participación social, generando una nueva cultura de entendimiento en el proceso del envejecimiento y la vejez, lo que favorece la participación de las personas.

Para el adulto mayor, calidad de vida significa tener paz y tranquilidad, ser cuidado y protegido por la familia con dignidad, amor y respeto, y tener satisfechas como ser social sus necesidades de libre expresión, decisión, comunicación e información.

Los juegos tradicionales son aquellas actividades infantiles de tipo recreativo, que son transmitidas de generación en generación, adaptándose a las épocas y a la vez permaneciendo más o menos iguales. Se trata de juegos propios de una cultura o tradición, aunque en muchas ocasiones tienden a ser universales.

Todos tenemos sueños, esos deseos o metas que queremos alcanzar en la vida. A veces son pequeños, otras veces son grandes y ambiciosos. Sin embargo, en nuestro camino hacia esos sueños, nos encontramos con diferentes personas y situaciones que pueden ayudarnos o, por el contrario, dañarlos.

Hoy, a través de una actividad simbólica, vamos a trabajar la idea de cómo nuestros sueños pueden verse afectados por lo que nos rodea. Usaremos un globo para representar esos sueños: lo que tanto valoramos y queremos cuidar. El tamaño del globo que inflaremos dependerá de qué tan grande o importante consideramos nuestro sueño. Luego, en grupo, veremos cómo se comportan nuestros sueños en un entorno donde cada uno tendrá la opción de proteger, ignorar o incluso maltratar lo que para otros es valioso.

IMPLEMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Recepción y Bienvenida:

Los adultos mayores se reunieron en el Centro día del adulto mayor del municipio de Zipaquirá. Se les brindó una breve explicación de la actividad que se desarrollaría y se les extendió la importancia de que se presentaran los unos a los otros.

2. Dinámica rompe hielo integrando a los adultos mayores:

Se inicia cantando y haciendo movimientos con su cuerpo según instrucción que se les indique, todo para integrar a los adultos mayores. Con la siguiente dinámica.

La cuchilla

Ahí viene

¿Quién?

Ahí viene

¿Quién?

Ahí viene la cuchilla, ahah La cuchilla la palanca, ahah Y qué cuchilla, enamorada. Se me sube a la cabeza, se me baja a los hombros, se me baja a la cintura y se menea y se menea cae y la recojo y se la paso a... (dice el nombre de otro participante)

3. Conformación de grupos:

Por medio de la dinámica (se dividen por grupos según el número que se les dé ejemplo 4 y forman grupos de a 4, así sucesivamente hasta formar los grupos con la cantidad de personas que se requiera)

4. Dinámica de sueños:

Comienza explicando la metáfora de los globos como representación de los sueños. Cada persona tiene un sueño, y la forma en que lo cuida o lo deja ser influenciado por otros depende de su entorno.

Inflando los sueños: Cada participante recibe un globo y lo infla pensando en un sueño personal. La idea es inflarlo al tamaño que consideren adecuado, simbolizando la magnitud de su sueño.

La red de sueños : Todos se ponen en círculo y, mientras sostienen su globo, se les pide que lo mantengan flotando en el aire sin dejarlo caer. La intención es colaborar para que todos los globos (sueños) se mantengan dentro del círculo y protegidos.

Momento crítico: En algún punto, se da la instrucción de "¡agarren su sueño!". Aquí, algunos globos se saldrán del círculo, otros caerán al suelo y otros seguirán siendo protegidos. Este momento sirve para evidenciar cómo algunos sueños pueden quedar desatendidos o dañados.

Reflexión grupal: Se analiza lo ocurrido:

- ¿Cómo se sintieron al intentar cuidar su propio sueño y el de los demás?
- ¿Qué sintieron cuando su sueño salió del círculo o cuando vieron que alguien intentaba protegerlo?
- ¿Cómo se relaciona esto con la vida real, donde otros pueden influir en el éxito o fracaso de nuestros sueños?

Se finaliza resaltando la importancia de rodearse de personas que cuiden nuestros sueños y nos impulsen a lograrlos.

5. Descanso y Refrigerio:

Los participantes tomaron un descanso en una zona con sombra, donde disfrutaron de un refrigerio que incluyó un sólido, líquido y fruta. Durante este tiempo, se les motivó a relajarse y socializar entre ellos, fomentando el compañerismo.

6. Regreso al Centro de Atención Integral:

Finalmente, el grupo se preparó para regresar al salón comunal de Calahorra. Durante el trayecto de vuelta, los adultos mayores comentaron lo positiva que fue la experiencia y la importancia de repetir actividades de este tipo para su bienestar físico y emocional.

LOGROS Y RESULTADOS

1. Se logro el mejoramiento en el estado físico y emocional siendo sociable con los compañeros de juego divirtiéndose de una forma sana y saludable.
2. Se logro el mejoramiento en la práctica fundamental de valores como el trabajo en equipo, integrándolo en buen desempeño y tolerancia aplicando el juego limpio evitando agresiones.

Anexo 3. Descripción Componentes Paquete Nutricional

ÍTEM	PRODUCTO	CANT	U. / M.
1	ALVERJA VERDE SECA	1	500 gr
2	LENTEJA	1	500 gr
3	GARBANZO	1	500 gr
4	MAIZ PIRA	1	500 gr
5	ARROZ	5	1000 gr
6	HARINA DE MAÍZ	1	500 gr
7	SOPA EN SOBRE	3	Sobre
8	AVENA EN HOJUELA	1	250 gr
9	MAIZENA	2	360 gr
10	PASTA PARA SOPA	2	250 gr
11	SPAGUETTI	2	250 gr
12	ACEITE	1	1000 cc
13	MARGARINA	1	250 gr
14	SAL	1	500 gr
15	AZUCAR BLANCA	1	Kilo
16	PANELA	2	480 gr
17	CHOCOLATE	1	500 gr
18	CAFÉ MOLIDO	1	500 gr
19	GELATINA	3	35 gr
20	GALLETAS SALTIN	1	3 Tacos
21	BOCADILLO	1	250 gr
22	SARDINAS	2	425 gr
23	CUEBTA DE HUEVOS AA X 30 UNIDADES	1	Cubeta
24	LECHE EN POLVO	1	380gr
25	AVENA ZABORIZADA	1	400 grs
26	PAPEL HIGIENIGO X 4 TRIPLE HOJA	1	Unidad
27	JABON DE BAÑO	1	110 grs
28	SHAMPOO	1	200 ml
29	CREMA DE DIENTES CON CEPILLO	1	50 ml

Anexo 4. Metodología Salida Recreativa Museo Arqueológico Zipaquirá

OBJETIVO GENERAL:

Realizar salida recreativa al Museo Arqueológico en Zipaquirá con los adultos mayores que asisten al Descentralizado de Cerca de Piedra, con el fin de promover su bienestar emocional y cognitivo a través del contacto con el patrimonio histórico y cultural, al tiempo que se fomenta la interacción social en un entorno educativo y enriquecedor.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Fomentar el aprendizaje histórico y cultural mediante la visita guiada al Museo Arqueológico, promoviendo en los adultos mayores un mayor conocimiento y apreciación del patrimonio arqueológico de la región.
2. Estimular las funciones cognitivas a través de dinámicas de observación y preguntas sobre las piezas expuestas en el museo, ayudando a fortalecer la memoria, la atención y el pensamiento crítico.
3. Favorecer la interacción social en un contexto cultural, permitiendo que los adultos mayores se comuniquen, compartan experiencias y fortalezcan sus relaciones interpersonales.
4. Contribuir al bienestar emocional proporcionando una experiencia recreativa y educativa fuera del entorno habitual, que motive a los participantes y les ayude a reducir el estrés.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA:

La salida recreativa al Museo Arqueológico en Zipaquirá fue diseñada para ofrecer a los adultos mayores que asisten al Descentralizado de Cerca de Piedra una experiencia cultural que estimule tanto su mente como sus relaciones sociales. La metodología utilizada fue participativa, combinando aprendizaje y actividades recreativas en un entorno educativo.

Visita Guiada:

Al llegar al museo, los adultos mayores fueron recibidos por un guía especializado que los acompañó en un recorrido por las diversas salas de exposición. La visita incluyó explicaciones detalladas sobre la historia prehispánica y los artefactos arqueológicos de la región, brindando una experiencia de aprendizaje activa y adaptada a sus intereses.

Dinámicas Cognitivas:

Durante la visita, se realizaron actividades para estimular la observación y la memoria de los participantes. Se hicieron preguntas sobre las exposiciones y se fomentó la reflexión sobre la importancia del patrimonio histórico, logrando una participación activa y colaborativa.

Socialización:

En los momentos de descanso y al final de la visita, se promovió la socialización entre los adultos mayores. Se organizaron pequeños grupos de discusión para compartir las experiencias de la jornada, lo que ayudó a reforzar los vínculos entre los participantes.

LOGROS Y RESULTADOS

1. Enriquecimiento Cultural:

Los adultos mayores aprendieron sobre la historia prehispánica y el valor del patrimonio arqueológico. La visita al museo les permitió conectarse con la historia de la región y comprender la importancia de preservar el patrimonio cultural.

2. Estimulación Cognitiva:

Las dinámicas realizadas durante el recorrido favorecieron el desarrollo de la memoria, la atención y la capacidad de análisis de los participantes, quienes respondieron activamente a las preguntas y reflexionaron sobre los temas abordados.

3. Mejora del Bienestar Emocional:

El contacto con un entorno cultural diferente al habitual y la experiencia de aprendizaje motivaron a los adultos mayores, quienes manifestaron sentirse satisfechos y relajados tras la visita.

4. Fortalecimiento de la Interacción Social:

La salida proporcionó un espacio propicio para la socialización, permitiendo que los participantes compartieran sus opiniones y experiencias, fortaleciendo sus relaciones interpersonales.

5. Promoción de un Estilo de Vida Activo:

Los adultos mayores demostraron interés en continuar participando en actividades culturales y recreativas, destacando la importancia de mantenerse activos tanto física como mentalmente para un envejecimiento saludable.

1. Informe del Contratista y soportes de ejecución 1 folio

El presente informe contiene el soporte de pago correspondiente, para el periodo del informe que se presenta. De igual manera, el presente documento se entenderá presentado por el contratista una vez realice su respectivo cargue en SECOP II.



RAFAEL ANTONIO SERRATO DIAZ
Cedula de Ciudadanía 11.349.579 de Zipaquirá.
Representante Legal Fundación Municipalidad.