INFORME DE ACTIVIDADES

FECHA: 21 al 25 de Junio de 2021
ACTIVIDAD: Intervención beneficiarios programa de atención integral a personas mayores, programa de actividad física terapéutica Pilates Reformer.
HORA DE INICIO:10 am | HORA DE FINALIZACIÓN: 5 pm
ELABORADO POR: Ellyn Vásquez Morales | INFORME No.1

OBJETIVO

Promover estilos de vida saludable en la población adulto mayor , por medio de actividades físicas terapéuticas que ayuden a mejorar la alineación de cuerpo, la capacidad respiratoria , la fuerza , la flexibilidad y tono muscular, por medio de la técnica de Pilates Reformer.

TAREAS REALIZADAS

Previo agendamiento desde el programa del adulto mayor, los 10 beneficiarios asisten en la hora y día acordado. Se les realiza el protocolo de bioseguridad, entrega de kit desechable.

Se les realiza firma de consentimiento informado y se les hace seguir al salón.
Los beneficiarios asisten a 4 clases de Pilates, cada uno en su camilla personalizada y con el distanciamiento normativo.

La entrenadora física evalúa historia médica, condiciones físicas y edades de los usuarios .

- Se procede a realizar la clase, que tiene 10 minutos de calentamiento, 35 minutos de actividad postural, ejercicios respiratorios, fuerza y flexibilidad y se termina con 10 min de estiramientos.
- Se explica a los usuarios que pueden amanecer con algo de dolor y molimiento muscular por el ejercicio y que es normal. Se les recuerda que son 4 sesiones de Pilates para cada uno

OBSERVACIONES/COMPROMISOS

- Durante la sesión se observa que algunos abuelitos tienen mejor condición física que otros.
- Algunos abuelitos refieren sentir algo de mareo, se les explica la técnica de respiración, para corregir este síntoma.
- Al finalizar la sesión se evalúa grado de satisfacción de la actividad y todos los usuarios al quedan en condiciones estables y seguras de salud.

RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD
• Mejoría en el tono muscular.
• Mejoría en equilibrio y flexibilidad.
• Mejnría en el bienestar físico y mental.
• Mejoría en la postura y alineación del cuerpo.
Mejoría en la capacidad respiratoria.
• Mejuría en la salud de la espalda.
• Mejoría en el control de los músculos pélvicos.

ANEXOS	SI	NO	DESCRIPCIÓN.
LISTADO DE ASISTENCIA	X		
REGISTRO FOTOGRÁFICO	X		
OTROS:			
ACTAS DE COMPROMISO			

FIRMA:

CC. 25'708.433





REGISTRO FOTOGRAFICO







ALCALDÍA DE MOSQUERA

FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES

PLANILLA DE REPORTE DE BENEFICIARIOS

Código:	F-PS-05
Fecha:	20/01/2026
Versión:	3
Página:	1 de 1

JUNTOS HACIA EL FUTURO DE MOSQUERA

LUGAR: Vital Pedro

BARRIO: CENTRO

FECHA: Semana del 21 al 25 de Junio 2021

HORA INICIO: 10:00 AM

HORA TERMINACION: 4:00 PM

ACTIVIDAD: PROGRAMA PILATES REFORMER

POBLACION OBJETIVO (PO)

Primera Infancia 0 a 5 años	A	Infancia 6 a 11 años	B	Adolescencia 12 a 17 años	C	Juventud 18 - 28 años	D
Adultos 29 a 59 años	E	Personas Mayores 60 a 99 años	F	Discapacitados	G	Víctimas del Conflicto Armado	H
Población Indígena	I	Afrodescendientes	J	Otro cual	K		

PROGRAMA PILATES REFORMER

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	Nº DE IDENTIFICACION	EDAD	TELEFONO CELULAR	DIRECCION	BARRIO	PO	CLUB	FIRMA
1	Maria Yolanda Cardona Buitrago	35'318.105	69	301538 7036	calle 5 # 12A-52	planados		Mis mejores AÑOS	Maria Yolanda Cardona
2	Elizabeth Arenas	21'055.129	70	322.314 0911	Cra 9 #16 A 23	Porvenir		Mis mejores AÑOS	Elizabeth Arenas
3	Anibal Gonzalez	19'196.613	69	311468 0758	Calle 5 13A-25	planados		Mis mejores AÑOS	
4	Maria cecilia Fuentes Alarcon	23'521.918	63	312864 9337	calle 9A 13B-09	Planados		Mis mejores AÑOS	Maria Cecilia Fuentes A
5	Carmen Rosa Buitrago Rodriguez	20'713096	76	321269 3991	Cra 2 Sur # 22-32B	cartagenita		Mis mejores AÑOS	
6	Alcira Martinez leal	41'581032	69	312508 38 41	calle 19A # 3-53	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	
7	Rosalbina zapata Garcia	41'698819	66	318266 4995	Calle 11A # 3-23	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	
8	Carmen Rosa Chavez	51'598.971	66	310225 6199	Cra 4 A # 11-08	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	
9	Eugenia Alzate Esparrago	41'718.460	66	314331 1446	Cra 4 E # 11-08	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	Eugenia Alzate
10	Claudio del carmen Alarcon Cifuentes	30'245.257	52	321308 3840	cra 4 este # 16A-02	Rebel del guali		Mis mejores AÑOS	Claudia Alarcon
11									
12									
13									
14									

ALCALDÍA DE MOSQUERA

FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES

PLANILLA DE REPORTE DE BENEFICIARIOS

Código:	F-S-05
Fecha:	20/01/2020
Versión:	3
Página:	1 de 1

JUNTOS HACIA EL PROGRESO DE MOSQUERA

LUGAR: Portal Mosquera BARRIO: Centro

FECHA: Semana del dia 21 al 25 Junio 2021 HORA INICIO: 10 AM HORA TERMINACION: 4:00 pm

ACTIVIDAD: PROGRAMA PILATES REFORMER

POBLACION OBJETIVO (PO)

Niños y niñas de 0 a 5 años	A	Primera Infancia 6 a 11 años	C	Adolescentes 12 a 17 años	L	Jovenes de 18 a 28 años	D
Adultos 29 a 59 años	E	Personas Mayores 60 a 99 años	F	Discapacidad	G	Víctimas del Conflicto Armado	I
Poblacion Indigena	J	Afrodescendientes	J	Otro cual:	K		

PROGRAMA PILATES REFORMER

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	Nº DE IDENTIFICACION	EDAD	TELEFONO CELULAR	DIRECCION	BARRIO	PO	CLUB	FIRMA
1	Hana Yolanda Buriago	35'318.105	69	3015387036	Calle 6A # 12A-52	Planados		Mis mejores años	
2	Elizabeth Arevalo.	21055.129	40	322.319 03.71	Cra 4 # 16 B21	porvenir		Mis mejores AÑOS	
3	Anibal Gonzales	19'196.612	69	3114880158	Calle 5 13A-15	Planados		Mis mejor AÑOS	
4	Maria zaida. Fuentes Alarcon	23.529.428	63	3128049533	Calle 4A 15B-04	Planados		Mis mejores Año	
5	Carmen Rosa Buriaga Rodriguez	20'243.006	76	3212E+ 3441	Cra 2 Sur # 22-326	cartagenita		mis mejores años	
6	Alcira Martinez leal	41'581.092	69	312 506 2831	Calle 14A # 2-52	Porvenir RIO		mis mejores AÑOS	
7	Rosilbing zapata Garcia	41'696.879	66	3149266 9315	Calle 13A # 3-27	Porvenir RIO		mis mejores AÑOS	
8	Carmen Rosa chavez	51'598.931	66	3162259554	Cra 9 A #11-08	Porvenir RIO		mis mejores AÑOS	
9	Eugenia Alaguna Esparraga	41'918.460	66	3143311446	Cra 11 E # 12-08	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	
10	claudia del carmen Alarcon Cuentes	39'345.257	57	3213087840	Cra 11 Este # 16A-02	Trebol del Sur II		mis mejores AÑOS	
11									
12									
13									
14									

ALCALDÍA DE MOSQUERA

FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES

PLANILLA DE REPORTE DE BENEFICIARIOS

Código:	F-FSG-[illegible]
Fecha:	20/07/2020
Versión:	3
Página:	1 de 2

JUNTOS HACEMOS EL CAMBIO DE MOSQUERA

LUGAR: Ciudad Mocca BARRIO: Centro

FECHA: Semana del 21 al 25 de Junio / 2021 HORA INICIO: 10:00am HORA TERMINACION: 4:00pm

ACTIVIDAD: PROGRAMA PILATES REFORMER

POBLACION OBJETIVO (PO)

Primera infancia - 0 a 5 años	A	Infancia 6 a 11 años	B	Adolescentes 12 a 17 años	C	Juventud 18 a 28 años D	
Adultos 29 - 59 años	E	Personas Mayores 60 - 99 años	F	Discapacitados	G	Víctimas del Conflicto Armado H	
Población Indígena	I	Afros o Raizales	J	Otro cual	K		

PROGRAMA PILATES REFORMER

N°	NOMBRE Y APELLIDO	N° DE IDENTIFICACION	EDAD	TELEFONO CELULAR	DIRECCION	BARRIO	PO	CLUB	FIRMA
1	Maria Yolanda Cardona Buitrago	35'318.105	67	3015388036	Calle 5A #4A-52	Planados		Mis mejores AÑOS	Maria Yolanda Cardona
2	Elizabeth Arevalo	21'055.129	70	3223140311	cra 4 # 6 B 21	Porvenir		Mis mejores AÑOS	Elizabeth Arevalo
3	Anibal Gonzales	19'196.612	69	3114850758	calle 5 11A-25	Planados		Mis mejores AÑOS	Anibal Gonzales
4	Maria Isola Fuentes Alarcon	23'521.918	63	3128699334	calle 4A 13B-04	Planados		Mis mejores AÑOS	Maria Isola Fuentes A
5	Carmen Rosa Buitrago Rodriguez	20'713.096	76	3211673449	cra 2 Sur #22-32B	cartagenita		Mis mejores AÑOS	Carmen Rosa Buitrago
6	Alcira Martinez Leal	41'581.032	69	3125063849	calle 14A #3-53	Porvenir R10		Mis mejores AÑOS	Alcira Martinez Leal
7	Rosalbina Zapata Garcia	41'648.839	66	3142664445	calle 17A #3-23	porvenir R10		Mis mejores AÑOS	Rosalbina Zapata
8	carmen Rosa chavez.	51'596.921	66	3102256464	cra 1A #[illegible]-08	porvenir R10		Mis mejores AÑOS	[illegible]
9	Eugenia Alagona Esparza	41'318.460	66	3143311946	cra 11E #16A-21	Mariposa.		Mis mejores AÑOS	Eugenia Alagona
10	Claudia del carmen Alarcon Heredes	39'195.257	54	3213088840	cra 11E16 #16A-02	trebol del gucli		Mis mejores AÑOS	Claudia Alarcon
11									
12									
13									
14									

ALCALDÍA DE MOSQUERA

FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES

PLANILLA DE REPORTE DE BENEFICIARIOS

Código: F-FS-03
Fecha: 2021/06/01
Versión: 3
Página: 1 de 1

JUNTOS HACEMOS DE FUTURO LA MOSQUERA

LUGAR: Vda. Hato C.
BARRIO: Centro
FECHA: Semana del 21 al 25 junio / 2021
HORA INICIO: 10:00am
HORA TERMINACION: 4:00pm
ACTIVIDAD: PROGRAMA PILATES REFORMER

POBLACION OBJETIVO (PO)

Niños de 0 a 5 años	A	Mujer Gestante	B	Adolescencia 12 a 17 años	C	Jovenes 18 a 28 años	D
Adultos 29 - 61 años	E	Personas Mayores (60 a 70 años)	F	Desplazados	G	Victimas del Conflicto Armado	H
Población migrante	I	Afrodescendientes	J	Otros	K		

PROGRAMA PILATES REFORMER

N°	NOMBRE Y APELLIDO	N° DE IDENTIFICACION	EDAD	TELEFONO CELULAR	DIRECCION	BARRIO	PO	CLUB	FIRMA
1	Maria Yolanda Cardona Buitrago	35'318.105.	69	301 588 7036	Calles A #12A-52	Planados.		Mis mejores Años	Maria Yolanda Cardona B.
2	Elizabeth Arevalo	21'055.129	40	32231403 41	cra 4 #16 B 27	Porvenir.		Mis mejores AÑOS.	Elizabeth Arevalo
3	Anibal Gonzales	19'196.612	69	311988 0758	calle 5 #13A-25	planadas		Mis mejores AÑOS	Anibal Gonzales
4	Maria ocila fuentes Alarcon	23'521.498	69	312864 9337	calle 4A 13B-09	Planadas		Mis mejores AÑOS	Maria ocila Fuentes A
5	Carmen Rosa Buitrago Rodriguez	20'713096	76	321267 3941	cra 2 sur #22-32	cartagenita		Mis mejores AÑOS	Carmen Rosa Buitrago
6	Alcira Martinez leal	41'581032.	69	312506 3891	calle 14A #3-53	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	Alcira Martinez Leal
7	Rosalbina Zapata Garcia	41'648874	66	314266 4715	calle 14A #3-27	porvenir RIO.		Mis mejores AÑOS	Rosalbina Zapata Garcia
8	Carmen Rosa chavez.	51'598.931	66	310235 6909	cra 1A #11-08	Porvenir Rio		Mis mejores AÑOS	Carmen Rosa Chavez
9	Eugenia Alaguna Espinosa	41'478.460	66	314331 1496	cra 11 E #16A-21	Manare		Mis mejores AÑOS	Eugenia Alaguna Espinosa
10	Claudia del carmen alarcon cifuentes	39'745.254	54	321308 2840	cra 11 este #16A-02	Tribal del Guali		Mis Mejores AÑOS	Claudia Alarcon
11									
12									
13									
14									