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: Eilyn 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 Pilatès 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.

A 13

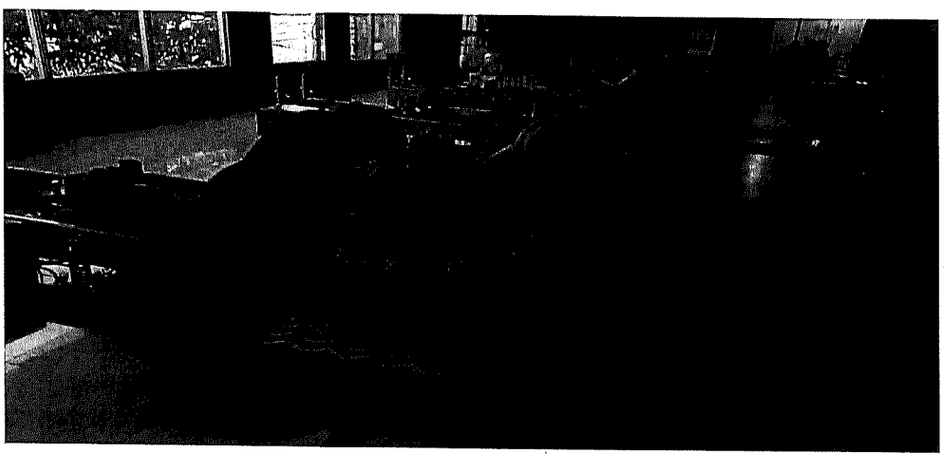
RESULTADOS E IMPACTOS DE LA ACTIVIDAD
• Mejoría en el tono muscular.
• Mejoría en equilibrio y flexibilidad.
• Mejoría en el bienestar físico y mental.
• Mejoría en la postura y alineación del cuerpo.
Mejoría en la capacidad respiratoria.
• Mejoría en la salud de la espalda.
• Mejoría en el control de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

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

FIRMA:

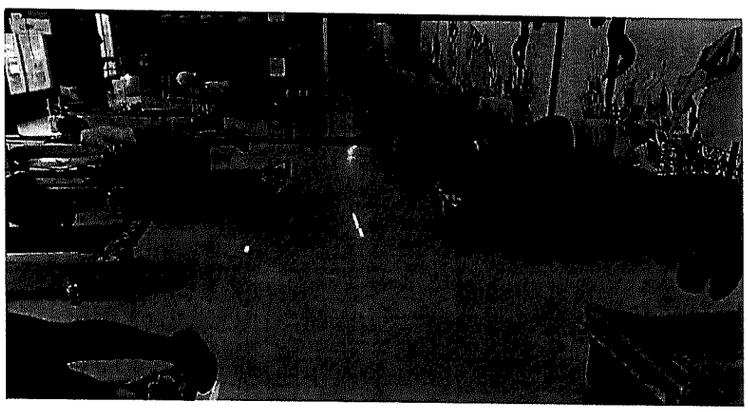
Edgar Bosquez
C.C. 25'708.433

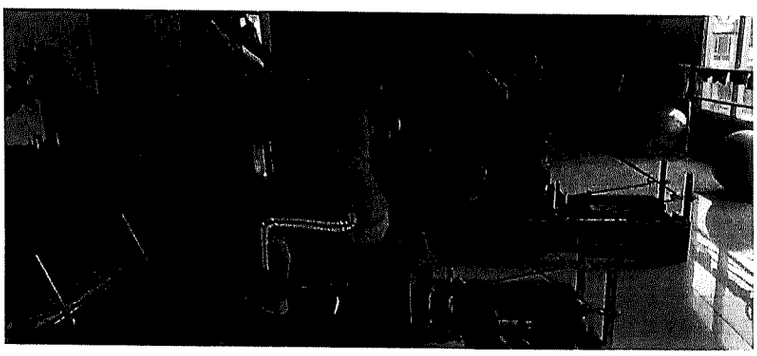




REGISTRO FOTOGRAFICO







ALCALDÍA DE MOSQUERA	FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES	Código:	F-FS-05	JUNTOS HACIA EL FUTURO DE MOSQUERA
		Fecha:	20/01/2020	
	PLANILLA DE REPORTE DE BENEFICIARIOS	Versión:	3	
		Página:	1 de 1	

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 12 a 28 años D
	Adultos 29 a 61 años	E	Personas Mayores 60 a 99 años	F	Discapacitados	G	Victimas del Conflicto Armado H
	Poblacion Indigena	I	Afrodescendientes	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	301538 7036	calle 5A #12A-52	planados		Mis mejores AÑOS	x Maria Yolanda Cardona
2	Elizabeth Arevalo.	21'055.129	70	322314 0311	cra 4 #16 B 21	Porvenir.		Mis mejores AÑOS	x Elizabeth Arevalo
3	Anibal Gonzales	19'196.612	69	311488 0758	calle 5 13A-25	planadas		Mis mejores AÑOS	x
4	Maria Laila Fuentes Alarcon	23'521.418	63	312864 9337	calle 9A 13B-09	planadas		Mis mejores AÑOS	Maria Laila Fuentes A
5	Carmen Rosa Buitrago Rodriguez	20'713096	76	321267 3941	cra 2 Sur # 22-32BE	cartagenita		Mis mejores AÑOS	x
6	Alcira Martinez leal	41'581032	69	312506 38 71	calle 19A #3-52	Porvenir RIO.		Mis mejores AÑOS	
7	Rosalbina zapata Garcia	41'698879	66	3A266 47 15	calle 17A #3-27	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	x
8	carmen Rosa chavez	51'598.971	66	310225 6499	cra 1 A #11-08	Porvenir RIO.		Mis mejores AÑOS	x
9	Eugenia Alagona Espinosa.	41'718.460	66	314331 1446	cra 11 E #11-08	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	x Eugenia Alagona
10	claudia del carmen Alarcon Cifuentes.	39'245.257	57	321308 7840	cra 11 Este #16A-02	Trebol del guali		Mis mejores AÑOS.	Claudia Alarcon
11									
12									
13									
14									

ALCALDÍA DE MOSQUERA	FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES	Código:	F-FS-05	JUNTOS HACIA EL FUTURO DE MOSQUERA
		Fecha:	20/01/2020	
	PLANILLA DE REPORTE DE BENEFICIARIOS	Versión:	3	
		Página:	1 de 1	

LUGAR: U°tal Medic. BARRIO: Centro

FECHA: Semanal del 21 al 25 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	Adolescencia 12 a 17 años	C	Juventud 12 a 28 años D
	Adultos 29 a 61 años	E	Personas Mayores 60 a 99 años	F	Discapacitados	G	Victimas del Conflicto Armado H
	Poblacion Indigena	I	Afrodescendientes	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 Burtiago	35'318.105	67	301538 7036	Calle 5A # 12A-52	Planados		Mis mejores AÑOS	
2	Elizabeth Arevalo.	21'055.129	70	322314 0311	cra 4 # 16 B21	porvenir		Mis mejores AÑOS	
3	Anibal Gonzales	19'196.612	69	311488 0758	Calle 5 13A-25	Planados		Mis mejor AÑOS	
4	Maria Zoila. Fuentes Alarcon.	23'521418	63	312864 9337	Calle 4A 13B-04.	planadas.		Mis mejores AÑO	
5	Carmen Rosa Burtiago Rodriguez	20'713096	76	321267 3441	cra 2 Sur # 22-32BE	cartagenita		Mis mejores AÑOS	
6	Alcira Martinez leal	41'581.032	69	312506 3871	calle 14A # 3-52	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	
7	Rosalbina zapata Garcia	41'648874	66	314266 4715	calle 12A # 3-27	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	
8	Carmen Rosa chavez	51'598971	66	310225 6494	cra 1 A # 11-08	porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	
9	Eugenia Alaguna Espinosa	41'718.460	66	314331 1446	Cra 11 E # 11-08	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	
10	claudia del carmen Alarcon Cifuentes	39'745257	57	321308 7840	cra 11Este # 7EA-02	Trebol del guali		Mis mejores AÑOS	
11									
12									
13									
14									

ALCALDÍA DE MOSQUERA	FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES	Código:	F-FS-05	JUNTOS HACIA EL FUTURO DE MOSQUERA
		Fecha:	20/01/2020	
	PLANILLA DE REPORTE DE BENEFICIARIOS	Versión:	3	
		Página:	1 de 1	

LUGAR: Vital Med Pc. 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	Adolescencia 12 a 17 años	C	Juventud 12 a 28 años D
	Adultos 29 a 61 años	E	Personas Mayores 60 a 99 años	F	Discapacitados	G	Victimas del Conflicto Armado H
	Poblacion Indigena	I	Afrodescendientes	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	301538 7036	Calle 5A #2A-52	Planados		Mis mejores AÑOS	x Maria Yolanda Cardona
2	Elizabeth Arevalo	21'055.129	70	322371403 11	cra 4 #16 B21	Porvenir		Mis mejores AÑOS	x Elizabeth Arevalo
3	Anibal Gonzales	19'196.612	69	3114880 758	calle 5 13A-25	Planados		Mis mejores AÑOS	x
4	Maria Zoila Fuentes Alarcon	23'521.918	63	312864 9337	calle 4A 13B-04	Planados		Mis mejores AÑOS	Maria Zoila Fuentes A
5	Carmen Rosa Buitrago Rodriguez	20713096	76	321267 3441	cra 2 Sur #22-32BE	cartagenita		Mis mejores AÑOS	x
6	Alcira Martinez leal	41'581.032	69	312 506 3871	calle 14A #3-52	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	x
7	Rosalbina Zapata Garcia	41'648.874	66	314 266 4715	calle 17A #3-27	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	Rosalbina Zapata
8	carmen Rosa chavez.	51'598.971	66	310225 6494	cra 1A #[illegible]-08	Porvenir RIO		Mis mejores AÑOS	
9	Eugenia Alagona Espinosa	41'718.460	66	314331 1946	cra 11E #16A-21	Mairpore.		Mis mejores AÑOS	x Eugenia Alagona
10	claudia del carmen Alarcon cifuentes	39'245.257	57	321308 7840	cra 11 Este #16A-02	Trebol del guali		Mis mejores AÑOS	x Claudia Alarcon
11									
12									
13									
14									

ALCALDÍA DE MOSQUERA	FORTALECIMIENTO SOCIAL Y GRUPOS POBLACIONALES	Código:	F-FS-05	JUNTOS HACIA EL FUTURO DE MOSQUERA
		Fecha:	20/01/2020	
	PLANILLA DE REPORTE DE BENEFICIARIOS	Versión:	3	
		Página:	1 de 1	

LUGAR: Hotel Medpc. 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)							
	Primera infancia 0 a 5 años	A	Infancia 6 a 11 años	B	Adolescencia 12 a 17 años	C	Juventud 12 a 28 años D
	Adultos 29 a 61 años	E	Personas Mayores 60 a 99 años	F	Discapacitados	G	Victimas del Conflicto Armado H
	Poblacion Indigena	I	Afrodescendientes	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	35'318105.	67.	301538 7036	Calles A # 12A-52	Planados.		Mis mejores Años.	x Maria Yolanda Cardona B
2	Elizabeth Arevalo	21'055.129	70	3223140311	cra 4 #16 B21	porvenir.		Mis mejores Años.	x Elizabeth Arevalo Arenales
3	Anibal Gonzales.	19'196.612	69	311488 0758	calle 5 13A-25	planados		Mis mejores Años	x
4	Maria caila fuentes Alarcon	23'521.418	63	312864 9337	calle 4A 13B-04	Planados		Mis mejores Años	Maria caila Fuentes A
5	Carmen Rosa Buitrago Rodriguez	20'713096	76	321267 3491	cra 2 sur #22-32	cartagenita		Mis mejores Años	x
6	Alcira Martinez leal	41 581032	69	312506 3871	calle 14A #3-52	porvenir RIO		Mis mejores Años	x
7	Rosalbina zapata Garcia	41'648874	66	314266 4715	calle 17A #3-27	Porvenir RIO		Mis mejores Años	x
8	Carmen Rosa chavez.	51'598.971	66	310225 6494	cra 1A #11-08	Porvenir RIO		Mis mejores Años	x
9	Eugenia Alagona Espinosa	41'718,460	66	314331 1446	cra 11 E #16A-21	Maipore		Mis mejores Años	x
10	Claudia del carmen Alarcon cifuentes	39'245.257	57	321308 7840	cra 11 este #16A-02	Trebol del Guali		Mis Mejores Años	Claudia Alarcon
11									
12									
13									
14									