ALCANCE G

Actividades deportivas y recreativas

Sede I y II

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONVENIO

CONTRATISTA	**JOHN EDUAR ROJAS VARGAS**
CARGO	Profesional en Deporte
TIPO DE CONTRATO	Prestación de servicios
INFORME DE ACTIVIDADES No.	1
PERIODO	04/03/2024 al 03/04/2024
NÚMERO DEL CONTRATO	1560 - 2024
OBJETO DEL CONTRATO	Aunar esfuerzos técnicos, administrativos, operativos y financieros, para brindar atención integral a la población adulta mayor en vulnerabilidad social y familiar a través de los Centros de Protección Social ubicados en el municipio de Pereira.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

Se realizó entre el 04 de marzo y el 03 de abril de 2024, en total veinte (20) intervenciones, los días martes, miércoles y sábados, llevadas a cabo en la sede 1 y 2 de la fundación, en el horario de 8 am a 12 m los días sábados y 4 pm a 6 pm los días martes y miércoles, con el fin de cumplir con los alcances proyectados para el mes de actividades número 01 del contrato 1560 de 2024.

A continuación, se presenta las actividades realizadas, entre el 04 de marzo y el 03 de abril de 2024.

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6

2. DESARROLLO DE ACTIVIDADES DENTRO DEL CONVENIO

OBJETIVO GENERAL
Estructurar el programa de actividad física y recreación de mantenimiento y fortalecimiento físico de los usuarios enfocados a la promoción y mantenimiento de la salud física, la prevención y manejo de las enfermedades, la detección oportuna de patologías y la remisión a los niveles de salud competentes.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Pintura - Juegos de mesa - Manualidades - Pasatiempos - Cine foro - Retos mentales - Baile	Potenciar la creatividad, la capacidad artística y estética.	Durante el presente periodo se busco fomentar diversas actividades, en aras de buscar la participación de todos los adultos mayores, pues los gustos suelen variar, y más que imponer prácticas, se busca que sean momentos de disfrute y aprovechamiento del tiempo libre. Las actividades propuestas siempre buscan la socialización y el mantenimiento de una mente activa.



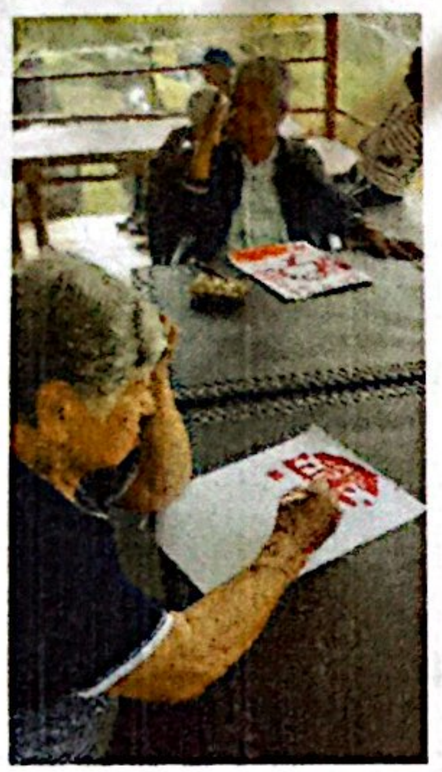


SEDE 1 / 06-03-2024

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6



SEDE 1 / 12-03-2024



SEDE 1 / 12-03-2024



SEDE 1 / 16-03-2024



SEDE 2 / 06-03-2024

Sede 1 Km 10 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Santa María - Cel: 3117992225, SEDE 2 Km 8 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Dulcinea – Cel: 3147680930.

EMAIL: elabuelodivinopastor@live.com

Powered by CamScanner



SEDE 2 / 16-03-2024



SEDE 2 / 30-03-2024



SEDE 2 / 27-03-2024

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad con bandas elásticas, balones y bastones. - Ejercicios físicos para reeducar la marcha. - Ejercicios físicos para mejorar rango de movilidad articular. - Ejercicios físicos para mejorar la elasticidad de los músculos.	Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas, conseguir equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.	Durante el presente mes se trabaja principalmente, con la población que tiene mayor dificultad en su movilidad, y a los cuales se les debe adaptar ciertos ejercicios para una correcta ejecución. Se han utilizado para estas sesiones de ejercicios, diferentes elementos, tales como: bandas elásticas, pesas, electroestimulación, entre otros.

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6



SEDE 1 / 05-03-2024



SEDE 1 / 12-03-2024



SEDE 2 / 13-03-2024



SEDE 2 / 20-03-2024



SEDE 1 / 19-03-2024





SEDE 2 / 23-03-2024

Sede 1 Km 10 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Santa María - Cel: 3117992225, SEDE 2 Km 8 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Dulcinea – Cel: 3147680930.

EMAIL: elabuelodivinopastor@live.com

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6







SEDE 1 / 26-03-2024 SEDE 2 / 27-03-2024 SEDE 1 / 19-03-2024 SEDE 2 / 23-03-2024

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Ejercicios físicos y mentales individuales adaptados.	Promover la conciencia de utilidad y autoestima.	Algunos de los adultos mayores que se encuentran en estado sedente permanente (silla de ruedas), además de la terapia física individual, se les han brindado algunas recomendaciones para que trabajen de manera diaria y su recuperación o mantenimiento de movimientos básicos sea mucho más eficiente.

Sede 1 Km 10 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Santa María - Cel: 3117992225, SEDE 2 Km 8 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Dulcinea – Cel: 3147680930.

EMAIL: elabuelodivinopastor@live.com

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6







SEDE 1 y 2 / ADULTOS MAYORES CON MOVILIDAD REDUCIDA

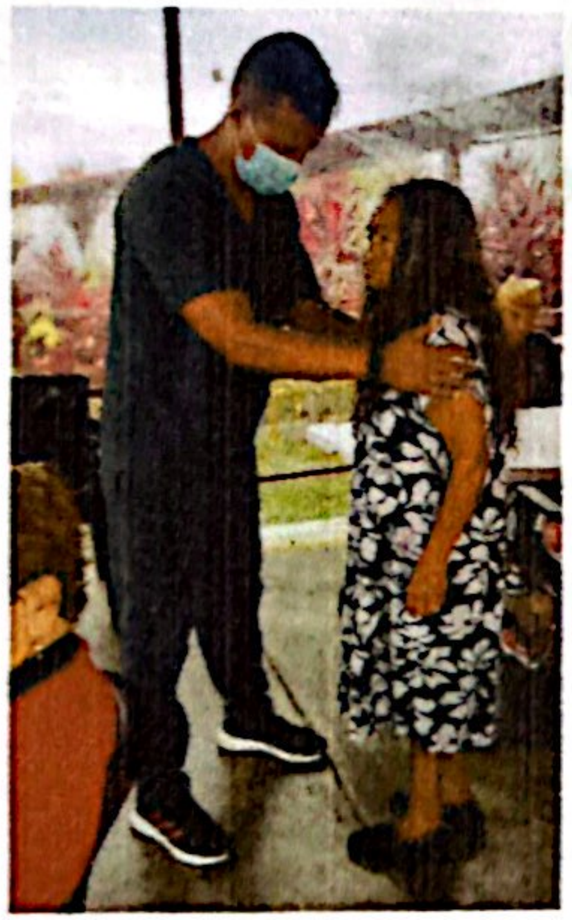
ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Pausas activas mediante ejercicios de relajación y musicalizados. - Charlas de higiene postural y mejora de los dolores ocasionados por posturas mantenidas.	Realizar pausas activas con los empleados de la fundación en la sede 1 y 2, con el fin de recuperar energía, y mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayuden a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.	Durante el presente periodo no se realizaron ejercicios de estiramiento y pausas activas para los empleados del hogar, está pendiente la programación de dichas actividades.

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
Aplicación Escala de Tinetti y cuestionario PAR-Q	Evaluar el grado de funcionalidad en la locomoción y el equilibrio, y el riesgo que se puede llegar a presentar durante la práctica de la actividad física y el deporte.	Durante el presente periodo se aplicaron estas pruebas a los adultos mayores que ingresaron al hogar durante el último mes, de igual manera se actualizo la información de los habitantes antiguos. Se realizo gestión documental.





SEDE 1 / 23-03-2024

SEDE 2 / 23-03-2024

Sede 1 Km 10 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Santa María - Cel: 3117992225, SEDE 2 Km 8 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Dulcinea – Cel: 3147680930.

EMAIL: elabuelodivinopastor@live.com

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6



SEDE 1 / 23-03-2024



SEDE 1 / 16-03-2024

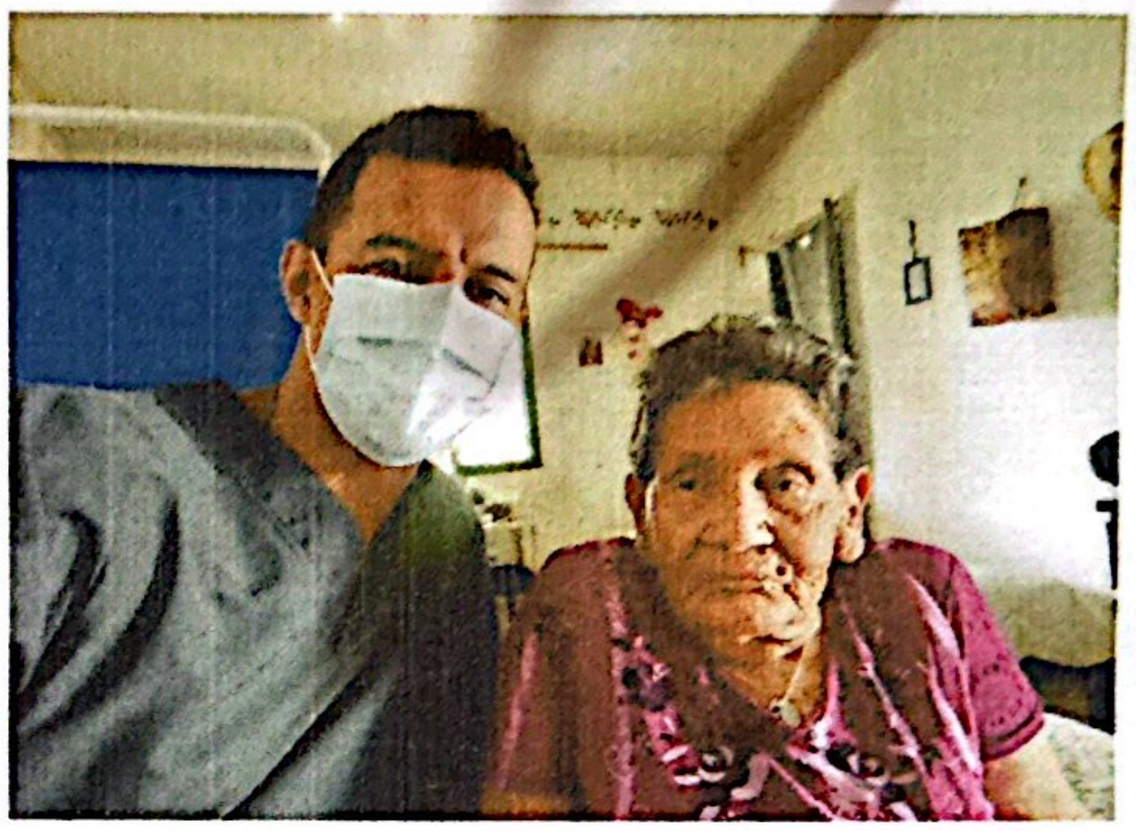
3. REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES

- Se presenta informe en medio físico y digital (email).
- Se presenta registro fotográfico en medio físico y digital. (email).

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6



SEDE 1 / 30-03-2024

En ocasiones una simple sonrisa, un saludo, y tomarnos el tiempo de escuchar, es lo que puede cambiar el día de nuestros adultos mayores, por eso, más que profesionales cumpliendo una labor, nos convertimos en amigos y compañeros de vida.

Sede 1 Km 10 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Santa María - Cel: 3117992225, SEDE 2 Km 8 vía Armenia vereda Guacarí, Finca Dulcinea – Cel: 3147680930.

EMAIL: elabuelodivinopastor@live.com

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6

JOHN EDUAR ROJAS VARGAS
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación
Especialista en Gerencia del Deporte y la Recreación
Cédula: 9.873.443 de Pereira
Celular: 3127045354 (WhatsApp)

Recibido por:

MARÍA ROSALBA PÉREZ GONZÁLES
Director(a)
Asociación Hogar del Abuelo Divino Pastor sede 1 y 2
Pereira, Risaralda

Powered by CamScanner