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.	2
PERIODO	04/04/2024 al 03/05/2024
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 abril y el 03 de mayo de 2024, en total catorce (14) 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 02 del contrato 1560 de 2024.

A continuación, se presenta las actividades realizadas, entre el 04 de abril y el 03 de mayo 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 detención 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.	Sea que el estado de lucidez de nuestros adultos mayores sea optimo o no, las actividades recreativas, artísticas y deportivas, buscan ante todo el compartir con otras personas, y disfrutar de un rato de esparcimiento, en el cual se suelen utilizar elementos como lo son la música y las letras, siempre intentado que sean del agrado de la mayoría de ellos. Una sana competencia en algunas actividades nunca esta demás.







NIT. 816007705-6

SEDE 1 / 06-04-2024









SEDE 2 / 06-04-2024

SEDE 2 / 03-04-2024

SEDE 1 / 13-04-2024

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 2 / 13-04-2024



SEDE 2 / 06-04-2024



SEDE 2 / 17-04-2024

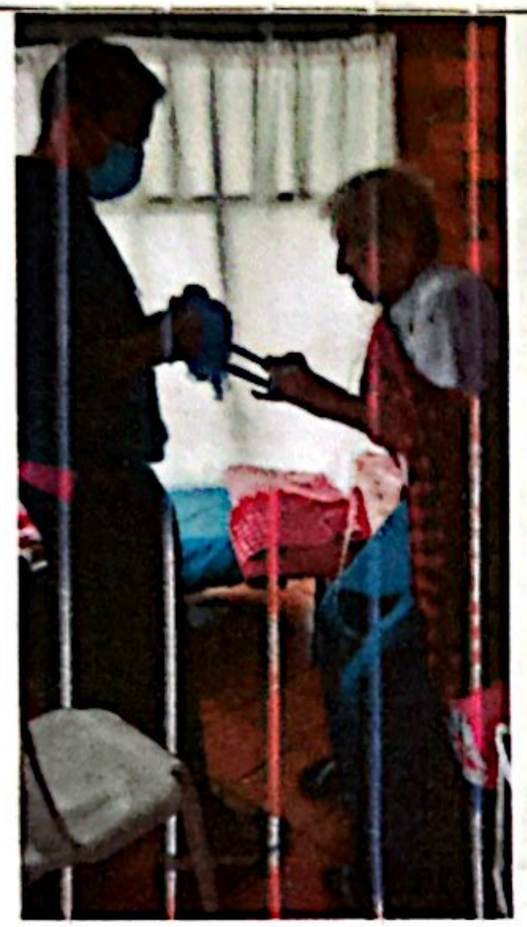
ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad con bandas elásticas, balones y bastones. - Ejercicios físicos para reeducar la marcha. - Ejercicios físicos para mejorar rango de movilidad articular. - Ejercicios físicos para mejorar la elasticidad de los músculos.	Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas, conseguir equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.	Para algunos adultos mayores las terapias suelen ser adaptadas, pues las necesidades son específicas, teniendo en cuenta que los grados de discapacidad y los niveles de motivación suelen ser muy diferentes. Las actividades en ocasiones pueden ser grupales, individuales o mixtas, dependiendo del numero de participantes y la disponibilidad en el estado de salud de los mismos. Algunos adultos mayores con hemiparesia por secuelas de ACV, han tenido avances notorios después de una terapia constante.

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 / 06-04-2024



SEDE 2 / 06-04-2024



SEDE 1 / 16-04-2024

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 / 23-04-2024



SEDE 2 / 24-04-2024



SEDE 2 / 15-04-2024



SEDE 1 / 16-04-2024

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 / 09-04-2024 SEDE 2 / 13-04-2024







SEDE 2 / 17-04-2024



SEDE 2 / 05-04-2024



SEDE 2 / 13-04-2024

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

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Ejercicios físicos y mentales individuales adaptados	Promover la conciencia de utilidad y autoestima.	En ocasiones los adultos mayores a través de una rigurosa terapia, y constancia en los ejercicios, pueden tener notorias mejorías y optimizar su independencia en el hogar; pero cuando no es así, es importante generar la conciencia de las posibilidades para disfrutar de cada pequeño detalle, y la maravilla de estar vivos y tener otro día más.





SEDE 2 / 24 y 13 DE ABRIL RESPECTIVAMENTE

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

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 se realizaron ejercicios de estiramiento y pausas activas para los empleados del hogar. El éxito de esta actividad, redunda en el impacto positivo que tiene en la atención oportuna a los adultos mayores, pues un empleado saludable tiene mucho mas para ofrecer a sus pacientes.



SEDE 2 / 13-04-2024

Sede 1 Km 1.0 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

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 / 27-04-2024



SEDE 2 / 10-04-2024

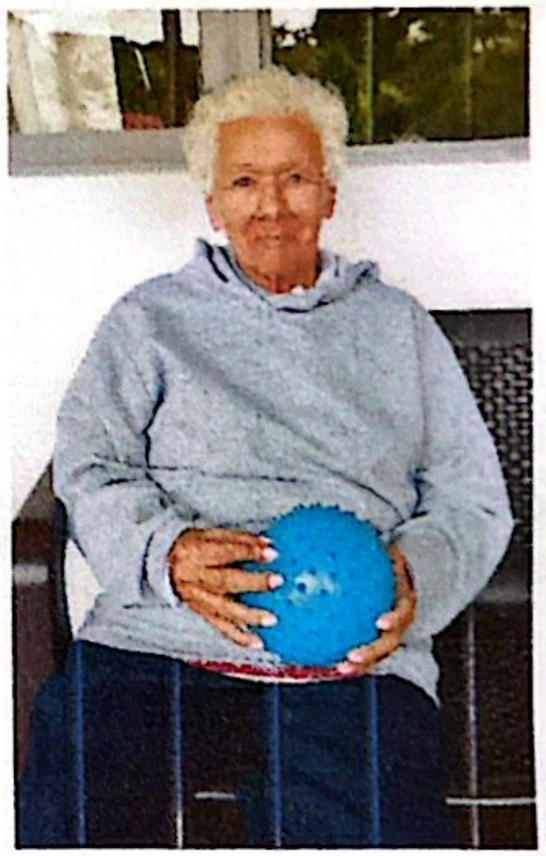
3. REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES

- 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 2 / 24-04-2024

Algunos de nuestros adultos mayores presentan deterioro mental por diferentes motivos, pero el lenguaje de la sonrisa es universal, y a través de ella nos demuestran el agradecimiento por ocuparnos de su salud.

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