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.	7
PERIODO	04/09/2024 al 03/10/2024
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 septiembre y el 03 de octubre de 2024, en total diecisiete (17) intervenciones, los días martes, miércoles y sábados, llevadas a cabo en la sede 1 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 07 del contrato 1560 de 2024.

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

Powered by CamScanner



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.	El enfoque de las actividades lúdicas para nuestros adultos mayores siempre se basa en sus propios intereses, pues como es bien sabido, nadie puede recrear a nadie; esta situación debe partir de un proceso de disfrute individual, y que corresponda a las expectativas e intereses. Algunos de ellos suelen realizar actividades mas solitarias, como la pintura, el tejido en lana, sopas de letras, entre otros; pero la gran mayoría participan de actividades colectivas, tales como juegos de mesa, rumboterapia, tardes de película y más. De igual manera seguimos explorando nuevas alternativas, en las cuales se mantenga la creatividad, pero sobre todo el interés de nuestros participantes.

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6



SEDE 1 / 04-09-2024



SEDE 1 / 14-09-2024



SEDE 1 / 24-09-2024



SEDE 1 / 24-09-2024

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 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.	Buscamos siempre asistir a nuestros adultos mayores desde la parte física, pero también mental; es así como constantemente estamos motivando la practica de la actividad física en los diferentes momentos del día, pero sobre todo animándolos a buscar nuevos retos y metas, que puedan tener un significado al final del día.





SEDE 1 / 04-09-2024





SEDE 1 / 07-09-2024



SEDE 1 /07-09-2024

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

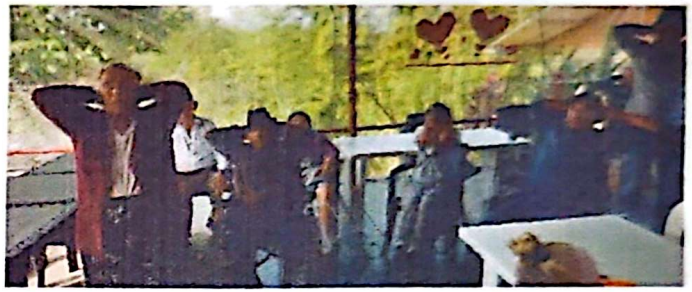




SEDE 1 / 07-09-2024



SEDE 1 / 10-09-2024



SEDE 1 / 14-09-2024



SEDE 1 / 17-09-2024





SEDE 1 / 18-09-2024



SEDE 1 / 21-09-2024

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.	Las patologías y problemas de salud en nuestros adultos mayores suelen ser variados, y en algunas ocasiones las dinámicas de intervención deben ser individualizadas, con el fin, de atender las necesidades de manera eficiente; por ejemplo, como vemos en la fotografía, se trabaja con una paciente con distrofia muscular, que de a poco está perdiendo movilidad, y limitando sus actividades de la vida cotidiana. Hace poco ingreso al hogar, y esperamos que, con una correcta intervención, pueda mejorar algunos aspectos de sus actividades más elementales.



SEDE 1 / 24-09-2024

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 pausas activas a las trabajadoras del hogar los días sábados durante aproximadamente 20 minutos cada intervención; adicional a ello se les brinda algunos consejos sobre hábitos saludables, para que, durante su jornada de trabajo en el transcurso de la semana, puedan aplicarlos





SEDE 1 / 21-09-2024

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 actualizaron algunas fichas de ingreso, se realizaron algunas para adultos mayores nuevos y se realizó gestión documental (archivo)



SEDE 1 / 17-09-2024

Powered by CamScanner



NIT. 816007705-6

3. REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES

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



SEDE 1 / 24-09-2024

Disfrutando una buena tarde de películas, rememorando clásicos de antaño.

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)

Revisado por:

HERNÁN DARIO HERRERA PÉREZ
Director técnico administrativo
CPSAM Hogar del Abuelo Divino Pastor
Pereira, Risaralda

Powered by CamScanner