

ALCANCE 9

Informe Profesional en Deportes.

Sede I

Scanned with 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.	3
PERIODO	01/12/2024 al 25/12/2024
NÚMERO DEL CONTRATO	6031 - 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 01 de diciembre y el 25 de diciembre de 2024, en total once (11) 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 03 del contrato 6031 de 2024.

A continuación, se presenta las actividades realizadas, entre el 01 de diciembre y el 25 de diciembre de 2024.

Scanned with 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.	Se plantean diferentes estrategias a lo largo del presente periodo, para que nuestros adultos mayores utilicen de manera adecuada el tiempo libre, desarrollen sus habilidades físicas y mentales, y puedan compartir con sus pares, a la vez que se promueve una sana convivencia, y un entorno tranquilo. Cada vez intentamos innovar con las actividades, y están se plantean, teniendo en cuenta los intereses particulares y grupales, pues somos conscientes como profesionales, que el éxito de las misma, depende de la participación consciente y espontanea de nuestros adultos mayores. Se incorporan en este mes, trabajo de manipulación con plastilina, pintura, entre otros.

Scanned with CamScanner



NIT. 816007705-6







SEDE 1 / 07-12-2024

SEDE 1 / 14-12-2024



SEDE 1 / 14-12-2024

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

Scanned with CamScanner







SEDE 1 / 14-12-2024

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.	Hacer frente a las disminuciones y limitaciones físicas, conseguir equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.	Como en periodos anteriores, nuestra prioridad como institución ha sido siempre mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores, especialmente para aquellos que por su estado de salud no pueden valerse por sus propios medios. Las terapias físicas en ocasiones han debido ser adaptadas, para personas en

Scanned with CamScanner



- Ejercicios físicos para mejorar la elasticidad de los músculos.	.	situación sedente o en cama, siempre cuidando que estas se encuentren cómodas y seguras desde estos espacios.







SEDE 1 / 03-12-2024

Scanned with CamScanner



NIT. 816007705-6





SEDE 1 / 07-12-2024











SEDE 1 / 10-12-2024

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

Scanned with CamScanner



NIT. 816007705-6

ACTIVIDAD	OBJETIVO	OBSERVACIONES
- Ejercicios físicos y mentales individuales adaptados.	Promover la conciencia de utilidad y autoestima.	En la fotografía se encuentran dos adultas mayores, que por su estado de salud actual les resulta difícil realizar algunos ejercicios con el resto de la población del hogar, por eso se hace necesario hacerlo de manera individual, y de acuerdo a las necesidades particulares de cada una de ellas. Las limitaciones muchas veces vienen dadas por nosotros mismos, por ello se hace necesario realizar un trabajo interdisciplinario con psicología y gerontología, para determinar las expectativas e intereses particulares de esta población en particular de adultos mayores.





SEDE 1 / 10-12-2024

Scanned with 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 no se realizaron pausas activas a los trabajadores del hogar.

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, y se realizó gestión documental (archivo).

Scanned with CamScanner



NIT. 816007705-6



SEDE 1 / 03-12-2024

3. REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES

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

Scanned with CamScanner



NIT. 816007705-6





El señor Armando Moreno Sedeño, uno de nuestros grandes artistas, quien constantemente nos regala su arte, a través de trabajos de pintura, tejido y manualidades, dentro de muchos otros; desde el hogar, y el equipo de profesionales, estamos siempre dispuestos a apoyar su talento y suministrarle los elementos necesarios para lograrlo.

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

Scanned with 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

Scanned with CamScanner