PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE

JUNIOR CARRILLO CASTAÑO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

PERIODO:
14 DE MAYO AL 13 DE JUNIO DE 2024

MULTISER **INFORME DE ACTIVIDADES**

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	Junior Carrillo Castaño
Número del Contrato	1088338546
Cargo:	Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación.
Proyecto	PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
1. Realizar evaluación física inicial por medio del formato suministrado por Multiser a cada uno de los beneficiarios del programa y con base en esta, realizar plan de intervención individual.	Se realizó el test PAR-Q, herramienta importante para evaluar la seguridad de participar en programas de ejercicio físico y para ayudar a prevenir lesiones o complicaciones médicas durante la actividad física en las siguientes fechas: ✓ 30/05/24: Valoraciones – CVO – 20 usuarios ✓ 31/05/24: Valoraciones – CVO – 8 usuarios ✓ 05/06/24: Valoraciones – CVO – 6 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Formato de valoración- reposan en la hoja de vida del adulto mayor	Se realizaron las pruebas de habilidades físicas y antropométricas en adultos mayores, ya que estas proporcionan información valiosa sobre su estado de salud física y facilita la detección temprana de problemas, permitiéndonos establecer objetivos a corto, mediano y largo plazo, motivando así el cambio de comportamiento y personaliza

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
	✓ 06/06/24: Valoraciones – CVO – 12 usuarios ✓ 07/06/24: Valoraciones – CVO – 7 usuarios		las intervenciones para mejorar su calidad de vida.
2. Realizar seguimiento documentado de los beneficiarios de C.V	Se realizó oportunamente el seguimiento desde el área de recreación, deporte y cultura, en los documentos diagnósticos de su estado de salud física previamente realizado para la prescripción del ejercicio propicio para cada usuario.	✓ Registro fotográfico	Se garantiza una atención integral y de calidad al realizar seguimiento de estado de salud física, facilitando la coordinación y comunicación entre todas las partes involucradas y asegurando el bienestar y la seguridad del adulto mayor en todos los aspectos de su vida.
3. Identificar las habilidades y capacidades motrices, de la población adulta mayor, para proyectar así, el desarrollo de	Test de valoración de la capacidad funcional, herramienta esencial para el diseño de programas de ejercicio y rehabilitación, la mejora del rendimiento y adaptación de actividades diarias en los adultos mayores. ✓ 30/05/24: Valoraciones – CVO – 20 usuarios	Registro fotográfico	Proporciona una base objetiva para decisiones informadas y efectivas en relación con la actividad física y el bienestar.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
procesos formativos	✓ 31/05/24: Valoraciones – CVO – 8 usuarios ✓ 05/06/24: Valoraciones – CVO – 6 usuarios ✓ 06/06/24: Valoraciones – CVO – 12 usuarios ✓ 07/06/24: Valoraciones – CVO – 7 usuarios		
4. Planear, ejecutar y evaluar actividades de educación física, recreación, deporte y actividad física para la salud en diferentes niveles.	Las actividades de ejercicio físico, recreación y deporte se han realizado de forma efectiva en los escenarios del centro vida, Piscina “Natación para la vida”, Gimnasio “Más Movimiento, Más vida”. Diversidad de escenarios y prácticas que facilitan el disfrute de sus habilidades y capacidades. ✓ 15/05/24: actividad física – CVO – 23 usuarios ✓ 16/05/24: actividad física – CVO – 26 usuarios ✓ 20/05/24: gimnasio – CVO – 20 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Planes clase	Estos procesos permiten abordar las necesidades específicas de los individuos y las comunidades, promover estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida en general.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
	✓ 22/05/24: gimnasio – CVO – 21 usuarios ✓ 24/05/24: gimnasio – CVO – 30 usuarios ✓ 27/05/24: gimnasio – CVO – 17 usuarios ✓ 28/05/24: gimnasio – CVO – 21 usuarios ✓ 04/06/24: gimnasio – CVO – 15 usuarios ✓ 11/06/24: actividad física – CVO – 17 usuarios ✓ 12/06/24: gimnasio – CVO – 16 usuarios		
5. Planear, ejecutar y evaluar actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.	Se realizan actividades de Recreación “Aprender jugando” con enfoque del uso constructivo del tiempo libre, habilidad fundamental para el bienestar integral de los adultos mayores. ✓ 14/05/24: inauguración – CVO ✓ 15/05/24: recreación – CVO – 24 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Planes clase	"Aprender jugando" no solo proporciona diversión, sino que también estimula la mente, mejora la salud emocional, fomenta la socialización, y promueve la salud física. Estas actividades contribuyen significativamente a mantener la autonomía, la

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
	✓ 16/05/24: recreación – CVO – 27 usuarios ✓ 17/05/24: recreación – CVO – 24 usuarios ✓ 18/05/24: recreación – CVO – 23 usuarios ✓ 20/05/24: recreación – CVO – 20 usuarios ✓ 21/05/24: recreación – CVO – 20 usuarios ✓ 22/05/24: recreación – CVO – 17 usuarios ✓ 23/05/24: recreación – CVO – 25 usuarios ✓ 25/05/24: recreación – CVO – 28 usuarios ✓ 27/05/24: recreación – CVO – 25 usuarios ✓ 29/05/24: recreación – CVO – 25 usuarios ✓ 31/05/24: recreación – CVO – 23 usuarios		independencia y una alta calidad de vida en la vejez. Proporcionar oportunidades para la recreación y el aprendizaje continuo es esencial para apoyar un envejecimiento activo y saludable.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
	✓ 01/06/24: recreación – CVO – 18 usuarios ✓ 04/06/24: recreación – CVO – 18 usuarios ✓ 05/06/24: recreación – CVO – 25 usuarios ✓ 07/06/24: recreación – CVO – 25 usuarios ✓ 08/06/24: recreación – CVO – 13 usuarios ✓ 11/06/24: recreación – CVO – 19 usuarios ✓ 13/06/24: recreación – CVO – 28 usuarios		
6. Planear, ejecutar y evaluar actividades de cultura, teniendo en cuenta los intereses de los beneficiarios	Se realizan actividades que estimulen el espíritu creativo y artístico en los beneficiarios, tales como: Danza y Movimiento, Cine y Documentales, Encuentros Intergeneracionales y Festivales y Celebraciones. ✓ 23/05/24: juegos tradicionales – CVO – 30 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO ✓ Planes clase	El fomento y promoción de la cultura y la recreación son esenciales para los adultos mayores porque contribuyen a su bienestar integral, mejorando su salud física, mental y emocional, fomentando la socialización y la independencia, y promoviendo un

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
	✓ 31/05/24: juegos tradicionales – CVO – 15 usuarios ✓ 05/06/24: juegos tradicionales – CVO – 18 usuarios		envejecimiento activo y satisfactorio.
7. Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales	El 12 de junio de 2024 se realizó encuentro intergeneracional, donde se apoyó en la facilitación de actividades de deporte y recreación dirigidas por los profesionales. Herramientas pedagógicas y didácticas para proporcionar el encuentro intergeneracional, promoviendo la salud, el bienestar, la cohesión social y el enriquecimiento cultural en la comunidad.	✓ Registro fotográfico ✓ SPP – reposan en archivo CVO	los encuentros intergeneracionales tienen un valor social significativo al promover la cohesión comunitaria, facilitar la transmisión de conocimientos y valores, proporcionar apoyo emocional y social, desarrollar habilidades sociales, fomentar la solidaridad y el respeto, enriquecer la cultura, mejorar el bienestar y la calidad de vida, y estimular la cognición y la creatividad. Estas interacciones benefician tanto a los jóvenes como a los adultos mayores, contribuyendo a la

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
			construcción de una sociedad más inclusiva y solidaria.
8. Implementar talleres guía con temas de suma importancia en el área de la prevención y promoción en salud.	Al iniciar cada intervención del área de deportes hemos hecho énfasis en los hábitos y estilos de vida saludable en situaciones cotidianas, que promuevan el bienestar físico, mental y emocional, tales como: Charlas educativas, Caminatas diarias, Ejercicios de fuerza y flexibilidad, Recreación, Chequeos de salud básico, ejercicios neurocognitivos y Fomento del autocuidado.	✓ Registro fotográfico	Se logró establecer y realizar el protocolo en el contexto de hábitos y estilos de vida saludable para el adulto mayor, ya que es esencial para proporcionar estabilidad física y mental, motivación, prevención de riesgos, y empoderamiento. Al seguir el protocolo diseñado específicamente para sus necesidades y circunstancias, los adultos mayores logran mejorar significativamente su calidad de vida y bienestar general.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
9. Promocionar la práctica de deporte formativo y educativo que mejore la capacidad de aprendizaje y desarrollo motriz a través del juego, facilitando relaciones interpersonales.	Se realizó práctica deportiva de juegos tradicionales, con el propósito de generar estimulación cognitiva, la memoria, la capacidad de procesamiento y percepción visual. Con el propósito de disminuir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas	✓ Registro fotográfico	Los juegos tradicionales son herramientas valiosas para la estimulación cognitiva y el mantenimiento de la salud neuronal en los adultos mayores.
10. Elaborar y entregar oportunamente diario de campo o plan de clase.	El equipo de profesionales en Deportes y Recreación elaboró y entregó al coordinador oportunamente los diarios de campo en relación con el cronograma general establecido y actividades adecuadas para la población de adulto mayor.	Planes clase, reposan en base de datos de coordinación	Se elaboró y entregó oportunamente.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
11. Elaborar y entregar oportunamente a la coordinación cronograma mensual de actividades	El equipo de profesionales en Deportes y Recreación elaboró y entregó al coordinador oportunamente el cronograma mensual de actividades a la coordinación, asegurando una planificación efectiva y un funcionamiento organizado del equipo.	✓ Cronograma, entregado a la coordinadora por medio electrónico	Se elaboró y entregó oportunamente.
12. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.	Durante el periodo del 14 de mayo al 13 de junio de 2024, se realiza apoyo en cuanto a la caracterización general de los beneficiarios y acompañamiento en ruta, proporcionando cuidado al bajar y subir del autobús. También se brinda apoyo a las diferentes áreas de trabajo y a los profesionales encargados. 20/05/24: apoyo fisioterapia (riesgo de caídas) – CVO 24/05/24: apoyo fisioterapia (glúteo medio y CORE) – CVO 27/05/24: apoyo fisioterapia (equilibrio y coordinación) – CVO	✓ Registro fotográfico	La caracterización contribuye significativamente a mejorar la salud y el bienestar general de los adultos mayores, asegurando que reciban el apoyo y la atención que necesitan para vivir de manera digna y plena.

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
	06/06/24: apoyo fisioterapia (funciones mentales superiores) – CVO 12/06/24: apoyo fisioterapia (promoción salud cardiovascular) – CVO		
13. Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del C.V donde se encuentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor.	Se realiza apoyo a comedor, sirviendo y recibiendo de forma escalonada (el almuerzo, algo y cena) junto con las otras áreas del centro vida, proporcionando el disfrute y armonía para los beneficiarios.	✓ Registro fotográfico	Servir el almuerzo a adultos mayores en el centro de vida es una actividad integral que impacta positivamente la nutrición, salud, bienestar emocional y social, y proporciona estructura y vigilancia esencial. Además, fortalece las relaciones personales y comunitarias, beneficiando tanto a los adultos mayores como a quienes participan en esta labor.

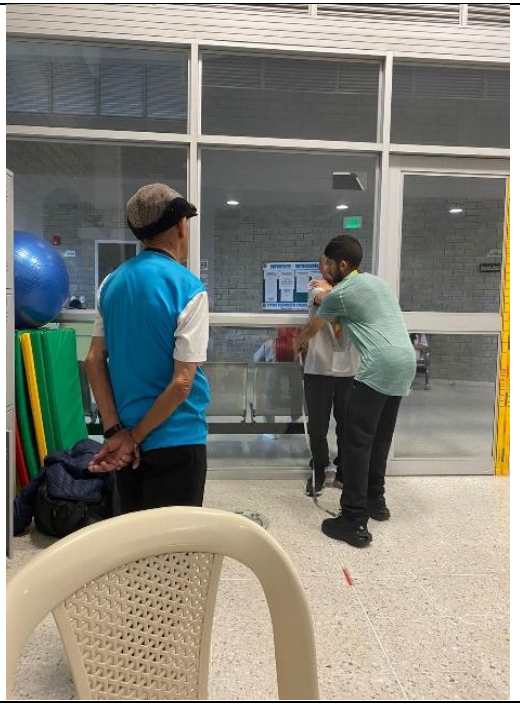
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
14. Llevar los registros establecidos para el manejo de la información y el control de la misma.	Se diligencia los diversos registros establecidos, con sus requerimientos organizacionales para control de usuarios intervenidos en relación con las actividades.	✓ Base de datos ✓ Carpetas de caracterización, reposan en el archivo del CVO	Se cumple con la entrega de registros en el plazo de tiempo establecido, con el propósito de facilitar la supervisión y el control eficiente de mi labor.
15. Entregar oportunamente informe de actividades debidamente diligenciado y con sus respectivas evidencias (formatos, listados, registro fotográfico, entre otras)	Se realiza y entrega en las fechas establecidas el informe con cada uno de sus alcances establecidos, con evidencia fotográfica.	Informe 1 (físico y digital)	Se presenta de manera puntual y precisa el informe, con el propósito de que se pueda operar de manera más eficiente, adaptarse mejor a los cambios y mantener una alta calidad en los procesos y resultados que le compete al área de deportes, recreación y cultura.

MULTISER **INFORME DE ACTIVIDADES**

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS (**)	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES (***)	LOGROS
16. Asistir a las reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten.	Se asistió en el transcurso del mes a las reuniones por parte de la dirección, para recibir retroalimentación constructiva en torno a los requerimientos profesionales de mi área en beneficio del Centro Vida Oriente. 16/05/24: reunión informativa (base de datos) – CVO 23/05/24: reunión (visita coordinación CV) -CVO 11/06/24: reunión (visita coordinación CV) -CVO 12/06/24: capacitación en seguridad y salud en el trabajo -CVO	✓ Registro fotográfico	La asistencia a reuniones desde coordinación junto con las otras áreas ha sido esencial para la comunicación efectiva, la toma de decisiones, la planificación y organización dentro del Centro Vida Oriente Pereira.

Junior Carrillo Castaño

Nombre: Junior Carrillo Castaño
CC. 1088338546

REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
1. Realizar evaluación física inicial por medio del formato suministrado por Multiser a cada uno de los beneficiarios del programa y con base en esta, realizar plan de intervención individual.		

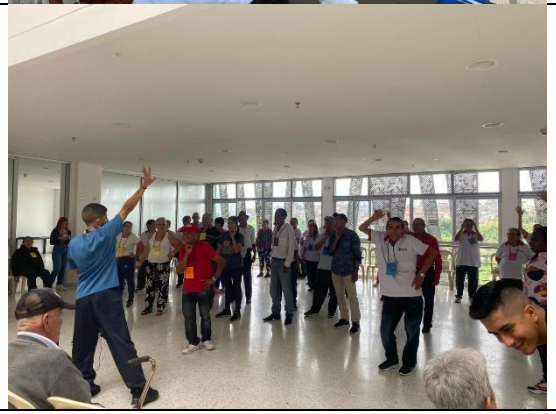
REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
2. Realizar seguimiento documentado de los beneficiarios de C.V		

REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
3. Identificar las habilidades y capacidades motrices, de la población adulta mayor, para proyectar así, el desarrollo de procesos formativos		

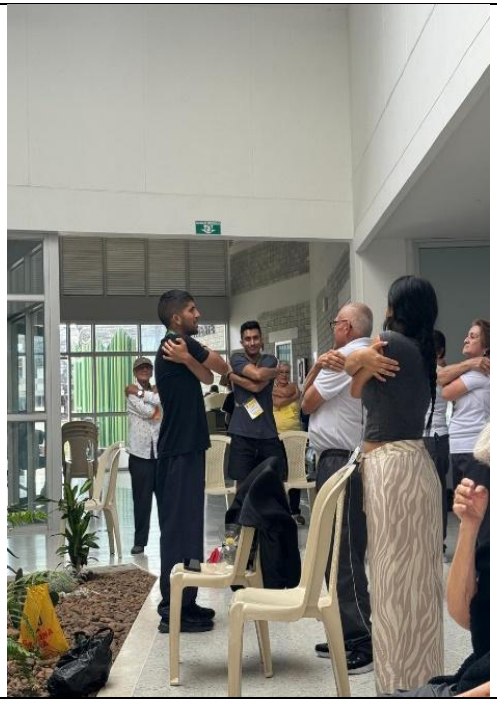
REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
4. Planear, ejecutar y evaluar actividades de educación física, recreación, deporte y actividad física para la salud en diferentes niveles.		

REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
5. Planear, ejecutar y evaluar actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.		

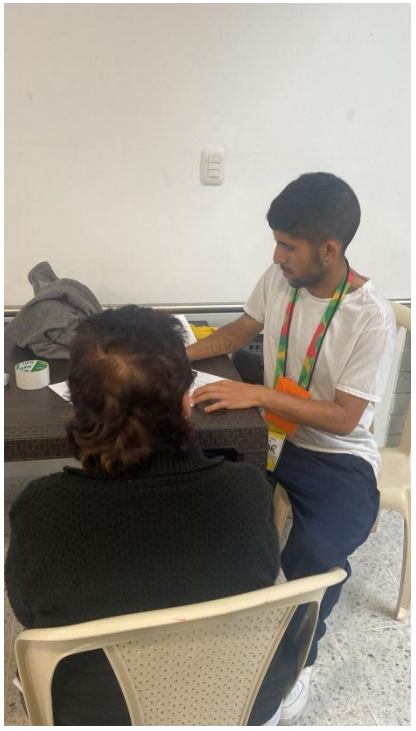
REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
6. Planear, ejecutar y evaluar actividades de cultura, teniendo en cuenta los intereses de los beneficiarios		

REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
7. Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales		
8. Implementar talleres guía con temas de suma importancia en el área de la prevención y promoción en salud.		

REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
9. Promocionar la práctica de deporte formativo y educativo que mejore la capacidad de aprendizaje y desarrollo motriz a través del juego, facilitando relaciones interpersonales.		

REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
12. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.		

REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
13. Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del C.V donde se encuentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor.		

14. Llevar los registros establecidos para el manejo de la información y el control de la misma.			

REGISTRO FOTOGRAFICO		
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	**FOTO**	**FOTO**
16. Asistir a las reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten.		