PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE

JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

PERIODO:
14 DE AGOSTO AL DE 13 DE SEPTIEMBRE DE 2024

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	**John Wilmar Loaiza Valencia**
NÚMERO DE CÉDULA	**1144170116**
TIPO DE CONTRATO	Prestación de servicios [ ] Obra o Labor [X]
CARGO	Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación
PROYECTO	Programa Centro Vida Comuna Oriente - Convenio de Asociación N° 2696 del 06 de mayo de 2024

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

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.	Para este periodo se realizó evaluación física inicial por medio de formato (Escala Tinetti y Escala Lawton) suministrado por el operador (Multiser), realizadas a los beneficiarios del programa Centro Vida Oriente. Objetivo: ✓ Implementar los test a los beneficiarios del programa Centro Vida Oriente, y realizar plan de intervención. Se realizo así: 09/09/2024 – Escala Lawton AM – 3 usuarios 09/09/2024 – Escala Lawton PM – 3 usuarios 10/09/2024 – Escala Tinetti AM – 3 usuarios 11/09/2024 – Escala Lawton AM – 1 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ Formato valoraciones ✓ Formato de atención individual **Ver anexo 1**	Se logro realizar el test Escala Tinetti al 21% y el test Escala Lawton al 19% de los adultos mayores del Centro Vida Oriente.

<table>
<tr><th>ALCANCES DEL CONTRATO</th><th>ACTIVIDADES EJECUTADAS</th><th>EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES</th><th>LOGROS</th></tr>
<tr><td>2. Realizar seguimiento documentado de los beneficiarios de C.V.</td><td>Se realizo seguimiento documentado de los beneficiarios del Centro Vida Oriente (21 de agosto y 04 de septiembre de 2024) en las diferentes bases de datos (base de datos área de deportes, recreación y cultura, base de datos CVO).
Objetivo:
✓ Establecer una base objetiva para realizar planes de intervención a los adultos mayores del CVO.</td><td>✓ Registro fotográfico
✓ Base de datos área de deportes, reposa en Google DRIVE

Ver anexo 2</td><td>Se cumple con el seguimiento en base de datos de usuarios y solicitudes.</td></tr>
<tr><td>3. Identificar las habilidades y capacidades motrices, de la población adulta mayor, para proyectar así, el desarrollo de procesos formativos.</td><td>Para este periodo se realizó seguimiento en las actividades deportivas, recreativas y culturales (diariamente), para identificar las habilidades y capacidades motrices de la población adulta mayor, para proyectar así, el desarrollo de los procesos formativos.
Objetivo:
✓ Identificar las habilidades y capacidades motrices de los adultos mayores del CVO.</td><td>✓ Registro fotográfico

Ver anexo 3</td><td>Las actividades realizadas promovieron el mantenimiento y mejoramiento de las condiciones físicas</td></tr>
<tr><td>4. Planear, ejecutar y evaluar actividades de educación física, deporte y actividad física para la salud en diferentes niveles.</td><td>Se realizó planeación, ejecución y evaluación de actividades de educación física, deporte y actividad física para la salud, en el Centro Vida Oriente.
Objetivos:
✓ Mantener la fuerza y resistencia cardiorrespiratoria en los adultos mayores, por medio de la actividad física para la salud.
✓ Mejorar las habilidades acuáticas básicas de los usuarios participantes de las clases de piscina.
✓ Promocionar la salud por medio del deporte.
Se realizo así:
<table><tr><th>Fecha</th><th>Hora</th><th>Lugar</th><th>Descripción</th><th>Cant.</th></tr><tr><td>14/08/24</td><td>10:15 a. m.</td><td>Gimnasio</td><td>Resistencia cardio pulmonar</td><td>15</td></tr><tr><td>14/08/24</td><td>1:45 p. m.</td><td>Gimnasio</td><td>Fuerza muscular</td><td>17</td></tr></table></td><td>✓ Registro fotográfico
✓ SPP – reposan en archivo CVO
✓ Actas de reunión
✓ Planes clase

Ver anexo 4</td><td>Se logra cumplir con la planeación de actividades deportivas al 100%</td></tr>
</table>

ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS					EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
	14/08/24	3:00 p. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	17		
	19/08/24	9:00 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	19		
	19/08/24	10:45 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	18		
	20/08/24	10:15 a. m.	Piscina	Fortalecimiento muscular	4		
	21/08/24	10:15 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	18		
	21/08/24	1:45 p. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	16		
	21/08/24	3:00 p. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	16		
	23/08/24	9:30 a. m.	Gimnasio	Resistencia cardio pulmonar	22		
	23/08/24	2:15 p. m.	Gimnasio	Resistencia cardio pulmonar	19		
	26/08/24	9:00 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	19		
	26/08/24	10:45 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	20		
	28/08/24	10:15 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	21		
	28/08/24	1:45 p. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	15		
	28/08/24	3:00 p. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	22		
	02/09/24	9:00 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	19		
	02/09/24	10:45 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	15		
	04/09/24	10:15 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	22		
	04/09/24	1:45 p. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	21		
	04/09/24	3:00 p. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	22		
	09/09/24	9:00 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	19		
	09/09/24	10:45 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	17		
	11/09/24	10:15 a. m.	Piscina	Fortalecimiento muscular	5		
	11/09/24	10:15 a. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	17		
	11/09/24	1:45 p. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	15		
	11/09/24	3:00 p. m.	Gimnasio	Fuerza muscular	18		

<table>
<tr><th>ALCANCES DEL CONTRATO</th><th>ACTIVIDADES EJECUTADAS</th><th>EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES</th><th>LOGROS</th></tr>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td>13/09/24</td><td>9:30 a. m.</td><td>Parque</td><td>Activación muscular</td><td>16</td></tr>
<tr><td>13/09/24</td><td>10:15 a. m.</td><td>Piscina</td><td>Fortalecimiento muscular</td><td>4</td></tr>
<tr><td>13/09/24</td><td>2:15 p. m.</td><td>Gimnasio</td><td>Resistencia cardio pulmonar</td><td>19</td></tr>
</table>
</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5. Planear, ejecutar y evaluar actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre.</td><td>
Se realizó planeación, ejecución y evaluación de actividades de recreación y aprovechamiento del tiempo libre, en el Centro Vida Oriente.
Objetivos:
✓ Fomentar el aprendizaje de nuevas habilidades y conocimientos a través de actividades recreativas, promoviendo la estimulación cognitiva y el desarrollo de habilidades sociales en los adultos mayores.
✓ Proporcionar espacios de esparcimiento y diversión que promuevan el bienestar emocional y físico de los adultos mayores, a través de actividades recreativas.
Se realizo así:
<table>
<tr><th>Fecha</th><th>Hora</th><th>Lugar</th><th>Descripción</th><th>Cant.</th></tr>
<tr><td>14/08/24</td><td>2:15 p. m.</td><td>Mirador</td><td>Actividad grupal</td><td>23</td></tr>
<tr><td>15/08/24</td><td>1:45 p. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Recreación grupal</td><td>16</td></tr>
<tr><td>16/08/24</td><td>10:15 a. m</td><td>Salón Principal</td><td>Recreación tradicional</td><td>17</td></tr>
<tr><td>20/08/24</td><td>10:15 a. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Recreación grupal</td><td>21</td></tr>
<tr><td>22/08/24</td><td>1:45 p. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Recreación grupal</td><td>19</td></tr>
<tr><td>27/08/24</td><td>10:15 a. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Recreación grupal</td><td>22</td></tr>
<tr><td>29/08/24</td><td>10:15 a. m.</td><td>Cancha</td><td>Recreación grupal</td><td>15</td></tr>
<tr><td>03/09/24</td><td>10:15 a. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Recreación grupal</td><td>18</td></tr>
<tr><td>10/09/24</td><td>10:15 a. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Recreación grupal</td><td>15</td></tr>
<tr><td>12/09/24</td><td>1:45 p. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Recreación grupal</td><td>16</td></tr>
</table>
</td><td>✓ Registro fotográfico
✓ SPP – reposan en archivo CVO
✓ Actas de reunión (Ver Anexo 4)
✓ Planes clase

Ver anexo 5</td><td>Se logra cumplir con la planeación de actividades recreativas al 100%</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>ALCANCES DEL CONTRATO</th><th>ACTIVIDADES EJECUTADAS</th><th>EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES</th><th>LOGROS</th></tr>
<tr>
<td>6. Planear, ejecutar y evaluar actividades de cultura, teniendo en cuenta los intereses de los beneficiarios</td>
<td>Se realizó planeación, ejecución y evaluación de actividades de cultura, teniendo en cuenta los intereses de los beneficiarios del Centro Vida Oriente.
Objetivo:
✓ Fomentar la participación activa y el bienestar emocional de los adultos mayores a través de actividades culturales que promuevan la creatividad, la socialización y el aprendizaje continuo, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida y fortalecer el sentido de comunidad.
Se realizo así:
<table>
<tr><th>Fecha</th><th>Hora</th><th>Lugar</th><th>Descripción</th><th>Cant.</th></tr>
<tr><td>16/08/24</td><td>10:45 a. m.</td><td>CVO</td><td>Juegos de la cosecha</td><td>63</td></tr>
<tr><td>19/08/24</td><td>3:00 p. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Juegos Tradicionales</td><td>17</td></tr>
<tr><td>23/08/24</td><td>10:45 a. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Juegos Tradicionales</td><td>15</td></tr>
<tr><td>23/08/24</td><td>3:30 p. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Juegos Tradicionales</td><td>15</td></tr>
<tr><td>26/08/24</td><td>3:00 p. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Juegos Tradicionales</td><td>15</td></tr>
<tr><td>03/09/24</td><td>3:00 p. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Tradición oral</td><td>21</td></tr>
<tr><td>09/09/24</td><td>3:00 p. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Juegos Tradicionales</td><td>15</td></tr>
<tr><td>13/09/24</td><td>10:45 a. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Juegos Tradicionales</td><td>18</td></tr>
<tr><td>13/09/24</td><td>3:30 p. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Juegos Tradicionales</td><td>15</td></tr>
</table>
</td>
<td>✓ Registro fotográfico
✓ SPP – reposan en archivo CVO
✓ Actas de reunión (Ver Anexo 4)
✓ Planes clase

Ver anexo 6</td>
<td>Se logra cumplir con la planeación de actividades recreativas al 100%</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr><th>ALCANCES DEL CONTRATO</th><th>ACTIVIDADES EJECUTADAS</th><th>EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES</th><th>LOGROS</th></tr>
<tr><td>7. Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales.</td><td>Para este periodo no se realizó encuentro intergeneracional</td><td>N/A</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td>8. Implementar talleres guía con temas de suma importancia en el área de la prevención y promoción en salud.</td><td>Se implementaron talleres guía (una vez al día) con temas de suma importancia en el área de la promoción y prevención en salud al iniciar cada intervención del área de deportes, se realizó énfasis en los hábitos y estilos de vida saludable 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.
Objetivo:
✓ Implementar talleres de promoción y prevención de la salud con el fin de empoderar a la comunidad a través de la educación, fomentando hábitos saludables y proporcionando herramientas prácticas para la prevención de enfermedades, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar general de los adultos mayores.
<table>
<tr><th>Fecha</th><th>Hora</th><th>Lugar</th><th>Descripción</th><th>Cant.</th></tr>
<tr><td>22/08/24</td><td>9:00 a. m.</td><td>Salón Principal</td><td>Beneficios de la Act. Física</td><td>73</td></tr>
<tr><td>22/08/24</td><td>2:00 P.m.</td><td>Salón Principal</td><td>Beneficios de la Act. Física</td><td>76</td></tr>
</table></td><td>✓ Registro fotográfico
✓ Ficha taller

Ver anexo 7</td><td>Se logró realizar capacitación sobre beneficios de la actividad física en el adulto mayor.</td></tr>
</table>

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 promociono la práctica de deporte formativo y educativo que mejoran la capacidad de aprendizaje y desarrollo motriz a través del juego facilitando las relaciones interpersonales, para esto se realizó práctica de diferentes actividades deportivas (relacionado en el alcance 4)). Objetivo: ✓ Generar estimulación física y cognitiva, mejorando la memoria, capacidad de procesamiento y percepción visual.	✓ Registro fotográfico **Ver anexo 4**	La totalidad de actividades realizadas promovieron el mantenimiento motriz y las relaciones interpersonales en los beneficiarios.
10. Elaborar y entregar oportunamente diario de campo o plan de clase.	Se elaboro oportunamente los planes clase en las fechas establecidas en las reuniones del área de Deportes, Recreación y Cultura.	✓ Planes clase, reposan en base de datos del área de deportes, recreación y cultura **Ver anexo 8**	Actividad realizada correctamente.
11. Elaborar y entregar oportunamente a la coordinación cronograma mensual de actividades	Se elaboro y entrego (21 de agosto) el cronograma mensual de actividades en las fechas establecidas por la coordinación del Centro Vida Oriente.	✓ Cronograma, reposan en base de datos de coordinación **Ver anexo 9**	Actividad realizada correctamente.

<table>
<tr><th>ALCANCES DEL CONTRATO</th><th>ACTIVIDADES EJECUTADAS</th><th>EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES</th><th>LOGROS</th></tr>
<tr><td>12. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.</td><td>Se realizo apoyo de actividades de las demás áreas, así:

<table><tr><th>N°</th><th>Fecha</th><th>Actividad</th></tr><tr><td>1</td><td>20/08/24</td><td>Apoyo Psicología (gimnasia cerebral)</td></tr><tr><td>2</td><td>26/08/24</td><td>Apoyo fisioterapia (Neuro plasticidad)</td></tr><tr><td>3</td><td>30/08/24</td><td>Desfile, reinado y viejo teca del adulto mayor</td></tr><tr><td>4</td><td>29/08/24</td><td>Apoyo administrativo</td></tr><tr><td>5</td><td>02/09/24</td><td>Apoyo sistemas</td></tr><tr><td>6</td><td>09/09/24</td><td>Apoyo administrativo</td></tr><tr><td>7</td><td>07/09/24</td><td>Apoyo psicosocial (pausas activas – cine foro)</td></tr></table>
Se realizó apoyo a las rutas duranta 2 días cada semana.</td><td>✓ Registro fotográfico

Ver anexo 10</td><td>Se aporta de manera adecuada con el apoyo a cada área, brindando conocimientos para el correcto fluir de lo solicitado.</td></tr>
<tr><td>13. Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del C.V donde se encuentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor.</td><td>Se realizo acompañamiento constante en los diferentes espacios del Centro Vida Oriente a los beneficiarios (zona del comedor, ruta y demás espacios del CVO).</td><td>✓ Registro fotográfico

Ver anexo 11</td><td>Actividad realizada adecuadamente.</td></tr>
<tr><td>14. Llevar los registros establecidos para el manejo de la información y el control de la misma.</td><td>Se llevo los registros establecidos para el manejo de la información y el control de la misma, día a día se realizó diligenciamiento de formatos SPP y base de datos general de usuarios.</td><td>✓ Base de datos
✓ SPP, reposan en archivo CVO</td><td>Se cumple con la entrega de registros en el plazo de tiempo establecido.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>ALCANCES DEL CONTRATO</th><th>ACTIVIDADES EJECUTADAS</th><th>EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES</th><th>LOGROS</th></tr>
<tr><td>15. Entregar oportunamente informe de actividades debidamente diligenciado y con sus respectivas evidencias (formatos, listados, registro fotográfico, entre otras)</td><td>Se entrego oportunamente el INFORME DE ACTIVIDADES # 4, correspondiente al periodo 14 de julio a 13 de agosto de 2024.
Incluye: informe general de actividades, registro fotográfico, cronograma del periodo, planes clase y archivos anexos.</td><td>✓ Informe (físico y digital)</td><td>Se logro el 66,6% de cumplimiento (informe 4 de 6)</td></tr>
<tr><td>16. Asistir a las reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten.</td><td>Se asistió a las reuniones y actividades de apoyo a las que se convocó, realizadas en el Centro Vida Oriente, así:
<table>
<tr><th>N°</th><th>Fecha</th><th>Actividad</th></tr>
<tr><td>1</td><td>21/08/24</td><td>Reunión equipo de trabajo</td></tr>
<tr><td>2</td><td>21/08/24</td><td>Reunión Santiago Londoño (Reinado Adulto Mayor)</td></tr>
<tr><td>3</td><td>22/08/24</td><td>Reunión equipo de trabajo</td></tr>
<tr><td>4</td><td>04/09/24</td><td>Reunión equipo de trabajo</td></tr>
<tr><td>5</td><td>06/09/24</td><td>Capacitación SST</td></tr>
<tr><td>6</td><td>11/09/24</td><td>Reunión equipo de trabajo</td></tr>
</table></td><td>✓ Registro fotográfico
Ver anexo 12</td><td>Se asistió al 100% de las reuniones y capacitaciones programadas.</td></tr>
</table>

Para constancia, se firma en la ciudad de Pereira Risaralda, a los catorce (14) días del mes de septiembre del año 2024.



John Wilmar Loaiza Valencia
Cédula: 1144170116
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación **|** C.T.A MULTISER
E-mail: John.loaiza@utp.edu.co
Celular: + 57 3023957406

ANEXOS

Anexo 1.

Alcance a. Realizar evaluación física inicial.

- ✓ **Registro fotográfico**

REGISTRO FOTOGRAFÍCO		
		
Actividad: Test Escala de Lawton **Fecha:** 09 septiembre 2024 **Lugar:** Gimnasio CVO	**Actividad:** Valoración física **Fecha:** 10 septiembre 2024 **Lugar:** Gimnasio CVO	**Actividad:** Valoración física **Fecha:** 10 septiembre 2024 **Lugar:** Gimnasio CVO

✓ Formato valoración Escala Tinetti

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4**	
ESCALA TINETTI MODIFICADO E INSTRUCTIVO		**Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024**

NOMBRE COMPLETO	**DOCUMENTO DE IDENTIDAD**
GRUPO:	**EVALUADO POR:**
FECHA DE APLICACIÓN: DIA: _____/ MES: _____/ AÑO: _____/	

EVALUACION DEL EQUILIBRIO

(Coloque una **silla** dura y sin brazos contra la pared. Dé instrucciones al Adulto Mayor para las siguientes maniobras).

1. AL SENTARSE:

0 = incapaz sin ayuda o se colapsa sobre la silla **o** cae fuera del centro de la silla.
1 = capaz y no cumple los criterios para 0 ó 2.
2 = se sienta mediante movimientos fluidos y seguros y termina con los glúteos tocando el respaldo de la silla y los muslos en el centro de la silla.

2. EQUILIBRIO MIENTRAS ESTÁ SENTADO:

0 = incapaz de mantener su posición (se desliza marcadamente hacia el frente **o** se inclina hacia el frente o hacia el lado).
1 = se inclina levemente **o** aumenta levemente la distancia entre los glúteos y el respaldo de la silla.
2 = firme, seguro, erguido.

3. AL LEVANTARSE:

0 = incapaz sin ayuda **o** pierde el balance **o** requiere más de 3 intentos.
1 = capaz, pero requiere 3 intentos.
2 = capaz en 2 intentos o menos.

4. EQUILIBRIO INMEDIATO AL PONERSE DE PIÉ (PRIMEROS 5 SEG):

0 = inestable, se tambalea, mueve los pies, marcado balanceo del tronco, se apoya en objetos.
1 = estable, pero usa andador o bastón, **o** se tambalea levemente, pero se recupera sin apoyarse en un objeto.
2 = estable sin andador, bastón u otro soporte.

De Pié: ver ilustraciones de posiciones específicas de los pies en la siguiente página.

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
ESCALA TINETTI MODIFICADO E INSTRUCTIVO		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

5. EQUILIBRIO CON PIES LADO A LADO:

0 = incapaz **o** inestable **o** sólo se mantiene ≤ 3 segundos.
1 = capaz, pero usa andador, bastón, u otro soporte **o** sólo se mantiene por 4 – 9 segundos.
2 = base de sustentación estrecha, sin soporte, por 10 segundos.
Tiempo: ___ ___, ___ segundos.

6. PRUEBA DEL TIRÓN
(El Adulto Mayor en la posición máxima obtenida en # 5; el examinador parado detrás de la persona, tira ligeramente hacia atrás por la cintura):

0 = comienza a caerse.
1 = da más de 2 pasos hacia atrás.
2 = menos de 2 pasos hacia atrás y firme.

7. SE PARA CON LA PIERNA DERECHA SIN APOYO:

0 = incapaz **o** se apoya en objetos de soporte **o** capaz por < 3 segundos.
1 = capaz por 3 ó 4 segundos.
2 = capaz por 5 segundos.
Tiempo: ___ ___, ___ segundos

8. SE PARA CON LA PIERNA IZQUIERDA SIN APOYO:

0 = incapaz **o** se apoya en objetos de soporte **o** capaz por < 3 segundos.
1 = capaz por 3 ó 4 segundos.
2 = capaz por 5 segundos.
Tiempo: ___ ___, ___ segundos

9. POSICIÓN DE SEMI-TÁNDEM:

0 = incapaz de pararse con la mitad de un pie frente al otro (, ambos pies tocándose) **o** comienza a caerse **o** se mantiene ≤ 3 segundos.
1 = capaz de mantenerse 4 a 9 segundos.
2 = capaz de mantener la posición semi-tándem por 10 segundos.
Tiempo: ___ ___, ___ segundos

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
ESCALA TINETTI MODIFICADO E INSTRUCTIVO		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

10. POSICIÓN TÁNDEM:

0 = incapaz de pararse con un pie frente al otro **o** comienza a caerse **o** se mantiene por ≤ 3 segundos.
1 = capaz de mantenerse 4 a 9 segundos.
0 = capaz de mantener la posición tándem por 10 segundos.
Tiempo: ___ ___, ___ segundos

11. SE AGACHA (para recoger un objeto del piso):

0 = incapaz **o** se tambalea.
1 = capaz, pero requiere más de un intento para enderezarse.
2 = capaz y firme.

12. SE PARA EN PUNTILLAS:

0 = incapaz.
1 = capaz, pero por < 3 segundos.
2 = capaz por 3 segundos.
Tiempo: ___ ___, ___ segundos

13. SE PARA EN LOS TALONES:

0 = incapaz.
1 = capaz, pero por < 3 segundos.
2 = capaz por 3 segundos.
Tiempo: ___ ___, ___ segundos



Pies lado a lado *Posición Semi-tándem* *Posición Tándem*

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
ESCALA TINETTI MODIFICADO E INSTRUCTIVO		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

EVALUACION DE LA MARCHA

INSTRUCCIONES: La persona se para junto al examinador, camina por el pasillo o habitación (Mida 3 metros), da la vuelta y regresa por el mismo camino usando sus ayudas habituales para la marcha, como el bastón o andador. El piso debe ser plano, no alfombrado y sin irregularidades.
Anote el tipo de piso: ---linóleo/cerámica ---madera ---cemento/concreto ---otro: _____

1. INICIO DE LA MARCHA (Inmediatamente después de decirle "camine"):

0 = cualquier vacilación **o** múltiples intentos para comenzar.
1 = sin vacilación.

2. TRAYECTORIA (estimada en relación con la cinta métrica colocada en el piso), Inicia la observación de la desviación del pie más cercano a la cinta métrica cuando termina los primeros 30 centímetros y finaliza cuando llega a los últimos 30 centímetros.

0 = marcada desviación.
1 = moderada **o** leve desviación **o** utiliza ayudas.
2 = recto, sin utilizar ayudas.

3. PIERDE EL PASO (tropieza o pérdida del balance):

0 = sí, y hubiera caído **o** perdió el paso más de 2 veces.
1 = sí, pero hizo un intento apropiado para recuperarlo y no perdió el paso más de 2 veces.
2 = no.

4. DA LA VUELTA (mientras camina):

0 = casi cae.
1 = leve tambaleo, pero se recupera, usa andador o bastón.
2 = estable, no necesita ayudas mecánicas.

5. CAMINAR SOBRE OBSTÁCULOS (se debe evaluar durante una caminata separada donde se colocan dos zapatos en el trayecto, con una separación de 1.22 metros):

0 = comienza a caer ante cualquier obstáculo o incapaz **o** camina alrededor de cualquier obstáculo **o** pierde el paso > 2 veces.
1 = capaz de caminar por encima de todos los obstáculos, pero se tambalea un poco, aunque logra recuperarse **o** pierde el paso una o dos veces.
2 = capaz y firme al caminar por encima de todos los obstáculos sin perder el paso.

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
ESCALA TINETTI MODIFICADO E INSTRUCTIVO		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

INTERPRETACIÓN

1. A mayor puntuación mejor funcionamiento.
2. La máxima puntuación de la subescala de marcha es 12.
3. La máxima puntuación para la subescala del equilibrio 16.
4. La suma de ambas puntuaciones para el riesgo de caídas.
5. A mayor puntuación>>>menor riesgo

ANALISIS DEL RESULTADO

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____ _____

FIRMA – EVALUADOR ***FIRMA PERSONA EVALUADA***

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

✓ Formato valoración Escala Tinetti

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
EVALUACION – AIVD – ESCALA LAWTON		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

NOMBRE COMPLETO	**DOCUMENTO DE IDENTIDAD**
GRUPO	**EVALUADO POR**
FECHA DE APLICACIÓN: DIA: _____/ MES: _____/ AÑO: _____/	

CÓDIGOS:	**I=INDEPENDIENTE (2 PUNTOS)**	**A=REQUIERE ASISTENCIA (1 PUNTO)**	**D= DEPENDIENTE (0 PUNTOS)**

Información obtenida del:

USUARIO	ACOMPAÑANTE	ACTIVIDAD	GUIA PARA LA EVALUACION I=2 A=1 D=0
I A D Puntuación: _____	I A D Puntuación: _____	**CAPACIDAD PARA USAR EL TELEFONO**	I= Utiliza el teléfono por iniciativa propia y es capaz de marcar los números y completar una llamada A= Es capaz de contestar el teléfono o de llamar a la operadora en caso de emergencia, pero necesita ayuda para marcar los números D= Totalmente dependiente para realizar una llamada por teléfono por sí mismo
I A D Puntuación: _____	I A D Puntuación: _____	**USO DE MEDIOS DE TRANSPORTE**	I= Viaja con independencia en transportes públicos o condice su propio auto A= Solo viaja si lo acompaña alguien D= No puede viajar en absoluto
I A D Puntuación: _____	I A D Puntuación: _____	**IR DE COMPRAS**	I= Realiza todas las compras con independencia A= Necesita compañía para realizar cualquier compra D=Totalmente independiente para ir de compras
I A D Puntuación: _____	I A D Puntuación: _____	**PREPARACION DE LA COMIDA**	I= Organiza, prepara y sirve los alimentos adecuadamente y con independencia A=Calienta, sirve y prepara alimentos ligeros, pero no puede mantener una dieta adecuada sin ayuda D= Necesita que le preparen y sirvan los alimentos

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
EVALUACION – AIVD – ESCALA LAWTON		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

I A D Puntuación: _____	I A D Puntuación: _____	CONTROL DE SUS MEDICAMENTOS	I= Es capaz de tomar su medicación en el horario y dosis correcta A=Toma de medicación si alguien se lo recuerda y le prepara la dosis D= Incapaz de administrarse su medicación
I A D Puntuación: _____	I A D Puntuación: _____	MANEJO DE SUS ASUNTOS ECONOMICOS	I= Maneja los asuntos económicos con independencia A=Realiza gastos cotidianos pero necesita ayuda para manejar su cuenta del banco y hacer grandes compras, etc D= Incapaz de manejar su dinero

TOTAL____ **TOTAL _____**

Máxima dependencia: 0 puntos **Independencia total: 8 puntos**

ANALISIS: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ _____

NOMBRE PERSONA EVALUADORA **FIRMA PERSONA EVALUADA**

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

✓ Asistencia individual valoraciones

Alcaldía de PEREIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE PEREIRA
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO

COOPERATIVA MULTISER
NIT: 900415283-4

REGISTRO DIARIO DE ATENCION INDIVIDUAL

Versión: 1
Código: 1.1
Vigencia: 08-2024

N°	FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	DIRECCIÓN/TELEFONO	MOTIVO ATENCION	FIRMA USUARIO	OBSERVACIONES
1	9/09/2024	MARIA AURENTINA RAMIREZ	24788605	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA MAÑANA
2	9/09/2024	MARIA NOHEMY PEREZ	24935855	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA MAÑANA
3	9/09/2024	GLORIA CECILIA BEDOYA	32318464	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA MAÑANA
4	9/09/2024	HERNANDO ANTONIO GARCIA	10062083	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA TARDE
5	9/09/2024	JOSE CUPERTINO LONDOÑO	2685790	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA TARDE
6	9/09/2024	LUZ MARY HERNANDEZ	25096874	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA TARDE
7	10/09/2024	LUZ DIRIA RAMIREZ	31398553	3206889146	VALORACIÓN TINETTI		JORNADA MAÑANA
8	10/09/2024	MARIA CARLINA ORREGO	43036477	3206889146	VALORACIÓN TINETTI		JORNADA MAÑANA
9	10/09/2024	MARIA DEL CARMEN FLORES	25151449	3206889146	VALORACIÓN TINETTI		JORNADA MAÑANA
10	11/09/2024	CIELO VALENCIA VALENCIA	24896014	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA MAÑANA

RESPONSABLE: JHON WILMAR LOAIZA

AREA: DEPORTES, RECREACIÓN Y CULTURA.

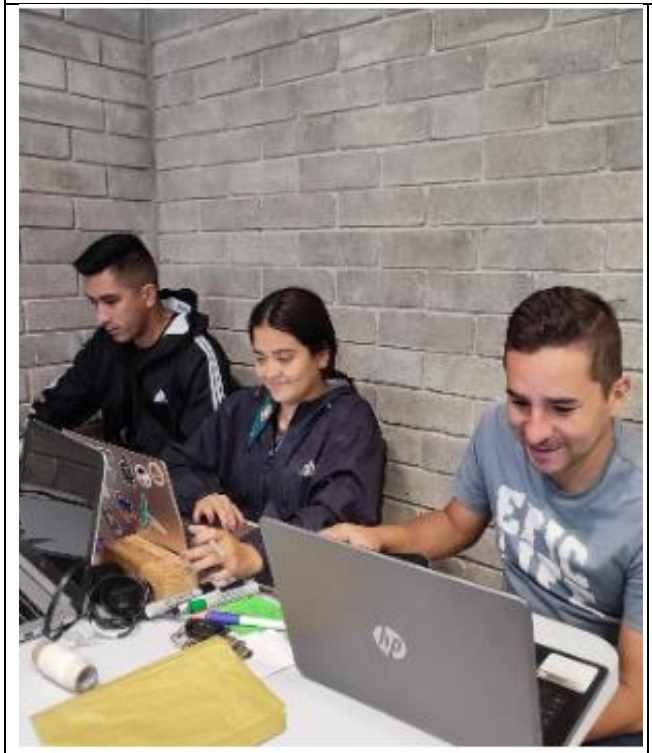
CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

CS Escaneado con CamScanner

Anexo 2.

Alcance b. Realizar seguimiento documentado de los beneficiarios.

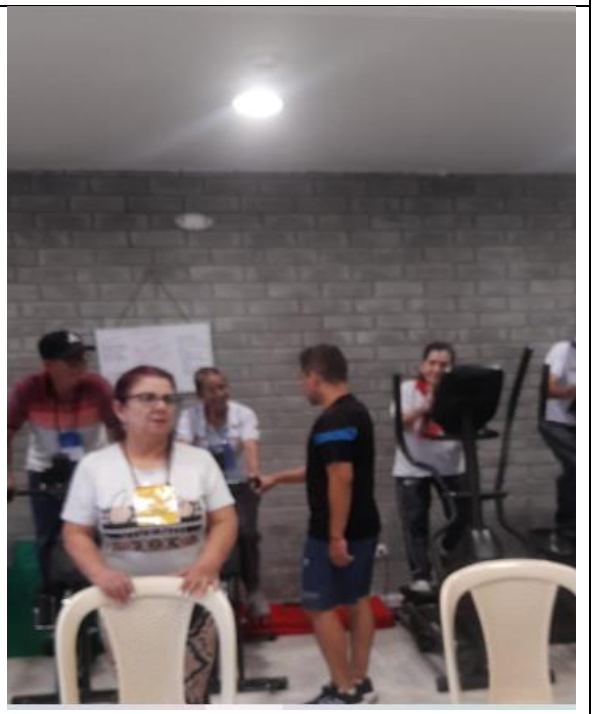
- ✓ **Registro fotográfico**

REGISTRO FOTOGRAFÍCO		
		
Actividad: Archivo y base de datos **Fecha:** 21 agosto 2024 **Lugar:** Gimnasio CVO	**Actividad:** Seguimiento documentación adulto **Fecha:** 1 septiembre 2024 **Lugar:** CVO	**Actividad:** Revisión documental asistencia **Fecha:** 20 agosto 2024 **Lugar:** CVO

Anexo 3.

Alcance c. Identificar las habilidades y capacidades motrices.

✓ **Registro fotográfico**

REGISTRO FOTOGRAFÍCO		
		
Actividad: Movilidad Articular **Fecha:** 9 septiembre 2024 **Lugar:** CVO	**Actividad:** Coordinación - Recreación **Fecha:** 30 agosto 2024 **Lugar:** Cancha CVO	**Actividad:** Actividad física **Fecha:** 20 agosto 2024 **Lugar:** CVO

Anexo 4.

Alcance d. Planear, ejecutar y evaluar actividades deportivas.

✓ **Registro fotográfico**

REGISTRO FOTOGRAFÍCO		
		
Actividad: Activación muscular **Fecha:** 13 septiembre 2024 **Lugar:** Parque CVO	**Actividad:** Habilidades acuáticas **Fecha:** 11 septiembre 2024 **Lugar:** Piscina CVO	**Actividad:** Gimnasio **Fecha:** 21 agosto 2024 **Lugar:** CVO

✓ Acta reunión área

Alcaldía de PEREIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE PEREIRA
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO

COOPERATIVA MULTISER
NIT: 900415283-4

ACTA - REUNION O CAPACITACION

Versión: 1
Código: 1.1
Vigencia: 08-2024

ACTA N° 08	FECHA: D 20 M 08 A 24	LUGAR REUNION GIMNASIO CENTRO VIDA ORIENTE
OBJETIVO DE LA REUNIÓN	Planear actividades deportivas, recreativas y culturales del 21 de agosto hasta el 2 de septiembre del 2024, para los adultos mayores del Centro Vida Oriente.	
PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN	1. Joan Sebastián Acevedo Londoño 2. Valentina Galeano García 3. Miguel Ángel Aguirre Chaverra 4. Juan Pablo Gallego Marín 5. John Wilmar Loaiza Valencia 6. Juan Bautista Sánchez Sánchez	

DESARROLLO DE LA AGENDA

Siendo las 12:20 m se inicia la reunión, con el siguiente orden del día:

1. Bienvenida
2. Revisión acta anterior (Acta N° 07)
3. Revisión de cada tema a tratar
4. Preguntas y comentarios
5. Compromisos
6. Cierre de reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Temas a revisar:

1. Revisión acta N° 07.
2. Programación de actividades deportivas, recreativas y culturales.
3. Designación de responsabilidades de los profesionales en deportes en el desfile del adulto mayor en las fiestas de la cosecha (30 de agosto).
4. Responsables de actividades.
5. Compromisos.

Se elabora la programación de actividades deportivas, recreativas y culturales para lasfechas determinadas, y se asigna los responsables.
Se establece la programación y orden de los profesionales en deportes para el día del

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE PEREIRA
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO

COOPERATIVA MULTISER
NIT: 900415283-4

ACTA - REUNION O CAPACITACION

Versión: 1
Código: 1.1
Vigencia: 08-2024

evento 30 de agosto (Desfile del Adulto Mayor) y sus responsables.

#	RESPONSABLE	COMPROMISOS
1	Prof. Deportes	Realizar plan clase por actividad.
2	Prof. Deportes	Cumplimiento de los roles designados para el evento el día 30 de agosto.
3	Prof. Deportes	Reunión de área quincenal.
4		
5		
6		

Siendo la 1:00 pm, se da por terminada la reunión. Para constancia se firma en Pereira, Risaralda a los 05 días del mes de agosto de 2024.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	INSTITUCION	CARGO	FIRMA
1	Joan Sebastián Acevedo Londoño	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	Sebastian Acevedo
2	Valentina Galeano García	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	
3	Miguel Ángel Aguirre Chaverra	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
ACTA - REUNION O CAPACITACION		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

4	Juan Pablo Gallego Marín	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	
5	John Wilmar Loaiza Valencia	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	
6	Juan Bautista Sánchez Sánchez	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
ACTA - REUNION O CAPACITACION		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

ACTA N° 09	**FECHA: D 02 M 09 A 24**	**LUGAR REUNION** GIMNASIO CENTRO VIDA ORIENTE
OBJETIVO DE LA REUNIÓN	Planear actividades deportivas, recreativas y culturales del 2 de septiembre hasta el 16 de septiembre del 2024, para los adultos mayores del Centro Vida Oriente.	
PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN	1. Joan Sebastián Acevedo Londoño 2. Valentina Galeano García 3. Miguel Ángel Aguirre Chaverra 4. Juan Pablo Gallego Marín 5. John Wilmar Loaiza Valencia 6. Juan Bautista Sánchez Sánchez	

DESARROLLO DE LA AGENDA

Siendo las 12:30 pm se inicia la reunión, con el siguiente orden del día:

1. Bienvenida
2. Revisión acta anterior (Acta N° 08)
3. Revisión de cada tema a tratar
4. Preguntas y comentarios
5. Compromisos
6. Cierre de reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Temas a revisar:

1. Revisión acta N° 08.
2. Programación de actividades deportivas, recreativas y culturales.
3. Designación de responsabilidades de los profesionales en deportes evento de amor y amistad (14 de septiembre).
4. Responsables de actividades.
5. Compromisos.

Se elabora la programación de actividades deportivas, recreativas y culturales para las fechas comprendidas del 2 al 16 de septiembre, y se asigna los responsables. Designación de profesionales en deporte como apoyo a actividad de cine foro a cargo del

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4		
	ACTA - REUNION O CAPACITACION	Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024	

área de trabajo social
Se establece la programación y orden de los profesionales en deportes para el día del evento 14 de agosto (amor y amistad) y sus responsables.

#	RESPONSABLE	COMPROMISOS
1	Prof. Deportes	Realizar plan clase por actividad.
2	Prof. Deportes	Cumplimiento de los roles designados para el evento el día 14 de septiembre.
3	Prof. Deportes	Apoyo a actividad "Cine Foro"
4	Prof. Deportes	Reunión de área quincenal.
5		
6		

Siendo la 1:00 pm, se da por terminada la reunión. Para constancia se firma en Pereira, Risaralda a los 02 días del mes de septiembre de 2024.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	INSTITUCION	CARGO	FIRMA
1	Joan Sebastián Acevedo Londoño	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	
2	Valentina Galeano García	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	
3	Miguel Ángel Aguirre Chaverra	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4		
	ACTA - REUNION O CAPACITACION	Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024	

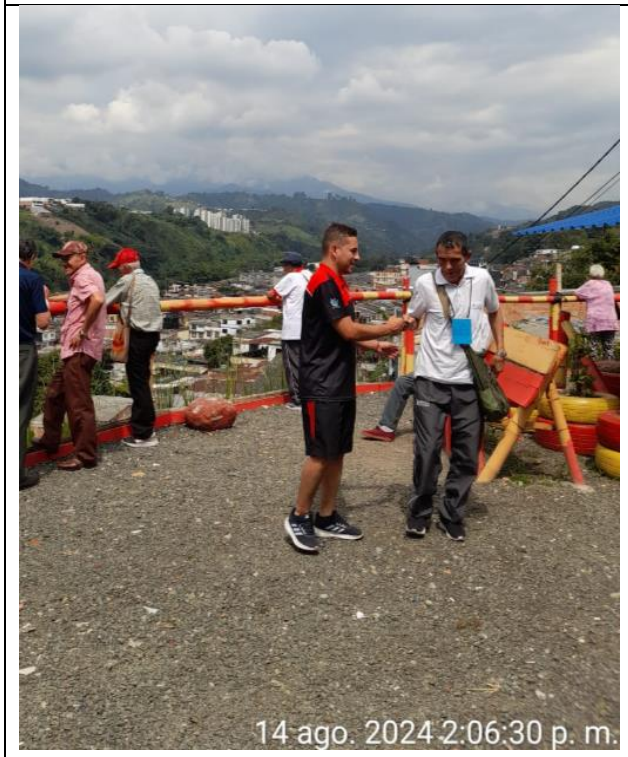
4	Juan Pablo Gallego Marín	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	
5	John Wilmar Loaiza Valencia	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	
6	Juan Bautista Sánchez Sánchez	Centro Vida Oriente	Profesional deportes	

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Anexo 5.

Alcance e. Planear, ejecutar y evaluar actividades recreativas.

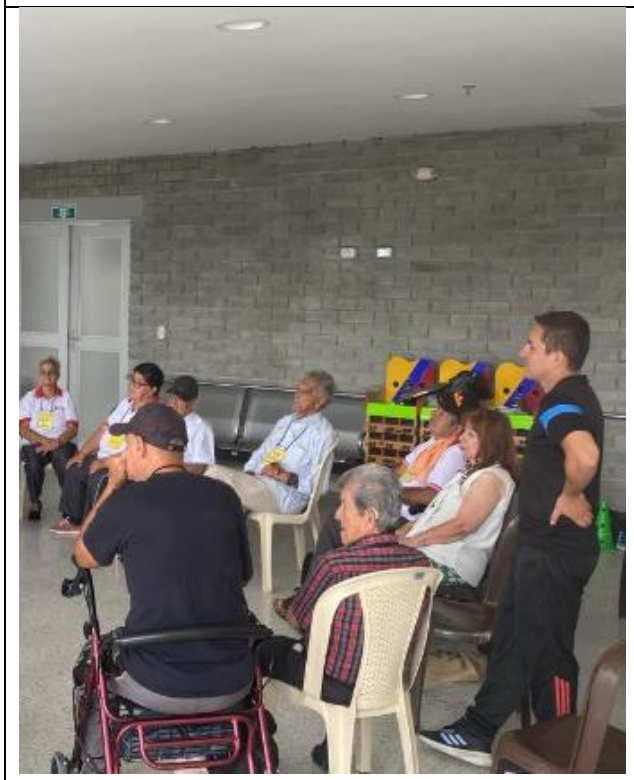
✓ **Registro fotográfico**

REGISTRO FOTOGRAFÍCO		
		
Actividad: Caminata **Fecha:** 14 agosto 2024 **Lugar:** Mirador CVO	**Actividad:** Recreación grupal **Fecha:** 29 agosto 2024 **Lugar:** Piscina CVO	**Actividad:** Recreación actividad tradicional **Fecha:** 16 agosto 2024 **Lugar:** CVO

Anexo 6.

Alcance f. Planear, ejecutar y evaluar actividades culturales.

✓ **Registro fotográfico**

REGISTRO FOTOGRAFÍCO		
		
Actividad: Tradición oral (Cuenteria) **Fecha:** 3 septiembre 2024 **Lugar:** Salón CVO	**Actividad:** Juegos tradicionales **Fecha:** 26 agosto 2024 **Lugar:** Piscina CVO	**Actividad:** Apertura Juegos de la cosecha **Fecha:** 16 agosto 2024 **Lugar:** CVO

Anexo 7.

Alcance h. Implementar talleres guía en el área de la prevención y promoción en salud.

✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: Beneficios Actividad Física **Fecha**: 22 agosto 2024 **Lugar:** Salón CVO	**Actividad:** Beneficios Actividad Física **Fecha**: 22 agosto 2024 **Lugar:** Salón CVO

✓ Ficha Taller

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
FICHA TALLER		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	D: 22 MES: AGOSTO AÑO: 2024	JORNADA: MAÑANA __X__ TARDE _____
NOMBRE DEL TALLER	BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR	

OBJETIVO:

1. SOCIALIZAR Y PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES PARA MEJORAR SU BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL, FORTALECIENDO SU SALUD, AUTONOMÍA Y CALIDAD DE VIDA DE MANERA SEGURA Y ADAPTADA A SUS CAPACIDADES.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- QUÉ ES LA ACTIVIDAD FISICA.
- BENEFICIOS:

Salud cardiovascular – Fuerza y flexibilidad – Pérdida ósea – Control de peso – Equilibrio y coordinación – Aumento de energía – Salud mental – Integración social – Calidad del sueño – Función cognitiva – Disminución glicemia – Postura.

- TIPOS DE EJERCICIO

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicó en salón cerrado frente a los medios tecnológicos de exposición (TV - Sonido).
2. Se explicó el nombre, objetivo y los temas a desarrollar. Utilizándose un lenguaje claro, sencillo
3. Mi ubicación fue de frente al grupo de adultos mayores, utilizando un tono de voz fuerte, sin gritar.
4. Al socializar el tema central, se colocaron ejemplos cotidianos según las vivencias de los participantes solicitándoles la opinión de cada uno.
5. Para determinar el tema, se tienen presentes los últimos lineamientos en Salud según recomienda la OMS para el beneficio de la población Adulta Mayor.

CONCLUSIONES:

1. El manejo de este tema brinda herramientas al adulto mayor, sobre los aspectos importantes que deberá tener presente para el manejo de su salud.
2. La dinámica de la actividad permite al adulto mayor su intervención donde expone su punto de vista, según sus criterios y vivencias personales.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de 73 personas Adultas Mayores

SEBASTIAN AGUDELO J. Wilmar L.

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
FICHA TALLER		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

PROFESIONALES ÁREA DE DEPORTES CVO

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Anexo 8.

Alcance j. Elaborar y entregar oportunamente plan de clase.

- ✓ **Formato plan clase.**

CENTRO VIDA ORIENTE

PLAN CLASE			
No.	FECHA:		JORNADA:
TEMA:		ÁREA:	

OBJETIVO:			
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL:			
FASE FINAL			
MATERIALES:			
RESPONSABLE:			

Anexo 9.

Alcance k. Elaborar y entregar oportunamente a la coordinación cronograma mensual

✓ **Cronograma.**

		Código: MGO-02-12
		Versión: 01
		Fecha: 14-05-2024
PERIODO DEL CRONOGRAMA	14 DE AGOSTO - 13 DE SEPTIEMBRE	
RESPONSABLE	JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA	
1. OBJETIVO	PLANEAR, PROGRAMAR Y EJECUTAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS Y CULTURAS, PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FISICA, EL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA CULTURA EN LOS ADULTOS MAYORES, BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE.	
2. ALCANCE	CUMPLIR CON EL 100% DE LA OFERTA DE LA CANASTA BÁSICA DE SERVICIOS DEFINIDA POR LA LEY 1276 DE 2009 PARA LOS CENTROS VIDA	
3. META	ENTREGA DE LA CANASTA BÁSICA DE SERVICIOS EN LOS CENTROS VIDA	

4. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	ENTREGABLE	PERIODICIDAD		DIAS/MES																									% CUMPLIMIENTO Actividad /	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
				14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13			
VALORACIONES	REGISTRO DE ATENCION INDIVIDUAL - TABULACION	MENSUAL	P*																		1	1									100%	JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA	Se tenia planeado 2 dias de valoraciones, pero se realizaron 3 dias
			E*																						1	1	1					
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	ACTAS - PLANES CLASE	3 X SEMANA	P*	1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1		1	100%	JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA	
			E*	1	1					1	1	1		1		1	1			1		1				1		1	1	1			
ACTIVIDADES RECREATIVAS	ACTAS - PLANES CLASE	3 X SEMANA	P*		1				1		1				1		1						1				1		1		100%	JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA	
			E*		1				1		1				1		1				1						1		1				
ACTIVIDADES CULTURALES	ACTAS - PLANES CLASE	SEMANAL	P*										1						1						1						100%	JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA	Se planearon 3 actividades, sin embargo se realizaron 5.
			E*	1						1						1						1						1				
REUNIÓN AREA DE DEPORTES	ACTAS DE REUNION	QUINCENAL	P*					1											1												100%	JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA	Debido al cambio de cronograma, se reorganizo la programacion de reuniones de area
			E*						1										1														
REUNIÓN INTERDICIPLINARIA	ACTAS DE REUNION	SEMANAL	P*							1						1						1						1			100%	JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA	
			E*						1		1											1		1				1					
ARCHIVO Y BASE DE DATOS	BASES DE DATOS	SEMANAL	P*			1						1						1						1					1		100%	JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA	
			E*			1						1						1						1					1				
ACTIVIDADES SABADOS Y FESTIVOS	PLANES CLASE	SEMANAL	P*																										1		100%	JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA	Estas actividades se realizaron, aunque en la programacion no se habia planeado
			E*				1						1						1						1								
Total Programado				1	1	2	0	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	37		
Total Ejecutado				2	2	1	1	0	3	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	0	2	1	2	2	4	3	1	46		
Porcentaje de ejecución mensual				200%	200%	50%	#¡DIV/0!	0%	300%	100%	300%	100%	100%	100%	100%	100%	200%	50%	100%	100%	100%	150%	0%	100%	100%	200%	200%	200%	100%	100%	124%		

P*= Programado
E*= Ejecutado

PERFESIONAL	NOMBRE	CARGO	FIRMA
	JOAN SEBASTIAN ACEVEDO LONDOÑO	PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	J Wilmar L.

Anexo 10.

Alcance l. Apoyar actividades de las demás áreas

✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: Apoyo Administrativo **Fecha**: 29 agosto 2024 **Lugar:** CVO	**Actividad:** Acompañamiento ruta **Fecha:** 24 agosto 2024 **Lugar:** Ruta

Anexo 11.

Alcance m. Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del C.V donde se encuentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor.

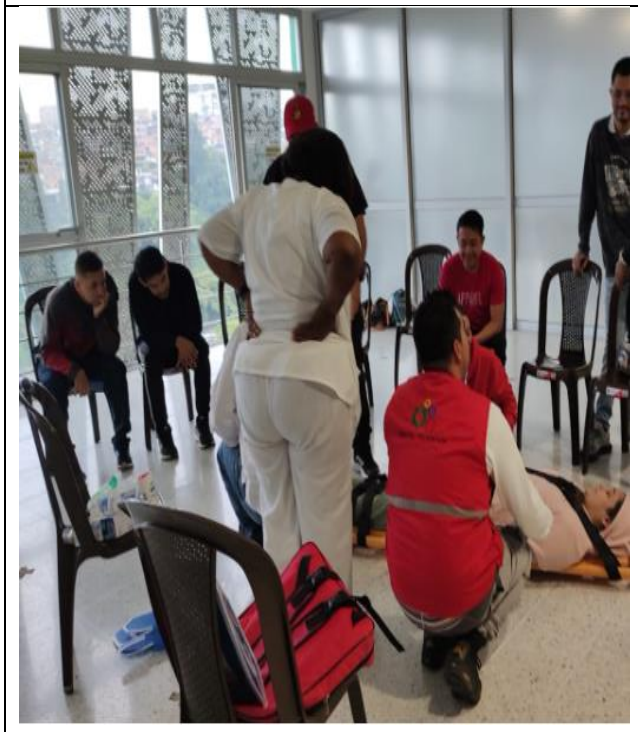
✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: Apoyo en comedor **Fecha:** 12 agosto 2024 **Lugar:** CVO	**Actividad:** Acompañamiento ruta **Fecha:** 28 agosto 2024 **Lugar:** Ruta

Anexo 13.

Alcance p. Asistir a las reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado

- ✓ **Registro fotográfico**

REGISTRO FOTOGRAFÍCO		
		
Actividad: Capacitación primeros auxilios SST **Fecha**: 06 septiembre 2024 **Lugar:** CVO	**Actividad:** Reunión semanal de equipo CVO **Fecha:** 11 septiembre 2024 **Lugar:** Piscina CVO	**Actividad:** Apoyo en comedor **Fecha:** 4 septiembre 2024 **Lugar:** CVO

✓ Actas de reuniones

Alcaldía de PEREIRA	DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4	
ACTA - REUNION O CAPACITACION		Versión: 1 Código: 1.1 Vigencia: 08-2024

ACTA N° 19	**FECHA: D 04 M 09**	**LUGAR REUNION** **AUDITORIO - CENTRO VIDA – O. P**
OBJETIVOS DE LA REUNIÓN	APOYAR LA REALIZACION DE LA 1RA REUNION TECNICA DEL TALENTO HUMANO QUE PRESTA LOS SERVICIOS PROFESIONALES AL PROGRAMA CENTRO VIDA – O.P.	
ARTICIPANTES DE LA REUNIÓN	(Ver documento denominado – Registro Asistencia Interna)	

DESARROLLO DE LA AGENDA

Siendo las 12:00 M, se inicia la reunión con el siguiente orden del día:

1. Nuevo sistema de atención a los beneficiarios del programa: (Grupos – Plan Padrinos – Monitores de grupo - Cronograma Actividades - Reuniones Técnicas del Talento Humano).
2. Implementación de nuevos formatos e instrumentos por área para la atención integral al adulto mayor.
3. Entrega a la Coordinación Administrativa para revisión, aprobación e implementación del "Reglamento Interno y Manual de Convivencia".
4. Carnetización usuarios del programa Centro Vida O.P.

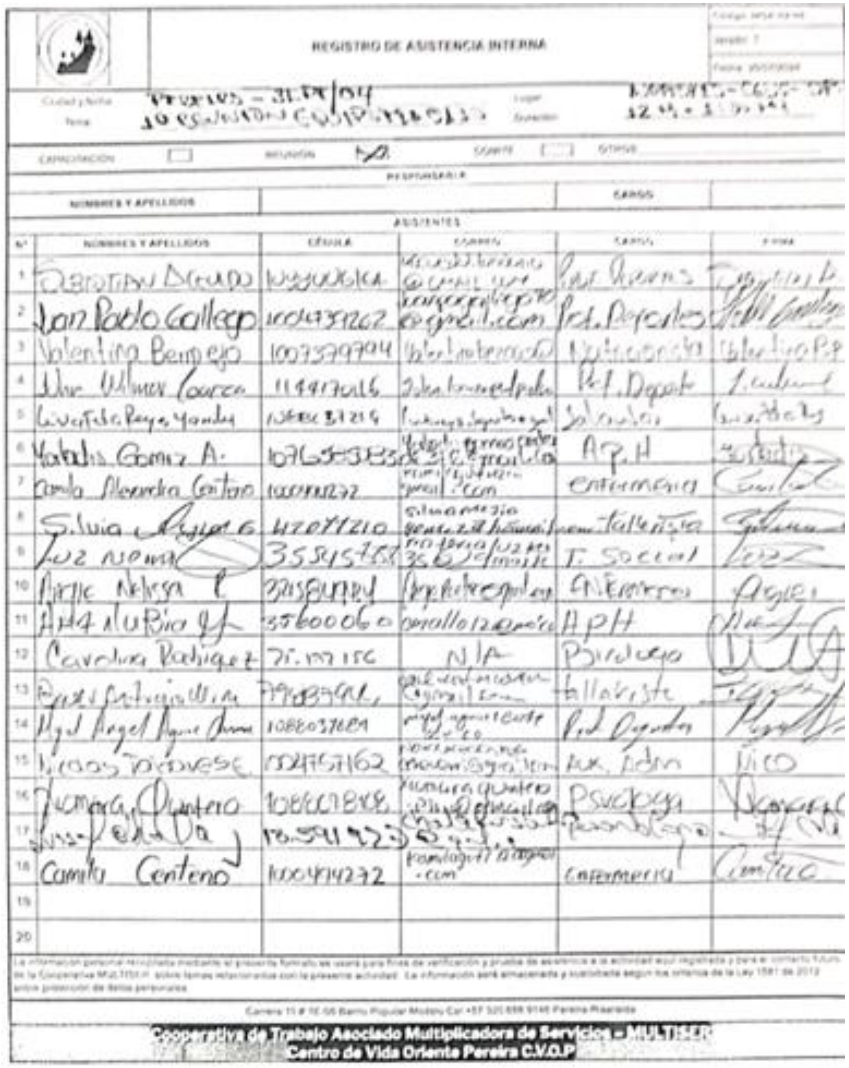
DESARROLLO DE LA REUNION

1. NUEVO SISTEMA DE ATENCIÓN A LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA
"GRUPOS – MONITORES GRUPO - PLAN PADRINOS – CRONOGRAMA ACTIVIDADES – REUNIONES TECNICAS DEL TALENTO HUMANO"

Para el manejo funcional e integral del programa Centro Vida de la Comuna Oriente del municipio de Pereira, con atención de 80 usuarios en cada jornada, se rediseña la metodología de trabajo, basado en experiencias exitosas de otros municipios, propuesta que contó con el visto bueno y/o aprobación de la Coordinación Administrativa, así:

- **CONFORMACIÓN 3 GRUPOS**, cada uno contara con la participación de entre 23 a 25 personas, con los siguientes nombres: Amarillo – Azul – Rojo.
- Cada grupo, elijará su representante, el cual cumplirá las funciones de **MONITOR:** Objetivo: Apoyar las situaciones especiales y/o particulares del grupo que desfavorezcan la armonía de este.

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com



Alcaldía de PEREIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE PEREIRA
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO

COOPERATIVA MULTISER
NIT: 900415283-4

ACTA - REUNIÓN O CAPACITACIÓN

Versión: 1
Código: 1.1
Vigencia: 08-2024

ACTA Nº 02	FECHA: D 11 M 09 A 24	LUGAR REUNION GIMNASIO CENTRO VIDA ORIENTE
OBJETIVO DE LA REUNIÓN	Socializar el desarrollo de actividades por parte de cada área de trabajo.	
PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN	1. Joan Sebastian Acevedo Londoño 2. Miguel Ángel Aguirre Chaverra 3. Juan Pablo Gallego Marín 4. John Wilmar Loaiza Valencia 5. Luis Anotnio Chala 6. Xiomara Quintero 7. Valentina Bermejo 8. Angie Rentería 9. Nubia Mosquera 10. Sara Llanos 11. Camila Centeno 12. Luisa Reyes 13. Nathalia García 14. Silvia Mejía 15. Luz Rentería 16. Yorladis Gomez 17. Carolina Rodriguez 18. Antonio Reina 19. Nicolas Tabares 20. Juan Sánchez	

DESARROLLO DE LA AGENDA

Siendo las 12:15 pm se inicia la reunión, con el siguiente orden del día:

- ✓ Bienvenida
- ✓ Revisión acta anterior (Acta 01)
- ✓ Revisión de cada tema a tratar
- ✓ Preguntas y comentarios
- ✓ Compromisos
- ✓ Cierre de reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Revisión acta No 01
   - ✓ Monitores de grupos jornada mañana y tarde

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
MUNICIPIO DE PEREIRA
SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO

COOPERATIVA MULTISER
NIT: 900415283-4

ACTA - REUNIÓN O CAPACITACIÓN

Versión: 1
Código: 1.1
Vigencia: 08-2024

Grupo amarillo AM Eunice Valencia PM Elias Soto
Grupo azul AM Adiela Morena PM Magnolia Lotero
Grupo rojo AM Mireya Diaz PM

- ✓ Reglamento interno

Se empezará a aplicar, ya que se le dio "visto bueno" por parte de los representantes de la Secretaria de Desarrollo.
Acta compromisoria para el lunes 16 de septiembre
Se socializo el documento del carne a Dora Llanos (Coordinadora CV) y se da "visto bueno" para impresión, quedara fondo blanco, y Nathalia García se encargara de la Impresión; Nicolas Tabares entregara las fotos; Luis Antonio enviara la cotización de los implementos restantes para la carnetización; Juan Gallego se encargara del llenado de la información (20 sept.-24), luego de la laminación, el área administrativa se encargara de entregar a cada usuario.

1. Usuarios nuevos

Ingresaran usuarios nuevos, se seguirá realizando los ingresos los días lunes, los usuarios llegaran en horarios específicos y los profesionales de trabajo social serán los encargados de realizar el primer filtro.

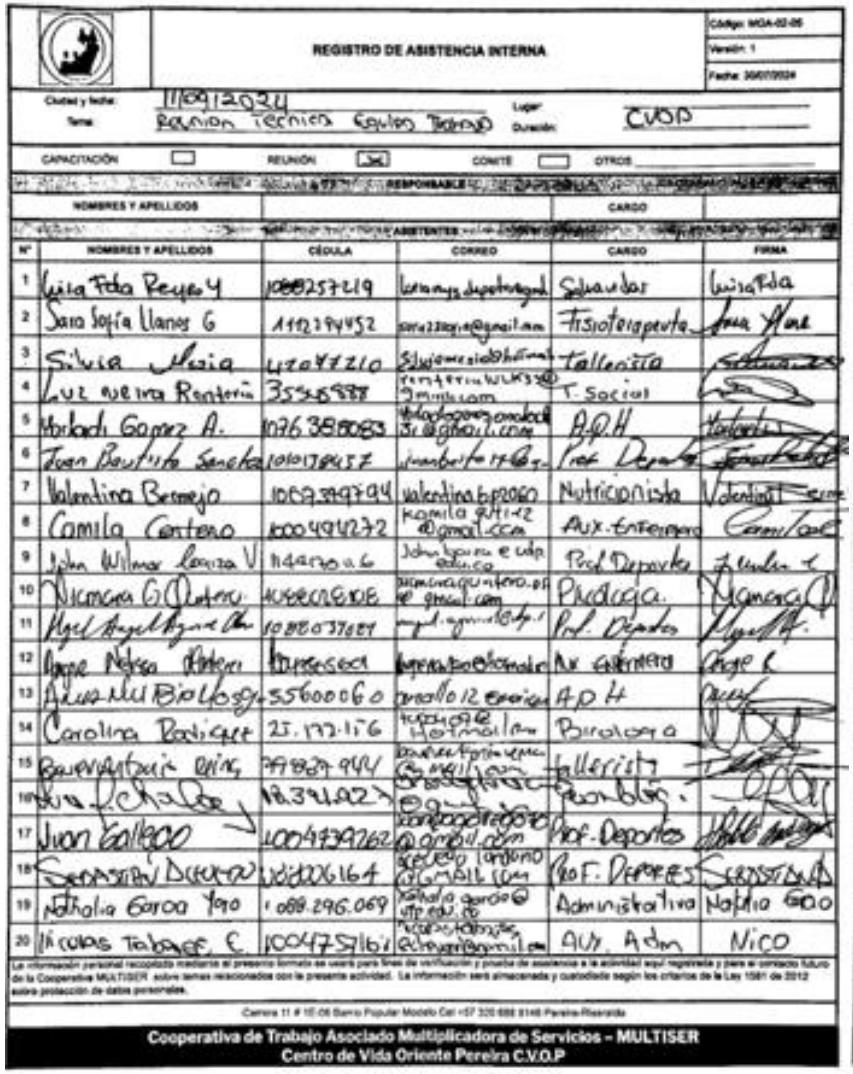
2. Lista de chequeo para carpetas de usuarios

Este documento fue enviado por medio digital a todos los colaboradores. El profesional Luis Antonio Chala realiza la socialización de este.

#	RESPONSABLE	COMPROMISOS
1	Coordinación	Acta compromisoria – 16 de septiembre
2		
3		
4		
5		
6		

Siendo la 1:00 pm, se da por terminada la reunión. Para constancia se firma en Pereira, Risaralda a los 11 días del mes de septiembre de 2024.

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com



REGISTRO DE ASISTENCIA INTERNA

Código: MGA-02-05
Versión: 1
Fecha: 30/07/2024

Ciudad y fecha: 11/09/2024
Tema: Reunion tecnica Equipo Trabajo
Lugar: CVOP
Duración:

CAPACITACIÓN ☐ REUNIÓN ☒ COMITÉ ☐ OTROS ☐

RESPONSABLE

NOMBRES Y APELLIDOS		CARGO	

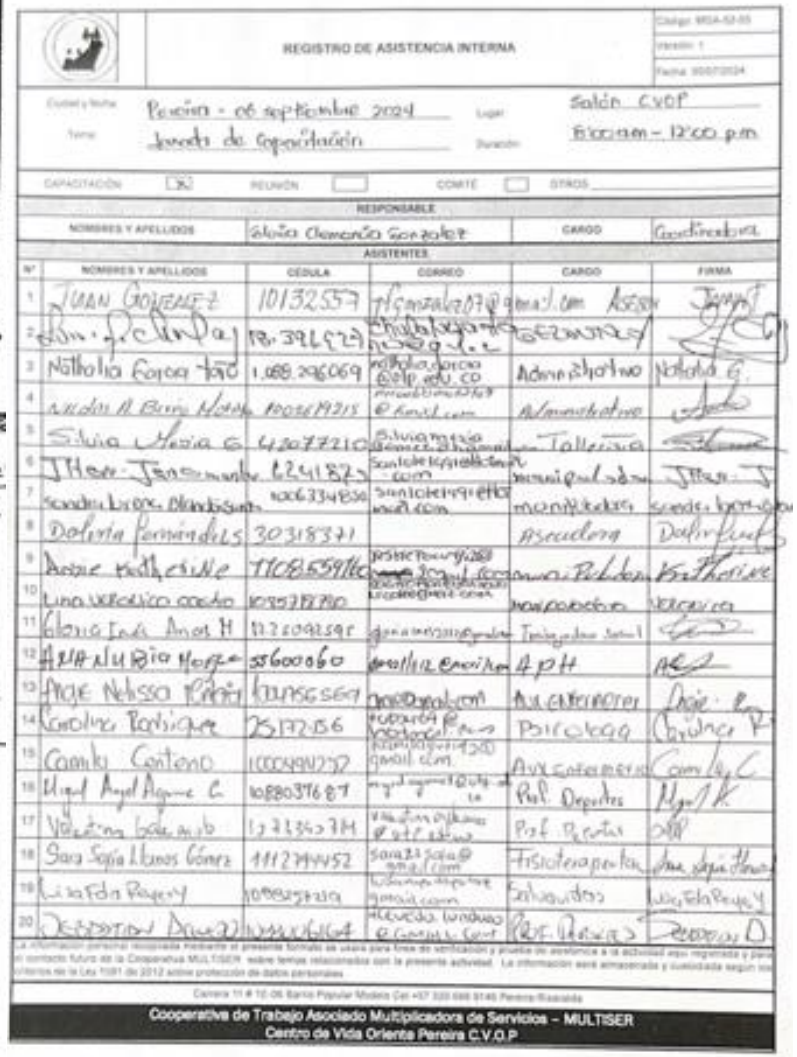
ASISTENTES

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CORREO	CARGO	FIRMA
1	Luis Felix Reyes Y	1088257219	Luisreyes.deportes@gmail.com	Salvavidas	Luis Felix
2	Sara Sofía Llanos G	1112794452	sara22llanos@gmail.com	Fisioterapeuta	Sara Sofía
3	Silvia Maria	42077210	Silviamaria0@hotmail.com	Tallerista	
4	Luz Aleyda Rentería	35565888	renteria.wilk3@gmail.com	T. Social	
5	Yorladi Gomez A.	1076389083	Yorladygomez@outlook.com	AUX	
6	Juan Bautista Sanchez	1010178457	juanbautista1786@gmail.com	Prof Deportes	
7	Valentina Bermejo	1053799794	valentinab9@gmail.com	Nutricionista	
8	Camila Cortero	1004494272	Kamila gutier2 @gmail.com	Aux. Enfermeria	
9	John Wilmar Loaiza V	1142750446	John.loaiza@educ.co	Prof Deportes	
10	Nicolas G Quintero	1088039812	nicolasquintero.05@gmail.com	Psicologia.	
11	Miguel Angel Agudelo C	1088037687	miguel.agudelo@...	Prof Deportes	
12	Angie Melissa Perez	1088255569	angiemelissa@hotmail.com	Aux enfermeria	
13	Alexandra Bibiana Monroy	35600060	monroy12@...	APH	
14	Carolina Rodriguez	25.172.156	rodriguez@hotmail.com	Psicologa	
15	Bayron Antonio Ortiz	1088039964	bayronortiz@gmail.com	Tallerista	
16	Nelson D. Chalarca	18.391.927	[illegible]	Docente	
17	Juan Gallego	1004739762	[illegible]@gmail.com	Prof. Deportes	
18	Sebastian Duque	1088006164	[illegible]@gmail.com	PROF. DEPORTES	
19	Nathalia Garcia Yepo	1.088.296.069	nathalia.garcia@...	Administrativa	Nathalia Garcia
20	Nicolas Tabares E.	1004757161	[illegible]@hotmail.com	Aux. Adm	Nico

La información personal recopilada mediante el presente formato se usará para fines de verificación y prueba de asistencia a la actividad aquí registrada y para el contacto futuro de la Cooperativa MULTISER sobre temas relacionados con la presente actividad. La información será almacenada y custodiada según los criterios de la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales.

Carrera 11 # 1E-06 Barrio Popular Modelo Cel +57 320 888 3146 Pereira-Risaralda

Cooperativa de Trabajo Asociado Multiplicadora de Servicios – MULTISER
Centro de Vida Oriente Pereira C.V.O.P



REGISTRO DE ASISTENCIA INTERNA

Código: MGA-02-05
Versión: 1
Fecha: 30/07/2024

Ciudad y fecha: Pereira - 06 septiembre 2024
Tema: Jornada de Capacitación
Lugar: Salón CVOP
Duración: 8:00 a.m - 12:00 p.m

CAPACITACIÓN ☒ REUNIÓN ☐ COMITÉ ☐ OTROS ☐

RESPONSABLE

NOMBRES Y APELLIDOS	Gloria Clemencia Gonzalez	CARGO	Coordinadora

ASISTENTES

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	CORREO	CARGO	FIRMA
1	JUAN GONZALEZ	10132557	[illegible]	ASESOR	
2	[illegible]	18.391.927	[illegible]	[illegible]	
3	Nathalia Garcia Yepo	1.088.296.069	nathalia.garcia@epl.edu.co	Administrativo	Nathalia G.
4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Administrativo	
5	Silvia Maria G.	42077210	Silviamaria [illegible]	Tallerista	
6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
8	Dolerin Fernandez	30318371	[illegible]	Asesora	
9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
10	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
11	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
12	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
13	[illegible]	35600060	[illegible]	APH	
14	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
15	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
16	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
17	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
18	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
19	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
20	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	

Cooperativa de Trabajo Asociado Multiplicadora de Servicios – MULTISER
Centro de Vida Oriente Pereira C.V.O.P