PROGRAMA CENTRO VIDA ORIENTE

VALENTINA GALEANO GARCÍA

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

PERIODO:
14 DE OCTUBRE AL DE 13 NOVIEMBRE DE 2024

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	**Valentina Galeano García**
NÚMERO DE CÉDULA	**1088350314**
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
a. 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 evaluación física inicial por medio de los formatos (Escala Tinetti y Escala Lawton) suministrados por el operador (Multiser), realizadas a cada uno de los beneficiarios del programa Centro Vida Oriente, en base a estos se realizaron los planes de intervención. Objetivo: ✓ Implementar los test de valoración (Escala Tinetti y Escala Lawton) a los beneficiarios del programa Centro Vida Oriente, y realizar análisis y plan de intervención. Se realizó así: 21/10/2024 – Escala Tinetti AM – 1 usuario 21/10/2024 – Escala Lawton AM –3 usuarios 28/10/2024 – Escala Tinetti AM – 3 usuarios 28/10/2024 – Escala Lawton AM – 3 usuarios 29/10/2024 – Escala Tinetti AM –1 usuario 29/10/2024 – Escala Lawton AM –1 usuario 31/10/2024 – Escala Tinetti AM –1 usuario 31/10/2024 – Escala Lawton AM – 1 usuario 6/11/2024- Escala Tinetti AM –3 usuarios 6/11/2024- Escala Lawton AM-3 usuarios	✓ Registro fotográfico ✓ Formato valoraciones ✓ Formato de atención individual **Ver anexo 1**	Se logró realizar el test Escala Tinetti al 100% y el test Escala Lawton al 100% 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>b. Realizar seguimiento documentado de los beneficiarios de C.V.</td><td>Se realizó seguimiento documentado de los beneficiarios del Centro Vida Oriente (18, 24 y 30 de octubre de 2024 y 05 y 11 de noviembre) 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 logra obtener una base de datos con información personal, reporte patológico y resultados de valoraciones.</td></tr>
<tr><td>c. Identificar las habilidades y capacidades motrices, de la población adulta mayor, para proyectar así, el desarrollo de procesos formativos.</td><td>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></td></tr>
<tr><td>d. 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><td>16/10/24</td><td>2:15 p.m.</td><td>Deportiva</td><td>Act. Física musicalizada</td><td>Ejercicio cardiovascular</td><td>15</td></tr>
<tr><td>16/10/24</td><td>9:00 a.m.</td><td>Deportiva</td><td>Gimnasio</td><td>Resistencia cardiovascular</td><td>11</td></tr>
<tr><td>17/10/24</td><td>1:45 p.m.</td><td>Deportiva</td><td>Act. Física musicalizada</td><td>Ejercicio cardiovascular</td><td>65</td></tr>
<tr><td>18/10/24</td><td>9:30 a.m.</td><td>Deportiva</td><td>Act. Física musicalizada</td><td>Ejercicio cardiovascular</td><td>66</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 ejecución de actividades deportivas al 100%</td></tr>
</table>

ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS						EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
	18/10/24	1:45 p.m.	Deportiva	Piscina	Acuarobic	3		
	21/10/24	10:15 a.m.	Deportiva	Gimnasio	Fuerza funcional	20		
	21/10/24	2:15 p.m.	Deportiva	Act. Física musicalizada	Gimnasia aeróbica	11		
	22/10/24	9:30 a.m.	Deportiva	Conducción y coordinación	Motricidad gruesa	16		
	23/10/24	9:00 a.m.	Deportiva	Juegos de precisión	Actividades de precisión en el encuentro intergeneracional realizado por parte de la alcaldía	67		
	28/10/24	9:00 a.m.	Deportiva	Gimnasio	Fuerza funcional	10		
	28/10/24	9:30 a.m.	Deportiva	Actividad física funcional	Estimulación muscular	14		
	28/10/24	10:45 a.m.	Deportiva	Actividad física funcional	Estimulación muscular	12		
	28/10/24	1:45 p.m.	Deportiva	Actividad física funcional	Estimulación muscular	10		
	30/10/24	9:30 a.m.	Deportiva	Valoraciones	Análisis de resultados	X		
	31/10/24	9:00 a.m.	Deportiva	ROM	Actividad física identificando rango de movilidad	18		
	31/10/24	10:45 a.m.	Deportiva	ROM	Actividad física identificando rango de movilidad	13		
	31/10/24	2:15 p.m.	Deportiva	ROM	Actividad física identificando rango de movilidad	22		

<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>31/10/24</td><td>3:30 p.m.</td><td>Deportiva</td><td>ROM</td><td>Actividad física identificando rango de movilidad</td><td>16</td></tr>
<tr><td>01/11/24</td><td>9:00 a.m.</td><td>Deportiva</td><td>Gimnasio</td><td>Especificidad</td><td>18</td></tr>
<tr><td>01/11/24</td><td>9:30 a.m.</td><td>Deportiva</td><td>Valoraciones</td><td>Análisis de resultados</td><td>X</td></tr>
<tr><td>07/11/24</td><td>10:15 a.m.</td><td>Deportiva</td><td>Actividad física funcional</td><td>Fuerza funcional</td><td>20</td></tr>
<tr><td>07/11/24</td><td>3:00 p.m.</td><td>Deportiva</td><td>Actividad física funcional</td><td>Fuerza funcional</td><td>19</td></tr>
<tr><td>08/11/24</td><td>9:00 a.m.</td><td>Deportiva</td><td>Gimnasio</td><td>Resistencia cardiovascular</td><td>20</td></tr>
<tr><td>08/11/24</td><td>1:45 p.m.</td><td>Deportiva</td><td>Gimnasio</td><td>Resistencia cardiovascular</td><td>21</td></tr>
<tr><td>13/11/24</td><td>9:00 a.m.</td><td>Deportiva</td><td>Gimnasio</td><td>Resistencia cardiovascular</td><td>19</td></tr>
<tr><td>13/11/24</td><td>10:15 a.m.</td><td>Deportiva</td><td>Gimnasio</td><td>Especificidad</td><td>22</td></tr>
<tr><td>13/11/24</td><td>1:45 p.m.</td><td>Deportiva</td><td>Gimnasio</td><td>Resistencia cardiovascular</td><td>18</td></tr>
</table>
</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>e. 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:</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 ejecución de actividades recreativas al 100%</td></tr>
</table>

ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS

29/10/24	9:00 a.m.	Recreativa	Actividades neuromusculares y coordinativas	Juego del patito al agua	21
29/10/24	10:45 a.m.	Recreativa	Actividades neuromusculares y coordinativas	Juego del patito al agua	13
29/10/24	1:45 p.m.	Recreativa	Actividades neuromusculares y coordinativas	Tecnicas de marcha	14
30/10/24	9:00 a.m.	Recreativa	Animación sociocultural	Movilidad y activación musicalizada	35
30/10/24	1:45 p.m.	Recreativa	Animación sociocultural	Movilidad y activación musicalizada	38
04/11/24	10:45 a.m.	Recreativa	Baila la bomba	Actividad coordinativa musicalizada	58
06/11/24	9:00 a.m.	Recreativa	Las estatuas	Rom y juego de la estatua	25
06/11/24	10:15 a.m.	Recreativa	Predeportivo	Balonmano	13
06/11/24	3:00 p.m.	Recreativa	Predeportivo	Balonmano	20
07/11/24	9:00 a.m.	Recreativa	ROM	Actividad física identificando rango de movilidad	20
07/11/24	10:45 a.m.	Recreativa	Animación sociocultural	Movilidad y activación muscular	19
07/11/24	1:45 p.m.	Recreativa	ROM	Actividad física identificando rango de movilidad	19

<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>07/11/24</td><td>3:30 p.m.</td><td>Recreativa</td><td>Animación sociocultural</td><td>Movilidad y activación muscular</td><td>18</td></tr>
<tr><td>12/11/24</td><td>9:00 a.m.</td><td>Recreativa</td><td>Animación sociocultural</td><td>Movilidad y activación musicalizada</td><td>18</td></tr>
<tr><td>12/11/24</td><td>10:15 a.m.</td><td>Recreativa</td><td>Animación sociocultural</td><td>Movilidad y activación musicalizada</td><td>22</td></tr>
<tr><td>12/11/24</td><td>1:45 p.m.</td><td>Recreativa</td><td>Animación sociocultural</td><td>Movilidad y activación musicalizada</td><td>21</td></tr>
<tr><td>12/11/24</td><td>3:00 p.m.</td><td>Recreativa</td><td>Animación sociocultural</td><td>Movilidad y activación musicalizada</td><td>19</td></tr>
<tr><td>13/11/24</td><td>10:45 a.m.</td><td>Recreativa</td><td>Animación sociocultural</td><td>Movilidad y activación musicalizada</td><td>19</td></tr>
<tr><td>13/11/24</td><td>3:30 p.m.</td><td>Recreativa</td><td>Animación sociocultural</td><td>Movilidad y activación musicalizada</td><td>18</td></tr>
</table>
</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>f. 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><td>17/10/24</td><td>3:30 p.m.</td><td>Cultural</td><td>Grupo de danza</td><td>Danzas</td><td>9</td></tr>
<tr><td>21/10/24</td><td>10:45 a.m.</td><td>Cultural</td><td>Juegos tradicionales</td><td>Juegos de mesa</td><td>68</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 ejecución de actividades culturales al 100%</td></tr>
</table>

ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS						EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
	21/10/24	3:30 p.m.	Cultural	Grupo de danza	Danzas	11		
	22/10/24	10:45 a.m.	Cultural	Remembranzas musicales	Tradición oral	10		
	22/10/24	2:15 p.m.	Cultural	Tradición oral	Anécdotas y tradiciones	12		
	22/10/24	3:30 p.m.	Cultural	Juegos tradicionales	Juegos de mesa	69		
	23/10/24	1:45 p.m.	Cultural	Grupo de danza	Danzas	11		
	24/10/24	3:30 p.m.	Cultural	Danza	Practica baile	11		
	25/10/24	1:45 p.m.	Cultural	Danza	Practica baile feria gastronomica	11		
	30/10/24	10:15 a.m.	Cultural	Juegos tradicionales	Juegos de mesa	69		
	04/11/24	9:00 a.m.	Cultural	Charadas	Juego de roles	20		
	04/11/24	9:30 a.m.	Cultural	Charadas	Juego de roles	20		
	04/11/24	10:15 a.m.	Cultural	Charadas	Juego de roles	20		
	06/11/24	3:30 p.m.	Cultural	Juegos tradicionales	Juegos de mesa	60		
	08/11/24	10:45 a.m.	Cultural	Juegos tradicionales	Juegos de mesa	67		
	08/11/24	3:30 p.m.	Cultural	Juegos tradicionales	Juegos de mesa	65		
	09/11/24	9:00 a.m.	Cultural	Fiesta del adulto mayor	Cumpleaños	91		
	11/11/24	9:00 a.m.	Cultural	Tradición arriera	Tradición oral y escrita cultura cafetera	64		

ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
g. Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales.	Se apoyó la planeación, organización y ejecución del encuentro intergeneracional, el cual se realizó en el Centro Vida Oriente, el día 17 de octubre de 2024, en la jornada de la mañana. El apoyo realizado se hizo en la comisión logística del evento.	✓ Registro fotográfico **Ver anexo 7**	
h. Implementar talleres guía con temas de suma importancia en el área de la prevención y promoción en salud.	Se implementó 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 (control de frecuencia cardiaca, control de saturación de oxígeno, etc), ejercicios neurocognitivos y fomento del autocuidado (relacionado en los alcances 4, 5 y 6). Objetivo: ✓ Implementar talleres de promoción y prevención en salud con el propósito de capacitar, educar y fomentar hábitos y estilos de vida saludables, que ayuden a mejorar la calidad de vida y el bienestar general de la población adulta mayor.	✓ Registro fotográfico **Ver anexo 8**	
i. Promocionar la práctica de deporte formativo y educativo que mejore la capacidad de aprendizaje y desarrollo motriz a través del juego, facilitando	Se promocionó 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, recreativas y culturales (relacionado en los alcances 4, 5 y 6). Objetivo: ✓ Promocionar la práctica de actividad física y deporte a través de la recreación y el juego.	**Ver anexo 4, 5 y 6**	

ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
relaciones interpersonales.			
j. 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 y el Google DRIVE de MultiserCTA **Ver anexo 9**	
k. Elaborar y entregar oportunamente a la coordinación cronograma mensual de actividades	Se elaboro y entrego (17 de octubre) el cronograma (programado) mensual de actividades en las fechas establecidas por la coordinación del Centro Vida Oriente.	✓ Cronograma ejecutado, reposa en base de datos de MultiserCTA en Google DRIVE **Ver anexo 10**	

<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>l. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.</td><td>Se realizo apoyo de actividades de las demás áreas, así:
<table><tr><th>Fecha</th><th>Nombre act.</th><th>Descripción</th></tr><tr><td>26/10/24</td><td>Feria gastronómica y encuentro de red de apoyo</td><td>Apoyo decoración, logística, comunicación</td></tr></table>
Se realizó apoyo a las rutas los días 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30 y 31 de octubre y 1 y 2 de noviembre de 2024.</td><td>✓ Registro fotográfico

Ver anexo 11</td><td></td></tr>
<tr><td>m. Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del C.V donde se encuentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor.</td><td>Se realizó acompañamiento constante en los diferentes espacios del Centro Vida Oriente donde se encentren los beneficiarios, especialmente en la zona del comedor, los días: 6, 7, 8, y 9 de noviembre de 2024.</td><td>✓ Registro fotográfico

Ver anexo 12</td><td></td></tr>
<tr><td>n. Llevar los registros establecidos para el manejo de la información y el control de la misma.</td><td>Se realizó el registro establecido para el manejo de la información y el control de la misma, día a día se realizó diligenciamiento de formatos de Google 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>

ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS/SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
o. Entregar oportunamente informe de actividades debidamente diligenciado y con sus respectivas evidencias (formatos, listados, registro fotográfico, entre otras)	Se entregó oportunamente el INFORME DE ACTIVIDADES # 6, correspondiente al periodo 14 de octubre al 13 de noviembre de 2024. Incluye: informe general de actividades, registro fotográfico, cronograma del periodo, planes clase y archivos anexos.	✓ Informe (físico y digital)	Se logró el 100% de cumplimiento (informe 6 de 6)
p. Asistir a las reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten.	Se asistió a las reuniones y actividades de apoyo a las que se convocó, realizadas en el Centro Vida Oriente, así:	✓ Registro fotográfico **Ver anexo 13**	Se asistió al 100% de las reuniones y capacitaciones programadas.

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



_____

Valentina Galeano García
Cédula: 1088350314
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación **|** C.T.A MULTISER
E-mail: valentina.galeano@utp.edu.co
Celular: + 57 3218499049

CONCLUSIONES

- ✓ **Impacto positivo en la salud:** El programa ha demostrado ser efectivo en la mejora de la condición física, la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza de los participantes, lo cual se traduce en una mejor calidad de vida y una reducción del riesgo de enfermedades crónicas.
- ✓ **Bienestar emocional:** Las actividades recreativas y culturales han contribuido significativamente a elevar el estado de ánimo, reducir el estrés y fomentar las relaciones sociales entre los adultos mayores.
- ✓ **Aumento de la autoestima:** La participación activa en el programa ha fortalecido la autoestima y el sentido de pertenencia de los adultos mayores, haciéndolos sentir más valorados y motivados.
- ✓ **Adaptación a las necesidades:** El programa ha demostrado ser flexible y adaptable a las necesidades y preferencias de los participantes, lo cual ha garantizado una mayor participación y satisfacción.
- ✓ **Cumplimiento normativo:** El programa se ha desarrollado en cumplimiento de los lineamientos establecidos en la Ley 1276 de 2009 y la Resolución 055 de 2018, asegurando la calidad y pertinencia de las intervenciones.

RECOMENDACIONES

- ✓ **Evaluación continua:** Implementar un sistema de evaluación continua para monitorear los avances de los participantes, identificar áreas de mejora y ajustar las actividades según sea necesario.
- ✓ **Diversificación de actividades:** Ampliar la oferta de actividades físicas, recreativas y culturales para atender las diversas intereses y habilidades de los adultos mayores, para ello es primordial contar con los recursos materiales necesarios para llevar a cabo actividades de diferente índole.
- ✓ **Fortalecimiento de la comunidad:** Fomentar la participación de la comunidad en el programa, involucrando a familiares, cuidadores y voluntarios para crear un ambiente más inclusivo y solidario.
- ✓ **Capacitación del personal:** Ofrecer formación continua al personal encargado de la implementación del programa para garantizar la calidad de las intervenciones y la actualización de conocimientos.
- ✓ **Articulación con otros servicios:** Establecer alianzas con otros servicios de salud, sociales y culturales para ofrecer una atención integral a los adultos mayores y maximizar los beneficios del programa.
- ✓ **Promoción del programa:** Realizar campañas de difusión para dar a conocer el programa a un mayor número de adultos mayores y fomentar su participación.
- ✓ **Investigación:** Fomentar la investigación sobre los efectos a largo plazo del programa para generar evidencia científica que sustente su eficacia y permita realizar ajustes y mejoras.

ANEXOS

Anexo 1.

Alcance a. Realizar evaluación física inicial.

- ✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: test Escala de Tinetti **Fecha:** 07/10/2024 **Lugar:** Gimnasio CVO	**Actividad:** test Escala de Lawton **Fecha:** 31/10/2024 **Lugar:** CVO



Actividad: test Escala de Tinetti
Fecha: 10/10/2024
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***

✓ Formato valoración Escala Lawton

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

✓ **Formato de atención individual**

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	29/10/2024	FABIO GONZALEZ	10101823	3206889146	VALORACION TINETTI		JORNADA TARDE
2	29/10/2024	FABIO GONZALEZ	10101823	3206889146	VALORACIÓN LAWTON		JORNADA TARDE
3	31/10/2024	JESUS AMADO LOPEZ	10058758	3206889146	VALORACION TINETTI		JORNADA MAÑANA
4	31/10/2024	JESUS AMADO LOPEZ	10058758	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA MAÑANA
5	6/11/2024	MARIA EUCARIS AGUDELO	31375818	3206889146	VALORACION TINETTI		JORNADA MAÑANA
6	6/11/2024	MARIA EUCARIS AGUDELO	31375818	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA MAÑANA
7	6/11/2024	GRACIELA VASQUEZ	24927418	3206889146	VALORACION TINETTI		JORNADA TARDE
8	6/11/2024	GRACIELA VASQUEZ	24927418	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA TARDE
9	6/11/2024	MARIA TERESA TRUJILLO	34058139	3206889146	VALORACION TINETTI		JORNADA TARDE
10	6/11/2024	MARIA TERESA TRUJILLO	34058139	3206889146	VALORACION LAWTON		JORNADA TARDE

RESPONSABLE: VALENTINA GALEANO

AREA: DEPORTES, RECREACION 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

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: 05-2024

N°	FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	DIRECCIÓN/TELEFONO	MOTIVO ATENCION	FIRMA USUARIO	OBSERVACIONES
1	21/10/2024	MARIA LUZ DARY RAMIREZ	42069040	3206889146	VALORACION TINETTI		JORNADA MAÑANA
2	21/10/2024	MARIA LUZ DARY RAMIREZ	42069040	3206889146	VALORACIÓN LAWTON		JORNADA MAÑANA
3	21/10/2024	ROSALBA SUAREZ	34041192	3206889146	VALORACION LAWTON	Rosalba Suarez	JORNADA MAÑANA
4	21/10/2024	ANA EBELIA VASQUEZ	42905967	3206889146	VALORACIÓN LAWTON	Ana Ebelia	JORNADA TARDE
5	28/10/2024	ALICE MARIN	24933147	3206889146	VALORACION TINETTI	Alice Marín	JORNADA TARDE
6	28/10/2024	ALICE MARIN	24933147	3206889146	VALORACION LAWTON	Alice Marín	JORNADA TARDE
7	28/10/2024	MARIA MAGNOLIA ORREGO	42125305	3206889146	VALORACIÓN TINETTI		JORNADA TARDE
8	28/10/2024	MARIA MAGNOLIA ORREGO	42125305	3206889146	VALORACIÓN LAWTON		JORNADA TARDE
9	28/10/2024	MARIA ROSALBA SOTO	24941497	3206889146	VALORACIÓN TINETTI		JORNADA TARDE
10	28/10/2024	MARIA ROSALBA SOTO	24941497	3206889146	VALORACIÓN LAWTON		JORNADA TARDE

RESPONSABLE: VALENTINA GALEANO

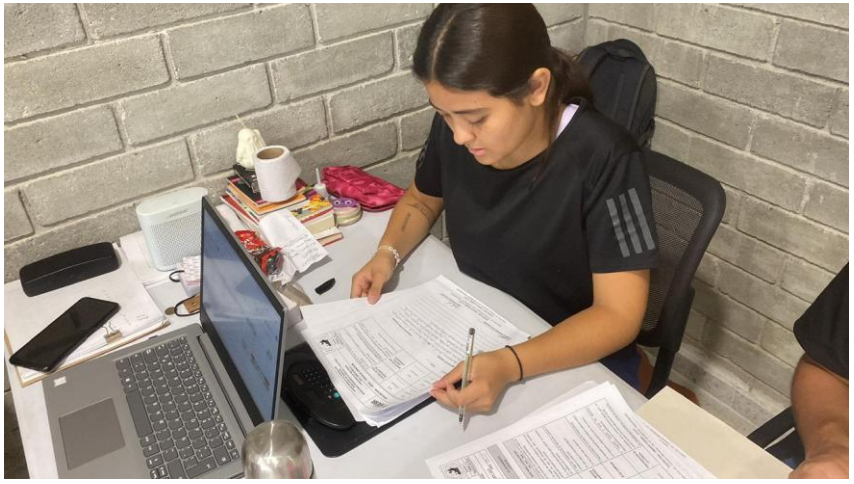
AREA: DEPORTES, RECREACION Y CULTURA

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

Anexo 2.

Alcance b. Realizar seguimiento documentado de los beneficiarios.

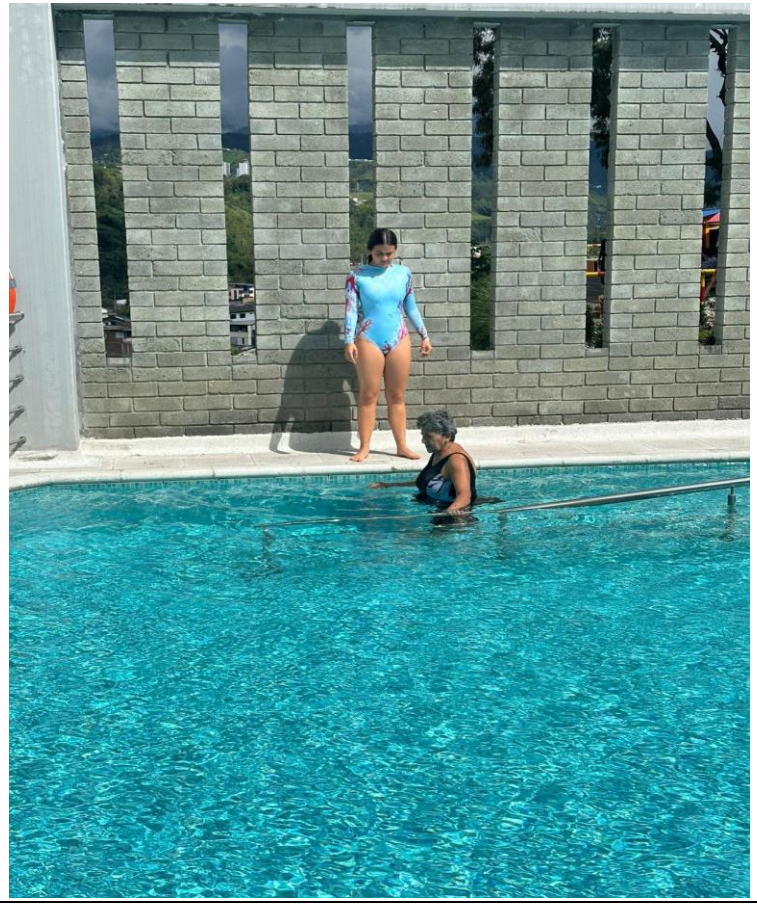
- ✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: archivo y base de datos **Fecha: 28/10/2024** **Lugar:** Gimnasio CVO	**Actividad:** archivo y base de datos **Fecha: 5/11/2024** **Lugar:** Gimnasio CVO

Anexo 3.

Alcance c. Identificar las habilidades y capacidades motrices.

✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: Habilidades motrices **Fecha: 24/10/2024** **Lugar:** comedor CVO	**Actividad: habilidades acuáticas** **Fecha: 75/11/2024** **Lugar:** Piscina CVO

Anexo 4.

Alcance d. Planear, ejecutar y evaluar actividades deportivas.

✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: Estimulación de fuerza muscular **Fecha: 25/10/2024** **Lugar:** Gimnasio CVO	**Actividad:** Actividad física – movilidad con banda **Fecha: 16/10/2024** **Lugar:** Cancha CVO



Actividad: piscina (habilidades acuáticas básicas)
Fecha: 18/10/2024
Lugar: Piscina CVO

✓ **Actas de reunión de área**

Acta No 12.

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° 12	**FECHA: D 14 M 10 A 24**	**LUGAR REUNION** GIMNASIO CENTRO VIDA ORIENTE
OBJETIVO DE LA REUNIÓN	Planear actividades deportivas, recreativas y culturales del 15 de octubre hasta el 28 de octubre 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 1:10 pm se inicia la reunión, con el siguiente orden del día:

1. Bienvenida
2. Revisión acta anterior (Acta N° 11)
3. Revisión de cada tema a tratar
4. Preguntas y comentarios
5. Compromisos
6. Cierre de reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Temas a revisar:

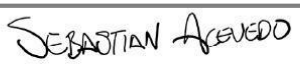
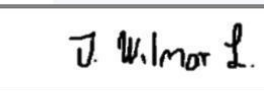
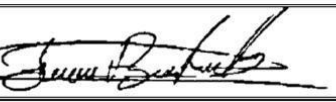
1. Revisión acta N° 11.
2. Programación de actividades deportivas, recreativas y culturales.
3. Responsables de actividades.
4. Compromisos.

Se elabora la programación de actividades deportivas, recreativas y culturales para las fechas determinadas, y se asigna los responsables.

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**

#	RESPONSABLE	COMPROMISOS
1	Prof. Deportes	Realizar plan clase por actividad.
2	Prof. Deportes	Reunión de área quincenal.
3		
4		
5		
6		

Siendo la 1:40 pm, se da por terminada la reunión. Para constancia se firma en Pereira, Risaralda a los 14 días del mes de octubre 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	
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	

✓ Acta No 13.

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° 13	**FECHA: D 28 M 10 A 24**	**LUGAR REUNION** GIMNASIO CENTRO VIDA ORIENTE
OBJETIVO DE LA REUNIÓN	Planear actividades deportivas, recreativas y culturales del 29 de octubre hasta el 13 de noviembre 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 m se inicia la reunión, con el siguiente orden del día:

1. Bienvenida
2. Revisión acta anterior (Acta N° 13)
3. Revisión de cada tema a tratar
4. Preguntas y comentarios
5. Compromisos
6. Cierre de reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Temas a revisar:

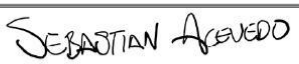
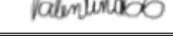
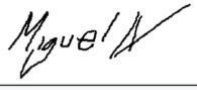
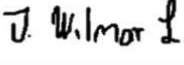
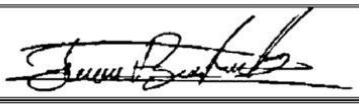
1. Revisión acta N° 13.
2. Programación de actividades deportivas, recreativas y culturales.
3. Programación día de los brujos que se realizara el día 2 de noviembre.
4. Responsables de actividades.
5. Compromisos.

Se elabora la programación de actividades deportivas, recreativas y culturales para las fechas determinadas, y se asigna los responsables.

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**

#	RESPONSABLE	COMPROMISOS
1	Prof. Deportes	Realizar plan clase por actividad.
2	Prof. Deportes	Reunión de área quincenal.
3		
4		
5		
6		

Siendo la 1:00 pm, se da por terminada la reunión. Para constancia se firma en Pereira, Risaralda a los 28 días del mes de octubre 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	
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	

Anexo 5.

Alcance e. Planear, ejecutar y evaluar actividades recreativas.

✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: recreación social - motricidad **Fecha:** 11/10/2024 **Lugar:** mirador CVO	**Actividad:** recreación - caminata **Fecha:** 03/10/2024 **Lugar:** mirador CVO



Actividad: Recreación – Trabajo colaborativo
Fecha: 07/10/2024
Lugar: Cancha CVO

Anexo 6.

Alcance f. Planear, ejecutar y evaluar actividades culturales.

✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: grupo de danzas - pasillo **Fecha: 30/10/2024** **Lugar:** comedor CVO	**Actividad:** ritmos tradicionales cafeteros **Fecha: 8/11/2024** **Lugar:** comedor CVO



Actividad: presentación artística- pasillo
Fecha: 26/10/2024
Lugar: cancha comuna villa vivencio

Anexo 7.

Alcance h. Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales.

- ✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: apoyo encuentro intergeneracional estudiantes de enfermería **Fecha: 17/10/2024** **Lugar:** CVO	**Actividad:** apoyo encuentro intergeneracional estudiantes de enfermería **Fecha: 17/10/2024** **Lugar:** CVO

Anexo 8.

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

- ✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: patrones básicos de movimiento **Fecha: 25/10/2024** **Lugar:** Salón multifuncional CVO	**Actividad: riesgos cardiovasculares** **Fecha**: **06/11/2024** **Lugar: c**omerdor CVO

Anexo 9.

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 10.

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

- ✓ **Cronograma ejecutado.**

			Código: MGO-02-12
			Versión: 01
			Fecha: 14-05-2024

PERIODO DEL CRONOGRAMA	14 DE OCTUBRE - 13 DE NOVIEMBRE
RESPONSABLE	VALENTINA GALEANO
VALORACIONES	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		DÍAS/MES 14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	% CUMPLIMIENTO Actividad	RESPONSABLE	OBSERVACIONES
VALORACIONES	REGISTRO DE ATENCION INDIVIDUAL - TABULACION	MENSUAL	P*							1	1	1																				
			E*							1						1	1		1					1							100%	VALENTINA GALEANO	
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	ACTAS - PLANES CLASE	3 X SEMANA	P*	1		1		1		1		1		1		1		1		1				1		1				1		
			E*			1	1	1		1	1	1				1		1	1	1					1	1				1	100%	VALENTINA GALEANO	
ACTIVIDADES RECREATIVAS	ACTAS - PLANES CLASE	3 X SEMANA	P*		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			
			E*		1					1			1	1			1	1			1	1		1	1		1		1	1	92%	VALENTINA GALEANO	
ACTIVIDADES CULTURALES	ACTAS - PLANES CLASE	SEMANAL	P*					1					1					1					1									
			E*					1					1					1					1								100%	VALENTINA GALEANO	
REUNIÓN AREA DE DEPORTES	ACTAS DE REUNION	QUINCENAL	P*	1												1																
			E*	1												1															100%	VALENTINA GALEANO	
REUNIÓN INTERDICIPLINARIA	ACTAS DE REUNION	QUINCENAL	P*									1												1								
			E*			1												1													100%	VALENTINA GALEANO	
ARCHIVO Y BASE DE DATOS	BASES DE DATOS	SEMANAL	P*					1					1					1					1									
			E*					1					1					1					1								100%	VALENTINA GALEANO	
Total Programado				2	1	1	1	3	1	2	2	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	0	3	2	1	1	1	0	1	1	38		
Total Ejecutado				1	1	2	1	3	0	3	1	1	3	1	0	3	2	5	2	1	1	1	2	2	2	1	1	0	1	2	40		
Porcentaje de ejecución mensual				50%	100%	200%	100%	100%	0%	150%	50%	33%	100%	100%	0%	150%	200%	167%	200%	100%	100%	200%	67%	100%	200%	100%	100%	0%	100%	200%	105%		

P*= Programado
E*= Ejecutado

	NOMBRE	CARGO	FIRMA
PEROFESIONAL	VALENTINA GALEANO	PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	

Anexo 11.

Alcance l. Apoyar actividades de las demás áreas

- ✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: Apoyo jornada de cedulas **Fecha: 01/11/2024** **Lugar:** Comedor CVO	**Actividad:** apoyo ruta **Fecha: 22/10/2024** **Lugar:** CVO

Anexo 12.

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

- ✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: acompañamiento comedor **Fecha: 18/11/2024** **Lugar:** Comedor CVO	**Actividad:** apoyo alimentación **Fecha: 05/11/2024** **Lugar:** Comedor CVO

Anexo 13.

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

- ✓ **Registro fotográfico**

	
Actividad: **Fecha:** **Lugar:** salón multifuncional CVO	**Actividad:** **Fecha:** **Lugar:** salón multifuncional CVO

	ACTA DE REUNIÓN ( )	Código: MGA-02-02 Versión: 1 Fecha: 15-07-2024 Página **1** de **4**

Fecha:	AA	MM	DD	Hora	Inicio	Terminación
	16	10	2024		12:10	1:47
Convoca:	Valentina Galeano			Modera:	Valentina Galeano	
Asunto:	Realizar reunión técnica para programar y evaluar actividades y procesos referentes al funcionamiento del programa CVO.					
Lugar:	Auditorio					

Tipo de reunión:	Junta		Comité		Reunión	x	Capacitación		Otro	
Se autoriza Grabación de:	Audio		Video		Ninguno					

PARTICIPANTES		
Nombres y Apellidos	Cargo	Firma
Ver registro de asistencia anexado		

Orden del día

- Temas tratados en la reunión pasada
- Temas a tratar durante la reunión (se explicarán en el desarrollo de los mismos)
- Fechas importantes
- Compromisos y entregables

Desarrollo de los temas

Rutas: se acordó que la subida y bajada de la ruta será solo en los lugares establecidos, y solo se podrán bajar en otro lugar cuando tengan permiso y el permiso solo se otorgan para ir a citas médicas y/o recoger medicamentos, el mismo solo lo podrá dar Nicolas Berrio y deben pedir el permiso un día antes o por lo menos dos horas antes, se realizara una reunión con los conductores de los buses para acordar estas normas y los usuarios solo se podrán subir al bus en presencia del profesional encargado.
Fumadores: los fumadores solo lo podrán hacer en los horarios establecidos, y acompañados de los profesionales, asumiendo los compromisos y responsabilidades acordados para que puedan hacerlo, y deben asistir a la charla de los riesgos y medidas de seguridad para ellos y para los fumadores pasivos.
El acompañamiento se hará así:
Semana 1 aps
Semana 2 artes
Semana 3 psicosocial
Semana 4 deportes
Horarios de salida para fumar:
8:50
10:15
Encuentro intergeneracional: jueves 16 de octubre, se compartió el orden del día y las responsabilidades de los profesionales
Circulo de la belleza: actividad de bienestar para los adultos, se pide la colaboración de todos los profesionales para el correcto desarrollo de la misma, los adultos que quieran irán entrando por grupos a acceder del servicio de peluquería.
Viernes 18 de octubre: a las 9 am charla y caracterización de discapacidad para los adultos que lo requieran se contara con el apoyo de una gerontóloga especializada en este tema.

Carrera 11 # 1E-06 Barrio Popular Modelo Cel +57 320 688 9146 Pereira-Risaralda
Cooperativa de Trabajo Asociado Multiplicadora de Servicios – MULTISER
Centro de Vida Oriente Pereira C.V.O.P

	ACTA DE REUNIÓN ( )	Código: MGA-02-02 Versión: 1 Fecha: 15-07-2024 Página **2** de **4**

Fecha:	AA	MM	DD	Hora	Inicio	Terminación
	16	10	2024		12:10	1:47
Convoca:	Valentina Galeano			Modera:	Valentina Galeano	
Asunto:	Realizar reunión técnica para programar y evaluar actividades y procesos referentes al funcionamiento del programa CVO.					

Feria gastronómica junto con la red de apoyo: realizar listado de quienes quieren vender, productos, aclarar que los adultos que van vender deben ponen los materiales, también se contara con los emprendimientos de taller actividades productivas, los adultos que vayan a vender deberán asistir a la charla de manipulación de alimentos que les dará la nutricionista Valentina Bermejo, todos los estands deben estar decorados y los maestros de ceremonia serán: Sara, Xiomara, Juan Gallego

Espacios y lugares: para el desarrollo de las actividades, horarios, acústica del lugar, se acuerda que los espacios serán utilizados según disponibilidad y los profesionales de deportes no podrán hacer uso de la música si los espacios coinciden con otras actividades en el mismo lugar al mismo tiempo, artes podrá utilizar el auditorio si en este no se está haciendo uso del televisor.

Actividades desde el área psicosocial: horarios y número de intervenciones por semana, duración de las intervenciones, se acordó que temporalmente los viernes no tendrán intervenciones mientras se sale de la contingencia de las caracterizaciones.

Toda acta debe ir con foto por recomendación de la alcaldía.

Desarrollo de los temas (Continuación)



Carrera 11 # 1E-06 Barrio Popular Modelo Cel +57 320 688 9146 Pereira-Risaralda
Cooperativa de Trabajo Asociado Multiplicadora de Servicios – MULTISER
Centro de Vida Oriente Pereira C.V.O.P

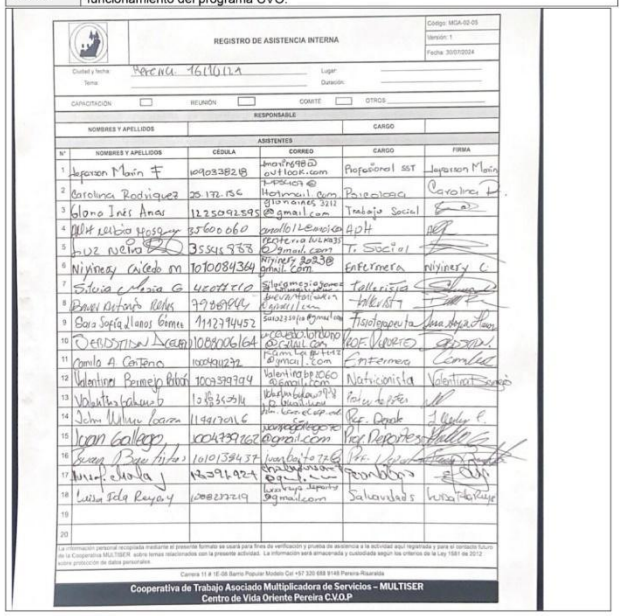
ACTA DE REUNIÓN ( )	Código: MGA-02-02 Versión: 1 Fecha: 15-07-2024 Página **3** de **4**

Fecha:	AA	MM	DD	Hora	Inicio	Terminación
	16	10	2024		12:10	1:47
Convoca:	Valentina Galeano			Modera:	Valentina Galeano	
Asunto:	Realizar reunión técnica para programar y evaluar actividades y procesos referentes al funcionamiento del programa CVO.					

Compromisos		
Asunto	Responsable	Plazo
Carnetización (faltan 140 ganchos, imprimir los carnets de los profesionales)	Nathalia García	8 días
Reunión con los fumadores Hora 8:00 am	APS, deportes, psicosocial	1 día
Ingresar las valoraciones de cada grupo a las valoraciones	Todas las áreas	2 semanas
Cláusula de Protección de Datos Personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los participantes y Cooperativa MULTISER no divulgar información alguna o usarla en propósitos diferentes al objetivo por la cual es diligenciado este registro, so pena de las sanciones legales a que haya lugar. Lo anterior en cumplimiento de Ley 1581 de 2012. La firma de los Listados de Asistencia se considera como evidencia de la firma de los responsables de los compromisos adquiridos por los asistentes en la presente acta.		

ACTA DE REUNIÓN ( )	Código: MGA-02-02 Versión: 1 Fecha: 15-07-2024 Página **4** de **4**

Fecha:	AA	MM	DD	Hora	Inicio	Terminación
	16	10	2024		12:10	1:47
Convoca:	Valentina Galeano			Modera:	Valentina Galeano	
Asunto:	Realizar reunión técnica para programar y evaluar actividades y procesos referentes al funcionamiento del programa CVO.					



REGISTRO DE ASISTENCIA INTERNA

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

Carrera 11 # 1E-06 Barrio Popular Modelo Cel +57 320 688 9146 Pereira-Risaralda
Cooperativa de Trabajo Asociado Multiplicadora de Servicios – MULTISER
Centro de Vida Oriente Pereira C.V.O.P