CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
Centro vida cerritos

(2)

CONVENIO DE ASOCIACIÓN 2860 DE 2024

INFORME 3 DE 6

PERSONAL OBRA LABOR

PROFESIONALES EN CIENCIAS DEL DEPORTE

CARLOS CHIRIVI

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

CONSORCIO VIDA PLENA
Nit 901826616
KM 10 VIA CERRITOS SEC
VERACRUZ CA 6 VDA
CERRITOS OF 03
Tel: 6063145955447
Pereira - Colombia
consorciovidaplena9@gmail.con

Periodo de Pago: **20240701 - 20240730**
Comprobante Número:**68**
Fecha y hora de generación: **01/09/2024 - 06:25 PM**
Fecha y hora de expedición: **01/09/2024 - 06:26 PM**

Empleado: **CARLOS CHIRIVI**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **94498668**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.600.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.600.000
Bonificaciones ocasionales				0	$ 466.667
Provisión de Cesantías*				0	$ 299.880
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 35.986
Provisión de Prima*				0	$ 299.880
Provisión de Vacaciones*				0	$ 150.120
				Total Ingresos	**$ 4.852.533**

*Las provisiones hacen parte del valor total a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 144.000
Fondo de pensión	4.00	$ 144.000
	Total Deducciones	**$ 288.000**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones) **$ 4.564.533**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.564.533

Soporte de pago: DNE68
CUNE:
43f969571d9ab024d9edfd859749a643e3b13c226ca1e21494b57e8bbbf9b84e84d24e5d9cbb82365240320e181cc3cf

Elaborado, impreso y enviado electrónicamente por SIIGO SAS NIT: 830.048.145-8

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

CONSORCIO VIDA PLENA
Nit 901826616
KM 10 VIA CERRITOS SEC
VERACRUZ CA 6 VDA
CERRITOS OF 03
Tel: 6063145955447
Pereira - Colombia
consorciovidaplena9@gmail.com

Periodo de Pago: **20240801 - 20240830**
Comprobante Número:**96**
Fecha y hora de generación: **04/09/2024 - 12:22 PM**
Fecha y hora de expedición: **04/09/2024 - 12:23 PM**

Empleado: **CARLOS CHIRIVI**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **94498668**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.600.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				27	$ 3.240.000
Provisión de Cesantías*				0	$ 287.757
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 34.531
Provisión de Prima*				0	$ 287.757
Provisión de Vacaciones*				0	$ 135.108
Hora extra recargo dominical o festivo				8	$ 214.468
			Total Ingresos		**$ 4.199.621**

*Las provisiones hacen parte del valor total a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 138.179
Fondo de pensión	4.00	$ 138.179
	Total Deducciones	**$ 276.358**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad
Licencia no remunerada	21/08/2024	23/08/2024	3

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones)	**$ 3.923.263**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 3.923.263

Soporte de pago: DNE96
CUNE:
2ad4f4b7f13bad6e4189a4a14915eb502e3a9a896e5614d70536b0f72506471d91a0cbbcb2e9eacf7da48329bccc3d6f

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que CONSORCIO VIDA PLE identificado(a) con NI 901826616 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social para CARLOS CHIRIVI identificado(a) con CC 94498668

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																IBC	Tarifa	Cotización
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip			
9470837512	812792027	E	2024-07-31	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-07	30																		$3,600,000		$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-07	30																		$3,600,000		$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-07	30																		$0	0%	$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-07	30																		$0	0%	$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	0.522%	$18,800
9470837512	812792027	E	2024-07-31	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	4%	$144,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	2%	$72,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	3%	$108,000

Este certificado se expide el día 2024-09-04 a las 11:21.

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que CONSORCIO VIDA PLE identificado(a) con NI 901826616 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social para CARLOS CHIRIVI identificado(a) con CC 94498668

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																IBC	Tarifa	Cotización
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip			
9472517491	885801587	E	2024-09-02	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	27									X									$3,454,468	12.5%	$431,900
9472517491	885801587	E	2024-09-02	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	3										X								$360,000	8.5%	$30,600
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	27								X										$3,454,468	16%	$552,800
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	3										X								$360,000	16%	$57,600
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-08	27								X										$3,454,468		$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-08	3										X								$360,000		$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-08	27									X									$3,454,468		$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-08	3										X								$360,000		$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-08	27									X									$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-08	3										X								$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-08	27									X									$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-08	3										X								$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	27									X									$3,454,468	0.522%	$18,100
9472517491	885801587	E	2024-09-02	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	3										X								$360,000	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	27									X									$3,454,468	4%	$138,200
9472517491	885801587	E	2024-09-02	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	3										X								$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	27									X									$3,454,468	2%	$69,100
9472517491	885801587	E	2024-09-02	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	3										X								$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	27									X									$3,454,468	3%	$103,700
9472517491	885801587	E	2024-09-02	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	3										X								$0	0%	$0

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**CARLOS CHIRIVI**
Número del Contrato	***94498668***
Cargo:	**PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE**
Plazo	**20 de mayo a 19 de noviembre 2024**
Periodo:	**20 de julio a 19 de agosto de 2024**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO (*)	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
1. En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	En este periodo se realizaron dos reuniones del área de deportes. La primera (acta 003), se realizó el jueves 25 de julio de 2024, y tuvo como objetivo general la Revisión de los objetivos trazados y realización del cronograma de actividades del mes comprendido entre los días 20 de Julio y 19 de agosto de 2024. Sobre la evaluación actividades del mes anterior: En la participación y exposición de cada compañero del área de deportes, se hayan los puntos comunes de la revisión	Registro Fotográfico Actas de Reunión área de deportes 003 y 004	El cumplimiento de las acciones y las diferentes propuestas del área, van de acuerdo a lo planeado, con una curva de eficiencia superior a lo esperado. La comunidad de personas mayores corresponde y participa de las

	de las diferentes actividades propuestas. El grupo de personas mayores presentan una evidente mejoría en su capacidad física general, muestran mayor participación y durabilidad en las acciones motrices propuestas, su capacidad cardio-respiratoria muestra mejoría y de manera global, manifiestan sentirse mejor que al inicio del programa. Evaluamos entonces que el programa que se ha diseñado por parte del equipo y su realización en campo, es RELEVANTE Y ADEACUADO a lo requerido por los ejes principales propuestos por el programa desde nuestros alcances. Desde esta evaluación, se reposicionan las actividades e intervenciones en horario e intensidad, y se consignan en el documento "Cronograma de actividades 20 de julio a 19 de agosto" (Formato Excel que reposa en la carpeta de evidencias de cada profesional y en dirección) La segunda reunión (acta 004) se realizó el martes 06 de agosto de 2024. El propósito de esta fue iniciar la proyección y planeación de las OLIMPIADAS CENTRO VIDA 2024. Se crean las posibles disciplinas a ejecutar, y se elabora una serie de requerimientos que se necesitan para la realización de la misma. Tentativamente planeamos su realización para el mes de septiembre del año en curso, ya que durante este		actividades con alegría y simpatía, mostrando valores de cooperación y trabajo en grupo, considerando al otro como parte de su proceso y proyecto de vida.

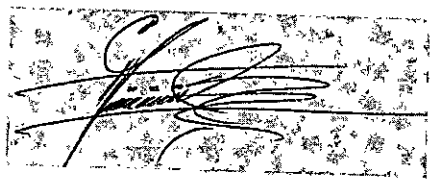
	periodo actual ya se tienen varias actividades planeadas.		
2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	En este nuevo periodo de tiempo (20 de julio a 19 de agosto de 2024), se avanza conforme a lo planteado. El plan cualitativo y cuantitativo nos permite pretender una serie de logros esperados en el tiempo; el desafío más importante lo encontrábamos en la primera fase que consistía en sacar al grupo del sedentarismo y llevarlo a un estado de acondicionamiento inicial, lo cual se ha logrado con eficiencia, de hecho, se puede evidenciar mejoras importantes de manera generalizada en el grupo de centro vida. Se describe entonces que el plan se desarrolla conforme a lo proyectado; de manera particular podemos agregar que el pico de mejora esperado a nivel de acondicionamiento físico general es más alto de lo esperado. Esto nos invita a iniciar la segunda fase, que tiene que ver con implementación de mayor peso y repetición en el desarrollo de actividades de fuerza y gimnasia, mayor control postural y una presencia mayor de actividades de conservación vestibular (equilibrio)	Anexo Plan Cualitativo actualizado.	Cumplimiento al 100% de lo proyectado hasta este mes.
3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad	Se construye de manera coordinada con los profesionales del área este documento – Manual que contiene la información de los protocolos y desempeños esperados en el área de	Se anexa documento: Protocolo área de deportes. (revisado)	Se anexa documento elaborado por el grupo de trabajo

física – recreación y deporte.	deportes. Desde este documento se desprenden los planes operativos y las fichas sesiones.		
4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	Para este periodo, se realizó en conjunto con el grupo de profesionales del deporte y la actividad física, las valoraciones de marcha y equilibrio a través del Test de Valoración Tinetti, a los usuarios pendientes de esta aplicación que no estuvieron desde el principio, y que fueron llegando en los días posteriores.	Anexo Prueba Tinetti	Realización total del test y su correspondiente proyección. Las características de los resultados que refieren a las áreas de enfermería y/o fisioterapia fueron informadas oportunamente.
5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con	No se realizaron remisiones en este periodo, debido a la no detección de patologías ni situaciones nuevas a reportar. Seguimos apoyando los procesos de fortalecimiento y movilidad de los usuarios con necesidades especiales o requerimientos específicos, por ejemplo:	No aplica	El programa de deportes está atento a cualquier requerimiento físico o de salud que los adultos mayores necesiten. Como logro contamos no ser necesaria esta

lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	personas con limitación de desplazamiento con o sin apoyo, personas no videntes o con limitación visual entre otros.		intervención durante este periodo.
6. En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros.	Esta articulación se estableció el 26 de julio de 2024 en reunión que tuvo inicio a las 12:00pm El desarrollo de la articulación giro en torno a: a. Evaluación de actividades, cronogramas y acompañamiento. b. Percepciones Valorativas del trabajo grupal y acciones de mejora. c. Actividades propuestas y ajustes de programación para talleres d. Implementación de las "Fichas sesión" del periodo correspondiente. El día de 15 de agosto de 2024 se realizó en las dos jornadas el taller "BENEFICIOS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA". La participación de los beneficiarios fue excelente y manifestaron su preocupación y relevancia acerca del tema, manifestando de manera unísona la necesidad de mejorar los hábitos alimenticios.	• Anexo: copia de acta de reunión 003 área de deportes • Anexo: Fichas Sesión realizadas en el mes. • Anexo: Ficha Sesión Taller BENEFICIOS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA" • Registro fotográfico	El taller sobre Obesidad se realizó con éxito, la participación de los usuarios fue sobre saliente, muchos de hechos identificando los malos hábitos que los ha llevado a su actual estado de salud. Se establecieron compromisos propios y grupales para la adquisición de mejores hábitos para la vida diaria.
7. Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de	No aplica para este periodo. Los encuentros intergeneracionales están programados para los siguientes periodos.	No aplica	

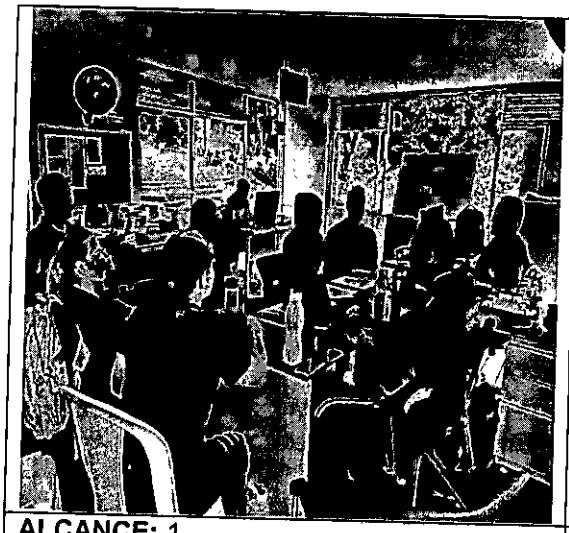
capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	Es para nosotros como área de deportes, muy importante apoyar las actividades que se plantean en este alcance, ya que de manera interinstitucional podemos ser parte del fortalecimiento de estas estrategias psicosociales, prestos siempre al mejoramiento de la calidad de vida de nuestros adultos mayores aquí en Centro Vida Cerritos.		
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	El día 5 de agosto de 2024, contamos con la grata visita de la doctora Guillermina del componente supervisor de la secretaria de Desarrollo Social y la doctora Sabina, nutricionista de la secretaria de Salud, ambas entidades de la alcaldía de Pereira. Fueron visitas de acompañamiento y seguimiento, donde nos dejan aportes fundamentales para el desarrollo del programa, al igual que acciones motivadoras para el trabajo bien hecho.	Evidencia Fotográfica	Las revisiones alcanzan un nivel de desarrollo optimo, donde evidenciamos que el programa se está desarrollando de manera eficiente. Esto en conclusión a las retroalimentaciones informales de las personas visitantes. Esperamos la lectura del acta de la visita.
9. Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La	Se realizó una reunión técnica del grupo de profesionales en deportes y actividad física con el fisioterapeuta de Centro Vida cerritos Joao Noreña, el día 15 de agosto de 2024, en horas de la tarde. Se compartió acerca del desarrollo	Evidencia fotográfica	Se profundiza en la importancia de las consideraciones del eje "vejez", de lo que el momento histórico que vive

normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	metodológico de las diferentes sesiones y los temas específicos a tratar giraron en torno a la propuesta terapéutica del fisioterapeuta como complementación a las actividades de fortalecimiento, donde se acordó apoyar a ciertos beneficiarios que tiene una alta necesidad de movimientos y ejercitaciones específicas, y los diferentes planos de ejecución y pesos recomendados para este fin. Valoramos las apreciaciones y los acuerdos que se suscitaron de esta reunión.		la persona mayor en Colombia nos invita a atender y, algunas consideraciones adicionales a nuestro quehacer profesional



Firma
Nombre: CARLOS CHIRIVI
CC. 94.498.668

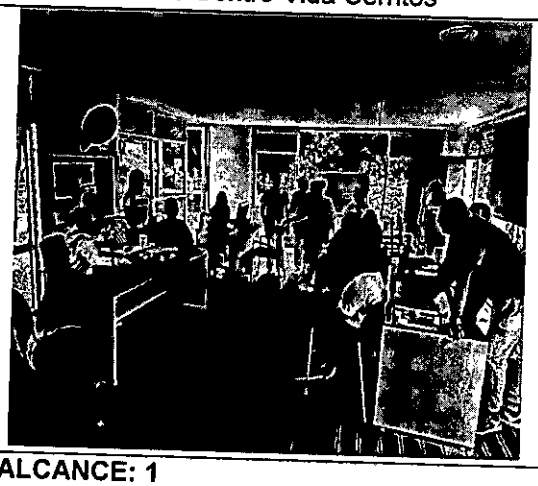
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 20 DE JUNIO A 19 DE JULIO DE 2024**
Versión: 1	**Vigencia: 2024**



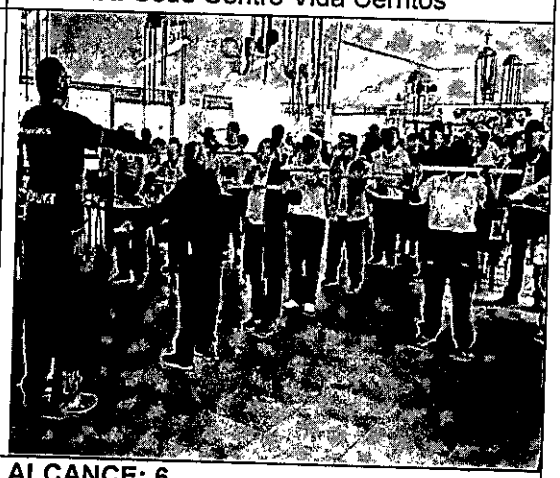
ALCANCE: 1
ACTIVIDAD: Reunión mensual de área deportes
FECHA: 25 de Julio de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 1
ACTIVIDAD: Reunión mensual de área deportes
FECHA: 25 de Julio de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 1
ACTIVIDAD: Reunión mensual Talento Humano para organización Olimpiadas
FECHA: 6 de agosto de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Gimnasia con objetos
FECHA: 25 de Julio de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 20 DE JUNIO A 19 DE JULIO DE 2024**
Versión: 1	**Vigencia: 2024**



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Hidroterapia
FECHA: 29 de julio de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Gimnasia Musicalizada con Pelotas
FECHA: 31 de julio de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular y equilibrio
FECHA: 1 Agosto 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Lúdica y Recreación Vacuna social
FECHA: *3 de agosto* de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 20 DE JUNIO A 19 DE JULIO DE 2024**
Versión: 1	**Vigencia: 2024**



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Desarrollo actividades de los ejes principales - Hidroterapia
FECHA: 5 de agosto de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Desarrollo actividades de los ejes principales – Fortalecimiento muscular
FECHA: 14 de agosto de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

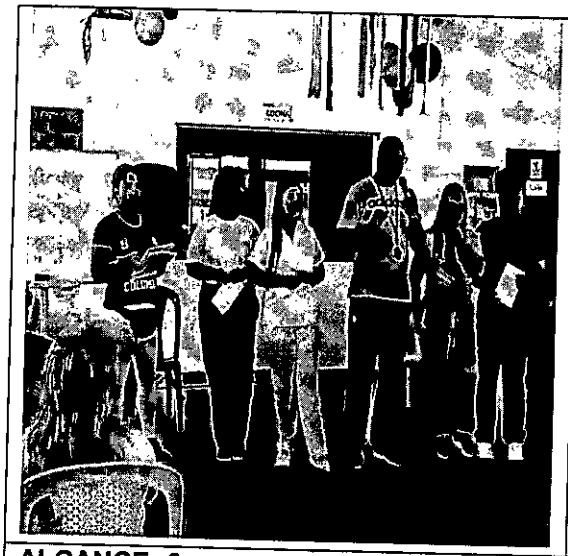


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Desarrollo actividades de los ejes principales – Juegos recreativos
FECHA: 16 de agosto de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Desarrollo actividades de los ejes principales – Juegos recreativos, Bingo
FECHA: 17 de agosto de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 20 DE JUNIO A 19 DE JULIO DE 2024**
Versión: 1	**Vigencia: 2024**



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Taller de capacitación "Beneficios del deporte y la actividad física"
Fecha: 15 de agosto de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 8
ACTIVIDAD: Acompañamiento a diferentes secretarias y funcionarios que nos visitan
FECHA: 05 de agosto de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 9
ACTIVIDAD: Reuniones técnicas
FECHA: 13 de agosto de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 9
ACTIVIDAD: Reuniones técnicas
FECHA: 13 de agosto de 2024
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 25 **MES:** JULIO **AÑO:** 2024 **Día:** 1,8 Y 15 **MES:** AGOSTO **AÑO:** 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	**SESIONES N°4**

Objetivo:

Optimizar el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdica y recreativas, que invitan al adulto del centro vida, a disfrutar de cada instante de su vida, en medio de cada situación, reto o dificultad que se le plantea, sabiendo que el juego es la cosa "más seria" que podemos hacer en comunidad.

Temas desarrollados:

1. El juego: El elemento más serio de la vida
2. Importancia de la lúdica y las actividades recreativas
3. Juegos dinámicos generales y rondas
4. Juegos de mesa: Bingo, Parques, ajedrez y domino
5. Juego tradicional: Sapo o rana

La recreación es una actividad fundamental para el mantenimiento de la salud física y mental en el adulto mayor. A continuación, se destacan algunos beneficios que ofrece esta práctica:

1. Mejora física: Participar en actividades recreativas promueve la movilidad y estimula el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo. Al realizar ejercicios físicos, se fortalecen los músculos, se mejora la resistencia cardiovascular y se aumenta la flexibilidad y la coordinación motora.

2. Prevención de enfermedades: La práctica regular de actividades recreativas contribuye a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Además, fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir infecciones y enfermedades propias de la edad.

3. Estimulación cognitiva: Participar en juegos de mesa, resolver crucigramas o realizar actividades creativas, como la pintura o la música, estimula el funcionamiento del cerebro y favorece el mantenimiento de la memoria, la atención y el razonamiento lógico. Esto contribuye a retrasar el deterioro cognitivo y reduce el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

4. Reducción del estrés y la ansiedad: La recreación proporciona un espacio de distracción y diversión, lo cual ayuda a liberar tensiones acumuladas y a disminuir los niveles de estrés y ansiedad. Participar en actividades recreativas en grupo también fomenta la socialización y el establecimiento de relaciones sociales positivas, lo que

contribuye a mejorar el bienestar emocional y mental.

5. Promoción del envejecimiento activo: La recreación en el adulto mayor fomenta un estilo de vida activo y saludable, promoviendo la independencia y la autonomía. Al mantenerse física y mentalmente activo, se prolonga la calidad de vida y se reducen los niveles de dependencia.

El mantenimiento de la salud física y mental es uno de los principales beneficios que ofrece la recreación en el adulto mayor. Participar en actividades recreativas con regularidad contribuye al fortalecimiento del cuerpo, a prevenir enfermedades, a estimular la mente, a reducir el estrés y la ansiedad, y a promover un envejecimiento activo y saludable.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán siempre actividades tipo rompehielos para unir los grupos y generar expectativa sobre la actividad a realizar.

Siempre desde el humor, desde el buen ánimo y desde la picardía, invitaremos a nuestros beneficiarios a sonreír y a disfrutar lo que vayamos a realizar, sin importar que haya alguna limitación.

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Recreación Masiva: Juegos de acción-reacción para motivar la atención y la concentración
2. Rondas: "Yo he visto un Sapo..." será nuestra rondas a abordar
3. Juegos de memorización
4. Juegos de mesa
5. Juegos tradicionales
6. Bingo bailable (todos los sábados)

Fases Finales

Siempre trataremos de realizar retroalimentaciones, donde ellos puedan compartir su experiencia, sus recuerdos, su idiosincrasia, sus sueños anhelos presentes, y de alguna manera, sus sentimientos y emociones vividos

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Conclusión:

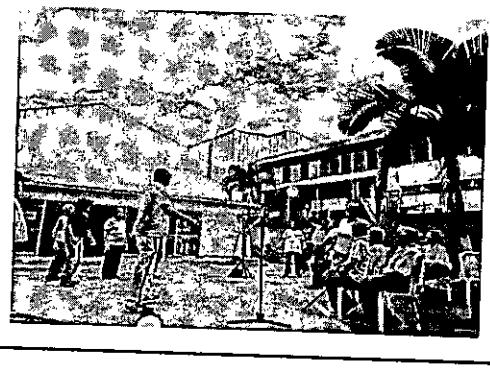
La recreación y la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre es de vital importancia para nuestras personas mayores; seguiremos implementando cada vez más actividades, en especial las tradicionales que evocan recuerdos de niñez y de momentos importantes para la memoria.

N° ASISTENTES: 25 – 30 prom.









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	
	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 23, 26 Y 30 **MES:** JULIO **AÑO:** 2024 **Día:** 2,6,9,13 Y 16 **MES:** AGOSTO **AÑO:** 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR – FULL BODY	**NUMERO DE SESIONES:** 8

Objetivo:

Realizar acciones y actividades físicas que mejoren el tono muscular y la postura corporal, desarrollando un énfasis especial en los miembros superiores e inferiores y la musculación del tronco.

El fortalecimiento muscular es fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida en todas las etapas de la vida, pero cobra especial relevancia en los adultos mayores. A medida que envejecemos, nuestros músculos tienden a debilitarse y perder masa muscular, lo que puede llevar a una disminución de la fuerza, la movilidad y la independencia.

El fortalecimiento muscular en adultos mayores tiene numerosos beneficios, como mejorar la capacidad funcional, prevenir caídas y lesiones, aumentar la densidad ósea, controlar el peso corporal, mejorar la postura y la estabilidad, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la osteoporosis, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Por lo tanto, es fundamental incluir ejercicios de fortalecimiento muscular en la rutina de ejercicio de los adultos mayores, para mantener su salud y bienestar a largo plazo.

Temas desarrollados:

1. Cuidados especiales en la postura física
2. La fuerza muscular: conceptos generales y su importancia
3. Fuerza muscular en miembros superiores
4. Articulaciones y sistema conectivo (ligamentos)
5. Fuerza muscular en miembros inferiores

Metodología:

FASES INICIALES

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	
	FECHA: 07-09-2023

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

FASES CENTRALES

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Movilidad y fortalecimiento del grupo de articulaciones (flexo-extensiones con y sin peso, resistencia natural)
2. Fortalecimiento de Músculos principales (hombro: Deltoides, Músculos axioapendiculares anteriores y posteriores – Pierna:
   - Músculos anteriores de la pierna (flexión dorsal), constituidos por los músculos tibial anterior, extensor largo de los dedos, tercer fibular y extensor largo del dedo gordo.
   - Músculos posteriores de la pierna (flexión plantar), constituidos por una capa superficial (compuesta por los músculos gemelos o gastrocnemio, plantar y sóleo) y por una capa profunda (compuesta por los músculos tibial posterior, flexor largo del dedo gordo, poplíteo y flexo largo de los dedos).
   - Músculos laterales de la pierna (fibular), constituidos por el músculo fibular largo y el músculo fibular corto.

Los ejercicios generales y/o rectores serán:

- **Sentadillas:**

Las sentadillas son un ejercicio excelente para fortalecer los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales. Para realizar una sentadilla, colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros, baje lentamente el cuerpo doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Puede utilizar una silla o una pared para mayor estabilidad si es necesario.

- **Levantamiento de pesas:**

El levantamiento de pesas es una excelente manera de fortalecer los músculos de todo el cuerpo. Puede utilizar pesas ligeras o incluso botellas de agua llenas como peso. Algunos ejercicios de levantamiento de pesas recomendados para adultos mayores incluyen el levantamiento de brazos, el levantamiento de piernas y el levantamiento de hombros. Es importante comenzar con pesos ligeros y aumentar gradualmente la resistencia a medida que se gana fuerza.

- **Flexiones de brazos:**

Las flexiones de brazos son un ejercicio efectivo para fortalecer los músculos del pecho, los hombros y los brazos. Para realizar una flexión de brazos, colóquese en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, baje el cuerpo doblando los codos y manteniendo el cuerpo recto, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Si es necesario, puede realizar las flexiones de brazos apoyando las rodillas en el suelo para reducir la intensidad.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

- **Ejercicios de resistencia con bandas elásticas**

Las bandas elásticas son una excelente herramienta para realizar ejercicios de resistencia y fortalecimiento muscular. Pueden utilizarse para trabajar diferentes grupos musculares, como los brazos, las piernas, el pecho y la espalda. Algunos ejercicios recomendados con bandas elásticas incluyen el remo, el press de pecho, las extensiones de piernas y los ejercicios de hombros. Las bandas elásticas ofrecen resistencia ajustable y son fáciles de transportar y almacenar.

- **Estiramientos y ejercicios de equilibrio**

Además de los ejercicios de fortalecimiento muscular, también es importante incluir estiramientos y ejercicios de equilibrio en la rutina de ejercicio de los adultos mayores. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular, mientras que los ejercicios de equilibrio ayudan a mejorar la estabilidad y prevenir caídas. Algunos ejercicios recomendados incluyen el estiramiento de los músculos de las piernas, los brazos y la espalda, así como los ejercicios de equilibrio en un solo pie o con los ojos cerrados.

FASES FINALES

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

Se puede observar mejora en la resistencia física en la resistencia de la fuerza, desarrollan desplazamientos de manera más eficiente.

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de fortalecimiento y participan activamente de las actividades.

Se nota un incremento importante este mes, en la capacidad y velocidad del esfuerzo durante las sesiones de fortalecimiento. (por ejemplo, en 30 segundos promediaban de 6 a 8 flexo – extensiones de brazo, ahora podemos promediar de 8 a 12 repeticiones).

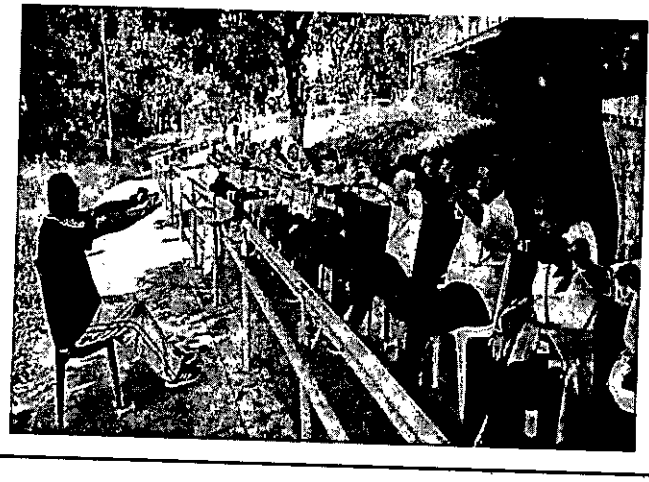
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Nº ASISTENTES: 25 – 30 promedio por clases









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 22,24,29 Y 31 **MES:** JULIO **AÑO:** 2024 **Día:** 5,7,12,14 Y 19 **MES:** AGOSTO **AÑO:** 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO - MUSICALIZADO – CON Y SIN ELEMENTOS	**SESIONES N°9**

Objetivo:

Desarrollar ejercicios de gimnasia general que generen un mantenimiento ideal de la condición física de la persona mayor, propendiendo por el mejoramiento de dicha condición en las capacidades básicas y la resistencia aeróbica.

Temas desarrollados:

1. Cuidados especiales en la postura física
2. Coordinación Dinámica General y especifica.
3. Coordinación Rítmico - Musical
4. Mejoramiento de las implicaciones técnicas del movimiento
5. Lateralidad y Equilibrio

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Adicional a esto, en la gimnasia se explora la conciencia del ritmo y la constante como base del movimiento rítmico; esta conciencia crea una conexión con el ritmo interno de movimiento y pone al

equilibrio como base de sustentación al igual que la fuerza y la relajación.

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. **RUMBA TROPICAL FOLCLÓRICA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que a nivel fisiológico estimula el sistema cardiopulmonar e involucra el trabajo rítmico, segmentación corporal y la memoria motriz a través de movimientos de diferentes géneros musicales. Donde se incluyen ritmos latinos, tropicales, folclor nacional e internacional y nuevas tendencias. Todo desarrollado por medio de una estructura de pasos propios que caracterizan cada uno de los géneros mencionados, impactando a su vez a la comunidad y despertando su agrado por la sesión y la práctica constante de actividad física, esto con el fin de aportar al mejoramiento de los hábitos de vida saludable y la interacción social la comunidad.

2. **GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada donde se realizan diversas secuencias coreográficas basadas en la métrica musical de manera continua y precisa, buscando trabajar la coordinación, memoria, lateralidad, ritmo y expresión corporal.

3. **GIMNASIA FUNCIONAL MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada el cual tiene diversos beneficios a la población participante involucrando principios del entrenamiento, métodos de entrenamiento, prescripción del ejercicio, planificación, biomecánica aplicada al ejercicio y diversidad de ejercicios no convencionales.

4. **GIMNASIA AERÓBICA DE MANTENIMIENTO:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que pretende estimular el sistema cardiovascular mediante la práctica de pasos básicos de la gimnasia aeróbica trabajando la coordinación, lateralidad, resistencia y ubicación espacio-tiempo de manera sencilla y divertida

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de Gimnasia y participan activamente de las actividades.

Se puede evaluar la mejora general en los adultos mayores en su nivel de resistencia cardio-pulmonar, de hecho, varios de ellos ha regulado el uso de inhaladores de supremil y sabultamol, manifestando mejor capacidad en la toma de aire. Esta es evidencia de que el programa va por buen camino.

Se incluye en este periodo el uso de bandas elásticas para el fortalecimiento en los intervalos de gimnasia y ha sido acertado el uso de estas, disminuyendo las posibilidades de lesión por carga.

N° ASISTENTES: 25 – 30 prom.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023



CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 22,24,25,26,29 Y 31 **MES:** JULIO **AÑO:** 2024 **Día:** 1,2,5,7,8,9,12,14,15,16 Y 19 **MES:** AGOSTO **AÑO:** 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA / ACUATERAPIA	**SESIONES N°17**

Objetivo:

Adquirir herramientas para el mejoramiento de la movilidad articular, el fortalecimiento estructural y la capacidad respiratoria, en el desarrollo de actividades de hidro – terapia, fomentando la confianza y el disfrute del medio acuático.

Temas desarrollados:

1. Flotación y respiración acuática
2. Movilidad y fortalecimiento
3. Dinámicas de desplazamiento en diferentes lateralidades.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Cambio y adaptación del traje de baño. En este punto tomamos todos los cuidados posibles para que la persona mayor pueda acceder con seguridad a la zona de cambio, baños y zonas húmedas para su preparación para la clase. Se solicita que el vestido de baño sea de una pieza compuesta, de lycra

preferiblemente al igual que su gorro (El uso de gafas es opcional, no lo recomendamos desde el programa, ya que la presión que ejerce en los ojos puede afectar a los ojos de un adulto que por su edad puede presentar dificultades visuales, de córnea y demás).

Fases Centrales

Los ejercicios acuáticos son una actividad de bajo impacto que disminuye la presión sobre los huesos, las articulaciones y los músculos. El agua también ofrece resistencia natural, lo que puede ayudar a fortalecer los músculos.

Los ejercicios acuáticos también pueden tener muchos beneficios para la salud, como mejorar la salud cardíaca, reducir el estrés y mejorar la resistencia y la fuerza muscular. Hacer ejercicio en el agua puede ser una gran forma de sumar la actividad física a tu vida. También puede ser una forma útil para que los adultos mayores hagan actividad física. Puedes hacer ejercicios acuáticos, aunque no sepas nadar. Los ejercicios acuáticos también pueden mejorar el uso de las articulaciones y disminuir el dolor si tienes osteoartritis.

Nuestras actividades centrales serán:

1. Burbujas: técnica de respiración estática y dinámica
2. Coordinación y lateralidad: Desplazamientos dirigidos con el acompañamiento de música rítmica, para mejorar el estado físico general.
3. Saltabilidad y Estabilidad vestibular. Se le estimulará al beneficiario a realizar movilizaciones que mejoren su equilibrio y percepción temporo-especial.
4. Juegos en parejas y en grupo
5. Relajación y flotabilidad

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

La Hidroterapia muestra ser una herramienta estratégica para el programa, y cada vez se van fortaleciendo los grupos en su participación.

Algunas personas han manifestado su temor a entrar a la piscina, pero poco a poco se van animando a participar

En este periodo, no se realizaron las sesiones de hidroterapia de los días 5 y 7 de agosto por el factor climático. (esos días realizamos fortalecimiento y trabajo de movilidad dirigida al desplazamiento en el agua, pero en tierra).

N° ASISTENTES: 8-12 x grupo prom.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023



CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- TEST DE MARCHA Y EQUILIBRIO TINETTI	FECHA: 07-09-2023

NOMBRE DE USUARIO María José Zapata Ríos EDAD: 67 años

3/FEB/1957

EVALUADOR: Carlos Chirivi

ESCALA DE TINETTI. PARTE I: EQUILIBRIO

Instrucciones: sujeto sentado en una silla sin brazos

EQUILIBRIO SENTADO	
Se inclina o desliza en la silla	0
Firme y seguro	1 X
LEVANTARSE	
Incapaz sin ayuda	0
Capaz utilizando los brazos como ayuda	1
Capaz sin utilizar los brazos	2 X
INTENTOS DE LEVANTARSE	
Incapaz sin ayuda	0
Capaz, pero necesita más de un intento	1
Capaz de levantarse con un intento	2 X
EQUILIBRIO INMEDIATO (5) AL LEVANTARSE	
Inestable (se tambalea, mueve los pies, marcado balanceo del tronco)	0
Estable, pero usa andador, bastón, muletas u otros objetos	1
Estable sin usar bastón u otros soportes	2 X
EQUILIBRIO EN BIPEDESTACION	
Inestable	0
Estable con aumento del área de sustentación (los talones separados más de 10 cm.) o usa bastón, andador u otro soporte	1
Base de sustentación estrecha sin ningún soporte	2 X
EMPUJON (sujeto en posición firme con los pies lo más juntos posible; el examinador empuja sobre el esternón del paciente con la palma 3 veces).	
Tiende a caerse	0
Se tambalea, se sujeta, pero se mantiene solo	1
Firme	2 X
OJOS CERRADOS (en la posición anterior)	
Inestable	0
Estable	1 X
GIRO DE 360°	
Pasos discontinuos	0
Pasos continuos	1 X
Inestable (se agarra o tambalea)	0
Estable	1 X
SENTARSE	
Inseguro	0
Usa los brazos o no tiene un movimiento suave	1
Seguro, movimiento suave	2 X

TOTAL EQUILIBRIO / 16

ESCALA DE TINETTI. PARTE II: MARCHA

Instrucciones: el sujeto de pie con el examinador camina primero con su paso habitual, regresando con "paso rápido, pero seguro" (usando sus ayudas habituales para la marcha, como bastón o andador)

COMIENZA DE LA MARCHA (inmediatamente después de decir "camine"	
Duda o vacila, o múltiples intentos para comenzar.....	0 X
No vacilante.....	1
LONGITUD Y ALTURA DEL PASO	
El pie derecho no sobrepasa al izquierdo con el paso en la fase de balanceo.....	0
El pie derecho sobrepasa al izquierdo.....	1 X
El pie derecho no se levanta completamente del suelo con el paso n la fase del balanceo.....	0
El pie derecho se levanta completamente.....	1 X
El pie izquierdo no sobrepasa al derecho con el paso en la fase del balanceo.....	0
El pie izquierdo sobrepasa al derecho con el paso.....	1 X
El pie izquierdo no se levanta completamente del suelo con el paso en la fase de balanceo.....	0
El pie izquierdo se levanta completamente.....	1 X
SIMETRIA DEL PASO	
La longitud del paso con el pie derecho e izquierdo es diferente (estimada).....	0 X
Los pasos son iguales en longitud.....	1
CONTINUIDAD DE LOS PASOS	
Para o hay discontinuidad entre pasos.....	0
Los pasos son continuos.....	1 X
TRAYECTORIA (estimada en relación con los baldosines del suelo de 30 cm. de diámetro; se observa la desviación de un pie en 3 cm. De distancia)	
Marcada desviación.....	0
Desviación moderada o media, o utiliza ayuda.....	1
Derecho sin utilizar ayudas.....	2 X
TRONCO	
Marcado balanceo o utiliza ayudas.....	0
No balanceo, pero hay flexión de rodillas o espalda o extensión hacia fuera de los brazos.....	1
No balanceo no flexión, ni utiliza ayudas.....	2 X
POSTURA EN LA MARCHA	
Talones separados.....	0
Talones casi se tocan mientras camina.....	1 X

CONSORCIO VIDA PLENA		
NIT. 901826616		
SISTEMA DE GESTION DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	FECHA	
FICHA TECNICA - TEST DE MARCHA Y EQUILIBRIO TINETTI		

OBSERVACIONES

Nivel Inicial Parkinson. (Pramipexol - respiridona).
Ansiedad. 11 Rev. Psiquiatría en tratamiento.

- Manifiesta mejoramiento de la movilidad en brazos y piernas gracias a los ejercicios que el programa le ofrece.

RECOMENDACIONES

Fortalecimiento de la marcha en espacios e inclinación.
Amplitud del Braceo.
Fortalecimiento General.

B

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0

FORMATO DE ACTA

Reunión __X__ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: Martes 06 de agosto de 2024	**NÚMERO DE ACTA:004**
LUGAR: Sede Cerritos Centro Vida	**HORA DE INICIO: 11:00pm**
RESPONSABLE: Miembros Área de Deportes	**HORA FINAL: 12:15pm**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:

Realización de la planeación y cronograma para el desarrollo de la actividad "Olimpiadas 2024", evento masivo del área de deportes.

ORDEN DEL DIA:

1. **Saludo y planteamiento temático**
2. **Tema 1: Realización evento "OLIMPIADAS"**
3. **Otros**
4. **Cierre**

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

1. **Saludo y presentación:**
   Se inicia la reunión de manera puntual conforme a la concertación de esta.
2. **Desarrollo del tema: OLIMPIADAS 2024**

En el marco del programa de deportes del Centro Vida Cerritos para el adulto mayor, se propone la realización de las OLIMPIADAS 2024, donde se realiza una muestra de los diferentes avances en las capacidades básicas físicas generales de los adultos mayores del programa, teniendo en cuenta cada una de sus posibilidades; trabajando por la unidad y el fomento de los valores de convivencia.

Esta es la propuesta de los deportes a realizar:

I. Lanzamientos: Tejo (Turmequé) y Rana
II. Maratón milla.
III. Natación.
IV. Voleibol.
V. Bolos en silla.
VI. Levantamiento de pesas. (5k hombres y 3k mujeres)

Después de hacer la revisión de cada uno de los deportes propuestos se aprueba la realización de ellos. Se hace la solicitud de los materiales correspondientes a la dirección del programa, esperamos por la aprobación del presupuesto.

Las olimpiadas se realizarán en el mes de septiembre. Se desarrollará durante 5 días de una semana y las premiaciones serán el sábado siguiente.

3. **Otros:** no se relacionan por el momento
4. Cierre se termina la reunión a la 12:15pm

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA: 06 DE AGOSTO de 2024	TEMA: Cuarta Reunión Área Deportes

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	CARLOS CHIRIVI	94498668	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
2	JHON FELIPE AGUDELO	80735285	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
3	CARLA MANUELA GALVIS M.	1088335345	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
4	CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE	42134339	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
5	ANDERSON TELLO BORJA	1088268829	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
6	HAROLD CAMPOS	10018419	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
7	SANTIAGO A. SALAZAR M.	1011084346	CENTRO VIDA CERRITOS	TECNICO EN SALVAMENTO ACUATICO	
8					
9					
10					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión __X__ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: Jueves 25 de julio de 2024	NÙMERO DE ACTA:003
LUGAR: Sede Cerritos Centro Vida	HORA DE INICIO: 12:00pm
RESPONSABLE: Miembros Área de Deportes	HORA FINAL: 1:45pm

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:

Revisión de los objetivos trazados y realización del cronograma de actividades del mes comprendido entre los días 20 de Julio y 19 de agosto de 2024

ORDEN DEL DIA:
1. Saludo y presentación
2. Tema 1: Evaluación actividades del mes anterior.
3. Tema 2: Construcción grupal del cronograma de actividades del mes comprendido entre los días 20 de julio a 19 de agosto de 2024.
4. Otros
6. Cierre

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.°	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES
1	Presentación informe individual	Todos los profesionales del área de deportes	19 de julio de 2024	[redacted]		Se entregan los informes de manera puntual, cumpliendo con los requerimientos solicitados por el programa.

TOTAL, COMPROMISOS 1	COMPROMISOS RESUELTOS 1	100 % CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

1. **Saludo y presentación:**
   Se inicia la reunión de manera puntual conforme a la concertación de esta.
2. **Tema 1: Evaluación actividades del mes anterior**
   En la participación y exposición de cada compañero del área de deportes, se hayan los puntos comunes de la revisión de las diferentes actividades propuestas. El grupo de personas mayores presentan una evidente mejoría en su capacidad física general, muestran mayor participación y durabilidad en las acciones motrices propuestas, su capacidad cardio-respiratoria muestra mejoría y de manera global, manifiestan sentirse mejor que al inicio del programa. Evaluamos entonces que el programa que se ha diseñado por parte del equipo y su realización en campo, es RELEVANTE Y ADEACUADO a lo requerido por los ejes principales propuestos por el programa desde nuestros alcances.

3. **Tema 2: Construcción grupal del cronograma de actividades del mes comprendido entre los días 20 de julio a 19 de agosto de 2024.**
   Desde esta evaluación, se reposicionan las actividades e intervenciones en horario e intensidad, y se consignan en el documento "Cronograma de actividades 20 de julio a 19 de agosto" (Formato Excel que reposa en la carpeta de evidencias de cada profesional y en dirección)
4. **Otros:** No se propone en este punto asuntos adicionales.
5. **Cierre:** Siendo la 1:45pm, se da por terminada la reunión

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA: 25 de julio de 2024	TEMA: Tercera Reunión Área Deportes

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	CARLOS CHIRIVI	94498668	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
2	JHON FELIPE AGUDELO	80735285	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
3	CARLA MANUELA GALVIS M.	1088335345	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
4	CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE	42134339	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
5	ANDERSON TELLO BORJA	1088268829	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
6	HAROLD CAMPOS	10018419	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
7	SANTIAGO A. SALAZAR M.	1011084346	CENTRO VIDA CERRITOS	TECNICO EN SALVAMENTO ACUATICO	
8					
9					
10					

MONITOREO CUALITATIVO DE LOS PROCESOS MISIONALES

OBJETO DEL CONTRATO: Prestar al programa Centro Vida, y la población Adulta Mayor beneficiaria de este, los Servicios como Instructor de Actividad Física – Recreación y Deporte, en el Área en mención, para el fortalecimiento interinstitucional e intersectorial de este programa de atención integral, como parte de la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 y Art 11 – Numerales 1 al 11- Ley 1276/2009 y la Resolución 055/2018 Ministerio de Salud y Protección Social – Estándar Talento Humano. Durante la vigencia 2024

RESPONSABLE: CARLOS CHIRIVI

FECHA DE INICIACIÓN: 20 DE MAYO DE 2024 **FECHA TERMINACIÓN: 20 DE NOVIEMBRE DE 2024**

Nº	OBLIGACION	ACTIVIDADES	OBJETIVO ACTIVIDAD	METAS			RECURSOS	OBSERVACIONES
				X SEMANA	MENSUAL	# MESES		
1	En calidad de Instructor de Actividad Física- Recreación y Deporte, llevar a cabo la coordinación del Área en mención del programa Centro Vida. En atención a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 La Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución 055/2018 Ministerio de Salud y Protección Social – Estándar Talento Humano.	Reuniones técnicas de Planeacion y evaluación con el área deportes	Realizar la coordinación general y especifica de las acciones y sesiones a desarrollar en el marco de los pilares propuestos		1	6	Previamente se debe entregar registro de actividades y sesiones y situaciones puntuales para evaluar	
2	Estructura del Plan de Trabajo Cualitativo y Cuantitativo de su área de atención, según modelo establecido en el programa. En atención Estándar a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 La Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución 055/2018 Ministerio de Salud y Protección Social – Talento Humano).	Plan de trabajo Cuantitativo	Desarrollar seguimiento programado de las diferentes actividades y de ser necesario, planes de mejoramiento entre otros		1	6	mesa de trabajo de área	
		Plan de Trabajo Cualitativo			1	6	mesa de trabajo de área	
3	Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de Procedimiento Área Actividad Física - Recreación y Deporte..	elaboracion conjunta Nuevo Manual	Fortalecer el proceso desde el documento original	1	4	6	mesa de trabajo de área	
4	Realizar valoraciones que establezcan la condición física y evalué la autonomía, independencia y nivel de capacidad fincional para realizar las ABVD - AIVD. En estas valoraciones deberán aplicarse los siguientes instrumentos: Escala de Tinetti /AIVD, al 100% de la población que lo requiera. De acuerdo con lo establecido en: Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar Atención Integral, Criterio Nº 1 y 3. Y la Resolución Minsalud 3280/2018 – Ruta integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud - Actividades para la Vejez. Resolución Minsalud 2626/2019 – Modelo de Atención Integral Territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	realizacion entrada y salida test tinetti	identificar las dificultades que pueda tener el beneficiario para la realizacion de las actividades física, revisando su capacidad de marcha yu equilibrio activo y pasivo. A través de la herramienta de medición tinetti			2	base de datos y espacio y materiales asignados	Se deben Realizar dos tomas, una de entrada y una de salida para comprobar la mejora del participante en el programa
5	De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar Remisiones Externas Interiastitucionales, es decir a otro nivel de los servicios de salud vigente en el país, para una atención más específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la Ley 1276/2009 – Artículo 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	Remisiones Internas y externas	trasladar de ser necesario la dificultad identificada al profesional encargado de la ruta de asistencia especificada	las veces que se requiera	las veces que se requiera	las veces que se requiera	lineas de atención y rutas de servicio establecidas	

6	En articulación con el Talento Humano adscrito al programa, construir los Planes de Atención Integral de los usuarios del Centro Vida. De acuerdo con lo establecido en: Resolución Minsalud 055/2018 – Estándares de Gestión – Criterio N° 8 y Atención Integral - Criterio N° 2. Como estrategia de promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludables. Realizar un programa Actividad Física, Recreación y Deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, Caminatas, Actividad Física Musicalizada, Hidroterapia, Terapias de Relajación y Juegos tradicionales, entre otros.		Planeacion interdisciplinaria para objetivos comunes	generar conunicación interdisciplinaria para la realización de actividades conjuntas o masivas		1	6	Programación mensual de articulación	
7	Apoyar la realización de: Los "Encuentros Intergeneracionales" y las "Escuelas de Familias", como estrategias Psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el Adulto Mayor, en cumplimiento a la Leyes: 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la Política Nacional de Familia - Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del Talento Humano adscrito al programa.		Planeacioón y organización encuientros intergeneracionales y escuelas de familia	Facilitar la comunicación y la herencia generacional entre los participantes, recordando que la persona mayor carga la memoria historica que no se puede perder.		1	6	Programación mensual de articulación	
8	Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de Salud Pública y Seguridad Social del Municipio y las secretarías Departamentales de Salud y Desarrollo Social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y La Resolución Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico.		Acompañamiento a Visitas tecnicas de los diferentes entes y/o secretarias que acompañan la supervición y el apoyo del programa a nivel municipal, departamental y nacional		las veces que se requiera	las veces que se requiera	6	informes, evaluaciones y demás requirimientos y formatos que soliciten al consorcio	
9	Participar en las reuniones técnicas del equipo de trabajo y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas CENTRO VIDA orientados al conocimiento de la normatividad existente para la atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar Talento Humano) – Criterio N° 11.		Diseño e implementacion de mesas tecnicas	Desde el enfoque de derechos, se pretende mejorar cada día la calidad de vida de la persona mayor en nuestro programa centro vida	las veces que se requiera	las veces que se requiera	las veces que se requiera	Programacion y medios electronicos para la realización de este trabajo	
10	Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa		Apoyo y acompañamiento	Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa	las veces que se requiera	las veces que se requiera	las veces que se requiera	los recursos propios que las diferentes actividades soliciten	
	REALIZO CARLOS CHIRIVI			**REVISÓ**				**APROBÓ**	

ROTACIÒN DEPORTES MES 3

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO CON AROS + HIDROTERAPIA TARDE	8:00 AM - 4:30 PM	FORTALECIMIENTO FULL BODY	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA TARDE + GIMNASIA MUSICALIZADA CON PELOTAS	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA MAÑANA + ACTIVIDADES RECREATIVAS	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA MAÑANA + FORTALECIMIENTO FULL BODY	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA BINGO BAILABLE	8:00 AM - 2:00 PM
8:45 a 9:30 Girasoles	Carlos Apoyo Manuela Jhonn	8:45 a 9:30 Girasoles	Claudia Apoyo Manuela Jhonn	8:45 a 9:30 Girasoles	Manuela Apoyo Carlos Jhonn	8:45 a 9:30 Girasoles	Carlos Apoyo Claudia Jhonn	8:45 a 9:30 Girasoles	Manuela Apoyo Carlos Jhonn Claudia	CARLOS Y JHONN (ROTACION VOLUNTARIA PRESTACIÒN DE SERVICIOS)	
10:00 a 10:45 Autenticos	Manuela Apoyo Jhonn Carlos	10:00 a 10:45 Autenticos	Jhonn Apoyo Claudia Manuela	10:00 a 10:45 Autenticos	Carlos Apoyo Manuela Jhonn	10:00 a 10:45 Autenticos	Claudia Apoyo Carlos Jhonn	10:00 a 10:45 Autenticos	Carlos Apoyo Manuela Jhonn		
10:45 a 11:00 Maravillosos	Jhonn Apoyo Manuela Carlos	10:45 a 11:00 Maravillosos	Manuela Apoyo Claudi Jhonn	10:45 a 11:00 Maravillosos	Jhonn Apoyo Manuela Carlos	10:45 a 11:00 Maravillosos	Jhonn Apoyo Claudia Carlos	10:45 a 11:00 Maravillosos	Jhonn Apoyo Manuela Carlos		
13:45 a 14:30 Renacer	Anderson Apoyo Jhonn Carlos Harold	13:45 a 14:30 Renacer	Carlos Apoyo Claudia Anderson	13:45 a 14:30 Renacer	Anderson Apoyo Carlos Jhonn Claudia	13:45 a 14:30 Renacer	Manuela Apoyo Anderson Claudia	13:45 a 14:30 Renacer	Anderson Apoyo Carlos Harold		
15:00 a 15:45 Caritas felices	Carlos Apoyo Anderson Harold Jhonn	15:00 a 15:45 Caritas felices	Claudia Apoyo Carlos Anderson	15:00 a 15:45 Caritas felices	Carlos Apoyo Anderson Jhonn	15:00 a 15:45 Caritas felices	Anderson Apoyo Manuela Claudia	15:00 a 15:45 Caritas felices	Harold Apoyo Anderson Jhonn Carlos		
15:45 a 16:30 Omega	Jhonn Apoyo Harold Anderson	15:45 a 16:30 Omega	Anderson Apoyo Claudia Carlos	15:45 a 16:30 Omega	Jhonn Apoyo Anderson Claudia Carlos	15:45 a 16:30 Omega	Claudia Apoyo Anderson Manuela	15:45 a 16:30 Omega	Jhonn Apoyo Anderson Harold Carlos		

PROTOCOLO DE ATENCIÓN ÁREA DE DEPORTES PARA EL ADULTO MAYOR DE CENTRO VIDA CERRITOS

En atención al tercer eje de la ley de envejecimiento política colombiana envejecimiento y vejez 2014-2024 Ley 1276/2009 Art 11 Numerales 1 al 11, y la ley 181 de enero 18 de 1995, por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, y con el fin de crear estilos de vida saludables para los usuarios del centro vida cerritos, el área de deportes estipula el siguiente protocolo de atención para los adultos mayores que participan del programa.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar actividades acordes a las necesidades de los usuarios de centro vida cerritos, teniendo en cuenta las características de la población conforme lo estipula la ley 1276 y la ley 181, a su vez fomentar estilos de vida y hábitos de vida saludables bajo cuatro pilares fundamentales los cuales son:

1. Gimnasia de mantenimiento
2. Hidroterapia
3. Actividades de fortalecimiento
4. Actividades recreo-deportivas y aprovechamiento del tiempo libre

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar actividades de mantenimiento físico por medio de la gimnasia y clases de hidroterapia mejorando la condición física de los usuarios del centro vida cerritos.
- Desarrollar un programa de fortalecimiento general conocido cómo full body, mejorando las capacidades físicas condicionales de los usuarios.
- Fomentar actividades recreo-deportivas con juegos pre-deportivos, juegos tradicionales y juegos de mesa, para garantizar el aprovechamiento del tiempo libre de los usuarios del centro vida cerritos.

METODOLOGÍA

Cómo estrategia metodológica se tendrá en cuenta los escritos publicados por las ciencias médicas y la OMS donde concluyen que la población mundial deberá realizar a la semana 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa. De acuerdo a lo anterior se establece para los usuarios de centro vida cerritos la ruta práctica entendiendo y atendiendo a las características de los usuarios, los cuales presentan patologías crónicas no transmisibles, reducción de movilidad, inestabilidad por lo que algunos usan apoyos tales cómo bastones o muletas, se recomienda una intervención de 150 minutos de actividad física aeróbica moderada; según esta premisa cada intervención será de 25 minutos diarios por 6 días a la semana. Sin embargo, el programa de deportes en centro vida cerritos brinda clases de 45 minutos de intervención a una intensidad baja y moderada.

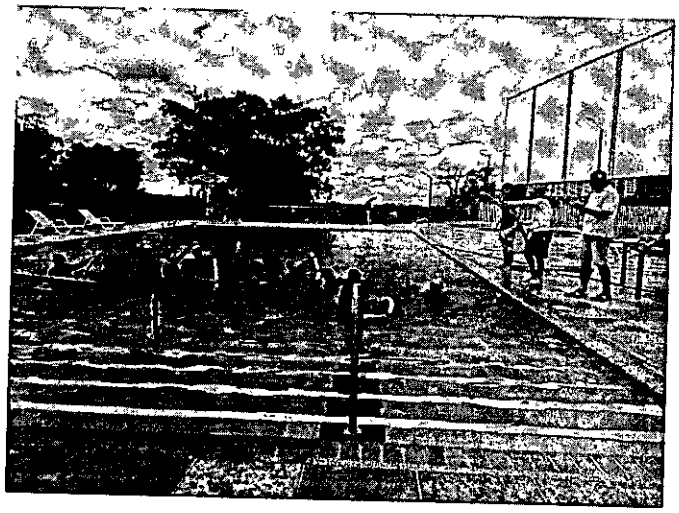
Para garantizar la atención adecuada de los usuarios de acuerdo a los objetivos planteados, el área de deportes dividirá el grupo en tres subgrupos en cada jornada (mañana y tarde), los grupos realizarán una rotación cada 45 minutos en las diferentes actividades programadas por el personal adscrito del centro vida, se realiza un cronograma de actividades teniendo en cuenta las necesidades de los usuarios, y cada clase iniciará con su respectivo calentamiento con el fin de prevenir cualquier tipo de lesión de los usuarios al momento de participar en las actividades diseñadas por los profesionales del área, respetando los tiempos de descanso e hidratación durante el desarrollo de las mismas, y así obtener los mejores resultados durante la ejecución del programa de deportes.

ACTIVIDADES A REALIZAR

- **Gimnasia de mantenimiento musicalizada:** La cual consiste en realizar una diferente gama de movimientos al ritmo de la música y con diferentes elementos como: pelotas, bastones y aros.



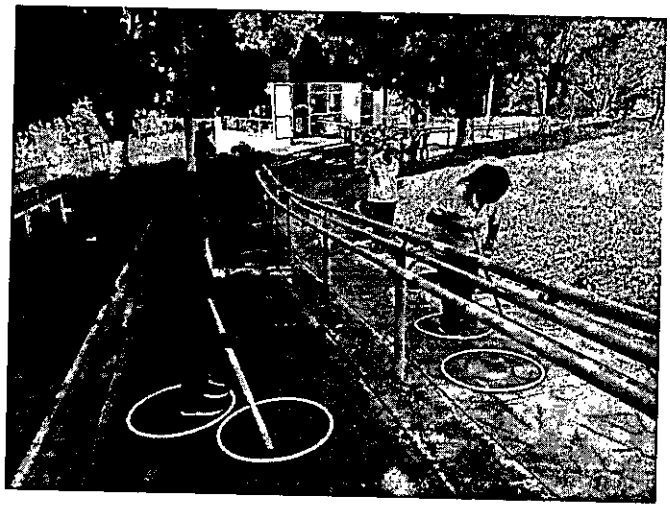
- **Hidroterapia:** Consiste en realizar una diferente gama de movimientos para tratar enfermedades articulares y musculares con diferentes elementos como flotadores tubulares y pelotas.



- **Actividades de fortalecimiento:** Estos ejercicios se realizan con bandas, mancuernas y la maquinaria con la que cuenta el escenario del centro vida cerritos el objetivo es fortalecer por medio de dichas herramientas todo el cuerpo de los adultos, dicho trabajo se conoce cómo full body.



- **Actividades recreo-deportivas:** Son actividades lúdicas deportivas donde los adultos compiten entre sí, fortaleciendo la comunicación, el trabajo en equipo y los lazos de fraternidad.



- **Responsables:** Serán todas y todos aquellos profesionales en el área de ciencias del deporte y la recreación y a fines de esta línea profesional, adscritos al centro vida cerritos los encargados de desarrollar las actividades relacionadas al protocolo y plan de trabajo establecido.

HIDROTERAPIA

Introducción

La hidroterapia es una técnica muy recomendada para el tratamiento de diversas patologías que presentan las personas mayores, es un tratamiento que utiliza el agua para tratar determinadas patologías, y está indicada ya sea como preparación física para una intervención quirúrgica o como rehabilitación postoperatoria. Además, aporta múltiples beneficios para el bienestar psicofísico, especialmente en casos de problemas relacionados con la capacidad motora, es decir la hidroterapia puede ser utilizada como método preventivo ante lesiones osteomusculares en el adulto mayor, mejorar los patrones de movimiento, así como las necesidades de coordinación, velocidad y fuerza requeridas en el desarrollo de las actividades diarias, siendo el efecto más importante la dilatación de los vasos sanguíneos.

En comparación con la rehabilitación realizada en el gimnasio, la que se hace en el agua permite un mayor control del cuerpo, lo hace que el paciente pueda realizar incluso ejercicios difíciles, como los de resistencia, que fortalecen las articulaciones y los huesos, y

mejoran el tono muscular, la postura y el equilibrio, lo que revela que la terapia en el agua es sumamente efectiva para los adultos mayores.

Muchas personas tienen dificultad con sus ejercicios de terapia física por falta de movilidad o temor a lastimarse aún más. La terapia es efectiva solo si el paciente es consistente. Encontrar soluciones a estas limitaciones físicas y mentales es fundamental para tener éxito. Una excelente alternativa es el uso de la hidroterapia. Este servicio es ideal para aquellos que quieren evitar irse a golpear en caso que se resbalen o aquellos que simplemente se benefician del mayor rango de movilidad que el agua provee.

A pesar de que la hidroterapia presenta una gran cantidad de beneficios, debemos tener en cuenta que no se recomienda para todo tipo de pacientes. Existen algunos casos en los que la aplicación de esta terapia debe hacerse con cuidado o, incluso, eliminarla del tratamiento. Los casos son los siguientes:

Procesos infecciosos.
Enfermedades de la piel.
Insuficiencia circulatoria.
Insuficiencia renal.

Objetivo General

- Analizar el efecto de la hidroterapia como método preventivo que coadyuve en la movilidad y autonomía del adulto mayor de centro vida cerritos para mejorar la calidad de su salud.

Objetivos Específicos

- Evaluar la condición de funcionalidad en el adulto Mayor de "Centro vida"
  Para establecer una valoración y aplicar medidas de prevención.
- Valorar los efectos que produce la hidroterapia en las personas con patologías osteomusculares más comunes del Adulto Mayor de "Centro vida".
- Guiar la aplicación de la hidroterapia para mejorar la movilidad física, incremento de la fuerza y la resistencia musculo esquelética del Adulto Mayor de "Centro vida"

- **Descubramos los fundamentos de la hidroterapia**

- La hidroterapia se refiere al uso del agua y sus propiedades como agente terapéutico. La idea es rehabilitar diferentes patologías y ayudar al cuerpo a prepararse y recuperarse antes o después de una cirugía.

- Los ejercicios están diseñados específicamente para tratar alteraciones al esqueleto o al sistema muscular. Las alteraciones pueden ser condiciones de nacimiento, o resultado de algún accidente o intervención quirúrgica.

- La hidroterapia específicamente es una forma de terapia física, pero al estar en un medio acuático, siempre ofrece alivio de dolor y mayor movilidad para realizar los ejercicios necesarios para la rehabilitación.

- Lo usual es que un ciclo de hidroterapia se realicen dos o tres sesiones por semana, y la duración del ciclo puede variar según la condición del paciente. Los efectos curativos de la hidroterapia no son atribuibles al agua en sí, sino al efecto en el cuerpo de los estímulos térmicos (frío y calor), químicos (por el uso preparaciones que se añaden al agua) y mecánicos (menos o más presión en las extremidades).

- **¿Cuáles son los beneficios de la hidroterapia?**

  Al realizar terapia en el agua, podemos utilizar la habilidad de flotar para realizar una cantidad de movimientos que no son posibles fuera del agua. Además, tenemos la confianza de que no hay riesgo de resbalarse y causar más daño.

- Además, la piscina favorece la relajación mental y ayuda a la circulación. En general, es más fácil tener los músculos relajados y listos para hacer los ejercicios necesarios para la rehabilitación.

Ejemplos de hidroterapia:

Hidroterapia mecánica

La hidroterapia mecánica es aquella que se basa en la realización de movimientos. Dentro de ella podemos encontrar cuatro subcategorías:

- De empuje: Actúa cuando el cuerpo se sumerge en el agua. Ayuda a ejercitar los músculos a las personas que cuentan con una movilidad reducida, ya que el peso de alguien en el agua es menor del habitual.

- De compresión: En este caso, la aplicación del agua se concentra en una zona concreta del cuerpo y se crea presión en aquellos músculos, venas o nervios. Es un método efectivo para conseguir que el paciente se relaje y, también si queremos tratar varices.

- Resistencia hidrodinámica: Consiste en realizar ejercicio debajo del agua. La resistencia que encontramos en superficies líquidas no es la misma que la del aire, lo que funciona para fortalecer nuestros músculos.

- Presión: A través de aplicar agua con duchas o con chorros buscamos la relajación o estimulación del sistema nervioso del paciente.

Terapia acuática térmica

Alterna la temperatura del agua como fin terapéutico. El agua caliente, por ejemplo, gracias a sus efectos sedantes, se utiliza para favorecer la relajación y actuar sobre dolores leves (efecto analgésico). Mientras que, el agua más fría o templada, estimula la circulación y tiene un efecto más antiinflamatorio.

En conclusión, la hidroterapia en el adulto mayor pretende mejorar la calidad de vida, beneficiar el ámbito físico y emocional de las personas, realizar ejercicios en el agua sin impacto facilitando el movimiento de articulaciones y músculos, crear un ambiente de esparcimiento saludable por medio de la hidroterapia.

Actividad de Fortalecimiento

El fortalecimiento muscular es una forma de ejercicio anaeróbico en el que se utiliza la resistencia para fortalecer los músculos y aumentar el aguante físico. Durante el ejercicio anaeróbico, el cuerpo utiliza la energía almacenada en los músculos en vez de utilizar el oxígeno como fuente de energía.

Objetivo general

preservar y mejorar su capacidad funcional, independencia y calidad de vida a medida que envejecen. Estos ejercicios tienen como metas principales prevenir la pérdida de masa y fuerza muscular, mejorar el equilibrio y la estabilidad para reducir el riesgo de caídas, mantener la salud ósea, y promover un envejecimiento saludable al disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. En última instancia, el fin de estos programas de entrenamiento es ayudar a los adultos mayores a mantenerse activos, autosuficientes y con un buen estado de bienestar físico y mental por el mayor tiempo posible.

Objetivos Específicos

Mejorar gradualmente la fuerza y resistencia muscular para permitir que las personas mayores mantengan su independencia y calidad de vida a medida que envejecen. Esto se logra a través de ejercicios adaptados que trabajan los principales grupos musculares, como piernas, brazos, espalda y abdomen. Al fortalecer estos músculos, los adultos mayores pueden realizar con mayor facilidad las actividades cotidianas, prevenir caídas y lesiones, y conservar su movilidad y capacidad funcional por más tiempo. En última instancia, el objetivo específico es ayudar a los mayores a permanecer autosuficientes y activos a lo largo de su envejecimiento.

Metodología

Para las actividades de fortalecimiento en adultos mayores sigue principios específicos para garantizar la seguridad, eficacia y adaptabilidad del programa:

Evaluación inicial:

Se realiza una evaluación completa del estado físico, funcional y de salud del adulto mayor para determinar sus capacidades, limitaciones y necesidades.

Se establecen metas realistas y personalizadas de acuerdo a los resultados de la evaluación.

Progresión gradual:

Los ejercicios comienzan con cargas y dificultad baja, aumentando gradualmente a medida que el adulto mayor gana fuerza y resistencia.

La progresión se da de manera lenta y controlada para evitar lesiones.

Variedad e individualización:

Se utilizan diversos tipos de ejercicios (pesas, bandas elásticas, ejercicios de peso corporal) para trabajar los diferentes grupos musculares.

Los ejercicios se adaptan a las capacidades, preferencias y limitaciones de cada adulto mayor.

Entrenamiento funcional:

Los ejercicios se enfocan en mejorar la capacidad de realizar actividades cotidianas, como subir escaleras, levantarse de una silla, etc.

Énfasis en la seguridad:

Se brinda supervisión cercana, especialmente al inicio del programa.

Se enseña la correcta ejecución de los ejercicios para evitar lesiones.

Se monitorea constantemente la tolerancia y la fatiga.

Motivación y adherencia:

Se fomenta la participación y se reconocen los logros del adulto mayor.

Se adapta el programa a las preferencias del participante para promover la adherencia a largo plazo

– No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Respire normalmente. El contener la respiración junto con el esfuerzo del ejercicio puede ocasionar cambios en la presión sanguínea. Esto es especialmente válido para personas que tengan una enfermedad cardiovascular.

– Si tiene un daño a la cadera o una prótesis, consulte a su médico antes de hacer ejercicios.

– Si tiene una prótesis de cadera, no cruce las piernas y no incline su cuerpo mas allá de un ángulo de 90 grados.

– Evite dar sacudidas a los pesos en su posición. Esto le puede causar daño. Use movimientos suaves y parejos.

– Evite bloquear las articulaciones de sus brazos y piernas colocándolas en una posición rígida.

– Exhale mientras levanta o empuja peso, e inhale mientras descansa. Por ejemplo, esta haciendo levantamiento de piernas, exhale cuando las levanta e inhale al bajarlas. Al principio esto puede no parecer natural, y tendrá que concentrarse mientras lo hace durante el primer tiempo.

– El dolor muscular que dura un par de días y una ligera fatiga son normales después de los ejercicios de fortalecimiento muscular, pero el estar extenuado y tener dolor en las articulaciones no lo son. Los últimos síntomas descritos significan que se ha trabajado demasiado.

– Ninguno de estos ejercicios debe llevar a producir dolor.

Tener en cuenta: Aunque las personas no se dan cuenta, la mayoría pierde, a medida que envejecen de un 20 a un 40% del tejido muscular. Los ejercicios de fortalecimiento pueden, al menos en parte recuperar musculatura y fuerza.

Actividades Recreo-Deportivas y Aprovechamiento del tiempo libre Estas actividades son de gran importancia para los adultos mayores, ya que les permiten disfrutar de su tiempo libre de una manera saludable y satisfactoria. Consisten en programas diseñados específicamente para esta población, que incluyen ejercicios físicos adaptados, juegos, baile, excursiones y talleres.

Participar en estas actividades permite a los adultos mayores mejorar su condición física, cognitiva y emocional, al tiempo que disfrutan de su tiempo libre de manera placentera y significativa. En resumen, son programas fundamentales para mantener a los adultos mayores saludables, activos y plenamente integrados en su comunidad.

Objetivo general

El principal objetivo es promover un estilo de vida activo y saludable, fomentando el bienestar integral de los adultos mayores a través de la estimulación física, mental y social. Estas iniciativas buscan brindar oportunidades de recreación, socialización e integración a la comunidad, favoreciendo así un envejecimiento activo.

Objetivos Específicos

1-Promover un estilo de vida activo y saludable:

Mejorar la condición física a través de ejercicios adaptados.

Mantener y/o incrementar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y capacidad aeróbica.

Estimular la función cognitiva:

Desarrollar habilidades mentales a través de juegos y talleres.

Estimular la creatividad, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Fomentar la interacción y la integración social:

Promover la socialización y el establecimiento de redes de apoyo.

Facilitar la participación activa en la comunidad.

Mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida:

Reducir el aislamiento y la depresión.

Aumentar la autoestima, la satisfacción y el disfrute del tiempo libre.

Prevenir o retrasar la aparición de problemas de salud:

Disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

Mejorar la capacidad funcional y la independencia.

Metodología

Esta metodología se quiere aplicar con el fin de mejorar la calidad de vida de la población mediante la práctica de actividades recreo-deportivas y el ejercicio físico, favoreciendo la independencia física, económica, la integración social y retardar los procesos de envejecimiento, para tener una buena vejez o una vejez activa cómo se le denomina actualmente

Actividades físicas:

Ejercicios de fortalecimiento muscular con pesas, bandas elásticas o el propio peso corporal.

Ejercicios de equilibrio y coordinación.

Actividades aeróbicas de baja intensidad como caminatas, baile o Tai Chi.

Juegos y actividades lúdicas:

Juegos de mesa (ajedrez, damas, dominó, etc.).

Juegos de estimulación cognitiva (rompecabezas, sopas de letras, crucigramas).

Concursos y yincanas.

Talleres y actividades de manualidades:

Pintura, dibujo, cerámica, costura, etc.

Trabajos con materiales reciclados.

Actividades de especialización:

Grupos de discusión y charlas sobre temas de interés.

Celebraciones y fiestas comunitarias.

Proyección de películas y documentales.

Gimnasia de Mantenimiento

Introducción

La gimnasia de mantenimiento en adultos mayores es una actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general, que es de baja intensidad, orientado principalmente al mantenimiento de la salud y condiciòn física donde se trabaja la movilidad articular, condicionamiento físico normalmente de bajo impacto o de nivel moderado

Objetivo General

La gimnasia de manteniminento busca promover y mantener la salud fisica y mental de la poblaciòn y prevenir las enfermedades y discapacidades a travès de la practica regular de actividad fisica donde el proposito es mejoirar la calidad de vida de las personas , especialemente el adulto mayor, en situaciòn de vulnerabilidad o condiciones crònicas de salud , fomentando asì habitos de vida saludable y facilitar la integraciòn social buscando equilibrar el enfoque en la "salud" , esta se enmarca dentro de las politicas publicas de salud y deporte en Colombia asegurando promover el bienestar fisico, mental y social de los ciudadanos .

Objetivo Específico.

CAPACIDADES FISICAS BASICAS

-Mantener y/o mejorar la movilidad articular y la elasticidad muscular

-Mejorar y desarrollar la velocidad de reacciòn

-Mejora mantenimiento y desarrollo de la fuerza- resistencia

CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

-Mantener y mejorar las capacidades perceptivo- motrices

-Coordinaciòn estatica general

-Coordinaciòn especifica: oculo manual y oculo pudica

-Equilibrio estatico

-esquema corporal

-Percepciòn espacio tiempo

-Agilidad

-Ritmo

SALUD E HIGIENE

-Valorar y conocer los efectos positivos del ejercicio

-Recordar la importancia del calentamiento para culaquier actividad fisica

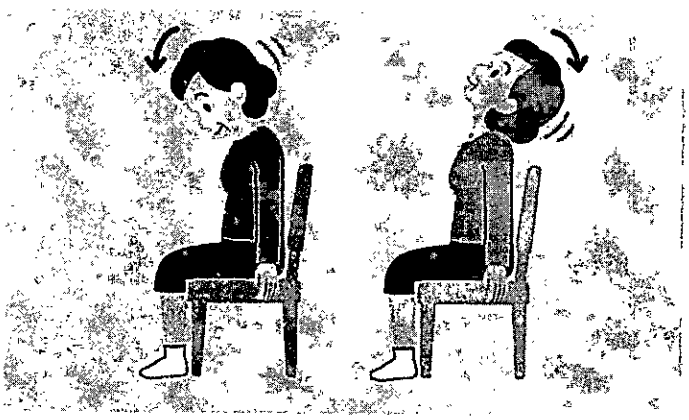
-Adquirir tecnicas de relajaciòn y respiraciòn

-Conocer las posturas adecuadas del ejercicio fisico

Metodología

Calentamiento

Cuello



Inclinaciòn a la derecha

Rotaciòn a al derecha

Inclinaciòn a la izquierda

Rotaciòn a la izquierda

Tronco

Flexiòn

Extensiòn

Hiperextensiòn

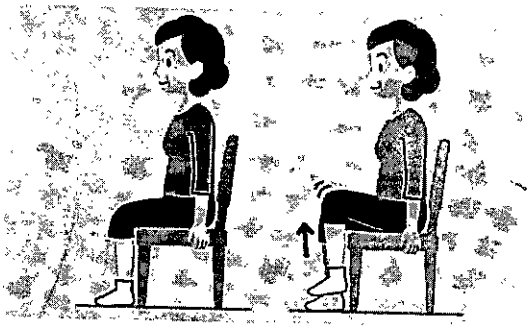
Inclinaciòn a la derecha

Inclinaciòn a la izquierda

Rotaciòn a la derecha

Rotaciòn a la izquierda

Rodillas



Inclinaciòn a la derecha

Rotaciòn a al derecha

Extensiòn

Inclinaciòn a la izquierda

Rotaciòn a la izquierda

Ejercicios y Secuencias

Fortalecimiento muscular:

Sentadillas:

De pie, con los pies a la altura de los hombros, bajar lentamente en sentadilla y volver a la posición inicial.

Flexiones de brazos:

De rodillas o de pie, apoyar las manos en el suelo y bajar el pecho, luego empujar para volver a la posición inicial.

Abdominales:

Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los brazos cruzados sobre el pecho, elevar el tronco hacia las rodillas.

Ejercicios de equilibrio:

Apoyo monopodal: De pie, apoyar todo el peso sobre una pierna, levantando la otra ligeramente del suelo. Mantener el equilibrio durante 30 segundos.

Marcha talón-punta:

Caminar colocando el talón de un pie delante de la punta del otro, manteniendo el equilibrio.

Estiramientos:

Flexión del tronco:

De pie, doblar lentamente el tronco hacia adelante, intentando tocar los dedos de los pies. Mantener la posición durante 20-30 segundos.

Estiramiento de cuádriceps:

De pie, tomar el tobillo con una mano y llevar el talón hacia atrás, sintiendo el estiramiento en la parte frontal del muslo.

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Las actividades recreativas son fundamentales para los adultos mayores por varias razones importantes:

Promueven la salud física: Las actividades físicas adecuadas ayudan a mantener la movilidad, la fuerza muscular, la flexibilidad y la salud cardiovascular, lo cual es crucial para prevenir enfermedades y mantener la independencia funcional.

Estimulan la salud mental: Participar en actividades recreativas estimula la mente, ayuda a mantener la agilidad cognitiva y reduce el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Estas actividades pueden incluir juegos mentales, rompecabezas, y otras actividades que desafíen y estimulen el cerebro.

Fomentan la socialización: Las actividades recreativas ofrecen oportunidades para interactuar y socializar con otros adultos mayores y miembros de la comunidad. Esto ayuda a combatir la soledad y el aislamiento social, promoviendo un sentido de pertenencia y bienestar emocional.

Mejoran la calidad de vida: Al proporcionar diversión, entretenimiento y satisfacción personal, las actividades recreativas contribuyen significativamente a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Esto les permite disfrutar de su tiempo libre de manera significativa y enriquecedora.

Ayudan a mantener la autonomía: Participar en actividades recreativas que promuevan la salud física y mental ayuda a los adultos mayores a mantener su independencia y autonomía funcional. Esto les permite realizar actividades diarias por más tiempo de manera independiente.

Los objetivos de las actividades recreativas para adultos mayores pueden variar, pero generalmente incluyen:

Bienestar físico: Promover la salud física mediante ejercicios adecuados para mantener la movilidad, la fuerza y la flexibilidad.

Bienestar emocional: Proporcionar oportunidades para socializar, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Estimulación cognitiva: Actividades que desafíen la mente, como juegos de memoria para mantener agilidad mental.

Sentido de comunidad: Fomentar el sentimiento de pertenencia y conexión con otros adultos mayores y la comunidad en general.

Diversión y entretenimiento: Proporcionar actividades placenteras y satisfactorias que contribuyan a una vida más feliz y satisfactoria.

Desarrollo personal: Permitir oportunidades para aprender nuevas habilidades o explorar intereses personales.

Promoción de la autonomía: Mantener la independencia funcional y la capacidad para realizar actividades diarias.

Estos objetivos ayudan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores al mantenerlos activos física y mentalmente, así como al proporcionarles una red social y emocional de apoyo.

La metodología aplicada en actividades recreativas para adultos mayores debe ser diseñada cuidadosamente para adaptarse a las necesidades y capacidades específicas de este grupo demográfico. Aquí algunos enfoques comunes:

Adaptación y accesibilidad: Las actividades deben ser adecuadas físicamente y accesibles para los adultos mayores, teniendo en cuenta sus capacidades físicas y limitaciones.

Inclusión social: Fomentar la interacción social mediante actividades grupales que promuevan el compañerismo y la conexión entre los participantes.

Estimulación cognitiva: Incorporar actividades que desafíen la mente, como juegos de palabras o actividades educativas, para mantener la agilidad mental.

Seguridad: Garantizar un entorno seguro y supervisado, especialmente si las actividades involucran ejercicio físico o desafíos cognitivos.

Flexibilidad y ajuste: Adaptar las actividades según las preferencias y necesidades individuales de los participantes, asegurando que todos puedan participar de manera cómoda y segura.

Promoción del bienestar: Integrar componentes de bienestar emocional y físico, como estiramientos, técnicas de relajación o ejercicios de respiración, según sea apropiado.

Al aplicar esta metodología, se busca no solo mejorar la salud física y mental de los adultos mayores, sino también promover su bienestar emocional y social a través de actividades gratificantes y significativas.

En conclusion , las actividades recreativas no solo son beneficiosas para la salud física y mental de los adultos mayores, sino que también promueven la integración social y mejoran su calidad de vida general. Proporcionar oportunidades adecuadas y accesibles para participar en estas actividades es esencial para apoyar el envejecimiento activo y saludable.

FIRMAS

JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ
C.C 80735285 de Bogotá D:C
Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación



CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ

C.c 1088335345

Profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación

ANDERSON TELLO BORJA

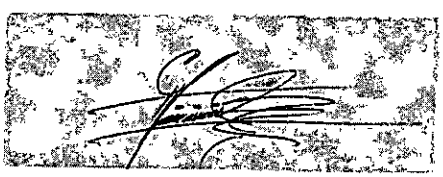
C.C 1088.268829

HAROLD CAMPOS SALAZAR

10018419

CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE

42134339



Lic.Pr. CARLOS CHIRIVI

Cc: 94.498.668

Lic. Educación Física, Recreación y Deportes

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

https://www.geriatricarea.com/2023/02/15/la-hidroterapia-contribuye-a-mejorar-diversas-patologias-de-las-personas-mayores/#:~:text=La%20hidroterapia%20es%20una%20t%C3%A9cnica,relacionados%20con%20la%20capacidad%20motora.

https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/hidroterapia

https://inensal.com/como-funciona-hidroterapia/

https://postgradomedicina.com/que-es-hidroterapia-beneficios-tipos/

https://www.topdoctors.com.co/diccionario-medico/hidroterapia/

https://alcance.com.uy/importancia-de-la-recreacion-en-adultos-mayores/

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=En%20los%20adultos%20y%20los,los%20incidentes%20de%20hipertensión

entromedicorespirar.com/2024/02/12/fortalecimiento-muscular-en-los-adultos-mayores/

https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4605

https://es.scribd.com/document/474312132/alimentacion-en-el-deporte-by-rincon-del-vago-connotacion-lesion-deportiva.

https://servicios.aiudo.es/fisioterapia/beneficios-hidroterapia-vejez/

https://www.youtube.com/watch?v=MNTgu5K9SjM

https://www.noticias-medicas.com/gimnasia-mantenimiento-beneficios-salud/

https://centromedicorespirar.com/2024/02/12/fortalecimiento-muscular-en-los-adultos-mayores/

ANDERSON TELLO

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

CONSORCIO VIDA PLENA
Nit 901826616
KM 10 VIA CERRITOS SEC VERACRUZ CA 6 VDA CERRITOS OF 03
Tel: 6063145955447
Pereira - Colombia
consorciovidaplena9@gmail.com

Periodo de Pago: **20240801 - 20240830**
Comprobante Número:**75**
Fecha y hora de generación: **04/09/2024 - 12:08 PM**
Fecha y hora de expedición: **04/09/2024 - 12:17 PM**

Empleado: **ANDERSON TELLO**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **1088268829**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.600.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.600.000
Provisión de Cesantías*				0	$ 317.745
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 38.129
Provisión de Prima*				0	$ 317.745
Provisión de Vacaciones*				0	$ 150.120
Hora extra recargo dominical o festivo				8	$ 214.468
			Total Ingresos		**$ 4.638.207**

*Las provisiones hacen parte del valor total a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 152.579
Fondo de pensión	4.00	$ 152.579
	Total Deducciones	**$ 305.158**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones) **$ 4.333.049**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.333.049

Soporte de pago: DNE75
CUNE:
d0474b04f2d97fe0001625911b5b4394bdc721bdc80c613698a64c9a21e63e9af2ba934c87f20af052a7f44571705fc0

Elaborado, impreso y enviado electrónicamente por SIIGO SAS NIT: 830.048.145-8

DOCUMENTO SOPORTE DE PAGO DE NÓMINA ELECTRÓNICA

CONSORCIO VIDA PLENA
Nit 901826616
KM 10 VIA CERRITOS SEC VERACRUZ CA 6 VDA CERRITOS OF 03
Tel: 6063145955447
Pereira - Colombia
consorciovidaplena9@gmail.con

Periodo de Pago: **20240701 - 20240730**
Comprobante Número:**52**
Fecha y hora de generación: **01/09/2024 - 06:25 PM**
Fecha y hora de expedición: **01/09/2024 - 06:26 PM**

Empleado: **ANDERSON TELLO**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **1088268829**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.600.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.600.000
Bonificaciones ocasionales				0	$ 420.000
Provisión de Cesantías*				0	$ 299.880
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 35.986
Provisión de Prima*				0	$ 299.880
Provisión de Vacaciones*				0	$ 150.120
				Total Ingresos	**$ 4.805.866**

*Las provisiones hacen parte del valor total a pagar al empleado.

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 144.000
Fondo de pensión	4.00	$ 144.000
	Total Deducciones	**$ 288.000**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones) **$ 4.517.866**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.517.866

Soporte de pago: DNE52
CUNE:
a744443e8365a731af3a02f74ba776cd0266c36c21a017cd198c7bf27909846f5f4195f27a97dff3903aaf6362a2f98d

Elaborado, impreso y enviado electrónicamente por SIIGO SAS NIT: 830.048.145-8

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que CONSORCIO VIDA PLE identificado(a) con NI 901826616 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social para ANDERSSON TELLO BORJA identificado(a) con CC 1088268829

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																IBC	Tarifa	Cotización
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip			
9470837512	812792027	E	2024-07-31	EPS	EPS018	S.O.S. SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30																	$3,600,000	12.5%	$450,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																	$3,600,000	16%	$576,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-07	30																	$3,600,000		$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-07	30																	$3,600,000		$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-07	30																	$0	0%	$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILIADO	2024-07	30																	$0	0%	$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																	$3,600,000	0.522%	$18,800
9470837512	812792027	E	2024-07-31	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																	$3,600,000	4%	$144,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																	$3,600,000	2%	$72,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																	$3,600,000	3%	$108,000

Este certificado se expide el día 2024-09-04 a las 11:13.

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que CONSORCIO VIDA PLE identificado(a) con NI 901826616 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social para ANDERSSON TELLO BORJA identificado(a) con CC 1088268829

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																IBC	Tarifa	Cotización
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip			
9472517491	885801587	E	2024-09-02	EPS	EPS018	S.O.S. SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30									X								$3,814,468	12.5%	$476,900
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X								$3,814,468	16%	$610,400
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-08	30									X								$3,814,468		$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-08	30									X								$3,814,468		$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-08	30									X								$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-08	30									X								$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X								$3,814,468	0.522%	$20,000
9472517491	885801587	E	2024-09-02	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X								$3,814,468	4%	$152,600
9472517491	885801587	E	2024-09-02	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X								$3,814,468	2%	$76,300
9472517491	885801587	E	2024-09-02	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X								$3,814,468	3%	$114,500

Este certificado se expide el día 2024-09-04 a las 11:12.

CONSORCIO
VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**Anderson Tello Borja**
Número del Contrato	***1.088.268.829***
Cargo:	**Profesional Ciencias del deporte y la Recreación**
Plazo	***20 de mayo 19 de noviembre de 2024***
Periodo	***20 de julio 19 de agosto de 2024***
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	Observaciones
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Dentro del periodo del 20 de julio al 19 de agosto se llevaron a cabo tanto reuniones grupales y mesas de trabajo para planear, coordinar y ejecutar las diferentes actividades que se realizaron para fomentar el deporte y concientizar a los adultos mayores de la importancia de este.	• Registro fotográfico • Actas de reuniones	Reunión con todo el equipo de trabajo, se suman ideas nuevas ideas y también se realiza una retroalimentación general de lo observado durante las diferentes clases con los usuarios.
2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento	Se crea una ficha sesión por día basado en 4 pilares -gimnasia de mantenimiento -hidroterapia	• Ficha sesión por clase • Registro fotográfico	Se evidencia una muy buena aceptación de los usuarios con cada

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

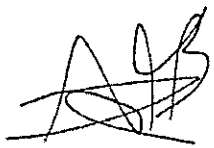
humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	-fortalecimiento -actividades recreativas Cada uno de estos pilares se trabaja con los usuarios los cuales están divididos por grupos de máximo treinta personas para una ejecución fluida de cada clase		actividad que se realiza, agregado a esto se nota la mejoría y los cambios positivos que cada actividad demanda
3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	En el periodo del 20 de julio al 19 de agosto se realizaron los respectivos test de tinetti a los usuarios nuevos que ingresaron al programa	• Registro fotográfico	Se evidencia la capacidad individual de los usuarios nuevos del centro vida
4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	Las valoraciones diagnosticas se realizaron el primer mes de inicio del programa, los resultados reposan en las carpetas de los usuarios.	NO APLICA	NO APLICA
5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los	Se realiza un seguimiento detallado a cada persona que pueda presentar algun tipo de inconveniente para realizar las actividades, seguido de este procedimiento se hace una evaluación con el equipo de trabajo para determinar si es necesario un	• Registro fotográfico	Se evidencia adecuada disposición y participación de los usuarios, y un alto nivel de adherencia.

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

formatos establecidos.	acompañamiento para realizarle trabajos específicos al usuario que lo necesite		
6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	Con base a esta estrategia se realiza un plan de actividad física en el cual va especificado que ejercicios deben hacerse dependiendo del pilar, se realiza con el fin de que los usuarios puedan aprender y/o demostrar sus capacidades en cada uno de los pilares allí mencionados, que vuelvan a desarrollar motricidad y fomentarles el envejecimiento activo.	• Plan de actividades	Los adultos mayores del centro vida reciben con mucho interés los temas que se llevan a cabo en los talleres, además de poner ejemplos y preguntas se realiza de una manera dinámica e informan lo satisfechos que se sienten en estos espacios de aprendizaje
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	No aplica	No aplica	No aplica
8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	El día 05 de agosto se recibe visita por parte de la alcaldía y la secretaria de desarrollo en centro vida cerritos	• Acta que reposa en el informe general	Visita del subsecretario para tratar temas relevantes del centro vida.
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones,	En este mes hemos tenido reuniones	• Registro	Reposan en el

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	tanto generales como en nuestras áreas a las cuales se ha asistido siempre con la mayor disposición y ganas de instruirse para tener el mayor conocimiento y fortalecer la atención integrada a los usuarios.	fotográfico • Actas de reuniones	archivo y las carpetas del centro vida.



Firma
Nombre: Anderson Tello Borja
CC. 1088268829

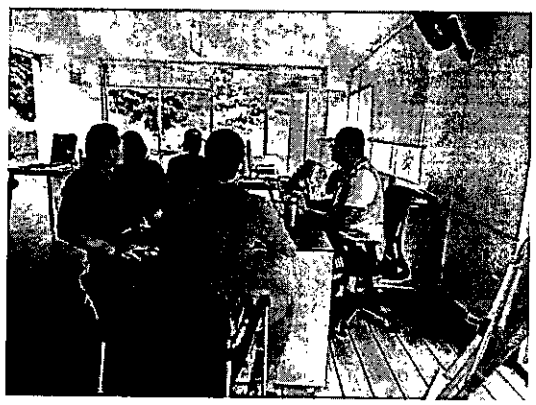
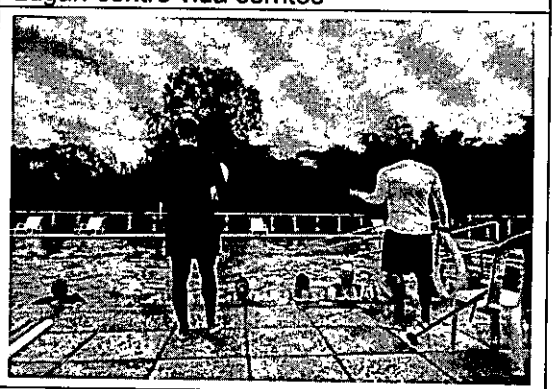
Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

CONSORCIO VIDA PLENA PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS 2024

PROGRAMADOR ACTIVIDADES - CONSOLIDADO - MES JULIO 20 A AGOSTO 19 DE 2024

		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	20	DOMINGO	21
		Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
			8:00 AM - 4:30 PM		8:00 AM - 4:30 PM		8:00 AM - 4:30 PM	IZADA DE BANDERA - DIA DE LA INDEPENDENCIA DE COLOMBIA	8:00 AM - 2:00 PM		
LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	SABADO	27	DOMINGO	28
Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO CON AROS + HIDROTERAPIA TARDE	8:00 AM - 4:30 PM	FORTALECIMIENTO MUSCULAR FULL BODY	8:00 AM - 4:30 PM	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA CON PELOTAS + HIDROTERAPIA TARDE	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA MAÑANA + ACTIVIDADES RECREATIVAS -REUNION 003 DEPORTES	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA MAÑANA + FORTALECIMIENTO FULL BODY	8:00 AM - 4:30 PM	BINGO BAILABLE	8:00 AM - 2:00 PM		
LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	JUEVES	1	VIERNES	2	SABADO	3	DOMINGO	4
Actividad	Hora		Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO CON AROS + HIDROTERAPIA TARDE	8:00 AM - 4:30 PM	FORTALECIMIENTO MUSCULAR FULL BODY	8:00 AM - 4:30 PM	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA CON PELOTAS + HIDROTERAPIA TARDE	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA MAÑANA + ACTIVIDADES RECREATIVAS	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA MAÑANA + FORTALECIMIENTO FULL BODY	8:00 AM - 4:30 PM	ACTIVIDAD PSICOSOCIAL MASIVA "VACUNACIÓN SOCIAL"	8:00 AM - 2:00 PM		
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	SABADO	10	DOMINGO	11
Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO CON AROS + HIDROTERAPIA TARDE	8:00 AM - 4:30 PM	FORTALECIMIENTO MUSCULAR FULL BODY	8:00 AM - 4:30 PM	FESTIVO - RECREACION GENERAL + HIDROTERAPIA DOS JORNADAS	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA MAÑANA + ACTIVIDADES RECREATIVAS	8:00 AM - 4:30 PM	HIDROTERAPIA MAÑANA + FORTALECIMIENTO FULL BODY	8:00 AM - 4:30 PM	ACTIVIDAD GENERAL REINADO CENTRO VIDA CERRITOS	8:00 AM - 2:00 PM		
LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	SABADO	17	DOMINGO	18
Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO CON AROS + HIDROTERAPIA TARDE	8:00 AM - 4:30 PM	FORTALECIMIENTO MUSCULAR FULL BODY	8:00 AM - 4:30 PM	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA CON PELOTAS + HIDROTERAPIA TARDE		HIDROTERAPIA MAÑANA + ACTIVIDADES RECREATIVAS - ***TALLER DE CAPACITACION"BENEFICIOS DEL DEPORTE"***		HIDROTERAPIA MAÑANA + FORTALECIMIENTO FULL BODY		BINGO BAILABLE			
LUNES	19	MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO CON AROS + HIDROTERAPIA TARDE													

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE JULIO AL 19 DE AGOSTO DE 2024
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: alcance N1 Nombre actividad: reunión equipo de trabajo deportes Fecha: 25 de julio de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N1 Nombre actividad: reunión planeacion juegos olimpicos Fecha: 06 de agosto de 2024 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N1 Nombre actividad: Fortalecimiento Fecha: 25 de julio de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: hidroterapia Fecha: 26 de julio de 2024 Lugar: centro vida cerritos

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE JULIO AL 19 DE AGOSTO DE 2024
Versión: 1	Vigencia: 2024



Obligación: alcance N2
Nombre de la actividad: Recreativa
Fecha: 01 de agosto de 2024
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N2
Nombre de la actividad: Caminata
Fecha: 10 de agosto
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N3
Nombre actividad: Test tinetti
Fecha: 03 de julio de 2024
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N3
Nombre actividad: Test tinetti
Fecha: 27 de junio de 2024
Lugar: centro vida cerritos

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE JULIO AL 19 DE AGOSTO DE 2024
Versión: 1	Vigencia: 2024



Obligación: alcance N3
Nombre actividad: reunión del área deportiva
Fecha: 07 de agosto de 2024
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N5
Nombre actividad: apoyo a usuarios que puedan presentar inconvenientes en las actividades (fortalecimiento)
Fecha: 08 de agosto de 2024
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N6
Nombre actividad: Taller beneficios de la actividad fisica
Fecha: 15 de agosto
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N6
Nombre actividad: fortalecimiento post taller
Fecha: 15 de agosto
Lugar: centro vida cerritos

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE JULIO AL 19 DE AGOSTO DE 2024
Versión: 1	Vigencia: 2024



Obligación: alcance N7
Nombre de la actividad: reinado de centro vida
Fecha: 10 de agosto de 2024
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N7
Nombre de la actividad: apoyo a elaboracion de trajes de reina
Fecha: 9 de agosto de 2024
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N9
Nombre de la actividad: Gimnasia musicalizada con pelotas
Fecha:13 de agosto del 2024
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N9
Nombre de la actividad: Reunion general
Fecha:07 de agosto del 2024
Lugar: centro vida cerritos

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 07-09-2023**

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:25,30 MES: JULIO AÑO:2024 Día: 8,16 MES: AGOSTO AÑO: 2024**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de mantenimiento	**TOTAL SESIONES 4**
Objetivo: La gimnasia de mantenimiento musicalizada en adultos mayores tiene como objetivo principal combinar el ejercicio físico con la música para proporcionar una experiencia más motivadora y agradable		
Temas desarrollados: el tema desarrollado del 20 de julio al 19 de agosto fue principalmente la gimnasia de mantenimiento musicalizada utilizando diferentes implementos (pelotas plásticas, bastones, aros) para mejorar tanto la parte física como la parte cognitiva de los adultos mayores.		
Metodología: La metodología aplicada en este enfoque se centra en la combinación de ejercicio físico y música, aprovechando los recursos que ofrece la institución para maximizar los beneficios. La planificación incluye la selección cuidadosa de piezas musicales, que se adaptan a la intensidad de los ejercicios para potenciar el rendimiento y mantener la motivación alta. El diseño de las sesiones se organiza en tres fases esenciales: el calentamiento inicial, el segmento principal de ejercicio y la vuelta a la calma, que incorpora técnicas de respiración controlada para facilitar la recuperación. Además, se introducen variaciones en los ejercicios para adaptarse a las capacidades individuales de cada participante, asegurando una experiencia personalizada y segura para todos los involucrados.		
Conclusión: Este enfoque integral no solo busca aumentar el disfrute y la motivación durante la actividad física, sino que también está orientado a cumplir los objetivos de entrenamiento y bienestar de manera completa. Al adaptar los ejercicios y la música a las necesidades individuales, se fomenta una mayor adherencia al programa y se promueve un ambiente inclusivo y eficaz. **N° ASISTENTES: 30 usuarios por sesión**		

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

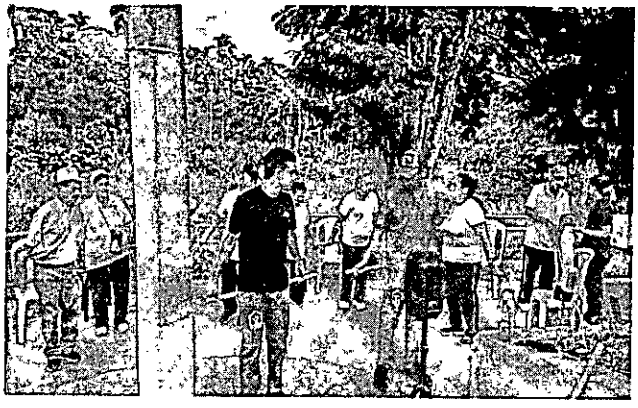
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 07-09-2023**

Anexos

Tema: gimnasia de mantenimiento musicalizada con bastones

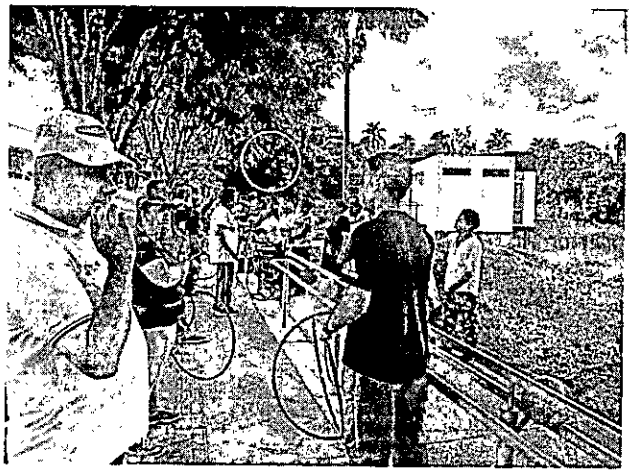
Fecha: 25 de Julio del 2024

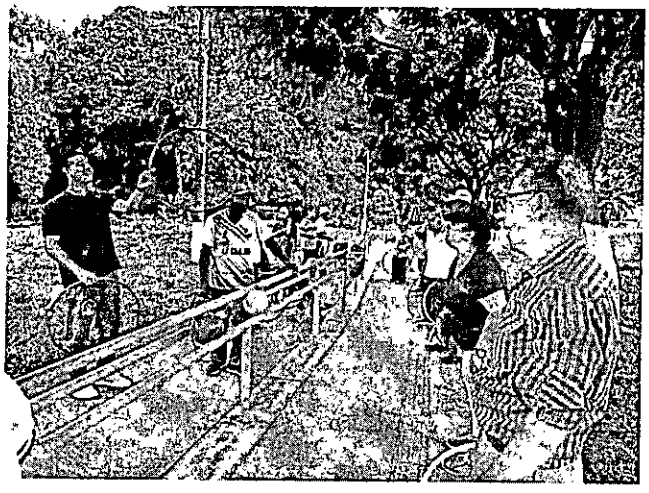




Tema: gimnasia de mantenimiento con aros

Fecha: 30 de Julio del 2024





Tema: gimnasia de mantenimiento musicalizada con aros

Fecha: 8 de agosto del 2024

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 07-09-2023**





Tema: gimnasia de mantenimiento con pelotas

Fecha: 16 de agosto del 2024





La gimnasia de mantenimiento musicalizada en adultos mayores tiene como objetivo principal combinar el ejercicio físico con la música para proporcionar una experiencia más motivadora y agradable. Los objetivos específicos incluyen:

Mejora de la motivación y el disfrute: La música puede aumentar la motivación y hacer que el ejercicio sea más agradable, lo que puede fomentar una participación más regular y consistente en la actividad física.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 07-09-2023**

Estimulación cognitiva: El uso de música puede ayudar a mejorar las funciones cognitivas como la memoria, la atención y la concentración en adultos mayores.

Mejora de la coordinación y el ritmo: La música puede facilitar el movimiento rítmico y coordinado, lo que beneficia la movilidad, el equilibrio y la coordinación.

Fortalecimiento muscular y flexibilidad: Los ejercicios realizados al ritmo de la música pueden ayudar a fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad, contribuyendo así a la salud física general.

Socialización y bienestar emocional: La gimnasia musicalizada puede ser una actividad socialmente interactiva, proporcionando oportunidades para conectar con otros adultos mayores y promoviendo el bienestar emocional y social.

En resumen, la gimnasia de mantenimiento musicalizada no solo busca mejorar la salud física de los adultos mayores, sino también su bienestar emocional y social a través de una actividad física que combine ejercicio con elementos musicales.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 22,25, MES: JULIO AÑO: 2024 Día: 8,13,19 MES: AGOSTO AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: tarde
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de Fortalecimiento	SESIONES 5

Objetivo: El objetivo principal de la gimnasia de mantenimiento en adultos mayores es promover y mantener la salud física y mental a través de ejercicios diseñados específicamente para sus necesidades. Esto incluye mejorar la movilidad, la flexibilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación. Además, la gimnasia de mantenimiento puede ayudar a prevenir caídas, mantener la independencia funcional y mejorar la calidad de vida en general para los adultos mayores.

Temas desarrollados: los temas desarrollados del 20 de junio al 19 de julio del presente año, principalmente fueron gimnasia de fortalecimiento musicalizada y gimansia de fortalecimieto muscular.

Metodología: La metodología empleada para trabajar en este pilar se centró principalmente en la utilización de los recursos deportivos disponibles en la institución, incluyendo el gimnasio del lugar. Además, se realizaron observaciones directas en diversos contextos donde se llevaban a cabo actividades físicas adaptadas, como el gimnasio y los espacios del Centro Vida Cerritos, para evaluar tanto la efectividad de las actividades como las condiciones en las que se desarrollan.

Este enfoque integral garantiza una implementación bien fundamentada de las actividades deportivas, adaptándose a las necesidades específicas de la población objetivo y optimizando así su bienestar general.

Conclusión: Se concluye con la informacion anterirormente suministrada que del 20 de julio al 19 de agosto del 2024 se nota una mejoria progresiva en los adultos mayores, con la aplicación de las actividades anteriormente mencionadas y llevando al campo de trabajo todas las herramientas y conocimiento para que los usuarios puedan sentir y concientizarse de la importancioa de el fortalecimiento muscular. Con el pasar de las sesiones se evidencia una mejora notable en los usuarios.

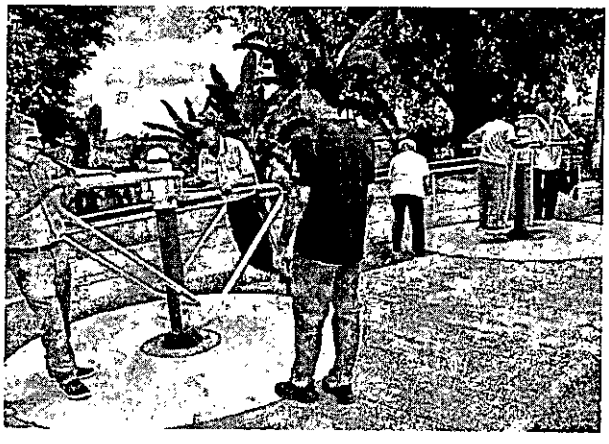
N° ASISTENTES: 30 usuarios por sesion

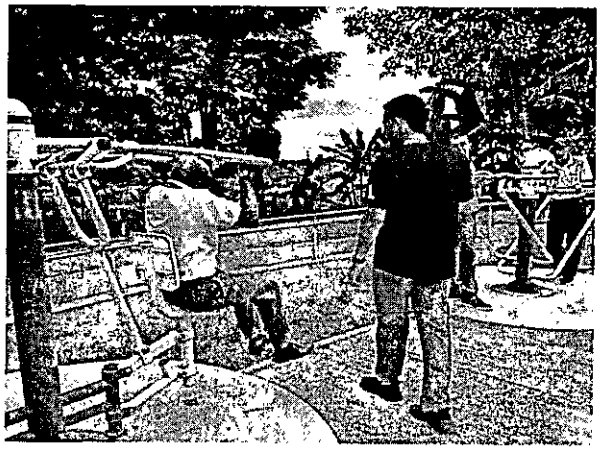
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

ANEXOS

Tema:Full body, gimnasia de fotalecimiento

Fecha: 22 de julio del 2024

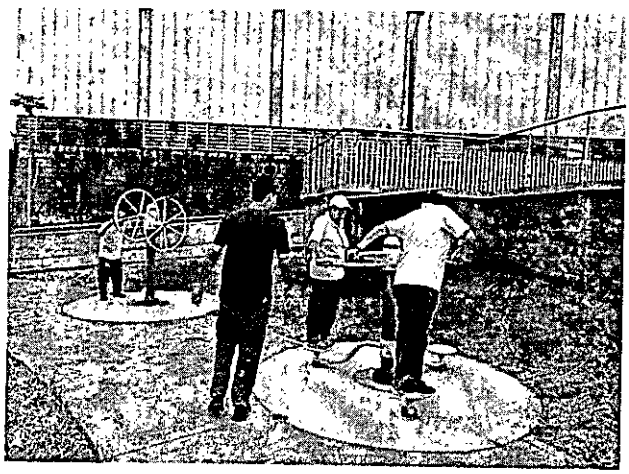


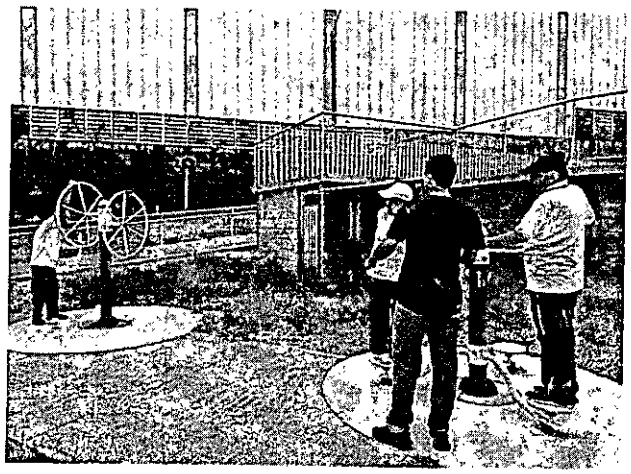


Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Fecha: 25 de julio del 2024

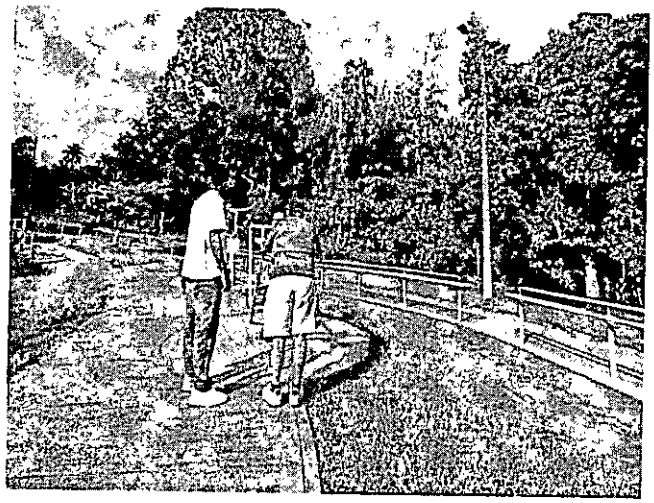




Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 8 de agosto del 2024

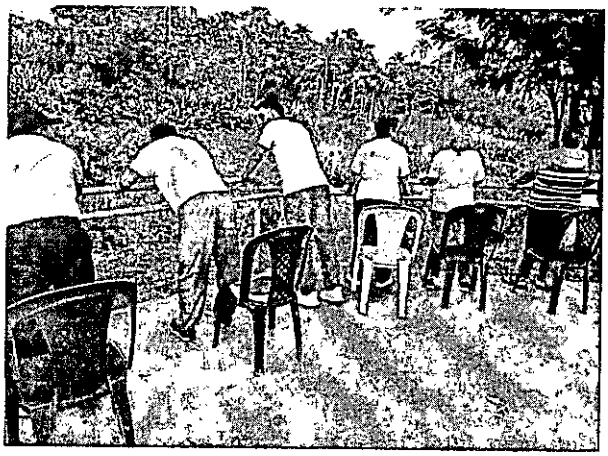


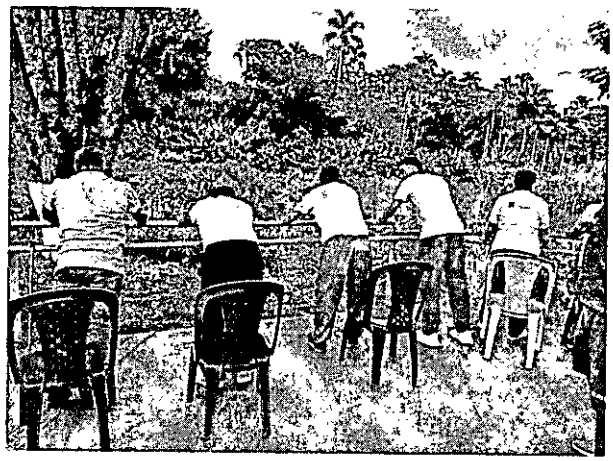


CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

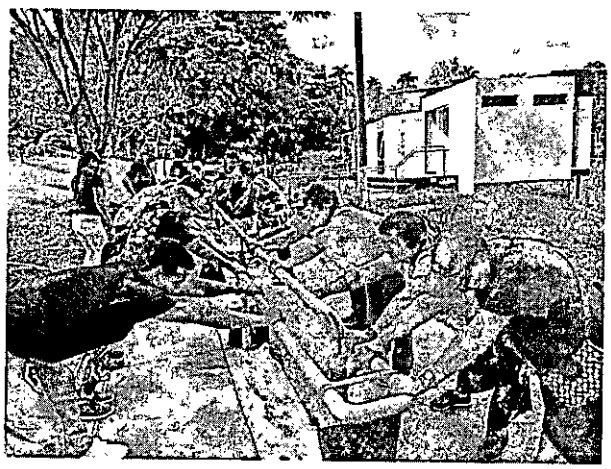
Fecha: 13 de agosto del 2024

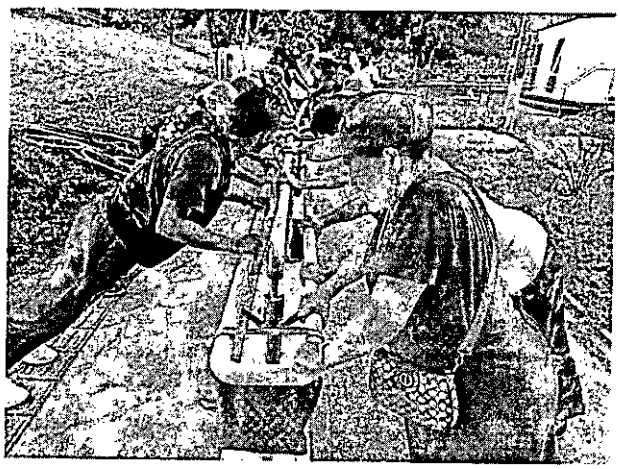




Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 19 de agosto del 2024





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

El fortalecimiento en los adultos mayores es crucial por varias razones:

Prevención de caídas: Fortalecer los músculos mejora el equilibrio y la estabilidad, reduciendo el riesgo de caídas que pueden ser muy perjudiciales en esta etapa de la vida.

Mantenimiento de la independencia: Ayuda a mantener la capacidad funcional para realizar actividades diarias como levantarse de una silla, subir escaleras o caminar distancias cortas de manera autónoma.

Salud ósea: El fortalecimiento muscular contribuye a mantener la densidad ósea, ayudando a prevenir la osteoporosis y reduciendo el riesgo de fracturas.

Mejora de la salud metabólica: Aumentar la masa muscular puede mejorar el metabolismo y la regulación de la glucosa, ayudando a prevenir o controlar condiciones como la diabetes tipo 2.

Bienestar general: La actividad física regular, incluido el fortalecimiento muscular, promueve el bienestar mental y emocional, combatiendo la depresión y mejorando la calidad de vida en general.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: no aplica :JULIO AÑO: 2024. Dia: 01 Mes:AGOSTO Año:2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: tarde
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDAD RECREATIVA	SESIONES N° 3

Objetivo: El objetivo de la actividad recreativa en los adultos mayores es promover su bienestar físico, emocional y social . Estas actividades están diseñadas para mantener la salud física, mejorar el estado de ánimo, estimular la mente, fomentar la interacción social y proporcionar un sentido de satisfacción y alegría en la vida diaria. Además, pueden ayudar a prevenir el aislamiento social y la depresión, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.

Temas desarrollados: el tema desarrollado del 20 de julio al 19 de agosto fue principalmente fue la actividad recreo-deportiva como medio de entretenimiento sin dejar a un lado que por medio de las actividades que se llevaron a cabo tambien se hizo un fortalecimiento muscular, fortalecimiento cognitivo y fortalecimiento coordinativo. Tambien se fomento la cometitividad sana para agregarle un plus a las actividades realizadas y esto dio un resultado positivo en los usuarios ya que demostraban conformidad y satisfaccion.

Metodología: La metodología empleada en las actividades recreativas para los usuarios del Centro Vida Cerritos abarca varios elementos fundamentales. Las actividades se ajustan a las capacidades físicas y habilidades individuales de los adultos mayores para garantizar que puedan participar de manera segura y cómoda. Además, se ofrecen diversas opciones para que los participantes puedan elegir según sus intereses y niveles de habilidad, asegurando así que todos tengan la oportunidad de disfrutar y participar activamente.
Se fomenta un entorno inclusivo en el que cada persona se sienta bienvenida y valorada, sin importar su nivel de habilidad o condición física. La prioridad se da al disfrute y al bienestar general en lugar de a la competitividad, destacando los beneficios físicos, emocionales y sociales que ofrece la actividad.

Conclusión: en conclusion podemos decir que en las actividades recreo-deportivas con adultos mayores busca promover la participación activa, el bienestar integral y la socialización, adaptándose a las necesidades y preferencias individuales de los participantes.

N° ASISTENTES: 30 usuarios por sesion

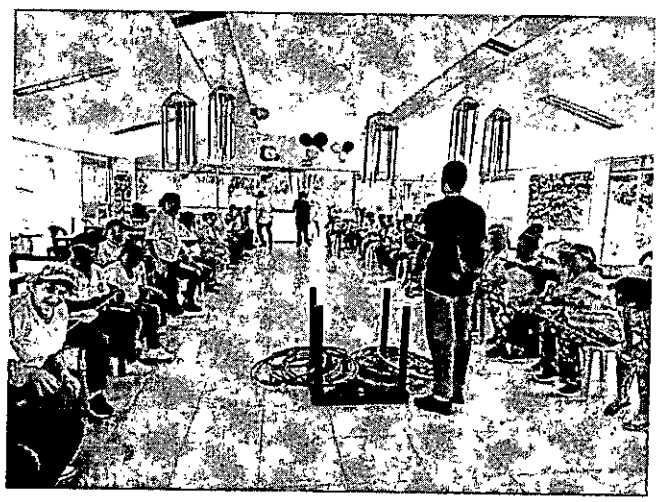
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

ANEXOS

Tema: Juego en equipo

Fecha: 1 de agosto de 2024





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 24,26,29 MES: julio AÑO: 2024 Día: 5,12,14 MES: agosto AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA	TOTAL SESIONES 6

Objetivo: El objetivo principal de la hidroterapia en adultos mayores es utilizar el agua como medio terapéutico para mejorar la salud física, funcional y emocional.

Temas desarrollados: el tema desarrollado del 20 de julio al 19 de agosto fue principalmente la hidroterapia musicalizada como medio de fortalecimiento muscular y fortalecimiento cognitivo y coordinativo a traves de implementos acuaticos e implementos deportivos para la fluidez de las actividades realizadas.

Metodología: La metodología empleada en este pilar se basa en la hidroterapia musicalizada, que fusiona los beneficios terapéuticos del agua con la estimulación auditiva y emocional que proporciona la música. Se realiza una cuidadosa selección de la música, adaptándola a la intensidad de los ejercicios acuáticos, y se elabora un plan detallado y estructurado que incluye segmentos de calentamiento, actividad principal y vuelta a la calma. Los ejercicios se diseñan para sincronizarse con el ritmo y la melodía de la música, lo que no solo hace que la actividad sea más placentera y motivadora, sino que también facilita la coordinación y el ritmo de los participantes. Esta metodología promueve no solo mejoras físicas, sino también un estado de relajación y bienestar emocional, al combinar los efectos calmantes del agua con la influencia positiva de la música. Esto contribuye a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar una sensación general de bienestar en los participantes. Además, la integración de estos elementos puede potenciar la eficacia del tratamiento y ofrecer una experiencia más completa y enriquecedora.

Conclusión: Al finalizar este mes podemos concluir que la hidroterapia a demostrado los beneficios que tiene y los usuarios se han dado cuenta de eso, ya que nos mencionan que desde que empezaron con el programa de hidroterapia han mejorado la movilidad, la estabilidad y han soltado miedos y/o taboos que tenian con el agua.

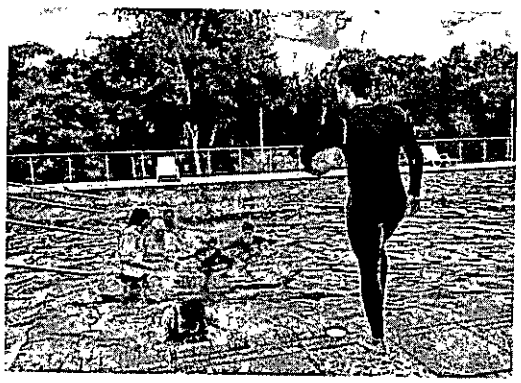
N° ASISTENTES: 30 USUARIOS POR SESION

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Tema: hidroterapia musicalizada

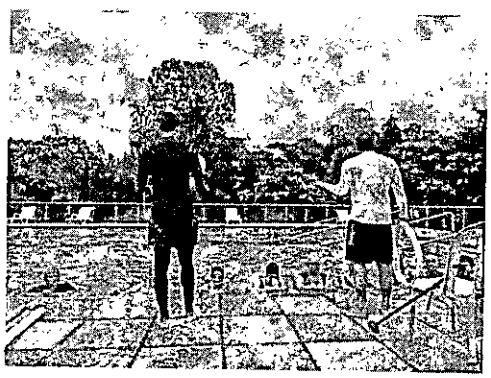
Fecha: 24 de julio del 2024





Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 26 de julio del 2024





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Tema: hidroterapia musicalizada

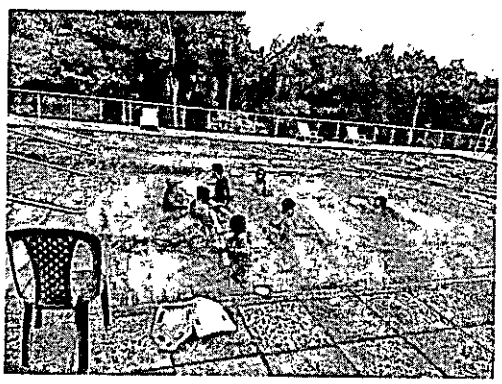
Fecha: 29 de julio del 2024

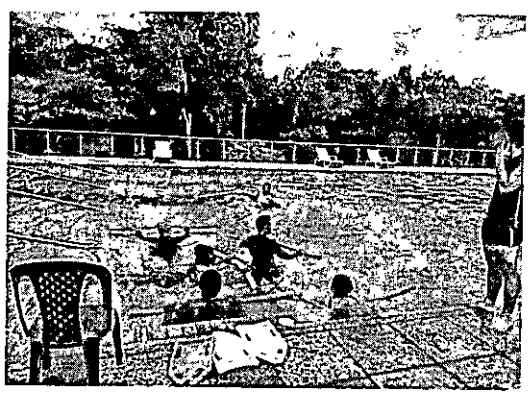




Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 5 de agosto del 2024

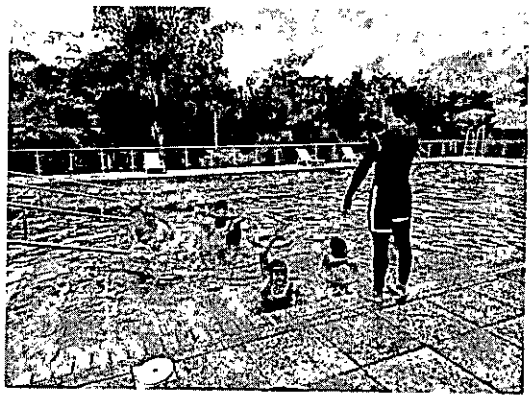




Tema: hidroterapia musicalizada

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

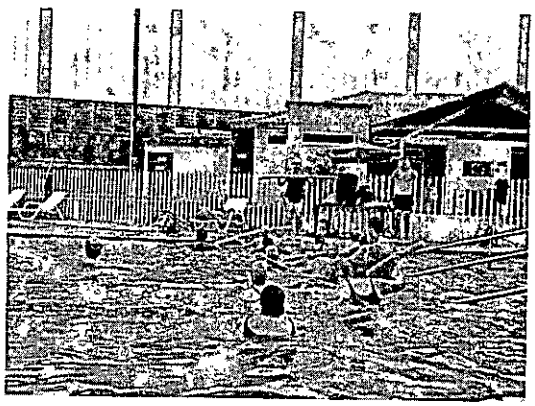
Fecha: 12 de agosto del 2024

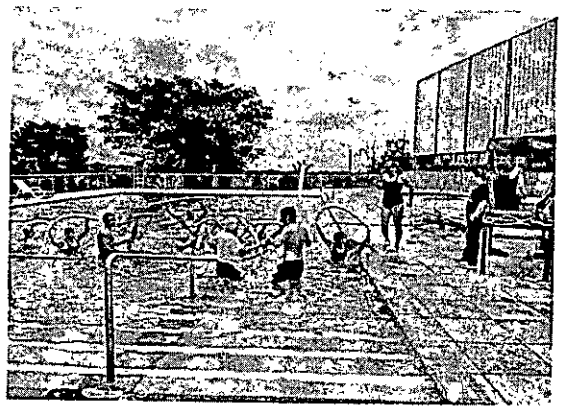




Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 14 de agosto del 2024





El objetivo principal de la hidroterapia en adultos mayores es utilizar el agua como medio terapéutico para mejorar la salud física, funcional y emocional. Algunos de los objetivos específicos incluyen:

Mejora de la movilidad y la flexibilidad: El agua proporciona un medio donde los adultos mayores pueden realizar ejercicios de forma más suave y sin impacto, lo que facilita el movimiento de articulaciones y músculos.

Fortalecimiento muscular: La resistencia del agua permite realizar ejercicios de resistencia que ayudan a fortalecer los músculos, sin ejercer una carga excesiva sobre las articulaciones.

Mejora del equilibrio y la coordinación: La flotabilidad del agua y la resistencia que ofrece ayudan a mejorar el equilibrio y la coordinación, lo cual es crucial para prevenir caídas en adultos mayores.

Alivio del dolor: La hidroterapia puede reducir el dolor muscular y articular, ya que el agua puede tener efectos relajantes y terapéuticos.

Promoción de la relajación y reducción del estrés: El ambiente acuático puede proporcionar una sensación de relajación y bienestar, lo que contribuye a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Mejora de la circulación: Los movimientos realizados en el agua pueden estimular la circulación sanguínea y mejorar la función cardiovascular en adultos mayores.

Fomento de la socialización: Las sesiones de hidroterapia pueden ser grupales, lo que promueve la interacción social y el apoyo entre los participantes, mejorando así su bienestar emocional.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión _X_ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: Jueves 25 de julio de 2024	**NÙMERO DE ACTA:003**
LUGAR: Sede Cerritos Centro Vida	**HORA DE INICIO: 12:00pm**
RESPONSABLE: Miembros Área de Deportes	**HORA FINAL: 1:45pm**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:

Revisión de los objetivos trazados y realización del cronograma de actividades del mes comprendido entre los días 20 de Julio y 19 de agosto de 2024

ORDEN DEL DIA:
1. Saludo y presentación
2. Tema 1: Evaluación actividades del mes anterior.
3. Tema 2: Construcción grupal del cronograma de actividades del mes comprendido entre los días 20 de julio a 19 de agosto de 2024.
4. Otros
6. Cierre

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES
1	Presentación informe individual	Todos los profesionales del área de deportes	19 de julio de 2024			Se entregan los informes de manera puntual, cumpliendo con los requerimientos solicitados por el programa.

TOTAL, COMPROMISOS 1	COMPROMISOS RESUELTOS 1	100 % CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

1. **Saludo y presentación:**
   Se inicia la reunión de manera puntual conforme a la concertación de esta.
2. **Tema 1: Evaluación actividades del mes anterior**
   En la participación y exposición de cada compañero del área de deportes, se hayan los puntos comunes de la revisión de las diferentes actividades propuestas. El grupo de personas mayores presentan una evidente mejoría en su capacidad física general, muestran mayor participación y durabilidad en las acciones motrices propuestas, su capacidad cardio-respiratoria muestra mejoría y de manera global, manifiestan sentirse mejor que al inicio del programa. Evaluamos entonces que el programa que se ha diseñado por parte del equipo y su realización en campo, es RELEVANTE Y ADEACUADO a lo requerido por los ejes principales propuestos por el programa desde nuestros alcances.

3. **Tema 2: Construcción grupal del cronograma de actividades del mes comprendido entre los días 20 de julio a 19 de agosto de 2024.**
   Desde esta evaluación, se reposicionan las actividades e intervenciones en horario e intensidad, y se consignan en el documento "Cronograma de actividades 20 de julio a 19 de agosto" (Formato Excel que reposa en la carpeta de evidencias de cada profesional y en dirección)
4. **Otros:** No se propone en este punto asuntos adicionales.
5. **Cierre:** Siendo la 1:45pm, se da por terminada la reunión

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA: 25 de julio de 2024	TEMA: Tercera Reunión Área Deportes

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	CARLOS CHIRIVI	94498668	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
2	JHON FELIPE AGUDELO	80735285	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
3	CARLA MANUELA GALVIS M.	1088335345	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	Manuela Galvis.
4	CLAUDIA MILENA AMARILES DUQUE	42134339	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
5	ANDERSON TELLO BORJA	1088268829	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
6	HAROLD CAMPOS	10018419	CENTRO VIDA CERRITOS	PROFESIONAL DEPORTES	
7	SANTIAGO A. SALAZAR M.	1011084346	CENTRO VIDA CERRITOS	TECNICO EN SALVAMENTO ACUATICO	
8	SOLANLLY AVILA	10124043943	CENTRO VIDA CERRITOS	DIRECTOR	
9					
10					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 10/08/2024	NÚMERO DE ACTA:
LUGAR: centro vida cerritos	HORA DE INICIO: 9 AM
RESPONSABLE:	HORA FINAL: 12 PM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:
elección de la reina que representara al centro vida cerritos en el desfile de las fiestas de la cosecha en pereira.

ORDEN DEL DIA:
1. saludo y Bienvenida
2. Presentación de los jurados
3. Presentación de las candidatas
4. muestra de talento por las candidatas
5. Preguntas a las candidatas
6. eleccion de la reina

REVISIÓN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

Powered by CamScanner

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

Los presentadores Jhon Agudelo (profesional en deportes) y Nathalia Manrique (Tallerista) le dieron inicio a el evento, despoés procedió el saludo de bienvenida de la coordinadora Solange Avila y acontinuación se presentaron los jurados externos quien se encargó de el veredicto final y elegir la ganadora. Despoés cada una de las candidatas se presentáron y lucieron sos hermosos vestidos el cual fue diseñado por las talleristas (Angi manrique y Nathalia manrique) y elaborado por los mismos osuarios con apoyo de las talleristas. Los jurados procedieron a hacerles preguntas culturales relacionadas con pereira el cual ellos eligeron la mejor respuesta y despues las candidatas mostraron sos talentos como cantar, leer o bailar y por ultimo se elgío la ganadora quien fue la oscaria Maria Isleny Valencia de la jornada de la mañana del grupo maravillosos.

Powered by CamScanner

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA: 10/08/2024	TEMA: Elección de la reina

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Angi manrique	1017241810	cerritos	Tallerista	
2	MARIBETH ALCARAZ	1017438616	Cerritos	T. Social	MARIBETH A.M
3	Anderson Tello	1088268829	Cerritos	Deportologo	
4	Santiago A. Salazar	1011084346	Cerritos	Salvavidas	
5	Nathulia Manrique	1034661138	Cerritos	Tallerista	
6	Sofia Grajales M.	1089096259	CERRITOS	Aux. Adm	Sofia G.
7	Raphaela Hernandez	1193517644	Cerritos	Aux Adm	Raphaela H
8	Maria José Rojas B.	1004753935.	Cerritos	Aux adm.	Mariajosé.
9	Valentina Loaiza O	1004733913	Cerritos	Psicologa	Valentina L
10	Valeria Zuta Serna	1093982016	Cerritos	Psicología	
11	Paloma Sierra A	1038274886	cerritos	Aux. Atencion E	Paloma S. A
12	Manuela Galvis	1088335345	Cerritos	Deportes	Manuela
13	Jhonn Felipe A.	80735285	Cerritos	Deportes	
14	Solanlly Avila	1012404394	Cerritos	Director	
15	Laura Tatiana G.L.	1088034303	Cerritos	Aux. Enfermería	Laura Tatiana.

Powered by CamScanner

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
16	Maria Teresa Hernandez	30383187	Cerritos	T. Social	Mayte.
17	Claudia M. Amaya	47.134339	Cerritos	D. ep.	
18	Shelcy Torres	1193134259	cerritos	apx Enf	Shelcy T.
19	Harold Campos S	100 18419	Cerritos	Deportes	
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

Powered by CamScanner

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 14 de agosto 2024.	NÚMERO DE ACTA:
LUGAR: Centro Vida Cerritos	HORA DE INICIO: 10 am
RESPONSABLE:	HORA FINAL: 11 am

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:
Reunión de equipo de trabajo para el correcto funcionamiento y el bienestar de los adultos mayores

ORDEN DEL DIA:
1. Salud y Bienvenido
2. Fechas de entrega de informes
3. Indicaciones a la hora de entrega de los alimentos
4. Temas Generales
5.
6.

REVISIÓN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

Powered by CamScanner

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

La reunión inició con una cálida bienvenida por parte de Solanlly Ávila a todos los asistentes en especial a los nuevos miembros que se incorporaron en centro Vida Cenitos se les explico brevemente las actividades de la fundación.

- Se estableceron las fechas para la entrega de informes y las correcciones que se debe tener en cuenta adicional a esto se recalco la importancia de respetar estas fechas para garantizar un seguimiento adecuado.
- Se revisaron las indicaciones para la entrega de alimentos a los adultos mayores, se acordo que:
  - los alimentos deben ser entregados en unos horarios especificos
  - la importancia de seguir las indicaciones nutricionales proporcionadas por la nutricionista de centro Vida Cenitos.
  - Se recordó el Kit de bioseguridad al entregar los alimentos
- Se discutieron las actividades recreativas para los adultos mayores que promueva la socialización y el bienestar emocional
- Se propuso la creación de un comite de voluntariado para organizar los eventos especiales, como los cumpleaños, eventos intergeneracionales, festividades, etc.
- Se recordó la importancia de mantener las instalaciones de Centro Vida Cenitos en optimas condiciones.

La reunión concluyó a las 11am con un agradecimiento por parte de la coordinadora a todos los asistentes por su participación y su compromiso por el Centro Vida Cenitos.

Powered by CamScanner

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA: 14 de Agosto 2024	TEMA: Reunión de Equipo de Trabajo

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.°	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Nathalia Monsalve	1032664138	Cerritos	Tallerista	
2	Solanlly Avila	1017404394	cerritos	Director	
3	Jhonn Agudelo	80735285	Cerritos	Deportes	
4	Claudia Amariles	42.134339	cerritos	Deportes	
5	Lolera Zola	1053742776	cerritos	Psicologa	
6	Raphaela Hernandez	1193517644	Cerritos	A. adm	Raphaela H.
7	Maria José Rojas B.	1004753935	Cerritos	A. admin	Maria José Rojas.
8	Manuela Galvis	1088335315	cerritos	Deportes	Manuela.
9	Laura Tatiana G.	1088084303	Cerritos	Aux. enfermeria	Laura G.
10	Sofia Grajales U.	1089096259	cerritos	Aux. adm	Sofia G.
11	Angi Manrique	1017241810	cerritos	Tallerista	
12	Paloma Sierra A	1088274886	Cerritos	Aux. Emergen	Paloma S.A.
13	Maribeth Alcaraz M.	1077438616	Cerritos	T-Social	MARIBETH A.M.
14	Valentina Lozano O	1004733913	Cerritos	Psicologa	Valentina L.
15	Anderson Tello B	1088268829	Cerritos	Deportes	

Powered by CamScanner

FIRMA DE ASISTENTES					
N.°	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
16	Paula A. Lopez	2910619 1	cerritos	Gerente Ag	
17	Carlos Chinchilla	94.498.668	Cerritos	Deportes	
18	Shelcy Torres	119313925 4	cerritos	Asx. Ent	Shelcy T.
19	Harold Campos S	100184 19	Cerritos	Deportes	
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

Powered by CamScanner