CONVENIO 2860

INFORME 5 DE 6

20 DE SEPTIEMBRE A 19 DE OCTUBRE

PERSONAL OBRA LABOR

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

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: **20241001 - 20241030**
Comprobante Número:**126**
Fecha y hora de generación: **31/10/2024 - 08:42 PM**
Fecha y hora de expedición: **31/10/2024 - 08:42 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	$ 100.000
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		**$ 4.738.207**

*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)	**$ 4.433.049**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.433.049

Soporte de pago: DNE126

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: **20240901 - 20240930**
Comprobante Número:**102**
Fecha y hora de generación: **02/10/2024 - 09:35 AM**
Fecha y hora de expedición: **02/10/2024 - 09:37 AM**

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	$ 299.880
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 35.986
Provisión de Prima*				0	$ 299.880
Provisión de Vacaciones*				0	$ 150.120
			Total Ingresos		**$ 4.385.866**

*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)	**$ 4.097.866**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.097.866

Soporte de pago: DNE102
CUNE:
dc4f11c00cb6db85e3f890098dbae26edcb014eff4be723df06c86cd2fd0e476e3c8e8e06b5b81f42ee55441c4229e3a

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			
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	EPS	EPS018	S.O.S. SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30									X								$3,814,468	12.5%	$476,900
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X								$3,814,468	16%	$610,400
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-10	30									X								$3,814,468		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-10	30									X								$3,814,468		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-10	30									X								$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-10	30									X								$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X								$3,814,468	0.522%	$20,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X								$3,814,468	4%	$152,600
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X								$3,814,468	2%	$76,300
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X								$3,814,468	3%	$114,500
9473997203	941081277	E	2024-09-27	EPS	EPS018	S.O.S. SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																	$3,600,000	12.5%	$450,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																	$3,600,000	16%	$576,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-09	30																	$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-09	30																	$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-09	30																	$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-09	30																	$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																	$3,600,000	0.522%	$18,800
9473997203	941081277	E	2024-09-27	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																	$3,600,000	4%	$144,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																	$3,600,000	2%	$72,000

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que ANDERSSON TELLO BORJA identificado(a) con CC 1088268829 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social:

CONSORCIO VIDA PLE NI 901826616

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-10	2024-11	1012827702	9476543345	E	2024-10-30									X								

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$3,814,468	$610,400
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,814,468	$20,000
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,814,468	$152,600
EPS	S.O.S. SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A.	30	12.5%	$3,814,468	$476,900
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,814,468	$114,500
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,814,468	$76,300

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-09	2024-10	941081277	9473997203	E	2024-09-27																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$3,600,000	$576,000
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,600,000	$18,800
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,600,000	$144,000
EPS	S.O.S. SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A.	30	12.5%	$3,600,000	$450,000
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,600,000	$108,000
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,600,000	$72,000

Este certificado se expide el día 2024-11-04 a las 10:41.

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 septiembre 19 de octubre 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 septiembre al 19 de octubre se llevaron a cabo reuniones con el fin de socializar las actividades deportivas que se realizarían en centro vida cerritos . la primera realizada el 24 de septiembre con el fin de explicar cual seria la metodología de trabajo en las olimpiadas del adulto mayor. La segunda se realizo el 02 de octubre con el equipo de deportes para repartir los roles de la semana de juegos olímpicos	• 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 actividades con los usuarios.
2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en	Se crea una ficha sesión por día basado en 4 pilares	• Ficha sesión por clase	Se evidencia una muy buena

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

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).	-gimnasia de mantenimiento -hidroterapia -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	• Registro fotográfico	aceptación de los usuarios con cada 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 septiembre al 19 de octubre implementamos un nuevo método para realizar valoraciones físicas a los usuarios del centro vida cerritos.	• Registro fotográfico • Valoraciones físicas digitales	Se evidencia falencias de postura y dolores articulares que presentan los usuarios, por la complejidad del test debe ser realizado por varios profesionales del área
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 dentro del periodo del 20 de septiembre al 19 de octubre	• Registro fotográfico • Valoraciones físicas digitales	Al realizar las respectivas valoraciones físicas podemos detectar algunas falencias que presentan los usuarios, como también se evidencia algunos dolores que impiden el funcionamiento al 100% de algunas articulaciones.
5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de	Se realiza un seguimiento detallado a cada persona que pueda presentar	• Registro fotográfico	Se evidencia adecuada

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

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 formatos establecidos.	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 acompañamiento para realizarle trabajos específicos al usuario que lo necesite		disposición y participación de los usuarios, y un alto nivel de adherencia.
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	Del 12 al 19 de octubre se realiza una actividad denominada juegos olímpicos con el apoyo de todas las áreas de trabajo de centro vida	• Registro fotografico	Se articulo el equipo de trabajo para llevar el evento a cabo y que todo lo planeado se realizara de la forma adecuada.
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.	El 21 de septiembre se lleva acabo el encuentro intergeneracional con la compañía del cuerpo de bomberos de Pereira.	Registro fotográfico	Los usuarios demostraron interés con su participación, tuvieron una muy buena actitud y recibieron el cuerpo de bomberos con mucho respeto y amor.
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	El día 19 de octubre recibimos la visita por parte de la alcaldía a través de la doctora dora llano y Guillermina Maldonado, ese dia se realizo la clausura de nuestros juegos olímpicos y las doctoras estuvieron viendo todo el proceso	• Registro fotografico	Es de suma importancia la visita de los funcionarios de la alcaldía ya que con estas visitas nos aportan ideaas y nos

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

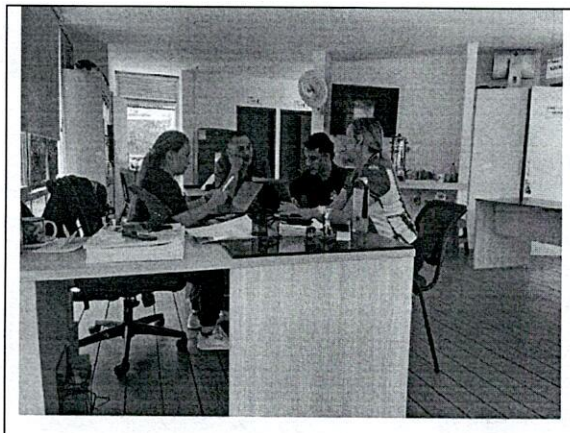
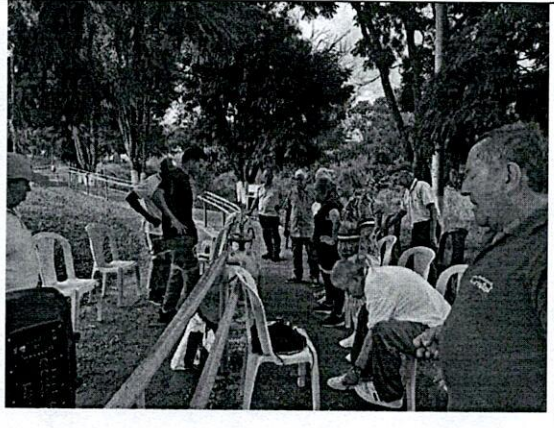
técnico.			apoyan para mejorar nuestro trabajo y que las instalaciones funcionen de la mejor manera
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad 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.	En este mes hemos tenido reuniones 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.	• Registro fotográfico • Actas de reuniones	Reposan en el archivo y las carpetas del centro vida.



Firma
Nombre: Anderson Tello Borja
CC. 1088268829

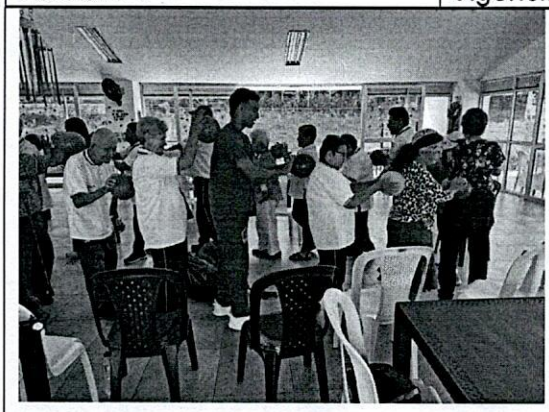
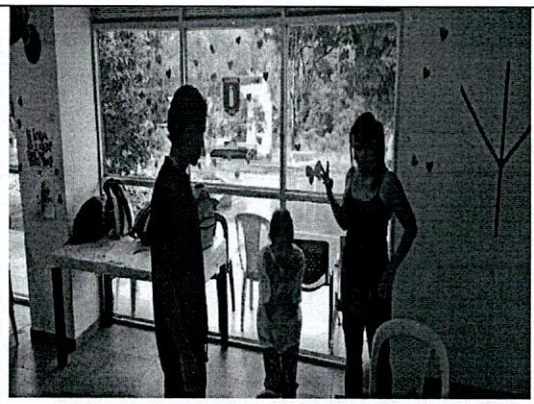
Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE DE 2024**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: alcance N1 Nombre actividad: planeacion juegos olimpicos Fecha: 24 de septiembre de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N1 Nombre actividad: reparticion de roles Fecha: 02 de octubre de 2024 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N2 Nombre actividad: reunión fortalecimiento Fecha: 20 de septiembre de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: Hidroterapia Fecha: 23 de septiembre de 2024 Lugar: centro vida cerritos

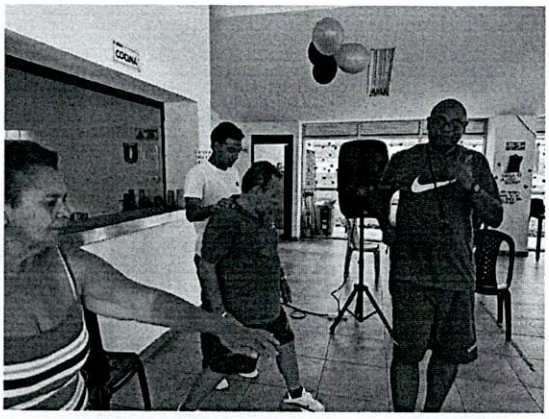
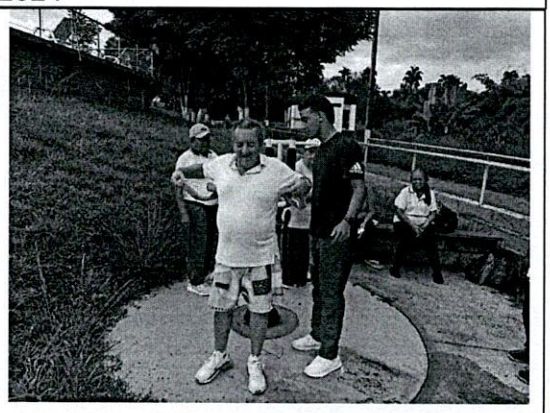
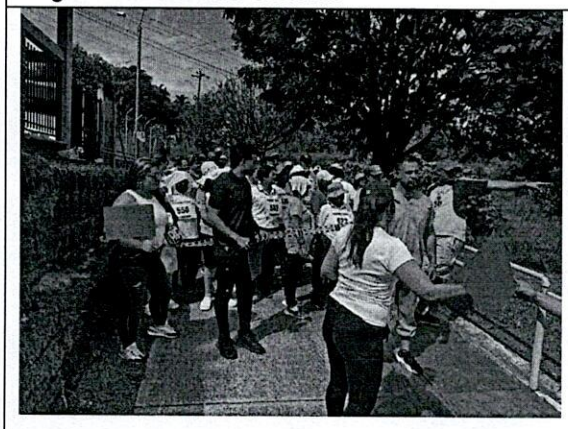
Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Poema Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE DE 2024**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: gimnasia de mantenimiento Fecha: 30 de septiembre de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: Valoracion fisica Fecha: 2 de octumbre de 2024 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N3 Nombre actividad: Valoracion fisica Fecha: 1 de octubre de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N3 Nombre actividad: Valoracion fisica Fecha: 3 de octubre de 2024 Lugar: centro vida cerritos

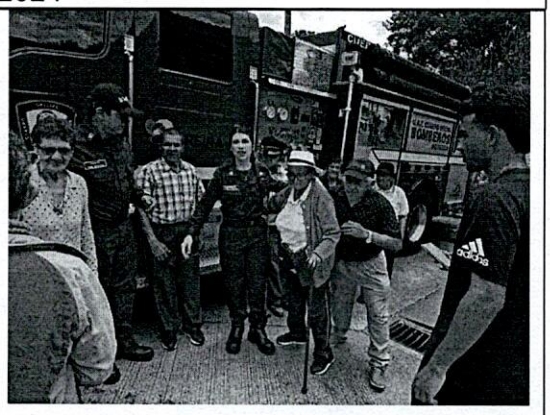
Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Poeta Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE DE 2024**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: alcance N5 Nombre actividad: apoyo a usuarios que puedan presentar inconvenientes en las actividades (gimnasia de mantenimiento) Fecha: 30 de septiembre de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N5 Nombre actividad: apoyo a usuarios que puedan presentar inconvenientes en las actividades (fortalecimiento) Fecha: 3 de octubre de 2024 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N6 Nombre actividad: juegos Olimpicos Fecha: 15 de octubre de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N6 Nombre actividad: Juegos Olimpicos Fecha: 16 de octubre de 2024 Lugar: centro vida cerritos

Anderson Tello
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Poeta Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE DE 2024**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional Fecha: 21 de septiembre de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional Fecha: 21 de septiembre de 2024 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita de la alcaldia Fecha:19 de octubre del 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita de la alcaldia Fecha:19 de octubre 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: 20,24,26 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2024 Día: 1,3,8,10 MES: OCTUBRE AÑO: 2024**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: tarde**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de Fortalecimiento	**SESIONES 7**
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 septiembre al 19 de octubre 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 agosto al 19 de septiembre 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.		

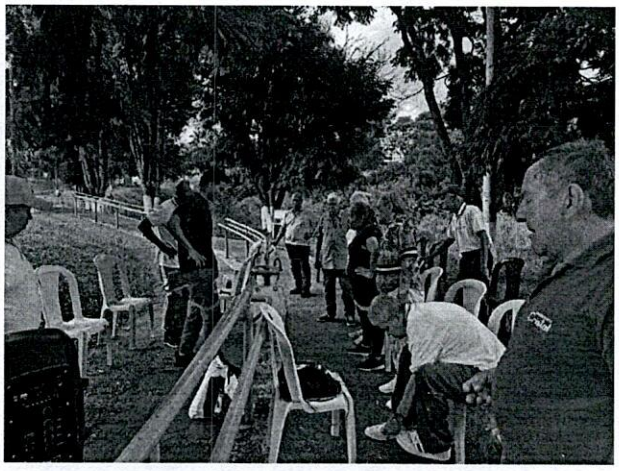
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

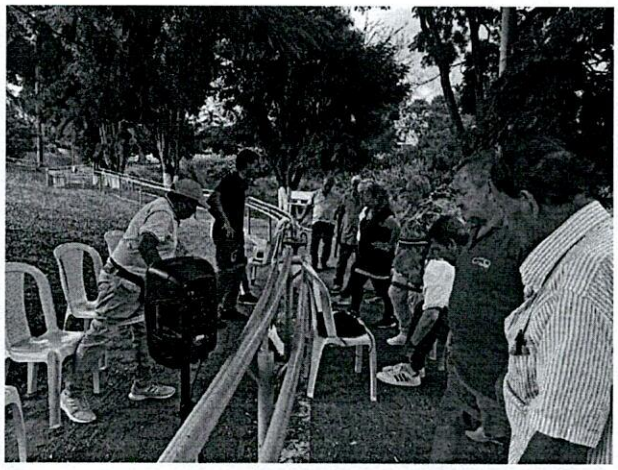
N° ASISTENTES: 30 usuarios por sesion

ANEXOS

Tema:Full body, gimnasia de fotalecimiento

Fecha: 20 de septiembre 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

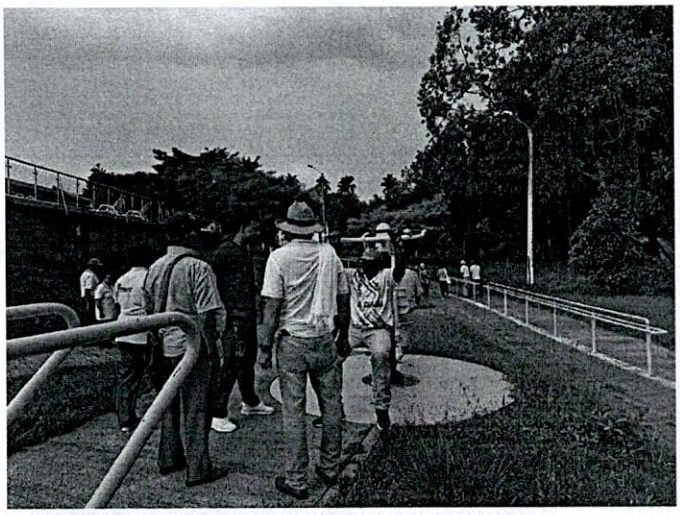
Fecha: 24 de septiembre del 2024





Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 26 de septiembre 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

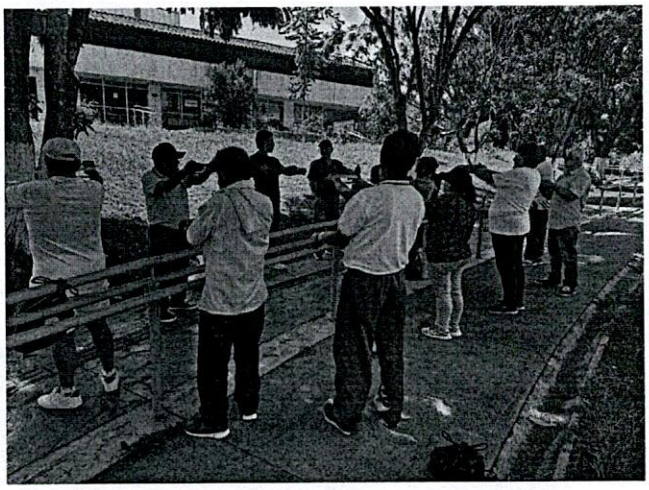
Fecha: 1 de octubre del 2024

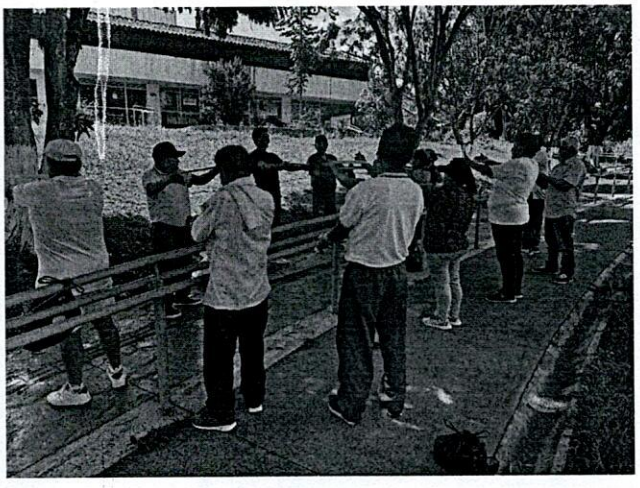




Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 3 de octubre 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: 8 de octubre del 2024





Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 10 de octubre del 2024





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: 24,27 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2024 Día: 1,4,8,11 MES: OCTUBRE 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 septiembre al 19 de octubre 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.

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

N° ASISTENTES: 30 USUARIOS POR SESION

Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 24 de septiembre del 2024





Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 27 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- ELABORACIÓN SESION	FECHA: 07-09-2023

Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 01 de octubre del 2024

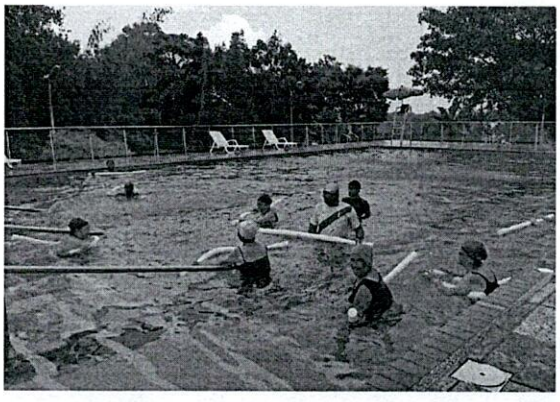




Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 04 de octubre 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: 08 de octubre del 2024





Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 11 de octubre 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 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

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:23,30 MES: SEPTIEMBRE AÑO:2024 Día: 2,7,9 MES: OCTUBRE AÑO: 2024**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de mantenimiento	**TOTAL, SESIONES 6**
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 septiembre al 19 de octubre 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

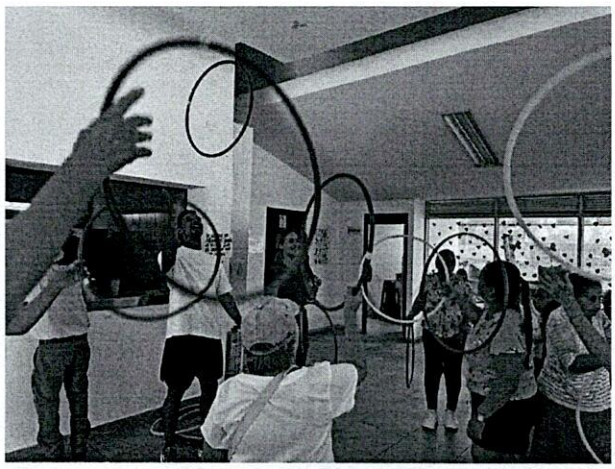
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 07-09-2023**

Anexos

Tema: gimnasia de mantenimiento musicalizada con aros

Fecha: 23 de septiembre del 2024





Tema: gimnasia de mantenimiento con aros

Fecha: 30 de septiembre del 2024





Tema: gimnasia de mantenimiento musicalizada con pelotas

Fecha: 02 de octubre del 2024

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

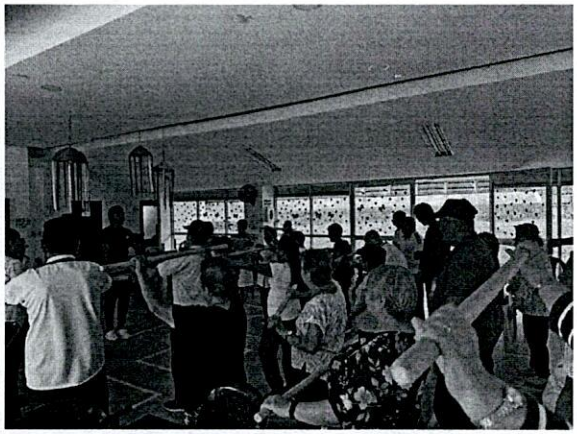
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 07-09-2023**

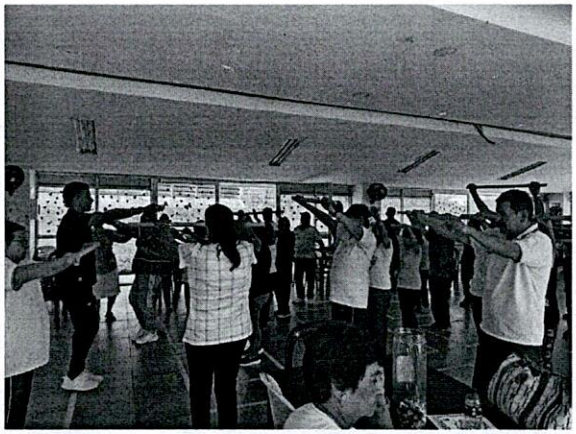




Tema: gimnasia de mantenimiento con bastones

Fecha: 07 de octubre del 2024





Tema: gimnasia de mantenimiento con pelotas

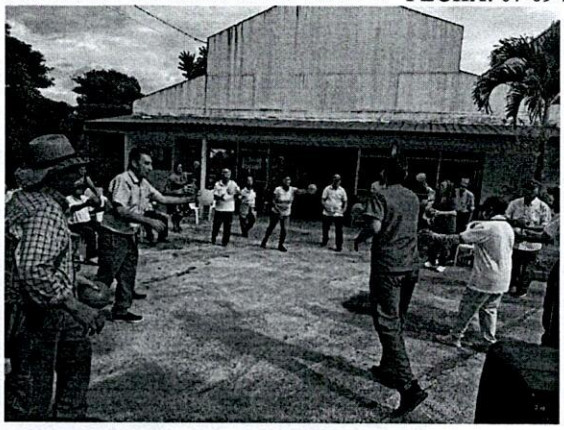
Fecha: 09 de octubre del 2024

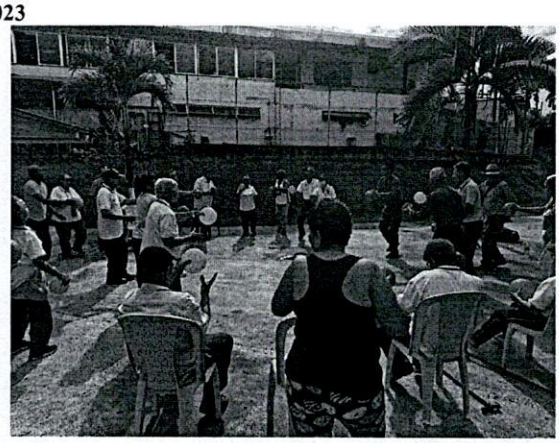
CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

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





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.

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

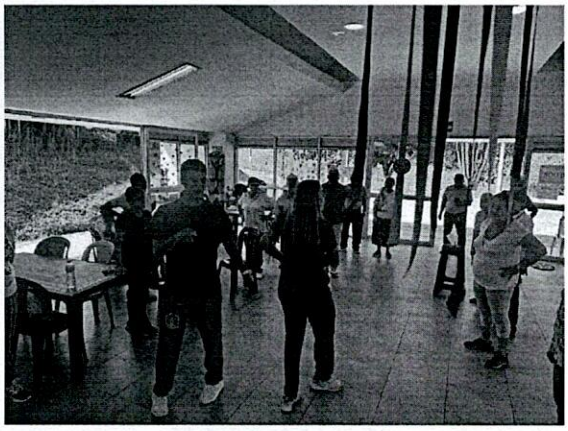
PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: :SEPTIEMBRE AÑO: 2024. Dia: 3, 10 Mes:OCTUBRE Año:2024**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: tarde**
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDAD RECREATIVA	**SESIONES N° 3**
Objetivo: El objetivo de la actividad recreativa en los adultos 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 septeimbre al 19 de octubre 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: desafio centro vida cerritos

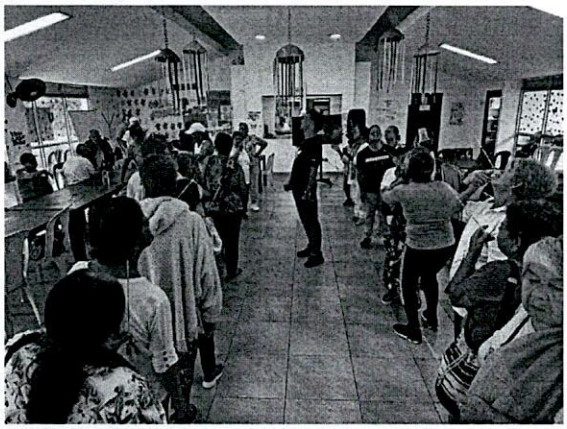
Fecha:03 de octubre de 2024





Tema: Actividad cultural y recreativa

Fecha:10 de octubre 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:12, 15,16,17,18,19 :OCTUBREAÑO: 2024.**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: tarde**
NOMBRE DE LA SESION	JUEGOS OLIMPICOS	**SESIONES N°**

Objetivo: El objetivo de realizar Juegos Olímpicos para adultos mayores es fomentar la actividad física, la socialización y el bienestar emocional entre los participantes. Estas actividades pueden ayudar a mejorar la movilidad, la coordinación y la salud en general, al mismo tiempo que promueven la diversión y el trabajo en equipo. También se busca crear un ambiente inclusivo donde los adultos mayores se sientan motivados y activos.

Temas desarrollados: Durante los Juegos Olímpicos para adultos mayores, se desarrollaron diversas actividades recreativas que promovieron la participación y la diversión. Entre los temas destacados se encontraban el "Millatón Olímpica", que combinaba ejercicios de movilidad y resistencia; el "Volley Bomba", una variante divertida del voleibol; la "Natación", adaptada a las capacidades de los participantes; los "Bolos", que fomentaron la precisión y la coordinación; y el juego de "Sapo", que promovió la agilidad y la competencia amistosa. Estas actividades no solo incentivaron el ejercicio físico, sino que también fortalecieron los lazos sociales entre los participantes.

Metodología: La metodología de los Juegos Olímpicos para adultos mayores se centró en garantizar la seguridad y el bienestar de todos los participantes.

Las actividades se organizaron en grupos pequeños para asegurar una atención más personalizada. Además, se proporcionó un ambiente de apoyo, donde los profesionales de cada area estuvieron atentos a cualquier requerimiento, brindando instrucciones claras y motivación constante.

Se incluyeron pausas regulares para hidratación y descanso, priorizando la salud y la comodidad de los participantes. También se implementaron ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de cada actividad, minimizando el riesgo de lesiones. En todo momento, se promovió un enfoque inclusivo, donde cada persona pudo disfrutar y participar a su ritmo.

Conclusión: En conclusión, los Juegos Olímpicos para adultos mayores fueron una experiencia enriquecedora que promovió la actividad física, la socialización y el bienestar emocional de los participantes. A través de una metodología cuidadosa y atenta, se lograron adaptar las actividades a las necesidades individuales, garantizando un ambiente seguro y divertido. Esta iniciativa no solo fomentó el ejercicio, sino que también fortaleció los lazos comunitarios y mejoró la calidad de vida de los asistentes.

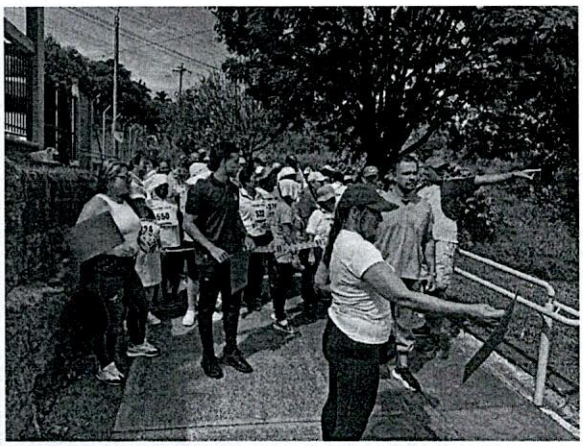
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

N° ASISTENTES: 30 usuarios por sesion

ANEXOS

Tema: millaton olimpica

Fecha:15 de octubre de 2024





Tema: Volley bomba

Fecha:16 de octubre de 2024



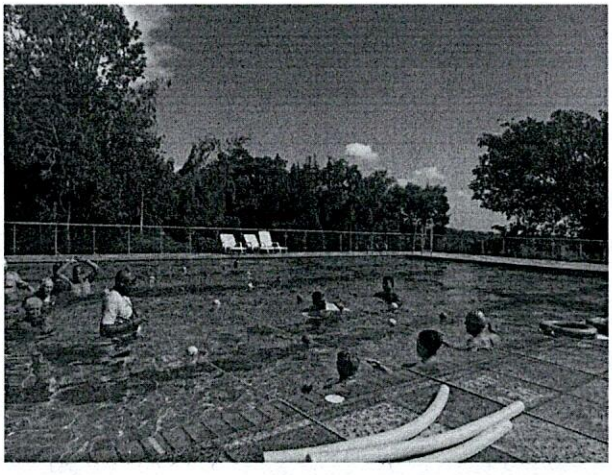


CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Tema: Natacion olimpica

Fecha:17 de octubre de 2024





Tema: Bolos y sapo

Fecha:18 de octubre 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

Tema: Clausura

Fecha:19 de octubre de 2024









CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 02/10/2024.	**NUMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 11:00 A.M.
RESPONSABLE:	**HORA FINAL:** 11:30 A.M.

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:
PLANIFICAR Y ESTRUCTURAR LA METODOLOGÍA A DESARROLLAR EN LA ACTIVIDAD DENOMINADA JUEGOS OLÍMPICOS CENTRO VIDA CERRITOS 2024.

ORDEN DEL DIA:
1. SALUDO
2. OBJETIVO DE LA REUNIÓN.
3. PROPUESTAS METODOLÓGICAS
4. CONCLUSIONES
5. CIERRE DE REUNIÓN.
6.

REVISIÓN DE COMPROMISOS

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

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO
Se Reune el Área de Deportes y la Coordinación del Programa, con el Propósito de Establecer la Metodología que se va a Desarrollar en la Actividad Masiva Denominada Juegos Olimpicos Centro Vida Cerritos 2024. Se Realizan Propuestas Por Parte De los Profesionales del Área con el fin de Establecer las Modalidades Deportivas que los Usuarios Podrán Disfrutar Durante la Semana en que se Desarrollaran Dichos Juegos.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA:	TEMA:

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Anclerson Tello	1088268829	Cerritos	Deportes	
2	Carlos Chirivi	94.448.668	Cerritos	Deportes	
3	Claudia Amarilos	42.134.339	Cerritos	Deportes	
4	Solanlly Avila	1072404394	Cerritos	Directora	
5	JHONN FELIPE AGUDELO	80735285	CERRITOS	DEPORTES	
6	Jacqueline Cuya	42148.631	Cerritos	Docente	
7	Harold Campos S	1001854 19	Cerritos	Deportes	
8	Manuela Galvis	1088 335345	cerritos	Deportes	
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 21 de Septiembre - 2024	NÚMERO DE ACTA:
LUGAR: Centro Vida Cerritos	HORA DE INICIO: 9:30 AM
RESPONSABLE: Area de Trabajo Social	HORA FINAL: 12:00 PM

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
- Dar cumplimiento al alcance del contratro en el que hace referencia a la realizaciòn de los encuentros intergeneracionales.
- Generar un espacio de socializaciòn entre los adultos mayores del centro vida y los bomberos pereira.

ORDEN DEL DIA:
1. Saludo de bienvenida
2. Presentaciòn grupo de bomberos Pereira
3. Explicaciòn de las funsiones grupo bomberos P.
4. organizaciòn de subgrupos para presentaciòn
5. del carro de bomberos
6. Cierre y despedida.

REVISIÒN DE COMPROMISOS

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

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

En las horas de la mañana llegaron los integrantes del grupo de bomberos pereira, se realizo la presentacion de cada uno de los miembros asistentes del cuerpo de bomberos. luego algunos de ellos explicaron de manera breve y dinamica, tambien muy participativa sobre sus funciones como bomberos.

Ademas se dividieron en subgrupos, en su momento cada uno de los grupos tuvieron la oportunidad de estar cerca del carro de bomberos para ellos explicarles y mostrarles cada una de las partes de carro de bomberos. los adultos mayores muy contentos y felices con la interraccion de los miembros de la entidad misma. ya que adquirieron mucho conocimientos nuevos.

Para finalizar interactuaron un rato mas en el salon y luego se despidieron con un gran aprecio y agradecimiento.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA: 21 - Sept - 2024 | TEMA: Encuentro Intergeneracional

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Raphaela Hernandez	1143517644	Cerritos.	Aux Adm.	RaphaelaH.
2	Sofia Grajales Moreno	1089096259	CERRITOS	Aux. Adm.	Sofia Grajales
3	MARIBETH MORAZ M.	1097438616	cerritos	T. Social	MARIBETH. A.M.
4	Valentina Loaiza Orozco	1004733913	Cerritos	Psicóloga	Valentina L.
5	Santiago Salazar	1011084346	Cerritos	Salvavidas	
6	Natalia Manrique	1036641188	Cerritos	Talentia	
7	Angi Manrique	1017241810	Cerritos	Tallerista	
8	Jhonis Agudelo	80735285	Cerritos	Porteros	
9	Manuela Galvis	1088335345	Cerritos	Deportes	
10	Claudia M. Amariles.	42 134 339	cerritos	Deportes	
11	Paloma Sierra A	1088274886	Cerritos	Emergencia	Paloma S.A
12	Anderson Tello	1088268829	Cerritos	Deportes	
13	Solanlly Avila	1012404894	Cerritos	Director	
14	Lorena Zota Sanz	1053792296	CERRITOS	Psicologa	
15	Laura Tatiana G.	1088034303	CERRITOS	Aux de emergencias	Laura Tatiana

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
16	Harold Campos	1001884 19	Cantón	Deportes	
17	Shelcy Torres	1193134254	cerritos	Aux Ed.	Shelcy T.
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 12 de octubre del 2024	NÙMERO DE ACTA:
LUGAR: Centro vida cerritos	HORA DE INICIO: 12 / octubre
RESPONSABLE: Manuela Galvis	HORA FINAL: 19/octubre

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:

actividad juegos olímpicos, Promocionar la competencia, el deporte como estilos y habitos de vida saludable en los adultos mayores del Centro vida cerritos.

ORDEN DEL DIA:

1. 12 de octubre inauguración y exhibición de deportistas
2. 15 de octubre Millatón Centro vida del adulto mayor
3. 16 de octubre voley Bomba por equipos.
4. 17 de octubre natación y torneo de sapo
5. 18 de octubre bolos y torneo de domino
6. 19 de octubre clausura de los juegos olímpicos

REVISIÒN DE COMPROMISOS

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

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO
durante toda la semana se realizaron por días los diferentes deportes y modalidades de competencias. los adultos mayores participaron en diferentes modaldades de acuerdo a sus preferencias y capacidades, aumentando la participación de los usuarios. los profesionales colaboraran en todo el evento que estaba a cargo del area de deportes y supervisado y aprobado por la coordinadora del centro viola. se realizó un podium. medallas a los competores y diploma olímpico como reconocimiento de compromiso, dedicación y esfuerzo a los participantes de los juegos olímpicos del centro vida 2024.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA:	TEMA:

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Manuela Galvis	1088335315	cerritos	Deportes	Manuela G
2	Solanlly Avila	1012404394	Cerritos	Director	Solanlly A.
3	Carlos Chirivi	94498.668	Cerritos	Deportes	
4	Claudia Amariles	42.134.339	Cerritos	Deportes	
5	Nathalia Manrique	1037664138	Cerritos	Tallerista	
6	Angi Manrique	1017241810	cerritos	Tallerista	
7	JHONN FELIPE AGUDELO	80735285	Cerritos	DEPORTES	
8	MARIBETH AICARAZ M.	1077438616	cerritos	T. Social	MARIBETH A.M.
9	Raphaela Hernandez	1193517644	Cerritos.	Aux Admin.	Raphaela H.
10	Valentina Loaiza U.	1004733413	Cerritos.	Psicologa	Valentina L.
11	Sofia Grajales Moreno	1089096259	CERRITOS	Aux. Admin	Sofia Grajales
12	Santiago Salazar	1011084346	Cerritos	Salvavidas	
13	Valeria Zapata Cerros	1053812716	CERRITOS	psicologa	
14	Laura Tatiana G.L	1088034303	CERRITOS	Aux de emergencias	Laura Tatiana
15	Maria Teresa Hernandez	30383.187	Cerritos	T Social	

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
16	Harold Campos	1001847 19	Cerritos	Deportes	
17	Paloma Sierra A	1088274886	Cerritos	Emergencias	Paloma S.A
18	Shelcy Torres	1193134259	cerritos	Aux Enf	Shelcy T.
19	Solanlly Avila	1012404394	Cerritos	Directora	Solanlly"
20	Anderson Tello	1088268824	cerritos	Deportes	
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

FISIOTERAPEUTA

FABIAN JOAO NOREÑA

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: **20241001 - 20241030**
Comprobante Número:**134**
Fecha y hora de generación: **31/10/2024 - 08:42 PM**
Fecha y hora de expedición: **31/10/2024 - 08:42 PM**

Empleado: **FABIAN JOAO NOREÑA**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **14652280**
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: DNE134
CUNE:
243f09e01ff511b1c4e6714a2e134e85b0823ea2cad853acf6111776bb2b660d15785ed05ee02f1cb0f81596965978b7

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: **20240901 - 20240930**
Comprobante Número:**112**
Fecha y hora de generación: **02/10/2024 - 09:35 AM**
Fecha y hora de expedición: **02/10/2024 - 09:37 AM**

Empleado: **FABIAN JOAO NOREÑA**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **14652280**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.600.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.600.000
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		**$ 4.385.866**

*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)	**$ 4.097.866**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.097.866

Soporte de pago: DNE112
CUNE:
871200129bbffb7cbf1b4deac2de0d106923c3f45f02f521bcdd6e77da260cd5fc6dac57e8f87713359bf64eaf44cfa0

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 FABIAN JOAO NOREÑA identificado(a) con CC 14652280

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			
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	EPS	EPS002	SALUD TOTAL	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30									X									$3,814,468	12.5%	$476,900
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	16%	$610,400
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-10	30									X									$3,814,468		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-10	30									X									$3,814,468		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-10	30									X									$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-10	30									X									$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	0.522%	$20,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	4%	$152,600
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	2%	$76,300
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	3%	$114,500
9473997203	941081277	E	2024-09-27	EPS	EPS002	SALUD TOTAL	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-09	30																		$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-09	30																		$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	0.522%	$18,800
9473997203	941081277	E	2024-09-27	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	4%	$144,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	2%	$72,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	3%	$108,000

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que FABIAN JOAO NOREÑA identificado(a) con CC 14652280 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social:

CONSORCIO VIDA PLE NI 901826616

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-10	2024-11	1012827702	9476543345	E	2024-10-30									X								

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$3,814,468	$610,400
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,814,468	$20,000
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,814,468	$152,600
EPS	SALUD TOTAL	30	12.5%	$3,814,468	$476,900
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,814,468	$114,500
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,814,468	$76,300

Periodo		Clave		Planilla		Novedades															
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-09	2024-10	941081277	9473997203	E	2024-09-27																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$3,600,000	$576,000
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,600,000	$18,800
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,600,000	$144,000
EPS	SALUD TOTAL	30	12.5%	$3,600,000	$450,000
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,600,000	$108,000
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,600,000	$72,000

Este certificado se expide el día 2024-11-04 a las 10:43.

CONSORCIO VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**FABIAN JOAO NOREÑA**
Número del Contrato	***14652280***
Cargo:	**FISIOTERAPEUTA**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***
Plazo:	***20 de mayo de 2024 a 19 de noviembre de 2024***
Periodo:	***20 de Septiembre de 2024 a 19 de Octubre de 2024***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
1. Cumplir con los proceso, estándares de resultados, valoración inicial, diagnóstico y patologías, procesos de intervención y seguimiento.	Se realiza seguimiento que los beneficiarios del centro vida plena ingresen a la intervención desde Fisioterapia, teniendo claridad en los criterios de inclusión asignados: Criterios de inclusión: • Adultos mayores con patologías osteomusculares diagnosticadas. • Adultos mayores que presenten dificultad en la ejecución de actividades funcionales. • Adultos mayores con riesgo de moderado a alto en riesgo de caída. (Se realiza evaluación del riesgo de caída con escala Tinetti a los beneficiarios) • Adultos mayores con alteraciones en el sistema cardiovascular.	Se realiza seguimiento y acompañamiento a los profesionales del deporte, para que identifiquen los posibles usuarios para realizar intervención en fisioterapia. **(Se anexa registro fotográfico.)**	Se continua con proceso de evaluación a nuevos Adultos Mayores que cumplan con los criterios de inclusión.

2. Realizar valoraciones individuales y documentadas del proceso de los beneficiarios del centro vida.	• Se diseña formato de evaluación de Fisioterapia para ejecutarlo con los usuarios que asistan a intervención. • Documentar las evaluaciones realizadas. • Realizar evaluaciones a usuarios que ingresan al programa de Fisioterapia.	**(Se anexa registro fotográfico.)**	Se han realizado 160 evaluaciones a la fecha.
3. Identificar e implementar atenciones individuales enfocadas en rehabilitación física y ejercicio terapéutico a los beneficiarios del programa según su pertinencia.	Se realiza intervención fisioterapéutica acorde a las necesidades clínicas de cada usuario, teniendo en cuenta la evaluación inicial.	**(Se anexa registro fotográfico.)**	Se realiza intervención fisioterapéutica de 20 a 30 minutos la sesión en atención semipersonalizada (2 pacientes por sesión). Actualmente se están realizando 200 sesiones de fisioterapia mensuales a los adultos mayores.
4. Planear y ejecutar talleres en temas afines de suma importancia para el desarrollo del programa	Se da apoyo a los profesionales del deporte en los temas de capacitaciones sobre implementación de estrategias para el desarrollo de las olimpiadas.	**(Se anexa registro fotográfico.)**	Se logra realizar capacitaciones acordes a las necesidades de los beneficiarios.

5. Planear y ejecutar junto a los profesionales de deporte, planes de intervención enfocados a mejorar aspectos relevantes de los beneficiarios.	• Semanalmente se realiza revisión de los programas a ejecutar con los beneficiarios, planteados por los profesionales del deporte. • Apoyo en las adaptaciones de diferentes actividades acorde a la funcionalidad de los beneficiarios. • Prevención de lesiones en los adultos mayores.	**(Se anexa registro fotográfico.)**	• Ejecución de las actividades adecuadas acorde a las necesidades de los usuarios. • Que todos los beneficiarios realicen las actividades y si es necesario realizar adaptaciones.
6. Apoyar la planeación, organización y ejecución de encuentros intergeneracionales.	Actividad con bomberos de Pereira	**(Se anexa registro fotográfico.)**	No aplica
7. Elaborar y entregar oportunamente seguimientos o intervenciones realizadas.	• Se diligencia formato de evaluación y de intervención de cada atención en fisioterapia.	**(Se anexa registro fotográfico.)**	• Llevar un seguimiento del tratamiento de fisioterapia.

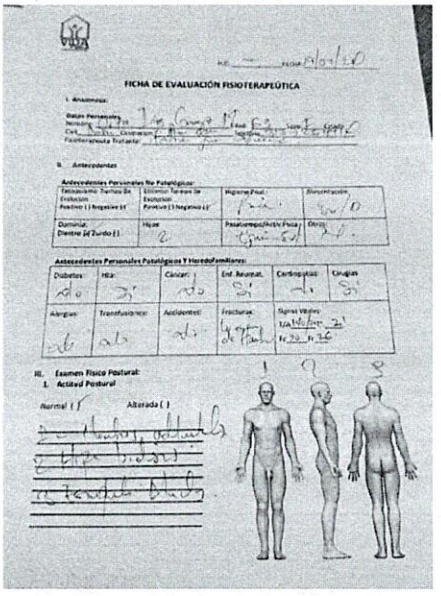
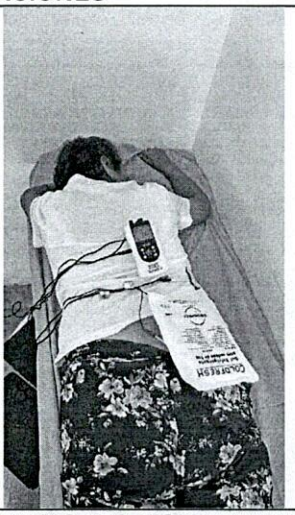
8. Llevar los registros establecidos para el manejo de la información y el control de la misma.	Se registran las evaluaciones individuales y masivas.	Se diligencia las evaluaciones y se archivan en la historia clínica de cada paciente atendido en el centro.	Se logra registrar las intervenciones adecuadamente
9. Realizar acompañamiento constante en los diferentes espacios del centro vida donde se encuentren los beneficiarios.	Se realizan rondas durante las actividades ejecutadas por los profesionales del deporte.	**(Se anexa registro fotográfico.)**	Realizar acompañamiento a los profesionales del deporte en dudas o inquietudes respecto a actividades específicas y adaptaciones de los ejercicios según necesidad y funcionalidad de los usuarios.
10. Entregar oportunamente informe de actividades debidamente diligenciado y con sus respectivas evidencias (formatos, listados, registro fotográfico, entre otras).	• Se entrega oportunamente el informe del mes de junio con sus evidencias fotográficas y anexos.	**(Se anexa registro fotográfico.)**	

11. Asistir a reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten	• Asisto a reuniones convocadas por el grupo de trabajo de deportes con el fin de definir actividades a realizar. • Asisto a reuniones de inducción y capacitación	**(Se anexa registro fotográfico.)**	Participacion activa en las actividades y reuniones programadas.
12. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.	• Se realiza apoyo en sus actividades con los adultos mayores del centro vida en actividades grupales deportivas y prevención de lesiones.	**(Se anexa registro fotográfico.)**	• Se dio cumplimiento a actividades y se apoyó a las áreas según requiriera. • Acompañamiento en el reinado del adulto mayor.

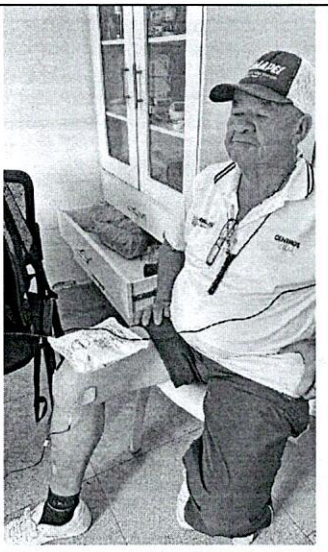
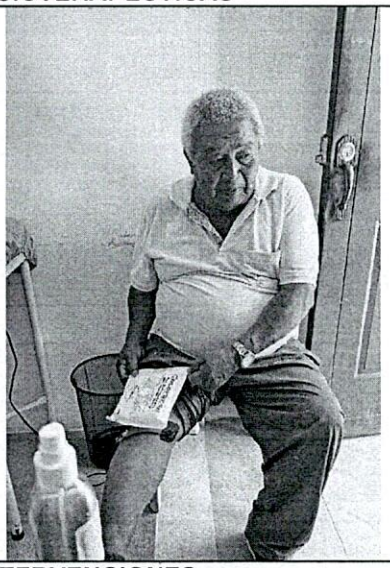
Fabian Joao Noreña
FISIOTERAPEUTA
R.M. 14.652.280

Firma:
Nombre: FABIAN JOAO NOREÑA
CC. 14652280

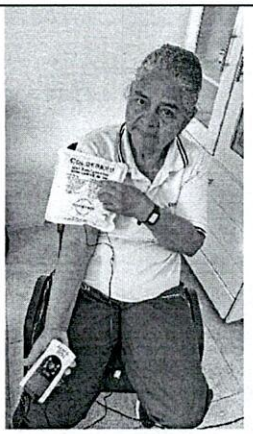
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 20 DE AGOSTO A 19 DE SEPTIEMBRE DE 2024**
Versión: 1	**Vigencia: 2024**

	
REUNIÓN CON PROFESIONALES DEL DEPORTE Y FISIOTERAPEUTA.	FORMATO DE EVALUACIÓN Y EVALUACIONES
	
EVALUACIONES	INTERVENCIONES FISIOTERAPEUTICAS

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

	
INTERVENCIONES FISIOTERAPEUTICAS	INTERVENCIONES FISIOTERAPEUTICAS
	
INTERVENCIONES FISIOTERAPEUTICAS	INTERVENCIONES FISIOTERAPEUTICAS

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

	
INTERVENCIONES FISIOTERAPEUTICAS	INTERVENCIONES FISIOTERAPEUTICAS
 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 Dia:14 MES: Junio AÑO: 2024 LUGAR DE LA ACTIVIDAD Centro Vida CERRITOS JORNADA: tarde NOMBRE DE LA SESION Pista de obstáculos SESION N° Objetivo: mejorar la capacidad de reaccion, potenciar las destrezas matrices, estimular la concentración, reducir el estrés, fomentar la actividad física. Temas desarrollados: Recreación activa Metodología: FASE INICIAL: calentamiento general con el grupo, basado en movilidad de todas las extremidades para evitar cualquier tipo de altercado. Dividir el grupo en 2 subgrupos para llevar a cabo la actividad. FASE CENTRAL: Se armará una pista de obstáculos utilizando los diferentes materiales de las instalaciones (bancos o sillas y aros), deberán atravesar dicha pista con un objeto en sus manos siguiendo algunas indicaciones previamente dadas por los profesionales a cargo, después de atravesar dicha pista los participantes deberán colocar el objeto que llevan en las manos en una plataforma y terminará yendo al final de la fila, se hará por grupos para hacerlo competitivo y más entretenido, todos deberán pasar por la pista y el grupo que logre pasar primero con todos los integrantes será el ganador. FASE FINAL: vuelta a la calma mediante ejercicios de respiración y haciendo un estiramiento detallado en todas las extremidades. Conclusión:	
REVISION PROGRAMAS	EVOLUCIONES DE ATENCIONES A LOS ADULTOS MAYORES EN FISIOTERAPIA

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

	
APOYO EN OTRAS ACTIVIDADES	APOYO EN OTRAS ACTIVIDADES
	
APOYO EN ACTIVIDADES GRUPALES	REUNION CON PROFESIONALES DEL DEPORTE
	
APOYO EN ACTIVIDADES GRUPALES	

CARLOS CHIRIVI

PROFESIONAL

EN

DEPORTES

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: **20241001 - 20241030**
Comprobante Número:**143**
Fecha y hora de generación: **31/10/2024 - 08:42 PM**
Fecha y hora de expedición: **31/10/2024 - 08:42 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
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		**$ 4.385.866**

*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)	**$ 4.097.866**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.097.866

Soporte de pago: DNE143
CUNE:
93a0d71ce30315c3d21195132f943a0b7876896f9857f9aa0e67249b4e67b3f819c9412d99b6e37645d6ea1deb97976a

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: **20240901 - 20240930**
Comprobante Número:**120**
Fecha y hora de generación: **02/10/2024 - 09:35 AM**
Fecha y hora de expedición: **02/10/2024 - 09:37 AM**

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
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	**$ 4.385.866**

*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)	**$ 4.097.866**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.097.866

Soporte de pago: DNE120
CUNE:
182e19b362f91c48e97c5e24100b36f80e1f2c7ca6f41abfd78aeaf5d2f99901bb299d60097eef136adc0411e26a4198

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que CARLOS CHIRIVI identificado(a) con CC 94498668 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social:

CONSORCIO VIDA PLE NI 901826616

Periodo		Clave		Planilla		Novedades														
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-10	2024-11	1012827702	9476543345	E	2024-10-30																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$3,600,000	$576,000
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,600,000	$18,800
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,600,000	$144,000
EPS	SANITAS	30	12.5%	$3,600,000	$450,000
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,600,000	$108,000
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,600,000	$72,000

Periodo		Clave		Planilla		Novedades														
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Tipo	Fecha Pago	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
2024-09	2024-10	941081277	9473997203	E	2024-09-27																	

Riesgo	Administradora	Días	Tarifa	IBC	Cotización
AFP	PORVENIR	30	16%	$3,600,000	$576,000
ARL	ARL SURA	30	0.522%	$3,600,000	$18,800
CCF	COMFAMILIAR RISARALDA	30	4%	$3,600,000	$144,000
EPS	SANITAS	30	12.5%	$3,600,000	$450,000
PARAFISCALES	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	30	3%	$3,600,000	$108,000
PARAFISCALES	SENA	30	2%	$3,600,000	$72,000

Este certificado se expide el día 2024-11-04 a las 10:42.

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			
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-10	30																		$3,600,000		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-10	30																		$3,600,000		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-10	30																		$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-10	30																		$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	0.522%	$18,800
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	4%	$144,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	2%	$72,000
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	3%	$108,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	EPS	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-09	30																		$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-09	30																		$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	0.522%	$18,800
9473997203	941081277	E	2024-09-27	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	4%	$144,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	2%	$72,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	3%	$108,000

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 septiembre a 19 de octubre 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).	Durante este periodo se realizó una reunión especifica del área de deportes y cultura. Esta se llevó a cabo el miércoles 2 de octubre de 2024, en la sede administrativa del Centro Vida Cerritos. Se desarrollaron los siguientes ítems: Organización de los Juegos Olímpicos Centro Vida Cerritos. (Planeación, intervenciones, disciplinas, tiempos y recursos necesarios)	Registro Fotográfico Acta de Reunión área de deportes	La Realización de la semana de juegos olímpicos concluyó exitosamente, con la realización de 5 disciplinas deportivas, premiaciones y resultados que dejaron un sinnúmero de bellas experiencias y testimonios por

			parte de los usuarios.
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).	El plan cualitativo y cuantitativo se elaboró en el primer periodo de intervención en el centro vida Cerritos, seguimos implementando lo planeado conforme al planteamiento central, y hemos desarrollado algunas alternativas adicionales para fortalecer los procesos que nos orientan desde los cuatro ejes centrales. Se evalúa una alta mejora tanto en lo actitudinal como en la participación de los usuarios en los diferentes espacios de actividad	Anexo Plan Cualitativo actualizado.	Cumplimiento al 90% 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 física – recreación y deporte.	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 deportes. Desde este documento se desprenden los planes operativos y las fichas sesiones.	Se anexa documento: Protocolo área de deportes. (revisado)	Se anexa documento elaborado por el grupo de trabajo

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.	Se desarrollaron las evaluaciones físicas del formato de medición y proporcionalidad del dolor como parte de la información base de registro para el programa de deportes. Desde la identificación de las diferentes dolencias, se les propuso a los usuarios diversas actividades físicas para mejorar los hábitos posturales y a la vez, recomendaciones para disminuir el dolor. Los formatos reposan en la carpeta de los Usuarios	Registro Fotográfico	Se realizaron evaluaciones físicas en el centro vida cerritos, con las diferentes recomendaciones para mejorar la funcionalidad y el desplazamiento de los usuarios.
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 formatos establecidos.	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: personas con limitación de desplazamiento con o sin apoyo, personas no videntes o con limitación visual entre otros.	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 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.	1. Las actividades deportivas y lúdico - terapéuticas planeadas se realizaron fortaleciendo los 4 ejes de manera eficiente y conforme a lo establecido en las fichas de sesión programadas 2. Del 12 al 19 de octubre se realizó la actividad denominada "Juegos Olímpicos", con la masiva participación de los usuarios y del personal profesional, donde se puso a prueba diferentes habilidades y destrezas.	Acta de Reunión "Inauguración Juegos Olímpicos Registro Fotográfico	Se conto con la articulación interdisciplinaria de todo el personal del centro vida cerritos. La realización de las diferentes actividades cumplió con el objetivo propuesto.
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.	El sábado 21 de septiembre en horas de la mañana, se realizó el encuentro intergeneracional con el cuerpo de bomberos de Pereira; con una propuesta informativa, donde se expusieron diferentes formas de prevención de incendios y accidentes, y se realizó por parte de los invitados actividades recreativas y de acercamiento a los uniformes y maquinas de operación. Los adultos expresaron su gratitud y satisfacción por la visita recibida.	Registro fotográfico	Todo el equipo de trabajo presto apoyo en la propuesta y dinámicas que los Bomberos presentaron y se cumple de manera eficaz con el objetivo de la actividad intergeneracional.

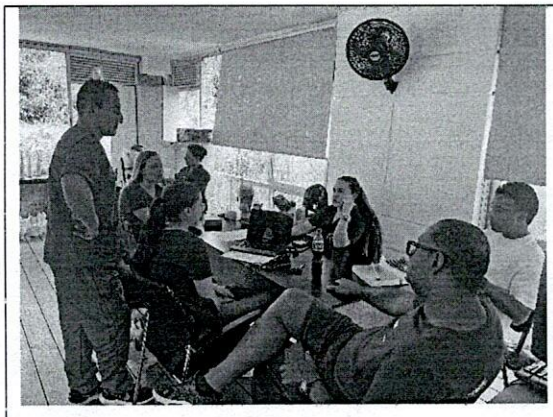
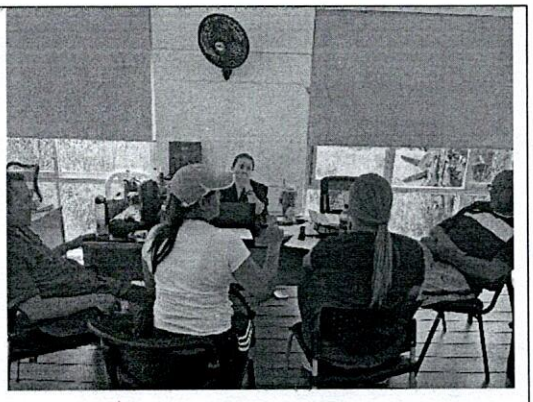
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	El sábado 19 de octubre de 2024, en el marco de la clausura de los "Juegos Olímpicos de Centro Vida" nos visita la doctora Dora Llano en compañía de la doctora Guillermina Maldonado, para brindarnos acompañamiento y respaldo en medio de este hermoso evento.	Registro fotográfico.	Es importante destacar la relevancia de las visitas por parte de la Alcaldía de Pereira ya que ellas nos aportan grandes ideas para mejorar nuestro trabajo. Agradecemos ese acompañamiento constante.
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 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.	En este periodo no se realizaron reuniones técnicas ni capacitaciones. La normatividad para la atención integral del adulto mayor ha sido expuesta y revisada con anterioridad y no se genero un espacio dedicado a ello.	No aplica	Como logro se puede enunciar de manera satisfactoria, que el centro vida cerrito cuenta con un personal idóneo y altamente capacitado en la atención integral del adulto mayor. Realizamos capacitaciones continuas a través de las diferentes fundaciones e instituciones que nos brindan esa formación.



_____

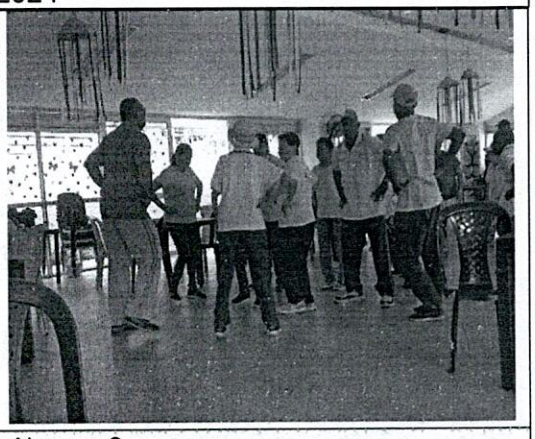
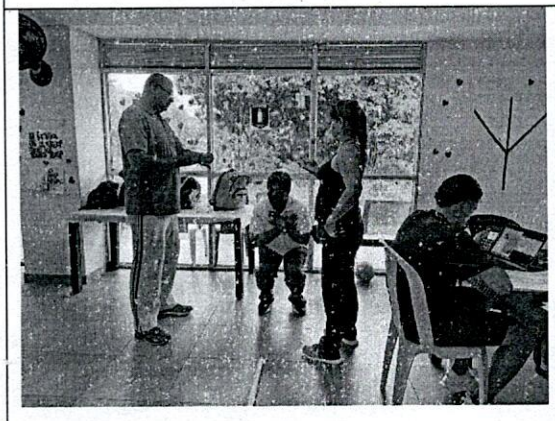
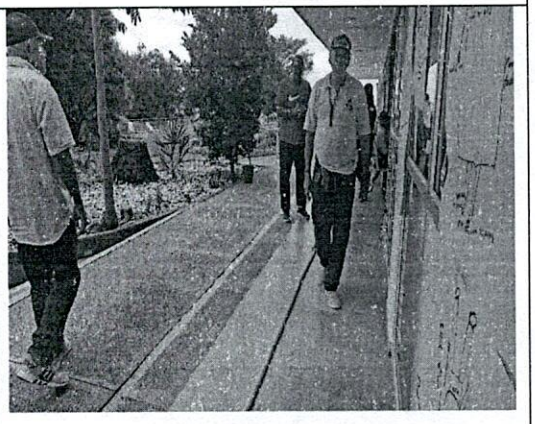
Firma
Nombre: CARLOS CHIRIVI
CC. 94.498.668

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE 2024**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Alcance 1 Actividad: Reunión equipo de trabajo deportes cronograma juegos olímpicos Fecha: 02 de octubre del 2024 Lugar: Centro Vida Cerritos.	Alcance 1 Actividad: Reunión equipo de trabajo deportes cronograma juegos olímpicos Fecha: 02 de octubre del 2024 Lugar: Centro Vida Cerritos.
	
Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: Reunión equipo de deportes cronograma juegos olímpicos Fecha: 02 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 2 Nombre de la actividad: Fortalecimiento muscular Fecha: 20 de septiembre del 2024 Lugar: Centro de vida cerritos.

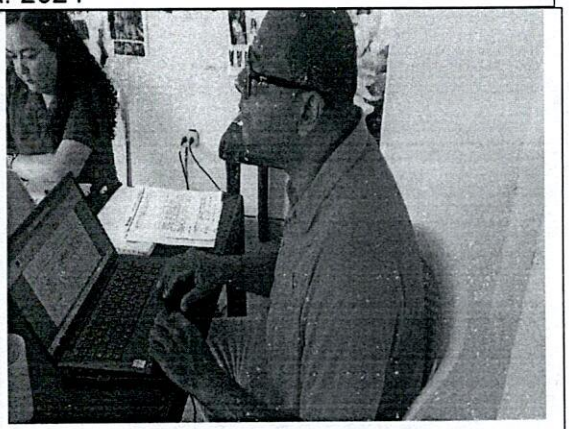
CARLOS CHIRIVI
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE 2024**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Alcance 2 Actividad: Fortalecimiento muscular Fecha: 20 de septiembre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Alcance 2 Actividad: Fortalecimiento muscular Fecha: 01 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos
	
Alcance 4 Nombre Actividad: Valoración física ABVD-AIVD Fecha: 23 de septiembre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Alcance 4 Actividad: Valoración física ABVD-AIVD Fecha: 24 de septiembre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos

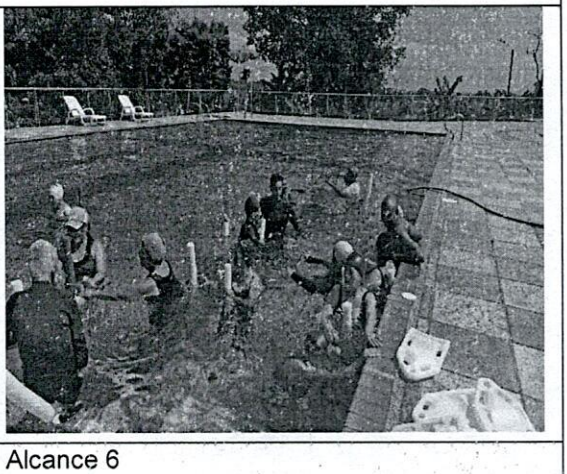
CARLOS CHIRIVI
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE 2024**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Alcance 4 Actividad: Valoración física ABVD-AIVD Fecha: 25 de septiembre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Alcance 4 Actividad: Valoración física ABVD-AIVD Fecha: 27 de septiembre del 2024 Lugar: Centro de vida cerritos
	
Alcance 6 Actividad: Olimpiadas centro vida cerritos 2024 Fecha: 15 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida Cerritos	Alcance 6 Actividad: Olimpiadas centro vida cerritos 2024 Fecha: 16 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida Cerritos

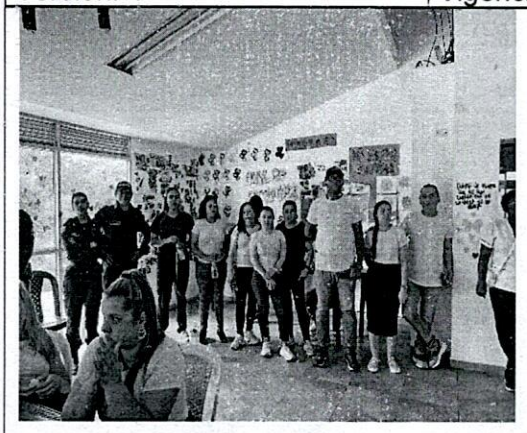
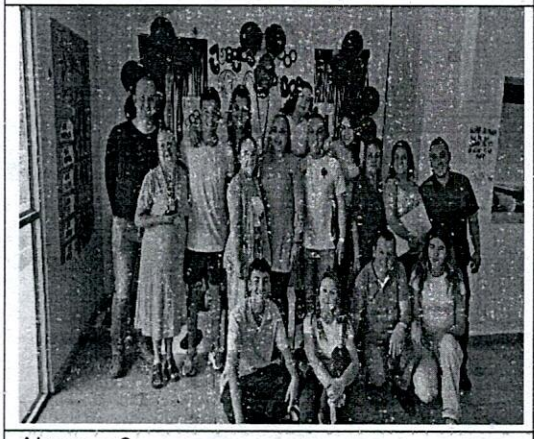
CARLOS CHIRIVI
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE 2024**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Alcance 6 Actividad: Olimpiadas centro vida cerritos 2024. Fecha: 12 al 19 de octubre 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Alcance 6 Actividad: Olimpiadas centro vida cerritos 2024. Fecha: 12 al 19 octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos
	
Alcance 6 Actividad: Representación Danzas en encuentro gastronómico el CV Oso Fecha: de octubre 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Alcance 6 Actividad: Hidroterapia Fecha: 10 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos

CARLOS CHIRIVI
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE 2024**
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Alcance 7 Actividad: Encuentro intergeneracional Bomberos de Pereira Fecha: 21 de septiembre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Alcance 7 Actividad: Encuentro intergeneracional bomberos de Pereira Fecha: 21 de septiembre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos
	
Alcance 8 Actividad: Visita de la alcaldía Fecha: 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Alcance 8 Actividad: Visita de la alcaldía Fecha: 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos

CARLOS CHIRIVI
Profesional en ciencias del deporte

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ **Comité** ___ **Taller**___ **Sesión Grupal** ___ **Sesión Individual** __

FECHA: 02/10/2024.	**NÚMERO DE ACTA:**
LUGAR: Centro Vida Cerritos	**HORA DE INICIO:** 11:00 A.M.
RESPONSABLE:	**HORA FINAL:** 11:30 A.M.

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:
Planificar y Estructurar la metodología a desarrollar en la actividad denominada Juegos Olímpicos Centro Vida Cerritos 2024.

ORDEN DEL DIA:
1. Saludo
2. Objetivo de la Reunión.
3. Propuestas Metodológicas
4. Conclusiones
5. Cierre de Reunión.
6.

REVISIÓN DE COMPROMISOS

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

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO
Se Reune el Área de Deportes y la Coordinación del Programa, con el Propósito de Establecer la Metodología que se va a Desarrollar en la Actividad Masiva Denominada Juegos Olimpicos Centro Vida Cerritos 2024. Se Realizan Propuestas Por Parte De los Profesionales del Area con el fin de Establecer las Modalidades Deportivas que los Usuarios Podrán Disfrutar Durante la Semana en que se Desarrollaran Dichos Juegos.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA:	TEMA:

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Anclerson Tello	1088268829	Cerritos	Deportes	
2	Carlos Chirivi	94.448.668	Cerritos	Deportes	
3	Claudia Amarilos	42.134.339	Cerritos	Deportes	
4	Solanlly Avila	1072404394	Cerritos	Directora	
5	JHONN FELIPE AGUDELO	80735285	CERRITOS	DEPORTES	
6	Jacqueline Cuya	42148631	Cerritos	Docente	
7	Harold Campos S	1001841 9	Cerritos	Deportes	
8	Manuela Galvis	1088335345	cerritos	Deportes	
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ **Comité** ___ **Taller**___ **Sesión Grupal** X **Sesión Individual** __

FECHA: 05 Octubre 2024	**NÙMERO DE ACTA:**
LUGAR: Centro vida Cerritos.	**HORA DE INICIO:** 9 am
RESPONSABLE: Dirección cevi Cerritos.	**HORA FINAL:** 12 m

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
Organización e informe de la presentación "Baile folklorico" realizado el sábado 5 de Octubre de 2024; en el marco, de la feria Gastronómica de Centro Vida el Oso

ORDEN DEL DIA:
1. Organización Previa.
2. Desarrollo de la presentación 05 de Octubre/2024
3. Evaluación final
4.
5.
6.

REVISIÒN DE COMPROMISOS

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

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

(1) Organización Previa: • Partiendo de los conocimientos y aplicaciones previas, se (real) realizó 10 días de ensayo con usuarios de ambas jornadas (16 parejas) para presentar una coreografía de Cumbia en correspondencia a la invitación de Centro Vida el Oso.

- Se cuenta con uniformes típicos y las adecuaciones de transporte, refrigerios y logísticas necesarias para dicho evento.

(2) Se desarrolla de manera exitosa la ejecución de la actividad; bajo la coordinación de los profesionales Claudia Amariles y Carlos Chirivi.

(3) Se cumple adecuadamente con todos los objetivos propuestos desde coordinación general y del área de deportes.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA:	TEMA:

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA DE CUMPLIMIENTO**

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	**NOMBRE**	**IDENTIFICACIÒN**	**SEDE**	**CARGO**	**FIRMA**
1	Solanlly A.	1012404394	Cerritos	director	
2	Claudia Amaiba	42.134.339	Cerritos	Deportes	
3	Carlos Chavez	94.448.668	Cerritos	Deportes	
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 12 de octubre del 2024	NÙMERO DE ACTA:
LUGAR: Centro vida cerritos	HORA DE INICIO: 12 / octubre
RESPONSABLE: Manuela Galvis	HORA FINAL: 19 / octubre

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
actividad juegos olímpicos, Promocionar la competencia, el deporte como estilos y habitos de vida saludable en los adultos mayores del Centro vida cerritos.

ORDEN DEL DIA:
1. 12 de octubre inauguración y exhibición de deportistas
2. 15 de octubre Millatón Centro vida del aduto mayor
3. 16 de octubre voley Bomba por equipos.
4. 17 de octubre natación y torneo de sapo
5. 18 de octubre bolos y torneo de domino
6. 19 de octubre clausura de los juegos olímpicos

REVISIÒN DE COMPROMISOS

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

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO
durante toda la semana se realizaron por días los diferentes deportes y modalidades de competencias. los adultos mayores participaron en diferentes modalidades de acuerdo a sus preferencias y capacidades, aumentando la participación de los usuarios. los profesionales colaboraron en todo el evento que estaba a cargo del area de deportes y supervisado y aprobado por la coordinadora del centro vida. se realizó un podium. medallas a los campeones y diploma olímpico como reconocimiento de compromiso, dedicación y esfuerzo a los participantes de los juegos olímpicos del centro vida 2024.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA:	TEMA:

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Manuela Galvis	1088335315	cerritos	Deportes	Manuela G
2	Solanlly Avila	1012404394	Cerritos	Director	Solanlly A.
3	Carlos Chirivi	94498.668	Cerritos	Deportes	
4	Claudia Amariles	42134.339	Cerritos	Deportes	
5	Nathalia Manrique	1037664138	Cerritos	Tallerista	
6	Angi Manrique	1017241810	Cerritos	Tallerista	
7	JHONN FELIPE AGUDELO	80735285	Cerritos	DEPORTES	
8	MARIBETH ALCARAZ M.	1077438616	cerritos	T. Social	MARIBETH. A.M.
9	Raphaela Hernandez	1193517614	Cerritos.	Aux Admin.	Raphaela H.
10	Valentina Loaiza O.	1004733413	Cerritos.	Psicologa	Valentina L.
11	Sofia Grajales Moreno	1089096259	cerritos	Aux. Admin	Sofia Grajales
12	Santiago Salazar	1011084346	Cerritos	Salvavidas	
13	Yolanda Zoraida Cano	1053812716	CERRITOS	psicologa	
14	Laura Tatiana G.L	1088034303	CERRITOS	Aux de emergencias	Laura Tatiana
15	Maria Teresa Hernandez	30383.187	Cerritos	T Social	

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
16	Harold Campos	100184719	Cerritos	Deportes	
17	Paloma Sierra A	1088274886	Cerritos	Emergencias	Paloma S.A
18	Shelcy Torres	1193134259	cerritos	Aux Enf	shelcy T.
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					

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.

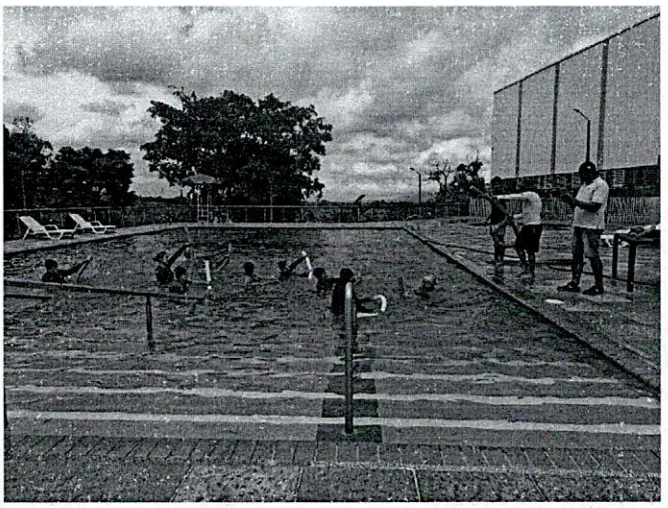
Para garantizar la atención adecuada de los usuarios de acuerdo a los objetivos planteados, el área de deportes dividirá el grupo en tres subgrupos en cada jornada (mañana y tarde), los grupos realizarán una rotación cada 45 minutos en las diferentes actividades programadas por el personal adscrito del 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

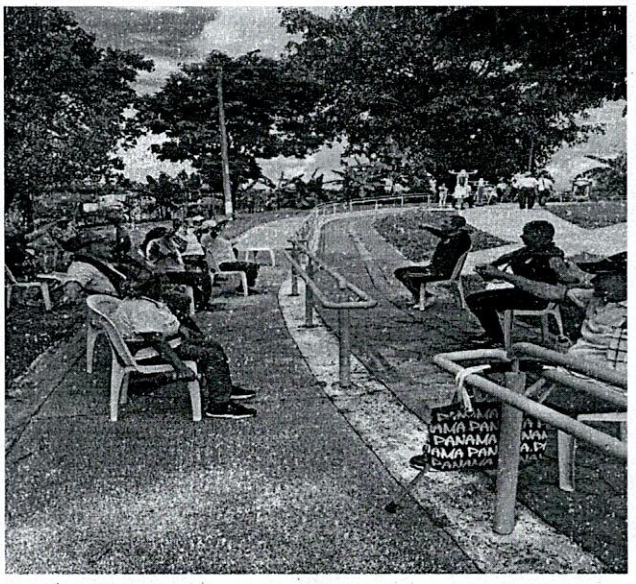
- **Gimnasia de mantenimiento musicalizada:** La cual consiste en realizar una diferente gama de movimientos al ritmo de la música y con diferentes elementos como: pelotas, bastones y aros.



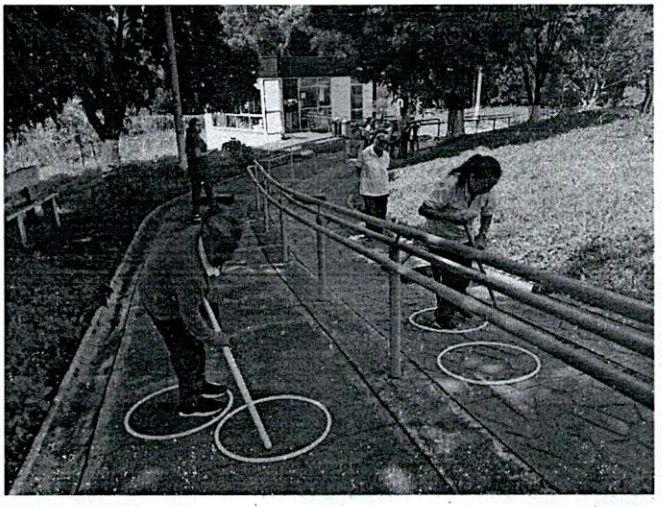
- **Hidroterapia:** Consiste en realizar una diferente gama de movimientos para tratar enfermedades articulares y musculares con diferentes elementos como flotadores tubulares y pelotas.



- **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 fisico general, que es de baja intensidad, orientado principalmente al mantenimiento de la salud y condiciòn fisica donde se trabaja la movilidad articular, condicionamiento fisico 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