CONCLUSIONES

- ✓ Las bandas elásticas proporcionan una fuerza contra la que el músculo tiene que trabajar y ofrece una resistencia progresiva. La resistencia progresiva hace que la cantidad de fibras musculares que se utilizan en el ejercicio de la masa muscular aumente a medida que se avanza en el rango de movimiento.

N° ASISTENTES: La lista reposa en las instalaciones de centro vida cerritos

	OCTUBRE DE 2024

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día:14 MES: DE OCTUBRE AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: UNICA
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDAD: BINGO BAILABLE	SESION N° SESION 50

OBJETIVO:
Crear un espacio de sano esparcimiento y diversión, donde se busca estimular la parte cognitiva, vital en el funcionamiento de los adultos mayores de centro vida cerritos.

TEMAS DESARROLLADO:

- ✓ Saludo
- ✓ Desayuno
- ✓ Baile.
- ✓ Vuelta a la calma.
- ✓ Medias mañanas.
- ✓ Bingo
- ✓ Almuerzo
- ✓ Despedida.

METODOLOGÍA:

- Saludo caluroso a todos los usuarios de centro vida.
- Seguidamente todos los adultos se dispusieron a tomar el desayuno.
- Después de que todos reposaron el desayuno realizamos una viejo teka para ellos bailaran y cantaran alegremente.
- Después de que ellos se divirtieron con la música tomaron la media mañana.
- Para finalizar la jornada jugaron 2 bingos.
- Llego el almuerzo donde los adultos disfrutan y comparten con sus compañeros charlas a menas.

DESPEDIDA: Agradeciendo por su asistencia y motivación en cada una de las actividades que se les proponen durante la jornada en centro vida.

CONCLUSIÓNES:

- ✓ El juego en los adultos estimula su creatividad y su integración social, además de aportar una sensación de bienestar psicofísico muy gratificante. De ahí que fomenten el ocio de calidad e incluso el envejecimiento activo y saludable en las personas mayores.

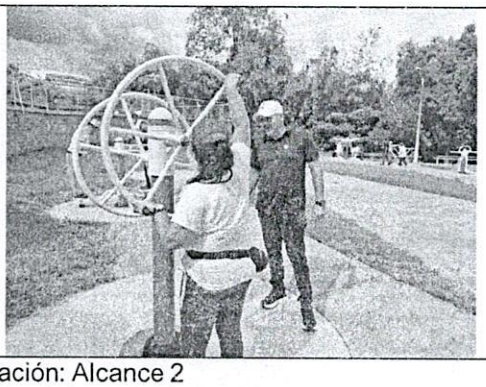
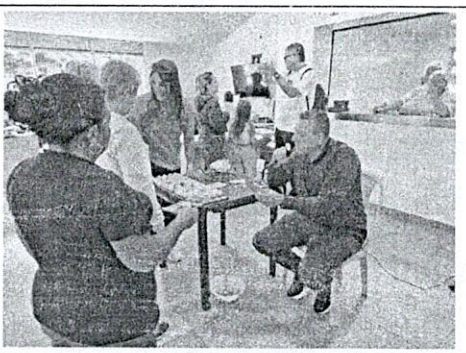
- ✓ Jugar bingo a nivel social ayuda a aumentar la autoestima, prevenir el aislamiento social, promover las relaciones con el resto de los compañeros y compañeras de grupo y relajarse en un momento de

diversión.

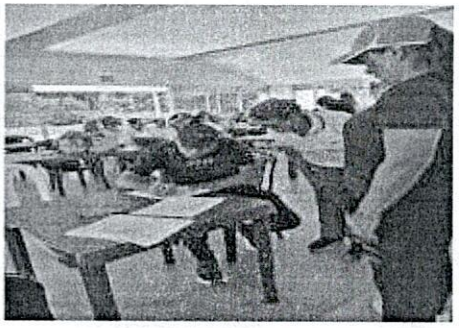
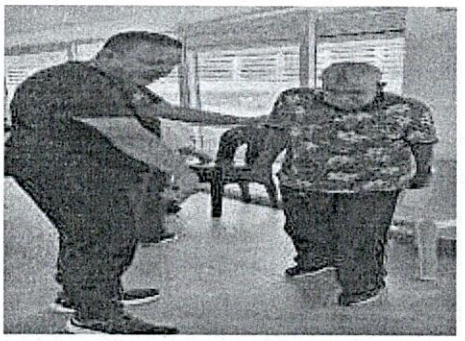
- ✓ A nivel cognitivo y físico, ya que promueve la coordinación de las manos y de la vista, mejora la atención, la concentración y el tiempo de reacción. Además, el bingo también ayuda a repasar el lenguaje matemático, reteniendo los diferentes números que se van cantando.

N° ASISTENTES: La lista reposa en las instalaciones de centro vida cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE HAROLD CAMPOS SALAZAR
Versión: 4	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: reunión para planificación de las olimpiadas Fecha: De 20 de Septiembre al 19 de octubre 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: reunión para planificación de las olimpiadas Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 2 Nombre de la actividad: actividad de gimnasia Fecha: De 20 de Septiembre al 19 de octubre 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 2 Nombre de la actividad: actividad lúdica bingo bailable Fecha: De 20 de Septiembre al 19 de octubre 2024 Lugar: Centro vida cerritos.

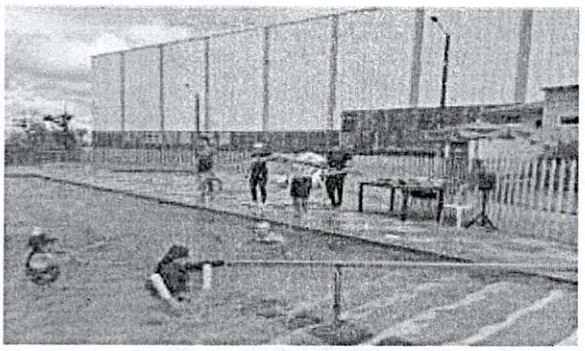
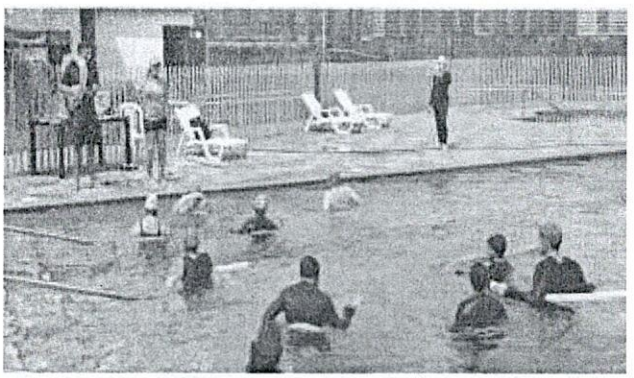
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE** **HAROLD CAMPOS SALAZAR**
Versión: 4	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance 3 Nombre de la actividad: prueba de valoración física Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 3 Nombre de la actividad: prueba de valoración física Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Alcance 4 Nombre de la actividad: prueba de valoración Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 4 Nombre de la actividad :prueba de valoración física Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos

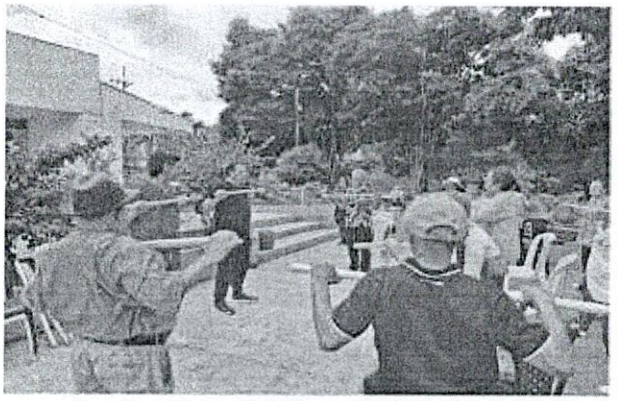
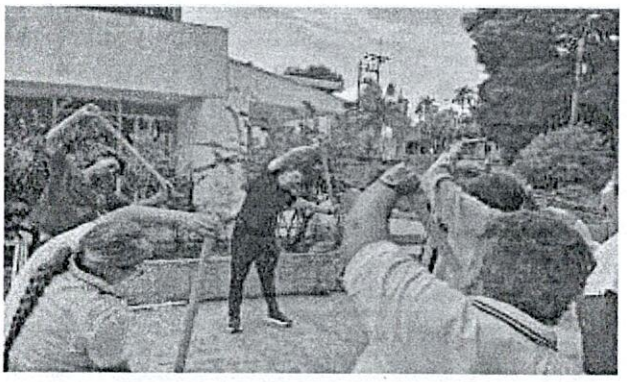
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE HAROLD CAMPOS SALAZAR
Versión: 4	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: Recreativa Fecha: entre el 20 de septiembre y el 19 de Octubre de 2024 Lugar: Centro vida.	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: Recreativa Fecha: entre el 20 de septiembre y el 19 de Octubre de 2024 Lugar: Centro vida.
	
Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: Recreativa Fecha: entre el 20 de Septiembre y el 19 de Octubre 2024 Lugar: Centro vida.	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: Recreativa Fecha: entre el 20 de Septiembre y el 19 de Octubre 2024 Lugar: Centro vida

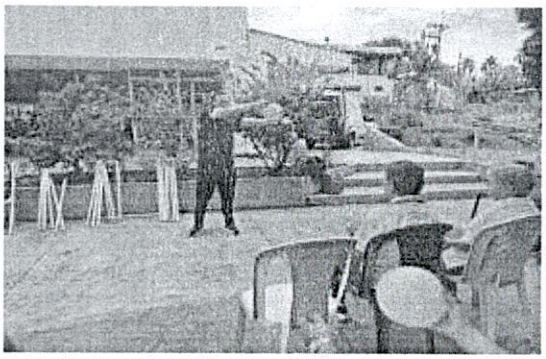
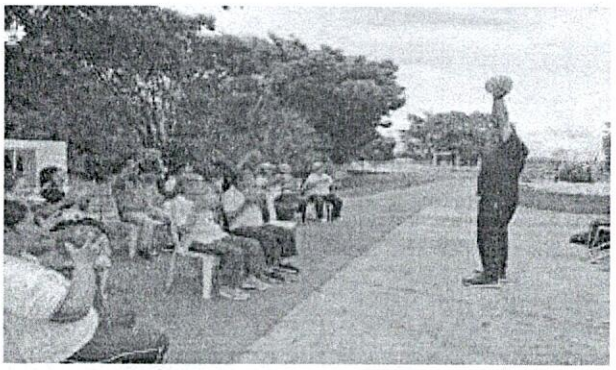
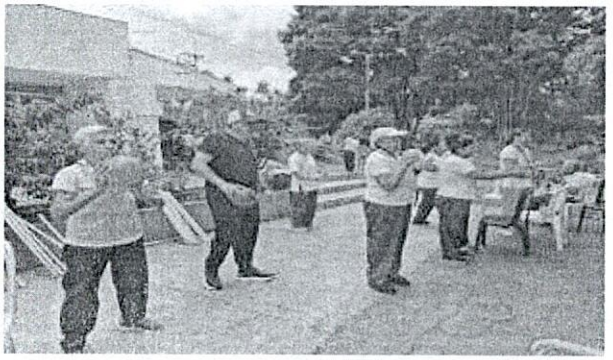
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE HAROLD CAMPOS SALAZAR
Versión: 4	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: hidroterapia Fecha: De 20 de Septiembre al 19 de octubre 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: hidroterapia Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: hidroterapia Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad :hidroterapia Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos

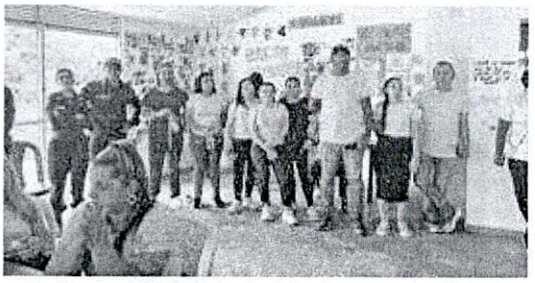
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE HAROLD CAMPOS SALAZAR
Versión: 4	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: fortalecimiento con bastones Fecha: De 20 de Septiembre al 19 de octubre 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: fortalecimiento con bastones Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: fortalecimiento con bastones Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad : fortalecimiento con bastones Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos

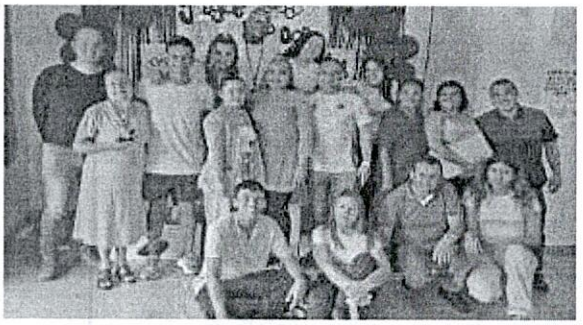
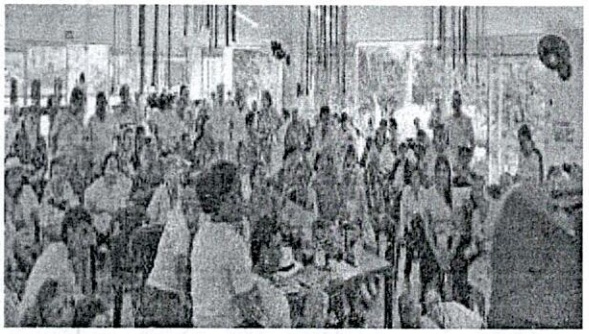
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE HAROLD CAMPOS SALAZAR
Versión: 4	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: gimnasia musicalizada con pelotas Fecha: De 20 de Septiembre al 19 de octubre 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: gimnasia musicalizada con pelotas Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: gimnasia musicalizada con pelotas Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad : gimnasia musicalizada con pelotas Fecha: 20 de septiembre al 19 de octubre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE** **HAROLD CAMPOS SALAZAR**
Versión: 4	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance 7 Nombre de la actividad: visita cuerpo de bomberos de Pereira Fecha: 21 de Septiembre Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 7 Nombre de la actividad: visita cuerpo de bomberos de Pereira Fecha: 21 de Septiembre Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 7 Nombre de la actividad: visita cuerpo de bomberos de Pereira Fecha: 21 de Septiembre Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 7 Nombre de la actividad: visita cuerpo de bomberos de Pereira Fecha: 21 de Septiembre Lugar: Centro vida cerritos.

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 20 DE SEPTIEMBRE AL 19 DE OCTUBRE** **HAROLD CAMPOS SALAZAR**
Versión: 4	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance 8 Nombre de la actividad: visita de la alcaldía Dora López Fecha: 19 de octubre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 8 Nombre de la actividad: visita de la alcaldía Dora López Fecha: 19 de octubre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 8 Nombre de la actividad: visita de la alcaldía Dora López Fecha: 19 de octubre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 8 Nombre de la actividad: visita de la alcaldía Dora López Fecha: 19 de octubre de 2024 Lugar: Centro vida cerritos.

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.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
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	42148.631	Cerritos	Docente	
7	Harold Campos S	1001847 19	Cerritos	Deportes	
8	Manuela Galvis	1088335345	Cerritos	Deportes	
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

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 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 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	1088335345	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 ALCARAZ M.	1077438616	cerritos	T. social	MARIBETH A.M.
9	Raphaela Hernandez	1193517644	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	Jolena Zoticiencus	1053812716	Cerritos	psicloga	
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	100184919	Centros	Deportes	
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	NÙMERO 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 guupo 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 ALCARAZ M.	1077438616	cerritos	T. Social	MARIBETH.AM
4	Valentina Loaiza Orozco	1004733913	Cerritos	Psicóloga	Valentina L.
5	Santiago Salazar	1011084346	Cerritos	Salvavidas	
6	Nathalia Manrique	1036641188	Cerritos	Tallerista	
7	Angi Manrique	1017241810	Cerritos	Tallerista	
8	Jhon Agudelo	80735285	Cerritos	Deportes	
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	1012404899	Cerritos	Director	
14	Valeria Zota Cano	1053792796	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	1001284179	Cuartel	Deportes	
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					

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ

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:**142**
Fecha y hora de generación: **31/10/2024 - 08:42 PM**
Fecha y hora de expedición: **31/10/2024 - 08:42 PM**

Empleado: **JHON FELIPE AGUDELO**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **80735285**
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: DNE142
CUNE:
76008d099ba70a802ad5668b882d29b1e6df94fb5fcc8f6186b1d77db2cfe2225bfd8f012e5273c107e2df0d4d9163bd

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:**119**
Fecha y hora de generación: **02/10/2024 - 09:35 AM**
Fecha y hora de expedición: **02/10/2024 - 09:37 AM**

Empleado: **JHON FELIPE AGUDELO**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **80735285**
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
Prestamos		$ 100.000
	Total Deducciones	**$ 388.000**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones)	**$ 3.997.866**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 3.997.866

Soporte de pago: DNE119
CUNE:
23be7368ccdf63b28e77031e44f0a9d69a359926e9b0a97c76ad48b8e124ac7a34c849d8d6e235d8e5b3bde5b7b8409b

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que JHONN FELIPE AGUDELO RODRIGUEZ identificado(a) con CC 80735285 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	COLPENSIONES	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	SANITAS	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	COLPENSIONES	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 10:40.

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 JHONN FELIPE AGUDELO RODRIGUEZ identificado(a) con CC 80735285

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									X									$3,814,468	12.5%	$476,900
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30									X									$3,814,468	16%	$610,400
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	25-14	COLPENSIONES	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-10	30									X									$3,814,468		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	25-14	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-10	30									X									$3,814,468		$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-10	30									X									$0	0%	$0
9476543345	1012827702	E	2024-10-30	AFP	25-14	COLPENSIONES	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	EPS005	SANITAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-10	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	25-14	COLPENSIONES	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	25-14	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-09	30																		$3,600,000		$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	25-14	COLPENSIONES	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-09	30																		$0	0%	$0
9473997203	941081277	E	2024-09-27	AFP	25-14	COLPENSIONES	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	**JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ**
Número del Contrato	***80735285***
Cargo:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
Plazo:	***Del 20 de mayo 19 de noviembre del 2024***
Periodo:	***Del 20 de septiembre 19 de octubre 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).	Se desarrolló 1 reunión el día 2 de octubre de 2024 donde se estipuló la metodología de trabajo para las actividades programadas para el desarrollo de los juegos olímpicos de centro vida y las modalidades que se implementaran.	• Registro fotográfico. • Acta de la reunión.	Se realizó la reunión por parte del equipo de trabajo del área de deportes y la parte de coordinación del programa.

2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento 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, sin embargo, los 4 ejes que lleva el plan se han realizado mes a mes, notando mejoría en los usuarios, motivación a la hora de realizar actividades planteadas por los profesionales como la hidroterapia, gimnasia musicalizada con diferentes elementos, fortalecimiento muscular y la recreación. Para este periodo se añadieron nuevas estrategias de trabajo para hacer más dinámicas las clases sin dejar de lado los pilares fundamentales del área.	• Ficha sesión • Registro fotográfico	Se evidencia más motivación a la hora de realizar las actividades por parte de los adultos mayores del centro vida Cerritos.
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.	23/09/2024 se adecúa la zona para la recolección de datos de la prueba denominada valoración física, la cual se ejecuta los días 24, 25 y 27 del mes de septiembre	• Ficha de valoración física reposan en la carpeta de cada usuario.	Se evidencia la capacidad individual de los usuarios del centro vida cerritos.
4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar la. 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.	El día 23/09/2024, con el propósito de dar alcance a la presente obligación, se inicia con la recolección de datos de la prueba denominada valoración física a los usuarios del Centro Vida de Cerritos.	• Formato en físico de los usuarios. • Registro fotográfico.	Se realizó la valoración física a los usuarios del centro vida.

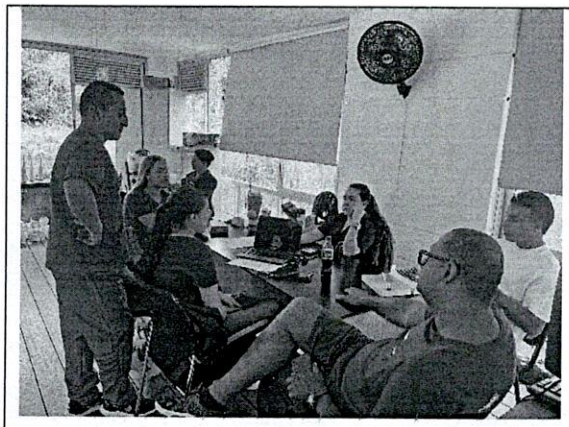
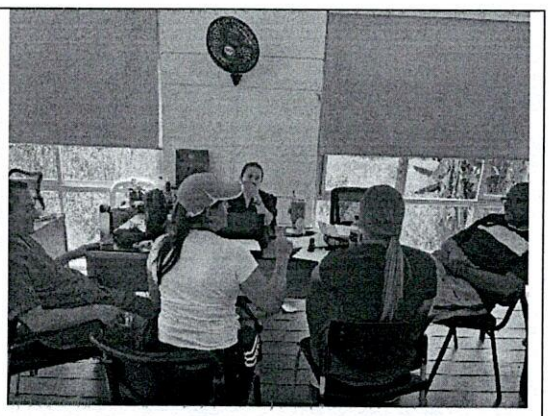
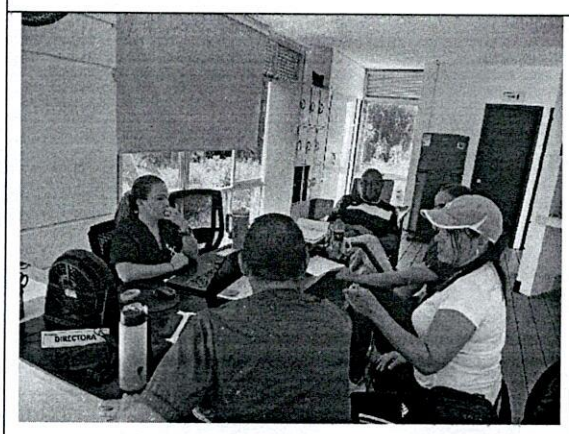
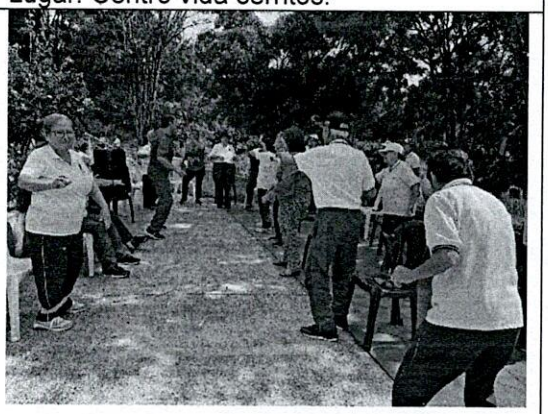
5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	No se requirió realizar remisiones externas en el periodo reportado debido a que no presentan accidentes ni patologías durante las prácticas deportivas.	• No aplica	Durante las clases de deporte y recreación no fue necesario remitir a ningún usuario
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 la actividad denominada juegos olímpicos con el apoyo de todas las áreas de trabajo de centro vida cerritos.	• Acta de la reunión de la inauguración juegos olímpicos. • Registro fotográfico	El equipo de trabajo se articula para llevar a cabo el evento denominado juegos olímpicos propuesto desde el área de deportes.
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.	21 de septiembre se realizó el encuentro intergeneracional con los bomberos de Pereira, se ejecutaron actividades de motivación y de prevención en el centro vida Cerritos.	• Registro fotográfico	Se apoyó el encuentro en todo lo que requerían los bomberos de la ciudad de Pereira.

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.	19 de octubre visita de la alcaldía clausura juegos olímpicos.	• Registro fotográfico	La funcionaria de la alcaldía acompañó las finales programada para el día y la clausura de los juegos olímpicos.
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.	Para el presente periodo no se recibieron reuniones técnicas ni capacitaciones de la normatividad.	• No aplica	Sin observaciones.

Felipe Agudelo

Firma
Nombre: JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ
CC. 80735285

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

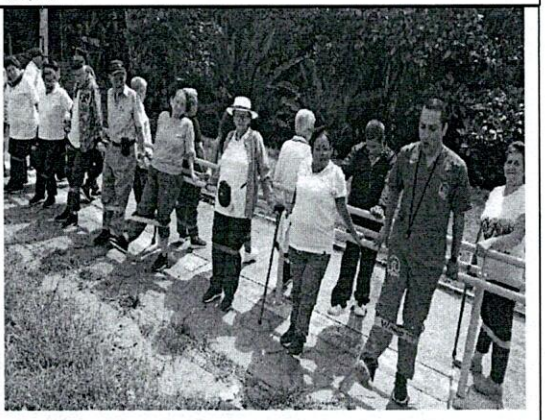
	
Obligación: alcance 1 Nombre actividad: Reunión equipo de trabajo deportes cronograma juegos olímpicos Fecha: 02 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre actividad: Reunión equipo de trabajo deportes cronograma juegos olímpicos Fecha: 02 de octubre del 2024 Lugar: 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.

JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ
Profesional en ciencias del deporte

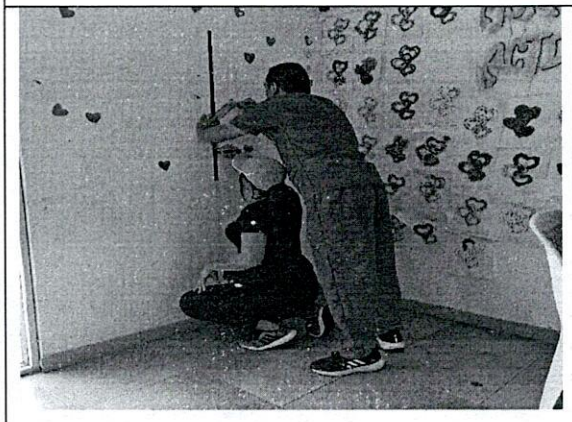
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE OCTUBRE DE 2024
Versión: 1	Vigencia: 2024



Obligación: Alcance 2
Nombre actividad: Fortalecimiento muscular
Fecha: 20 de septiembre del 2024
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 2
Nombre actividad: Fortalecimiento muscular
Fecha: 01 de octubre del 2024
Lugar: Centro vida cerritos



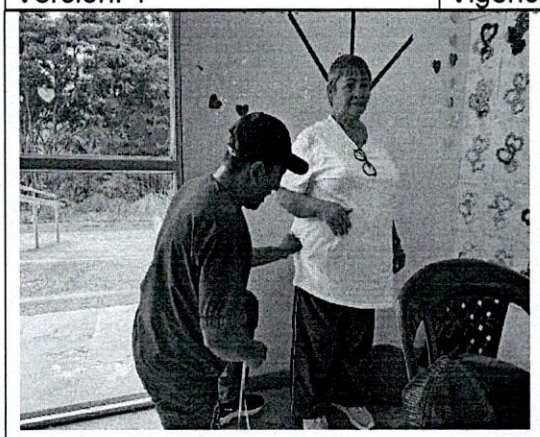
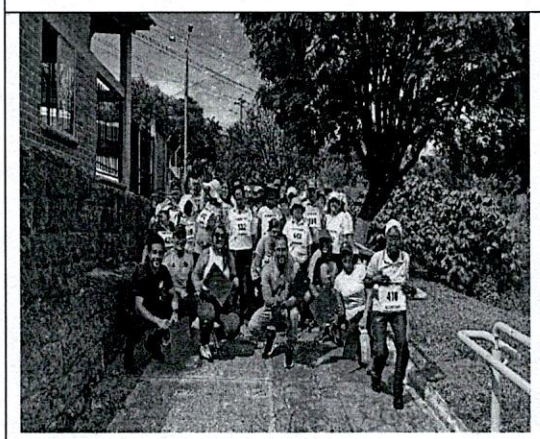
Obligación: Alcance 3
Nombre actividad: Preparación zona de valoración física
Fecha: 23 de septiembre del 2024
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 4
Nombre actividad: Valoración física ABVD-AIVD
Fecha: 24 de septiembre del 2024
Lugar: Centro vida cerritos

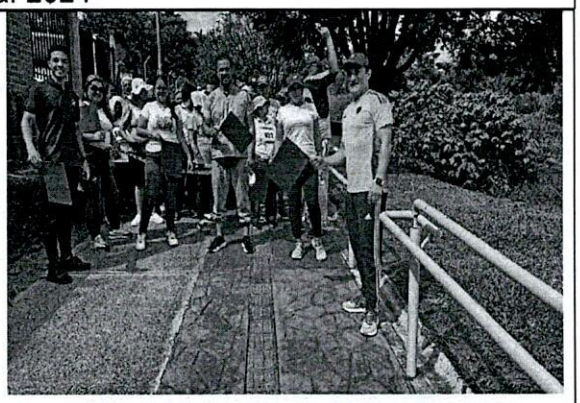
JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ
Profesional en ciencias del deporte

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

	
Obligación: Alcance 4 Nombre actividad: Valoración física ABVD-AIVD Fecha: 25 de septiembre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 4 Nombre actividad: Valoración física ABVD-AIVD Fecha: 27 de septiembre del 2024 Lugar: Centro de vida cerritos
	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Olimpiadas centro vida cerritos 2024 Fecha: 12 al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida Cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Olimpiadas centro vida cerritos 2024 Fecha: 12 al 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida Cerritos

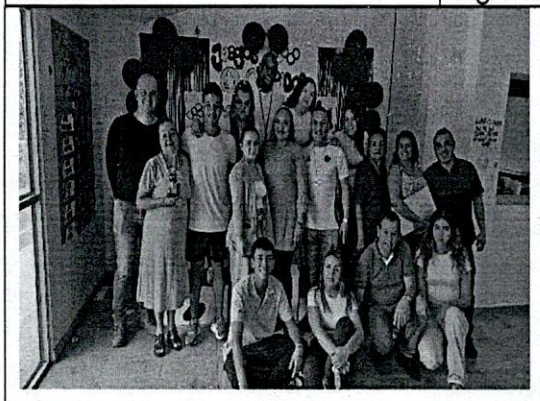
JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ
Profesional en ciencias del deporte

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

	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Olimpiadas centro vida cerritos 2024. Fecha: 12 al 19 de octubre 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: Olimpiadas centro vida cerritos 2024. Fecha: 12 al 19 octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Alcance 7 Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional Bomberos de Pereira Fecha: 14 de septiembre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 7 Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional bomberos de Pereira Fecha: 14 de septiembre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos

JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE OCTUBRE DE 2024
Versión: 1	Vigencia: 2024

	
Obligación: Alcance 8 Nombre de la actividad: Visita de la alcaldía Fecha: 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 8 Nombre de la actividad: Visita de la alcaldía Fecha: 19 de octubre del 2024 Lugar: Centro vida cerritos

JHONN FELIPE AGUDELO RODRÍGUEZ
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 Y 01, 04 y 08 MES: 09 Y 10 AÑO: 2024	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: Mañana y tarde
NOMBRE DE LA SESION	Fortalecimiento muscular	

Objetivo: Potenciar la movilidad articular y el rendimiento en actividades cotidianas, aumentar la resistencia y la flexibilidad, mejorar la condición física general, reducir los niveles de ansiedad y el estrés, fomentar la actividad física en pro de la salud, involucrar todos los grupos musculares.

Temas desarrollados:
Movilidad articular, fortalecimiento del cuerpo completo, movilidad de miembros superiores e inferiores, estiramiento de todos los grupos musculares.

Metodología: las clases de fortalecimiento muscular se realizan en el gimnasio del centro vida cerritos, además se agrega una estación con mancuernas, una con bandas para así hacer un trabajo del cuerpo completo, dirigida por el profesional para realizar diferentes ejercicios, se realiza la siguiente sesión con variaciones, sentados, de pie, con mancuernas.

Fase inicial: Movilidad articular de todo el cuerpo

Fase central: Se realizan múltiples ejercicios sentados siguiendo las instrucciones del profesional, con pausas entre los movimientos, con el fin de moderar la intensidad de la clase y a su vez realizar una respiración consiente durante la sesión, los ejercicios que se llevan a cabo son:

Elevación de brazos lateral, frontal, en círculos con las mancuernas, extensión del tríceps, flexión plantar, flexión de rodilla, extensión de rodilla en una silla sentados, flexión de cadera, elevaciones laterales de miembros inferiores, levantarse de una silla

Si es trabajo con bandas se hacen los ejercicios con la resistencia que otorga la banda y se realizan desplazamientos laterales, patada trasera, patada al frente alternando las piernas entre otros.

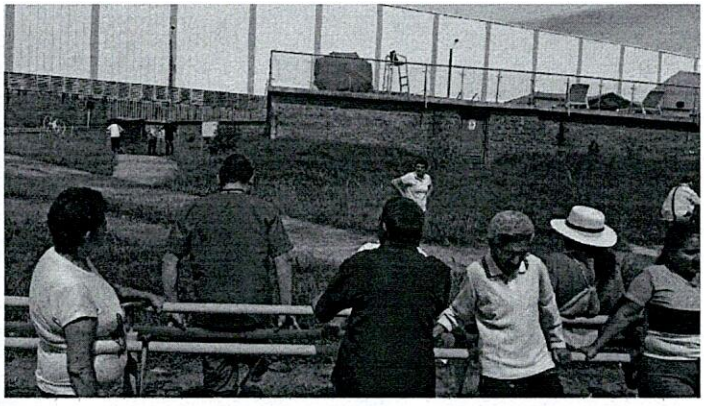
Fase final: Vuelta a la calma se realizan ejercicios de respiración, una leve caminata y se realiza de pie un estiramiento general enfocado en tren superior e inferior

Conclusión: se evidencia una mejoría por parte de los usuarios y a la vez como los usuarios del centro vida crean el hábito de realizar ejercicio físico

N° ASISTENTES: Reposan en la base de datos del centro vida de cerritos

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





20 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

FORTALECIMIENTO MUSCULAR MIEMBRO INFERIOR (MI) CON BANDA

01 DE OCTUBRE CENTRO VIDA CERRITOS

FORTALECIMIENTO MUSCULAR MI CON BANDDA



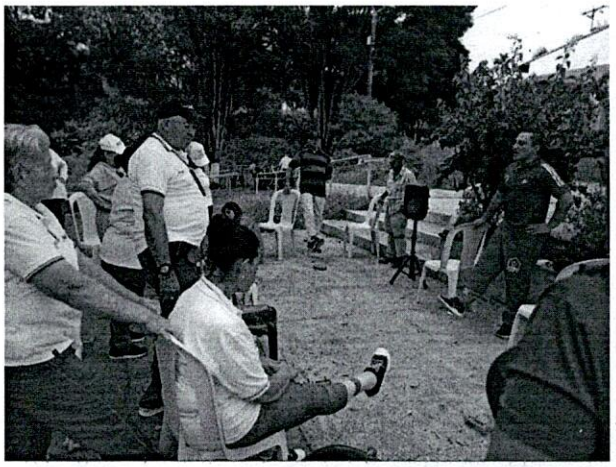


CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

04 DE OCTUBRE CENTRO VIDA CERRITOS

FORTALECIMIENTO MUSCULAR MI CON BANDA





08 DE OCTUBRE CENTRO VIDA CERRITOS

FORTALECIMIENTO MUSCULAR MI CON BANDA





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: 02 y 07 MES: 10**	**AÑO: 2024**
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: Ambas**
NOMBRE DE LA SESION	**Gimnasia de mantenimiento**	**SESION N°**

Objetivo: Favorecer la coordinación óculo manual, aumentar el bienestar físico y mental, mejorar la condición física básica, promover la actividad física de bajo impacto de acuerdo a las capacidades de los usuarios, activar el sistema cardiovascular, y promover la concentración.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular
- Estimulación y coordinación.
- Ejercicios de miembros superiores e inferiores.

Metodología:

Fase inicial:

- Movilidad articular y desplazamientos caminando en diferentes direcciones al ritmo de cada adulto mayor.

Fase central:

- Los usuarios deberán realizar diferentes ejercicios dirigidos al trabajo completo del cuerpo, a una intensidad baja y moderada, guiada por el profesional a cargo, que incluyen los siguientes ejercicios: Sentadillas con pelota al frente, desplazamientos con rebotes de pelota, elevaciones frontales de pelota, elevaciones laterales de pelota, lanzamiento de pelota a un punto específico (pared, piso, etc.) por parejas pasar la pelota, de acuerdo a las indicaciones del facilitador, con espacios de ejercicios de respiración y momentos para la hidratación.
- Con bastones deberán realizar circuitos de ejercicios dirigidos por el profesional, que constan de movimientos coordinativos, laterales, de marcha, de equilibrio involucrando la música, además de enfocar el trabajo a un tipo de baile aeróbico con los elementos mencionados.
- Con pelotas deben realizar los ejercicios aeróbicos dirigidos por el facilitador además deben lanzar, atrapar, y sostener la pelota, se agrega trabajos para mejorar el equilibrio.
- Con los aros deben realizar los ejercicios mencionados anteriormente y también por pareas u equipos dependiendo la clase deben lanzar y pasar el aro de acuerdo a las indicaciones del facilitador a diferentes ritmos involucrando y activando la concentración y los reflejos de los usuarios

Fase final:

- Vuelta a la calma caminando suavemente y respirando conscientemente.
- Estiramiento general

Conclusión: Los usuarios del centro vida disfrutan mucho las clases y las variaciones que se les van dando a medida que pasa el tiempo.

N° ASISTENTES: Reposan en la base de datos del centro vida Cerritos

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





02 DE OCTUBRE CENTRO VIDA CERRITOS

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA CON BASTONES





07 DE OCTUBRE CENTRO VIDA CERRITOS

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MUSICALIZADA CON AROS

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 21 de Septiembre - 2024	NÙMERO 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.

ÒRDEN 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. Cerre 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.	Raphaela H.
2	Sofia Grajales Moreno	1089096259	CERRITOS	Aux. Adm.	Sofia Grajales.
3	MARIBETH ALCARAZ M.	1077438616	Cerritos	T. Social	MARIBETH. A.M.
4	Valentina Loaiza Orozco	1004733913	Cerritos	Psicóloga	Valentina L.
5	Santiago Salazar	1011084346	Cerritos	Salvavidas	
6	Matthalia Manrique	1036641388	Cerritos	Talenta	
7	Angi Manrique	1017241810	Cerritos	Tallerista	
8	Jhon Agudelo	80735285	Cerritos	Deportes	
9	manuela galvis	1088335345	cerritos	Deportes	
10	claudio M. Amariles.	42 134 339	cerritos	Deportes	
11	Paloma Sierra A	1088274886	Cerritos	Emergencia	Paloma S.A
12	Anderson Tello	1088268824	Cerritos	Deportes	
13	Solanlly Avila	1012404894	Cerritos	Director	
14	Lorena Zea Sierra	1053792796	CERRITOS	Biologa	
15	Laura Tatiana G.	1088034303	CERRITOS	Aux de emergencias	Laura Tatiana

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: 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 REUNIÒN:
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.

REVISIÒN 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	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	42114863	Cerritos	Docente	
7	Harold Campos S	1001834 19	Cerritos	Deportes	
8	Manuela Galvis	1088335345	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: 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 dominó
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 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	1088335345	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 ALCARAZ M.	1077438616	cerritos	T. social	MARIBETH. A. M.
9	Raphaela Hernandez	1193517644	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	Jolenci Zoraida Cenera	1053827716	Cerritos	psicologa	
14	Lauta 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					
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					