OK

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 1/5

PERIODO DEL 01 ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

INFORMES PERSONAL PROFESIONALES OBRA LABOR

FUNDESHO
FUNDACION PARA EL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL SOSTENIBLE

SIRVIENDO PAZ

VIDA Plena
Tu bienestar, nuestra prioridad

KEVIN STIVEN CHAVEZ

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

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: **20250401 - 20250430**
Comprobante Número:**204**
Fecha y hora de generación: **30/04/2025 - 09:41 AM**
Fecha y hora de expedición: **30/04/2025 - 09:41 AM**

Empleado: **KEVIN STIVEN CHAVEEZ ORTIZ**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **1089096249**
Cargo: **PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y RECREACION**
Salario básico: **$3.800.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.800.000
Provisión de Cesantías*				0	$ 316.540
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 37.985
Provisión de Prima*				0	$ 316.540
Provisión de Vacaciones*				0	$ 158.460
			Total Ingresos		**$ 4.629.525**

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

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 152.000
Fondo de pensión	4.00	$ 152.000
	Total Deducciones	**$ 304.000**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones) **$ 4.325.525**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.325.525

Soporte de pago: DNE204
CUNE:
f6a2126e978b84526109e653e438df2345c710c7a8978104e243a08b8b04b9d0ec963d1e50b6edcf6cb420ca40452d9f

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 KEVIN STIVEN CHAVEZ ORTIZ identificado(a) con CC 1089096249

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			
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	EPS	EPS002	SALUD TOTAL	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-05	30	X																$3,800,000	12.5%	$475,000
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																$3,800,000	16%	$608,000
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2025-04	30	X																$3,800,000		$0
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2025-04	30	X																$3,800,000		$0
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2025-04	30	X																$0	0%	$0
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2025-04	30	X																$0	0%	$0
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																$3,800,000	2.436%	$92,600
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																$3,800,000	4%	$152,000
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																$3,800,000	2%	$76,000
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																$3,800,000	3%	$114,000

Este certificado se expide el día 2025-04-30 a las 12:10.

CONSORCIO VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**Kevin Stiven Chavez Ortiz**
Número del Contrato	***1.089.096.249***
Cargo:	**Profesional Ciencias del deporte y la Recreación**
Plazo	***01 de abril 31 de agosto de 2025***
Periodo	***01 de abril 30 de abril de 2025***
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 01 de abril al 30 de abril se llevaron a cabo reuniones con el fin de socializar las actividades que se realizarían en centro vida cerritos . la primera realizada el 05 de abril con el fin de explicar cual seria la metodología de trabajo. La segunda se realizo el 22 de abril con el equipo de deportes para la planeación de cronogramas.	Registro fotográfico Actas de reuniones	Se suman nuevas ideas y también se realiza una retroalimentación general de lo observado durante las diferentes actividades con los usuarios.

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

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).	Se crea una ficha sesión por día basado en 4 pilares -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	• Ficha sesión por clase • Registro fotográfico	Se evidencia una muy buena 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.	Implementamos un formato para realizar valoraciones físicas a los usuarios nuevos del centro vida cerritos.	• Registro fotográfico	
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 23 de abril al 25 de abril	• 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.

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

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.	Se realiza un seguimiento detallado a cada persona que pueda presentar algun tipo de inconveniente para realizar las actividades, seguido de este procedimiento se hace una evaluación con el equipo de trabajo para determinar si es necesario un acompañamiento para realizarle trabajos específicos al usuario que lo necesite	• Registro fotográfico	Se evidencia adecuada 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	El dia 24 de abril en articulacion con el fisioterapeuta se realizo el taller de higiene postural.	• Registro fotográfico	Los usuarios estuvieron reseptivos ante la informacion suministrada.
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.	Se realizara el primer encuentro intergeneracion con la compañía del colegio pino verde.	Acta de reunión	

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

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 dia 01, se conto con el acompañamiento de la alcaldia de pereira para la inauguracion del centro vida. 05 tuvimos nuevamente visita por parte de la alcaldia para la inauguracion simbolica.	• Registro fotografico	Es de suma importancia la visita de los funcionarios de la alcaldía ya que con estas visitas nos aportan ideaas y nos 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.	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.

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

Firma
Nombre: Kevin Stiven Chavez Ortiz
CC. 1.089.096.249

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N1 Nombre actividad: reunion general Fecha: 05 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N1 Nombre actividad: reunion equipo deportes Fecha: 22 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N2 Nombre actividad: actividad recreativa Fecha: 05 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: gimnasia de mantenimiento Fecha: Fecha: 14 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos

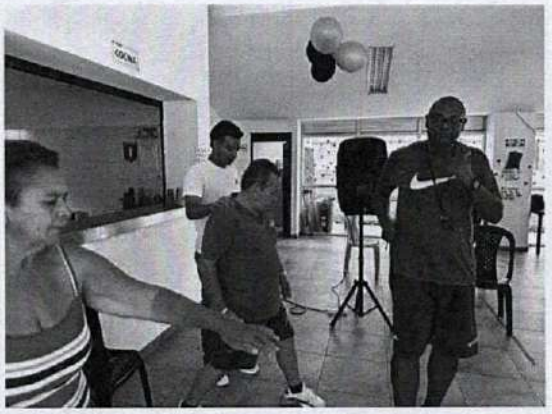
Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: Hidroterapia Fecha: Fecha: 05 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: fortalecimiento Fecha: 2 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N4 Nombre actividad: Valoracion fisica Fecha: 24 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N4 Nombre actividad: Valoracion fisica Fecha: 24 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N5 Nombre actividad: apoyo a usuarios que puedan presentar inconvenientes en las actividades (gimnasia de mantenimiento) Fecha: 21 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N5 Nombre actividad: apoyo a usuarios que puedan presentar inconvenientes en las actividades (fortalecimiento) Fecha: 16 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N5 Nombre actividad: apoyo a usuarios que puedan presentar inconvenientes o movilidad reducida Fecha: 21 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N6 Nombre actividad: charla de higiene postural Fecha: 24 de abril de 2024 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

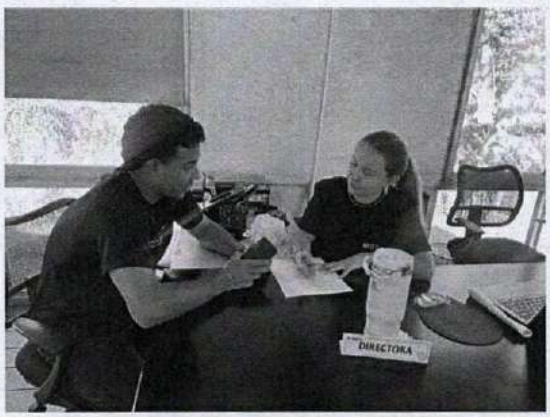
	
Obligación: alcance N6 Nombre actividad: charla de higiene postural Fecha: 11 de abril de 2024 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N6 Nombre actividad: charla de higiene postural Fecha: 11 de abril de 2024 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional Fecha: 28 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional Fecha: 28 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional Fecha: 28 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita alcaldia Fecha: 05 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita alcaldia (inauguracion) Fecha: 01 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita alcaldia Fecha: 05 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**	
Versión: 1	Vigencia: 2025	
		
Obligación: alcance N9 Nombre de la actividad: reunion tecnica Fecha: 02 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos		Obligación: alcance N9 Nombre de la actividad: capacitacion seguridad y salud en el trabajo Fecha: 09 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos
		
Obligación: alcance N9 Nombre de la actividad: reunion tecnica Fecha: 07 de abril de 2025 Lugar: centro vida cerritos		

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

Kevin Chavez
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: 01-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 02,15,22 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2025**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: tarde**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de Fortalecimiento	**SESIONES 3**

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 01 de abril al 30 de abril 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 01 de abril al 30 de abril del 2025 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: 01-04-2025

N° ASISTENTES: 30 usuarios por sesion

ANEXOS

Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 02 de abril del 2025





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 01-04-2025

Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 15 de abril del 2025





Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 22 de abril del 2025

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 01-04-2025





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: 01-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 09,15,22 MES: abril**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA	**TOTAL SESIONES 3**

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 01 de abril al 30 de abril 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: 01-04-2025

N° ASISTENTES:

Tema: hidroterapia

Fecha: 09 de abril del 2025





Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 15 de abril del 2025





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 01-04-2025

Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 22 de abril del 2025





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 01-04-2025

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: 01-30-2025**

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:03, 07,14,21,28 MES: ABRIL AÑO:2025**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de mantenimiento	**TOTAL, SESIONES 5**
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 01 de abril al 30 de abril de 2025 fue principalmente la gimnasia de mantenimiento musicalizada utilizando diferentes implementos (pelotas plásticas, flotadores, 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.		

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 01-30-2025**

Anexos

Tema: gimnasia de mantenimiento musicalizada con aros

Fecha: 03 de abril del 2025





Tema: gimnasia de mantenimiento con bastones

Fecha: 07 de abril del 2024





Tema: gimnasia de mantenimiento con bastones

Fecha: 21 de abril del 2025

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 01-30-2025**

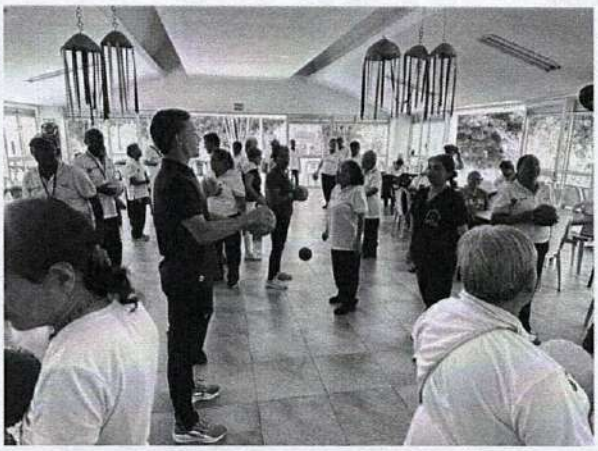




Tema: gimnasia de mantenimiento con pelotas

Fecha: 14 de abril del 2025





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:

1. **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.

2. **Estimulación cognitiva:** El uso de música puede ayudar a mejorar las funciones cognitivas como la memoria, la atención y la concentración en adultos mayores.
3. **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.
4. **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.
5. **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: 01-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 05,11,21 :ABRIL AÑO: 2025.**	
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 01 de abril al 30 de abril de 2025 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.		

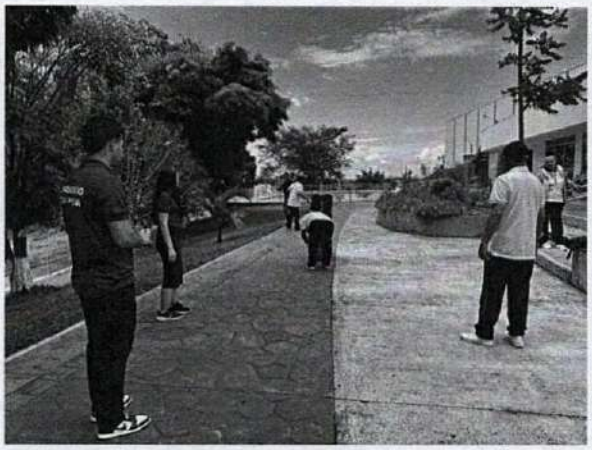
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 01-04-2025

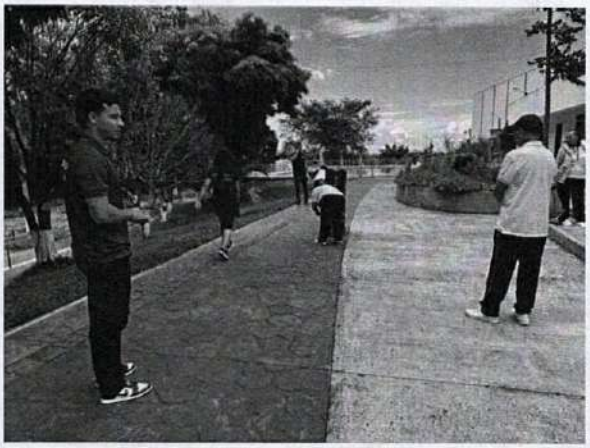
N° ASISTENTES:

ANEXOS

Tema: juegos tipicos

Fecha:05 de abril de 2024





Tema: trabajo en equipo

Fecha:11 de abril de 2025





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 01-04-2025

Tema: piedra, papel o tijera y triqui

Fecha:21 de abril de 2025





CRONOGRAMA SEMANAL
AREAS DE DEPORTES, RECREACION, CULTURA, MANUALIDADES
SEMANA DEL 7 AL 12 DE ABRIL DE 2024

Alcaldía de PEREIRA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
FECHA	7	8	9	10	11	12
8:00 a. m.	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR
8:00 AM A 8:45 AM	DESAYUNO: SEGÚN CRONOGRAMA					
8:45 AM- 9:00	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE MARIANA)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE MANUELA)	EVALUACIONES INDIVIDUALES Y BASE DE DATOS	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (CARLOS C)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (SANTIAGO O)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR
9:00 AM A 10:00 AM	GIMNASIA MUSICALIZADA CON ELEMENTOS PARA LA ACTIVIDAD. (DIRIGE KEVIN, APOYA EQUIPO DE DEPORTES). HIDROTERAPIA (DIRIGE MARIANA T.)	FORTALECIMIENTO MUSCULAR (DIRIGE MARIANA, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) .	ACOMPAÑAMIENTO DE ACTIVIDADES (MANUELA Y MARIANA TALLER) ACOMPAÑAMIENTO AREA DE TRABAJO SOCIAL (SANTIAGO O Y CARLOS C)	ACTIVIDADES AEROBICAS (SANTIAGO O, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	ACTIVIDAD RECREATIVA (DIRIGE MANUELA, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	JUEGOS TRADICIONALES (APOYA TODO EL EQUIPO DE DEPORTES).
10:00 AM A 10:30	REFRIGERIO					
10:30 AM- 11:30 AM	GIMNASIA MUSICALIZADA CON ELEMENTOS PARA LA ACTIVIDAD. (DIRIGE MANUELA, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	FORTALECIMIENTO MUSCULAR (DIRIGE SANTIAGO O, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) .	ACOMPAÑAMIENTO DE ACTIVIDADES TALLER (SANTIAGO O Y CARLOS C) ACOMPAÑAMIENTO AREA DE TRABAJO SOCIAL (MARIANA Y MANUELA)	ACTIVIDADES AEROBICAS (DIRIGE CARLOS C, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	ACTIVIDAD RECREATIVA (DIRIGE CARLOS, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	JUEGOS DE ESTIMULACION COGNITIVA (CHARADAS) (APOYA TODO EL EQUIPO DE DEPORTES)
	ACOMPAÑAMIENTO ALMUERZO: SEGÚN CRONOGRAMA					
	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR
1:45 PM - 2:00 PM	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE CARLOS C)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE MARIANA)	EVALUACIONES INDIVIDUALES Y BASE DE DATOS	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE SANTIAGO O)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE MANUELA)	
2:00 PM A 3:00PM	GIMNASIA MUSICALIZADA CON ELEMENTOS PARA LA ACTIVIDAD. (DIRIGE KEVIN, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	FORTALECIMIENTO MUSCULAR (DIRIGE CARLOS C, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) . HIDROTERAPIA (DIRIGE KEVIN)	ACOMPAÑAMIENTO DE ACTIVIDADES TALLER (KEVIN C Y MARIANA T) ACOMPAÑAMIENTO AREA DE TRABAJO SOCIAL (SANTIAGO O Y MANUELA)	ACTIVIDADES AEROBICAS (DIRIGE KEVIN C, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) HIDROTERAPIA (DIRIGE MANUELA)	ACTIVIDAD RECREATIVA (DIRIGE MATIANA T, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	
3:00 PM A 3:30 PM	REFRIGERIO					
3:30 PM A 4:30 PM	GIMNASIA MUSICALIZADA CON ELEMENTOS PARA LA ACTIVIDAD. (DIRIGE SANTI O Y APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	FORTALECIMIENTO MUSCULAR (DIRIGE MANUELA, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) .	ACOMPAÑAMIENTO DE ACTIVIDADES TALLER (SANTIAGO O Y MANUELA) ACOMPAÑAMIENTO AREA DE TRABAJO SOCIAL (KEVIN C Y MARIANA)	ACTIVIDADES AEROBICAS (DIRIGE MARIANA T, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	ACTIVIDAD RECREATIVA (DIRIGE SANTIAGO O, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	
4:30 PM A 5:00 PM	ACOMPAÑAMIENTO COMIDA Y SALIDA DE BENEFICIARIOS: SEGÚN CRONOGRAMA.					

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

NOMBRE DE USUARIO MARTA LUCIA CORREA EDAD: 67

EVALUADOR: KEVIN CHAVEZ

ESCALA DE TINETTI. PARTE I: EQUILIBRIO

Instrucciones: sujeto sentado en una silla sin brazos

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

TOTAL EQUILIBRIO / 16

ESCALA DE TINETTI. PARTE II: MARCHA

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

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

TOTAL MARCHA / 12
TOTAL GENERAL / 28

1. Tinetti, M.E.; Williams, T. Frankin; Mayewski, R. (1986). "Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities". *American Journal of Medicine* **80** (3): 429–434. PMID 3953620.

2. Tinetti, M.E., Baker, D.I., Gottschalk, M., Garrett, P., McGeary, S., Pollack, D. y Charpentier, P. 1997, «Systematic home-based physical and functional therapy for older persons afterhip fracture», *Arch Phys Med Rehabil*, 78 (11): 1237-1247.
3. Tinetti, M.E., Mendes de León, C.F., Doucette, J.T. y Baker, D.I. 1994, «Fear of falling and fallrelated efficacy in relationship to functioning among community-living elders», *J Gerontol*, 49 (3): 140-147.

Observaciones

* Tiene valgum pronunciado
* hipervudosis

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

NOMBRE DE USUARIO LUZ MARINA SANCHEZ EDAD: 63

EVALUADOR: KEVIN CHAVEZ

ESCALA DE TINETTI. PARTE I: EQUILIBRIO

Instrucciones: sujeto sentado en una silla sin brazos

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

TOTAL EQUILIBRIO / 16

ESCALA DE TINETTI. PARTE II: MARCHA

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

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

TOTAL MARCHA / 12
TOTAL GENERAL / 28

1. Tinetti, M.E.; Williams, T. Frankin; Mayewski, R. (1986). "Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities". *American Journal of Medicine* **80** (3): 429–434. PMID 3953620.

2. Tinetti, M.E., Baker, D.I., Gottschalk, M., Garrett, P., McGeary, S., Pollack, D. y Charpentier, P. 1997, «Systematic home-based physical and functional therapy for elder persons afterhip fracture», *Arch Phys Med Rehabil*, 78 (11): 1237-1247.
3. Tinetti, M.E., Mendes de León, C.F., Doucette, J.T. y Baker, D.I. 1994, «Fear of falling and fallrelated efficacy in relationship to functioning among community-living elders», *J Gerontol,* 49 (3): 140-147.

Observaciones

* Escoliosis
* Genu recurvatum

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

NOMBRE DE USUARIO Arcesio Uviego Osorio EDAD: 73

EVALUADOR: KEVIN CHAVEZ

ESCALA DE TINETTI. PARTE I: EQUILIBRIO

Instrucciones: sujeto sentado en una silla sin brazos

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

TOTAL EQUILIBRIO / 16

ESCALA DE TINETTI. PARTE II: MARCHA

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

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

TOTAL MARCHA / 12
TOTAL GENERAL / 28

1. Tinetti, M.E.; Williams, T. Frankin; Mayewski, R. (1986). "Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities". *American Journal of Medicine* **80** (3): 429–434. PMID 3953620.

2. Tinetti, M.E., Baker, D.I., Gottschalk, M., Garrett, P., McGeary, S., Pollack, D. y Charpentier, P. 1997, «Systematic home-based physical and functional therapy for older persons afterhip fracture», *Arch Phys Med Rehabil*, 78 (11): 1237-1247.
3. Tinetti, M.E., Mendes de León, C.F., Doucette, J.T. y Baker, D.I. 1994, «Fear of falling and fallrelated efficacy in relationship to functioning among community-living elders», *J Gerontol*, 49 (3): 140-147.

Observaciones

* Escoliosis

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

NOMBRE DE USUARIO MARIA OILIA CASTAÑO EDAD: 60

EVALUADOR: KEVIN CHAVES

ESCALA DE TINETTI. PARTE I: EQUILIBRIO

Instrucciones: sujeto sentado en una silla sin brazos

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

TOTAL EQUILIBRIO / 16

ESCALA DE TINETTI. PARTE II: MARCHA

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

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

TOTAL MARCHA / 12
TOTAL GENERAL / 28

1. Tinetti, M.E.; Williams, T. Frankin; Mayewski, R. (1986). "Fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities". *American Journal of Medicine* **80** (3): 429–434. PMID 3953620.

2. Tinetti, M.E., Baker, D.I., Gottschalk, M., Garrett, P., McGeary, S., Pollack, D. y Charpentier, P. 1997, «Systematic home-based physical and functional therapy for older persons afterhip fracture», *Arch Phys Med Rehabil*, 78 (11): 1237-1247.
3. Tinetti, M.E., Mendes de León, C.F., Doucette, J.T. y Baker, D.I. 1994, «Fear of falling and fallrelated efficacy in relationship to functioning among community-living elders», *J Gerontol*, 49 (3): 140-147.

Observaciones

* Escoliosis
* En la marcha debería mejorar la zancada al caminar.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 05 de abril del 2025	NÙMERO DE ACTA:
LUGAR: Centro vida Cerritos	HORA DE INICIO: 8:00 am
RESPONSABLE: Migdy Solanlly Ávila ELABORADA: Carla Manuela Galvis	HORA FINAL: 12:30 pm

OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Apertura simbólica con el acompañamiento de la secretaría de desarrollo social.

ORDEN DEL DIA:

1. Bienvenida a los usuarios
2. Desayuno según minuta establecida en el cronograma
3. Actividad de integración y entrega de banderas a los usuarios por parte de los profesionales.
4. Calle de honor por parte de los adultos mayores del centro vida Cerritos.
5. Palabras de bienvenida de la doctora Marta Cecilia Álzate la secretaria de desarrollo social y político de la alcaldía de Pereira.
6. Palabras de bienvenida por parte de la Coordinadora de los centros vida la doctora Dora Llano.
7. Presentación de cantante infantil
8. Palabras de agradecimiento y despedida por parte de la secretaría y el equipo centros vida.
9. Almuerzo y despedida
10. Salida de los usuarios y acompañamiento a sus respectivas rutas.

DESCRIPCIÓN DEL EVENTO:

El día 05 de abril se realizó la fiesta de bienvenida con la temática de la ciudad de Pereira en el centro vida Cerritos.

Para esta fiesta Pereirana se unieron las dos jornadas de la mañana y la tarde, para un total de 172 usuarios, distribuidos de la siguiente manera:

89 de la jornada de la mañana

83 de la jornada de la jornada de la tarde

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

Bienvenida a los usuarios:
Se realizó el acompañamiento a las rutas y el ingreso a los usuarios al centro vida Cerritos por parte de todo el equipo profesional del mismo.

Desayuno:
Seguido, los usuarios recibieron el desayuno establecido para este día de acuerdo a la minuta del programa de alimentación.

Actividad de integración:
Se realizó una actividad de activación a los usuarios dirigida por el equipo de deportes y con el apoyo de las demás áreas de trabajo.

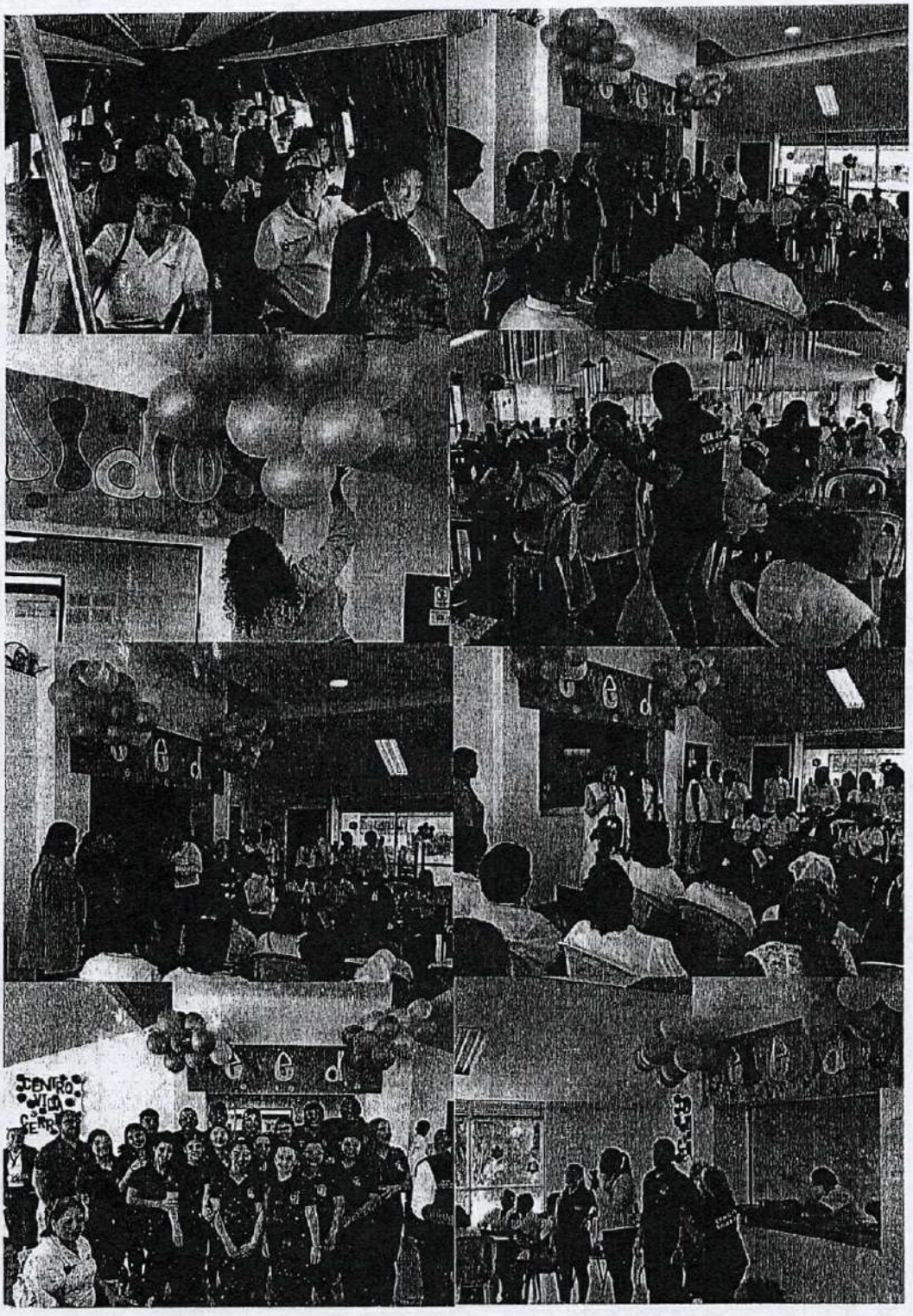
Calle de honor:
Los profesionales y los usuarios organizaron el salón y las sillas de manera que quedara una calle de honor para recibir la Secretaría de desarrollo social, además se entregaron unas banderas realizadas por los usuarios con los colores alusivos a la bandera de la cuidad de Pereira.
Se ambientó con un cartel de bienvenida y bombas coloridas por parte del equipo de profesionales.

Palabras de bienvenida:
La doctora Martha Cecilia Álzate pronunció unas palabras de bienvenida, presentó a su equipo de trabajo y algunos usuarios del centro vida Cerritos agradecieron a la secretaría por la visita.
La doctora Dora Llano dirigió unas palabras de bienvenida y de reconocimiento a los usuarios y los profesionales.

Presentación cantante infantil:
Se realizó una presentación con diferentes temas musicales donde los usuarios y el equipo de trabajo disfrutaron de un momento agradable y memorable para todos.

Despedida:
Se realizó un video con la secretaria, los adultos mayores y los equipos de trabajo, donde se decía la frase:
"los mejores centros vida, Pereira los tiene"
Y se finalizó con palabras de la coordinadora del centro vida Cerritos la directora Migdy Solanlly Ávila.

Almuerzo:
Se realizó la entrega de almuerzos a los usuarios de acuerdo a la minuta establecida, se acompañó a los usuarios a las rutas y se hizo el respectivo acompañamiento.



CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Solanlly Avila	1012404394	Cerritos	Coordinador	
2	Manela Galvis	1088335345	cerritos	Deportes	Manela G.
3	Sylvia Adriana M.	30404326	Cerritos	Auxad.	
4	MARIBETH ALCARAZ M.	1097438616	Cerritos	T. Social	MARIBETH. A M.
5	Thon wilson Torres	1088246816	Cerritos	Aux. Adm	
6	Ashley Borgos	1002526151	Cerritos	Aux. adm	Ashley Borgos
7	Henry Gallego R	10010472	Cerritos	Tec sistemas	
8	Viviana Mejia	1088326764	Cerritos	Aux Contable	
9	Juan Gonzalez	1089098806	Cerritos	S. Generales	Juan Gdez
10	MARIANA TAUTIVA L	1225088798	Cerritos	DEPORTES	
11	Lady tatiana Bolivar.	1088338745	Cerritos	T. Social	
12	Verónica Aguirre	1094970857	Cerritos	Gerontologa	
13	Santiago Osorio B	1088357373	Cerritos	Deport.	
14	Luisa Muñoz A.	1.028.031.125.	cerritos.	tallerista	
15	Kevin Chavez	1094006244	Cerritos	Deportes	
16	Valentina Loaiza Orozco	1004933913	Cerritos	Psicologa	Valentina Loaiza O.
17	Daniela Arias Z.	1137059534	Cerritos	APH	Daniela A.
18	Laura Tatiana G.L	1098034303	CERRITOS	AUX de ENFERMERIA	Laura G.L
19	Luisa Fernanda Avila.	1088015912.	Cerritos	Aux de Enfermeria	Luisa Fernanda A.
20	fabian jose Vaca	1468280..	Cerritos	tecnico	
21	Alejandra Salazar	1011034346	cerritos	Salvavidas	
22	Carlos Chirivi	94498608	Cerritos	Deportes	
23	Yeimi Moreno	1097332588	Cerritos	Taller	

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

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

FECHA: 05 de Abril 2025	**NÚMERO DE ACTA:** 1
LUGAR: Centro vida cerritos	**HORA DE INICIO:** 2:30
RESPONSABLE: Consorcio vida plena	**HORA FINAL:** 4:30

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:
Presentar al consocio vida plena como operador ante el equipo del centro vida cerritos, con el fin de trabajar de manera conjunta para garantizar el suministro de la canasta básica y ofrecer un servicio de excelencia a los adultos mayores.

ORDEN DEL DIA:
1. Presentación del Consorcio vida plena y equipo de trabajo centro vida cerritos.
2. Resolución de preguntas, duda e inquietudes por parte del equipo.
3. Revisión de requerimientos e insumos por área.
4. Intervención de la coordinadora
5. Firma de contratos

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

Se realizó la presentación oficial del Consorcio Vida Plena como operador, así como del equipo de trabajo del Centro Vida Cerritos. Se destacaron las funciones y los objetivos como equipo interdisciplinario.
Seguidamente, se brindó un espacio abierto para la expresión de dudas o necesidades por parte del personal. Las inquietudes fueron atendidas de manera clara y respetuosa por parte de los representantes del consorcio.
También se recibieron observaciones y sugerencias respecto a necesidades específicas en cada área de trabajo, las cuales quedaron registradas para su revisión y seguimiento posterior.

Se aclaró que la comida enviada al Centro vida está destinada únicamente para el consumo de los adultos mayores beneficiarios del programa.

La coordinadora dirigió un mensaje sobre la importancia de promover un clima laboral saludable, evitar rumores o comentarios malintencionados, fomentar el respeto y la cordialidad, y trabajar en equipo desde la empatía.
Finalmente se realizó la respectiva firma de contratos del personal que aún no había formalizado el vínculo laboral con el operador y se estableció que se realizará una reunión el último sábado de cada mes, con el fin de revisar inquietudes, hacer seguimiento a acuerdos y celebrar los cumpleaños del equipo de trabajo.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Solanlly Avila	1012404399	Cerritos	Coordinador	
2	Henry Gallegos R	10010472	Cerritos	Tec. sistemas	
3	Valentina Loaiza O	1004733913	Cerritos	Psicologa	Valentina Loaiza O.
4	Yerni Moreno	1097332588	Cerritos	Taller	
5	[illegible]	3014041326	Cerritos	Auxiliar	
6	Manuela Galvis	1088335345	Cerritos	Deportes	Manuela G.
7	MARIBETH ALCARAZ M	1077438616	Cerritos	T. Social	MARIBETH A.M.
8	Lady Tatiana Bolivar C.	1088338945	Cerritos	T. Social	
9	Wilson Muñoz Aragón	1.028031125	Cerritos	Tallerista	
10	Mariado Giraldo	10.011.762	Cerritos	T. SST	
11	Fernanda Arcila	1088015912	Cerritos	Enfermera	
12	Ashley Borgas	1002826151	Cerritos	Aux. admón	Ashley Borgas
13	Daniela Rosero C	1088396983	Cerritos	Nutricionista	
14	Carlos Chirivi	91.448.160	Cerritos	Deportes	
15	Santiago Salazar	1011084346	Cerritos	Salvavidas	
16	Kevin Chaver	1088096249	Cerritos	Deportes	
17	Santiago García	1074344210	cerrito	APH	
18	Santiago Osorio B	1088352373	Cerritos	Deportes	
19	Veronica Aguirre	1094470857	Cerritos	Gerontologa	
20	Jhon Wilson Torres	1.088.246.810	Cerritos	Aux Adm	
21	[illegible]	1.652280	Cerritos	[illegible]	
22	Daniela Arias Z.	1137059534	Cerritos	APH	Daniela A.
23	Samuel Salazar	1004752995	Cerritos	Servicios Generales	Samuel S.
24	Viviana Mejia	1088326764	Cerritos	Auxiliar contable	
25	MARIANA TRUJILLO L	1225088798	CERRITOS	DEPORTES	
26					
27					
28					
29					

24	Alejandro Giraldo	10.011.767	Cerritos	P. SST	
25	Samuel Salazar	1004752995	cerritos	Servicios Generales	
26	Viviana Mejia	1088326764	cerritos	Aux contable	
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:9 DE ABRIL DE 2025	**NÚMERO DE ACTA: 3**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS/ COORDINACIÓN	**HORA DE INICIO: 8:30 am**
RESPONSABLE:	**HORA FINAL: 9:00 am**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN: Socializar e informar sobre los insumos necesarios para el informe de avances solicitado por el consorcio y la alcaldía y distribución de apoyos tanto en ruta como en comedor.

ORDEN DEL DIA:

1. Bienvenida e instalación de la reunión
2. Socialización de informes recientes
3. Revisión de insumos disponibles y requeridos
4. Distribución de tareas del equipo
5. Organización de acompañamientos en rutas
6. Espacio para comentarios y sugerencias
7. Conclusiones y compromisos
8. Cierre de la reunión

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES
1.	Realizar cronograma de comedor	Equipo de trabajo	14 de abril			
2.	Realizar cronograma de ruta	Equipo de trabajo	14 de abril			
3.	Organizar cronogramas por áreas.	Equipo de trabajo	14 de abril			

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO:

1. **Bienvenida e instalación de la reunión:**

    - La coordinación da inicio agradeciendo la asistencia y puntualidad del equipo.
    - Se presenta brevemente el objetivo de la reunión: fortalecer el trabajo articulado mediante la organización de tareas y recursos.

2. **Socialización de informes recientes:**
    - Se comparten los informes de visitas y actividades realizadas durante el último mes.
    - Se destacan logros y se identifican oportunidades de mejora.
    - Cada profesional brinda una breve retroalimentación sobre su experiencia.
3. **Revisión de insumos disponibles y requeridos:**
    - Se presenta un inventario actualizado de las cosas que quedaron y lo que debemos solicitar para la realización de las actividades.
    - Se identifican faltantes y se acuerdan solicitudes o gestiones necesarias para reponerlos.
    - Se designa un responsable para el seguimiento de cada solicitud.
4. **Distribución de tareas del equipo**
    - Se delegan responsabilidades para la realización de los cronogramas para la organización diaria del centro vida.
    - Se definen roles: responsabilidades por cada área y compromisos con el equipo de trabajo
    - Se establece un cronograma tentativo para la ejecución de las actividades.
5. **Organización de acompañamientos en rutas**
    - Se detallan las rutas realizadas por el centro vida.
    - Se asignan acompañantes o personal de apoyo según necesidades específicas de las rutas.
    - Se recuerda la importancia del registro de novedades y listado de las personas que se recogen y se llevan a sus casas.
6. **Espacio para comentarios y sugerencias**
    - Se abre un espacio para que el equipo exprese inquietudes o proponga mejoras.
    - Se toman notas de las sugerencias viables para su análisis e implementación.
7. **Conclusiones y compromisos**
    - Se resumen los acuerdos alcanzados: responsables, fechas, y tareas definidas.
    - Cada miembro del equipo reafirma su compromiso con las responsabilidades asignadas.
8. **Cierre de la reunión**
    - Se agradece la participación activa y se recuerda la próxima fecha de reunión o punto de encuentro.
    - Cierre formal de la sesión.

FIRMA DE ASISTENTES					
No.	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	MARIANA TÁUTIVA L	1225.088.798	CERRITOS	DEPORTES	
2	Thon Wilson Torres	1.088.246.810	Cerritos	Aux. Adm	
3	Luisa Muñoz Aragón	1028.031.125	Cerritos	tallerista	
4	Luz Adriana Higuita	30'404.326	Cerritos	Aux Adm.	
5	Valentina Loaiza O.	1004733913.	Cerritos.	Psicologo.	Valentina L.
6	Ashley Borgos	1002526151	Cerritos	Aux. adm	AshleyB.
7	MARIBETH NICARAZ M.	1077038616	Cerritos	T. Social	MARIBETH. A.M.
8	Henry Gallego R	1001047	CerriTOS	Tecs sist	
9	Manuela Galvis	1088335345	cerriTos	Deportes	Manuela G
10	Yeimy Moreno	1097332588	Cerritos	Tallerista	
11	Jobanlly Avila	1012404394	Cerritos	Coordinador	
12	Viviana Mejia	1088326764	Cerritos	Aux Contable	
13	Kevin Chaves	1089006249	Cerrito	Deportes	
14					
15					

FIRMA DE ASISTENTES					
No.	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
16					
17					
18					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión X Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: miércoles 9 de abril de 2025	NÙMERO DE ACTA:
LUGAR: oficina centro vida cerritos	HORA DE INICIO: 11:30am
RESPONSABLE: Deportes y SG-SST	HORA FINAL: 12:40pm

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
El señor ALEJANDRO GIRALDO, quien lidera el componente de Gestión de Seguridad y salud en el trabajo del programa, convoca al grupo de profesionales del área de deportes para revisar los fundamentos esenciales, principios y normativas a considerar para el excelente desarrollo del quehacer profesional.

ORDEN DEL DIA:
1. Presentación de los puntos propuestos
2. Fundamentos de la seguridad en el trabajo
3. Dialogo sobre asuntos por mejorar
4. Propuestas y otros
5. Cierre

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

Se reúnen los profesionales:

- ALEJANDRO GIRALDO
- MANUELA GALVIS
- SANTIAGO OSORIO
- MARIANA TAUTIVA
- CARLOS CHIRIVI
- SANTIAGO SALAZAR

Con la moderación del señor Alejandro Giraldo, se desarrollaron cada uno de los ítems planteados desde el orden del día. Entre otros:

1. ¿Que es el Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo?, ¿Cuál es su papel y relevancia en los propósitos del consorcio Vida Plena con respecto a la atenciòn del adulto mayor?
2. Diferenciación de los tipos de contratos
3. ARL y sus bondades contractuales – manejo de planilla para reportar incidentes o accidentes laborales – formatos de remisión.
4. Lectura del documento SG-SST, fundamentos y precisiones, realizado por el señor ALEJANDRO GIRALDO.
5. Sesión de preguntas y respuestas.
6. Cierre de la reunión

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

FECHA: 9 de abril de 2025	TEMA: SG-SST

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA DE CUMPLIMIENTO**
Conformación comités	SG-SST y miembros del equipo de trabajo	Viernes 25 de abril de 2025
Capacitación para los adultos mayores sobre higiene postural	SG-SST, deportes y fisioterapia	Martes 22 de abril de 2025

FIRMA DE ASISTENTES

N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Carlos Chirivi	94.498.600	Cerritos	Deportes	
2	Santiago Mora B	1088352373	Cerritos	Deportes	
3	Manuela Galvis	1088335345	Cerritos	Deportes	Manuela G.
4	Santiago Salazar	1011034346	cerritos	Salvavidas	
5	MARIANA TRÚJILLO L	1225088798	CERRITOS	DEPORTES	
6	Manuela Galvis	1088335345	Cerritos	Deportes	Manuela G.
7	Alejandro Giraldo	10.011.762	Cerritos	SST	
8	Kelvin Chavez	1084096249	Cerritos	Deportes	
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

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: 22 DE ABRIL DE 2025	**NÙMERO DE ACTA: 7**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 am
RESPONSABLE: ÁREA DE DEPORTES **TEMA:** CRONOGRAMAS	**HORA FINAL:** 10:00 am

OBJETIVO DE LA REUNIÒN: Fomentar la conexión entre generaciones mediante la creación de una huerta comunitaria que simbolice el ciclo de la vida, el aprendizaje mutuo y el cuidado compartido.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT 901.826.616-0

DESARROLLO:

- Presentación del cronograma mensual del área de deportes.
- Revisión de actividades físicas actuales.
- Propuestas de nuevas actividades recreativas y deportivas.
- Aprobación de horarios y responsables.
- Observaciones generales.

1. **Presentación del cronograma:**
   Se presentó el cronograma de actividades físicas y deportivas para el mes de mayo 2025, incluyendo:
   - Caminatas grupales.
   - Gimnasia musicalizada.
   - Juegos recreativos con material adaptado.
   - Mantenimiento de la fuerza.
2. **Revisión de actividades actuales:**
   Se evaluó el nivel de participación y de la actitud y proposición de todos los profesionales. Se pidió por parte de la coordinación ayudar con el comedor por cronograma y a su vez con el transporte de los beneficiarios.
3. **Aprobación de horarios y responsables:**
   Todos los presentes aprobaron el cronograma presentado. Se asignaron responsables por actividad y se acordó incluir una evaluación mensual por parte del área.
4. **Observaciones:**
   - Se recordó mantener la hidratación y monitoreo médico durante las actividades.
   - Se solicitó mayor difusión del cronograma entre los usuarios mediante carteleras y recordatorios hablados.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Manuela Galvis	1088335345	Cerritos	Deportes	Manuela G.
2	MARIANA TÁUTIVA L	1225088798	CERRITOS	DEPORTES	
3	Santiago Osorio B	1088357373	Cerritos	Deportes	
4	Kevin Chaver	1089046349	Cerritos	Deportes	
5	Carlos Chaves	94.448668	Cerritos	Deporte	
6	Vanessa Hernandez	1088348858	Cerritos	Deportes	
7	Sdanlly Avila	1012404394	Cerritos	Coordinador	
8					
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___ Sesión Individual _

FECHA: 24 DE ABRIL DE 2025	**NÚMERO DE ACTA: 1**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 10:00 am
RESPONSABLE: JOAO NOREÑA	**HORA FINAL:** 11:00 am

OBJETIVO DE LA REUNIÒN: El objetivo del taller fue brindar a las personas adultas mayores del Centro Vida de Cerritos herramientas prácticas y teóricas sobre higiene postural, con el fin de prevenir lesiones osteomusculares, mejorar su calidad de vida y fomentar prácticas saludables en sus actividades diarias.

ORDEN DEL DIA:

1. Reunión para planificar el taller
2. Socialización de taller por parte del Fisioterapeuta.
3. Distribución de tareas del equipo
4. Organización de la intervención
5. Espacio para comentarios y sugerencias
6. Conclusiones y compromisos
7. Cierre de la reunión

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES
1.	Realizar talleres de suma importancia para la salud de las personas mayores.	Joao Noreña	15 de mayo	X		Se realizará una actividad de capacitación a los beneficiarios con apoyo de los Profesionales en Ciencias del Deporte.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0

DESARROLLO:

El taller fue dirigido por Joao Noreña, Fisioterapeuta del Cevi cerritos, quien abordó los siguientes temas:

1. Concepto de higiene postural.
2. Principales riesgos posturales en el adulto mayor.
3. Técnicas básicas para una postura adecuada en distintas actividades (sentarse, acostarse, caminar, levantar objetos).
4. Ejercicios de fortalecimiento y estiramiento postural.
5. Consejos prácticos para el hogar y el entorno.
6. La metodología fue participativa, incluyendo:
    - Exposición teórica breve.
    - Demostraciones prácticas.
    - Ejercicios grupales.
    - Espacio para preguntas y respuestas.

3. PARTICIPANTES
Asistieron al taller un total de72 adultos mayores, además de personal de apoyo del Centro Vida. Se anexa listado de apoyos con nombres y firmas.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

- Los asistentes reconocieron la importancia de mantener una buena postura en sus actividades cotidianas.
- Se logró la participación activa de los asistentes en los ejercicios propuestos.
- Se aclararon dudas frecuentes relacionadas con dolores posturales comunes en la tercera edad.

5. COMPROMISOS:

- Realizar seguimiento a la práctica de las técnicas aprendidas mediante futuras sesiones de refuerzo.
- Entregar material didáctico complementario a los participantes.
- Continuar promoviendo talleres de autocuidado y bienestar para adultos mayores.

7. **OBSERVACIONES:** Excelente disposición de los asistentes durante el taller. Se sugiere disponer de más colchonetas y elementos de apoyo para futuras actividades prácticas.

8. **CIERRE DEL EVENTO:** El taller finalizó a las 11:00 am con palabras de agradecimiento por parte de la coordinación del Centro Vida y del profesional a cargo.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	MARIANA TAUTIVA L	1225088748	CERRITOS	DEPORTES	
2	Manuela Galvis	1088335345	Cerritos	Deportes	Manuela G.
3	Santiago Bonilla	1088352373	Cerritos	Deportes	
4	Fabian Pinto Vera	14652280.	Cerritos	Deportes	
5	Kevin Chavez	1089046249	Cerritos	Deportes	
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÓN	SEDE	CARGO	FIRMA
16					
17					
18					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ____ Comité ___ Taller___Sesión Grupal____Sesión Individual _

FECHA: 28 DE ABRIL DE 2025	**NÙMERO DE ACTA: 9**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 am
RESPONSABLE: EQUIPO PSICOSOCIAL **TEMA:** ENCUENTRO INTERGENERACIONAL	**HORA FINAL:** 11:40 am

OBJETIVO DE LA REUNIÒN: Fomentar la conexión entre generaciones mediante la creación de una huerta comunitaria que simbolice el ciclo de la vida, el aprendizaje mutuo y el cuidado compartido.

CÍRCULO DE BIENVENIDA

Breve encuentro donde cada generación comparte lo que representa para ellos "sembrar".

Se entrega a cada persona una semilla simbólica (puede ser real o decorativa), que representará algo que desean "sembrar" en la vida (amor, paciencia, conocimiento, etc.).

2. **DISEÑO DEL ESPACIO**.

Entre todos dibujan en el suelo (con tiza o ramas) un diseño de huerta dividido en tres zonas, cada una simbolizando una etapa:

Raíces (Adultos mayores): Plantas tradicionales o medicinales.

Tallo (Adultos jóvenes): Hortalizas prácticas, de crecimiento medio.

Flores y frutos (Niños): Hierbas aromáticas o flores coloridas.

3. SIEMBRA COMPARTIDA.

Cada grupo siembra en su zona, pero siempre en parejas mixtas (niño con adulto mayor, joven con niño, etc.).

Se riega en conjunto, reforzando la idea de que "todos somos parte del mismo jardín".

FUNDESHO

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ

PROFESIONAL EN

CIENCIAS DEL DEPORTE

Y LA RECREACIÒN

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: **20250401 - 20250430**
Comprobante Número:**201**
Fecha y hora de generación: **30/04/2025 - 09:41 AM**
Fecha y hora de expedición: **30/04/2025 - 09:41 AM**

Empleado: **CARLA MANUELA GLAVIS MARTINEZ**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **1088335345**
Cargo: **Otros 58**
Salario básico: **$3.800.000**

INGRESOS

Concepto	Inicio	Fin	Porcentaje	Cantidad	Valor
Sueldo				30	$ 3.800.000
Provisión de Cesantías*				0	$ 316.540
Provisión de Intereses de cesantías*				0	$ 37.985
Provisión de Prima*				0	$ 316.540
Provisión de Vacaciones*				0	$ 158.460
			Total Ingresos		**$ 4.629.525**

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

DEDUCCIONES

Concepto	Porcentaje	Valor
Fondo de salud	4.00	$ 152.000
Fondo de pensión	4.00	$ 152.000
	Total Deducciones	**$ 304.000**

LICENCIAS NO REMUNERADAS

Concepto	Inicio	Fin	Cantidad

NETO A PAGAR (Total Ingresos - Total Deducciones)	**$ 4.325.525**

Observaciones:

Condiciones de pago: Transferencia bancaria $ 4.325.525

Soporte de pago: DNE201
CUNE:
08c57f9870884fd80f725e1d0a9bf8f2fb331d215e1f4eaf60f6004db25d8fc0904c1b517dbe8f8941c5d0b0f91767ac

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 CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ identificado(a) con CC 1088335345

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	ima	vac	avp	vct	irl	vip			
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	EPS	EPS002	SALUD TOTAL	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-05	30	X																	$3,800,000	12.5%	$475,000
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																	$3,800,000	16%	$608,000
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2025-04	30	X																	$3,800,000		$0
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2025-04	30	X																	$3,800,000		$0
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2025-04	30	X																	$0	0%	$0
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2025-04	30	X																	$0	0%	$0
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																	$3,800,000	2.436%	$92,600
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																	$3,800,000	4%	$152,000
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																	$3,800,000	2%	$76,000
9485120632	1442153795	E	2025-04-29	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-04	30	X																	$3,800,000	3%	$114,000
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	EPS	EPS002	SALUD TOTAL	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2025-01	30		X																$3,600,000	12.5%	$450,000
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-12	30		X																$3,600,000	16%	$576,000
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-12	30		X																$3,600,000		$0
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-12	30		X																$3,600,000		$0
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-12	30		X																$0	0%	$0
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-12	30		X																$0	0%	$0
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-12	30		X																$3,600,000	0.522%	$18,800
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-12	30		X																$4,705,200	4%	$188,300
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-12	30		X																$4,705,200	2%	$94,200
9481338173	1243326244	E	2025-02-04	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-12	30		X																$4,705,200	3%	$141,200

aportes en línea

Certificado de Aportes

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			
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	EPS	EPS002	SALUD TOTAL	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-12	30									X									$4,028,936	12.5%	$503,700
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30									X									$4,028,936	16%	$644,700
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-11	30									X									$4,028,936		$0
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-11	30									X									$4,028,936		$0
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-11	30									X									$0	0%	$0
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-11	30									X									$0	0%	$0
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30									X									$4,028,936	0.522%	$21,100
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30									X									$4,028,936	4%	$161,200
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30									X									$4,028,936	2%	$80,600
9478906368	1124284838	E	2024-12-13	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-11	30									X									$4,028,936	3%	$120,900
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

aportes en línea

Certificado de Aportes

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			
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
9472517491	885801587	E	2024-09-02	EPS	EPS002	SALUD TOTAL	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-09	30									X									$4,028,936	12.5%	$503,700
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X									$4,028,936	16%	$644,700
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-08	30									X									$4,028,936		$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-08	30									X									$4,028,936		$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-08	30									X									$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-08	30									X									$0	0%	$0
9472517491	885801587	E	2024-09-02	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X									$4,028,936	0.522%	$21,100
9472517491	885801587	E	2024-09-02	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X									$4,028,936	4%	$161,200
9472517491	885801587	E	2024-09-02	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X									$4,028,936	2%	$80,600
9472517491	885801587	E	2024-09-02	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30									X									$4,028,936	3%	$120,900
9470837512	812792027	E	2024-07-31	EPS	EPS002	SALUD TOTAL	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-08	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-07	30																		$3,600,000		$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-07	30																		$3,600,000		$0

aportes en línea

Certificado de Aportes

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																IBC	Tarifa	Cotización
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip			
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-07	30																		$0	0%	$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-07	30																		$0	0%	$0
9470837512	812792027	E	2024-07-31	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	0.522%	$18,800
9470837512	812792027	E	2024-07-31	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	4%	$144,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	2%	$72,000
9470837512	812792027	E	2024-07-31	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	3%	$108,000
9470083936	788340100	E	2024-07-19	EPS	ESSC62	ASMET SALUD EPS SAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-07	30																		$3,600,000	12.5%	$450,000
9470083936	788340100	E	2024-07-19	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-06	30																		$3,600,000	16%	$576,000
9470083936	788340100	E	2024-07-19	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-06	30																		$3,600,000		$0
9470083936	788340100	E	2024-07-19	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-06	30																		$3,600,000		$0
9470083936	788340100	E	2024-07-19	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-06	30																		$0	0%	$0
9470083936	788340100	E	2024-07-19	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-06	30																		$0	0%	$0
9470083936	788340100	E	2024-07-19	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-06	30																		$3,600,000	0.522%	$18,800
9470083936	788340100	E	2024-07-19	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-06	30																		$3,600,000	4%	$144,000
9470083936	788340100	E	2024-07-19	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-06	30																		$3,600,000	2%	$72,000
9470083936	788340100	E	2024-07-19	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-06	30																		$3,600,000	3%	$108,000
9468566115	703831755	E	2024-06-14	EPS	ESSC62	ASMET SALUD EPS SAS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-06	11	X																	$1,320,000	12.5%	$165,000
9468566115	703831755	E	2024-06-14	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-05	11	X																	$1,320,000	16%	$211,200
9468566115	703831755	E	2024-06-14	AFP	230301	PORVENIR	FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL	2024-05	11	X																	$1,320,000		$0
9468566115	703831755	E	2024-06-14	AFP	230301	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	SUBCUENTA DE SUBSISTENCIA	2024-05	11	X																	$1,320,000		$0
9468566115	703831755	E	2024-06-14	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA EMPLEADOR	2024-05	11	X																	$0	0%	$0
9468566115	703831755	E	2024-06-14	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN VOLUNTARIA AFILADO	2024-05	11	X																	$0	0%	$0

aportes en línea

Certificado de Aportes

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			
9468566115	703831755	E	2024-06-14	ARL	14-11	ARL SURA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-05	11	X																	$1,320,000	0.522%	$6,900
9468566115	703831755	E	2024-06-14	CCF	CCF44	COMFAMILIAR RISARALDA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-05	11	X																	$1,320,000	4%	$52,800
9468566115	703831755	E	2024-06-14	SENA	PASENA	SENA	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-05	11	X																	$1,320,000	2%	$26,400
9468566115	703831755	E	2024-06-14	ICBF	PAICBF	INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2024-05	11	X																	$1,320,000	3%	$39,600

Este certificado se expide el día 2025-04-30 a las 12:28.

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**MANUELA GALVIS MARTINEZ**
Número del Contrato	***1088335345***
Cargo:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
Plazo:	***Del 01 de abril 31 de agosto del 2025***
Periodo:	***Del 01 de abril al 30 de abril del 2025***
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 una reunión general el día 05 de abril con el consorcio y el equipo de profesionales del centro vida Cerritos, se trataron las siguientes temáticas: -Se establecieron acuerdos para el buen funcionamiento del proyecto. -Se realizó el cronograma general de todas las áreas. El día 09 de abril se realizó una reunión general con la coordinadora del centro vida Migdy Solanlly Ávila y el equipo interdisciplinario con el fin de socializar aspectos importantes para el informe.	• Registro fotográfico. • Cronograma general. • Acta de la reunión.	Ambas reuniones se realizaron bajo la supervisión de la coordinadora del centro vida Cerritos.

	El día 22 de abril se realizó una reunión del equipo de profesionales de deportes y la coordinadora del centro vida, donde se estableció el cronograma de las rutas y de las rotaciones del área, además se dejaron tareas para la realización de las valoraciones de los usuarios.		
2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento 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 elaboró el protocolo de intervención con 4 pilares fundamentales los cuales son: Gimnasia musicalizada con diferentes elementos. Fortalecimiento muscular. Hidroterapia. Actividades recreativas. Con ficha sesión por pilar, donde los usuarios reciben las clases en grupos separados y de acuerdo con el cronograma de deportes para los días de ejecución de cada ítem.	• Protocolo de intervención • Ficha sesión • Registro fotográfico	Los usuarios reciben el plan de trabajo de manera muy agradable y muy motivados para realizar todas las actividades propuestas por el área.
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 acordó realizar las valoraciones a los usuarios nuevos del centro vida Cerritos y se distribuyeron los usuarios por los profesionales del área.	• Ficha de valoración 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 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 realizaron las siguientes valoraciones a los usuarios del centro vida Cerritos: Hernando de Jesús Ramírez Jair de Jesús Londoño Luz Marina Rodríguez	• Formato en físico de los usuarios • Registro fotográfico.	Se realizaron los test a los usuarios nuevos.
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.	El día 24 de abril se realizó el taller de higiene postural en articulación con el fisioterapeuta del centro vida Cerritos, se realizó una parte teórica y una practica donde los usuarios estuvieron muy receptivos y participativos con la temática tratada.	• Registro fotográfico. • Acta de los eventos mencionados.	El equipo de trabajo se articula excelentemente para llevar a cabo todos los eventos mencionados en este alcance.

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 día 28 de abril se realizó el encuentro intergeneracional llamado: "herencia de vida, legado y brotes del futuro"	• Registro fotográfico • Acta del evento	El encuentro se realizó exitosamente los usuarios compartieron un espacio de esparcimiento y momentos agradables.
8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	El día 01 de abril se contó con el acompañamiento de la alcaldía de Pereira para la inauguración del centro vida. El día 05 de abril se contó con el acompañamiento de la secretaría de desarrollo social para la inauguración simbólica del centro vida.	• Registro fotográfico	Los usuarios celebraron ambos eventos con entusiasmo y los profesionales aportaron a todo lo requerido para el éxito de ambas inauguraciones.

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.	El día 09 de abril se realizó una reunión con Alejandro Giraldo profesional en seguridad y salud en el trabajo del centro vida Cerritos, con la finalidad de definir las brigadas de emergencias. El día 25 de abril se llevó a cabo una reunión con la supervisión de la alcaldía equipos centros vida, con el área de deportes y el fisioterapeuta del centro vida, con la finalidad de dejar claro futuros eventos y requerimientos estipulados.	• Registro fotográfico • Acta de la reunión	En este espacio pudimos determinar que profesional quedara a cargo de cada área de emergencia. La reunión se llevó a cabo exitosamente, se despejaron dudas y se revelaron ideas a futuros eventos.

Manuela Galvis Martnez

Firma
Nombre: CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
CC. 1088335345

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**MANUELA GALVIS MARTINEZ**
Número del Contrato	***1088335345***
Cargo:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
Plazo:	***Del 01 de abril 31 de agosto del 2025***
Periodo:	***Del 01 de abril al 30 de abril del 2025***
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 una reunión general el día 05 de abril con el consorcio y el equipo de profesionales del centro vida Cerritos, se trataron las siguientes temáticas: -Se establecieron acuerdos para el buen funcionamiento del proyecto. -Se realizó el cronograma general de todas las áreas. El día 09 de abril se realizó una reunión general con la coordinadora del centro vida Migdy Solanlly Ávila y el equipo interdisciplinario con el fin de socializar aspectos importantes para el informe.	• Registro fotográfico. • Cronograma general. • Acta de la reunión.	Ambas reuniones se realizaron bajo la supervisión de la coordinadora del centro vida Cerritos.

	El día 22 de abril se realizó una reunión del equipo de profesionales de deportes y la coordinadora del centro vida, donde se estableció el cronograma de las rutas y de las rotaciones del área, además se dejaron tareas para la realización de las valoraciones de los usuarios.		
2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento 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 elaboró el protocolo de intervención con 4 pilares fundamentales los cuales son: Gimnasia musicalizada con diferentes elementos. Fortalecimiento muscular. Hidroterapia. Actividades recreativas. Con ficha sesión por pilar, donde los usuarios reciben las clases en grupos separados y de acuerdo con el cronograma de deportes para los días de ejecución de cada ítem.	• Protocolo de intervención • Ficha sesión • Registro fotográfico	Los usuarios reciben el plan de trabajo de manera muy agradable y muy motivados para realizar todas las actividades propuestas por el área.
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 acordó realizar las valoraciones a los usuarios nuevos del centro vida Cerritos y se distribuyeron los usuarios por los profesionales del área.	• Ficha de valoración 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 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 realizaron las siguientes valoraciones a los usuarios del centro vida Cerritos: Hernando de Jesús Ramírez Jair de Jesús Londoño Luz Marina Rodríguez	• Formato en físico de los usuarios • Registro fotográfico.	Se realizaron los test a los usuarios nuevos.
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.	El día 24 de abril se realizó el taller de higiene postural en articulación con el fisioterapeuta del centro vida Cerritos, se realizó una parte teórica y una practica donde los usuarios estuvieron muy receptivos y participativos con la temática tratada.	• Registro fotográfico. • Acta de los eventos mencionados.	El equipo de trabajo se articula excelentemente para llevar a cabo todos los eventos mencionados en este alcance.

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 día 28 de abril se realizó el encuentro intergeneracional llamado: "herencia de vida, legado y brotes del futuro"	• Registro fotográfico • Acta del evento	El encuentro se realizó exitosamente los usuarios compartieron un espacio de esparcimiento y momentos agradables.
8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	El día 01 de abril se contó con el acompañamiento de la alcaldía de Pereira para la inauguración del centro vida. El día 05 de abril se contó con el acompañamiento de la secretaría de desarrollo social para la inauguración simbólica del centro vida.	• Registro fotográfico	Los usuarios celebraron ambos eventos con entusiasmo y los profesionales aportaron a todo lo requerido para el éxito de ambas inauguraciones.

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.	El día 09 de abril se realizó una reunión con Alejandro Giraldo profesional en seguridad y salud en el trabajo del centro vida Cerritos, con la finalidad de definir las brigadas de emergencias. El día 25 de abril se llevó a cabo una reunión con la supervisión de la alcaldía equipos centros vida, con el área de deportes y el fisioterapeuta del centro vida, con la finalidad de dejar claro futuros eventos y requerimientos estipulados.	• Registro fotográfico • Acta de la reunión	En este espacio pudimos determinar que profesional quedara a cargo de cada área de emergencia. La reunión se llevó a cabo exitosamente, se despejaron dudas y se revelaron ideas a futuros eventos.

Manuela Galvis Martinez

Firma
Nombre: CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
CC. 1088335345

CRONOGRAMA SEMANAL
AREAS DE DEPORTES, RECREACION, CULTURA, MANUALIDADES
SEMANA DEL 7 AL 12 DE ABRIL DE 2024

Alcaldía de PEREIRA

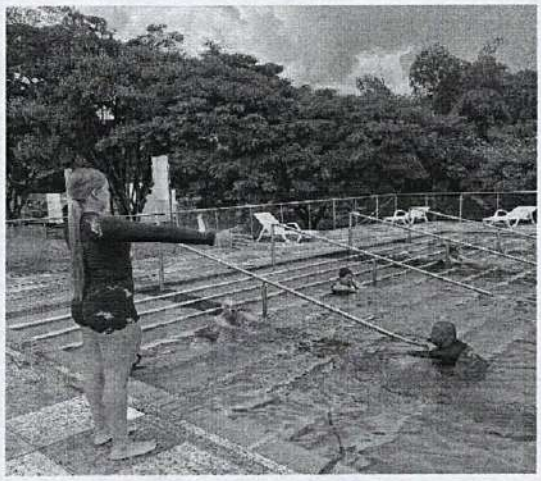
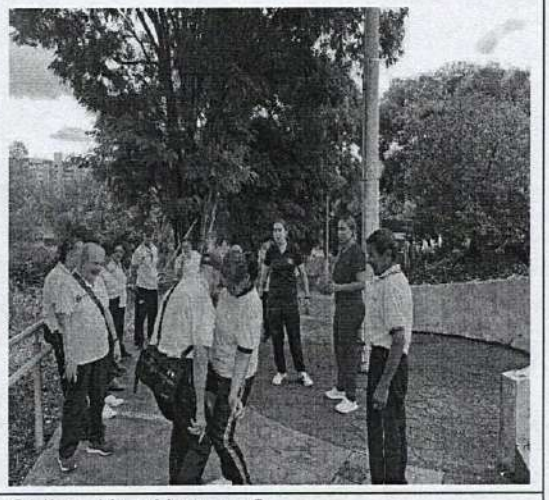
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
FECHA	7	8	9	10	11	12
8:00 a. m.	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA MAÑANA EN COMEDOR
8:00 AM A 8:45 AM	DESAYUNO: SEGÚN CRONOGRAMA					
8:45 AM- 9:00	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE MARIANA)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE MANUELA)	EVALUACIONES INDIVIDUALES Y BASE DE DATOS	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (CARLOS C)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (SANTIAGO O)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR
9:00 AM A 10:00 AM	GIMNASIA MUSICALIZADA CON ELEMENTOS PARA LA ACTIVIDAD. (DIRIGE KEVIN, APOYA EQUIPO DE DEPORTES). HIDROTERAPIA (DIRIGE MARIANA T.)	FORTALECIMIENTO MUSCULAR (DIRIGE MARIANA, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) .	ACOMPAÑAMIENTO DE ACTIVIDADES (MANUELA Y MARIANA TALLER) ACOMPAÑAMIENTO AREA DE TRABAJO SOCIAL (SANTIAGO O Y CARLOS C)	ACTIVIDADES AEROBICAS (SANTIAGO O, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	ACTIVIDAD RECREATIVA (DIRIGE MANUELA, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	JUEGOS TRADICIONALES (APOYA TODO EL EQUIPO DE DEPORTES).
10:00 AM A 10:30	REFRIGERIO					
10:30 AM- 11:30 AM	GIMNASIA MUSICALIZADA CON ELEMENTOS PARA LA ACTIVIDAD. (DIRIGE MANUELA, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	FORTALECIMIENTO MUSCULAR (DIRIGE SANTIAGO O, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) .	ACOMPAÑAMIENTO DE ACTIVIDADES TALLER (SANTIAGO O Y CARLOS C) ACOMPAÑAMIENTO AREA DE TRABAJO SOCIAL (MARIANA Y MANUELA)	ACTIVIDADES AEROBICAS (DIRIGE CARLOS C, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	ACTIVIDAD RECREATIVA (DIRIGE CARLOS, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	JUEGOS DE ESTIMULACION COGNITIVA (CHARADAS) (APOYA TODO EL EQUIPO DE DEPORTES)
	ACOMPAÑAMIENTO ALMUERZO: SEGÚN CRONOGRAMA					
	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR	INGRESO BENEFICIARIOS- ACOMPAÑAMIENTO GRUPO DE LA TARDE EN COMEDOR
1:45 PM - 2:00 PM	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE CARLOS C)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE MARIANA)	EVALUACIONES INDIVIDUALES Y BASE DE DATOS	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE SANTIAGO O)	CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (DIRIGE MANUELA)	
2:00 PM A 3:00PM	GIMNASIA MUSICALIZADA CON ELEMENTOS PARA LA ACTIVIDAD. (DIRIGE KEVIN, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	FORTALECIMIENTO MUSCULAR (DIRIGE CARLOS C, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) . HIDROTERAPIA (DIRIGE KEVIN)	ACOMPAÑAMIENTO DE ACTIVIDADES TALLER (KEVIN C Y MARIANA T) ACOMPAÑAMIENTO AREA DE TRABAJO SOCIAL (SANTIAGO O Y MANUELA)	ACTIVIDADES AEROBICAS (DIRIGE KEVIN C, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) HIDROTERAPIA (DIRIGE MANUELA)	ACTIVIDAD RECREATIVA (DIRIGE MATIANA T, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	
3:00 PM A 3:30 PM	REFRIGERIO					
3:30 PM A 4:30 PM	GIMNASIA MUSICALIZADA CON ELEMENTOS PARA LA ACTIVIDAD. (DIRIGE SANTI O Y APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	FORTALECIMIENTO MUSCULAR (DIRIGE MANUELA, APOYA EQUIPO DE DEPORTES) .	ACOMPAÑAMIENTO DE ACTIVIDADES TALLER (SANTIAGO O Y MANUELA) ACOMPAÑAMIENTO AREA DE TRABAJO SOCIAL (KEVIN C Y MARIANA)	ACTIVIDADES AEROBICAS (DIRIGE MARIANA T, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	ACTIVIDAD RECREATIVA (DIRIGE SANTIAGO O, APOYA EQUIPO DE DEPORTES)	
4:30 PM A 5:00 PM	ACOMPAÑAMIENTO COMIDA Y SALIDA DE BENEFICIARIOS: SEGÚN CRONOGRAMA					

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance 1 Nombre actividad: Reunión general Fecha: 05 de abril del 2025 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre actividad: Reunión equipo de trabajo Fecha: 09 de abril del 2025 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: Reunión equipo de deportes Fecha: 22 de abril del 2025 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 2 Nombre de la actividad: Gimnasia musicalizada con bastones Fecha: 07 de abril del 2024 Lugar: Centro de vida cerritos.

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

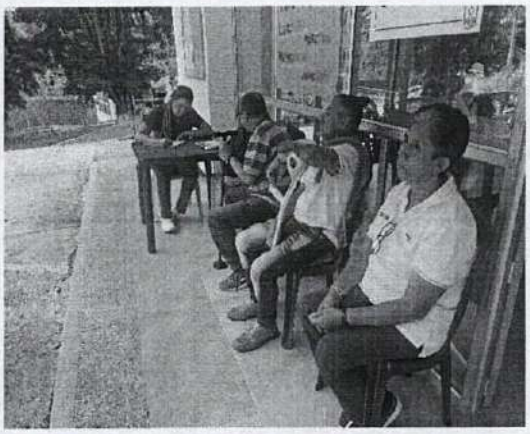
	
Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: Hidroterapia Fecha: 10 de abril del 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: Actividad recreativa con pelotas Fecha: 25 de abril del 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: Fortalecimiento muscular Fecha: 22 de abril del 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Distribución de usuarios nuevos del centro vida Cerritos Fecha: 09 de abril del 2025 Lugar: Centro vida cerritos

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

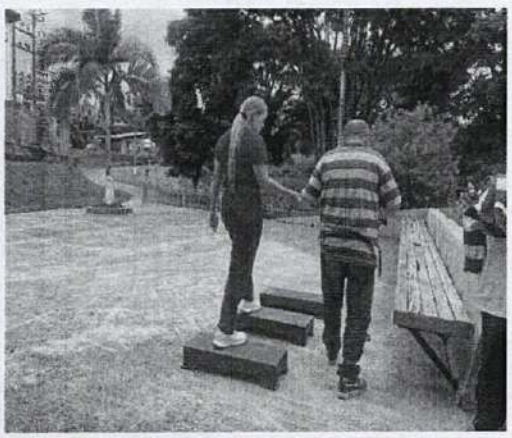
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025
Versión: 1	Vigencia: 2025



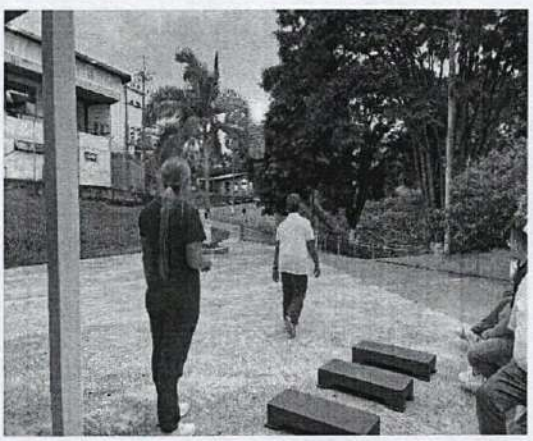
Obligación: Alcance 3
Nombre actividad: Gimnasia musicalizada con pelotas
Fecha: 11 de abril del 2025
Lugar: Centro vida Cerritos



Obligación: Alcance 4
Nombre actividad: Test Tinetti
Fecha: 25 de abril del 2025
Lugar: Centro de vida cerritos



Obligación: Alcance 4
Nombre actividad: Test Tinetti
Fecha: 25 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 4
Nombre actividad: Test Tinetti
Fecha: 25 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025



Obligación: Alcance 6
Nombre actividad: Taller de higiene postural
Fecha: 24 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 6
Nombre de la actividad: Taller de higiene postural
Fecha: 24 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 7
Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional "herencia de vida, legado y brotes del futuro"
Fecha: 28 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 7
Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional "herencia de vida, legado y brotes del futuro"
Fecha: 28 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025



Obligación: Alcance 7
Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional
Fecha: 28 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 8
Nombre de la actividad: Inauguración y visita de la alcaldía.
Fecha: 01 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos



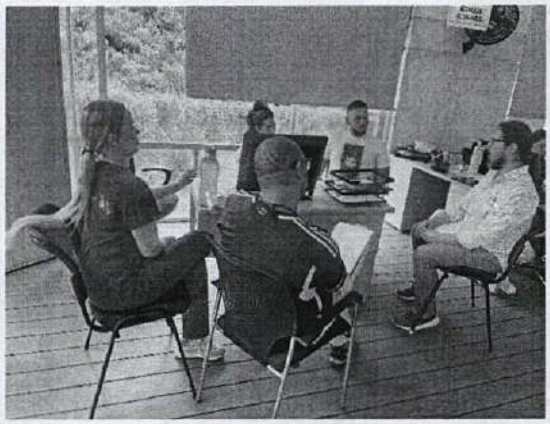
Obligación: Alcance 8
Nombre de la actividad: visita secretaría de desarrollo social
Fecha: 05 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos.



Obligación: Alcance 8
Nombre de la actividad: Inauguración simbólica
Fecha: 05 de abril del 2025
Lugar: Centro vida cerritos.

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance 9 Nombre actividad: Reunión de área con profesional de seguridad y salud en el trabajo Fecha: 09 de abril del 2025 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 9 Nombre actividad: Reunión de área con la supervisión equipo centros vida. Fecha: 25 de abril del 2025 Lugar: Centro vida cerritos.

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 24 MES: 04 AÑO: 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA	SESIÓN N°

Objetivo: Mejorar y mantener la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad en un ambiente extremadamente óptimo en los adultos mayores como es el agua, aumentar el fortalecimiento muscular y articular, alivianar el dolor, relajar el cuerpo en general, favorecer la circulación sanguínea, estimular el sistema cardiovascular, prevenir y disminuir enfermedades que afectan el aparato locomotor.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular en el agua
- Ejercicios en el agua para adultos mayores
- Ejercicio terapéutico

Metodología: la metodología para estas clases en la fase inicial se basa en realizar movilidad articular profunda sin ejercer una carga a las articulaciones ya que es un trabajo en la piscina, para la fase central ejercicios musicalizados con elementos que hacen más dinámica clase, como parte final se realiza estiramiento en la piscina y ejercicios de respiración, burbujas y retroalimentación.

Fase inicial: Movilidad articular profunda

Fase central: desplazamientos en el agua, con distintos elementos (churros, tablas, pelotas) realizar ejercicios específicos de miembros superiores e inferiores con el elemento suministrado, se da un espacio libre para que los usuarios tengan un momento de esparcimiento en el agua, con supervisión del facilitador, la persona de apoyo y el salvavidas.

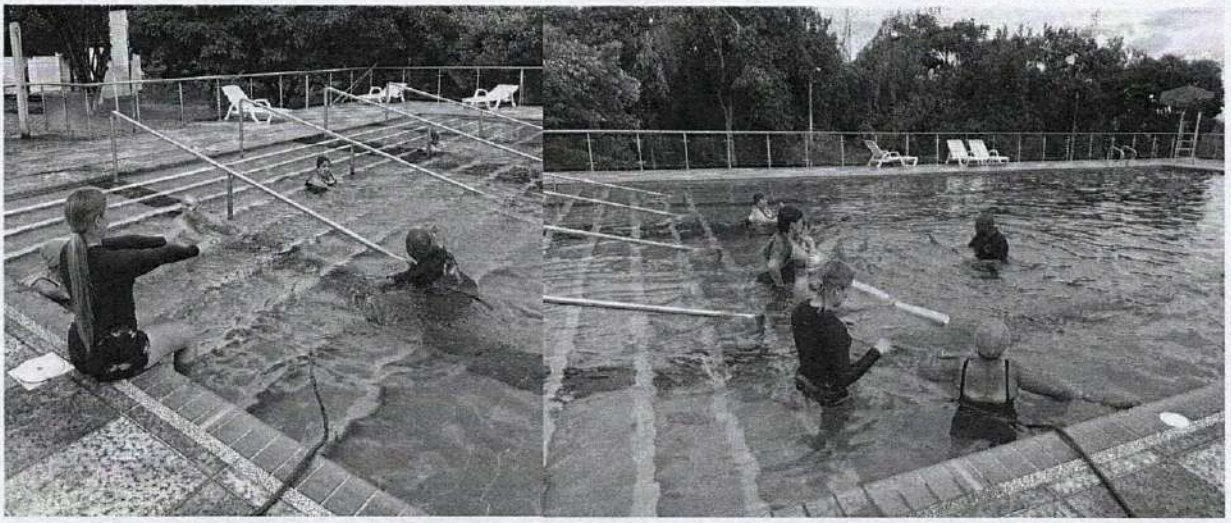
Fase final: burbujas, flotan con ayuda del facilitador y estiramiento en el agua y retroalimentación.

Conclusión:

Los usuarios que realizaron la hidroterapia revelan que extrañaban mucho esta clase, algunos usuarios expresan que el tiempo en el que no pudieron realizar esta actividad los hace volver de nuevo un poco temerosos a la hora de volver al agua sin embargo agregan que están muy motivados para volver a obtener el nivel con el que terminaron el año pasado.

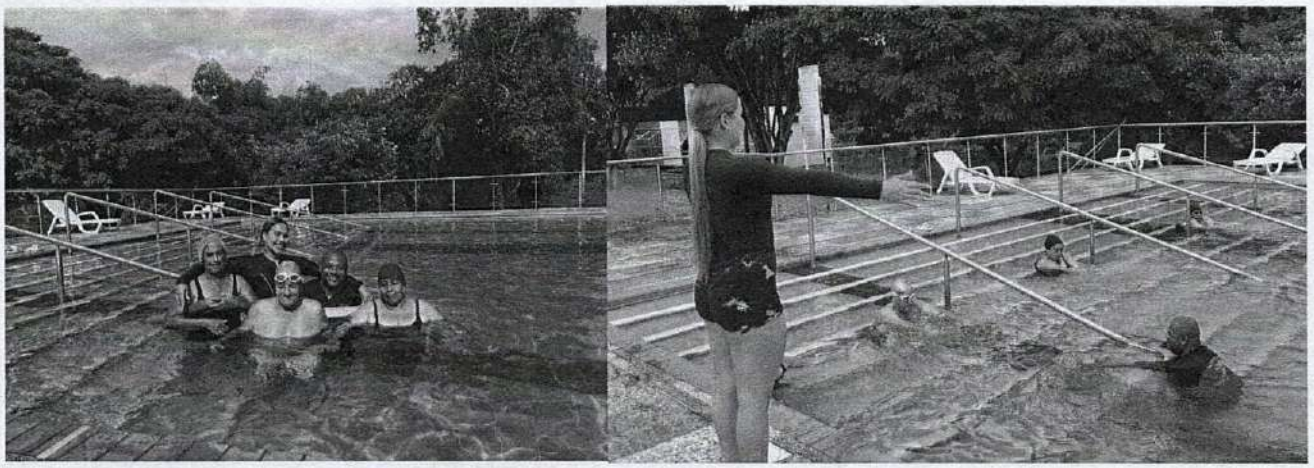
N° ASISTENTES: Reposan en el archivo general del centro vida cerritos.

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



24 DE ABRIL DEL 2025 CENTRO VIDA CERRITOS

HIDROTERAPIA MUSICALIZADA



24 DE ABRIL DEL 2025 CENTRO VIDA CERRITOS

HIDROTERAPIA MUSICALIZADA CON CHURROS

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 03, 05, 21, 25 y 26 MES: 04	AÑO: 2025
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: AMBAS
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	SESIÓN N°

Objetivo: Favorecer el desarrollo de diferentes destrezas, mejorar las relaciones interpersonales, interactuar con el entorno, crear espacios de esparcimiento y competitividad, generar trabajo en equipo, desarrollar la coordinación el equilibrio, mejorar la ubicación en espacio y tiempo, estimular la puntería, mejorar la salud en general y los patrones básicos de movimiento.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular general
- Actividades recreativas y competitivas
- Estiramiento general

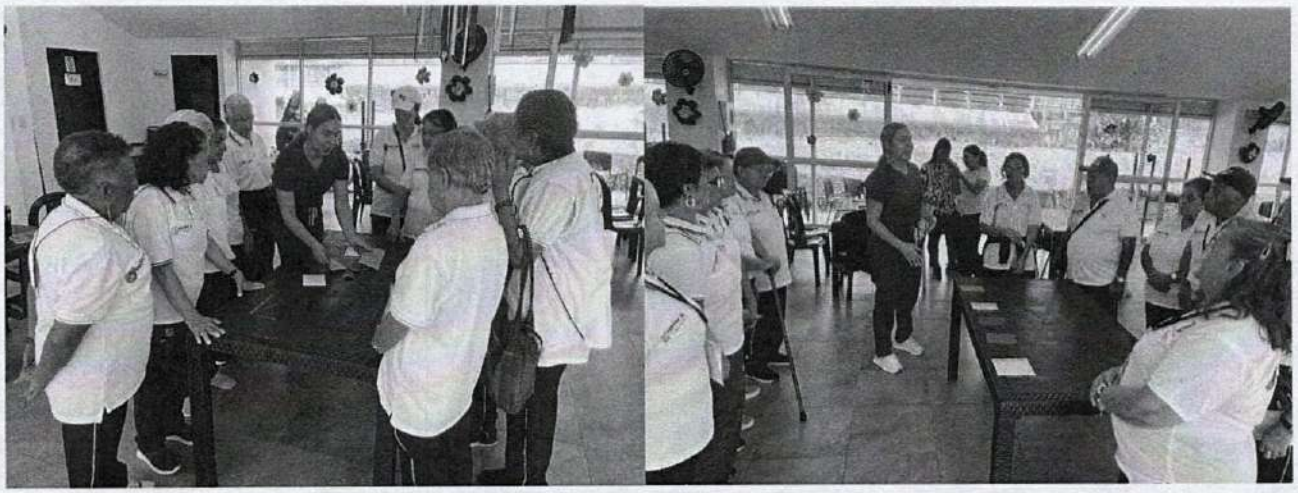
Metodología: La metodología varía dependiendo los temas que se desarrollen en cada clase, es decir hay clases de desafíos entre los usuarios donde deben atravesar pistas de obstáculos y al final encestar, o hacer puntos dependiendo de la prueba establecida.
En otra actividad debían lanzar los aros de acuerdo con las indicaciones del facilitador e ir diciendo palabras que comenzaran por la letra que se les indicara, así se incorporaba el trabajo recreativo y cognitivo.
Además se realizó una actividad de pasar por encima de los aros y enfrentarse con otro compañero y jugar: piedra, papel o tijera, se iban descalificando y sumando puntos según el resultado.
También se incluyen los juegos tradicionales como el bingo, el sapo, parques, ajedrez, dominó.

Conclusión:

Los usuarios demuestran un gran interés en los juegos que requieren competitividad y trabajo en equipo, se motivan y se dan consejos mutuamente durante los desafíos y pistas establecidas, también los juegos tradicionales están muy arraigados a los adultos mayores por lo cual disfrutan mucho estos espacios de ocio.

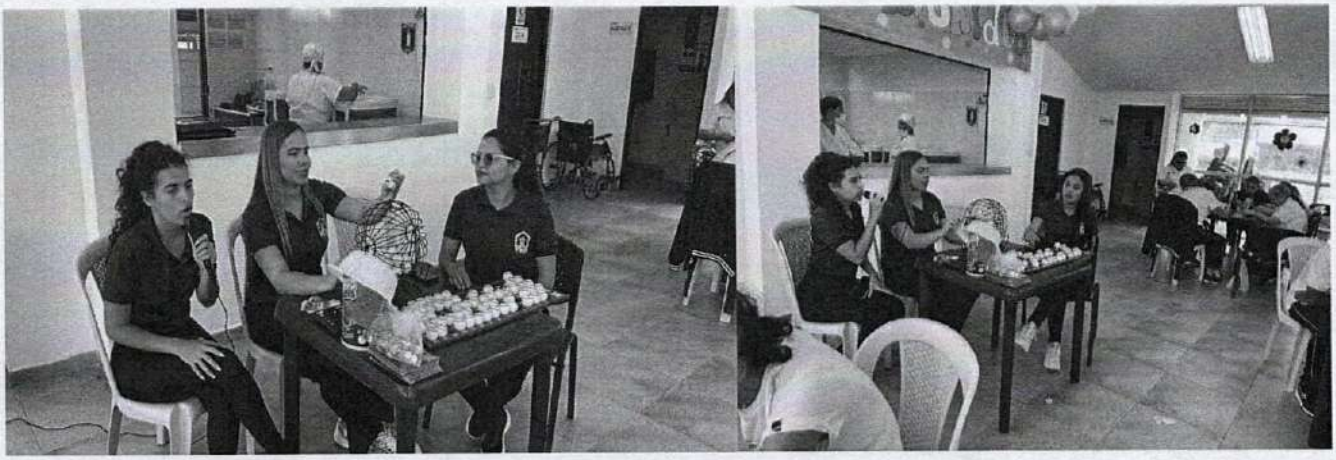
En una actividad de piedra papel y tijera los usuarios se divirtieron mucho tratando de recordar el juego de la infancia.

N° ASISTENTES: Reposan en el archivo general del centro vida cerritos.



03 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

ACTIVIDADES RECREATIVAS APOYO A TALLERISTAS



05 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

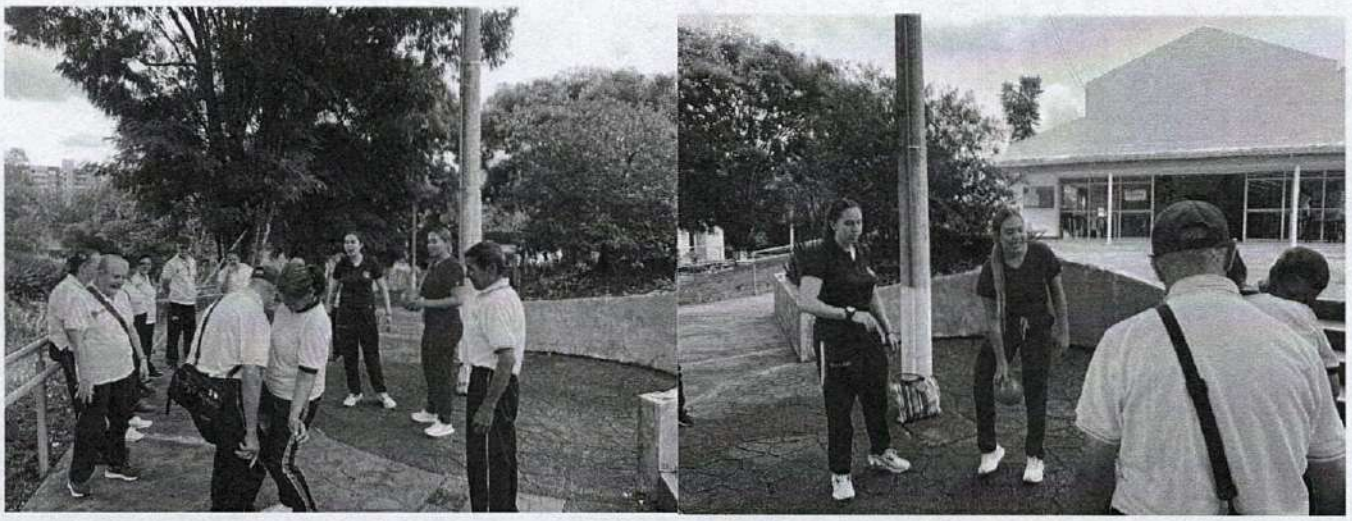
ACTIVIDADES RECREATIVAS BINGO BAILABLE

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



21 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

ACTIVIDADES RECREATIVAS



25 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

ACTIVIDADES RECREATIVAS

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





26 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

ACTIVIDADES RECREATIVAS

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: 03,07,11,14 y 25	MES: 04	AÑO: 2025
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 céfalo caudal musicalizada.
- 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.
- Se hacen estaciones, donde pueden utilizar el gimnasio al aire libre, también entrenamiento de miembros superiores con pesas y dirigidos, entrenamiento de miembros inferiores con o sin banda dirigidos, los usuarios pasan por todas las estaciones.
- Se incorpora el trabajo con bandas para ejercer resistencia en los ejercicios que se dirigen.
- Se han involucrado más movimientos complejos de acuerdo al avance que han demostrado los usuarios del centro vida
- 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.

Fase final:

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

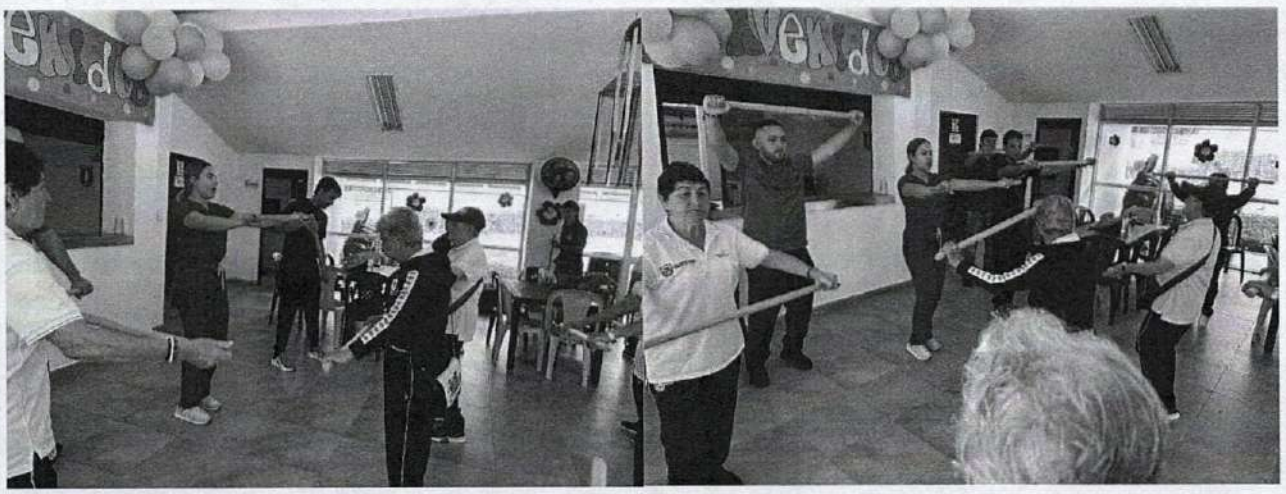
Conclusión: Los adultos mayores del centro vida revelan que están muy felices de regresar a las actividades, las actividades se realizan con un impacto muy bajo para crear el habito de nuevo a los usuarios, además los usuarios nuevos se adaptan muy bien a las clases de deportes.

N° ASISTENTES: Reposan en el archivo general del centro vida cerritos



03 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

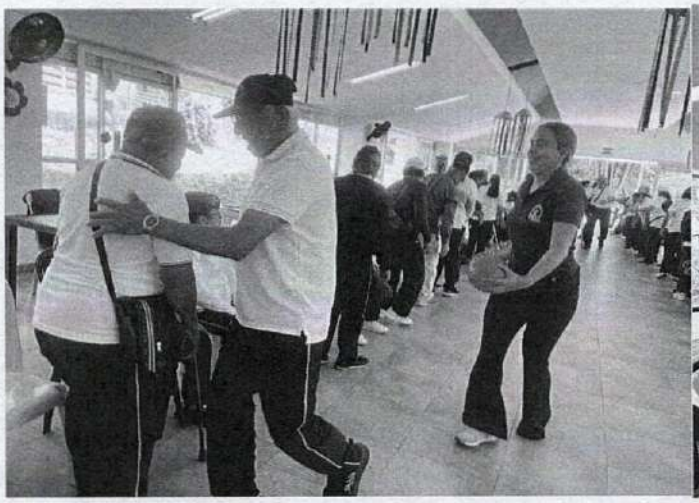
GIMNASIA MUSICALIZADA CON AROS



07 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

GIMNASIA MUSICALIZADA CON BASTONES

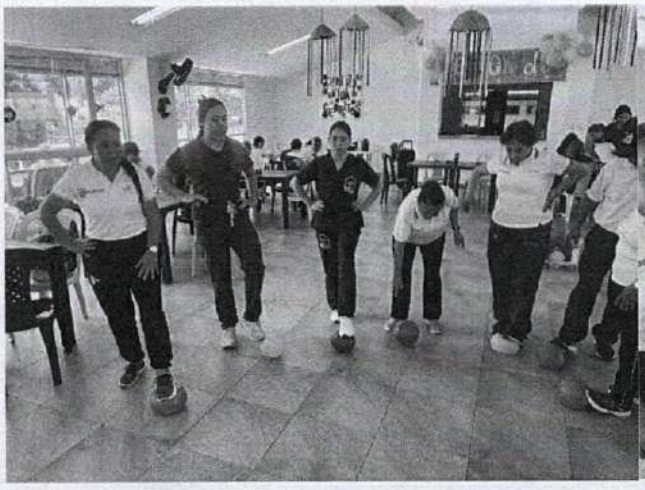
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

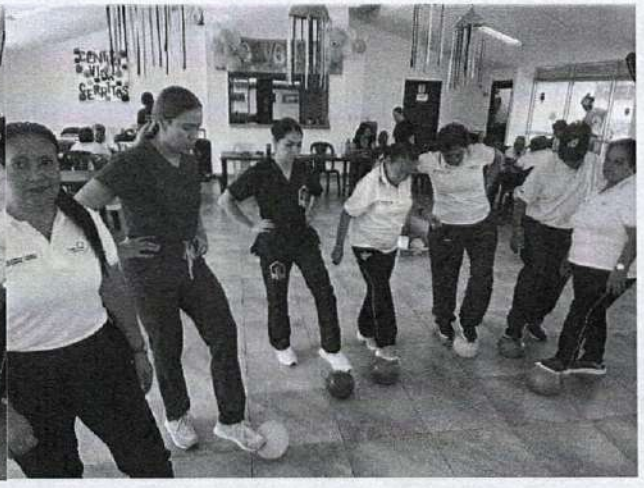




11 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

GIMNASIA MUSICALIZADA CON PELOTAS





14 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

GIMNASIA MUSICALIZADA CON PELOTAS

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



25 DE ABRIL CENTRO VIDA CERRITOS

GIMNASIA MUSICALIZADA CON BASTONES

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:02,08,15 y 22 MES: 04 AÑO: 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: AMBAS
NOMBRE DE LA SESION	Fortalecimiento muscular full body	

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 caudal craneal

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 dirigida por el profesional, la retroalimentación y el aplauso final por haberse ejercitado durante la clase.

Conclusión: Se incluye música en las clases de fortalecimiento muscular debido a que se evidencia un alto nivel de motivación por parte de los adultos mayores del centro vida, se hacen preguntas orientadoras sobre los ejercicios para estimular la parte cognitiva al mismo tiempo que la física.