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

**N° ASISTENTES: 35 beneficiarios por sesión ejecutada.**

# ANEXOS

Tema: gimnasia de fortalecimiento full body en zona húmeda del centro de vida cerritos.

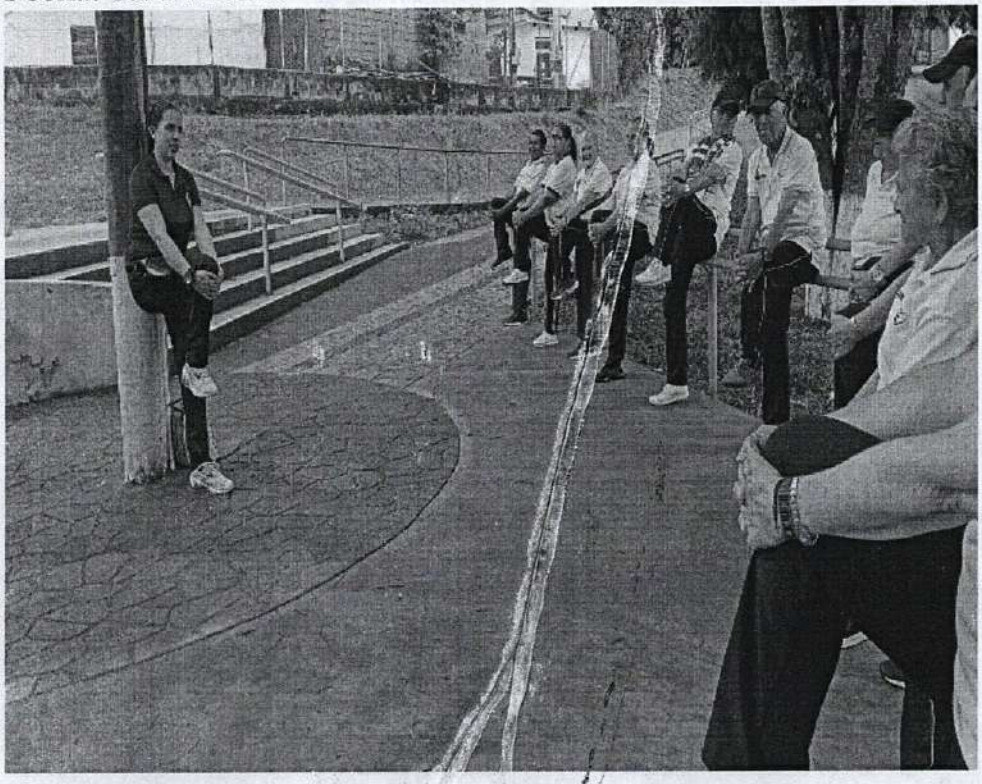
Fecha: 10/04/2025.



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

Tema: Full body, actividad de caminata y fortalecimiento musculoesquelético.

Fecha: 09/04/2025.



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

Tema: Full body, gimnasia de plasticidad y fortalecimiento neuronal.

Fecha: 08/04/2025.



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<br>NIT: 901.826.616-0<br>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: 16, 17, 18 MES: ABRIL AÑO: 2025** | |
| **LUGAR DE LA ACTIVIDAD** | **Centro Vida CERRITOS** | **JORNADA: TARDE Y MAÑANA.** |
| **NOMBRE DE LA SESION** | HIDROTERAPIA Y GIMNASIA ACUATICA | **TOTAL, SESIONES 6** |

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

**Temas desarrollados: Durante estas fechas se abordaron los beneficiarios mediante hidroterapia musicalizada y gimnasia acuática en la zona húmeda del centro vida cerritos.**

**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<br>NIT: 901.826.616-0<br>PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS | |
|---|---|
| SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL | |
| FICHA TECNICA- ELABORACION SESION | FECHA: 07-09-2023 |

**N° ASISTENTES: 20 USUARIOS POR SESION**

Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 16/04/2025.



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

Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 17/04/2025.



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

Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 18/04/2025.



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**
**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 REUNIÒN:**
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.<br>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.<br>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.<br><br>Se aclaró que la comida enviada al Centro vida está destinada únicamente para el consumo de los adultos mayores beneficiarios del programa.<br><br>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.<br>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.° | NOMBRE | IDENTIFICACIÓN | SEDE | CARGO | FIRMA |
| 1 | Solanlly Avila | 1012404394 | Cerritos | Coordinadora | |
| 2 | Henry Gallegos R | 10010472 | Cerritos | Tec. sistemas | |
| 3 | Valentina Lozano O | 1004733913 | Cerritos | Psicologa | Valentina Lozano O. |
| 4 | Yemi Moreno | 1097332588 | Cerritos | Taller | |
| 5 | [illegible] | 30404326 | Cerritos | Auxiliar | |
| 6 | Manuela Galvis | 1088335345 | Cervitos | Deportes | Manuela G. |
| 7 | MARIBETH ALCARAZ M | 1077438 616 | Cerritos | T. Social | MARIBETH A.M. |
| 8 | Lady Tatiana Bolivar C. | 1088338945 | Cerritos | T social | |
| 9 | Luisa Muñoz Aragón | 1.028.031.725 | Cerritos | Tallerista | |
| 10 | Alejandro Giraldo | 10.011.762 | Cerritos | T. SST | |
| 11 | Fernanda Arcila | 1088015912 | Cerritos | Enfermera | |
| 12 | Ashley Borgos | 1002826151 | Cervitos | Ax. admón | Ashley Borgos |
| 13 | Daniela Rosero C | 1085396983 | Cerritos | Nutricionista | |
| 14 | Carlos Chirivi | 94.448.668 | Cerritos | Deportes | |
| 15 | Santiago Salazar | 1011084346 | cerritos | Salvavidas | |
| 16 | Kevin Chaver | 1089096249 | Cerritos | Deportes | |
| 17 | Santiago García | 1071311210 | cerrito | APH | |
| 18 | Santiago Osorio B | 1088353373 | Cerritos | Deportes | |
| 19 | Veronica Aguirre | 1094470857 | Cerritos | Gerontologa | |
| 20 | Jhon Wilson Torres | 1088.246.810 | 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 | Vanessa Hernandez | 1088348858 | Cerritos | Deportes | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |

**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**<br>**ELABORADA: Carla Manuela Galvis** | **HORA FINAL: 12:30 pm** |

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

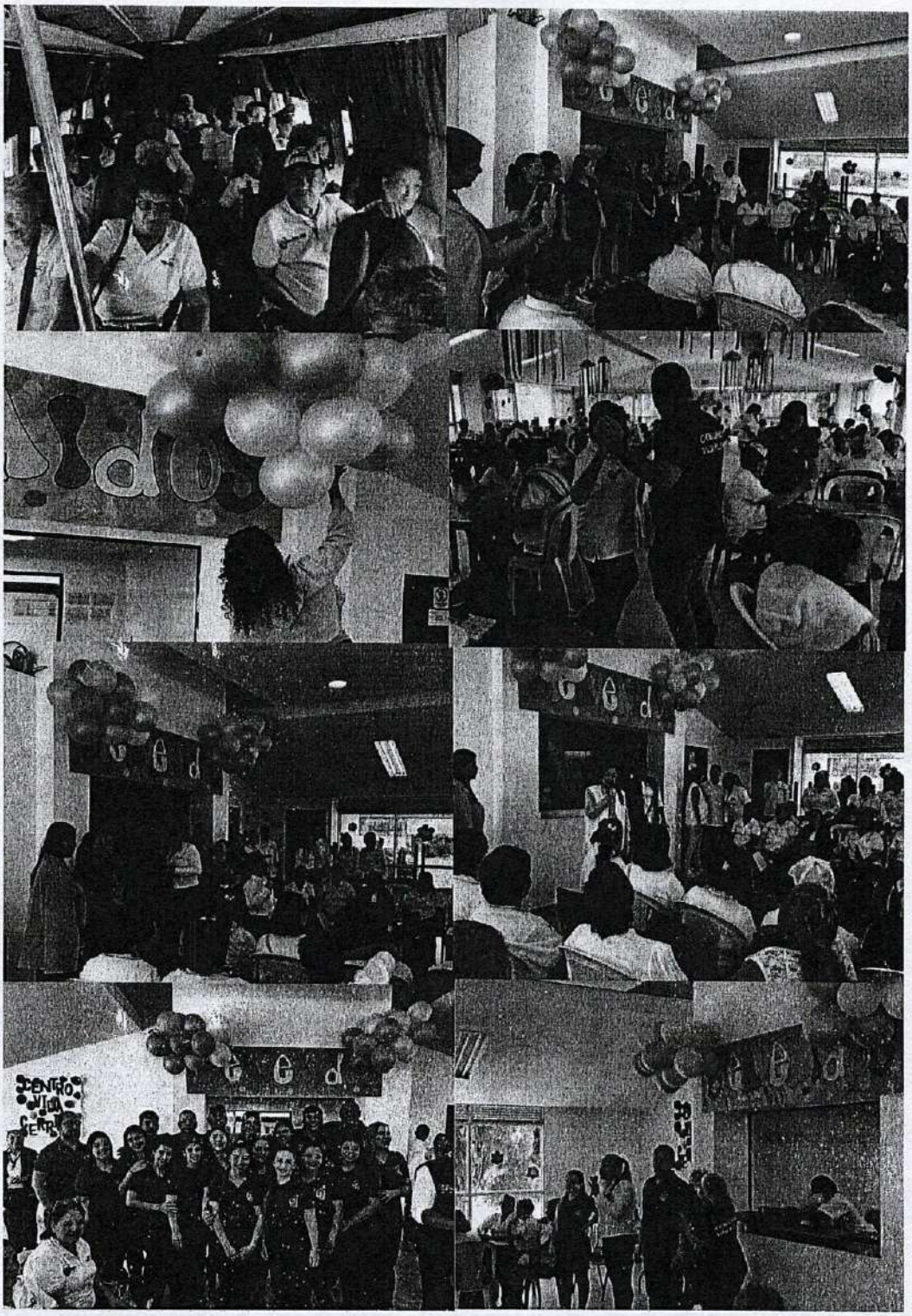
**ORDEN DEL DIA:**

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:<br>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.<br><br>Desayuno:<br>Seguido, los usuarios recibieron el desayuno establecido para este día de acuerdo a la minuta del programa de alimentación.<br><br>Actividad de integración:<br>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.<br><br>Calle de honor:<br>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.<br>Se ambientó con un cartel de bienvenida y bombas coloridas por parte del equipo de profesionales.<br><br>Palabras de bienvenida:<br>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.<br>La doctora Dora Llano dirigió unas palabras de bienvenida y de reconocimiento a los usuarios y los profesionales.<br><br>Presentación cantante infantil:<br>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.<br><br>Despedida:<br>Se realizó un video con la secretaria, los adultos mayores y los equipos de trabajo, donde se decía la frase:<br>"los mejores centros vida, Pereira los tiene"<br>Y se finalizó con palabras de la coordinadora del centro vida Cerritos la directora Migdy Solanlly Ávila.<br><br>Almuerzo:<br>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. |


CENTRO
VIDA
PLENA

**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 | Manuela Galvis | 1088335345 | cerritos | Deportes | Manuela G. |
| 3 | Lyz Adriana M. | 30404326 | Cerritos | Aux adl. | |
| 4 | MARIBETH ALCARAZ M. | 1077438616 | Cerritos | T. Social | MARIBETH. A M. |
| 5 | Jhon wilson Torres | 1088246810 | Cerritos | Aux. Adm | |
| 6 | Ashley Burgos | 1002526151 | Cerritos | Aux. adm | Ashley Burgos |
| 7 | Henry Gallego R | 10010472 | Cerritos | Tec sistemas | |
| 8 | Viviana Mejia | 1088326764 | Cerritos | Aux Contable | |
| 9 | Juan Gonzalez | 1089098806 | Cerritos | S. Generales | Juan Pablo |
| 10 | MARIANA TRUJILLO | 1225088798 | Cerritos | DEPORTES | |
| 11 | Lady tatiana Bolivar. | 1088338945 | Cerritos | T. Social | |
| 12 | Verónica Aguirre | 1094970857 | Cerritos | Gerontologa | |
| 13 | Santiago Osorio B | 1088357373 | Cerritos | Deport. | |
| 14 | Luisa Muñoz A. | 1.028.031125. | cerritos. | tallerista | |
| 15 | Kevin Chavez | 1084006244 | Cerritos | Deportes | |
| 16 | Valentina Loaiza Orozco | 1001733913 | Cerritos | Psicologa | Valentina Loaiza O. |
| 17 | Daniela Arias Z. | 1037059534 | Cerritos | APH | Daniela A. |
| 18 | Laura Tatiana G.L | 1098034303 | CERRITOS | AUX de ENFERMERIA | Laura G.L |
| 19 | Luisa Fernanda Ayala | 1088015912 | Cerritos | Aux de Enfermeria | Luisa Fernanda A. |
| 20 | fabian jose Mejia | 1468280. | Cerritos | tecnico | |
| 21 | Alejandro Salazar | 1011034346 | cerritos | Subsidios | |
| 22 | Carlos Chirivi | 94498668 | Cerritos | Deportes | |
| 23 | Yeimi Moreno | 1097332588 | Cerritos | Taller | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 24 | Alejandro Grados | 10.011.767 | Cerritos | P. SST | |
| 25 | Samuel Salazar | 1004752995 | cerritos | Servicios Generales | |
| 26 | Viviana Mejia | 1088326764 | cerritos | Aux contable | |
| 27 | Vanessa Hernandez | 1088348858 | Depositos | cerritos | |
| 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.

**CONSORCIO VIDA PLENA NIT 901.826.616-0**
**FORMATO DE ACTA**

| FECHA: 09. ABRIL. 2025. | TEMA: Reunión General. |
|---|---|

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

| 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 | 1028.031125 | 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 ALCARAZ M | 1077438616 | Cerritos | r. social | MARIBETH.A.M. |
| 8 | Henry Gallego R | 1001047 2 | CerriTOS | Tecs sist | |
| 9 | Manuela Galvis | 1088335345 | CerriTos | Deportes | Manuela G. |
| 10 | Yeimy Moreno | 1097332588 | Cerritos | Tallerista | |
| 11 | Jolanlly Avila | 1012404394 | Cerritos | Coordinador | |
| 12 | Viviana Mejia | 1088326764 | Cerritos | Aux Contable | |
| 13 | JOAO [illegible] | 14 652 280 . | Cerritos | Fisio t | |
| 14 | Vanessa Hernandez | 1088348858 | Cerritos | Deportes | |
| 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 ____ 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<br>**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".

**MENSAJES AL FUTURO**

Cada participante escribe un deseo o enseñanza en una etiqueta y lo entierra cerca de su planta. La idea es que se simbolice lo que se va a sembrar ( Emociones, necesidades, deseos) para que cuando germine en la tierra la semilla, se cumpla todo aquello que se plasmo en papel.

**5. CIERRE SIMBÓLICO**

Círculo final donde se reflexiona: ¿Qué sembramos hoy más allá de las plantas?

Se lee una pequeña reflexión desde el equipo de trabajo hacia los adultos mayores y se les permite a los invitados realizar reflexiones sobre el evento.

Materiales:

- Semillas variadas
- Herramientas de jardinería
- Tierra, agua, compost
- Etiquetas y marcadores

1. **CIERRE REFLEXIVO Y SIMBÓLICO (25 MIN)**

- **CÍRCULO DE DESPEDIDA:**

Todos se sientan en círculo alrededor de la huerta.

Ronda abierta: ¿Qué sembraste hoy además de una planta?

Lectura o poema:

"Así como la semilla guarda vida, en nosotros vive la memoria. Que esta huerta crezca como crecen los lazos entre quienes se cuidan, se escuchan y se enseñan."

**GESTO FINAL:**

Se puede cantar una canción simple sobre la tierra o hacer un aplauso en círculo "que crezca como las plantas".

Materiales necesarios:

Semillas (3 tipos, una por grupo generacional)

Herramientas de jardinería básicas

Etiquetas, piedras o palitos

Marcadores, tiza o elementos para delimitar el espacio

Regaderas o botellas reutilizadas

| FIRMA DE ASISTENTES | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| No. | NOMBRE | IDENTIFICACIÒN | SEDE | CARGO | FIRMA |
| 1 | MARIANA TÁBUVA L | 1225088748 | CERRITOS | DEPORTES | |
| 2 | MARIBETH ALCARAZ M. | 1077038616 | Cerritos | T. Social | MARIBETH. A. M |
| 3 | Valentina Loaiza Orozco | 1004733913 | Cerritos | Psicologa | Valentina Loaiza O. |
| 4 | Verónica Aguirre G | 1094970857 | Cerritos | Gerontologa | Verónica A.G |
| 5 | Fernanda Arcila P. | 1088015912 | Cerritos | Enfermera | |
| 6 | JOSE [illegible] | 1065228O1 | Cerritos | Fisiot. | |
| 7 | Henry Gallego R | 10010472 | Cerritos | Tecnologo | |
| 8 | Yeimi Moreno | 1097332588 | Cerritos | tallerista | |
| 9 | Lisa Muñoz Aragón | 1.028081125. | cerritos | tallerista | |
| 10 | Manuela Galvis | 1088335345 | Cerritos | DeBritos | Manuela G. |
| 11 | Jhon wilson Tuso | 1088.246.816 | Cerritos | Aux Adm | |
| 12 | Solanlly Avila | 1012404394 | Cerritos | Coordinadora | |
| 13 | Luz Adriana Higuita | 30404326 | Cerritos | Aux Adm | Luz Adriana |
| 14 | Carlos Chirivi | 94/982668 | Cerritos | Deportes | |
| 15 | Juan Gonzalez | 1089098806 | Cerritos | S.General | Juan Pablo |

| FIRMA DE ASISTENTES | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| No. | NOMBRE | IDENTIFICACIÓN | SEDE | CARGO | FIRMA |
| 16 | Lady Tatiana Bolaños | 1088338945 | Cerritos | T Social | |
| 17 | Santiago Osorio | 1088552525 | Cerritos | Deportes | |
| 18 | Santiago Salazar | 1011084346 | Cerritos | Saludables | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19 | Daniela Arias L. | 1137059534 | Cerritos | APH | Daniela A. |
| 20 | Santiago Garcia | 1071344210 | Cerritos | APH | |
| 21 | Vanessa Hernandez | 1088348858 | Cerritos | Deportes | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |
| 32 | | | | | |
| 33 | | | | | |
| 34 | | | | | |
| 35 | | | | | |
| 36 | | | | | |
| 37 | | | | | |
| 38 | | | | | |
| 39 | | | | | |
| 40 | | | | | |
| 41 | | | | | |

FUNDESHO
FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL SOSTENIBLE

SIRVIENDO PAZ

VIDA Plena

# SANTIAGO OSORIO BRICEÑO
# PROFESIONAL EN CIENCIAS
# DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

# 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:**203**
Fecha y hora de generación: **30/04/2025 - 09:41 AM**
Fecha y hora de expedición: **30/04/2025 - 09:41 AM**

Empleado: **SANTIAGO OSORIO BRICEÑO**
Ciudad: **Pereira**
Identificación: **1088352323**
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:** DNE203
**CUNE:**
da8f15a4ff0a300c29b660bbd90581460dca8fb2b2a418355d5d0e9c3ff48e17b19b53ea83017f663c9de9d091e197f0

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 SANTIAGO OSORIO BRICEÑO identificado(a) con CC 1088352323

| 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 | EPS010 | EPS SURA (ANTES SUSALUD) | 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 12:17.

**CONSORCIO**
**VIDA PLENA**

**INFORME DE ACTIVIDADES**

## 1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

| | |
|---|---|
| CONTRATISTA | **SANTIAGO OSORIO BRICEÑO** |
| NÚMERO DEL CONTRATO | ***1088352323*** |
| 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). | Para el periodo del 1 de abril al 30 de abril se realizaron 5 reuniones grupales<br><br>**5 de abril**: Se llevó a cabo una reunión general en el Centro Vida Cerritos para organizar las actividades.<br><br>**9 de abril**: Se explicaron los formatos para los informes y se compartieron los cronogramas de rutas y actividades del mes.<br><br>**22 de abril**: Se organizó una reunión para planificar y compartir las actividades deportivas.<br><br>**25 de abril**: En una reunión con el grupo de supervisión, se discutieron los cronogramas y se reconoció el buen trabajo realizado en el área de deportes. | • Registro fotográfico.<br>• Actas de las reuniones. | |

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 implementó un programa de intervención dirigido a personas mayores, estructurado en cuatro fases interrelacionadas: gimnasia aeróbica, ejercicios de fortalecimiento muscular, sesiones de hidroterapia y actividades recreativas. Cada una de estas etapas está articulada con un plan técnico-pedagógico que orienta su aplicación mediante fichas de sesión específicas, garantizando así una ejecución organizada y acorde a los cronogramas diarios establecidos, con el objetivo de promover mejoras en la salud y la condición física de los participantes | • Protocolo de intervención<br>• Planes clase<br>• Registro fotográfico. | |
| 3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte. | En el programa **Centro Vida**, dedicado a brindar apoyo y bienestar a los adultos mayores, se llevan a cabo diversas actividades deportivas pensadas especialmente para ellos. Cada semana, los participantes disfrutan de entrenamientos adaptados a sus capacidades, que les ayudan a mantenerse en movimiento, mejorar su salud y fortalecer su cuerpo de forma segura.<br><br>Además de los ejercicios físicos, se organizan juegos recreativos que hacen del ejercicio una experiencia divertida y diferente. Estos juegos no solo aportan beneficios físicos, sino que también promueven la risa, el buen humor y el compañerismo entre los integrantes del grupo.<br><br>También se realizan competencias internas, siempre en un ambiente sano y amistoso, donde lo importante no es ganar, sino participar, compartir y disfrutar juntos. Estas competencias ayudan a reforzar la autoestima, motivan a | • Cronograma de actividades.<br>• Formatos de evaluaciones iniciales y seguimientos. | |

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | superarse y generan un sentimiento de pertenencia dentro del grupo.<br><br>Todas estas actividades se desarrollan con mucho entusiasmo y cariño, creando un espacio donde los adultos mayores no solo ejercitan su cuerpo, sino que también fortalecen lazos de amistad, se sienten valorados y viven momentos llenos de alegría y bienestar. | | |
| 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 | Se llevaron a cabo evaluaciones iniciales a los beneficiarios del programa, distribuidos en jornada de la mañana y jornada de la tarde. Dichas valoraciones se realizaron el día 24 de abril, cumpliendo en su totalidad la aplicación de cada una de las pruebas establecidas a los usuarios seleccionados, con el fin de determinar su condición física, nivel de autonomía e independencia funcional para el desarrollo de las actividades de la vida diaria. | • Formato físico de los usuarios.<br>• Registro fotográfico. | |

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

| | | | |
|---|---|---|---|
| integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S. | | | |
| 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 realiza en el periodo comprendido ninguna remisión interna o externa por accidente o enfermedad en alguna de las actividades realizadas. | N.A | |
| 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 | Se realiza el 24 de abril una capacitación, | • Registro fotográfico. | |

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

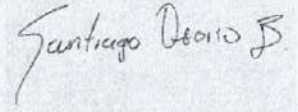
| | | | |
|---|---|---|---|
| la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros | | | |
| 7.Apoyar la realización de los "Encuentros 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 lunes 28 de abril se llevó a cabo el primer Encuentro Intergeneracional, una emotiva jornada de integración entre adultos mayores y jóvenes del Colegio Pino Verde. Este espacio se desarrolló con el propósito de fomentar el esparcimiento, el respeto mutuo y el intercambio de experiencias entre generaciones, en un ambiente lleno de alegría, afecto y enriquecimiento emocional para todos los participantes. | • Registro fotográfico.<br>• Guion del evento.<br>• Listados de asistencia. | |

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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. | .A continuación, se describen los principales acompañamientos realizados durante el mes de abril:<br>• **1 de abril**: Se participó con entusiasmo en la inauguración del programa, que tiene como objetivo mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores, dando inicio a una serie de actividades pensadas especialmente para ellos.<br>• **5 de abril**: Se celebró la apertura oficial del Centro Vida, un espacio dedicado a brindar apoyo a los adultos mayores, donde podrán participar en diferentes actividades que promuevan su bienestar y su integración en la comunidad.<br>• **25 de abril**: Se llevó a cabo la primera reunión con la supervisión de la Secretaría de Deportes, en la cual se discutieron los avances y se definieron las acciones a seguir para asegurar que el programa continúe cumpliendo con sus objetivos de manera efectiva. | • Registro fotográfico. | |
| 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 | El 9 de abril se llevó a cabo una actividad formativa organizada por el área de deportes, que consistió en una capacitación especializada sobre Seguridad y Salud en el Trabajo. Esta formación tuvo como objetivo proporcionar a los participantes las herramientas necesarias para promover un entorno laboral seguro y saludable, enfocándose en prácticas adecuadas para prevenir riesgos y proteger la integridad de todos los involucrados.. | • Registro fotográfico<br>• Acta de la reunión | |

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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. | | | |



**Firma**
**Nombre: SANTIAGO OSORIO BRICEÑO**
**CC. 1088352323**

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

| | |
|---|---|
| | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025** |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: alcance 1<br>Nombre actividad: Reunión general<br>Fecha: 05 de abril del 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos. | Obligación: Alcance 1<br>Nombre actividad: Reunión equipo de trabajo<br>Fecha: 09 de abril del 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos. |
|  |  |
| Obligación: Alcance 1<br>Nombre de la actividad: Reunión equipo de deportes<br>Fecha: 22 de abril del 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos. | Obligación: Alcance 2<br>Nombre de la actividad: Gimnasia musicalizada con bastones<br>Fecha: 28 de abril<br>Lugar: Centro de vida cerritos. |

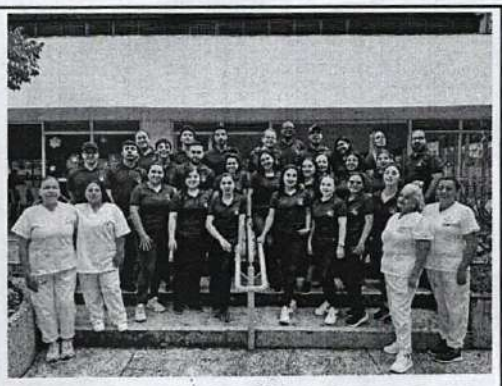
| | | |
|---|---|---|
| | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025** | |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 | |
|  | |  |
| Obligación: Alcance 2<br>Nombre actividad: Hidroterapia<br>Fecha: 25 de abril del 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | | Obligación: Alcance 2<br>Nombre actividad: Actividad recreativa<br>Fecha: 11 de abril del 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |
|  | |  |
| Obligación: Alcance 2<br>Nombre actividad: Fortalecimiento muscular<br>Fecha: 22 de abril del 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | | Obligación: Alcance 3<br>Nombre actividad: Distribución de usuarios nuevos del centro vida Cerritos<br>Fecha: 09 de abril del 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: Alcance 3<br>Nombre actividad: Gimnasia musicalizada con aros<br>Fecha: 11 de abril del 2025<br>Lugar: Centro vida Cerritos | Obligación: Alcance 4<br>Nombre actividad: Test Tinetti<br>Fecha: Período 1 al 30 de abril<br>Lugar: Centro de vida cerritos |
|  |  |
| Obligación: Alcance 6<br>Nombre actividad: Apoyo otras áreas<br>Fecha: 15 de abril 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Alcance 6<br>Nombre actividad: Apoyo a talleristas<br>Fecha: 18 de abril 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |

| | |
|---|---|
| | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025** |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: Alcance 6<br>Nombre actividad: Reunión área de deportes<br>Fecha: 24 de abril<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Alcance 6<br>Nombre de la actividad: Taller area deportes<br>Fecha: 24 de abril<br>Lugar: Centro vida cerritos |
|  |  |
| Obligación: Alcance 8<br>Nombre de la actividad: Inauguración y visita Alcaldía<br>Fecha: 1 de abril de 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Alcance 8<br>Nombre de la actividad: Apertura oficial<br>Fecha: 5 de abril 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |

| | |
|---|---|
| | **FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.**<br>**PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DE 2025** |
| Versión: 1 | Vigencia: 2025 |

| | |
|---|---|
|  |  |
| Obligación: Alcance 8<br>Nombre de la actividad: Acompañamiento funcionarios de la alcaldía de Pereira<br>Fecha: 25 de abril 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos | Obligación: Alcance 8<br>Nombre de la actividad: Reunion area deportes y fisioterapia<br>Fecha: 24 de abril 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos |
|  |  |
| Obligación: Alcance 9<br>Nombre de la actividad: Capacitacion Salud en el trabajo<br>Fecha: 9 de abril 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos. | Obligación: Alcance 9<br>Nombre de la actividad: Organización capacitación<br>Fecha: 9 de abril 2025<br>Lugar: Centro vida cerritos. |

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

| CONSORCIO VIDA PLENA<br>NIT: 901.826.616-0<br>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: : 7 Dia: abril Mes: Año:2025** | |
| **LUGAR DE LA ACTIVIDAD** | **Centro Vida CERRITOS** | **JORNADA: tarde** |
| **NOMBRE DE LA SESIÓN** | ACTIVIDAD RECREATIVA | **SESIONES N° 3** |

**Objetivo: Fomentar la actividad física, la coordinación motriz y la diversión en adultos mayores a través de una dinámica recreativa con bastones y aros.**

Materiales: **Materiales:**

- 1 bastón por participante (puede ser de madera, PVC o escoba)
- 4 a 6 aros (tipo hula hoop o aros plásticos medianos)
- Música alegre y conocida para ambientar
- Espacio amplio y seguro (interior o exterior)

## Descripción de la actividad:

**1. "Pasa el Aro" (Calentamiento divertido – 5-10 minutos):**

- En círculo, los participantes se toman de la mano o colocan sus bastones entre ellos formando una barrera.
- Un aro debe pasar por todo el grupo **sin soltar los bastones.**
- Se promueve la risa y el trabajo en equipo mientras se pasa el aro de cuerpo en cuerpo.
- Se puede usar más de un aro para hacerlo más dinámico.

**2. "Lanza y Encesta" (Juego de puntería – 10 minutos):**

- Colocar bastones en posición vertical (pueden estar sostenidos por conos, botellas con peso o ayudantes).
- Los participantes, desde una distancia marcada, deben lanzar aros para "encestar" en los bastones.
- Pueden lanzar de a uno por turno o todos a la vez por equipos
- Se otorgan puntos simbólicos por cada acierto. ¡La idea es reír, no competir
- "Camina con el Aro" (Desafío de coordinación – 5-10 minutos):Cada participante sostiene un aro entre
- el bastón y su cuerpo (por ejemplo, en la cadera o el pecho).
- Deben caminar hacia una meta sin dejar caer el aro, haciendo equilibrio con el bastón.
- Variante: en parejas, deben llevar un aro entre los dos bastones sin dejarlo caer.

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

## Cierre de la actividad:

Estiramientos suaves en círculo con bastón (brazos arriba, giros suaves de tronco).
Respiraciones profundas guiadas con música suave.
Breve momento para compartir cómo se sintieron y fomentar la participación emocional.

**Conclusión: La actividad físico-recreativa con bastones y aros no solo permitió estimular el movimiento y la coordinación en los adultos mayores, sino que fomentó el compañerismo, la risa compartida y el sentido de pertenencia dentro del grupo. A través del juego, se fortalecieron los lazos sociales, demostrando que la actividad física también es un medio para crear conexiones emocionales, promover la inclusión y generar un ambiente positivo y motivador.**

**N° ASISTENTES: Reposan en la base de datos**

# ANEXOS

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









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

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

| PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS | | |
|---|---|---|
| **FECHA DE LA ACTIVIDAD** | **Día: 25 MES: abril AÑO: 2025** | |
| **LUGAR DE LA ACTIVIDAD** | **Centro Vida CERRITOS** | **JORNADA: TARDE** |
| **NOMBRE DE LA SESIÓN** | HIDROTERAPIA | **TOTAL SESIONES 3** |

**Objetivo:** Promover la movilidad, la coordinación y el compañerismo en adultos mayores mediante una sesión acuática lúdica, segura y adaptada a sus capacidades.

**Materiales:**

**Churros o fideos de piscina (1 por persona)**
**Pelotas livianas (tipo espuma o plástico)**
**Aros flotantes o flotadores pequeños**
**Música suave y alegre (opcional)**

**Metodología**:

1. **Fase Inicial (10-15 min): Calentamiento Acuático**
   Comienza con una caminata lenta en el agua, seguido de movilidad articular (brazos, hombros, cuello, tobillos). Los participantes pueden interactuar con los churros, empujándolos bajo el agua o manteniéndolos para balancearse.

2. **Fase Central (25-30 min): Juegos Recreativos Acuáticos**
   *Pasar la pelota:* En círculo, los participantes se pasan una pelota flotante con las manos, evitando que caiga al agua.
   *Atrapa el aro:* Lanzar aros flotantes para que los participantes los recojan caminando o nadando suavemente.
   *Carrera con churros:* En parejas, deben caminar o desplazarse hacia una meta, manteniendo el churro entre ambos sin dejarlo caer.
   *Estatuas acuáticas:* Moverse al ritmo de la música, y cuando se detenga, deben quedarse quietos como estatuas.

3. **Fase Final (10-15 min): Relajación y Estiramientos**
   Flotación asistida con churros o relajación en el borde de la piscina. Realizar respiraciones profundas y estiramientos suaves para relajar los músculos.

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

**Conclusión: La sesión de hidroterapia proporcionó un espacio seguro y divertido para que los adultos mayores se ejercitaran, mejoraran su movilidad y trabajaran en equipo. El uso del agua permitió que las actividades fueran de bajo impacto, reduciendo el riesgo de lesiones. Además, los juegos promovieron el compañerismo, la alegría y el bienestar emocional en el grupo.**

**N° ASISTENTES: Reposan en la base de datos**





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





| CONSORCIO VIDA PLENA<br>NIT: 901.826.616-0<br>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: 8 MES: abril Año: 2025** | |
| **LUGAR DE LA ACTIVIDAD** | **Centro Vida CERRITOS** | **JORNADA: tarde** |
| **NOMBRE DE LA SESIÓN** | Gimnasia de Fortalecimiento | **SESIONES 7** |
| **Objetivo: Iniciar el fortalecimiento muscular general en el adulto mayor, priorizando ejercicios funcionales, de bajo impacto y en posiciones seguras (de pie o sentado), dentro de un proceso de adaptación progresiva.** | | |

**Estructura y materiales:** Duración total: 50-60 minutos
Estructura: Fase Inicial – Fase Central – Fase Final
Modalidad: Circuito básico – bajo impacto – repeticiones moderadas
Material necesario: Silla resistente, mancuernas livianas (1-2 kg o botellas de agua), banda elástica

**Metodología**:

# 1. FASE INICIAL (10-15 min): Calentamiento + Movilidad Articular

**Ejercicios:**

- **Marcha en el lugar** (con o sin apoyo de la silla) – 2 minutos
- **Movilidad articular:**
  Círculos con hombros
  Rotaciones de muñecas y tobillos
  Flexión y extensión de rodillas y cadera
  Inclinaciones suaves de tronco y cuello
- **Estiramientos dinámicos:**
  Balanceo de brazos adelante y atrás
  Elevación de brazos al frente y laterales

# FASE CENTRAL – TRABAJO DE FUERZA FUNCIONAL

**Duración:** 25-30 minutos
**Modalidad:** Circuito funcional (realizar 3 rondas)
**Descanso entre rondas:** 1 minuto
**Posiciones utilizadas:** De pie y sentado

**Ejercicios:**

1. **Sentadillas asistidas (de pie con silla):**
   Realizar 10 repeticiones. Usar una silla firme para sentarse y levantarse con control, manteniendo el tronco recto y pies bien apoyados.

2. **Flexión de brazos con mancuernas (sentado/a):**
   Realizar 12 repeticiones. Sostener mancuernas livianas o botellas de agua, con codos pegados al cuerpo. Subir y bajar lentamente.

3. **Remo con banda elástica (sentado/a):**
   Realizar 12 repeticiones. Sujetar la banda con los pies o con la silla y jalar hacia el pecho, manteniendo los codos hacia atrás.

4. **Elevaciones laterales de brazos (sentado/a):**
   Realizar 10 repeticiones. Elevar ambos brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros, con control en la bajada.

5. **Elevación de talones (de pie con apoyo):**
   Realizar 15 repeticiones. Sostenerse del respaldo de la silla, levantar talones del suelo y sostener unos segundos arriba.

6. **Marcha en el lugar con movimiento de brazos (de pie):**
   Realizar durante 30 segundos. Elevar las rodillas alternadamente mientras se mueven los brazos, manteniendo el ritmo y la postura.

## 3. FASE FINAL (10-15 min): Vuelta a la calma y estiramientos

**Objetivo:** Bajar progresivamente la intensidad y relajar la musculatura.

**Ejercicios:**

- **Respiración profunda:**
  Inhalar por nariz, exhalar por boca lentamente (5 repeticiones)

- **Estiramientos suaves (sentado o de pie, según preferencia):**
  Estiramiento de brazos cruzados al pecho
  Inclinación lateral del tronco
  Estiramiento de cuádriceps (de pie, con apoyo)
  Estiramiento de pantorrillas (con apoyo en silla)
  Inclinación de cabeza a ambos lados, suavemente

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

| |
|---|
| **Conclusión: Esta sesión de fortalecimiento está diseñada para introducir al adulto mayor a la actividad física sin riesgos, promoviendo el control del movimiento y la seguridad postural. Al trabajar solo en posiciones de pie o sentado, se mantiene la accesibilidad, incluso en personas con movilidad limitada. Se recomienda realizar esta rutina 2-3 veces por semana durante la fase de adaptación.** |
| **N° ASISTENTES: Reposa en la base de datos** |

# ANEXOS





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





**CONSORCIO VIDA PLENA**
**NIT: 901.826.616-0**

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

| **PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS** | | |
|---|---|---|
| **FECHA DE LA ACTIVIDAD** | **Día: 10 MES:abril AÑO:2025** | |
| **LUGAR DE LA ACTIVIDAD** | **Centro Vida CERRITOS** | **JORNADA: TARDE** |
| **NOMBRE DE LA SESION** | Gimnasia de mantenimiento | **TOTAL, SESIONES 6** |
| **Objetivo: Fomentar la fuerza, flexibilidad y coordinación a través de ejercicios de bajo impacto, promoviendo la salud física y el bienestar general.** | | |
| **MAteriales: Ninguno o sillas resistentes (para apoyo)**<br>**Espacio: Amplio y libre de obstáculos** | | |

**Metodología**:

1. **Fase Inicial (10-15 min): Calentamiento**
   **Marcha en el lugar** (2-3 minutos) para activar el sistema cardiovascular.
   **Movilidad articular:**
   Círculos con los hombros, muñecas, tobillos y rodillas.
   Inclinaciones suaves de tronco y cuello.

   Flexión y extensión de las muñecas y tobillos.
   **Estiramientos suaves:**
   Estiramiento de los brazos arriba de la cabeza.
   Estiramiento lateral de tronco (a ambos lados).

2. **Fase Central (25-30 min): Ejercicios de Fuerza y Coordinación**
   **Sentadillas asistidas (10 repeticiones):**
   De pie, con apoyo de la silla, realizar sentadillas controladas.
   **Flexión de brazos con mancuernas (10-12 repeticiones):**
   Sentados, con mancuernas livianas, hacer flexión de brazos (o con botellas de agua).
   **Elevaciones laterales de brazos (10 repeticiones):**
   Sentados, elevar ambos brazos hacia los lados sin bloquear los codos.
   **Elevación de talones (12-15 repeticiones):**
   De pie, con apoyo, elevar los talones para trabajar las pantorrillas.
   **Giro de tronco (10-12 repeticiones a cada lado):**
   Sentados, girar el tronco hacia los lados, activando el abdomen y la espalda.

3. **Fase Final (10-15 min): Relajación y Estiramientos**
   **Estiramientos suaves:**
   Estiramiento de piernas (cuádriceps y pantorrillas).
   Estiramiento de hombros y espalda (cruzar los brazos frente al pecho).
   **Respiración profunda:**

**CONSORCIO VIDA PLENA**
**NIT: 901.826.616-0**

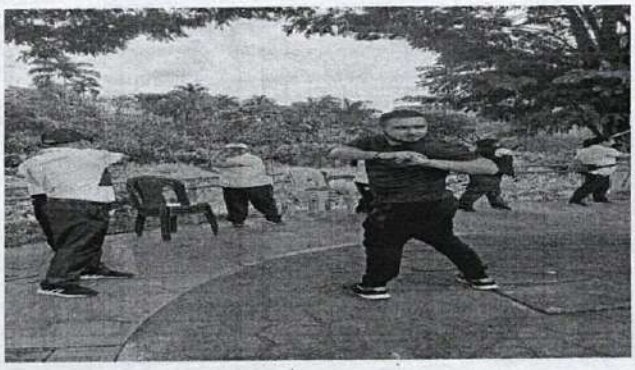
PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

**SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL**

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

| |
|---|
| Realizar 5 respiraciones profundas para relajar y recuperar el ritmo cardíaco. |
| **Conclusión:**<br><br>La sesión de gimnasia de mantenimiento ayuda a los adultos mayores a mantener y mejorar su fuerza, flexibilidad y equilibrio, elementos clave para la autonomía y calidad de vida. Además, las actividades promovieron la interacción social y el compañerismo, haciendo de la práctica un momento divertido y relajante.<br><br>**N° ASISTENTES: Reposa en la base de datos** |
| |

Anexos





**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**





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**
**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<br>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.

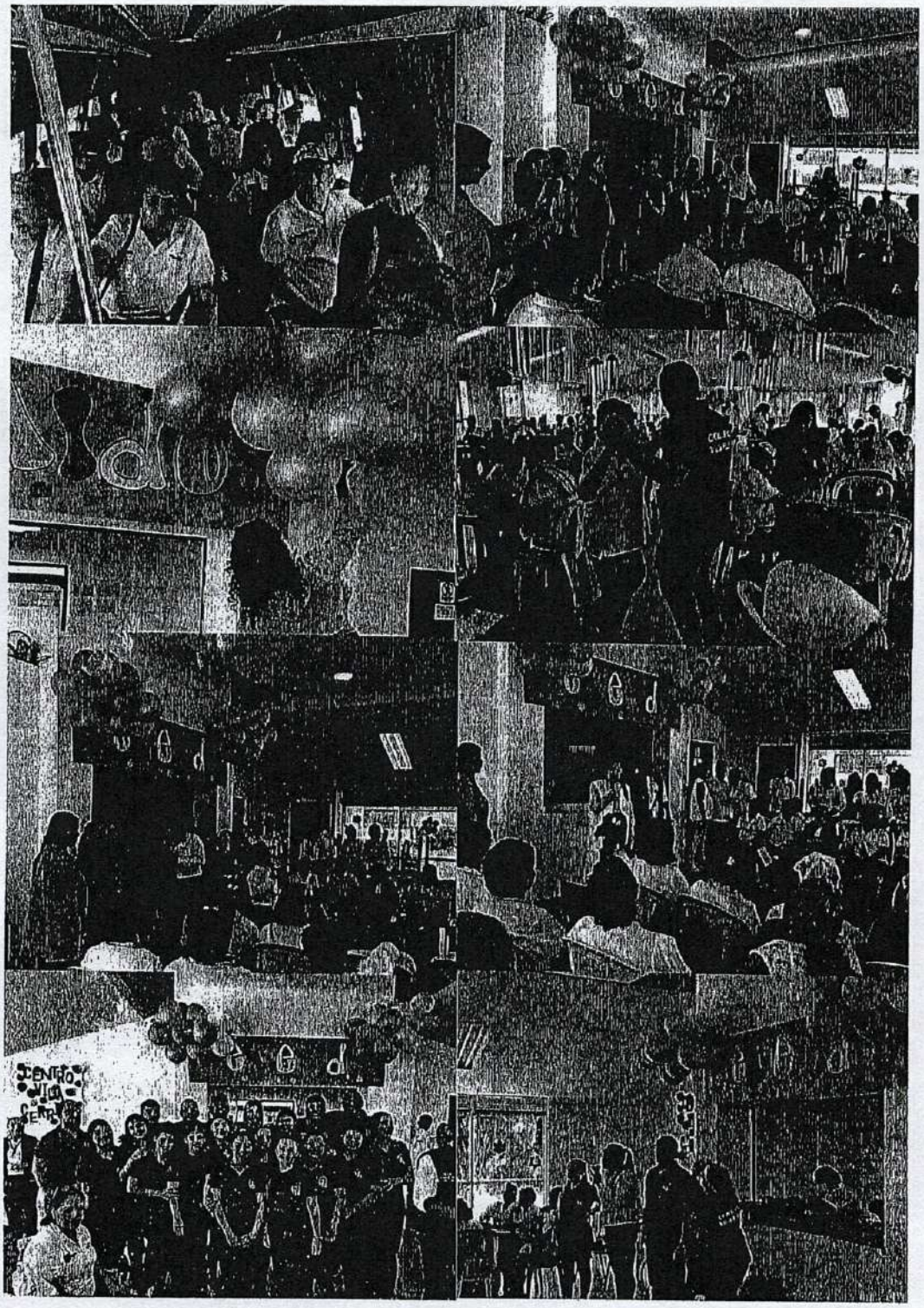
Para esta fiesta Pereirana se unieron las dos jornadas de la mañana y la tarde, para un total de 172 usuarios, distribuidos de la siguiente manera:

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:<br>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.<br><br>Desayuno:<br>Seguido, los usuarios recibieron el desayuno establecido para este día de acuerdo a la minuta del programa de alimentación.<br><br>Actividad de integración:<br>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.<br><br>Calle de honor:<br>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.<br>Se ambientó con un cartel de bienvenida y bombas coloridas por parte del equipo de profesionales.<br><br>Palabras de bienvenida:<br>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.<br>La doctora Dora Llano dirigió unas palabras de bienvenida y de reconocimiento a los usuarios y los profesionales.<br><br>Presentación cantante infantil:<br>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.<br><br>Despedida:<br>Se realizó un video con la secretaria, los adultos mayores y los equipos de trabajo, donde se decía la frase:<br>"los mejores centros vida, Pereira los tiene"<br>Y se finalizó con palabras de la coordinadora del centro vida Cerritos la directora Migdy Solanlly Ávila.<br><br>Almuerzo:<br>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 | IDENTIFICACIÓN | SEDE | CARGO | FIRMA |
| 1 | Solanlly Avila | 1012404394 | Cerritos | Coordinador | |
| 2 | Manuela Galvis | 1088335345 | cerritos | Deportes | Manuela G. |
| 3 | | 30404326 | Cerritos | Auxcal. | |
| 4 | MARIBETH ALCARAZ M. | 1077438616 | Cerritos | T. Social | MARIBETH. A M. |
| 5 | Ihan wilson Tolles | 1088246810 | 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 pablo |
| 10 | MARIANA TAUTIVA L | 1225088798 | Cerritos | DEPORTES | |
| 11 | Lady tatiana Bolivar. | 1088338745 | Cerritos | T. Social | |
| 12 | Verónica Agudelo | 1094970857 | Cerritos | Gerontologa | |
| 13 | Santiago Osorio B | 1088357878 | Cerritos | Deport. | |
| 14 | Luisa Muñoz A. | 1.028.031725. | cerritos. | tallerista | |
| 15 | Kevin Chavez | 1088106244 | Cerritos | Deportes | |
| 16 | Valentina Loaiza Orozco | 1004933913 | Cerritos | Psicologa | Valentina Loaiza O. |
| 17 | Daniela Arias T. | 1137059534 | Cerritos | APH | Daniela A. |
| 18 | Laura Tatiana G.L | 1088034303 | CERRITOS | AUX de ENFERMERIA | Laura G.L |
| 19 | Luisa Fernanda Avila. | 1088015912. | Cerritos | Aux de Enfermeria | Luisa Fernanda A. |
| 20 | fabian jose Vaña | 1468280.. | Cerritos | tecnico | |
| 21 | Alejandro Salazar | 1011034346 | cerritos | Salvavidas | |
| 22 | Carlos Chirivi | 944988688 | Cerritos | Deportes | |
| 23 | Yeimi Moreno | 1097332588 | Cerritos | Taller | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 24 | Alejandro Giraldo | 10.011767 | 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** 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.<br>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.<br>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.<br><br>Se aclaró que la comida enviada al Centro vida está destinada únicamente para el consumo de los adultos mayores beneficiarios del programa.<br><br>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.<br>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 | Sobanlly Avila | 1012404394 | Cerritos | Coordinadora | |
| 2 | Henry Gallegos | 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 | Alejandro Giraldo | 10.011.762 | Cerritos | T. SST | |
| 11 | Fernanda Arcila | 1088015912 | Cerritos | Enfermera | |
| 12 | Ashley Borgos | 1002526151 | Cerritos | Ax. admón | Ashley Borgos |
| 13 | Daniela Rosero C | 1088396983 | Cerritos | Nutricionista | |
| 14 | Carlos Chirivi | 94.948.660 | Cerritos | Deportes | |
| 15 | Santiago Salazar | 1011084346 | cerritos | Salvavidas | |
| 16 | Kevin Chaver | 1089096249 | Cerritos | Deportes | |
| 17 | Santiago García | 1074344210 | cerrito | APH | |
| 18 | Santiago Osorio B | 1088355373 | 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 | MARINNA TRUJILLO | 1225088798 | CERRITOS | DEPORTES | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |

**CONSORCIO VIDA PLENA**
**NIT 901.826.616-0**
**FORMATO DE ACTA**

**Reunión ____ Comité ___ Taller__Sesión Grupal___ Sesión Individual _**

| | |
|---|---|
| **FECHA:9 DE ABRIL DE 2025** | **NUMERO DE ACTA: 3** |
| **LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS/ COORDINACIÒN** | **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 | Lisa Muñoz Aragón | 1028.031125 | Cerritos | tallerista | |
| 4 | Luz Adriana Higuita | 30'404.326 | Cerritos | Aux Adm. | |
| 5 | Valentina Lozano O. | 1004733913. | Cerritos. | Psicologo. | Valentina L. |
| 6 | Ashley Borgos | 1002526151 | Cerritos | Aux. adm | AshleyB. |
| 7 | MARIBETH NICARAZ M. | 1077438616 | Cerritos | T. Social | MARIBETH.M.M. |
| 8 | Henry Gallego Q | 1001047 | CerriTos | Tecg sist | |
| 9 | Manuela Galvis | 1088335345 | CerriTos | Deportes | Manuela G. |
| 10 | Yeimy Moreno | 1097332588 | Cerritos | Tallerista | |
| 11 | Jolanlly 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 | 94.498.660 | 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 | | | | | |

**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<br>**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 | 1088352373 | Cerritos | Deportes | |
| 4 | Kevin Chaver | 1089046549 | Cerritos | Deportes | |
| 5 | Carlos Chaves | 94.464668 | Cerritos | Deporte | |
| 6 | Vanessa Hernandez | 1088348858 | Cerritos | DEPORTES | |
| 7 | Solanlly 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 | | | | | |

**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 NORENA | **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 CUMPLIMIENTO | 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 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| No. | NOMBRE | IDENTIFICACIÓN | SEDE | CARGO | FIRMA |
| 1 | MARIANA TAUTIVA L | 1225088798 | CERRITOS | DEPORTES | |
| 2 | Manuela Galvis | 1088335345 | Cerritos | Deportes | Manuela G. |
| 3 | Santiago Osorio | 1089552373 | Cerritos | Deportes | |
| 4 | Fabian Pinto Vera | 1146522280. | Cerritos. | Front | |
| 5 | Kevin Chavez | 1089046249 | Cerritos | Deportes | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 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 ____ Comité ___ Taller__Sesión Grupal___Sesión Individual _**

| | |
|---|---|
| **FECHA:** 28 DE ABRIL DE 2025 | **NÚMERO DE ACTA: 9** |
| **LUGAR:** CENTRO VIDA CERRITOS | **HORA DE INICIO:** 9:00 am |
| **RESPONSABLE:** EQUIPO PSICOSOCIAL<br>**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".

1. **CIERRE REFLEXIVO Y SIMBÓLICO (25 MIN)**

- **CÍRCULO DE DESPEDIDA:**

Todos se sientan en círculo alrededor de la huerta.

Ronda abierta: ¿Qué sembraste hoy además de una planta?

Lectura o poema:

"Así como la semilla guarda vida, en nosotros vive la memoria. Que esta huerta crezca como crecen los lazos entre quienes se cuidan, se escuchan y se enseñan."

**GESTO FINAL:**

Se puede cantar una canción simple sobre la tierra o hacer un aplauso en círculo "que crezca como las plantas".

Materiales necesarios:

Semillas (3 tipos, una por grupo generacional)

Herramientas de jardinería básicas

Etiquetas, piedras o palitos

Marcadores, tiza o elementos para delimitar el espacio

Regaderas o botellas reutilizadas

**MENSAJES AL FUTURO**

Cada participante escribe un deseo o enseñanza en una etiqueta y lo entierra cerca de su planta. La idea es que se simbolice lo que se va a sembrar ( Emociones, necesidades, deseos) para que cuando germine en la tierra la semilla, se cumpla todo aquello que se plasmo en papel.

**5. CIERRE SIMBÓLICO**

Círculo final donde se reflexiona: ¿Qué sembramos hoy más allá de las plantas?

Se lee una pequeña reflexión desde el equipo de trabajo hacia los adultos mayores y se les permite a los invitados realizar reflexiones sobre el evento.

Materiales:

- Semillas variadas
- Herramientas de jardinería
- Tierra, agua, compost
- Etiquetas y marcadores

| FIRMA DE ASISTENTES | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| No. | NOMBRE | IDENTIFICACIÓN | SEDE | CARGO | FIRMA |
| 1 | MARIANA TAUTIVA L | 1225088748 | CERRITOS | DEPORTES | |
| 2 | MARIBETH ALCARAZ M. | 1077038616 | Cerritos | T. Social | MARIBETH. A. M |
| 3 | Valentina Loaiza Orozco | 1004733413 | Cerritos | Psicologa | Valentina Loaiza O. |
| 4 | Verónica Aguirre G | 1094970857 | Cerritos | Gerontologa | Verónica A.G |
| 5 | Fernanda Arcila P. | 1088015912 | Cerritos | Enfermera | |
| 6 | JOAO [illegible] | 1065228[illegible] | Cerritos | fisio. | |
| 7 | Henry Gallego R | 10010472 | Cerritos | Recursista | |
| 8 | Yeimi Moreno | 1097332588 | Cerritos | tallerista | |
| 9 | Lisa Muñoz Aragón | 1.028.081.125. | cerritos | tallerista | |
| 10 | Manuela Galvis | 1088335345 | Cerrita | DeBortes | Manuela G. |
| 11 | Jhon wilson Tovar | 1088.246.816 | Cerritos | Aux Adm | |
| 12 | Solanlly Avila | 1012404394 | Cerritos | Coordinadora | |
| 13 | Luz Adriana Higuita | 30404326 | Cerritos | Aux Adm | Luz Adriana |
| 14 | Carlos Chaverra | 94498668 | Cerritos | Deportes | |
| 15 | Juan Gonzalez | 1089098806 | cerritos | S. General | Juan Pablo |

| FIRMA DE ASISTENTES | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| No. | NOMBRE | IDENTIFICACIÓN | SEDE | CARGO | FIRMA |
| 16 | Lady Tatiana Bolaños | 1088338945 | Cerritos | T Social | |
| 17 | Santiago Osorio | 1088552523 | Cerritos | Deportes | |
| 18 | Santiago Salazar | 1011084346 | Cerritos | Saludables | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19 | Daniela Arias L. | 1137059534 | Cerritos | APH | Daniela A. |
| 20 | Kevin Chaver | 1090096249 | Cerritos | Deportes | |
| 21 | | | | | |
| 22 | | | | | |
| 23 | | | | | |
| 24 | | | | | |
| 25 | | | | | |
| 26 | | | | | |
| 27 | | | | | |
| 28 | | | | | |
| 29 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 31 | | | | | |
| 32 | | | | | |
| 33 | | | | | |
| 34 | | | | | |
| 35 | | | | | |
| 36 | | | | | |
| 37 | | | | | |
| 38 | | | | | |
| 39 | | | | | |
| 40 | | | | | |
| 41 | | | | | |

| CONSORCIO VIDA PLENA<br>NIT: 901.826.616-0<br>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 GRACIELA DE JESUS RAMIREZ EDAD: 72

EVALUADOR: Santiago Osorio B

## 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..... | X |
| Capaz sin utilizar los brazos..... | 2 |
| *INTENTOS DE LEVANTARSE* | |
| Incapaz sin ayuda..... | 0 |
| Capaz, pero necesita más de un intento..... | X |
| 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..... | 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..... | X |
| 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..... | 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
* Genu Valgum
* Escoliosis
* Movilidad reducida en la cadera
* mejoran la marcha

| CONSORCIO VIDA PLENA<br>NIT: 901.826.616-0<br>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 AUGUSTO RAMIREZ EDAD: 79

EVALUADOR: SANTIAGO OSORIO

## 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..... | 1 |
| No balanceo no flexión, ni utiliza ayudas..... | X |
| POSTURA EN LA MARCHA | |
| Talones separados..... | X |
| 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

* hiperflexion de los estabilizadores de rodilla
* Escoliosis

| CONSORCIO VIDA PLENA<br>NIT: 901.826.616-0<br>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 Ana Adelfa Marin Sanche EDAD: 78 años

EVALUADOR: Santiago Florio Briceño

## 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..... | (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 obsérva 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:

I. Caturata

* ana María

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

NOMBRE DE USUARIO Gerardo Gonzales EDAD: 67 años

EVALUADOR: Santiago Osorio

## 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..... | X |
| Pasos continuos..... | 1 |
| Inestable (se agarra o tambalea)..... | 0 |
| Estable..... | X |
| *SENTARSE* | |
| Inseguro..... | 0 |
| Usa los brazos o no tiene un movimiento suave..... | X |
| 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..... | 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:

1. Operación hernia.
2. Audición 70%.
3. Valgo rodilla 17%.
4. Escoliosis