INFORME DE ACTIVIDADES
DEL 1 ABRIL DE 2023 AL 21 DE ABRIL DEL 2023
CONTRATISTA: Edgar Camilo Olivella Rios
CONTRATO NO. 141 DE 2022

OBLIGACIONES	ACTIVIDAD DESARROLLADA	EVIDENCIAS
1.. Garantizar en todo momento el respeto por las condiciones, situaciones, gustos e intereses particulares de las personas mayores, atendiéndolos procesos, actividades y protocolos técnicos	Se plantean, espacios para el entrenamiento y entretenimiento de los adultos mayores con el fin de que su tiempo de ocio no se disperse a través de la actividad física y hábitos de vida saludable con el fin de obtener una mejora muscular y ósea con trabajo en máquinas de gimnasio o actividades grupales. Cada una de las actividades se diseñaron en base del tiempo de óseo de cada uno de las personas con un acompañamiento completo en cada uno de los espacios en los cuales se pueden observar cambios significativos de mejora y así seguir con procesos actividades que puedas seguir mejorando cada una de las necesidades de ellos. • **Días de ejecución actividades diarias 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20, 21 de abril del 2023** **Pausas activas 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20, 21 de Abril del 2023**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/1nD_TGt08ioe7jizUKvrkn5lXnbXQ6zNC?usp=share_link
2. Conocer y apropiar la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez - PPSEV, el Lineamiento Técnico y todos aquellos documentos relacionados que socialice el equipo técnico de la Subdirección para la Vejez.	Todas las actividades son levemente planificadas con el fin de cumplir con la política pública social para el envejecimiento y la vejez, teniendo en base cada deber y derecho sin vulnerar, esto en cada persona adulta, y así incentivarlos a la actividad física y a buenos hábitos de vida saludable con el fin de mejorar su estado de vida y su interacción personal y grupal dentro y fuera del centro. • **Días de ejecución actividades diarias 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20, 21 de abril del 2023** • **Pausas activas 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20, 21 de Abril del 2023**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/1OVu-zHKD5dXr96O-9HvCzHRjxDB41u8s?usp=share_link
3 participar en las acciones de focalización e identificación de personas mayores que permitan el ingreso a la modalidad de	Basado en el buen trato y relaciones grupales con los adultos dentro y fuera del centro, y posteándolo en redes sociales, como lo es Facebook y gran atribución en la época actual para así dar una focalización en redes de que es el centro memoria y saber, que hace y que	**Acta de focalización** https://drive.google.com/drive/folders/1oAC0iidEakRUGdU7mxlVb13mq6QcN4rS?usp=share_link

atención de acuerdo con los criterios de focalización, ingreso, egreso, priorización y restricciones, dando cumplimiento a la cobertura mensual establecida	oportunidades da para la mejora de un adulto mayor vulnerable, e indagar de cómo se pueden contratar para más información. • **Fecha de focalización 13 de abril del 2023**	
4. Participar desde su disciplina en la intervención y aplicar los instrumentos definidos para la valoración inicial, que se realizará durante el primer mes de asistencia de la persona mayor	El cumplimiento de esta obligación se realiza con la valoración física el adulto mayor que ingresa al centro así verificando que su estado físico, funcional y valoración antropométrica así este en buen estado (de lo contrario se socializa con nutricionista y enfermero), en esta se toma talla y peso para tomar el dato de IMC, para iniciar un proceso de la mano con nutricionista si lo requiere (esto sucede en caso de que el adulto mayor venga con sobrepeso o desnutrición).	**Formato de valoraciones** https://drive.google.com/drive/folders/1j9XAQQ9kf6Ni5jKZs-OkVumfoafdQEtF?usp=share_link
5. participar desde su disciplina en la elaboración y ejecución del Plan de Atención Institucional -PAI	El cumplimiento de las variedades de actividades recreativas lúdicas, actividad física y buenos hábitos de vida saludable, verificando cada uno de los puntos del PAI. • **Días de ejecución actividades diarias 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20, 21 de abril del 2023**	**Informe trimestral** https://drive.google.com/drive/folders/1-4SEBGaMqC4aIdox6nwjFrOxi1oKGFel?usp=share_link
6. Implementar actividades y estrategias que favorezcan el desarrollo de las funciones psicomotoras y físicas de las personas mayores en el marcodel Modelo de Atención Integral para Persona Mayor (MAIPM) y los lineamientos técnicos del servicio.	Los elementos trabajos en la actividad física y de ejercicios son las habilidades motrices básicas, con esto se implementa el trabajo coordinativo y motriz de cada uno de los adultos, para así velar con cada una de las capacidades coordinativas y condiciones en la actividad física, cumpliendo con cada uno de los objetivos para un mejor proceso al envejecimiento. • **Días de ejecución actividades diarias 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20, 21 de abril del 2023**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/19--ZoIYHJqKHTWl1Y26u2OViO0HSBvSC?usp=share_link
7. Realizar acompañamiento a las personas mayores en actividades físicas que promuevan hábitos de vida saludable para el envejecimiento activo, así como condiciones que	Proceso de relajación en actividades grupales para horarios después de la cena(noche) para bajar las cargas del diario vivir en adultos mayores con masajes de relajación muscular y articular en tren inferior, trabajo de relación mental con acústica y adecuación luminaria para adelantar proceso de descanso y mejorar su momento del sueño (donde se activa la auto respuesta dejar de la puesta así afuera todos los problemas e ingresando sin	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/1AL-dnxQPw4QQnb5Lb7P3v0rFmsZDTOaU?usp=share_link

favorezcan un adecuado descanso en la noche, documentando el seguimiento en los formatos institucionales adoptados para el lineamiento.	ninguno de ellos). • **Días de ejecución 10,11,12,13,14 de abril del 2023**	
8. Desarrollar acciones que promuevan estilos de vida saludable y motiven la participación de las personas mayores en actividades y ejercicio físico.	Programación de cada uno del proceso para los buenos hábitos de vida saludable desde la ejecución de activad física, el ejercicio y la higiene física y mental, al manifiesto de generar charlas y capacitaciones para promover cosas que los beneficie a dada uno de los adultos mayores con el fin de mejor el estado de salud para su vejes, focalizado con videos, explicaciones, argumentos y trabajos mentales. • **Día de ejecución 7 de abril del 2023**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/1oynrHulr4qUEGMCiLsPL6_Z3UPqOJR80?usp=share_link
9. Planear, programar, ejecutar y evaluar las actividades grupales, que promuevan el desarrollo de potencialidades y destrezas a través de la actividad el ejercicio físico en las personas mayores.	Planificación de variedad de actividades físicas grupales y lúdicas con el fin de dispersar en el centro a cada uno de los adultos mayores con el fin de mejorar su estado físico y mental, para cada uno de los trabajos se tiene en cuenta la población que participa ya que la variación pueden cambiar por cada individuo, enfocándose en cada uno y haciendo aprovechamiento del tiempo de ocio de cada uno, (implementación de las pausas activas y así tener con cada uno una relación con el grupo con modificación si lo ameritan. • **Días de ejecución actividades diarias 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20, 21 de abril del 2023** **Pausas activas 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18, 19,20, 21 de Abril del 2023**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/1HX-jmNHQitHu3i7CLi6wP82RLRqmbJla?usp=share_link
10. Implementar estrategias que permitan la consolidación de redes de apoyo generacional e intergeneracional, en el marco de la implementación de la Política Pública Social de Envejecimiento y Vejez, Modelo de Atención Integral de Persona Mayor y loslineamientos técnicos del servicio.	No aplica para el mes que se está reportando	**Acta** https://drive.google.com/drive/folders/1hXE8sr-5PnF2PuhBDbyK-IqDpiyGkef5?usp=share_link

11. Diligenciar y aplicar de manera oportuna, sistemática, permanente los procedimientos, instrumentos,formatos definidos para la modalidad dando cuenta del registro, consolidación, sistematización reportes de los procesos y novedades sobre las actuaciones adelantadas con las personas mayores	Diligenciamiento de formatos de las fichas de actividades y registros fotográficos, catas de focalización de cada una de las actividades diarias que se ejecutaron durante el mes. • **Días de ejecución actividades diarias 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17, 18,19,20, 21 de abril del 2023** • • **Fecha de focalización 13 de abril de 2023**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/16O5HUcddxvO__3c3sQo4jnHIDbz589Ze?usp=share_link **Acta de focalización**
12. Garantizar el uso de las maquinas o implementos para hacer actividad física dispuestos en la unidad operativa, con el fin de diversificar las rutinas construidas para las personas mayores que ayuden su mantenimiento físico y calidad de vida	Planificación de clases en el gimnasio con el uso adecuado de las maquinas mecánicas y electrónicas con el fin de activar el buen uso e incentivar la actividad física en cada uno de los adultos mayores con el fin de prevención de lesiones y mejorar su vida para un mejora de su proceso de envejecimiento, con cada persona se trabajó intensidades diferentes esto adecuado a la somato tipo y masa muscular y visceral,(variaciones de intensidad y duración), adicionalmente se unan algunos elementos externos como mancuernas y balones para la pausa activa de cada uno de los usuarios que se presente. • **Días de trabajo enfocado a maquinas en el gimnasio 8,9,10,14,16,20,21,22,23,24 de enero de 2023** • **Pausas activas manejo de máquinas 20 de enero de 2023**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/1Pp3aKd73gsjYpS7Ix_MwiYMyaSJax8SB?usp=share_link
13. Apoyar las contingencias y emergencias de salud pública del Distrito Capital, de acuerdo con la normatividad, los lineamientos y protocolos establecidos por la administración Distrital y el Gobierno Nacional.	No se realiza actividad	https://drive.google.com/drive/folders/1kW6j2aRwr4F6UV8YrSxbWbMOnNaRQO8x?usp=share_linkICA
14. Las demás que se requieran en atención al perfil y al servicio prestado.		https://drive.google.com/drive/folders/11s6Zm2RO1XOdCZRxfwLYgLPaOL3sYZFH?usp=share_link

15. Presentar bitácora mensual dentro de los tres últimos desdecada mes en la cual conste descripción de las actividades desarrolladas y soporte de la evidencia	Se entrega bitácora el día 24 de abril de 2023 respondiendo a las obligaciones establecidas por el anexotécnico y demás que requiera el servicio.	Bitácora https://drive.google.com/drive/folders/1iGmkj38ISZmDVwL-WdueNgbOyBjbLiXI?usp=share_link
16. Presentar cronograma de actividades dentro de los últimos cinco días de cada mes proyectando para el mes siguiente, las actividades a desarrollar, en el cual se describa nombre de la actividad componente al que pertenece, eje y línea de atención	Para la entrega de esta obligación se tiene programada junto a área administrativa.	NO APLICA
17. Implementar los procesos de bioseguridad al ingreso y salida de las personas mayores en la unidad	No se realiza actividad	NO APLICA



Edgar Camilo Olivella Rios
CONTRATISTA CC 1016046902
Técnico en NBC deportes, Educación Física y Recreación



William Fernández
Coordinador