	identificar puntos clave para trabajar y continuar avanzando en la calidad del servicio que ofrecemos.		
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	El 5 de junio se llevó a cabo una capacitación dirigida por el área de Fisioterapia y Deportes, enfocada en la temática de la sarcopenia. Durante la jornada se abordaron aspectos clave sobre la prevención, detección y manejo de esta condición, que afecta la masa y fuerza muscular en adultos mayores. Esta actividad permitió fortalecer los conocimientos del equipo y mejorar las estrategias de intervención en el programa Centro Vida.	• Registro fotográfico • Acta de la reunión	

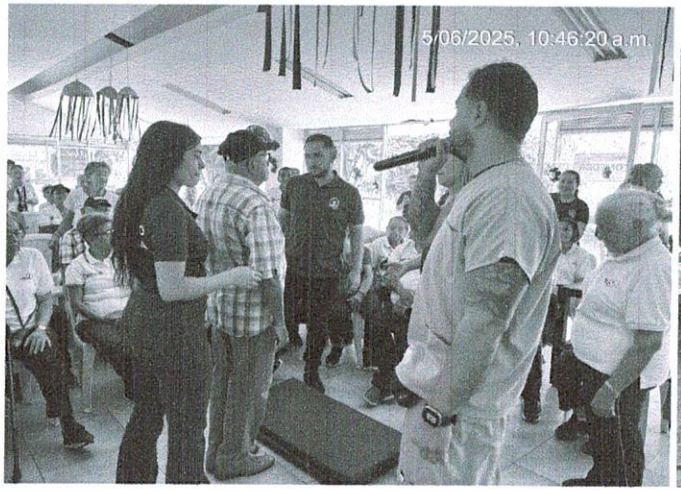
Santiago Osorio B

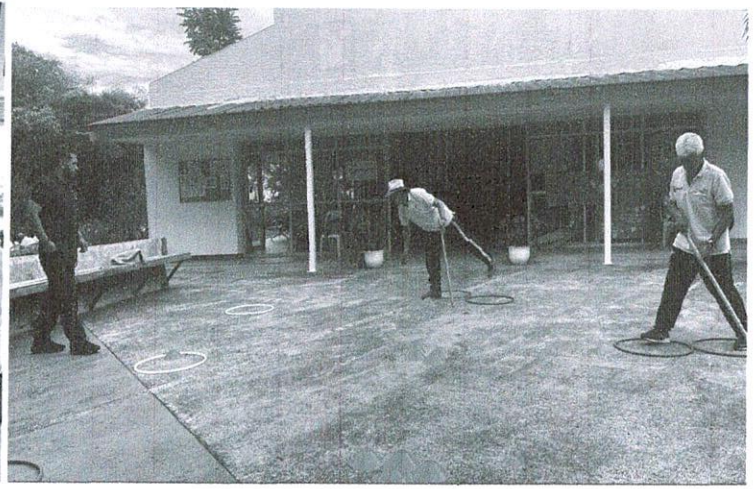
Firma
Nombre: SANTIAGO OSORIO BRICEÑO

CONSORCIO
VIDA PLENA

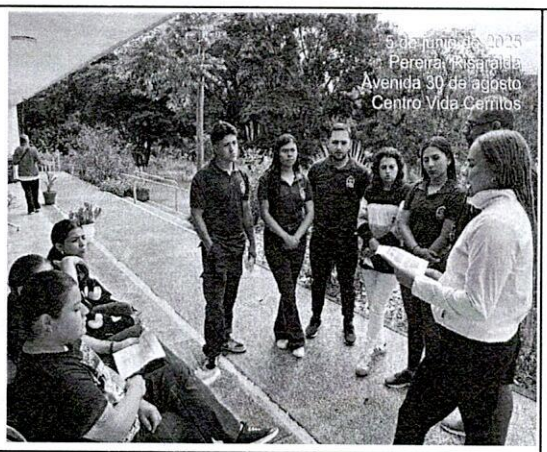
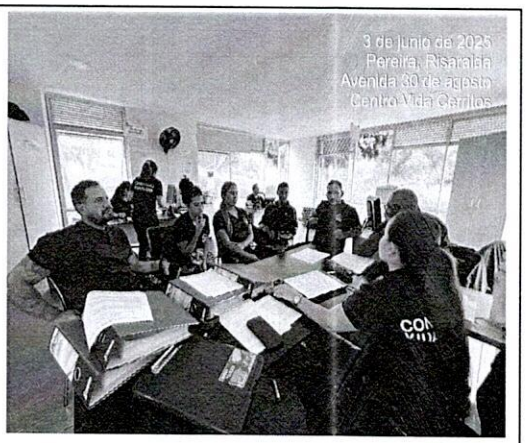
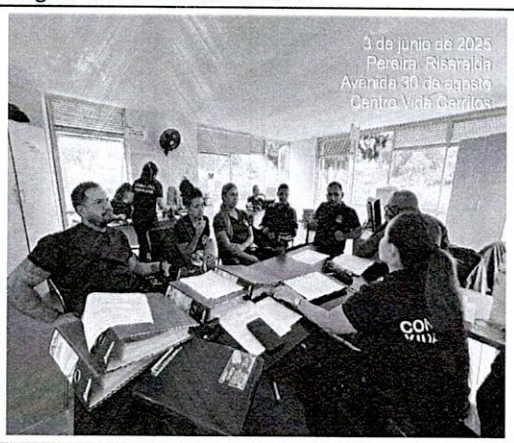
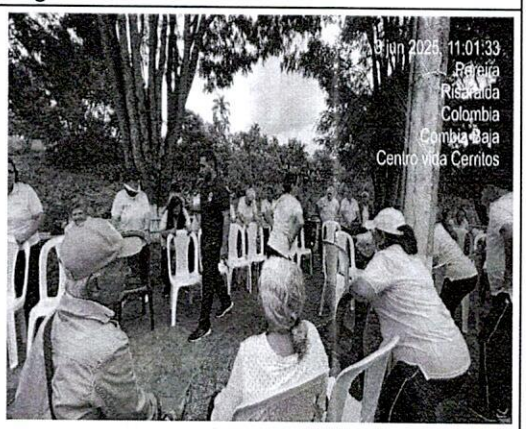
INFORME DE ACTIVIDADES

CC. 1088352323

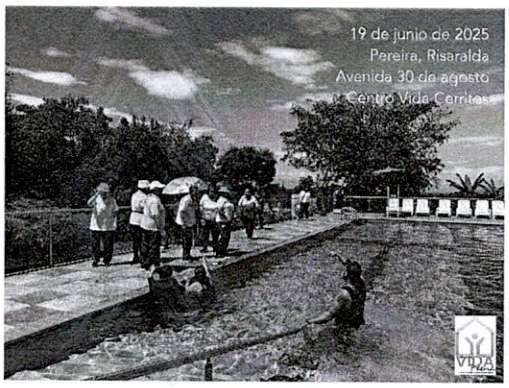




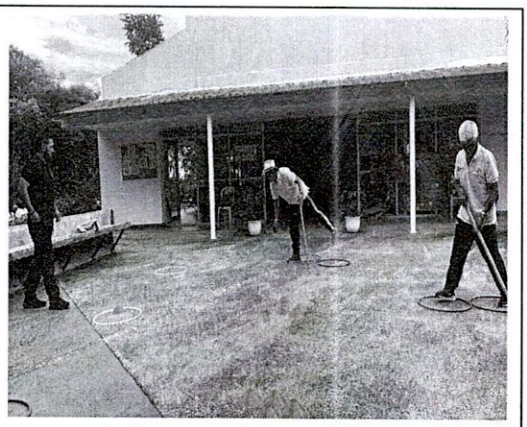
	REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance 1 Nombre actividad: Reunión general Fecha: 5 de junio de 2025 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre actividad: Reunión de deportes Fecha: 3 de junio de 2025 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: Fecha: 3 de junio de 2025 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 2 Nombre de la actividad: Gimnasia musicalizada Fecha: 3 de junio de 2025 Lugar: Centro de vida cerritos.

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



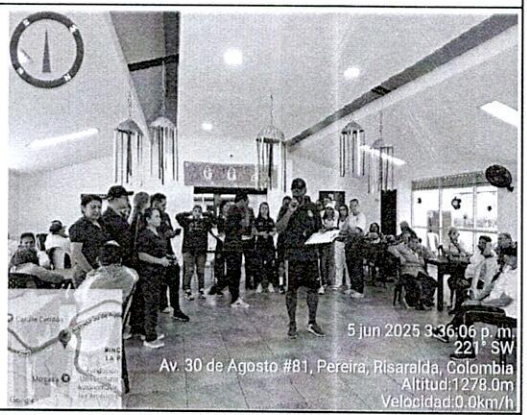
Obligación: Alcance 2
Nombre actividad: Hidroterapia
Fecha: 19/06/2025
Lugar: Centro vida cerritos



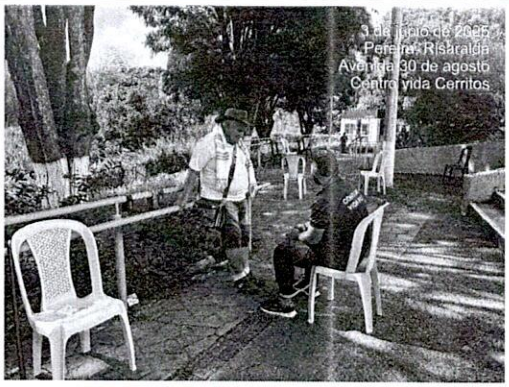
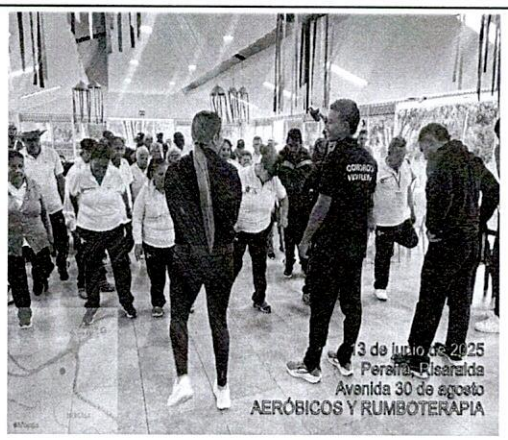
Obligación: Alcance 2
Nombre actividad: Actividad recreativa
Fecha: 16/06/2024
Lugar: Centro vida cerritos

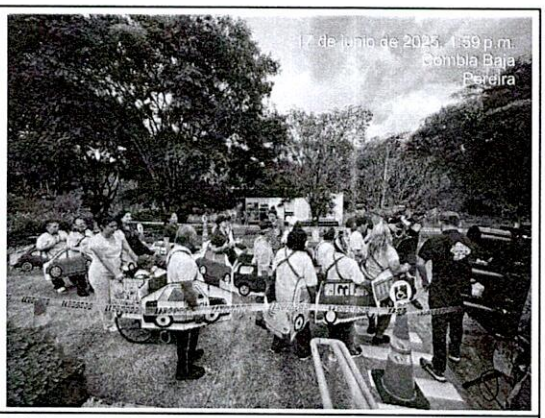


Obligación: Alcance 2
Nombre actividad: Fortalecimiento muscular
Fecha: 10/06/2025
Lugar: Centro vida cerritos

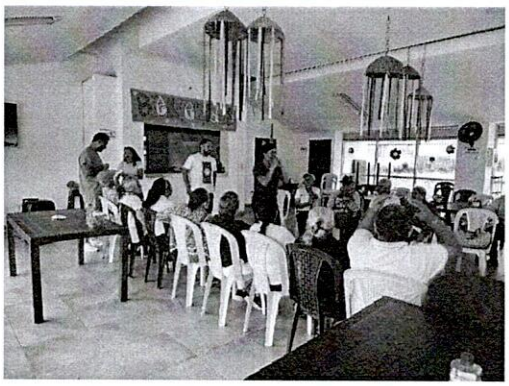
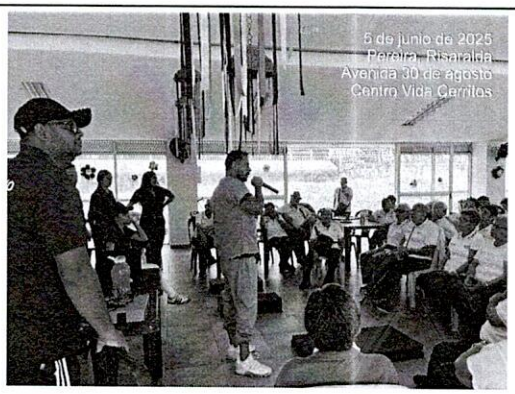


Obligación: Alcance 3
Nombre actividad: Universidad Tecnológica
Fecha: 05/06/2025
Lugar: Centro vida cerritos

	REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO	
Versión: 1	Vigencia:	2025
		
Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Hidroparty Fecha: 10/06/2025 Lugar: Centro vida Cerritos		Obligación: Alcance 4 Nombre actividad: SFT Fecha: 3/06/2025 Lugar: Centro de vida cerritos
		
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Apoyo otras áreas Fecha:13/06/2025 Lugar: Centro vida cerritos		Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Apoyo a talleristas Fecha: 13/06/2025 Lugar: Centro vida cerritos

	REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO**
Versión: 1	Vigencia: 2025
	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Izada de bandera Fecha: 12/06/2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: Dia del padre Fecha: 21/06/2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Alcance 7 Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional Fecha: 17/06/2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 7 Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional Fecha: 17/06/2025 Lugar: Centro vida cerritos

	REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 8 Nombre de la actividad: Acompañamiento funcionarios de la alcaldía de Pereira (Gerontologa) Fecha: 17/05/20255/ Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 8 Nombre de la actividad: Acompañamiento y supervisión Alcaldía Fecha: 21/06/2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Alcance 9 Nombre de la actividad: Capacitación Fisioterapia Fecha: 05/06/2025 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 9 Nombre de la actividad: Capacitacion practica Fisioterapia Fecha: 05/06/2025 Lugar: Centro vida cerritos.

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: : 4-11-18-25 Dia: JUNIO Mes: Año:2025**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: tarde**
NOMBRE DE LA SESIÓN	ACTIVIDAD RECREATIVA	**SESIONES N° 4**

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: Pelotas y canasta**

1. Fase Inicial (Calentamiento):
La sesión comenzó con movimientos articulares suaves y ejercicios de movilidad general, como círculos con brazos, movimientos de cuello, hombros y piernas, acompañados de desplazamientos lentos. Se incluyeron pelotas livianas para realizar pases simples y movimientos de coordinación mano-ojo, con el fin de activar el cuerpo y preparar a los participantes para la actividad principal.

2. Fase Central (Actividad Principal):
En esta etapa se realizaron diferentes dinámicas con pelotas, promoviendo la participación activa, la coordinación, el trabajo en equipo y la diversión. Algunas de las actividades incluyeron:

- Lanzamientos y recepciones por parejas o en grupo.
- Juegos de precisión (encestar la pelota en un aro o canasta).
- Dinámicas de pases en círculo y con obstáculos sencillos.
- Competencias amistosas por grupos pequeños para mantener la motivación y el movimiento continuo.
  Estas actividades fueron adaptadas a las capacidades de los participantes, fomentando la interacción social y la estimulación física y mental.

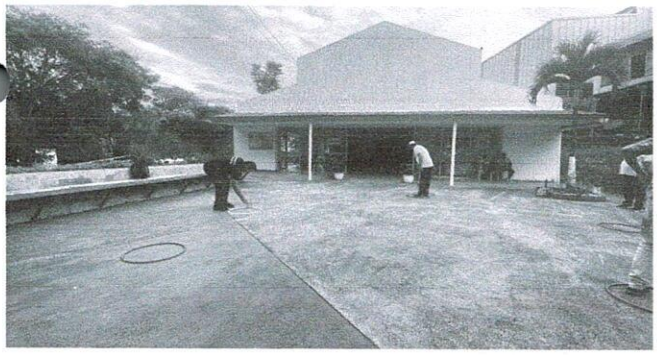
3. Fase Final (Vuelta a la Calma):
La sesión finalizó con ejercicios suaves de estiramiento utilizando la pelota, respiración controlada y una breve reflexión grupal para cerrar la jornada en un ambiente de relajación y bienestar.

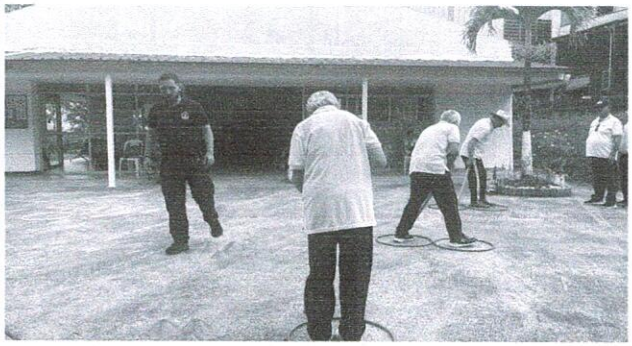
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

Conclusión: 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

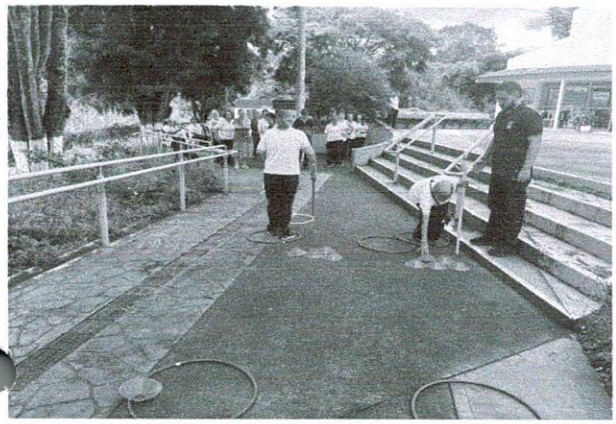
FECHA 04 DE JUNIO DE 2025
ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA





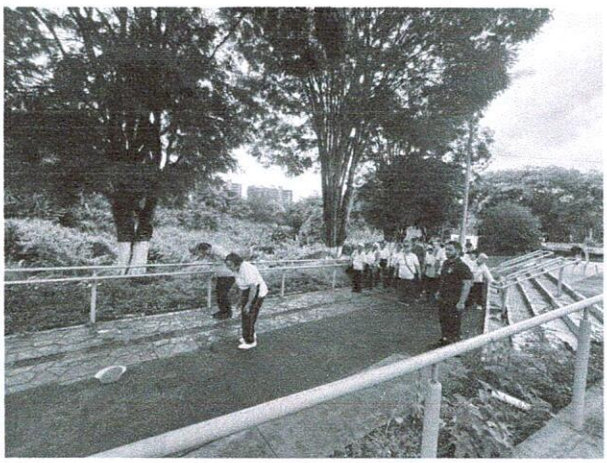
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

FECHA 04 DE JUNIO DE 2025
ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA



FECHA 11 DE JUNIO DE 2025
ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA

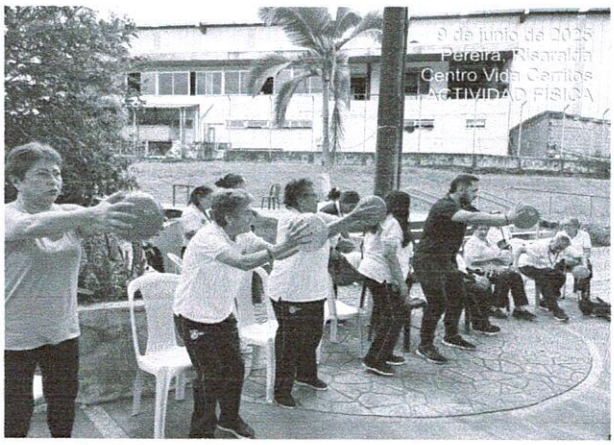




CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

FECHA 18 DE JUNIO DE 2025
ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA





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: 3-9-11 MES: JUNIO Año: 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: tarde
NOMBRE DE LA SESIÓN	Gimnasia de Fortalecimiento	SESIONES 3

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:

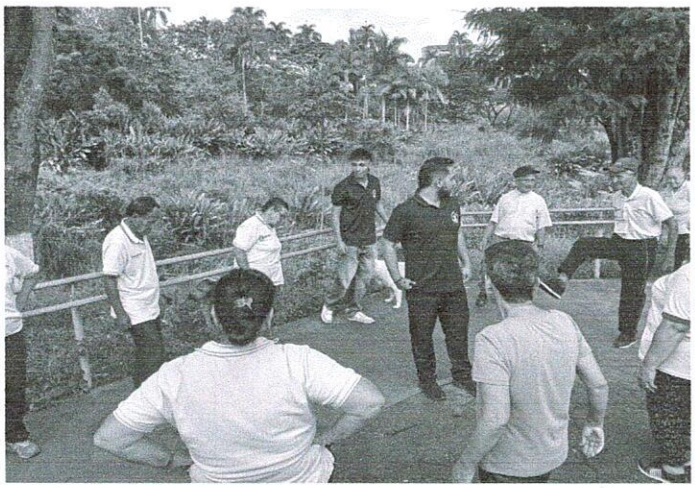
- **Respiración profunda:**
  Inhalar por nariz, exhalar por boca lentamente (5 repeticiones)

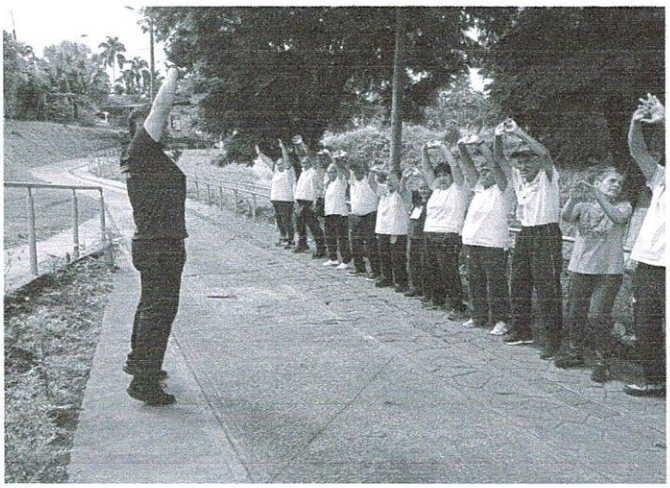
- **Estiramientos suaves (sentado o de pie, según preferencia):**
  Estiramiento de brazos cruzados al pecho
  Inclinación lateral del tronco
  Estiramiento de cuádriceps (de pie, con apoyo)
  Estiramiento de pantorrillas (con apoyo en silla)
  Inclinación de cabeza a ambos lados, suavemente

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

Conclusión: 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

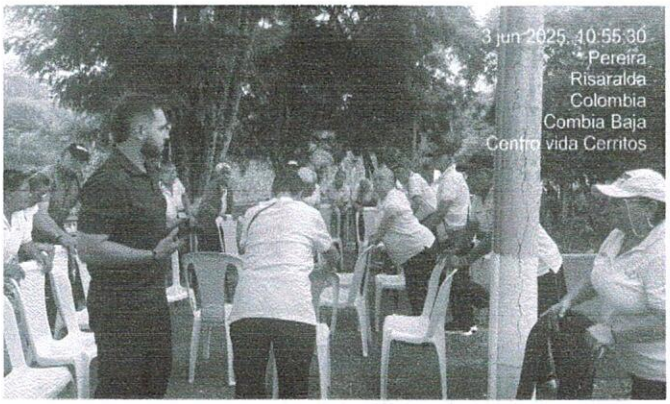


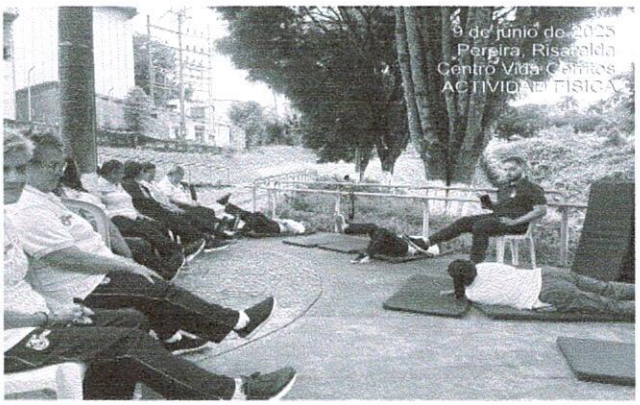


CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

FECHA: 03 DE JUNIO DE 2025

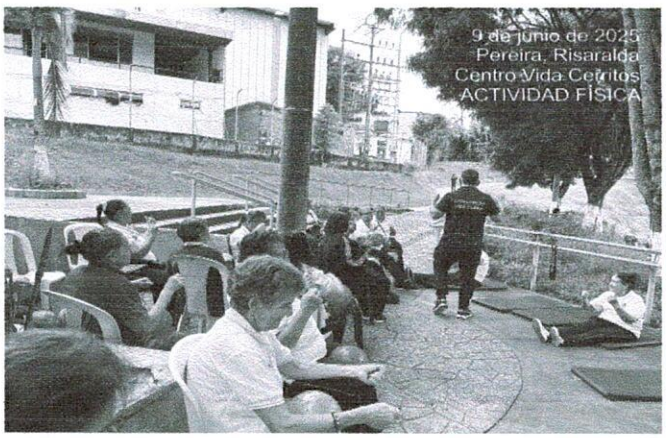
FORTALECIMIENTO MUSCULAR

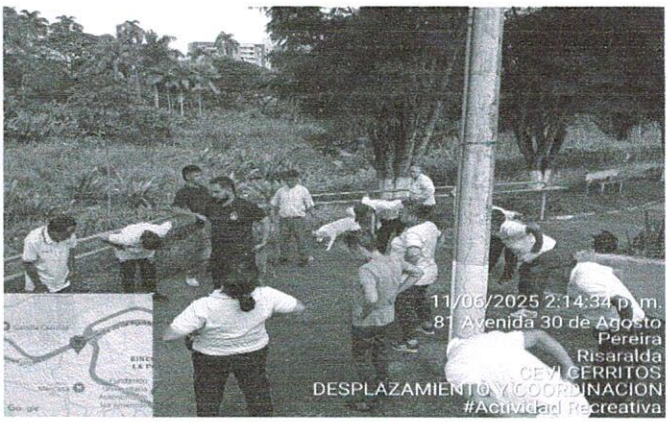




FECHA: 09 DE JUNIO DE 2025

FORTALECIMIENTO MUSCULAR

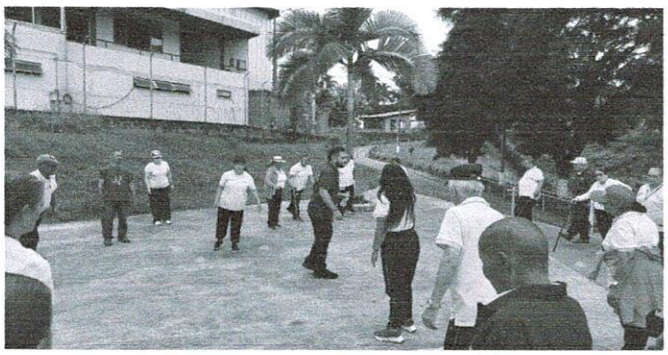


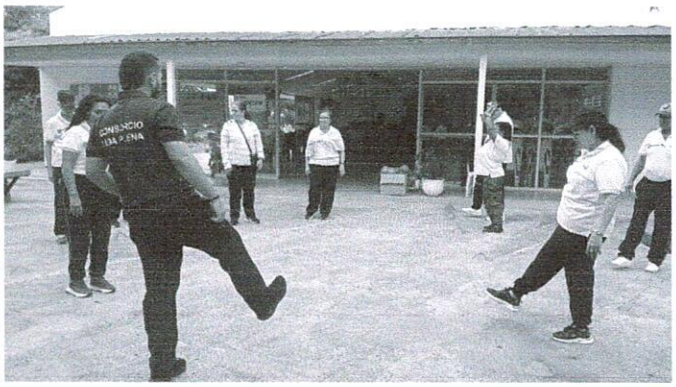


CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

FECHA: 11 DE JUNIO DE 2025

FORTALECIMIENTO MUSCULAR





CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 12-13 MES: JUNIO AÑO:2025**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de mantenimiento	**TOTAL, SESIONES 2**
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) **Espacio: Amplio y libre de obstáculos**		

Metodología:

1. Fase Inicial (Calentamiento):
Se inició con ejercicios suaves de movilidad articular para activar el cuerpo, como movimientos circulares de hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. También se realizaron desplazamientos básicos y ejercicios de respiración para aumentar la temperatura corporal y preparar los músculos para el trabajo físico.

2. Fase Central (Trabajo Principal):
Durante esta etapa se desarrollaron ejercicios enfocados en mantener y mejorar la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio. Se incluyeron movimientos como:

- Marcha estacionaria o caminata controlada.
- Sentadillas asistidas y elevaciones de piernas.
- Ejercicios de brazos con mancuernas livianas o botellas.
- Movimientos de coordinación y equilibrio con apoyo, como levantarse de la silla o mantener el equilibrio en un solo pie.
  La intensidad fue moderada y adecuada a las condiciones físicas de los participantes, priorizando la seguridad y el ritmo individual.

3. Fase Final (Vuelta a la Calma):
La sesión finalizó con estiramientos generales, enfocados en piernas, brazos, cuello y espalda, acompañados de respiración profunda. Se buscó relajar los músculos, reducir la tensión corporal y terminar la jornada con una sensación de bienestar.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

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

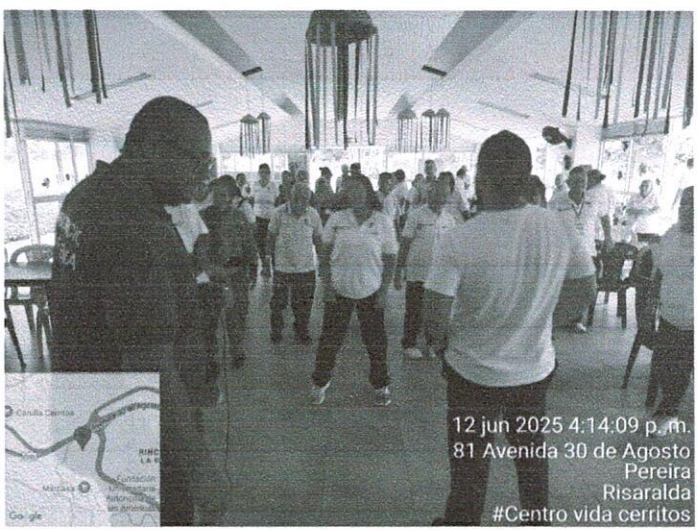
Conclusión: La sesión de gimnasia de mantenimiento ayuda a los adultos mayores a mantener y mejorar su fuerza, flexibilidad y equilibrio, elementos clave para la autonomía y calidad de vida. Además, las actividades promovieron la interacción social y el compañerismo, haciendo de la práctica un momento divertido y relajante. **N° ASISTENTES: Reposa en la base de datos**

Anexos

FECHA: 12 DE JUNIO DE 2025

GIMNASIA MUSICALIZADA DE MANTENIMIENTO FUNCIONAL





CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

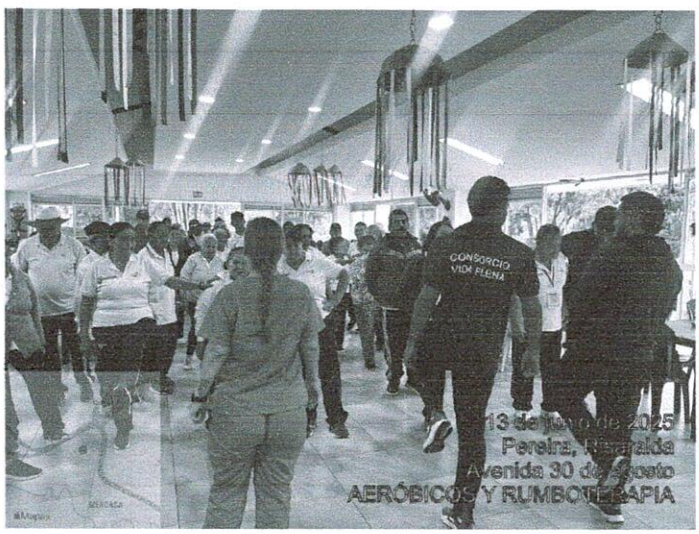
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 07-09-2023**

FECHA: 13 DE JUNIO DE 2025

GIMNASIA MUSICALIZADA CON BASTONES







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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 6-13-20-27 MES: JUNIO AÑO: 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESIÓN	HIDROTERAPIA	TOTAL SESIONES 4

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

Materiales: Peso corporal

Metodología:

1. **Fase Inicial (Calentamiento):**
   En esta etapa se realizaron movimientos suaves dentro del agua para preparar el cuerpo, como caminatas laterales, desplazamientos lentos, movimientos articulares de brazos y piernas, y ejercicios de respiración. El objetivo fue activar la circulación, aumentar la temperatura corporal y evitar lesiones.
2. **Fase Central (Trabajo de Fortalecimiento):**
   Se ejecutaron ejercicios específicos para fortalecer los principales grupos musculares, utilizando la resistencia natural del agua. Algunos de estos ejercicios incluyen elevación de rodillas, empuje de piernas hacia atrás, movimientos de brazos con flotadores, sentadillas acuáticas y desplazamientos con mayor resistencia. Los ejercicios fueron adaptados al ritmo y capacidad de cada adulto mayor, priorizando la seguridad y efectividad.
3. **Fase Final (Vuelta a la Calma y Relajación):**
   La sesión concluyó con estiramientos suaves dentro del agua, respiraciones profundas y ejercicios de flotación asistida. Esta fase buscó relajar los músculos trabajados, reducir la tensión y brindar una sensación de bienestar general al finalizar la actividad.

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

Conclusión: En el periodo comprendido no se realizaron ninguna de las actividades, debido a que, se están realizando mensualmente rotaciones de los profesionales en el área de deportes.

N° ASISTENTES: Reposan en la base de datos

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

PERIODO DEL 01 JUNIO AL 30 DE JUNIO DE 2025

INFORME DE ACTIVIDADES 3/5

CONVENIO 3035-2025

KEVIN STIVEN CHAVEZ ORTIZ

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**Kevin Stiven Chavez Ortiz**
Documento	***1.089.096.249***
Cargo:	**Profesional Ciencias del deporte y la Recreación**
Plazo	***01 de abril 31 de agosto de 2025***
Periodo	***01 de junio 30 de junio de 2025***
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	Observaciones
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Dentro del periodo del 01 de junio al 30 de junio se llevaron a cabo reuniones con el fin de socializar las actividades que se realizarían en centro vida cerritos . la reunion se realizo el 03 de junio con el fin de acomodar el cronograma de deportes y modificar la metodologia de trabajo.	• Registro fotográfico • Actas de reuniones	Se suman nuevas ideas y también se realiza una retroalimentación general de lo observado durante las diferentes actividades con los usuarios.
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	Se crea una ficha sesión por día basado en 4 pilares -gimnasia de mantenimiento -hidroterapia -fortalecimiento	• Ficha sesión por clase • Registro fotográfico	Se evidencia una muy buena aceptación de los usuarios con cada actividad que se

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	-actividades recreativas Cada uno de estos pilares se trabaja con los usuarios los cuales están divididos por grupos de máximo treinta personas para una ejecución fluida de cada clase		realiza, agregado a esto se nota la mejoría y los cambios positivos que cada actividad demanda
3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Implementamos un formato para realizar valoraciones físicas a los usuarios nuevos del centro vida cerritos.	• Registro fotográfico	
4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	No aplica	No aplica	No aplica
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.	Se realiza un seguimiento detallado a cada persona que pueda presentar algun tipo de inconveniente para realizar las actividades, seguido de este procedimiento se hace una evaluación con el equipo de trabajo para	• Registro fotográfico	Se evidencia adecuada disposición y participación de los usuarios, y un alto nivel de adherencia.

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	determinar si es necesario un acompañamiento para realizarle trabajos específicos al usuario que lo necesite		
6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	El 19 de junio con articulacion con el fisioterapeuta se realizo una actividad denominada "hidro-party" la cual tenia como finalidad crearle consciencia a los usuarios del los beneficios de la hidroterapia.	• Registro fotográfico	Los usuarios estuvieron reseptivos ante la informacion suministrada.
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	El 05 de mayo se realizo el encuentro intergeneracional en compañía de llos estudiantes de la UTP El 17 de este mes tambien contamos con el enceuntro intergeneracional que hizo en articulacion con el transito de pereira.	• Acta de reunión • Registro fotografico	
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.	Los dias 06,11,12 y 13 de junio tuvimos visitas de la alcaldia acompañandonos en varias de nuestras actividades .	• Registro fotografico	Es de suma importancia la visita de los funcionarios de la alcaldía ya que con estas visitas nos aportan ideaas y nos apoyan para mejorar nuestro trabajo y

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

			que las instalaciones funcionen de la mejor manera
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	Este mes hemos tenido reuniones tanto generales como en nuestras áreas a las cuales se ha asistido siempre con la mayor disposición y ganas de instruirse para tener el mayor conocimiento y fortalecer la atención integrada a los usuarios.	• Registro fotográfico • Actas de reuniones	Reposan en el archivo y las carpetas del centro vida.

Firma
Nombre: Kevin Stiven Chavez Ortiz
CC. 1.089.096.249

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 09,18,26 MES: JUNIO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: tarde
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de Fortalecimiento	SESIONES 3

Objetivo: El objetivo principal de la gimnasia de mantenimiento en adultos mayores es promover y mantener la salud física y mental a través de ejercicios diseñados específicamente para sus necesidades. Esto incluye mejorar la movilidad, la flexibilidad, la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación. Además, la gimnasia de mantenimiento puede ayudar a prevenir caídas, mantener la independencia funcional y mejorar la calidad de vida en general para los adultos mayores.

Temas desarrollados: los temas desarrollados del 01 de junio al 30 de junio del presente año, principalmente fueron gimnasia de fortalecimiento musicalizada y gimansia de fortalecimieto muscular.

Metodología: La metodología empleada para trabajar en este pilar se centró principalmente en la utilización de los recursos deportivos disponibles en la institución, incluyendo el gimnasio del lugar. Además, se realizaron observaciones directas en diversos contextos donde se llevaban a cabo actividades físicas adaptadas, como el gimnasio y los espacios del Centro Vida Cerritos, para evaluar tanto la efectividad de las actividades como las condiciones en las que se desarrollan.

Este enfoque integral garantiza una implementación bien fundamentada de las actividades deportivas, adaptándose a las necesidades específicas de la población objetivo y optimizando así su bienestar general.

Para finalizar las actividades se hace la vuelta a la calma haciendo ejercicios de respiracion y estiramientos musculares.

Conclusión: Se concluye con la informacion anterirormente suministrada que del 01 de junio al 30 de junio del 2025 se nota una mejoria progresiva despues del segundo mes de trabajo en los adultos mayores, con la aplicación de las actividades anteriormente mencionadas y llevando al campo de trabajo todas las herramientas y conocimiento para que los usuarios puedan sentir y concientizarse de la importancioa de el fortalecimiento muscular. Con el pasar de las sesiones se evidencia una mejora notable en los usuarios.

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

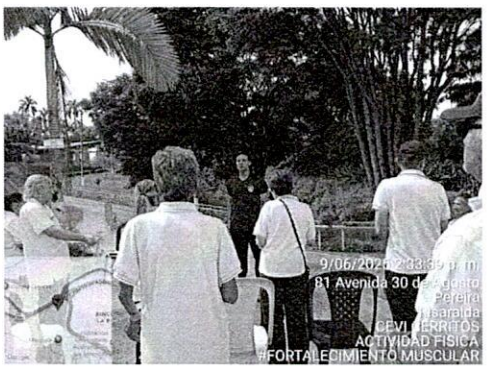
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 01-04-2025

ANEXOS

Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 09 de junio del 2025

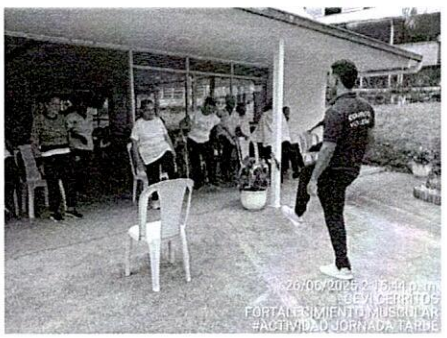




Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 18 de junio del 2025





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

Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 26 de junio del 2025





El fortalecimiento en los adultos mayores es crucial por varias razones:

Prevención de caídas: Fortalecer los músculos mejora el equilibrio y la estabilidad, reduciendo el riesgo de caídas que pueden ser muy perjudiciales en esta etapa de la vida.

Mantenimiento de la independencia: Ayuda a mantener la capacidad funcional para realizar actividades diarias como levantarse de una silla, subir escaleras o caminar distancias cortas de manera autónoma.

Salud ósea: El fortalecimiento muscular contribuye a mantener la densidad ósea, ayudando a prevenir la osteoporosis y reduciendo el riesgo de fracturas.

Mejora de la salud metabólica: Aumentar la masa muscular puede mejorar el metabolismo y la regulación de la glucosa, ayudando a prevenir o controlar condiciones como la diabetes tipo 2.

Bienestar general: La actividad física regular, incluido el fortalecimiento muscular, promueve el bienestar mental y emocional, combatiendo la depresión y mejorando la calidad de vida en general.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 06-30-2025**

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:11,16,27 MES: MAYO AÑO:2025**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de mantenimiento	**TOTAL, SESIONES 3**
Objetivo: La gimnasia de mantenimiento musicalizada en adultos mayores tiene como objetivo principal combinar el ejercicio físico con la música para proporcionar una experiencia más motivadora y agradable		
Temas desarrollados: el tema desarrollado del 01 de junio al 30 de junio de 2025 fue principalmente la gimnasia de mantenimiento musicalizada utilizando diferentes implementos (pelotas plásticas, bastones, aros) para mejorar tanto la parte física como la parte cognitiva de los adultos mayores.		
Metodología: La metodología aplicada en este enfoque se centra en la combinación de ejercicio físico y música, aprovechando los recursos que ofrece la institución para maximizar los beneficios. La planificación incluye la selección cuidadosa de piezas musicales, que se adaptan a la intensidad de los ejercicios para potenciar el rendimiento y mantener la motivación alta. El diseño de las sesiones se organiza en tres fases esenciales: el calentamiento inicial, el segmento principal de ejercicio y la vuelta a la calma, que incorpora técnicas de respiración controlada para facilitar la recuperación. Además, se introducen variaciones en los ejercicios para adaptarse a las capacidades individuales de cada participante, asegurando una experiencia personalizada y segura para todos los involucrados.		
Conclusión: Este enfoque integral no solo busca aumentar el disfrute y la motivación durante la actividad física, sino que también está orientado a cumplir los objetivos de entrenamiento y bienestar de manera completa. Al adaptar los ejercicios y la música a las necesidades individuales, se fomenta una mayor adherencia al programa y se promueve un ambiente inclusivo y eficaz.		

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 06-30-2025**

Anexos

Tema: gimnasia de mantenimiento con bastones

Fecha: 11 de junio del 2025





Tema: gimnasia de mantenimiento con pelotas

Fecha: 16 de junio del 2025





Tema: gimnasia de mantenimiento con aros

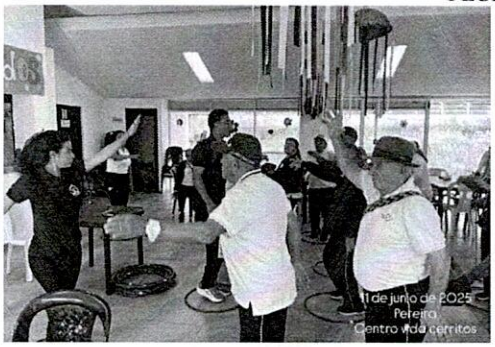
Fecha: 27 de junio del 2025

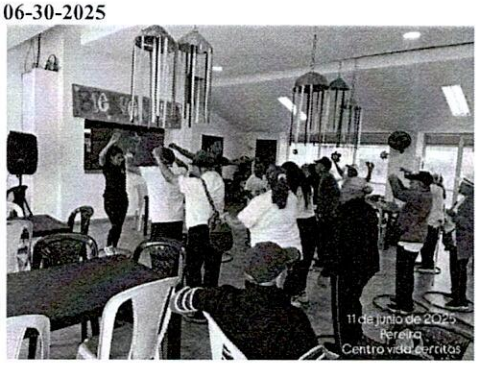
CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 901.826.616-0

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 06-30-2025**





La gimnasia de mantenimiento musicalizada en adultos mayores tiene como objetivo principal combinar el ejercicio físico con la música para proporcionar una experiencia más motivadora y agradable. Los objetivos específicos incluyen:

Mejora de la motivación y el disfrute: La música puede aumentar la motivación y hacer que el ejercicio sea más agradable, lo que puede fomentar una participación más regular y consistente en la actividad física.

Estimulación cognitiva: El uso de música puede ayudar a mejorar las funciones cognitivas como la memoria, la atención y la concentración en adultos mayores.

Mejora de la coordinación y el ritmo: La música puede facilitar el movimiento rítmico y coordinado, lo que beneficia la movilidad, el equilibrio y la coordinación.

Fortalecimiento muscular y flexibilidad: Los ejercicios realizados al ritmo de la música pueden ayudar a fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad, contribuyendo así a la salud física general.

Socialización y bienestar emocional: La gimnasia musicalizada puede ser una actividad socialmente interactiva, proporcionando oportunidades para conectar con otros adultos mayores y promoviendo el bienestar emocional y social.

En resumen, la gimnasia de mantenimiento musicalizada no solo busca mejorar la salud física de los adultos mayores, sino también su bienestar emocional y social a través de una actividad física que combine ejercicio con elementos musicales.

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 03,19 MES: junio**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: TARDE**
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA	**TOTAL SESIONES 2**

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

Temas desarrollados: el tema desarrollado del 01 de junio al 30 de junio fue principalmente la hidroterapia musicalizada como medio de fortalecimiento muscular y fortalecimiento cognitivo y coordinativo a traves de implementos acuaticos e implementos deportivos para la fluidez de las actividades realizadas.

Metodología: La metodología empleada en este pilar se basa en la hidroterapia musicalizada, que fusiona los beneficios terapéuticos del agua con la estimulación auditiva y emocional que proporciona la música. Se realiza una cuidadosa selección de la música, adaptándola a la intensidad de los ejercicios acuáticos, y se elabora un plan detallado y estructurado que incluye segmentos de calentamiento, actividad principal y vuelta a la calma. Los ejercicios se diseñan para sincronizarse con el ritmo y la melodía de la música, lo que no solo hace que la actividad sea más placentera y motivadora, sino que también facilita la coordinación y el ritmo de los participantes. Esta metodología promueve no solo mejoras físicas, sino también un estado de relajación y bienestar emocional, al combinar los efectos calmantes del agua con la influencia positiva de la música. Esto contribuye a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar una sensación general de bienestar en los participantes. Además, la integración de estos elementos puede potenciar la eficacia del tratamiento y ofrecer una experiencia más completa y enriquecedora.

Conclusión: Al finalizar este mes podemos concluir que la hidroterapia a demostrado los beneficios que tiene y los usuarios se han dado cuenta de eso, ya que nos mencionan que desde que empezaron con el programa de hidroterapia han mejorado la movilidad, la estabilidad y han soltado miedos y/o taboos que tenian con el agua.

NOTA: Este mes por temas climaticos no se pudieron realizar muchas de las clases planificadas.

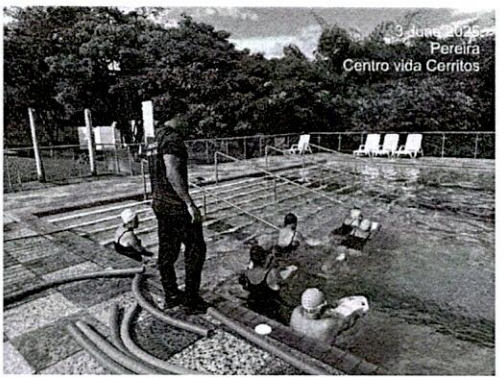
N° ASISTENTES:

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

Tema: hidroterapia

Fecha: 03 de junio del 2025

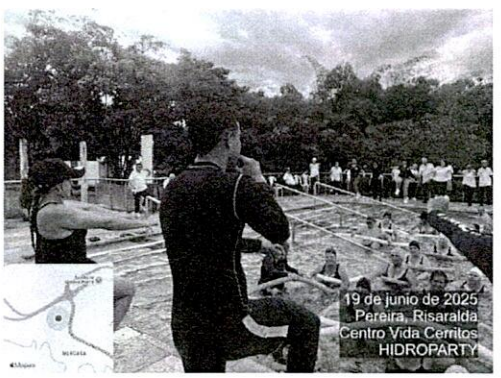




Tema: hidroparty

Fecha: 19 de junio del 2025





El objetivo principal de la hidroterapia en adultos mayores es utilizar el agua como medio terapéutico para mejorar la salud física, funcional y emocional. Algunos de los objetivos específicos incluyen:

Mejora de la movilidad y la flexibilidad: El agua proporciona un medio donde los adultos mayores pueden realizar ejercicios de forma más suave y sin impacto, lo que facilita el movimiento de articulaciones y músculos.

Fortalecimiento muscular: La resistencia del agua permite realizar ejercicios de resistencia que ayudan a fortalecer los músculos, sin ejercer una carga excesiva sobre las articulaciones.

Mejora del equilibrio y la coordinación: La flotabilidad del agua y la resistencia que ofrece ayudan a mejorar el equilibrio y la coordinación, lo cual es crucial para prevenir caídas en adultos mayores.

Alivio del dolor: La hidroterapia puede reducir el dolor muscular y articular, ya que el agua puede tener efectos relajantes y terapéuticos.

Promoción de la relajación y reducción del estrés: El ambiente acuático puede proporcionar una sensación de relajación y bienestar, lo que contribuye a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Mejora de la circulación: Los movimientos realizados en el agua pueden estimular la circulación sanguínea y mejorar la función cardiovascular en adultos mayores.

Fomento de la socialización: Las sesiones de hidroterapia pueden ser grupales, lo que promueve la interacción social y el apoyo entre los participantes, mejorando así su bienestar emocional.

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 06, 18 :JUNIO AÑO: 2025.**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: tarde**
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDAD RECREATIVA	**SESIONES N° 2**
Objetivo: El objetivo de la actividad recreativa en los adultos mayores es promover su bienestar físico, emocional y social . Estas actividades están diseñadas para mantener la salud física, mejorar el estado de ánimo, estimular la mente, fomentar la interacción social y proporcionar un sentido de satisfacción y alegría en la vida diaria. Además, pueden ayudar a prevenir el aislamiento social y la depresión, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.		
Temas desarrollados: el tema desarrollado del 01 de junio al 30 de junio de 2025 fue la actividad recreo-deportiva como medio de entretenimiento sin dejar a un lado que por medio de las actividades que se llevaron a cabo tambien se hizo un fortalecimiento muscular, fortalecimiento cognitivo y fortalecimiento coordinativo. Tambien se fomento la cometitividad sana para agregarle un plus a las actividades realizadas y esto dio un resultado positivo en los usuarios ya que demostraban conformidad y satisfaccion.		
Metodología: La metodología empleada en las actividades recreativas para los usuarios del Centro Vida Cerritos abarca varios elementos fundamentales. Las actividades se ajustan a las capacidades físicas y habilidades individuales de los adultos mayores para garantizar que puedan participar de manera segura y cómoda. Además, se ofrecen diversas opciones para que los participantes puedan elegir según sus intereses y niveles de habilidad, asegurando así que todos tengan la oportunidad de disfrutar y participar activamente. Se fomenta un entorno inclusivo en el que cada persona se sienta bienvenida y valorada, sin importar su nivel de habilidad o condición física. La prioridad se da al disfrute y al bienestar general en lugar de a la competitividad, destacando los beneficios físicos, emocionales y sociales que ofrece la actividad.		
Conclusión: en conclusion podemos decir que en las actividades recreo-deportivas con adultos mayores busca promover la participación activa, el bienestar integral y la socialización, adaptándose a las necesidades y preferencias individuales de los participantes.		
N° ASISTENTES: reposan en el archivo general de cento vida		

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

ANEXOS

Tema: Circuito

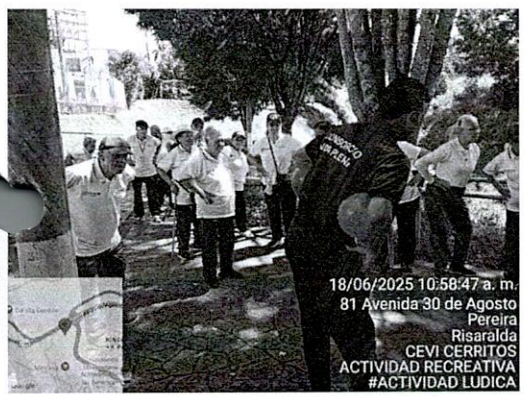
Fecha:06 de junio de 2025

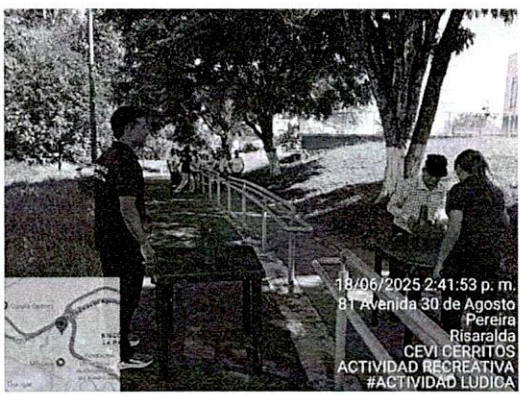




Tema: trabajo en equipo

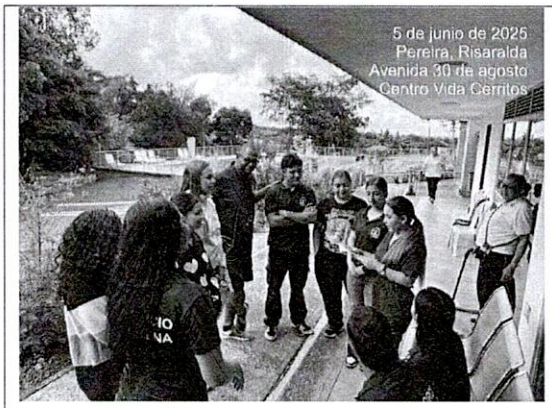
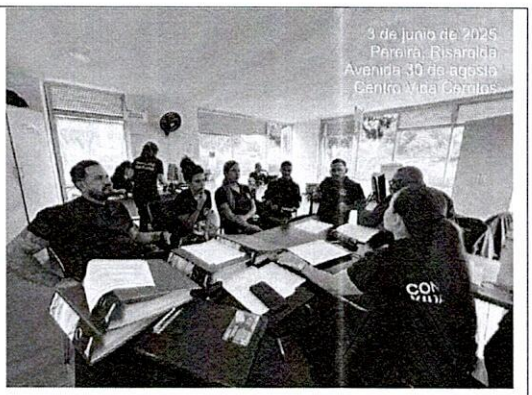
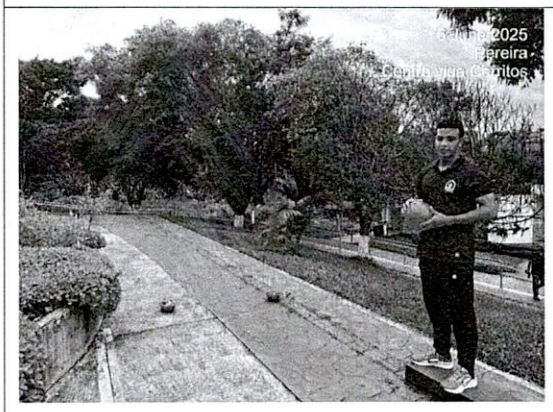
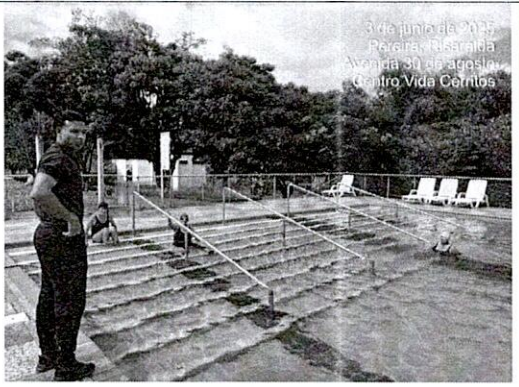
Fecha:18 de junio de 2025





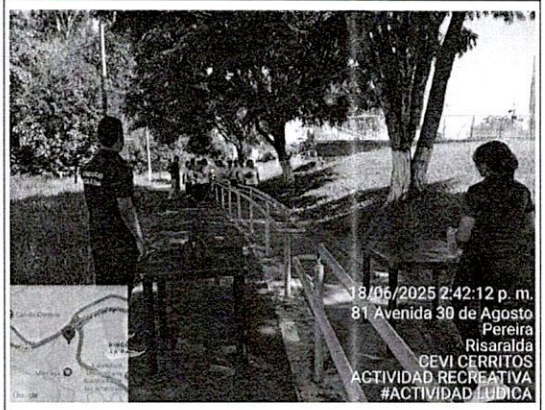
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 01-04-2025

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

	
Obligación: alcance N1 Nombre actividad: reunion general Fecha: 05 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N1 Nombre actividad: reunion equipo deportes Fecha: 03 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N2 Nombre actividad: actividad recreativa Fecha: 06 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: hidroterapia Fecha: Fecha: 03 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos

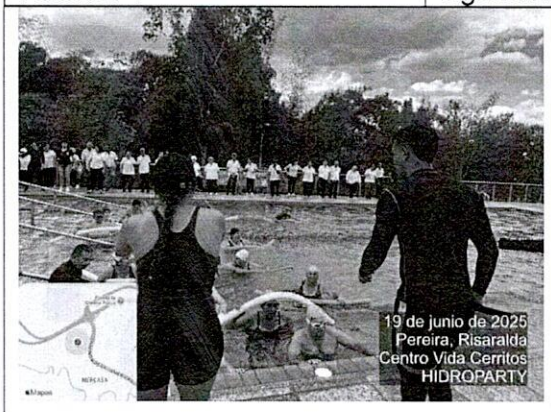
Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

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

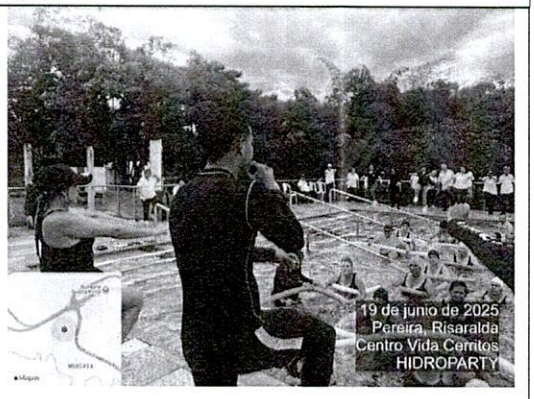
	
Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: gimnasia musicalizada Fecha: Fecha: 16 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: actividad recreativa Fecha: 18 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N5 Nombre actividad: apoyo a usuarios que puedan presentar inconvenientes en las actividades (hidroterapia) Fecha: 19 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N5 Nombre actividad: apoyo a usuarios que puedan presentar inconvenientes en las actividades (hidroterapia) Fecha: 03 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

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



Obligación: alcance N6
Nombre actividad: hidroparty
Fecha: 19 de junio de 2024
Lugar: centro vida cerritos



Obligación: alcance N6
Nombre actividad: hidroparty
Fecha: 19 de junio de 2024
Lugar: centro vida cerritos



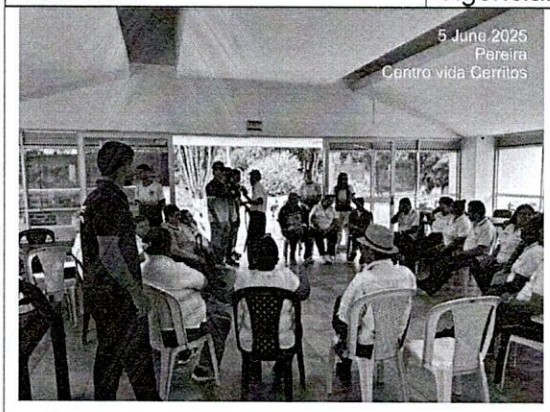
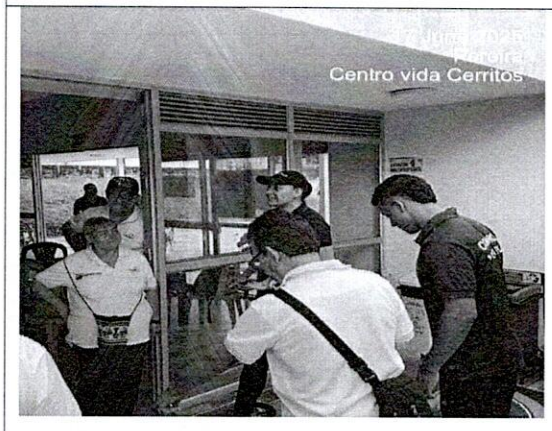
Obligación: alcance N6
Nombre actividad: hidroparty
Fecha: 19 de junio de 2024
Lugar: centro vida cerritos



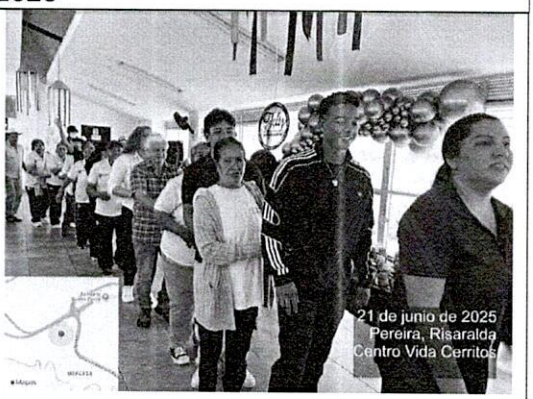
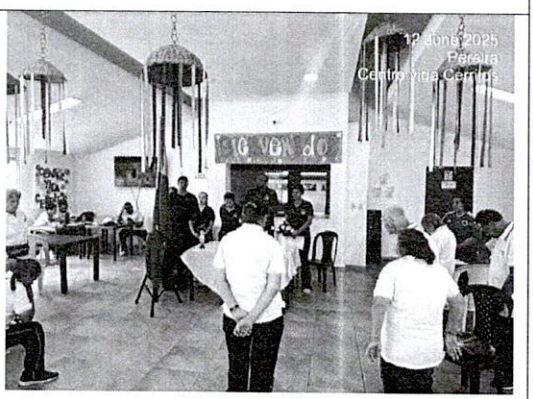
Obligación: alcance N6
Nombre actividad: hidroparty
Fecha: 19 de junio de 2024
Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

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

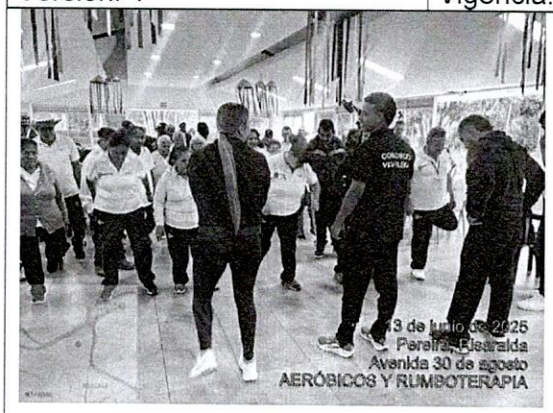
	
Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional UTP Fecha: 05 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional UTP Fecha: 05 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional transito Fecha: 17 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional transito Fecha: 17 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025
	
Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: dia del padre y celebracion de cumpleaños Fecha: 21 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: dia del padre y celebracion de cumpleaños Fecha: 21 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita alcaldia Fecha: 06 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita alcaldia izada de bandera Fecha: 12 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

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

	
Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita alcaldia Fecha: 13 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N9 Nombre de la actividad: seguridad y salud en el trabajo (simulacro rescate) Fecha: 19 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N9 Nombre de la actividad: seguridad y salud en el trabajo (simulacro rescate) Fecha: 19 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N9 Nombre de la actividad: seguridad y salud en el trabajo (simulacro rescate) Fecha: 19 de junio de 2025 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

Las siguientes actividades se están realizando día a día y con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores.

- Mejora movilidad.
- Fortalece músculos.
- Protege articulaciones.
- Mejora equilibrio.
- Reduce estrés.
- Activa circulación.
- Aumenta bienestar.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 9, 17 Y 20 **MES:** JUNIO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA:** Mañana
NOMBRE DE LA SESION	Actividades de mantenimiento de la fuerza.	**SESIONES:** 4

Objetivo:
Promover el mantenimiento y fortalecimiento de la masa muscular, la movilidad y la independencia funcional en los adultos mayores, contribuyendo a mejorar su calidad de vida.

Temas desarrollados: Durante el mes de abril, se realizaron sesiones semanales orientadas al fortalecimiento muscular de los adultos mayores, incluyendo:

- Ejercicios de calentamiento y movilidad articular.
- Rutinas de fuerza adaptadas (uso de bandas elásticas, peso corporal y mancuernas ligeras).
- Estiramientos y actividades de relajación.
- Charlas cortas de sensibilización sobre hábitos de vida activa y autocuidado.

Metodología:

- Frecuencia: Actividades semanales durante el mes.

- Estructura de cada sesión:

1. Calentamiento (movilidad articular).
2. Ejercicios de fuerza adaptados (peso corporal, bandas elásticas).
3. Estiramiento y relajación.
4. Adaptaciones: Ajustes según capacidades individuales.
5. Seguimiento: Observación continua del desempeño.
6. Orientación: Recomendaciones breves sobre actividad física y autocuidado

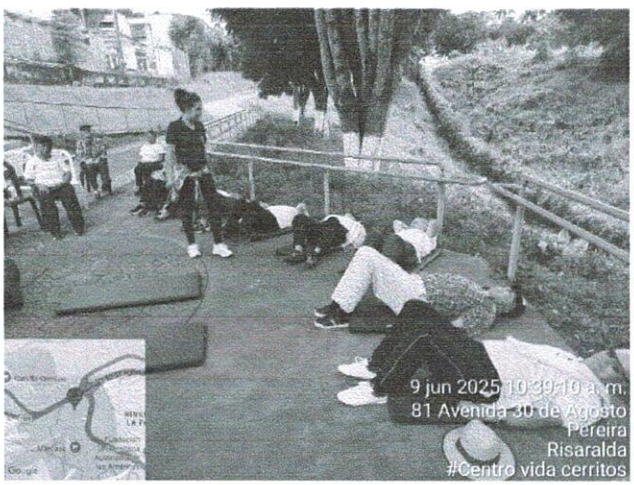
Conclusión: Se cumplieron los objetivos de fortalecimiento físico y promoción de la actividad saludable en la población adulta mayor. Se recomienda continuar con el programa para mantener y mejorar los resultados alcanzados.

N° ASISTENTES: 35 beneficiarios.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

ANEXOS

TITULO: ACTIVATE CON FUERZA
TEMA: ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO DE LA FUERZA.
FECHA: 9 DE JUNIO DE 2025

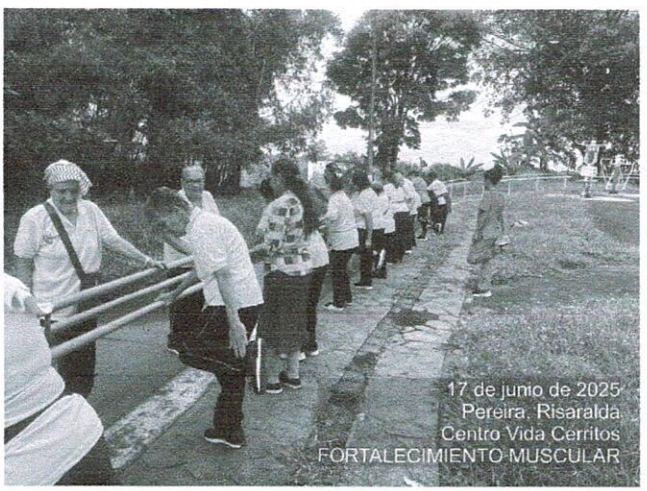






CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

TITULO: GIMNASIO
TEMA: ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO DE LA FUERZA
FECHA: 17 DE JUNIO DE 2025





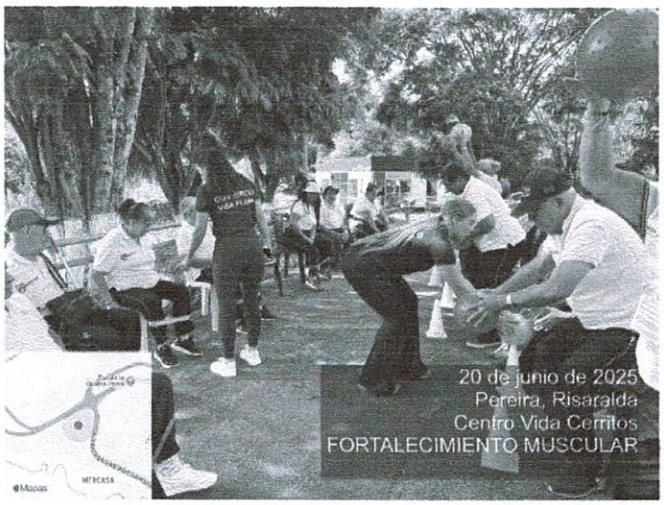


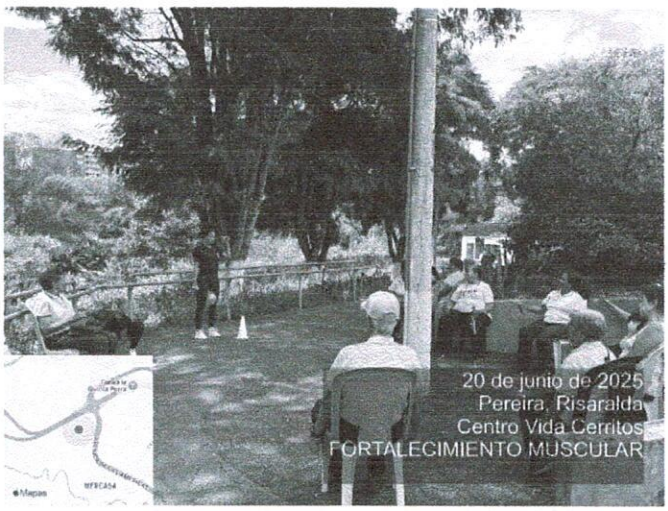
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

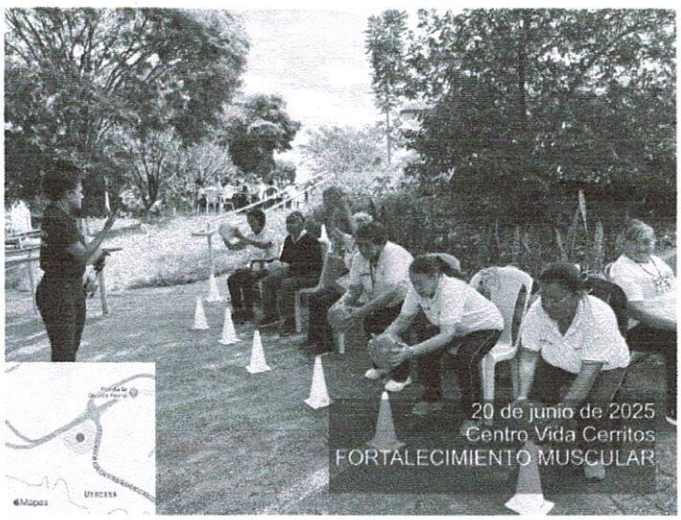
TITULO: GIMNASIO

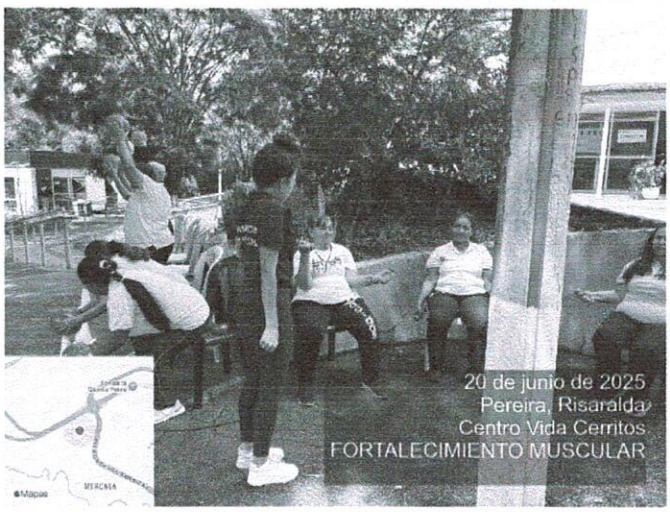
TEMA: ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO DE LA FUERZA

FECHA: 20 DE JUNIO DE 2025









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

Las siguientes actividades se están realizando día a día y con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores.

El fortalecimiento muscular en adultos mayores es esencial para conservar la movilidad, prevenir caídas, mantener la independencia y mejorar la salud física y emocional. Estas actividades promueven un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-06 2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 19 **MES: JUNIO**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA:** TARDE
NOMBRE DE LA SESION	Hidroterapia.	**SESIONES:** 1

Objetivo:
Promover el fortalecimiento muscular, la movilidad articular, el equilibrio y la relajación en adultos mayores mediante actividades acuáticas e hidroterapia, favoreciendo su autonomía funcional, bienestar físico y calidad de vida en un entorno seguro y de bajo impacto.

Temas desarrollados: Durante el mes de junio, se realizó una actividad grupal de hidroterapia y actividades acuáticas, con el objetivo de fortalecer el sistema musculo esquelético, mejorar la movilidad y favorecer la relajación. También se busca fortaleces la integración y participación en las actividades en zona humeda, con el fin de garantizar el servicio integral a los beneficiarios.

Se trabajaron:

1. Ejercicios de movilidad y equilibrio en el agua.
2. Rutinas de fortalecimiento con resistencia acuática.
3. Actividades lúdicas acuáticas para mejorar la coordinación.
4. Sesiones de relajación y flotación asistida.

Metodología:

- Frecuencia: Sesiones semanales programadas.
- Estructura de cada sesión:
    1. Calentamiento en el agua (movilidad articular ligera).
    2. Ejercicios de fuerza y equilibrio aprovechando la resistencia del agua.
    3. Actividades recreativas para la coordinación motora.
    4. Relajación final mediante ejercicios de respiración y flotación.
- Adaptaciones: Ejercicios personalizados según condición física.
- Seguimiento: Observación continua de evolución física y emocional.
- Orientación: Educación breve sobre autocuidado acuático y beneficios de la actividad.

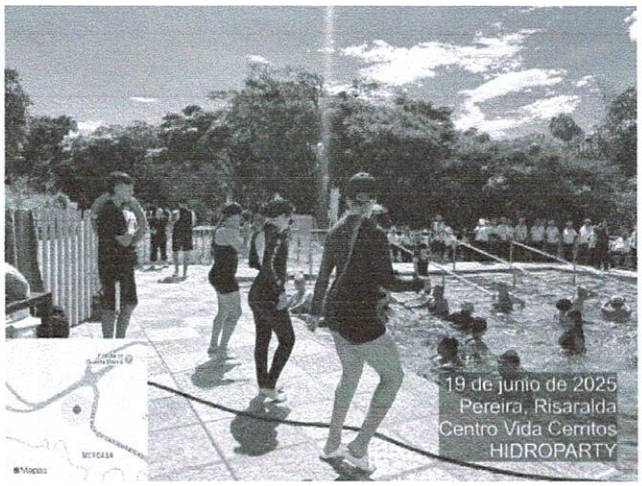
Conclusión: Las actividades acuáticas promovieron el fortalecimiento físico, la salud mental y el bienestar social de los adultos mayores, cumpliendo con los objetivos establecidos.

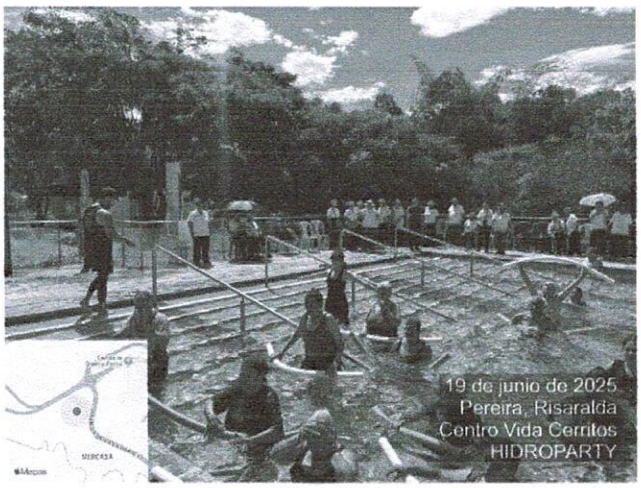
N° ASISTENTES: 30 Beneficiarios por clase

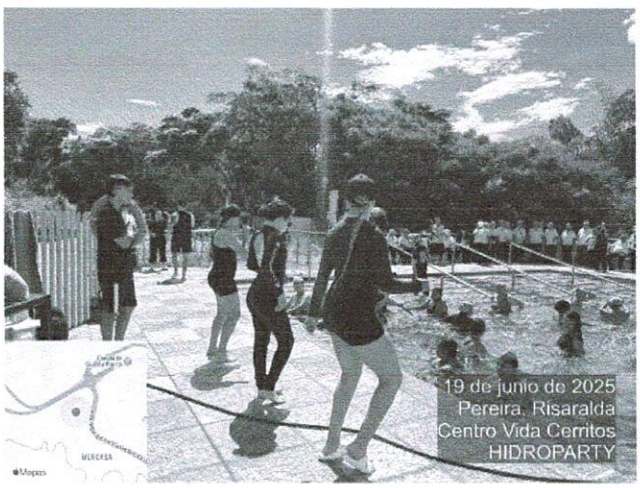
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-06 2025

TITULO: HIDROPARTY
TEMA: ACTIVIDADES ACUATICAS.
FECHA: 19 **MES:** JUNIO DE 2025









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-06 2025

Las siguientes actividades se están realizando día a día y con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores.

Las actividades acuáticas e hidroterapia son fundamentales para los adultos mayores, ya que mejoran la fuerza muscular, el equilibrio y la movilidad en un ambiente de bajo impacto. Además, ayudan a prevenir caídas, alivian dolores articulares y fortalecen el bienestar físico y emocional, promoviendo un envejecimiento saludable y activo.

Alcaldia de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	
FECHA: 24 de Junio de 2025	GENERO: Femenino

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	Adalberto Antonio Posada	EDAD	74 años
PERIMETRO DE CINTURA	87 cm	PESO	57,6
PERIMETRO DE CADERA	95 cm	TALLA	1,55
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	VIH, artritis.	I.M.C	23,97 Normopeso

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	4,44''	4,46''	Realiza con apoyo de bastón.
2. Test de fuerza miembro superior	57 rep	56 rep	Buen desempeño
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	32 rep	29 rep	Debe Mejorar.

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

El paciente debe aumentar la frecuencia con la que realiza ejercicios de fuerza. Se recomienda aumentar movilidad sin bastón porque demuestra que puede realizarlos sin inconveniente.

Profesional: Mariana Tabima L.

Firma o huella del paciente: Adalberto AP



Powered by CamScanner

VIDA Plena

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	
FECHA: 24 de Junio 2025	GENERO: Femenino

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	AIDA COROMOTO RAMIREZ	EDAD	61 años
PERIMETRO DE CINTURA	88 cm	PESO	75,3
PERIMETRO DE CADERA	110 cm	TALLA	1,58
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	Hipotiroidismo, Artritis R, Cirrosis Depresion	I.M.C	30,16 Obesidad grado I

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	5,41"	4,13"	Cuenta. con buen equilibrio.
2. Test de fuerza miembro superior	40 rep	55 rep	Tiene buen resultado
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	27 rep	31 rep	Debe mejorar.

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

La paciente no presenta ninguna dificultad para realizar ejercicio físico, pero debido a su historial clínico y su peso debe aumentar el ejercicio de tipo aeróbico para aumentar su gasto calorico y tener resultados favorables.

Profesional: Profesional Mariana Tavliva.

Firma o huella del paciente:



VIDA Plena

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	
FECHA: 24 de Junio de 2025	GENERO: Femenino

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	AMPARO DE JESUS MONSALVE	EDAD	
PERIMETRO DE CINTURA	89	PESO	
PERIMETRO DE CADERA	98	TALLA	
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD		I.M.C	

BATERIA DE REGISTRO

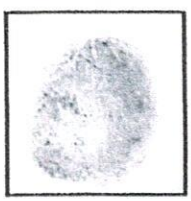
VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	4,88"	4,49"	Mejoró
2. Test de fuerza miembro superior	43 rep	50 rep	Mejoró
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	23 rep	30 rep.	Mejoró

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

La paciente se encuentra en buenas condiciones físicas, debe aumentar los ejercicios de fortalecimiento muscular, para así mismo su masa muscular aumente.

Profesional: Mariana Tafutiva L.

Firma o huella del paciente: Amparo monsalve



Powered by CamScanner

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

FECHA: 24 de Junio de 2025 | GENERO: Femenino

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA

NOMBRE Y APELLIDO	Ana Adelfa Marin S	EDAD	
PERIMETRO DE CINTURA	77 cm	PESO	
PERIMETRO DE CADERA	95 cm	TALLA	
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD		I.M.C	

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	6,57''	6,15''	Mejoró
2. Test de fuerza miembro superior	38 rep	29 rep	Mejoró
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	24 rep	27 rep	Mejoró

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

Paciente en muy buenas condiciones físicas que debe permanecer con el programa de intervención física para mantener o mejorar los valores obtenidos.

Profesional: Mariana Táutiva L.

Firma o huella del paciente: *ana marin



Powered by CamScanner

VIDA Plena

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	
FECHA: 19 de mayo de 2025	GENERO: Femenino

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	Ana Beiba Londoño	EDAD	70
PERIMETRO DE CINTURA	66 cm	PESO	40
PERIMETRO DE CADERA	83 cm	TALLA	160
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	N/A	I.M.C	15,7 Bajo Peso

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	6,34''s	5,10''s	
2. Test de fuerza miembro superior	50 rep	62 rep	
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	29 rep	35 rep	

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

Paciente con bajo peso que realiza con normalidad el test y que muestra mejoría en el segundo intento.
Se recomienda realizar ejercicios de Fuerza para aumentar la masa muscular.

Profesional: Mariana Távtriva L.

Firma o huella del paciente: Ana Beiba

Powered by

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

FECHA: 24 de Junio de 2025 | **GENERO:** FEMENINO

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA

NOMBRE Y APELLIDO	ANA ELVIRA ROBLES OCH	EDAD	75
PERIMETRO DE CINTURA	76	PESO	46,2
PERIMETRO DE CADERA	92	TALLA	1,47
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	HTA, HIPOTIROIDISMO OBSTRUCCION CORAZÓN AB.	I.M.C	22 NORMOPESO

BATERIA DE REGISTRO

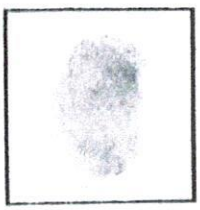
VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	5,91	5,96"	Mejoró
2. Test de fuerza miembro superior	35	35	Se mantuvo
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	22	27	Mejoró

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

Paciente que debe mantener el programa establecido para seguir aumentando fuerza, resistencia y motricidad.

Profesional: Mariana Tabiva L

Firma o huella del paciente: Ana Robles



Powered by

VIDA Plena

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	
FECHA: 24 de Junio de 2025	GENERO: Femenino

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	ANA LUCIA VALENCIA	EDAD	59
PERIMETRO DE CINTURA	90 cm	PESO	73
PERIMETRO DE CADERA	107 cm	TALLA	1,63
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	HIPOTIROIDISMO T. BIPOLAR	I.M.C	27,47 Sobrepeso.

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	4,94"	4,84"	Realiza bien el desplazamiento
2. Test de fuerza miembro superior	54 rep	60 rep	Mejora con la sensación de fatiga
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	20 rep	23 rep.	Debe mejorar su Fuerza

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

La paciente debido a esas patologías que se evidenciaron al momento del anamnesis, son factores de riesgo para el aumento de peso. Aunque la beneficiaria se ve en buena forma, debe mejorar los trabajos oxidativos para disminuir la condición en su peso.

Profesional: Mariana Táctiva L.

Firma o huella del paciente: Analucia Valencia



Powered by CamScanner

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	
FECHA: 24 de Junio de 2025	GENERO: FEMENINO

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	ANA TERESA GAIEANO	EDAD	63
PERIMETRO DE CINTURA	107	PESO	85,3
PERIMETRO DE CADERA	119	TALLA	1,48
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	HTA, PREDIABETES, OSTEOPOROSIS	I.M.C	38,9 OBESIDAD GRADO II

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	5,12"	4,54"	Mejoró
2. Test de fuerza miembro superior	60	60	Mejoró
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	21	25	Mejoró

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

La paciente debe bajar su porcentaje de grasa corporal. Debe realiza actividades HIIT para que los resultados sean con mayor rapidez.

Profesional: Mariana Táctica L.

Firma o huella del paciente:

VIDA Plena

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	
FECHA: 24 de Junio de 2052	GENERO: FEMENINO

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	BLANCA RUTH LADINO	EDAD	69
PERIMETRO DE CINTURA	94 cm	PESO	72,5
PERIMETRO DE CADERA	108 cm	TALLA	1,48
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	HTA	I.M.C	33,1 OBESIDAD GRADO I

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	8,04	6,79	Mejoró considerablemente
2. Test de fuerza miembro superior	89 rep	52 rep	Disminuyó
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	36 rep.	40 rep	Mejoró.

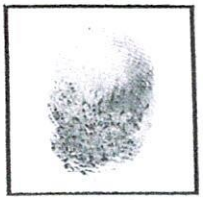
OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

Paciente que no tiene tolerancia a la fatiga de los musculos de miembro superior. Debe mejorar fuerza de los mismos, con actividades de mantenimiento de la fuerza.

También debe realizar ejercicios oxidativos para aumentare el GC y disminuir % graso.

Profesional: Mariana Tabtiva

Firma o huella del paciente: *Blanca Ruth Ladino



Powered by CamScanner

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	
FECHA: 24 de Junio de 2025	GENERO: FEMENINO

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	CIELO MARIA MORALES	EDAD	71
PERIMETRO DE CINTURA	80 cm	PESO	55,5
PERIMETRO DE CADERA	94 cm	TALLA	1,48 cm
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD	HTA, DIABETES, COLESTEROL TRIGLICERIDOS. Normopeso	I.M.C	25,3

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	4,81"	4,06"	Mejoró
2. Test de fuerza miembro superior	60 rep	60 rep	Se mantuvo
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	35 rep	30 rep	Disminuyo

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

la paciente debe mejorar en fuerza de miembro inferior para disminuir el riesgo de caida. También debe mantener el ritmo y la frecuencia en la que está realizando actividad física.

Profesional: Mariana Tabliva L.

Firma o huella del paciente: Cielo María Morales



Powered by CamScanner

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

FECHA: 24 de Junio de 2025 | GENERO:

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA

NOMBRE Y APELLIDO	EDITH BUITRAGO M	EDAD	68
PERIMETRO DE CINTURA	98 cm	PESO	80
PERIMETRO DE CADERA	119 cm	TALLA	1,55
PATOLOGIA Y/O DISCAPACIDAD	N/A	I.M.C	33,29 OBESIDAD GRADO II

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	6,19"	4,85"	Mejoró
2. Test de fuerza miembro superior	32 rep	36 rep	Mejoró
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	20 rep	20 rep	Se mantuvo

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

Paciente que debe realizar a una intensidad moderada trabajos aerobicos, con el fin de que pueda disminuir su porcentaje de grasa.

Así mismo se recomienda realizar actividades de fortalecimiento muscular.

Profesional: Mariana Tabima L

Firma o huella del paciente: * Edith Buitrago M.

Powered by CamScanner

VIDA Plena

Alcaldía de PEREIRA

SEGUIMIENTO VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	
FECHA: 24 de Junio de 2025	**GENERO:** FEMENINO

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO	LIBIA GALLEGO MUÑOZ	EDAD	69
PERIMETRO DE CINTURA	84 cm	PESO	52,5
PERIMETRO DE CADERA	98 cm	TALLA	1,48
PATOLOGÍA Y/O DISCAPACIDAD		I.M.C	33,1

BATERIA DE REGISTRO

VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1.Test de marcha y equilibrio (levantarse, caminar y volver a sentarse, 3mts)	6,69 cm	5,45 cm	Mejoró
2. Test de fuerza miembro superior	35 rep	36 rep	Mejoró
3. Test de fuerza miembro inferior (levantarse y sentarse)	20 rep	21 rep	Mejoró

OBSERVACIÓN DE SEGUIMIENTO Y/O ACCIÓN PARA MEJORAR:

Paciente que debe continuar con el programa realizado por el equipo profesional, debe incrementar las ejercicios de fuerza de miembro inferior para evitar una caida.

Profesional: MARIANA TRUJILLO L.

Firma o huella del paciente: Libia gallego

Powered by CamScanner

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 3/5

PERIODO: DEL 01 JUNIO AL 30 DE JUNIO DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

CONSORCIO VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	**MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO**
NÚMERO DE CEDULA	***1225088798***
CARGO:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
PLAZO:	***DEL 01 DE ABRIL 31 DE AGOSTO DEL 2025***
PERIODO:	***DEL 01 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO 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).	**1.1** Dentro del periodo comprendido se realizaron 2 reuniones grupales donde se tocaron temas específicos sobre las labore a realizar las cuales fueron: • 3 DE JUNIO: Se realizó una reunión del área de deportes donde se planificó una actividad conjunta con el fisioterapeuta y donde se especificaron las actividades del mes. En el desarrollo de la reunión se realizaron diferentes cambios en el cronograma con el fin de garantizar que los beneficiarios en la mayoría de sus posibilidades reciban una atención integral e individualizada. • 5 DE JUNIO: En este periodo se realizó una reunión grupal donde se socializó el nuevo cronograma de actividades y donde se planificaron los eventos masivos del mes. Se organizaron nuevas estrategias de prácticas laborales acatando las sugerencias de la supervisión y de la coordinación.	**1.1.1 Registro fotográfico.** **1.1.2 Actas de las reuniones.**	Se realizan con total normalidad las reuniones del mes, esperando cumplir con todos los compromisos adquiridos. TODAS LAS EVIDENCIAS SE ENVIAN POR CORREO ELECTRÓNICO Y REPOSARAN EN UN DRIVE COMPARTIDO A LA COORDINADORA DEL PROGRAMA.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
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).	**2.1** Se realizó un programa de intervención con 4 estadios para mejorar la salud y condición física de las personas mayores los cuales son: • GIMNASIA MUSICALIZADA CON DIFERENTES ELEMENTOS. • FORTALECIMIENTO MUSCULAR. • HIDROTERAPIA. • ACTIVIDADES RECREATIVAS. **1.2** Cada una de las anteriores está ligada con una ficha sesión por pilar y al mismo tiempo cumpliendo con los cronogramas diarios. Cabe resaltar que se realizan por jornada 2 actividades que cumplen con alguna de las intencionalidades anteriormente mencionadas.	**2.1.1 Protocolo de intervención.** **2.1.2 Registro fotográfico.** **2.2.1 Fichas Sesión**	Los beneficiarios del Centro Vida Cerritos han manifestado sentirse satisfechos con el desarrollo y la calidad de cada una de las clases. Para el equipo de trabajo es indispensable cumplir con el deber pero a su vez, que las personas mayores se sientan felices al realizar cada actividad.
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.	**3.1** Se realiza la planificación de actividades deportivas: Coordinar sesiones, eventos recreativos y competencias internas. **3.2** También se realizan registros por actividades para llevar control asistencia y desempeño de los beneficiarios conforme a los formatos entregados por la coordinación. **3.3** Dentro de este alcance se articular con áreas como enfermería, área psicosocial, talleres, fisioterapia y seguridad y salud en el trabajo actividades interdisciplinarias con el fin de cumplir con la meta de realizar de una manera integral todas las intervenciones.	**3.1.1 Cronograma de actividades.** **3.2.1 Formatos de seguimientos.** **3.3.1 Registro fotográfico**	Se cumple con la articulación de las actividades con otras áreas y se utilizan todos los formatos que se brindaron desde la coordinación.
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 –	**4.1** Se realizan seguimientos a los siguientes beneficiarios: Jornada de la mañana: • ADALBERTO ANTONIO POSADA VARGAS • ALBA COROMOTO RAMIREZ LOZADA • ALONSO MONROY OSORIO • ALVARO GONZALEZ MARIN • AMPARO DE JESUS MONSALVE DE AGUIRRE • ANA ADELFA MARIN SANCHEZ • ANA ELVIRA PORRAS DE HIGUITA • ANA LUCIA VALENCIA	**4.1.1 Formato en físico de los seguimientos.** **4.1.2 Base de datos EXCEL.** **4.1.3 Registro fotográfico.**	Se realizaron los seguimientos de la condición física a los beneficiarios a los que ya se les había realizado la evaluación inicial.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	• ANA TERESA GALEANO • ANATILDE GIRALDO DE GOMEZ • BLANCA DILMA RIVAS DE LOPEZ • BLANCA RUTH LADINO LADINO • CIELO MARIA MORALES • EDITH BUITRAGO MARIN • FLOR DE MARIA MONTOYA RAMIREZ • FLOR DE MARIA MONTOYA RAMIREZ Los seguimientos se realizaron el día 24 de junio, donde se ejecutaron las pruebas sin ninguna anomalía.		
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.	**5.1** No se realizó ninguna remisión a ninguna área.	**N/A**	Durante las clases de Deporte y Recreación no fue necesario remitir a ningún usuario.
6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de	**6.1** Se realiza en conjunto con el área de Fisioterapia una actividad llamada Capacitación en Sarcopenia y riesgo de caídas con la idea de incentivar el ejercicio físico con el fin de evitar dicha modificación fisiológica a los beneficiarios. Esta intervención se realizó el día 5 de junio	**6.1.1 Registro fotográfico.** **6.1.2 Acta del evento.**	Se organizó, preparó y planificó la actividad con una sinergia y excelente articulación, y los resultados fueron excelentes al ver la entrega y disposición de los beneficiarios. .

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

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.	**7.1** El 17 de junio se llevó a cabo el tercer encuentro intergeneracional en donde participaron un grupo de Tránsito y Movilidad de Pereira. Durante la jornada, a los adultos mayores se les brindo una experiencia de bienestar y capacitación mediante unos juegos interactivos sobre la inteligencia vial. La actividad generó un ambiente de cercanía, diálogo y afecto entre generaciones, fortaleciendo los lazos comunitarios y promoviendo el respeto y la valoración hacia la vejez.	**7.1.1 Registro fotográfico.** **7.1.2 Guion del evento.** **7.1.3 Listados de asistencia.**	Se cumplió con el objetivo donde se pudo presenciar un gran encuentro que deja muchos aprendizajes por parte y parte y que sensibilizó y removió los corazones de todos los presenten en cuanto el cuidado y el valor que tienen los adultos mayores en la sociedad.
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.	**8.1** Se realiza constantemente visitas y apoyos de los profesionales a la Alcaldía y sus funcionarios. En este periodo se realizaron los siguientes acompañamientos: 12, 13 y 21 de junio, en donde se realizaron seguimientos y supervisiones de las actividades propuestas por el equipo profesional.	**8.1.1 Registro fotográfico.** **8.1.2 Acta y listado de asistencia.**	Dentro de este alcance se llevó a cabo todas las actividades con un 100% de satisfacción por ambas partes.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

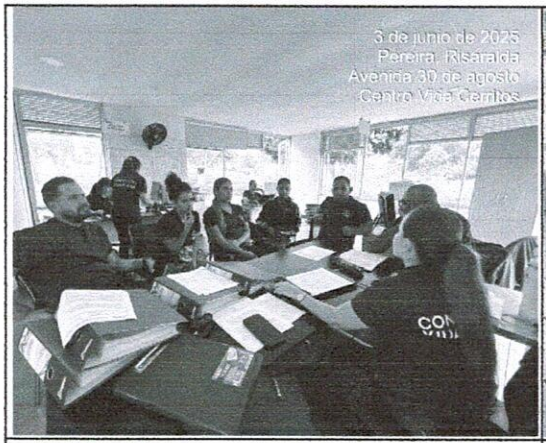
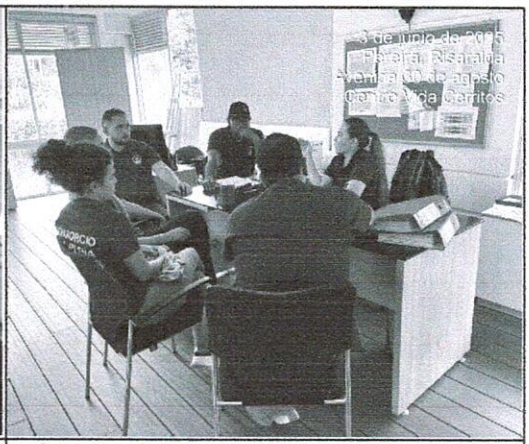
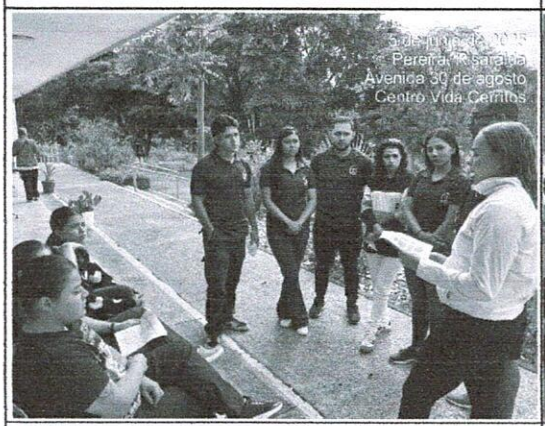
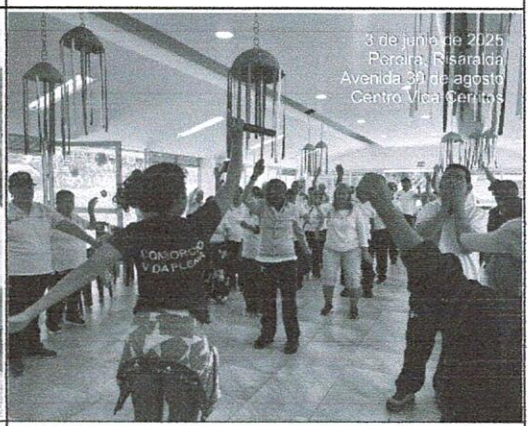
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	**9.1** Desde la normatividad se exige que los profesionales cuenten con capacitaciones e inducciones que fomenten el conocimiento sobre la atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento y la humanización del servicio lo que se ha venido realizando en varios espacios. Uno de ellos fue el día 19 de mayo donde el área de deportes realizó una capacitación con el profesional encargado en Seguridad y Salud en el Trabajo, que realiza la inducción a salvamento acuático y desarrollo el primer simulacro sobre esta temática.	**9.1.1 Registro fotográfico** **9.1.2 Acta de la reunión**	En este espacio se realizó la distribución y delegación de funciones en la brigada de emergencia de centro Vida Cerritos.

Mariana Tautiva L.

Firma
Nombre: MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO.
CC. 1225088798

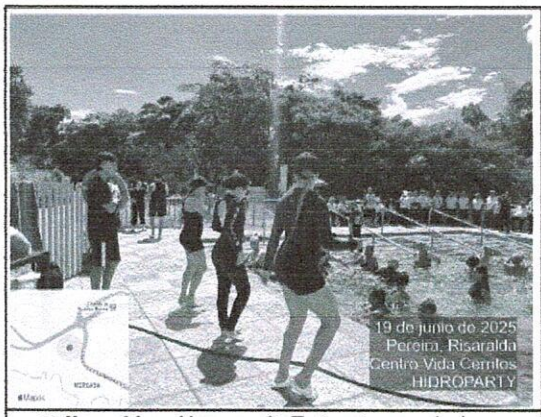
MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

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

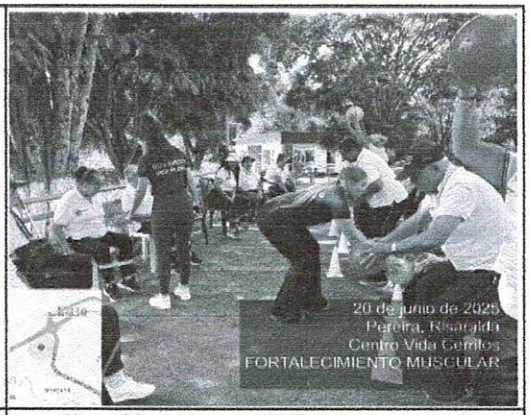
	
Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión del área de deportes. **Fecha**: 3 de junio de 2025 **Lugar**: CEVI Cerritos	**Obligación**: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión del área de deportes. **Fecha**: 3 de junio de 2025 **Lugar**: CEVI Cerritos
	
Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión interdisciplinar sobre la planificación eventos del mes de mayo. **Lugar**: CEVI Cerritos **Fecha:** 5 de junio de 2025	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Actividad de gimnasia musicalizada. **Fecha**: 3 de junio de 2025 **Lugar**: CEVI cerritos.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

VIDA plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO DE 2025
Versión: 1	Vigencia: 2025



Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa.
Nombre de la actividad: Hidroparty
Fecha: 19 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos.



Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa.
Nombre de la actividad: Actividad de fortalecimiento muscular.
Fecha: 20 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos.

	PROFESIONAL	NOMBRE COMPLETO	CINTURA	CADERA	DESPLAZAMIENTO		RIESGO SU
2	MARIANA T	ABELARDO QUERUNIN					
3	MARIANA T	ADALBERTO ANTONIO POSADA VARGAS	87	95	7,66	8,25	40
4	MARIANA T	ALBA CORDOMOTO RAMIREZ LOZADA	88	110	5,41	4,13	40
5	MARIANA T	ALBA LUCIA AGUIRRE					
6	MARIANA T	ALONSO MONROY OSORIO	81	89	4,70	4,06	30
7	MARIANA T	ALVARO GONZALEZ MARIN	116	104	4,44	4,46	57
8	MARIANA T	AMPARO DE JESUS MONSALVE DE AGUIRRE	89	98	4,88	4,49	42
9	MARIANA T	ANA ADELFA MARIN SANCHEZ	77	95	6,57	6,15	34
10	MARIANA T	ANA ELVIRA PORRAS DE RIBILITA	76	92	5,91	5,96	35
11	MARIANA T	ANA LUCIA VALENCIA	90	107	4,84	4,84	54
12	MARIANA T	ANA TERESA GALEANO	107	110	5,12	4,34	60
13	MARIANA T	ANATILDE GIRALDO DE GOMEZ	101	108	6,36	6,41	30
14	MARIANA T	BERTA CECILIA SOTO SEDOYA					
15	MARIANA T	BLANCA DILMA RIVAS DE LOPEZ	92	104	6,01	5,96	55
16	MARIANA T	BLANCA RUTH LADINO LADINO	94	108	8,04	6,79	89
17	MARIANA T	CIELO MARIA MORALES	80	94	4,81	4,05	60
18	MARIANA T	DORA LUZ BARRAGAN					
19	MARIANA T	DORALIDA SANCHEZ					
20	MARIANA T	EDITH BUITRAGO MARIN	98	119	6,19	4,85	32
21	MARIANA T	ELISEO ARICAPA SUAREZ					
22	MARIANA T	EMILIA CUADROS BLANCO					
23	MARIANA T	EVARISTO MOJICA ARAQUE					
24	MARIANA T	FABIO DE JESUS BENITEZ ARIAS					
25	MARIANA T	FABIO GUZMAN VALENCIA					
26	MARIANA T	FABIOLA MEJIAN					

+ TARDE MAÑANA. MARIANA

Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos.
Nombre de la actividad:
Información de los seguimientos.
Fecha: 24 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos.

CRONOGRAMA DEPORTES

GIMNASIA LIZADA CON MIENTOS	MARTES FORTALECIMEINTO MUSCULAR	MIÉRCOLES ACTIVIDADES RECREATIVAS	JUEVES GIMANSIA MUSCALIZADA CON ELEMENTOS	VIERN FORTALECI MUSCU
DESAYUNO				
n: Manuela ya: Carlos	Dirige: Carlos Apoya: Mariana	Dirige: Mariana Apoya: Manuela	Dirige: Santiago Apoya: Mariana	Dirige: M Apoya: Sa
REFRIGERIO				
n: Mariana a: Santiago rapia: Carlos	Dirige: Santiago Apoya: Manuela	Dirige: Manuela Apoya: Santiago	Dirige: Carlos Apoya: Manuela	Dirige: C Apoya: M Hidroter Santia
n: Santiago a: Manuela	Dirige: Mariana Apoya: Carlos	Dirige: Carlos Apoya: Mariana	Dirige: Manuela Apoya: Santiago	Dirige: M Apoya: M
ALMUERZO MAÑANA				
ALMUERZO TARDE				
ge: Kevin a: Santiago	Dirige: Carlos Apoya: Santiago Hidroterapia: Kevin	Dirige: Santiago Apoya: Kevin	Dirige: Kevin Apoya: Carlos Hidroterapia: Manuela o Mariana	Dirige: k Apoya: M
REFRIGERIO				
te: Carlos a: Mariana	Dirige: Manuela Apoya: Mariana	Dirige: Kevin Apoya: Santiago	Dirige: Santiago Apoya: Kevin	Dirige: Sa Apoya: M

Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos
Nombre de la actividad:
Cronograma del área de deportes.
Fecha: 3 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

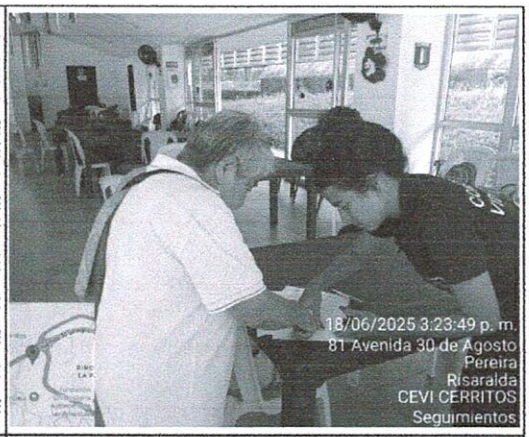
VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO DE 2025
Versión: 1	Vigencia: 2025

/

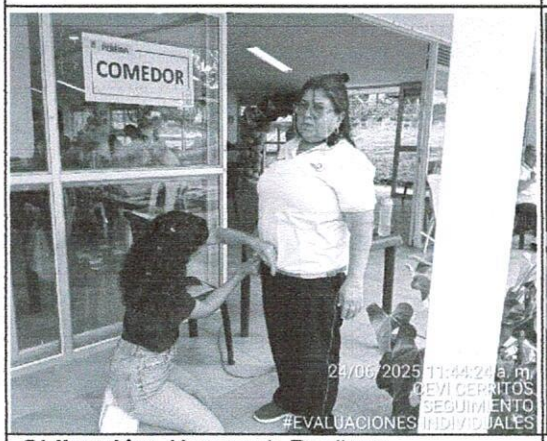
CRONOGRAMA GENERAL MES DE MAYO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayunc
)0	Deportes y Talleristas	Deportes y trabajo social	Gerontología y Talleristas	Deportes y psicología	Deportes Tallerista:
30	Refrigerio	Refrigerio	Refrigerio	Refrigerio	Refrigeric
30	Deportes y Talleristas	Deportes y trabajo social	Gerontología y Talleristas	Deportes y Psicología	Deportes Tallerista:
30	Almuerzo mañana	Almuerzo mañana	Almuerzo mañana	Almuerzo mañana	Almuerzc mañana
5	Almuerzo tarde	Almuerzo tarde	Almuerzo tarde	Almuerzo tarde	Almuerzc tarde
)0	Deportes y Talleristas	Deportes y trabajo social	Gerontología y Talleristas	Deportes y Psicología	Deportes Tallerista:
0	Refrigerio				
0	Deportes y Talleristas	Deportes y trabajo social	Gerontología y Talleristas	Deportes y Psicología	Deportes Tallerista:
0	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena

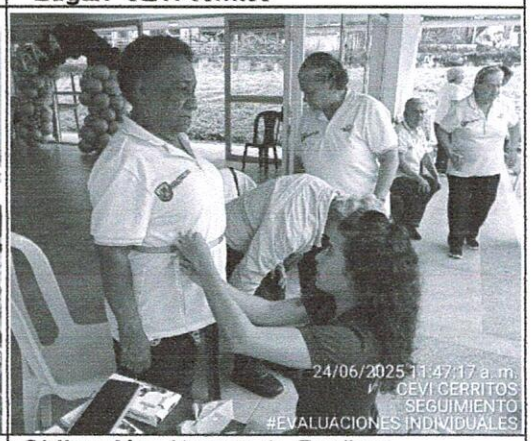
Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos
Nombre de la actividad:
Organización actividades del comedor y rutas.
Fecha: 1 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos.



Obligación: Alcance 4: Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional.
Nombre de la actividad: Seguimientos de la condición física (firma y huella)
Fecha: 18 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos



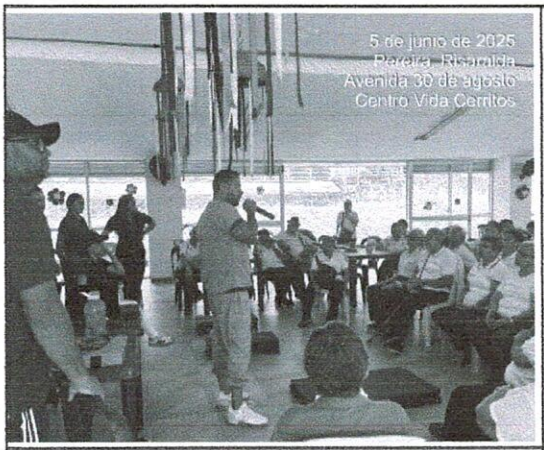
Obligación: Alcance 4: Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional
Nombre de la actividad:
Seguimientos de la condición física
Fecha: 24 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos.



Obligación: Alcance 4: Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional
Nombre de la actividad:
Seguimientos de la condición física
Fecha: 24 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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



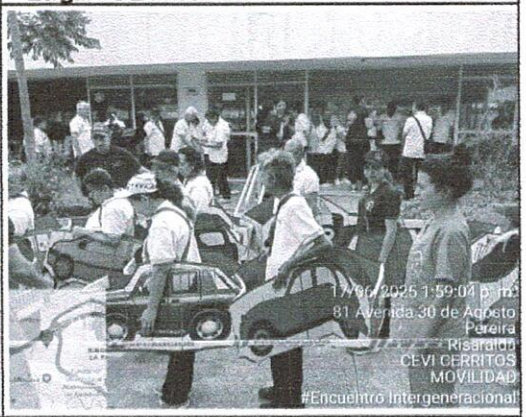
Obligación: Alcance 6: En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida.
Nombre de la actividad: Capacitación Sarcopenia y riesgo de caídas.
Fecha: 5 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos



Obligación: Alcance 6:En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida.
Nombre de la actividad: Diapositivas de la capacitación.
Fecha: 5 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos



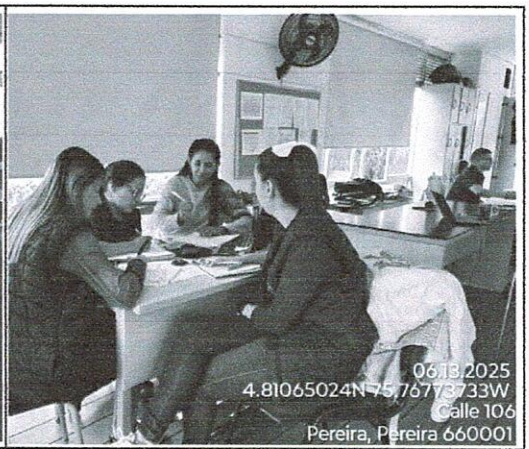
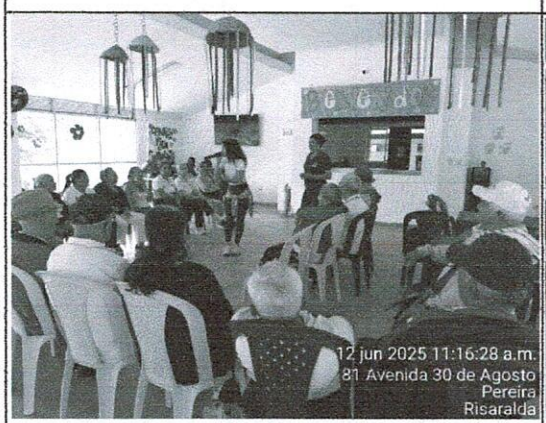
Obligación: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales
Nombre de la actividad: Inteligencia Vial.
Fecha: 17 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos



Obligación: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales
Nombre de la actividad: Inteligencia Vial.
Fecha: 17 de junio de 2025
Lugar: CEVI cerritos

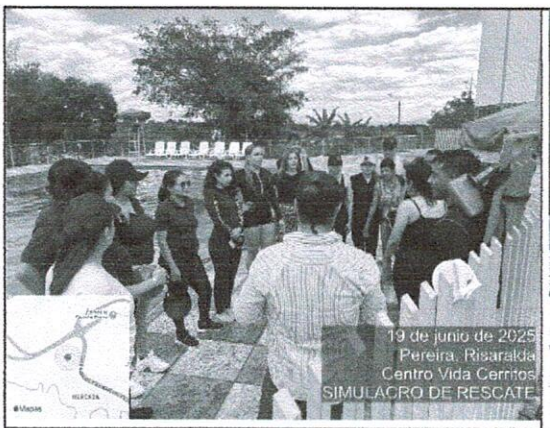
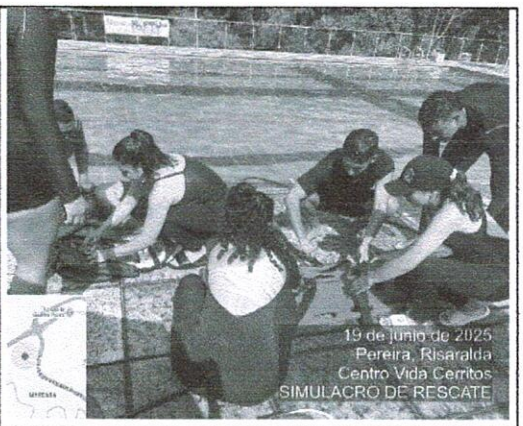
MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

	
Obligación: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales, **Nombre de la actividad:** Belleza y Salud. **Fecha:** 17 de junio de 2025 **Lugar**: CEVI cerritos	**Obligación**: Alcance 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. **Nombre de la actividad:** Supervisión **Fecha**:13 de junio de 2025 **Lugar**: CEVI cerritos.
	
Obligación: Alcance 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. **Nombre de la actividad:** Reunión Secretaria de Cultura. **Fecha**: 12 de junio de 2025 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 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. **Nombre de la actividad: Dia del padre** Secretaria de Cultura. **Fecha**: 21 de junio de 2025 **Lugar**: CEVI cerritos.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

	
Obligación: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas de centro vida. **Nombre de la actividad**: Capacitación atención a emergencias **Fecha**: 19 de junio de 2025 **Lugar**: CEVI cerritos	**Obligación**: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas de centro vida. **Nombre de la actividad:** Simulacro . **Fecha**:19 de junio de 2025 **Lugar**: CEVI cerritos

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 4, 11, 18 **MES:** JUNIO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**CENTRO VIDA CERRITOS**	**JORNADA:** Mañana
NOMBRE DE LA SESION	Actividades Recreativas.	**SESIONES:** 2

Objetivo:
Promover la actividad física, la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores a través de juegos recreativos diseñados según sus capacidades funcionales, fortaleciendo su autonomía, motivación y alegría.

Temas desarrollados:

1. Estimulación motora y cognitiva
2. Trabajo colaborativo y relaciones sociales
3. Coordinación motriz y equilibrio postural
4. Recreación activa y disfrute integral

Metodología:
Las actividades fueron lúdicas y participativas, desarrolladas en espacios seguros con materiales sencillos y adecuados. Se priorizó el movimiento, el juego en grupo y la expresión corporal libre, respetando los límites y ritmos individuales. Se aplicaron dinámicas inclusivas, motivacionales y adaptadas a diferentes niveles de funcionalidad.

Conclusión:
Las sesiones se destacaron por un alto grado de motivación, participación y disfrute por parte de los adultos mayores. Las actividades recreativas fortalecieron la interacción social, generaron estados de ánimo positivos y promovieron el movimiento corporal de forma segura y entretenida. Se evidencia la necesidad de mantener este tipo de espacios de forma continua, ya que aportan significativamente a la calidad de vida.

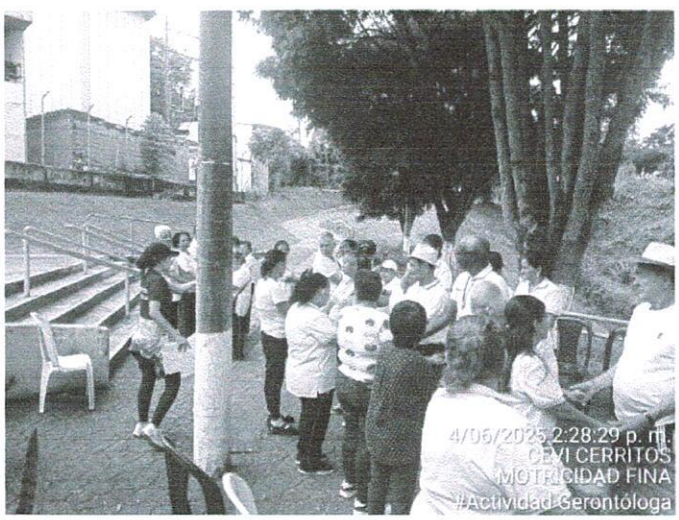
N° ASISTENTES: 30 Beneficiarios

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

ANEXOS

TITULO:
TEMA:ACTIVIDADES RECREATIVAS.
FECHA: **DÍAS: 4 DE JUNIO DE 2025**



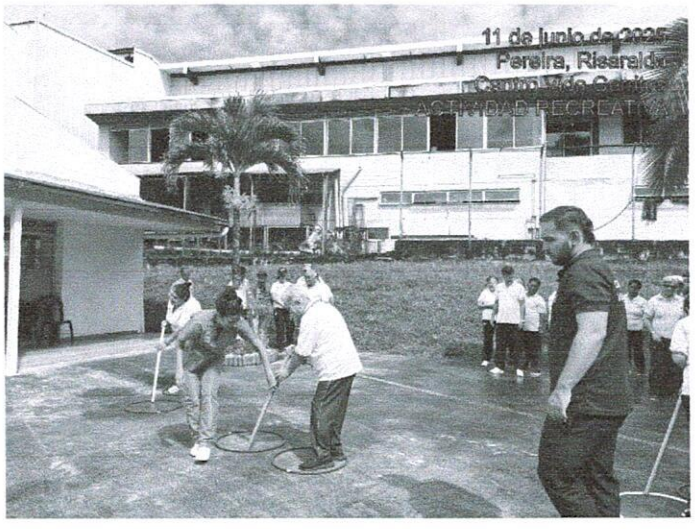


CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

TITULO: EL RASCACIELOS
TEMA:ACTIVIDADES RECREATIVAS.
FECHA: **DÍAS: 11 DE JUNIO DE 2025**

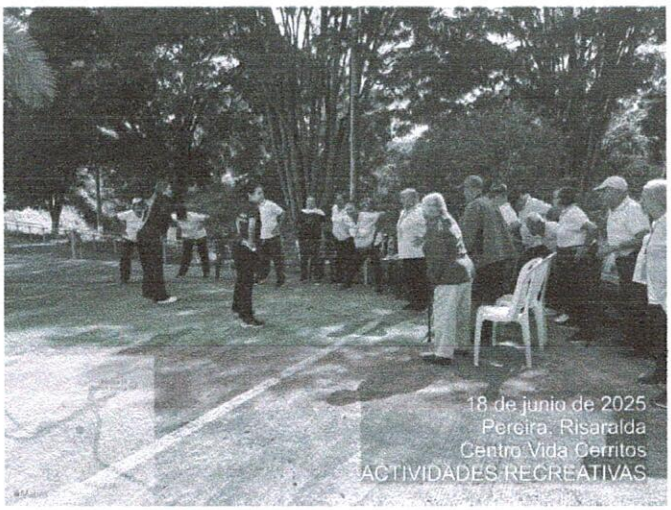


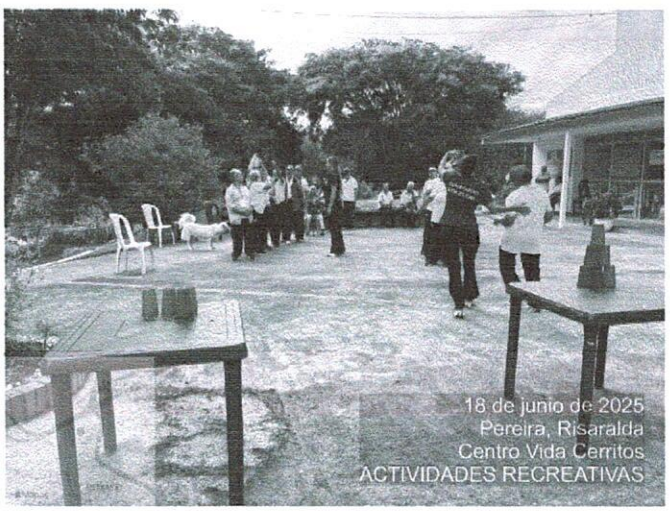


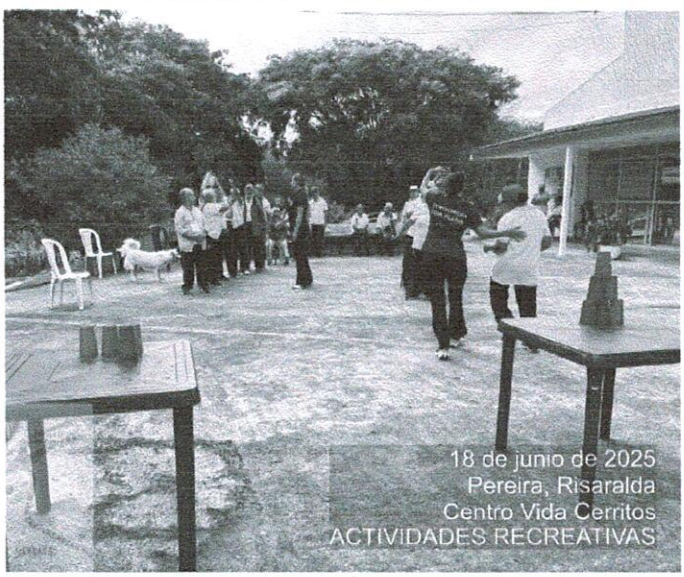


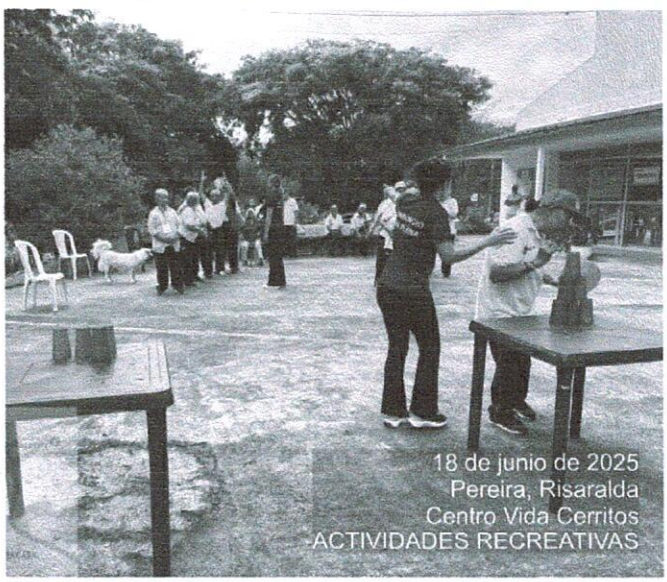
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

TITULO: LA TORRE INCLINADA
TEMA: RECREACIÒN Y MOTRICIDAD FINA.
FECHA: 18 DE JUNIO DE 2025









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

Las siguientes actividades se están realizando cada semana con la intención de ir mejorando paulatinamente el rendimiento de las personas mayores en actividades lúdicas y de gozo. Estas actividades tienen los siguientes beneficios:

- Estimulan mente y cuerpo.
- Mejoran el ánimo.
- Fomentan la socialización.
- Promueven el movimiento.
- Reducen el estrés

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días: 3, 12, 16 Y 24MES:** JUNIO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA:** Mañana y Tarde
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia Musicalizada.	**SESIONES:** 4

Objetivo: Mejorar la movilidad, fuerza muscular, equilibrio y bienestar general del adulto mayor mediante ejercicios terapéuticos con música.

- Beneficios de la hidroterapia en el envejecimiento
- Movimiento corporal con soporte.
- Ejercicios de fuerza y equilibrio
- Estiramientos para relajar musculatura

Temas desarrollados:

1. Marcha en el agua a baja profundidad
2. Remo y empuje con brazos
3. Patadas suaves al frente y laterales
4. Equilibrio con apoyo en el borde
5. Estiramientos guiados en el agua

Metodología:
Se utilizó una metodología activa, segura y adaptada a las capacidades individuales del grupo..

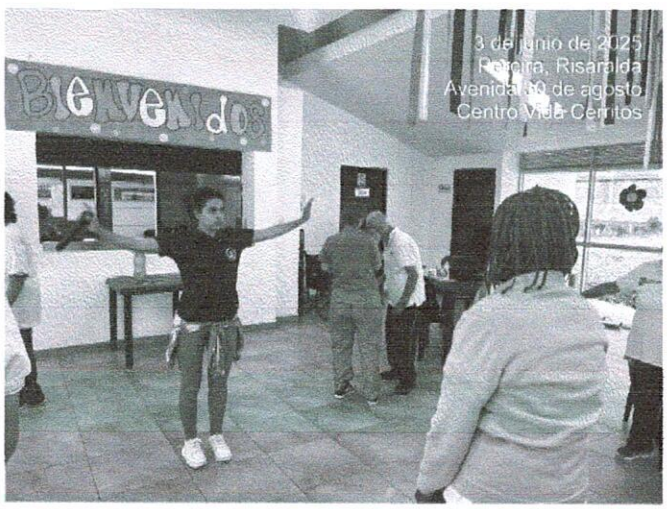
Conclusión:
La actividad fue bien recibida, con alta participación y disposición. Se observó un ambiente relajado, mejora en la movilidad y buen estado de ánimo. Se recomienda mantener una frecuencia semanal para favorecer los beneficios a largo plazo

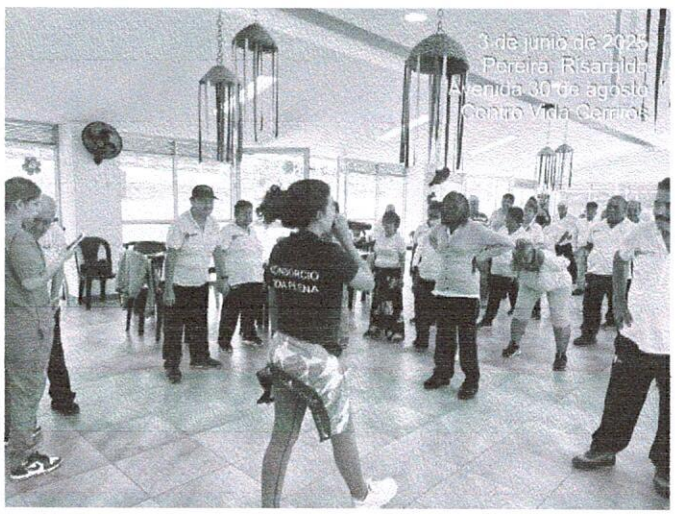
N° ASISTENTES: 35 Beneficiarios

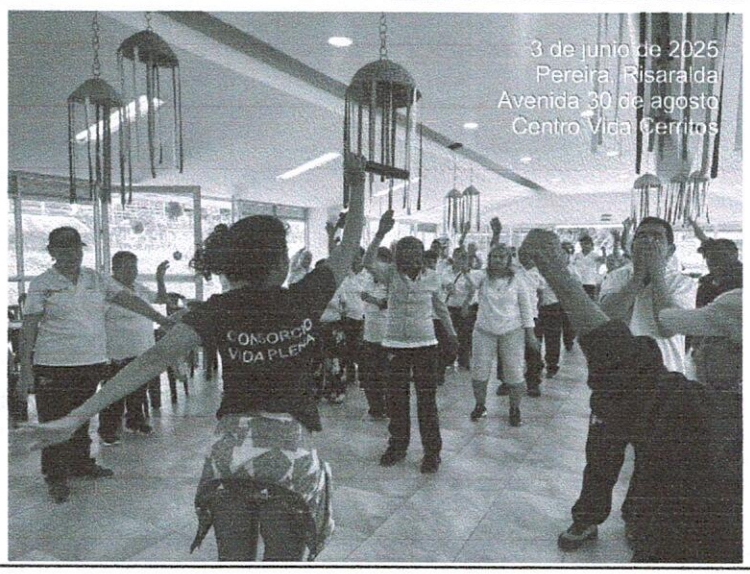
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

ANEXOS

TITULO: GIMNASIA MUSICALIZADA.
TEMA: RUMBATERAPIA
FECHA: 3 DE JUNIO DE 2025

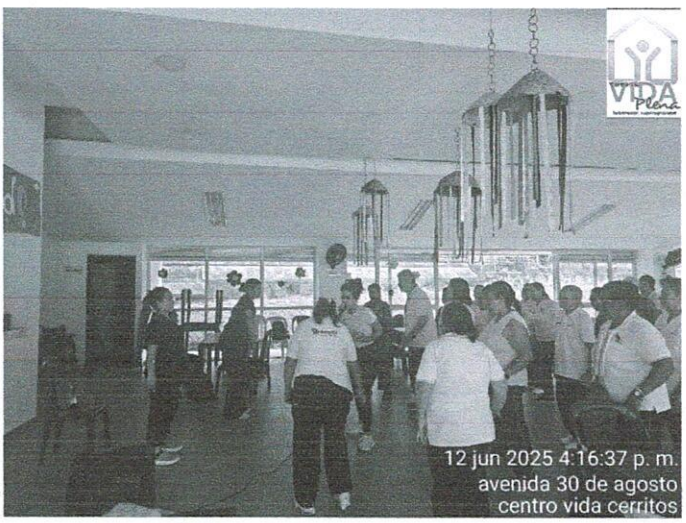






CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

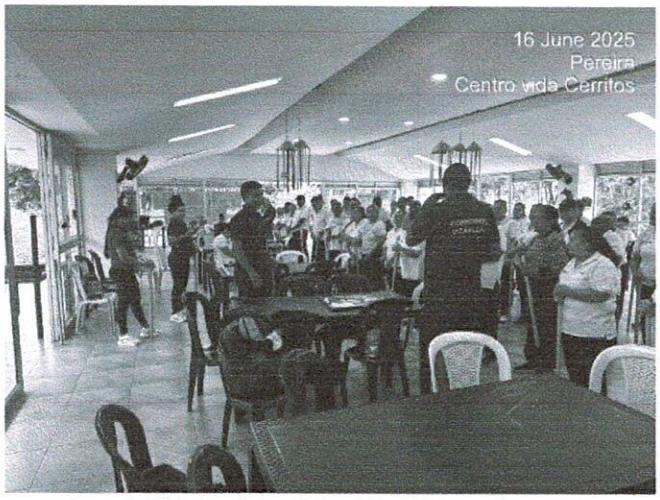
TITULO: GIMNASIA MUSICALIZADA
TEMA: REPRESENTACIÓ FOLCLORICA
FECHA: 12 DE JUNIO DE 2025.

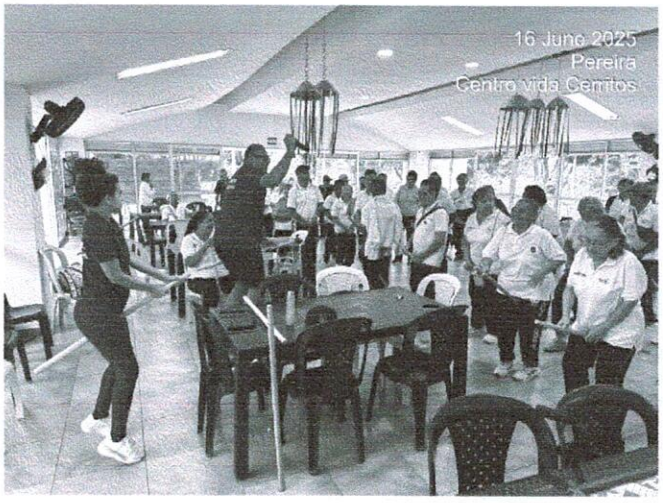




CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

TITULO: GIMNASIA MUSICALIZADA
TEMA: ACTIVIDAD CON BASTONES
FECHA: 16 DE JUNIO DE 2025.





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

TITULO: GIMNASIA MUSICALIZADA
TEMA: ACTIVIDAD EN PAREJAS RITMO Y COORDINACIÓN
FECHA: 24 DE JUNIO DE 2025.



