PEREIRA
Gobierno de la Ciudad
CAPITAL DEL EJE

Fundación Cristiana
Casa Hogar
Vida Con Propósito!

ALCANCE 9: ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS, CULTURALES

Generar ambientes de esparcimiento mediante actividades deportivas, recreativas, culturales, productivas, agrícolas, pecuarias, otras actividades ocupacionales definidas en la ley 1276 de 2009, estas deben realizarse mínimo dos (2) veces a la semana durante toda la ejecución del convenio, según programa avalado por la supervisión del convenio de manera alternada y procurando un enfoque según habilidades de los beneficiarios



ALCALDÍA DE PEREIRA

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

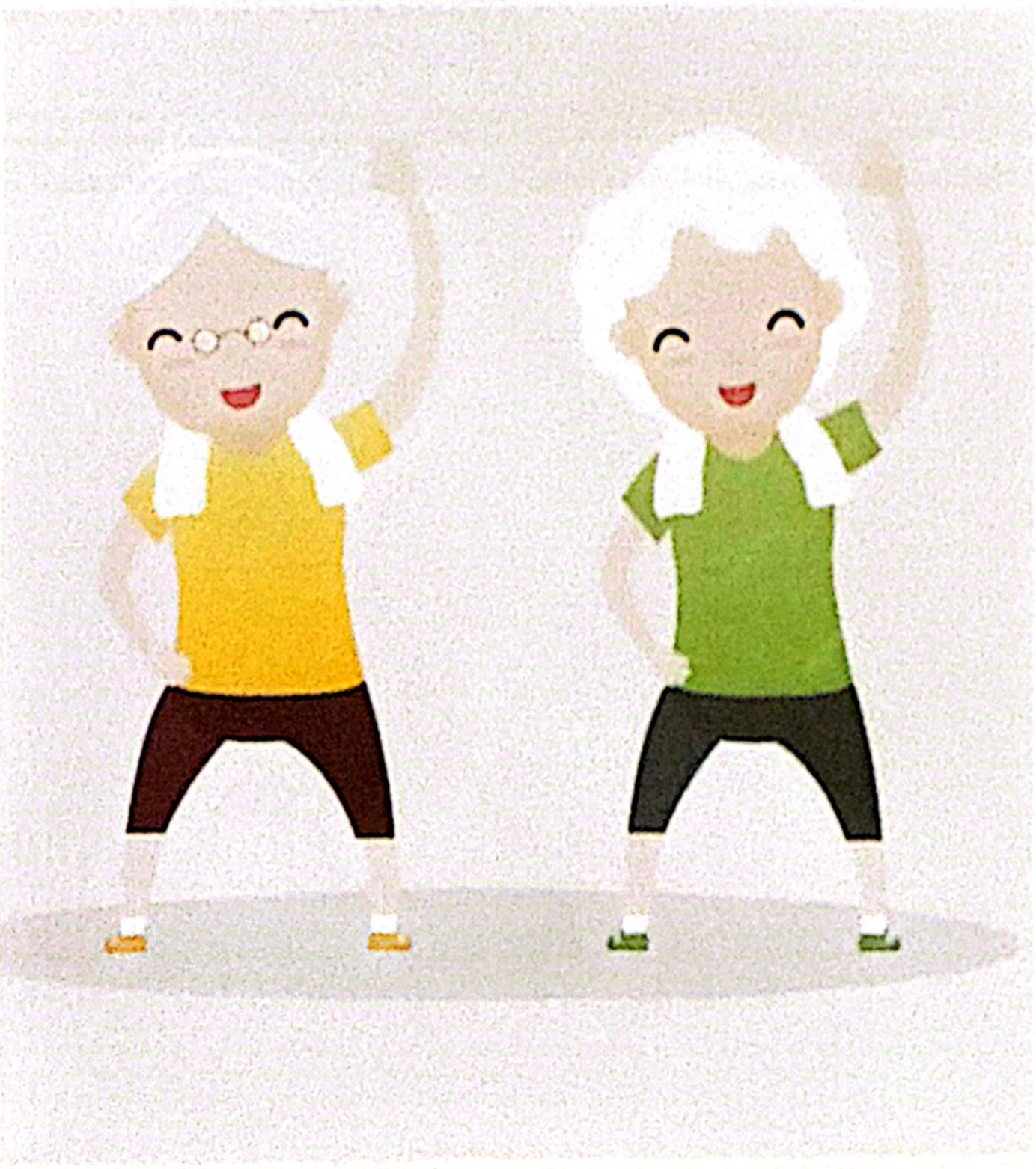
NIT. 900.178.161 - 1 Reg. Especial

Km 5 vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, entregando del restaurante El Pescador, Pereira, Risaralda.

Cel. 316 - 522 - 5767

Email: fundcristianacasahogar.vp@gmail.com

RECREACION Y DEPORTES



FUNDACION CRISTIANA CASA HOGAR VIDA CON PROPOSITO
Nit 900.178.461-1
KM 5 VIA ARMENIA FINCA VR LA CAROLINA
Tel: (57) 3216172320 - Ext. undefined
Pereira - Colombia

Documento soporte por compras a sujetos no obligados a facturar
No. DSE 768

				Fecha de compra	Fecha de Vencimiento
Proveedor	DAVID ALEJANDRO RIOS HURTADO				
Nit	1.088.260.912-8	Teléfono	(606)	2025-04-28	-
Dirección	BULEVAR DEL NORTE CR 10 52D88	Ciudad	Dosquebradas - Colombia		

Item	Descripción	Cantidad	Vr. Unitario	Vr. Total
1	Servicios profesionales / tecnicos / otros	1.00	3,924,000.00	3,492,360.00

Valor en Letras:
Tres millones cuatrocientos noventa y dos mil trescientos sesenta pesos m/cte

Condiciones de Pago:
Efectivo $ 3,492,360.00

Total Bruto	3,924,000.00
Retefuente 11%	431,640.00
Total a Pagar	3,492,360.00

Observaciones:
PRESTANDO LOS SERVICIOS COMO RECREACION Y DEPORTES: PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE ABRIL HASTA EL 30 DE ABRIL DE 2025.

A este Documento se le aplican las normas relativas del Documento Soporte en adquisidores efectuadas a sujetos no obligados a facturar (Resolución 167 de 30 de diciembre de 2021).
Número Autorización 18764081342769 aprobado en 20241009 prefijo DSE desde el número 548 al 3000 Vigencia: Vigencia: 12 meses.

CUDS: 906e28072c3d766aa0dfa12ad7c10b58745d51b9c7f43a88c98e2963b60f30ccb0670f95b5534e50daa530bf372f8d5

Documento soporte por compras a sujetos no obligados a facturar No. DSE 548

Scanned with CamScanner

CONSULTA EMPLEADO

RAZÓN SOCIAL	DAVID ALEJANDRO RIOS HURTADO
IDENTIFICACIÓN APORTANTE	CC-1088280812
SUCURSAL	1
FECHA PAGO	2025-03-27
IDENTIFICACIÓN EMPLEADO	CC-1088280812
NOMBRE EMPLEADO	DAVID ALEJANDRO RIOS HURTADO
EPS	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD S.A.
AFP	Administradora Colombiana de Pensiones COLPENSIONES
CAJA COMPENSACIÓN	Sin CCF
ARL	ARL - POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS
NÚMERO PLANILLA	32947548
REFERENCIA PAGO(PSN)	
TIPO PLANILLA	I
PERÍODO PENSIÓN	2025-03
PERÍODO SALUD	2025-03
TIPO COTIZANTE	Independiente voluntario al sistema de riesgos laborales
SUBTIPO COTIZANTE	Sin Subtipo
ACTIVIDAD ECONÓMICA	0
NOVEDAD INGRESO INICIAL	
NOVEDAD INGRESO FINAL	

ING	Fecha ING	RET	Fecha RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	Fecha VSP	VTE	VST	SLN	Fecha SLN Inicio	Fecha SLN Fin	IGE	Fecha IGE Inicio	Fecha IGE Fin	LMA	Fecha LMA	Fecha LMA Fin	VAC	Fecha VAC Inicio	Fecha VAC Fin	AVP	VCT	Fecha VCT Inicio	Fecha VCT Fin	IRL	Fecha IRL Inicio	Fecha IRL Fin
											X																	0		

SISTEMA GENERAL DE PENSIONES

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Cot. Voluntaria		Total	Fondo de Solidaridad de	Fondo de Subsistencia	Valor no retenido
				Afiliado	Aportante				
30	3.139.200	0,1600000	$ 502.300	$ 0	$ 0	$ 502.300	$ 0	$ 0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE SALUD

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	UPC adicional	Incapacidades E.G		Licencias de Maternidad o	
					Número Autorización	Valor	Número Autorización	Valor
30	3.139.200	0,1250000	$ 392.400	$ 0	0	$ 0	0	$ 0

SISTEMA GENERAL DE RIESGOS LABORALES

Días Cot	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Código de centro de trabajo
30	3.139.200	0.0243900	$ 76.500	3661001

APORTES PARAFISCALES

Días Cot	Caja de Compensación Familiar			Sena			ICBF		ESAP		MIN DE EDUCACIÓN	
	IBC	Tarifa	Cot.Obligatori	IBC	Tarifa	Cot. Obligatoria	Tarifa	Cot. Obligatori	Tarifa	Cot.	Tarifa	Cot. Obligatori
0	0	0,0000000	$ 0	0	0,0000000	$ 0	0,0000000	$ 0	0,0000000	$ 0	0,0000000	$ 0

TOTAL COTIZACIÓN EMPLEADO

Pensión	Salud	Riesgos	Parafiscales	Total
$ 502.300	$ 392.400	$ 76.500	$ 0	$ 971.200

DETALLE PLANILLA
OPERADOR DE INFORMACIÓN

Razón social: DAVID ALEJANDRO RIOS HURTADO **Identificación:** CC-1088260912 **Código dependencia o sucursal:** 1 **Nombre dependencia o sucursal:** INDEPENDIENTE **Fecha de generación del reporte:** 2025-03-27 **Fecha limite de pago:** 2025-04-03 **Fecha de pago:** 2025-03-27 **Pagada por:** BANCO DAVIVIENDA **Período pensión:** 2025-03 **Período salud:** 2025-03 **Referencia de pago (PIN):** **Tipo de planilla:** I **Clase de planilla:** Normal **Número de la planilla:** 32947548	**Pagada**

CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NÚMERO DE AFILIADOS	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR	SELECCIONAR TODOS SELECCIONAR NINGUNO
25-14	900336004	Administradora Colombiana de Pensiones COLPENSIONES	1	$0	$0	$0	$502.300	$502.300	☑
EPS037	900156264	NUEVA EMPRESA PROMOTORA DE SALUD S.A.	1	$0	$0	$0	$392.400	$392.400	☑
14-23	860011153	ARL - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	1	$0	$0	$0	$76.500	$76.500	☑
GRAN TOTAL				$0	$0	$0	$971.200	$971.200	

Imprimir | Descargar Resumen

Scanned with CamScanner

FUNDACIÓN CRISTIANA CASA HOGAR VIDA CON PROPÓSITO

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
DEL 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DEL 2025

ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
C.C. 1.088.260.912
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN U.T.P

Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO
02/04/2025	Sesión de ejercicio físico personalizado	prevenir y/o disminuir el anquilosamiento articular en los adultos mayores que presentan limitación en su movilidad, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.
04/04/2025	Sesión de ejercicio físico personalizado	Fortalecer los músculos que rodean las articulaciones de los adultos mayores con movilidad reducida, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.
07/04/2025	Sesión de ejercicio físico personalizado	Fomentar la flexibilidad y el rango de movimiento en los beneficiarios que presentan movilidad reducida, por medio de una sesión de ejercicio personalizado.
09/04/2025	Sesión de ejercicio físico personalizado	Fortalecer la funcionalidad de los adultos mayores que presentan movilidad reducida o dolores osteomusculares, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.
11/04/2025	Sesión de ejercicio físico personalizado	Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios que presenta limitación en su movilidad y/o dolores osteomusculares, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.
23/04/2025	Sesión de ejercicio físico personalizado	Mantener y/o mejorar la amplitud del movimiento articular (AMA) de los beneficiarios que presentan movilidad reducida, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.
25/04/2025	Sesión de mantenimiento muscular.	Fortalecer la resistencia cardiovascular de los adultos mayores, por medio de una sesión de ejercicio aeróbico.
29/04/2025	Valoración individual	Identificar el grado de independencia y el riesgo de caídas de los adultos mayores, por medio de una valoración individual de la escala de Barthel y Tinetti.

Firma _____

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
C.C. 1.088.260.912 DE PEREIRA

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana
Casa Hogar
Vida Con Propósito

Centro de Bienestar y Protección Social
del Adulto Mayor
NIT. 900.178.441-1 Reg. Especial

FUNDACIÓN CRISTIANA CASA HOGAR
VIDA CON PROPÓSITO

INFORME DE EJECUCIÓN
PERIODO: DEL 01 AL 30 DE ABRIL DEL 2.025

ÁREA DE ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
C.C. 1.088.260.912
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN U.T.P

Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner

INFORME DE ACTIVIDADES DEL PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

ACTA GENERAL DEL 01 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL DEL 2025

Durante el presente mes se realizaron las siguientes actividades con los adultos mayores institucionalizados:

- 6 sesiones de ejercicio físico personalizado llevadas a cabo los días 02, 04, 07, 09, 11 y 23 de abril, en donde se intervinieron a 30 adultos mayores con limitación en su movilidad y/o dolencias osteomusculares, con el con el fin de contribuir mantener y/o mejorar la amplitud del movimiento articular (AMA).

- 1 sesión de ejercicio cardiovascular desarrollada el día 25 de abril, en la que participaron 26 usuarios, con el objetivo de mantener y/o mejorar su capacidad aeróbica.

- 1 sesión de valoración individual realizada el día 29 de abril, en donde se valoraron 4 adultos mayores, con el propósito de identificar el grado de dependencia y el riesgo de caídas de los adultos mayores.

IMPACTO

Implementar este tipo de actividades con los adultos mayores, tiene un impacto positivo en varios aspectos:

Principales resultados observados:

- **Mejora en la capacidad funcional:**
  Tras varias semanas de intervención, los adultos mayores mostraron mejoría en pruebas funcionales como la marcha, equilibrio, fuerza en extremidades inferiores y coordinación motora, reduciendo el riesgo de caídas.

- **Incremento en la participación y motivación:**
  Las sesiones personalizadas permitieron una mayor adherencia al programa, ya que los adultos mayores se sintieron acompañados y motivados por el profesional del deporte y la recreación.

- **Reducción de síntomas asociados al sedentarismo:**
  Se observó una disminución de síntomas como el dolor articular, rigidez muscular y fatiga, así como una mejora en la tolerancia al ejercicio y en la capacidad respiratoria.

Scanned with CamScanner

- **Mejoras en el bienestar emocional y social:**

  Las actividades grupales (como el ejercicio cardiovascular en grupo) fomentaron la interacción social, contribuyendo a reducir el aislamiento y los síntomas de depresión leve.

- **Detección temprana de alteraciones funcionales:**

  Gracias a las valoraciones individuales, fue posible identificar casos de deterioro físico o cognitivo incipiente, lo cual permitió derivaciones oportunas para tratamiento especializado.

OBSERVACIONES: Durante el desarrollo de las actividades no se presentó ninguna novedad, los adultos mayores finalizaron estables.

ANEXOS:

- Se presenta informe en medio digital (email) y/o físico.
- Se presenta formato de actividades realizadas en medio digital (email) y/o físico.
- Se presentan 8 actas correspondientes a 8 actividades desarrolladas y 1 acta general.
- Se presenta registro fotográfico en medio digital (email) y/o físico.
- Se presenta planilla de seguridad social.

Firma _____

DAVID ALEJANDRO RÍOS HURTADO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN U.T.P
C.C. 1.088.260.912 DE PEREIRA
TEL: 3113029219

Scanned with CamScanner

Fecha: 02-04-2025	Hora: 02:00 pm	Lugar: CPSAM VIDA CON PROPOSITO	Acta No. 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: sesión de ejercicio físico individual.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 02:00 pm se realiza una sesión personalizada de ejercicio físico con 5 adultos mayores que presentan movilidad reducida y/o dolencias físicas, con quienes se logró:

Resultados clave observados:

1. **Mejora de la capacidad funcional:**

   Los ejercicios adaptados permitieron preservar e incluso recuperar parte de la movilidad en miembros superiores e inferiores. Se evidenció una mejor ejecución de actividades básicas de la vida diaria como sentarse, levantarse, trasladarse o asearse.

2. **Reducción del riesgo de caídas:**

   Al trabajar fuerza, equilibrio y coordinación, se observó una disminución en los eventos de caídas, así como mayor confianza en la marcha asistida o uso de dispositivos de apoyo.

3. **Disminución del dolor musculo esquelético:**

   Las rutinas enfocadas en movilidad articular y estiramientos personalizados redujeron la rigidez y el dolor crónico, lo que favoreció una mejor postura y descanso.

4. **Mejoría del estado de ánimo y autoestima:**

   La atención individualizada aumentó la motivación, el sentido de logro y el vínculo con el personal, disminuyendo síntomas de ansiedad y depresión.

5. **Prevención del deterioro funcional:**

   Aunque no todos los adultos mayores recuperaron plena independencia, muchos lograron frenar el avance del deterioro físico, lo cual tiene un impacto directo en la calidad de vida y carga asistencial.

Se realiza entrega del registro fotográfico y del diario de campo.

Scanned with CamScanner

Fecha: 04-04-2025	Hora: 10:00 am	Lugar: CPSAM VIDA CON PROPOSITO	Acta No. 2

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Sesión de ejercicio físico personalizado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 10:00 am se desarrolló una sesión de ejercicio físico personalizado con 5 adultos mayores que presentan limitación en su movilidad y/o dolencias físicas, con quienes se logró:

1. **Incremento de la amplitud articular:**

   Las sesiones regulares de movilidad articular ayudaron a mantener y, en algunos casos, mejorar el rango de movimiento en articulaciones clave (caderas, rodillas, hombros), lo que favoreció una mayor autonomía en actividades como vestirse o cambiar de posición en cama.

2. **Disminución de la rigidez y el dolor muscular:**

   Los estiramientos suaves y progresivos redujeron significativamente la sensación de rigidez, especialmente en adultos mayores con movilidad limitada, mejorando su confort general.

3. **Prevención de contracturas y deformidades posturales:**

   La movilidad articular pasiva y activa contribuyó a prevenir el desarrollo de contracturas musculares, comunes en personas con movilidad reducida, manteniendo una alineación corporal más funcional.

4. **Mejora de la circulación y el retorno venoso:**

   Los ejercicios promovieron una mejor oxigenación de los tejidos y disminuyeron el riesgo de edemas o úlceras por presión, especialmente en personas con poca movilidad.

5. **Estabilización emocional y relajación:**

   Las sesiones, además de su efecto físico, indujeron estados de relajación, reduciendo la ansiedad y el estrés, lo que favorece un mejor estado anímico y descanso nocturno

Se realiza entrega del registro fotográfico y del diario de campo.

Scanned with CamScanner

Fecha: 07-04-2025	Hora: 02:00 pm	Lugar: CPSAM VIDA CON PROPOSITO	Acta No. 3

TEMA DE LA ACTIVIDAD: sesión de ejercicio físico individual.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 02:00 pm se ejecuta una sesión de ejercicio físico personalizado con 5 adultos mayores que presentan movilidad reducida y/o dolencias físicas, con quienes se logró:

Además de los impactos fisiológicos y funcionales que se han mencionado anteriormente, realizar ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular en adultos mayores con movilidad reducida también tiene otros impactos positivos que suelen pasarse por alto, pero son igual de relevantes, especialmente en un entorno institucionalizado:

Impactos adicionales del ejercicio de movilidad articular y estiramiento en adultos mayores

- **Disminución del uso de medicamentos**

Muchos adultos mayores experimentan una reducción en la necesidad de medicamentos analgésicos, relajantes musculares y ansiolíticos, gracias a la mejora del dolor, el sueño y el bienestar emocional que generan estas intervenciones físicas.

- **Mejor adherencia a terapias complementarias**

Los usuarios que reciben este tipo de ejercicios con regularidad tienden a mostrar mejor disposición y adherencia a otros tratamientos terapéuticos, como fisioterapia funcional, terapia ocupacional o actividades cognitivas.

Causa posible: el aumento de confianza y la percepción de avance los motivan a participar más activamente.

- **Fortalecimiento del vínculo terapéutico y disminución del aislamiento**

El contacto constante con el profesional durante estas sesiones genera un lazo interpersonal positivo, que reduce el aislamiento afectivo y mejora la percepción de cuidado individualizado.

Importancia: esto puede ser especialmente valioso en beneficiarios con cuadros de depresión, demencia leve o deterioro social.

Scanned with CamScanner

- **Contribución a la detección temprana de cambios clínicos**

Durante la ejecución de estos ejercicios, los profesionales pueden identificar signos de alerta tempranos como inflamación articular, pérdida de fuerza asimétrica, cambios de sensibilidad o respuesta anormal al estiramiento, que podrían indicar condiciones como artrosis avanzada, neuropatías o deterioro neurológico.

Impacto: esto permite una intervención médica oportuna.

- **Facilita el manejo del cuidado y reduce la sobrecarga del personal**

Al mejorar, aunque sea levemente la movilidad articular, algunos adultos mayores pueden colaborar más en tareas como el aseo, el cambio de pañal o la alimentación, lo que reduce el esfuerzo físico del personal de enfermería o cuidadores.

Se anexa registro fotográfico y diario de campo.

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar
Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor
NIT: 900.178.461-1 Reg. Especial

Fecha: 09-04-2025	Hora: 02:00 pm	Lugar: CPSAM VIDA CON PROPOSITO	Acta No. 4

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Sesión de ejercicio físico individual.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 02:00 se lleva a cabo una sesión de ejercicio físico personalizado con 5 adultos mayores que presentan movilidad reducida y/o dolencias físicas, con quienes se logró:

Estos logros están enfocados en resultados concretos observables tanto a nivel individual como institucional:

Logros alcanzados con la implementación de ejercicio físico personalizado en adultos mayores con movilidad reducida

1. Mejora de la autonomía funcional: Muchos residentes lograron realizar con mayor independencia actividades básicas como sentarse y levantarse, desplazarse con apoyo, alimentarse o participar en actividades cotidianas del hogar.
2. Reducción del número de caídas y eventos asociados a la inestabilidad: Gracias al trabajo de fortalecimiento muscular, equilibrio y reeducación postural, se observó una disminución significativa en la frecuencia de caídas accidentales y lesiones derivadas.
3. Aumento de la tolerancia al esfuerzo y capacidad cardiovascular: A través de ejercicios adaptados al nivel de cada adulto mayor, se logró incrementar la resistencia física, reduciendo la fatiga ante esfuerzos simples como caminar distancias cortas o cambiar de postura.
4. Conservación y/o recuperación del rango articular y la elasticidad muscular: Se previno el avance de rigideces articulares y contracturas, y en algunos casos se recuperó parte de la movilidad perdida, mejorando la postura, el confort y la funcionalidad.
5. Reducción del dolor osteomuscular crónico: Con la rutina progresiva de estiramientos y ejercicios suaves, muchos adultos mayores reportaron menos dolor, especialmente en la zona lumbar, caderas, rodillas y hombros.
6. Fortalecimiento del estado de ánimo y la autoestima: Los logros físicos, la atención personalizada y el acompañamiento constante favorecieron una percepción positiva de sí mismos, con menos síntomas de depresión y mayor motivación para interactuar.
7. Mayor adherencia a la rutina diaria y participación en actividades del hogar: Al sentirse más capaces y activos, los residentes mostraron mayor interés en participar en otras actividades recreativas, cognitivas o grupales dentro del hogar geriátrico.
8. Menor deterioro físico asociado a la inmovilidad: Aunque no todos los adultos mayores mejoraron, se logró estabilizar el deterioro progresivo en muchos casos, prolongando su nivel de funcionalidad por más tiempo.

Se anexa registro fotográfico y diario de campo.

Scanned with CamScanner

Fecha: 11-04-2025	Hora: 10:00 am	Lugar: CPSAM VIDA CON PROPOSITO	Acta No. 5

TEMA DE LA ACTIVIDAD: sesión de ejercicio físico personalizado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 10:00 am se desarrolla una sesión de ejercicio físico personalizado con 5 adultos mayores que presentan movilidad reducida y/o dolencias físicas, con quienes se logró:

1. Logros en la Salud Física

- **Prevención de la atrofia muscular:** Se mantiene la fuerza y se retrasa la pérdida de masa muscular.
- **Reducción del dolor y rigidez:** Los movimientos suaves alivian molestias causadas por artritis, osteoporosis o inactividad prolongada.
- **Mejor circulación sanguínea:** Se previenen problemas como trombosis y úlceras por presión.
- **Optimización de la función respiratoria:** Se favorece la oxigenación y se reducen complicaciones pulmonares.

2. Logros en la Movilidad y Autonomía

- **Mayor rango de movimiento:** Se facilita la movilidad en articulaciones clave, como hombros, caderas y rodillas.
- **Facilitación de las actividades diarias (AVD):** Se mejora la capacidad para vestirse, comer y moverse con ayuda.
- **Fortalecimiento de músculos estabilizadores:** Se optimiza la capacidad para trasladarse con asistencia y mantener la postura.

3. Logros en la Seguridad y Prevención de Riesgos

- **Reducción del riesgo de caídas:** Se mejora la estabilidad y el control postural.
- **Menos complicaciones derivadas de la inactividad:** Se previenen deformidades, contracturas y dolores crónicos.

Se anexa registro fotográfico y diario de campo.

Scanned with CamScanner

Fecha: 23-04-2025	Hora: 02:00 pm	Lugar: CPSAM VIDA CON PROPOSITO	Acta No. 6

TEMA DE LA ACTIVIDAD: sesión de ejercicio físico personalizado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 02:00 pm se lleva a cabo una sesión de ejercicio físico personalizado con 5 adultos mayores que presentan movilidad reducida, con quienes se logró:

La personalización del ejercicio físico en adultos mayores con ayudas técnicas para la movilidad (silla de ruedas, bastón, caminador) permite una intervención más segura, efectiva y adaptada a las necesidades individuales, generando beneficios tangibles a nivel físico, funcional, emocional y social.

1. Mejora de la movilidad residual y conservación de la funcionalidad

- En usuarios de silla de ruedas, los ejercicios centrados en tronco, miembros superiores y movilidad articular permiten mantener independencia para maniobrar, alimentarse, asearse o participar en actividades cotidianas.
- En usuarios de **bastón y caminadores**, las rutinas adaptadas refuerzan la fuerza de miembros inferiores, el equilibrio y la coordinación, optimizando el uso del dispositivo y previniendo el deterioro de la marcha.

2. Reducción del riesgo de caídas o lesiones por mal uso del dispositivo

- Las sesiones personalizadas enseñan el uso correcto del bastón o caminador, así como estrategias de equilibrio y transferencia seguras (por ejemplo, de la cama a la silla).
- En el caso de usuarios de silla de ruedas, se previene el sobreesfuerzo en hombros y muñecas, y se mejora la postura para evitar úlceras o lesiones.

3. Disminución del dolor y rigidez muscular

Los estiramientos, movimientos activos y ejercicios posturales reducen dolores articulares frecuentes en usuarios de ayudas técnicas (como lumbalgias, cervicalgias o sobrecargas en rodillas y muñecas).

4. Aumento de la independencia en actividades básicas de la vida diaria

Muchos adultos mayores logran realizar con mayor autonomía actividades como trasladarse, asearse, vestirse o alimentarse, reduciendo la carga asistencial sobre el personal.

Scanned with CamScanner

5. Mejora del estado de ánimo, autoestima y motivación

Al percibir avances físicos o simplemente al sentirse activos y valorados, los adultos mayores experimentan mejoras en el estado emocional, lo que se traduce en mayor participación y bienestar general.

6. Prevención del deterioro físico por inmovilidad

En usuarios con movilidad limitada, estas rutinas contribuyen a frenar la sarcopenia (pérdida de masa muscular), la rigidez articular y la pérdida de capacidad aeróbica.

7. Fortalecimiento del vínculo terapéutico y la adherencia al tratamiento

La atención individual genera confianza y motivación, favoreciendo la continuidad en el programa y mayor compromiso con otras actividades del hogar.

8. Estimulación cognitiva indirecta

Las sesiones incluyen instrucciones, repeticiones, memoria de secuencias y atención, lo que aporta estimulación cognitiva en adultos mayores con deterioro leve o moderado.

Conclusión

El ejercicio físico personalizado en adultos mayores con ayudas técnicas no solo mantiene la funcionalidad, sino que previene complicaciones, mejora la calidad de vida y promueve un envejecimiento más activo y digno. Es una estrategia costo-efectiva y de gran impacto en entornos institucionalizados.

Se anexa registro fotográfico, y diario de campo.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor
NIT: 900.178.451-1 Reg. Especial

Fecha: 25-04-2025	Hora: 10:30 am	Lugar: CPSAM VIDA CON PROPOSITO	Acta No. 7

TEMA DE LA ACTIVIDAD: sesión de ejercicio cardiovascular.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 10:30 am se organiza el grupo en círculo, con el fin de llevar a cabo una sesión de ejercicio cardiovascular con 26 adultos mayores, con quienes se logró:

1. Estimulación del sistema cardiovascular y respiratorio

- Aumenta la frecuencia cardíaca y la capacidad de oxigenación de los tejidos, mejorando el rendimiento cardiorrespiratorio a corto plazo.
- Favorece la circulación periférica, ayudando a prevenir edemas, trombosis y deterioro vascular asociado a la inactividad prolongada.

2. Activación metabólica y control del peso corporal

- Una sesión bien dirigida favorece el metabolismo de la glucosa y los lípidos, lo cual es especialmente importante en adultos mayores con diabetes tipo 2, obesidad o dislipidemias.
- Contribuye a evitar el aumento de grasa corporal por inactividad.

3. Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés

- El ejercicio cardiovascular genera liberación de endorfinas y serotonina, mejorando el ánimo y reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión.
- Se observa un efecto inmediato de relajación y sensación de logro tras la actividad.

4. Estimulación cognitiva y sensorial

- Seguir instrucciones, coordinar movimientos y adaptarse al ritmo de la sesión implica activar funciones cognitivas como atención, memoria, percepción y coordinación motora.
- Esto tiene beneficios indirectos en el mantenimiento cognitivo, especialmente en etapas iniciales de deterioro.

Se anexa registro fotográfico y diario de campo.

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor
NIT: 900.178.461-1 Reg. Especial

Fecha: 29-04-2025	Hora: 02:00 pm	Lugar: CPSAM VIDA CON PROPOSITO	Acta No. 8

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Valoración individual.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 02:00 pm se desarrolla una sesión de valoración individual aplicando la escala de Barthel y Tinetti, a 4 adultos mayores, con el fin de identificar el grado de dependencia y el riesgo de caídas. El impacto logrado con la realización de las a los adultos mayores se puede analizar en varios niveles:

Los impactos logrados con la realización de estas valoraciones son los siguientes:

1. **Empoderamiento del Adulto Mayor:** Al conocer su estado de salud y riesgos, los adultos mayores pueden participar activamente en su autocuidado y en la toma de decisiones sobre su bienestar.
2. **Mayor Eficiencia en la Planificación del Cuidado:** Se pueden diseñar programas específicos de rehabilitación, terapia ocupacional o ejercicios físicos adaptados a cada beneficiario.
3. **Capacitación y Sensibilización del Personal:** Estas evaluaciones permiten al personal del hogar mejorar sus conocimientos y habilidades en la atención, optimizando el trato y la asistencia.
4. **Reducción del Estrés Familiar:** Las familias de los residentes pueden sentirse más tranquilas al saber que sus seres queridos reciben un monitoreo adecuado y atención basada en su nivel de dependencia y riesgos.
5. **Mejor Integración Social:** Con una evaluación adecuada, se pueden fomentar actividades recreativas y de socialización adaptadas a las capacidades de cada adulto mayor, promoviendo su inclusión y bienestar emocional.
6. **Identificación de Necesidades Especiales:** Permite detectar la necesidad de prótesis, dispositivos de asistencia, modificaciones en el entorno o cambios en la dieta para mejorar la calidad de vida de los residentes.
7. **Seguimiento y Evaluación Continua:** Estas valoraciones pueden servir como base para comparar progresos en el tiempo y ajustar estrategias de cuidado según la evolución del adulto mayor.

Se hace entrega del registro fotográfico, los formatos de valoraciones diligenciados reposan en el archivo del CPSAM VIDA CON PROPOSITO.

DIARIOS DE CAMPO

C.B. A	**Fundación Cristiana Casa Hogar Vida Con Propósito.**	
Fecha de actividad	02/04/2025	**Hora:** 02:00 pm
Lugar de actividad	Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, R/da.	
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio físico personalizado.	

Objetivos: prevenir y/o disminuir el anquilosamiento articular en los adultos mayores que presentan limitación en su movilidad, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.

Metodología: la sesión se desarrolla de manera personalizada.

- Calentamiento (10 minutos):

  - Movilidad articular suave: Realizar movimientos circulares lentos y controlados de las principales articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos. Este tipo de movimientos aumenta la lubricación de las articulaciones y prepara el cuerpo para el ejercicio.
  - Marcha suave: Caminar en el lugar o hacer desplazamientos ligeros durante 3-5 minutos, utilizando movimientos de brazos y piernas de manera natural. Esto eleva la temperatura corporal y mejora la circulación sanguínea en las extremidades.

- Fase central: Ejercicios de movilidad y fortalecimiento articular (25-30 minutos):

Ejercicios personalizados según las articulaciones más afectadas:

- Movilidad de cuello y cervicales: Realizar inclinaciones suaves de la cabeza hacia adelante, atrás y a los lados, además de rotaciones controladas para mantener la flexibilidad del cuello.
- Ejercicio de hombros y brazos: Realizar rotaciones hacia adelante y hacia atrás, primero con ambos hombros al mismo tiempo, luego de manera alternada. Esto ayuda a mantener la movilidad de la articulación del hombro.
- Flexión y extensión de brazos: Sentado o de pie, elevar los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego bajarlos, manteniendo los codos rectos.
- Flexión y extensión de codos: Flexionar y extender los codos lentamente con o sin peso (ligeros, como botellas de agua pequeñas) para fortalecer los músculos del brazo y mejorar la movilidad.
- Rotación de muñecas: Girar las muñecas en ambas direcciones durante 20-30 segundos para mantener su flexibilidad.
- Elevación de rodillas: Sentado en una silla, levantar una rodilla hacia el pecho y luego bajarla lentamente. Repetir con la otra pierna. Esto mejora la movilidad de las caderas.

Scanned with CamScanner

- Rotaciones de cadera: Realizar rotaciones suaves con las caderas en posición de pie, manteniéndose apoyado en una silla si es necesario para evitar perder el equilibrio.
- Extensiones de rodilla sentado: Sentado en una silla, levantar una pierna y extenderla, luego bajarla suavemente sin tocar el suelo. Alternar con la otra pierna.
- Flexión de rodilla: De pie, sujetarse de una silla y llevar el talón hacia los glúteos (sin llegar a forzar), manteniendo la estabilidad. Este ejercicio mejora el rango de movimiento de la rodilla.
- Rotaciones de tobillo: Sentado o acostado, elevar una pierna y rotar el tobillo en círculos en ambas direcciones. Esto mantiene la flexibilidad y la movilidad de los tobillos.
- Flexión y extensión de pies: Realizar movimientos de flexión plantar y dorsiflexión (apuntar los dedos hacia adelante y luego hacia arriba). Es clave para mantener la movilidad y prevenir rigidez en los pies.

- Vuelta a la calma y estiramientos (10-15 minutos):

  - Estiramiento de cuádriceps y isquiotibiales para las rodillas.
  - Estiramientos de hombros, tríceps y pectorales para los brazos y el pecho.
  - Estiramiento de pantorrillas y tobillos.
  - Respiración profunda: Realizar ejercicios de respiración diafragmática para bajar la frecuencia cardíaca y relajar los músculos.

- Ejercicio de relajación articular: Movimientos muy suaves de las articulaciones trabajadas para eliminar tensiones.

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Scanned with CamScanner

C.B. A	**Fundación Cristiana Casa Hogar Vida Con Propósito.**	
Fecha de actividad	04/04/2025	**Hora:** 10:00 am
Lugar de actividad	Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, R/da.	
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio personalizado	

Objetivos:

- Fortalecer los músculos que rodean las articulaciones.
- Fomentar la flexibilidad y el rango de movimiento.

Metodología: la sesión se desarrolla de manera personalizada.

- Calentamiento (10 minutos):
  - Movilidad articular suave: Realizar movimientos circulares lentos y controlados de las principales articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos. Este tipo de movimientos aumenta la lubricación de las articulaciones y prepara el cuerpo para el ejercicio.
  - Marcha suave: Caminar en el lugar o hacer desplazamientos ligeros durante 3-5 minutos, utilizando movimientos de brazos y piernas de manera natural. Esto eleva la temperatura corporal y mejora la circulación sanguínea en las extremidades.
- Fase central: Ejercicios de movilidad y fortalecimiento articular (25-30 minutos):

Ejercicios personalizados según las articulaciones más afectadas:

- Movilidad de cuello y cervicales: Realizar inclinaciones suaves de la cabeza hacia adelante, atrás y a los lados, además de rotaciones controladas para mantener la flexibilidad del cuello.
- Ejercicio de hombros y brazos: Realizar rotaciones hacia adelante y hacia atrás, primero con ambos hombros al mismo tiempo, luego de manera alternada. Esto ayuda a mantener la movilidad de la articulación del hombro.
- Flexión y extensión de brazos: Sentado o de pie, elevar los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego bajarlos, manteniendo los codos rectos.
- Flexión y extensión de codos: Flexionar y extender los codos lentamente con o sin peso (ligeros, como botellas de agua pequeñas) para fortalecer los músculos del brazo y mejorar la movilidad.
- Rotación de muñecas: Girar las muñecas en ambas direcciones durante 20-30 segundos para mantener su flexibilidad.
- Elevación de rodillas: Sentado en una silla, levantar una rodilla hacia el pecho y luego bajarla lentamente. Repetir con la otra pierna. Esto mejora la movilidad de las caderas.
- Rotaciones de cadera: Realizar rotaciones suaves con las caderas en posición de pie, manteniéndose apoyado en una silla si es necesario para evitar perder el equilibrio.

Scanned with CamScanner

- Extensiones de rodilla sentado: Sentado en una silla, levantar una pierna y extenderla, luego bajarla suavemente sin tocar el suelo. Alternar con la otra pierna.
- Flexión de rodilla: De pie, sujetarse de una silla y llevar el talón hacia los glúteos (sin llegar a forzar), manteniendo la estabilidad. Este ejercicio mejora el rango de movimiento de la rodilla.
- Rotaciones de tobillo: Sentado o acostado, elevar una pierna y rotar el tobillo en círculos en ambas direcciones. Esto mantiene la flexibilidad y la movilidad de los tobillos.
- Flexión y extensión de pies: Realizar movimientos de flexión plantar y dorsiflexión (apuntar los dedos hacia adelante y luego hacia arriba). Es clave para mantener la movilidad y prevenir rigidez en los pies.

- Vuelta a la calma y estiramientos (10-15 minutos):
  - Estiramiento de cuádriceps y isquiotibiales para las rodillas.
  - Estiramientos de hombros, tríceps y pectorales para los brazos y el pecho.
  - Estiramiento de pantorrillas y tobillos.
  - Respiración profunda: Realizar ejercicios de respiración diafragmática para bajar la frecuencia cardíaca y relajar los músculos.
- Ejercicio de relajación articular: Movimientos muy suaves de las articulaciones trabajadas para eliminar tensiones.

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Scanned with CamScanner

C.B. A	**Fundación Cristiana Casa Hogar Vida Con Propósito.**	
Fecha de actividad	07/04/2025	**Hora:** 02:00 pm
Lugar de actividad	Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, R/da.	
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio físico personalizado	

Objetivos:

Fomentar la flexibilidad y el rango de movimiento en los beneficiarios que presentan movilidad reducida, por medio de una sesión de ejercicio personalizado.

Metodología: la sesión se desarrolla de manera personalizada.

- Calentamiento (10 minutos):
  - Movilidad articular suave: Realizar movimientos circulares lentos y controlados de las principales articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos. Este tipo de movimientos aumenta la lubricación de las articulaciones y prepara el cuerpo para el ejercicio.
  - Marcha suave: Caminar en el lugar o hacer desplazamientos ligeros durante 3-5 minutos, utilizando movimientos de brazos y piernas de manera natural. Esto eleva la temperatura corporal y mejora la circulación sanguínea en las extremidades.
- Fase central: Ejercicios de movilidad y fortalecimiento articular (25-30 minutos):
  Ejercicios personalizados según las articulaciones más afectadas:
  - Movilidad de cuello y cervicales: Realizar inclinaciones suaves de la cabeza hacia adelante, atrás y a los lados, además de rotaciones controladas para mantener la flexibilidad del cuello.
  - Ejercicio de hombros y brazos: Realizar rotaciones hacia adelante y hacia atrás, primero con ambos hombros al mismo tiempo, luego de manera alternada. Esto ayuda a mantener la movilidad de la articulación del hombro.
  - Flexión y extensión de brazos: Sentado o de pie, elevar los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego bajarlos, manteniendo los codos rectos.
  - Flexión y extensión de codos: Flexionar y extender los codos lentamente con o sin peso (ligeros, como botellas de agua pequeñas) para fortalecer los músculos del brazo y mejorar la movilidad.
  - Rotación de muñecas: Girar las muñecas en ambas direcciones durante 20-30 segundos para mantener su flexibilidad.
  - Elevación de rodillas: Sentado en una silla, levantar una rodilla hacia el pecho y luego bajarla lentamente. Repetir con la otra pierna. Esto mejora la movilidad de las caderas.
  - Rotaciones de cadera: Realizar rotaciones suaves con las caderas en posición de pie, manteniéndose apoyado en una silla si es necesario para evitar perder el equilibrio.

Scanned with CamScanner

- Extensiones de rodilla sentado: Sentado en una silla, levantar una pierna y extenderla, luego bajarla suavemente sin tocar el suelo. Alternar con la otra pierna.
- Flexión de rodilla: De pie, sujetarse de una silla y llevar el talón hacia los glúteos (sin llegar a forzar), manteniendo la estabilidad. Este ejercicio mejora el rango de movimiento de la rodilla.
- Rotaciones de tobillo: Sentado o acostado, elevar una pierna y rotar el tobillo en círculos en ambas direcciones. Esto mantiene la flexibilidad y la movilidad de los tobillos.
- Flexión y extensión de pies: Realizar movimientos de flexión plantar y dorsiflexión (apuntar los dedos hacia adelante y luego hacia arriba). Es clave para mantener la movilidad y prevenir rigidez en los pies.

- Vuelta a la calma y estiramientos (10-15 minutos):
  - Estiramiento de cuádriceps y isquiotibiales para las rodillas.
  - Estiramientos de hombros, tríceps y pectorales para los brazos y el pecho.
  - Estiramiento de pantorrillas y tobillos.
  - Respiración profunda: Realizar ejercicios de respiración diafragmática para bajar la frecuencia cardíaca y relajar los músculos.
- Ejercicio de relajación articular: Movimientos muy suaves de las articulaciones trabajadas para eliminar tensiones.

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana
Casa Hogar
Vida Con Propósito

Centro de Bienestar y Protección Social
del Adulto Mayor
NIT: 900.178.451-1 Rég. Especial

C.B. A	**Fundación Cristiana Casa Hogar Vida Con Propósito.**	
Fecha de actividad	09/04/2025	**Hora:** 02:00 pm
Lugar de actividad	Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, R/da.	
Temas de la actividad	Ejercicio personalizado.	

Objetivo:

Fortalecer la funcionalidad de los adultos mayores que presentan movilidad reducida o dolores osteomusculares, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Estiramiento muscular.

Metodología:

La sesión se desarrolla de manera individualizada con los adultos mayores que presentan movilidad reducida y/o dolencias osteomusculares.

- Movilidad articular: se realizan ejercicios de movimiento articular asistidos, y en aquellas articulaciones en donde hay buena movilidad se opone resistencia (20 repeticiones por articulación).

- Estiramientos musculares: en donde se realizan elongaciones asistidas de los diferentes grupos musculares (15 segundos cada musculo).

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar
Vida Con Propósito

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor
NIT: 900.178.451-1 Reg. Especial

C.B. A	**Fundación Cristiana Casa Hogar Vida Con Propósito.**	
Fecha de actividad	11/04/2025	**Hora:** 10:00 am
Lugar de actividad	Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, R/da.	
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio personalizado.	

Objetivo:
Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios que presenta limitación en su movilidad y/o dolores osteomusculares, a través de una sesión de ejercicio físico personalizado.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular.
- Estiramiento muscular.

Metodología:

La sesión se desarrolla de manera individualizada con los adultos mayores que presentan movilidad reducida y/o dolencias osteomusculares.

- Movilidad articular: se realizan ejercicios de movimiento articular asistidos, y en aquellas articulaciones en donde hay buena movilidad se opone resistencia (20 repeticiones por articulación).

- Estiramientos musculares: en donde se realizan elongaciones asistidas de los diferentes grupos musculares (15 segundos cada musculo).

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar
Vida Con Propósito

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor
NIT: 900.178.461-1 Reg. Especial

C.B. A	**Fundación Cristiana Casa Hogar Vida Con Propósito.**	
Fecha de actividad	23/04/2025	**Hora:** 02:00 pm
Lugar de actividad	Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, R/da.	
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio físico personalizado.	

Objetivos:

Mantener y/o mejorar la amplitud del movimiento articular (AMA) de los beneficiarios que presentan movilidad reducida, por medio de una sesión de ejercicio físico personalizado.

Metodología: la sesión se desarrolla de manera personalizada.

- Calentamiento (10 minutos):
  - Movilidad articular suave: Realizar movimientos circulares lentos y controlados de las principales articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos. Este tipo de movimientos aumenta la lubricación de las articulaciones y prepara el cuerpo para el ejercicio.
  - Marcha suave: Caminar en el lugar o hacer desplazamientos ligeros durante 3-5 minutos, utilizando movimientos de brazos y piernas de manera natural. Esto eleva la temperatura corporal y mejora la circulación sanguínea en las extremidades.
- Fase central: Ejercicios de movilidad y fortalecimiento articular (25-30 minutos):
  Ejercicios personalizados según las articulaciones más afectadas:
  - Movilidad de cuello y cervicales: Realizar inclinaciones suaves de la cabeza hacia adelante, atrás y a los lados, además de rotaciones controladas para mantener la flexibilidad del cuello.
  - Ejercicio de hombros y brazos: Realizar rotaciones hacia adelante y hacia atrás, primero con ambos hombros al mismo tiempo, luego de manera alternada. Esto ayuda a mantener la movilidad de la articulación del hombro.
  - Flexión y extensión de brazos: Sentado o de pie, elevar los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros y luego bajarlos, manteniendo los codos rectos.
  - Flexión y extensión de codos: Flexionar y extender los codos lentamente con o sin peso (ligeros, como botellas de agua pequeñas) para fortalecer los músculos del brazo y mejorar la movilidad.
  - Rotación de muñecas: Girar las muñecas en ambas direcciones durante 20-30 segundos para mantener su flexibilidad.
  - Elevación de rodillas: Sentado en una silla, levantar una rodilla hacia el pecho y luego bajarla lentamente. Repetir con la otra pierna. Esto mejora la movilidad de las caderas.
  - Rotaciones de cadera: Realizar rotaciones suaves con las caderas en posición de pie, manteniéndose apoyado en una silla si es necesario para evitar perder el equilibrio.

Scanned with CamScanner

- Extensiones de rodilla sentado: Sentado en una silla, levantar una pierna y extenderla, luego bajarla suavemente sin tocar el suelo. Alternar con la otra pierna.
- Flexión de rodilla: De pie, sujetarse de una silla y llevar el talón hacia los glúteos (sin llegar a forzar), manteniendo la estabilidad. Este ejercicio mejora el rango de movimiento de la rodilla.
- Rotaciones de tobillo: Sentado o acostado, elevar una pierna y rotar el tobillo en círculos en ambas direcciones. Esto mantiene la flexibilidad y la movilidad de los tobillos.
- Flexión y extensión de pies: Realizar movimientos de flexión plantar y dorsiflexión (apuntar los dedos hacia adelante y luego hacia arriba). Es clave para mantener la movilidad y prevenir rigidez en los pies.

• Vuelta a la calma y estiramientos (10-15 minutos):
- Estiramiento de cuádriceps y isquiotibiales para las rodillas.
- Estiramientos de hombros, tríceps y pectorales para los brazos y el pecho.
- Estiramiento de pantorrillas y tobillos.
- Respiración profunda: Realizar ejercicios de respiración diafragmática para bajar la frecuencia cardíaca y relajar los músculos.

• Ejercicio de relajación articular: Movimientos muy suaves de las articulaciones trabajadas para eliminar tensiones.

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner

C.B. A	**Fundación Cristiana Casa Hogar Vida Con Propósito.**	
Fecha de actividad	25/04/2025	**Hora:** 10:30 am
Lugar de actividad	Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, R/da.	
Temas de la actividad	Sesión de ejercicio cardiovascular.	

Objetivos:

Fortalecer la resistencia cardiovascular de los adultos mayores, por medio de una sesión de ejercicio aeróbico.

Temas desarrollados:

- Ejercicio cardiovascular.

Metodología: con el grupo sentados en círculo se llevará a cabo la siguiente rutina de ejercicios:

- **Calentamiento (5 minutos)**
  - **Marcha en silla**: Sentado erguido con los pies planos en el suelo. Marcha en el lugar levantando alternativamente los pies del suelo. Mantén un ritmo moderado.
  - **Movimientos de brazos**: Mientras se marcha, mover los brazos hacia adelante y hacia atrás como si estuvieran caminando rápidamente. Esto ayuda a calentar también la parte superior del cuerpo.
- **Ejercicios de Fuerza y Resistencia (15 minutos)**
  - **Patada Alternada (3 minutos)**. Sentados con la espalda recta. Extender una pierna hacia adelante, manteniéndola recta durante unos segundos antes de bajarla lentamente. Alternar con la otra pierna. Realizar 10-15 repeticiones por pierna.
  - **Elevaciones de Talones (3 minutos)**. Con los pies planos en el suelo, levantar los talones mientras mantienes los dedos de los pies en el suelo. Luego, bajarlos lentamente. Realizar 10-15 repeticiones.
  - **Elevaciones Laterales de Brazos (3 minutos)**. Sentados derechos, con los brazos a los lados. Levantar los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros y bajarlos lentamente. Repetir 10-15 veces.
  - **Rotaciones de Tronco (4 minutos)**. Sentados erguidos, colocar las manos en las caderas. Girar el tronco hacia un lado, manteniendo las caderas inmóviles, y luego volver al centro. Repetir hacia el otro lado. Realiza 10 repeticiones por lado.
  - **Extensiones de Piernas (2 minutos).** Sentados con la espalda recta y las manos en el asiento. Extender una pierna hacia adelante, manteniéndola recta durante

Scanned with CamScanner

unos segundos antes de bajarla. Alternar con la otra pierna. Realizar 10 repeticiones por pierna.

- **Ejercicios de Coordinación y Flexibilidad (10 minutos)**
  - **Tijeras con los Brazos (3 minutos).** Sentados con la espalda recta y los pies firmes en el suelo. Extender ambos brazos hacia los lados. Cruzar los brazos frente al pecho y regresar a la posición inicial. Repetir 15-20 veces.
  - **Boxeo Sentado (3 minutos).** Sentados derechos, mantener los pies firmes en el suelo. Levantar los puños frente a tu cara, como si estuvieran en guardia. Dar golpes al aire, alternando los brazos. Realizar durante 1-2 minutos.
  - **Estiramiento de Cuello (2 minutos).** Inclinar la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro. Mantén el estiramiento durante 15-20 segundos y luego cambia de lado.
  - **Estiramiento de Brazos (2 minutos).** Extiende un brazo hacia adelante, usa la otra mano para tirar suavemente del brazo extendido hacia el pecho. Mantén el estiramiento durante 15-20 segundos y luego cambia de brazo.
- **Enfriamiento y Relajación (5 minutos).**
  - **Respiración Profunda (2 minutos).** Siéntate erguido y respira profundamente por la nariz, levantando el pecho. Exhala lentamente por la boca. Repite durante 2 minutos para ayudar a reducir el ritmo cardíaco.
  - **Relajación de Piernas (3 minutos).** Siéntate con los pies planos en el suelo. Levanta y mueve las piernas de manera suave y controlada. Puedes hacer movimientos circulares con los tobillos para relajar los músculos de las piernas.

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana
Casa Hogar
Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social
del Adulto Mayor
NIT: 900.178.451-1 Reg. Especial

C.B. A	**Fundación Cristiana Casa Hogar Vida Con Propósito.**	
Fecha de actividad	29/04/2025	**Hora:** 02:00 pm
Lugar de actividad	Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, R/da.	
Temas de la actividad	Valoración individual.	

Objetivos:

Identificar el grado de independencia y el riesgo de caídas de los adultos mayores, por medio de una valoración individual de la escala de Barthel y Tinetti.

Temas desarrollados:

- Actividades básicas de la vida diaria (ABVD).
- Independencia.
- Riesgo de caída.
- Escala de Tinetti.
- Escala de Barthel.
- Marcha.
- Equilibrio.

Metodología:

Se desarrolla una valoración individual de los adultos mayores institucionalizados, en la cual se diligencia las escalas de Barthel, Tinetti, esta valoración se realiza por medio de una entrevista individual con los usuarios funcionales y en buen estado cognitivo, y con aquellos que no presentan estas características se solicita información de los cuidadores y auxiliares de enfermería.

Asistentes: adultos mayores institucionalizados.

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.451-1 Reg. Especial

REGISTRO FOTOGRAFICO





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

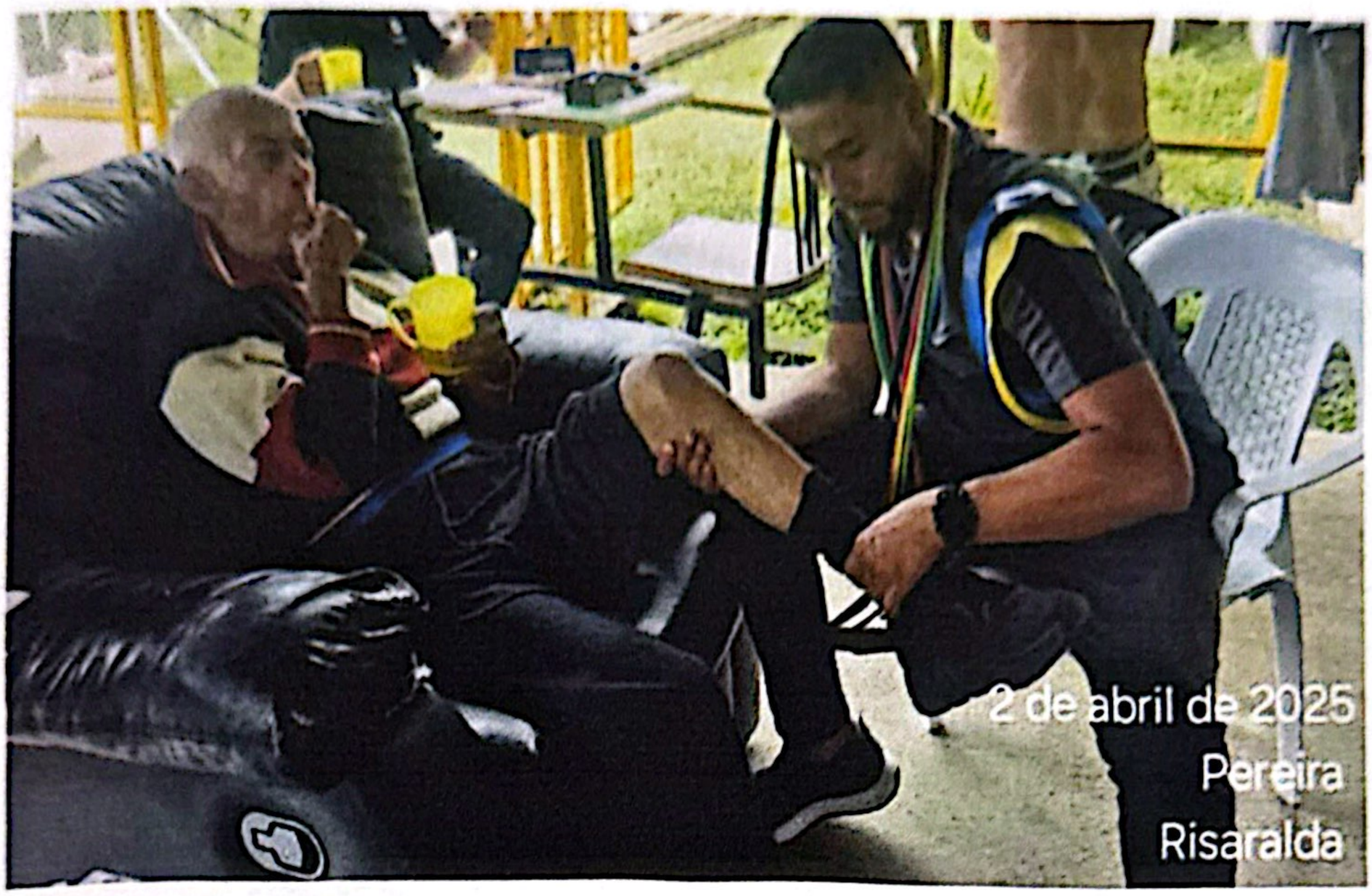
Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.461-1 Reg. Especial





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.451-1 Reg. Especial





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

¡Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.441-1 Reg. Especial





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

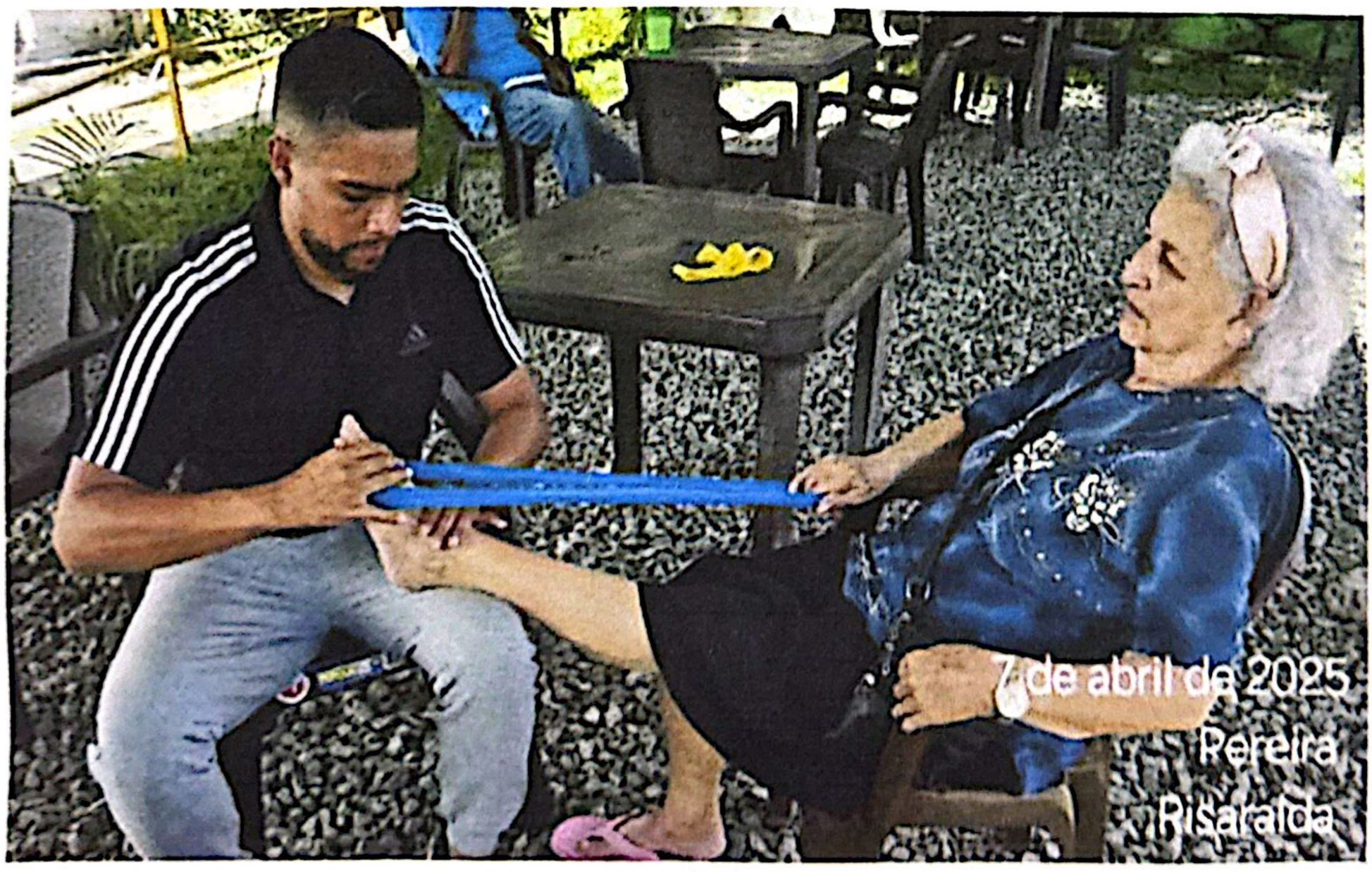
Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.451-1 Rég. Especial





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.451-1 Reg. Especial





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

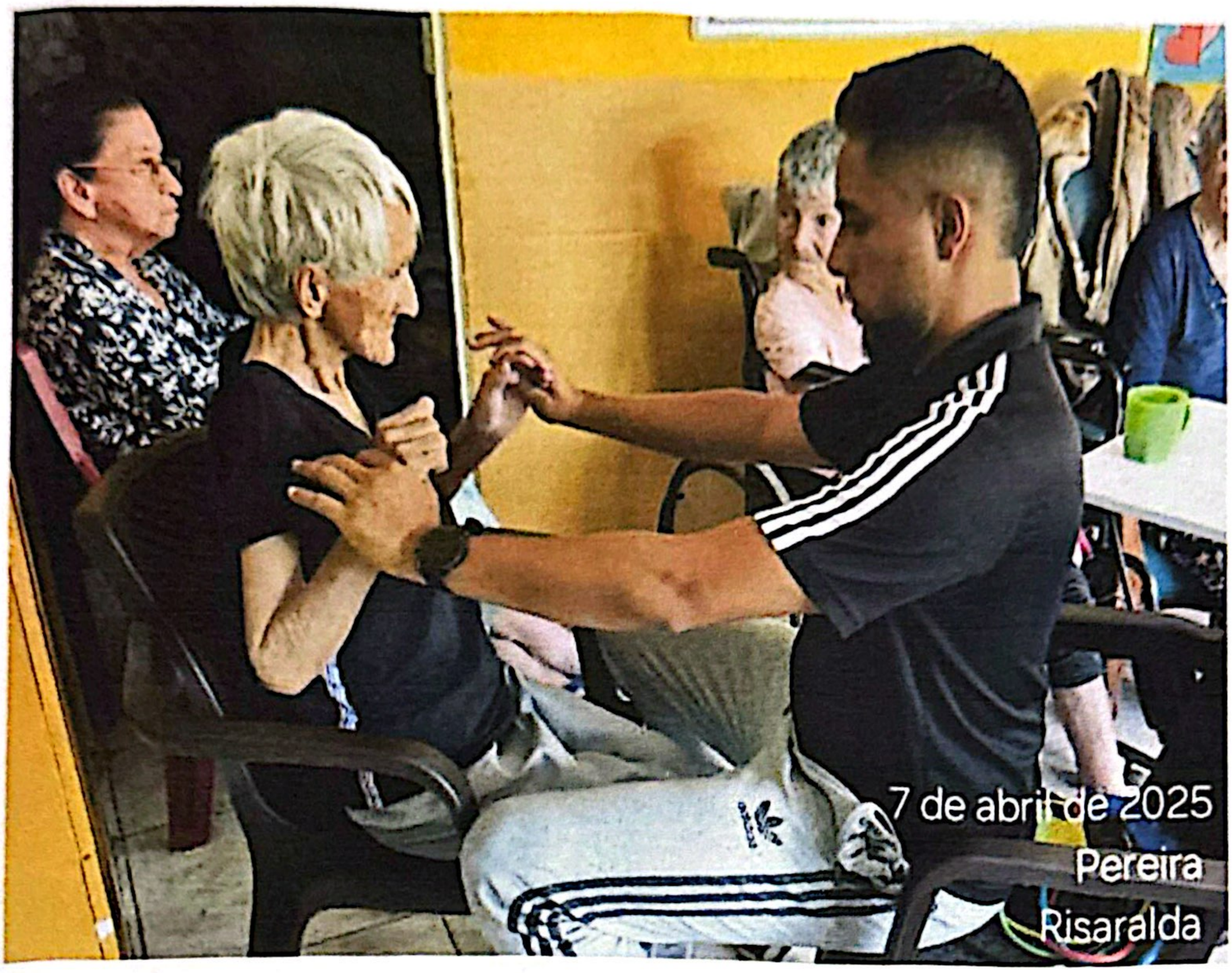
Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.461-1 Rég. Especial





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.451-1 Reg. Especial





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.461-1 Reg. Especial



Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

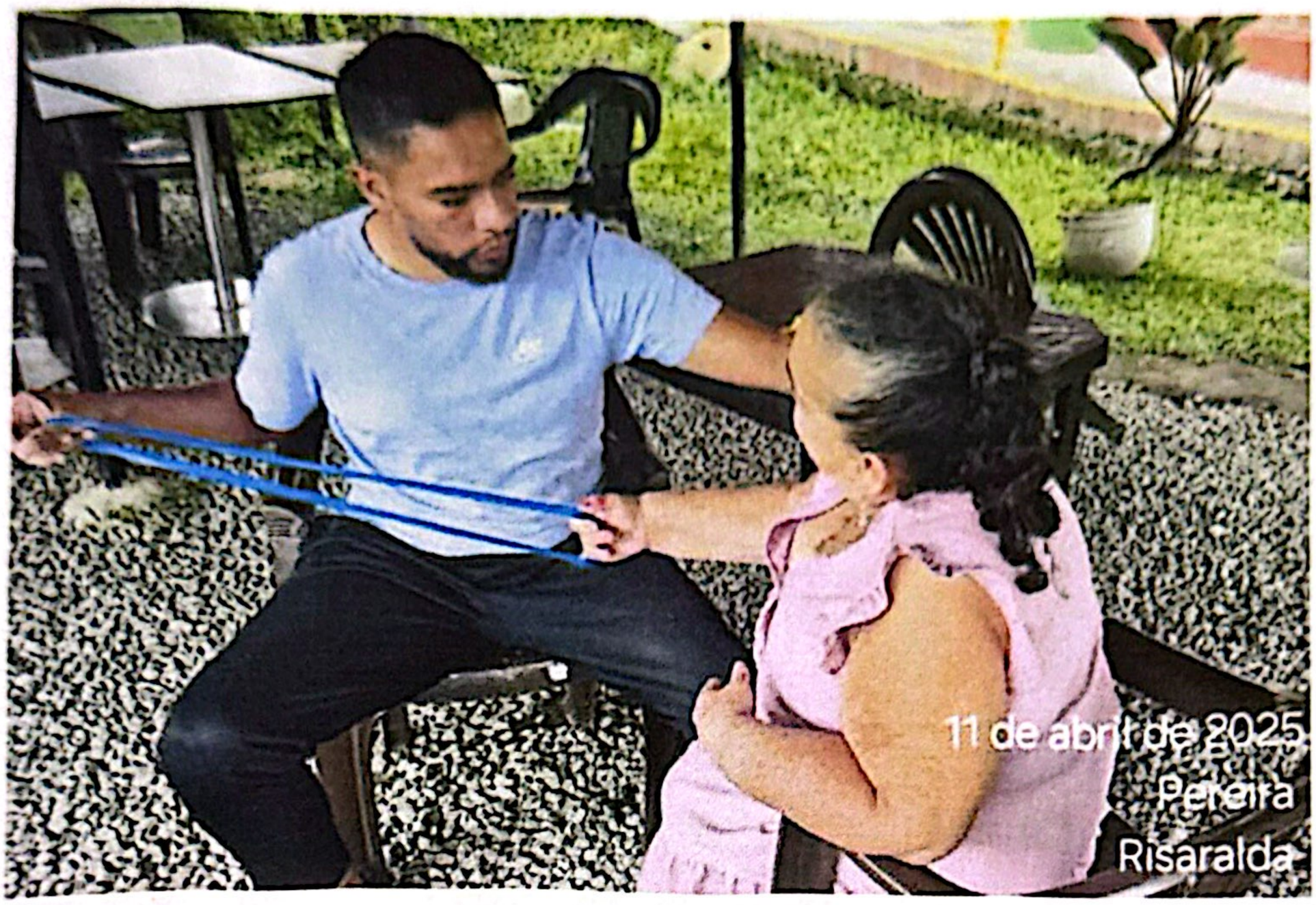
Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito!

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.461-1 Reg. Especial





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner

Fundación Cristiana Casa Hogar

Vida Con Propósito

Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor

NIT: 900.178.451-1 Reg. Especial





Km 5 Vía Armenia, Vereda Huertas, Finca Villa Carolina, Pereira, Risaralda
Email: fund.cristianacasahogar.vcp@gmail.com - Cel. 3155225757

Scanned with CamScanner