CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 5/5

PERIODO: DEL 01 AGOSTO AL 31 AGOSTO DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

CARPETA 4

INFORMES DE PERSONAL

CONTENIDO CARPETA 4
INFORMES DEL PERSONAL
PERIODO DEL 01 AL 31 DE AGOSTO DE 2025
INFORME 5/5 – 3035-2025

2 INFORMES PROFESIONALES EN CIENCIA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN CARLOS CHIRIVÍ -VANESSA HERNANDEZ OROZCO
2 INFORMES PSICÓLOGOS VALENTINA LOAIZA OROZCO – DIEGO VALENCIA
2 INFORMES TRABAJADORES SOCIALES LADY TATIANA BOLIVAR CATAÑO – MARIBETH DE JESUS ALCARAZ MARTINEZ

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 5/5

PERIODO: DEL 01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

CARLOS CHIRIVI

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTES Y LA RECREACIÓN

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**CARLOS CHIRIVI**
Número de Cédula	***94498668***
Cargo:	**PROFESIONAL CIENCIAS DEL DEPORTE**
Plazo	**01 de abril de 2025 a 31 de agosto de 2025**
Periodo:	**01 de agosto de 2025 a 31 de agosto 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 (***)	LOGROS
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).	El 12 de agosto de 2025, se realizó en las instalaciones administrativas de centro vida cerritos la reunión del área de deportes donde se evaluó y proyectó todas las acciones coordinativas para el desarrollo eficaz del programa de deportes, recreación y cultura. Se establecieron las fechas de las actividades intergeneracionales y se organizó la propuesta metodológica a seguir. Conjunto con el componente de fisioterapia.	Registro Fotográfico Acta de Reunión área de deportes	Se cumple con el objeto central del alcance, fortaleciendo el programa desde su organización y con las responsabilidades establecidas. Se retoma los espacios evaluativos.

	El día 20 de agosto de 2025, se realiza una reunión de evaluación y revisión de compromisos, en pos de acciones de mejora continua para el departamento. Se propone desde la coordinación general una serie de acuerdos y nuevas distribuciones que proyectarán mayores resultados y nos permitirán proponer cambios determinantes para el alcance de los objetivos. La comunicación efectiva y lo propositivo harán parte de las nuevas estrategias a abordar.		
2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Se continua con la estructuración del programa y se avanza conforme a lo planteado. El plan cualitativo y cuantitativo nos permite pretender una serie de logros esperados en el tiempo; el desafío más importante lo encontrábamos en la primera fase que consistía en sacar al grupo del sedentarismo y llevarlo a un estado de acondicionamiento inicial, lo cual se ha logrado con eficiencia, de hecho, se puede evidenciar mejoras importantes de manera generalizada en el grupo de centro vida. Se describe entonces que el plan se desarrolla conforme a lo proyectado. Ver documento anexo.	Anexo Plan Cualitativo primer informe	Cumplimiento al 90% de lo proyectado hasta este mes.

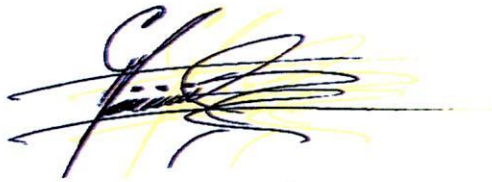
3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Se construye de manera coordinada con los profesionales del área este documento – manual que contiene la información de los protocolos y desempeños esperados en el área de deportes. Desde este documento se desprenden los planes operativos y las fichas sesiones. Se anexa el informe cualitativo que denota una línea de tiempo en la evaluación.	Protocolo área de deportes. (Reposa en el archivo del primer informe)	Se anexa documento elaborado por el grupo de trabajo. Además, se le ha realizado una actualización de antecedentes.
4. Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	Se realizaron valoraciones Senior Fitness Test (SFT), aplicadas por los profesionales en ciencias del deporte y la recreación. Estas pruebas nos permiten tener una lectura objetiva sobre las condiciones físicas generales de cada uno de los adultos mayores. Actividad de fuerza de brazos y piernas, caminata, desarrollo vestibular con giro y vuelta a la posición, capacidad de flexo-extensión en miembros inferiores y articulaciones del brazo, hacen parte de las mediciones de la prueba SFT. Estos resultados nos acercarán al objetivo conjunto de generar una serie de herramientas efectivas y eficientes en la actividad física general propuesta para el adulto mayor del centro vida cerritos.	Senior Fitness Test (SFT) (Estos documentos reposan en la carpeta individual de cada usuario)	Realización de la prueba y su correspondiente observación Las características de los resultados que refieren a las áreas de enfermería y/o fisioterapia fueron informadas oportunamente. Al finalizar el periodo de evaluación se realizarán las remisiones pertinentes.

5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	No se realizaron remisiones en este periodo, debido a la no detección de patologías ni situaciones nuevas a reportar. Seguimos apoyando los procesos de fortalecimiento y movilidad de los usuarios con necesidades especiales o requerimientos específicos, por ejemplo: personas con limitación de desplazamiento con o sin apoyo, personas no videntes o con limitación visual entre otros.	No aplica	Las remisiones externas han sido atendidas conforme a las evaluaciones individuales compartidas por los diferentes profesionales del consorcio
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.	Esta articulación se estableció el 12 de agosto en reunión del componente deportivo. El desarrollo de la articulación giro en torno a: • Evaluación de actividades, cronogramas y acompañamiento. • Percepciones Valorativas del trabajo grupal y acciones de mejora. • Actividades propuestas y ajustes de programación para talleres • El 21 de agosto se realizo el taller "El manejo del dolor "en articulación con el componente de fisioterapia. • Se programo el apoyo a la actividad articulada con fisioterapia HIDROPARTY, que tiene como objetivo, masificar la asistencia a la terapia acuática	Anexo: Copia de acta de reunión área de deportes Acta Hidroparty, como taller práctico del mes Fichas Sesión realizadas en el mes. Registro fotográfico	La Fiesta acuática Resulto ser un evento altamente exitoso en participación y se cumplió el objetivo de animar a más adultos a ingresar a las actividades. Se brindo información relevante de la facultad terapéutica del trabajo en el agua. Las sesiones de planeación se realizaron conforme a lo proyectado con los resultados esperados.

	que hace parte del programa central de deportes. Esta se realizó el 20 de agosto de 2025		
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 martes 26 de agosto de 2025 se realizó el encuentro intergeneracional, con la participación del grupo Bosque Campista Comunitario Cerritos (Scouts) brindando un espacio emocionante donde el objetivo central era compartir saberes desde la exploración, la confianza, la unión y el trabajo en equipo; buscando fomentar espacios reales de bienestar y paz.	Anexo: Acta Intergeneracional Registro Fotográfico	Los eventos intergeneracionales fueron recibidos con mucha alegría y entusiasmo por parte de los usuarios quienes posteriormente al terminar el servicio, dedicaron palabras de satisfacción y agradecimiento. Tanto a las entidades invitadas por su excelente trabajo como a la Doctora Dora Llano y su equipo en representación de la secretaria de desarrollo.

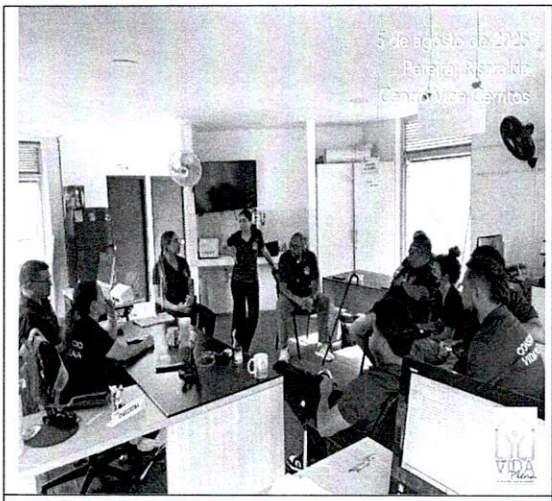
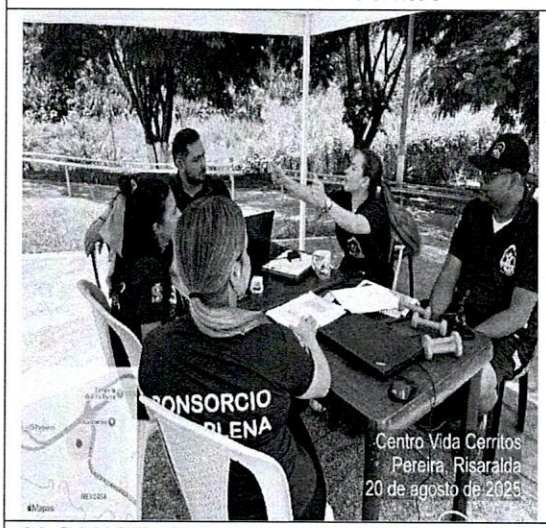
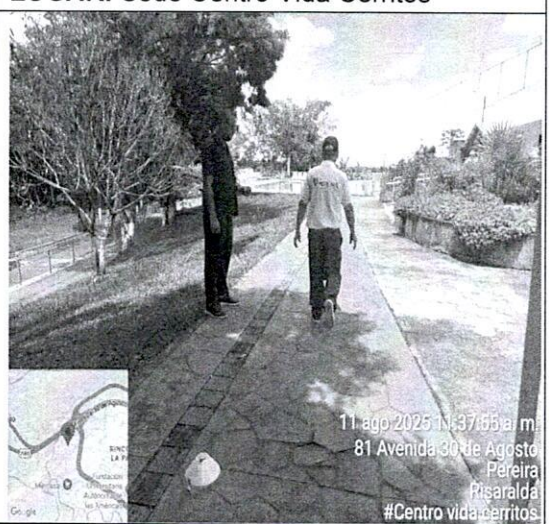
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	Se participa activamente de las visitas que las diferentes secretarias realizan. En este mes, se evidencia desde la supervisión la visita de funcionarios de la secretaria de desarrollo social y salud. Quienes nos acompañan desde el principio con su consejo y supervisión. El 9 de agosto se realizo el Reinado interno del adulto mayor, contando con 6 candidatas de las 2 jornadas. La participación fue total por parte de los adultos, los profesionales y demás grupos de apoyo que intervinieron, contando con la participación de un jurado compuesto por tres personas externas, pertenecientes al colectivo de moda, fotografía y modelaje, quienes con imparcialidad realizaron un trabajo excelente. Los resultados fueron conforme a lo presupuestado y quedo como representante la señora Mariela Ceballos, quien será la nueva reina que nos represente en el reinado de la cosecha	Evidencia Fotográfica	Agradecemos y enunciamos como logro la presencia valiosa y constante de la doctora Dora Llano y su equipo de trabajo. Nos ayudan para que nuestro trabajo cada día sea mejor, todo en pos de nuestros beneficiarios.
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	Cada martes y jueves del mes se realizó en las instalaciones del centro vida cerritos, el diplomado "*Liderazgo y participación ciudadana para la garantía de los derechos de la población adulta mayor* ", en asocio con la ESAP. La alcaldía de Pereira y el programa Colombia mayor entre otros. El periodo de capacitación fue en el espacio de 9am a 11:30am en dos bloques donde se disfruto de una variada	Registro fotográfico	La relevancia de la temática tratada, realmente genero un impacto muy positivo en el grupo. Cada expositor y/o conferencista, desde sus distintos abordajes, tocaron temas sensibles y

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.	propuesta de información y aplicación tipo taller.		pertinentes para el adulto mayor. Información de alto valor.

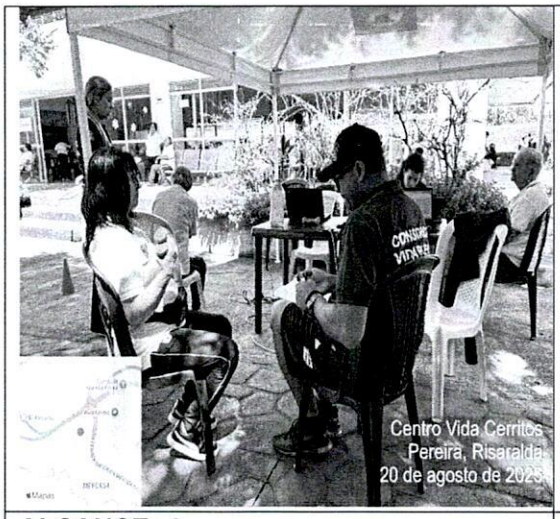


Firma
Nombre: CARLOS CHIRIVI
CC. 94.498.668

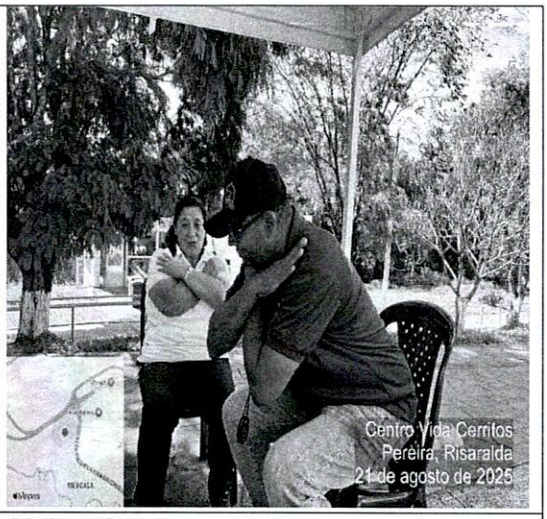
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de agosto a 31 de agosto de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 1 **ACTIVIDAD:** Reunión mensual general del equipo de trabajo **FECHA:** 05 de agosto de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE:** 1 **ACTIVIDAD:** Reunión mensual área de deportes **FECHA:** 12 de agosto de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 1 **ACTIVIDAD:** Reunión evaluativa deportes **FECHA:** 20 de agosto de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 4** **ACTIVIDAD:** Realización de las valoraciones SFT (Senior Fitness Test) **FECHA:** 11 de agosto de 2025 **LUGAR:** Sede Centro vida cerritos

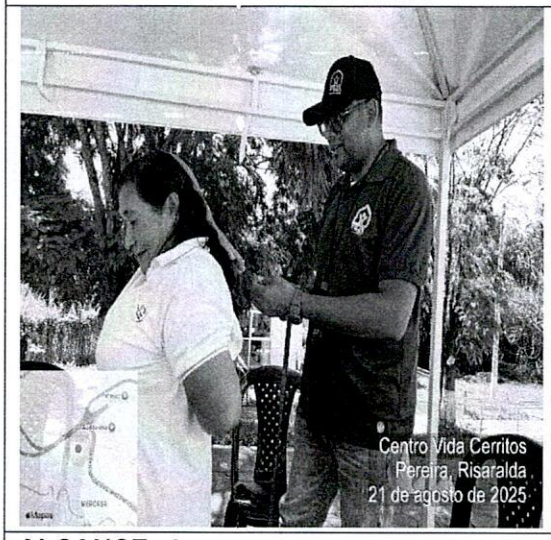
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de agosto a 31 de agosto de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**



ALCANCE: 4
ACTIVIDAD: Realización de las valoraciones SFT (Senior Fitness Test)
FECHA: 20 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro vida cerritos



ALCANCE: 4
ACTIVIDAD: Realización de las valoraciones SFT (Senior Fitness Test)
FECHA: 21 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro vida cerritos

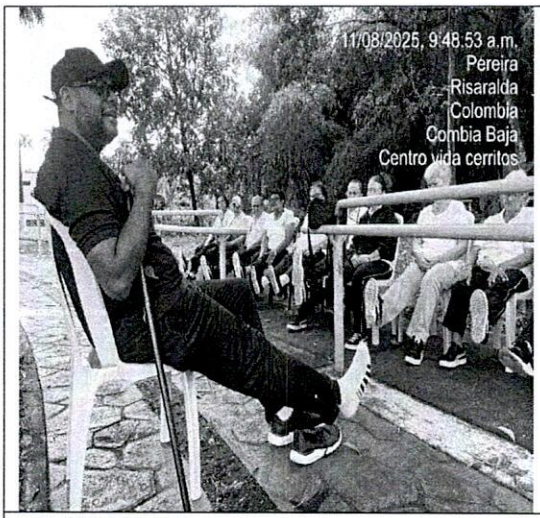


ALCANCE: 4
ACTIVIDAD: Realización de las valoraciones SFT (Senior Fitness Test)
FECHA: 21 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro vida cerritos

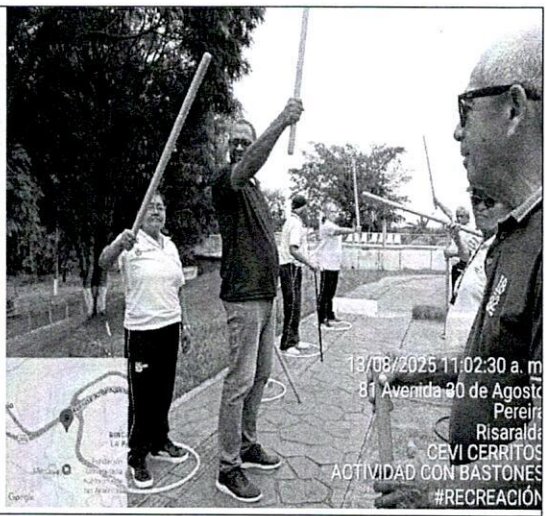


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Gimnasia de mantenimiento
FECHA: 06 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de agosto a 31 de agosto de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**



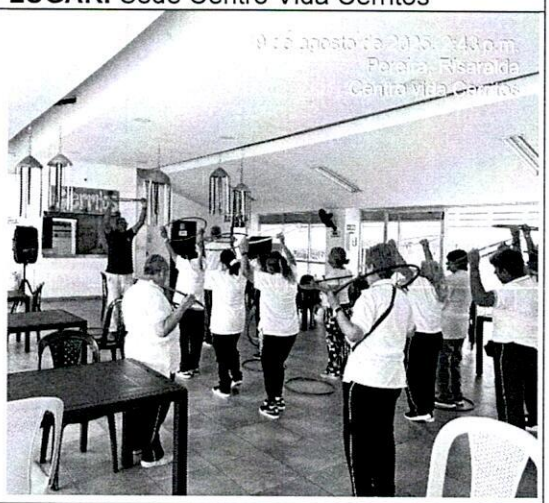
ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular Miembros inferiores.
FECHA: 11 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Actividad Recreativa con aros y bastones.
FECHA: 13 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

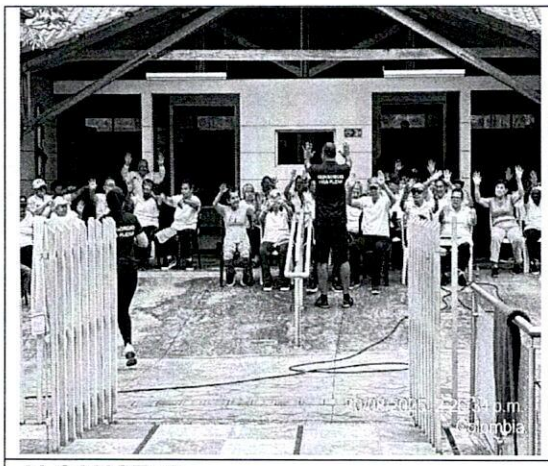


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Actividad Recreativa con aros y bastones.
FECHA: 13 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

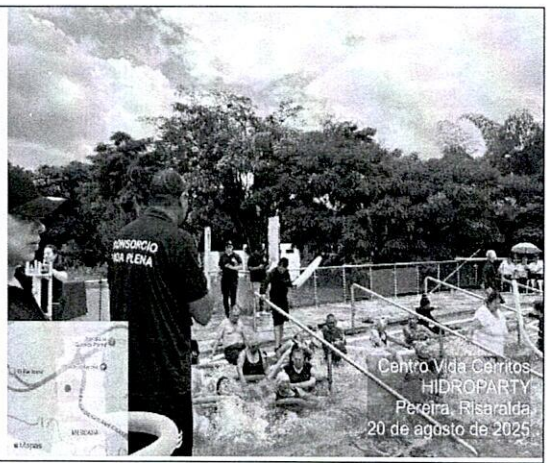


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Gimnasia musicalizada con aros
FECHA: 19 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

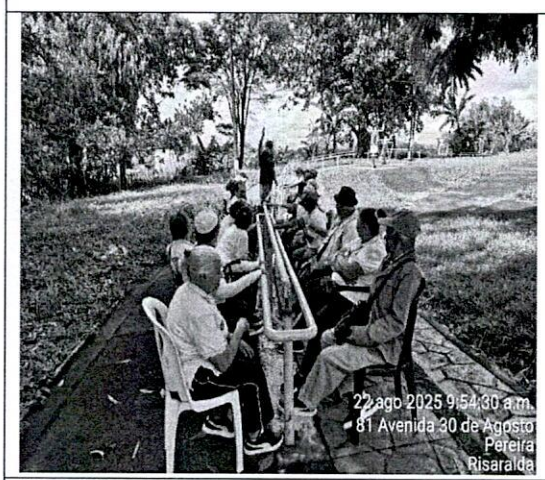
	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de agosto a 31 de agosto de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Hidroparty: apoyo en tierra
FECHA: 20 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos



ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Hidroparty: calentamiento general
FECHA: 20 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

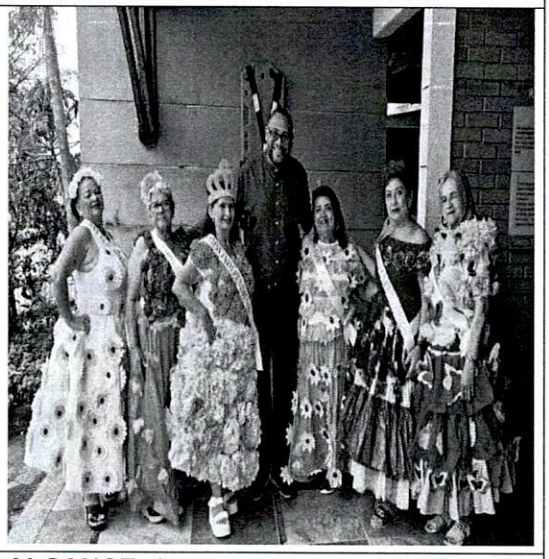


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Fortalecimiento Muscular
FECHA: 22 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

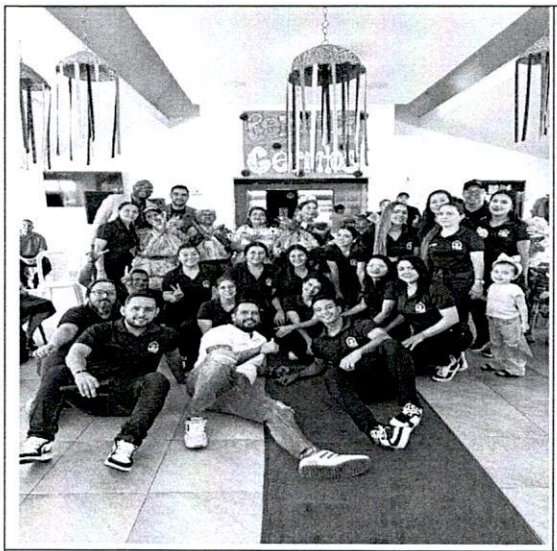
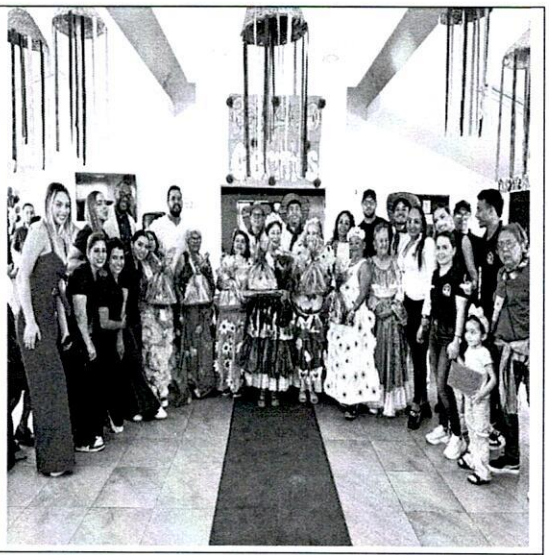


ALCANCE: 6
ACTIVIDAD: Actividad Recreativa**: Bingo**
FECHA: 23 de agosto de 2025
LUGAR: Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de agosto a 31 de agosto de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 6 **ACTIVIDAD:** Celebración Fiesta Adulto mayor **FECHA:** 23 de agosto de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 6** **ACTIVIDAD:** Celebración Fiesta Adulto mayor **FECHA:** 23 de agosto de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos
	
ALCANCE: 7 **ACTIVIDAD:** Encuentro intergeneracional **FECHA: agosto** de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 8** **ACTIVIDAD:** Desfile y reinado del adulto mayor del centro vida cerritos de Pereira. **FECHA:** 29 de agosto de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

	FORMATO REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO: DE 01 de agosto a 31 de agosto de 2025**
Versión: 1	**Vigencia: 2025**

	
ALCANCE: 8 **ACTIVIDAD:** Desfile y reinado del adulto mayor del centro vida cerritos de Pereira. **FECHA:** 29 de agosto de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos	**ALCANCE: 8** **ACTIVIDAD:** Desfile y reinado del adulto mayor del centro vida cerritos de Pereira. **FECHA:** 29 de agosto de 2025 **LUGAR:** Sede Centro Vida Cerritos

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL ÁREA DE DEPORTES
CRONOGRAMA DE APOYO A RUTAS Y COMEDOR GENERAL

CRONOGRAMA DEPORTES						
HORA	LUNES FORTALECIMIENTO MUSCULAR	MARTES GIMNASIA CON ELEMETOS	MIÉRCOLES ACTIVIDADES RECREATIVAS	JUEVES FORTALECIMIENTO MUSCULAR	VIERNES GIMNASIA CON ELEMENTOS	SÁBADO
8:00 A 9:00	DESAYUNO					DESYUNO
9:15 A 10:00	CARLOS	DIPLOMADO	MARIANA	DIPLOMADO	MANUELA	ACTIVIDADES RECREATIVAS
10:00 A 10:30	REFRIGERIO					REFRIGERIO
10:30 A 11:15	MANUELA HIDROTERAPIA: SANTIAGO	DIPLOMADO	CARLOS	DIPLOMADO	SANTIAGO HIDROTERAPIA: MARIANA	BINGO BAILABLE Y JUEGOS TRADICIONALES
11:15 A 12:00	MARIANA		SANTIAGO		CARLOS	
12:00 A 1:00	ALMUERZO MAÑANA					ALMUERZO
1:00 A 2:00	ALMUERZO TARDE					N/A
2:00 A0 2:45	KEVIN	SANTIAGO HIDROTERAPIA: KEVIN	KEVIN	CARLOS HIDROTERAPIA: MANUELA	KEVIN	
2:45 A 3:30	REFRIGERIO					
3:30 A 4:15	SANTIAGO	MARIANA	MANUELA	KEVIN	CARLOS	
4:15 A 5:00	CENA					

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL ÁREA DE DEPORTES
CRONOGRAMA DE APOYO A RUTAS Y COMEDOR GENERAL

CRONOGRAMA COMEDOR

COMEDOR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
ALMUERZO MAÑANA 11:30 a 12:30	TATIANA VALENTINA SANTIAGO O	MARIANA CARLOS EQUIPO APH	FERNANDA JHON W LUISA M	LUISA M MANUELA FERNANDA	HENRY JHON W ASHLEY	EQUIPO APH TALLERISTA DEPORTES PSICOSOCIAL
ALMUERZO TARDE 1:00 a 1:45	ASHLEY CARLOS ADRIANA	TATIANA IVAN ADRIANA	ASHLEY MARIBETH SANTIAGO S	TATIANA YEIMY EQUIPO APH	MARIANA LUISA M IVAN	N/A
CENA 4:30 a 5:00	MARIBETH FERNANDA JHON W	VERONICA KEVIN VALENTINA	MANUELA KEVIN VERONICA	SANTIAGO O ADRIANA IVAN	CARLOS EQUIPO APH MARIBETH	N/A

CRONOGRAMA DE RUTAS

RUTAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
JORNADA DE LA MAÑANA						
NACEDEROS	VALENTINA	SANTIAGO O	FERNANDA	VALENTINA	FERNANDA-YEIMY	VALENTINA- IVAN
PARQUE INDUSTRIAL 1	TATIANA- JUAN P	CAROLINA- JUAN P	SANTIAGO G - JUAN P	CAROLINA- JUAN P	IRMA- JUAN P	CAROLINA- MARIA
PARQUE INDUSTRIAL 2	EQUIPO APH	MARIBTEH	TATIANA	MARIBETH	EQUIPO APH	TATIANA- MARIBETH
PARQUE INDUSTRIAL 3						DEPORTES-APH
MEDIO DIA						
PARQUE INDUSTRIAL	MANUELA	YEIMY	VERONICA	EQUIPO APH	SANTIAGO O	CAROLINA
GALICIA - UKUMARI	HENRY	JHON	HENRY	CARLOS	SANTIAGO S	TATIANA- MARIBETH
SAN JOAQUIN	SANTIAGO S	LUISA M	MANUELA	YEIMY	TATIANA	VALENTINA- IVAN
ÚLTIMO RECORRIDO						
PARQUE INDUSTRIAL	MARIBETH	CAROLINA	MARIA	CAROLINA	MARIA	MARIA
SAN JOAQUIN	MARIANA	VALENTINA	VALENTINA	MARIANA	MARIBETH	VALENTINA- IVAN
GALICIA - UKUMARI	LUISA M	CARLOS	IVAN	KEVIN	IVAN	TATIANA- MARIBETH

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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 - 30 **MES:** AGOSTO **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	**SESIONES N°5**

Objetivo:

Optimizar el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdica y recreativas, que invitan al adulto del centro vida, a disfrutar de cada instante de su vida, en medio de cada situación, reto o dificultad que se le plantea, sabiendo que el juego es la cosa "más seria" que podemos hacer en comunidad.

Temas desarrollados:

1. Importancia de la lúdica y las actividades recreativas
2. Juegos dinámicos generales y rondas
3. Juegos de mesa: Bingo, Parques, ajedrez y domino
4. Juego tradicional: Sapo o rana

La recreación es una actividad fundamental para el mantenimiento de la salud física y mental en el adulto mayor. A continuación, se destacan algunos beneficios que ofrece esta práctica:

1. Mejora física: Participar en actividades recreativas promueve la movilidad y estimula el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo. Al realizar ejercicios físicos, se fortalecen los músculos, se mejora la resistencia cardiovascular y se aumenta la flexibilidad y la coordinación motora.

2. Prevención de enfermedades: La práctica regular de actividades recreativas contribuye a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Además, fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir infecciones y enfermedades propias de la edad.

3. Estimulación cognitiva: Participar en juegos de mesa, resolver crucigramas o realizar actividades creativas, como la pintura o la música, estimula el funcionamiento del cerebro y favorece el mantenimiento de la memoria, la atención y el razonamiento lógico. Esto contribuye a retrasar el deterioro cognitivo y reduce el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

4. Reducción del estrés y la ansiedad: La recreación proporciona un espacio de distracción y diversión, lo cual ayuda a liberar tensiones acumuladas y a disminuir los niveles de estrés y ansiedad. Participar en actividades recreativas en grupo también fomenta la socialización y el establecimiento de relaciones sociales positivas, lo que contribuye a mejorar el bienestar emocional y mental.

5. Promoción del envejecimiento activo: La recreación en el adulto mayor fomenta un estilo de vida activo y saludable, promoviendo la independencia y la autonomía. Al mantenerse física y mentalmente activo, se prolonga la calidad de vida y se reducen los niveles de dependencia.

El mantenimiento de la salud física y mental es uno de los principales beneficios que ofrece la recreación en el adulto mayor. Participar en actividades recreativas con regularidad contribuye al fortalecimiento del cuerpo, a prevenir enfermedades, a estimular la mente, a reducir el estrés y la ansiedad, y a promover un envejecimiento activo y saludable.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán siempre actividades tipo rompehielos para unir los grupos y generar expectativa sobre la actividad a realizar.

Siempre desde el humor, desde el buen ánimo y desde la picardía, invitaremos a nuestros beneficiarios a sonreír y a disfrutar lo que vayamos a realizar, sin importar que haya alguna limitación.

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Recreación Masiva: Juegos de acción-reacción para motivar la atención y la concentración
2. Rondas: "Yo he visto un Sapo..." será nuestra ronda por abordar
3. Juegos de memorización
4. Juegos de mesa
5. Juegos tradicionales
6. Juegos Predeportivos: Voleybomba y demás actividades preparatorias para las olimpiadas de adulto mayor próximas a realizarse.
7. Bingo bailable (todos los sábados)

Fases Finales

Siempre trataremos de realizar retroalimentaciones, donde ellos puedan compartir su experiencia, sus recuerdos, su idiosincrasia, sus sueños anhelos presentes, y de alguna manera, sus sentimientos y emociones vividos

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:

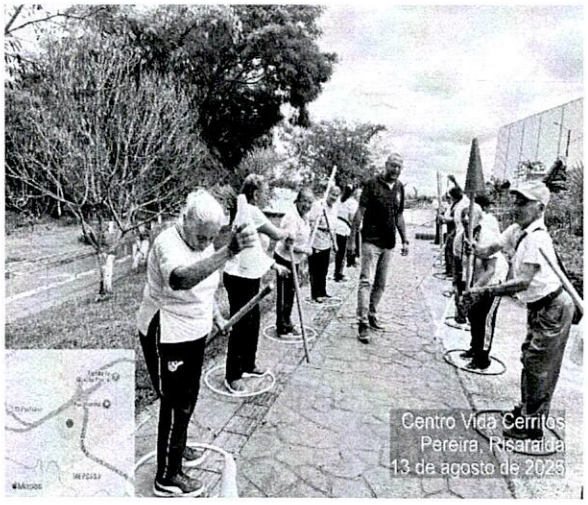
La recreación y la propuesta de aprovechamiento del tiempo libre es de vital importancia para nuestras personas mayores; seguiremos implementando cada vez más actividades, en especial las tradicionales que evocan recuerdos de niñez y de momentos importantes para la memoria.

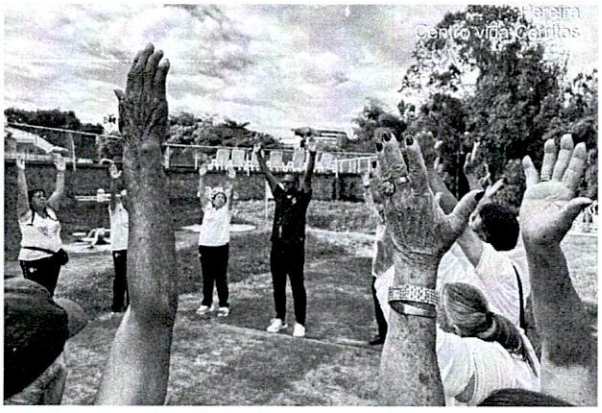
En este mes de agosto vimos un incremento en la capacidad de memorización de acciones consecutivas y de memoria, se han aprendido mejor los juegos y se concluye el gran aporte de éste en el mantenimiento de las funciones básicas cerebrales.

N° ASISTENTES: 80 grupo por jornada promedio.

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









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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 - 31 **MES:** AGOSTO **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR – FULL BODY	**NUMERO DE SESIONES: 5**

Objetivo:

Realizar acciones y actividades físicas que mejoren el tono muscular y la postura corporal, desarrollando un énfasis especial en los miembros superiores e inferiores y la musculación del tronco.

El fortalecimiento muscular es fundamental para mantener una buena salud y calidad de vida en todas las etapas de la vida, pero cobra especial relevancia en los adultos mayores. A medida que envejecemos, nuestros músculos tienden a debilitarse y perder masa muscular, lo que puede llevar a una disminución de la fuerza, la movilidad y la independencia.

El fortalecimiento muscular en adultos mayores tiene numerosos beneficios, como mejorar la capacidad funcional, prevenir caídas y lesiones, aumentar la densidad ósea, controlar el peso corporal, mejorar la postura y la estabilidad, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la osteoporosis, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Por lo tanto, es fundamental incluir ejercicios de fortalecimiento muscular en la rutina de ejercicio de los adultos mayores, para mantener su salud y bienestar a largo plazo.

Temas desarrollados:

1. Cuidados especiales en la postura física
2. La fuerza muscular: conceptos generales y su importancia
3. Test de identificación del estado físico del adulto mayor SFT (Senior Fitness Test)

Metodología:

FASES INICIALES

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

FASES CENTRALES

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. Movilidad y fortalecimiento del grupo de articulaciones (flexo-extensiones con y sin peso, resistencia natural)
2. Fortalecimiento de Músculos principales (hombro: Deltoides, Músculos axioapendiculares anteriores y posteriores – Pierna:
   - Músculos anteriores de la pierna (flexión dorsal), constituidos por los músculos tibial anterior, extensor largo de los dedos, tercer fibular y extensor largo del dedo gordo.
   - Músculos posteriores de la pierna (flexión plantar), constituidos por una capa superficial (compuesta por los músculos gemelos o gastrocnemio, plantar y sóleo) y por una capa profunda (compuesta por los músculos tibial posterior, flexor largo del dedo gordo, poplíteo y flexo largo de los dedos).
   - Músculos laterales de la pierna (fibular), constituidos por el músculo fibular largo y el músculo fibular corto.

Los ejercicios generales y/o rectores serán:

- **Sentadillas**:

Las sentadillas son un ejercicio excelente para fortalecer los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps, los glúteos y los isquiotibiales. Para realizar una sentadilla, colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros, baje lentamente el cuerpo doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Puede utilizar una silla o una pared para mayor estabilidad si es necesario.

- **Levantamiento de pesas**:

El levantamiento de pesas es una excelente manera de fortalecer los músculos de todo el cuerpo. Puede utilizar pesas ligeras o incluso botellas de agua llenas como peso. Algunos ejercicios de levantamiento de pesas recomendados para adultos mayores incluyen el levantamiento de brazos, el levantamiento de piernas y el levantamiento de hombros. Es importante comenzar con pesos ligeros y aumentar gradualmente la resistencia a medida que se gana fuerza.

- **Flexiones de brazos:**

Las flexiones de brazos son un ejercicio efectivo para fortalecer los músculos del pecho, los hombros y los brazos. Para realizar una flexión de brazos, colóquese en posición de plancha con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, baje el cuerpo doblando los codos y manteniendo el cuerpo recto, y luego vuelva a subir a la posición inicial. Si es necesario, puede realizar las flexiones de brazos apoyando las rodillas en el suelo para reducir la intensidad.

- **Ejercicios de resistencia con bandas elásticas**

Las bandas elásticas son una excelente herramienta para realizar ejercicios de resistencia y fortalecimiento muscular. Pueden utilizarse para trabajar diferentes grupos musculares, como los brazos, las piernas, el pecho y la espalda. Algunos ejercicios recomendados con bandas elásticas incluyen el remo, el press de pecho, las extensiones de piernas y los ejercicios de hombros. Las bandas elásticas ofrecen resistencia ajustable y son fáciles

de transportar y almacenar.

- **Estiramientos y ejercicios de equilibrio**

Además de los ejercicios de fortalecimiento muscular, también es importante incluir estiramientos y ejercicios de equilibrio en la rutina de ejercicio de los adultos mayores. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez muscular, mientras que los ejercicios de equilibrio ayudan a mejorar la estabilidad y prevenir caídas. Algunos ejercicios recomendados incluyen el estiramiento de los músculos de las piernas, los brazos y la espalda, así como los ejercicios de equilibrio en un solo pie o con los ojos cerrados.

FASES FINALES

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Anexo: formato del Senior Fitness Test

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SFT	
FECHA:	GENERO:

INFORMACIÓN BÁSICA Y ANTROPOMETRICA			
NOMBRE Y APELLIDO		EDAD	
PATOLOGIA Y/O DISCAPACIDAD			

BATERIA DE REGISTRO			
VALORACIÓN	INTENTO 1	INTENTO 2	OBSERVACIONES
1. Prueba de levantarse de la silla en 30 segundos			
2. Prueba de flexión de brazo en 30 segundos			
3. Prueba de alcance sentado (Chair Sit-and-Reach)			
4. Prueba de alcance por detrás (Back Scratch)			
5. Prueba de levantarse y caminar 8 pies (2.44 metros)			
6. Prueba de caminata de 6 minutos o prueba de pasos en 2 minutos			

OBSERVACIONES:

Nombre del Profesional: _____

Firma del Profesional:

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:

Se puede observar mejora en la resistencia física, en la resistencia de la fuerza, desarrollan desplazamientos de manera más eficiente.

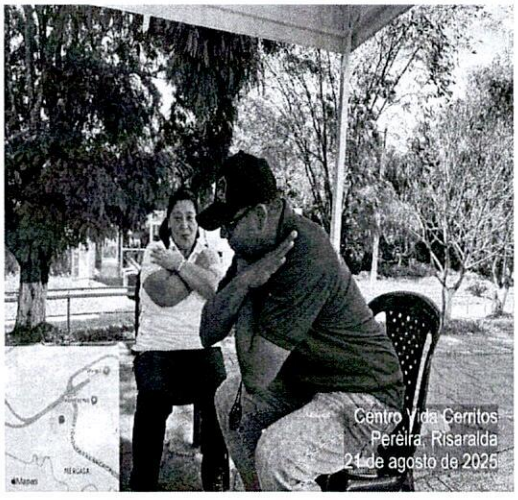
Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de fortalecimiento y participan activamente de las actividades. Aquellos que tienen recomendaciones medicas de movimiento reciben adaptaciones

Se nota un incremento importante este mes, en la capacidad y velocidad del esfuerzo durante las sesiones de fortalecimiento. (por ejemplo, en 30 segundos promediaban de 6 a 8 flexo – extensiones de brazo, ahora podemos promediar de 8 a 12 repeticiones).

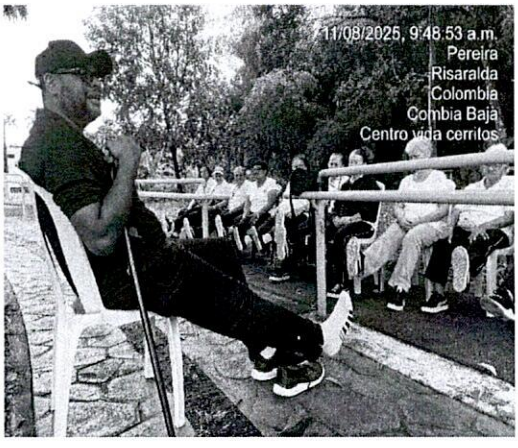
N° ASISTENTES: 25 – 30 promedio por clases

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









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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 – 30 **MES:** AGOSTO **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO - MUSICALIZADO – CON Y SIN ELEMENTOS	**SESIONES N°9**

Objetivo:

Desarrollar ejercicios de gimnasia general que generen un mantenimiento ideal de la condición física de la persona mayor, propendiendo por el mejoramiento de dicha condición en las capacidades básicas y la resistencia aeróbica.

Temas desarrollados:

Coordinación Dinámica General y especifica.

Coordinación Rítmico - Musical

Mejoramiento de las implicaciones técnicas del movimiento

Lateralidad y Equilibrio

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Adicional a esto, en la gimnasia se explora la conciencia del ritmo y la constante como base del movimiento rítmico; esta conciencia crea una conexión con el ritmo interno de movimiento y pone al equilibrio como base de sustentación al igual que la fuerza y la relajación.

Fases Centrales

Este mes nos centraremos en las siguientes actividades:

1. **RUMBA TROPICAL FOLCLÓRICA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que a nivel fisiológico estimula el sistema cardiopulmonar e involucra el trabajo rítmico, segmentación corporal y la memoria motriz a través de movimientos de diferentes géneros musicales. Donde se incluyen ritmos latinos, tropicales, folclor nacional e internacional y nuevas tendencias. Todo desarrollado por medio de una estructura de pasos propios que caracterizan cada uno de los géneros mencionados, impactando a su vez a la comunidad y despertando su agrado por la sesión y la práctica constante de actividad física, esto con el fin de aportar al mejoramiento de los hábitos de vida saludable y la interacción social la comunidad.

2. **GIMNASIA AERÓBICA MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada donde se realizan diversas secuencias coreográficas basadas en la métrica musical de manera continua y precisa, buscando trabajar la coordinación, memoria, lateralidad, ritmo y expresión corporal.

3. **GIMNASIA FUNCIONAL MUSICALIZADA:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada el cual tiene diversos beneficios a la población participante involucrando principios del entrenamiento, métodos de entrenamiento, prescripción del ejercicio, planificación, biomecánica aplicada al ejercicio y diversidad de ejercicios no convencionales.

4.**GIMNASIA AERÓBICA DE MANTENIMIENTO:**

Sesión de actividad física dirigida musicalizada que pretende estimular el sistema cardiovascular mediante la práctica de pasos básicos de la gimnasia aeróbica trabajando la coordinación, lateralidad, resistencia y ubicación espacio-tiempo de manera sencilla y divertida

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

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

Los beneficiarios reconocen la importancia del programa de Gimnasia y participan activamente de las actividades.

Se puede evaluar la mejora general en los adultos mayores en su nivel de resistencia cardiopulmonar, de hecho, varios de ellos han regulado el uso de inhaladores de supremil y sabultamol, manifestando mejor capacidad en la toma de aire. Esta es evidencia de que el programa va por buen camino.

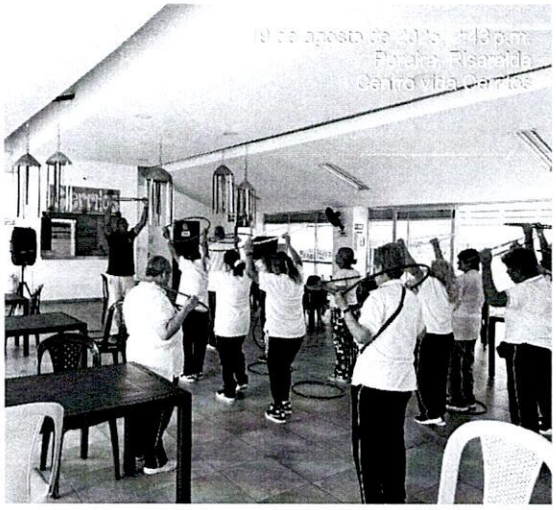
Se incluye en este periodo el uso de bandas elásticas para el fortalecimiento en los intervalos de gimnasia y ha sido acertado el uso de estas, disminuyendo las posibilidades de lesión por carga.

Igualmente, continuamos con el trabajo de mancuernas de 1 y 2 libras y con balón medicinal.

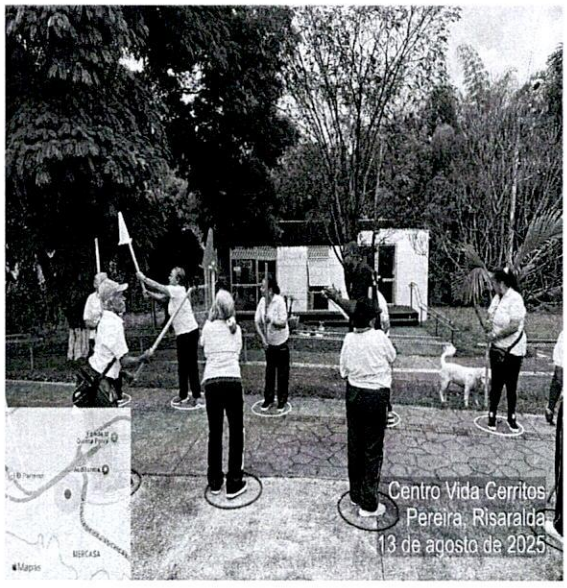
N° ASISTENTES: 90 promedio por jornada

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









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

LIC. CARLOS CHIRIVI – PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:** 1 - 30 **MES:** AGOSTO **AÑO:** 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA / ACUATERAPIA	**SESIONES N 4**

Objetivo:

Adquirir herramientas para el mejoramiento de la movilidad articular, el fortalecimiento estructural y la capacidad respiratoria, en el desarrollo de actividades de hidro – terapia, fomentando la confianza y el disfrute del medio acuático.

Temas desarrollados:

Flotación y respiración acuática

Movilidad y fortalecimiento

Dinámicas de desplazamiento en diferentes lateralidades.

Metodología:

Fases Iniciales

Se realizarán calentamientos y estiramientos en orden cefalocaudal y próximo-distal, para generar en este espacio una serie de rutinas que se establecen para todas las acciones motrices a emprender durante las diferentes sesiones.

Los ejercicios iniciales se proponen en su ejecución, realizarlos mayoritariamente de pie, aunque se establecen concesiones para aquellos que por diferentes razones no puedan permanecer continuamente en esta postura. Por ello siempre habrá una silla liviana para el apoyo y los momentos de pausas activas, así como los ejercicios que se programen en esta posición.

Cambio y adaptación del traje de baño. En este punto tomamos todos los cuidados posibles para que la persona mayor pueda acceder con seguridad a la zona de cambio, baños y zonas húmedas para su preparación para la clase. Se solicita que el vestido de baño sea de una pieza compuesta, de lycra preferiblemente al igual que su gorro (El uso de gafas es opcional, no lo recomendamos desde el

programa, ya que la presión que ejerce en los ojos puede afectar a los ojos de un adulto que por su edad puede presentar dificultades visuales, de córnea y demás).

Fases Centrales

Los ejercicios acuáticos son una actividad de bajo impacto que disminuye la presión sobre los huesos, las articulaciones y los músculos. El agua también ofrece resistencia natural, lo que puede ayudar a fortalecer los músculos.

Los ejercicios acuáticos también pueden tener muchos beneficios para la salud, como mejorar la salud cardíaca, reducir el estrés y mejorar la resistencia y la fuerza muscular. Hacer ejercicio en el agua puede ser una gran forma de sumar la actividad física a tu vida. También puede ser una forma útil para que los adultos mayores hagan actividad física. Puedes hacer ejercicios acuáticos, aunque no sepas nadar. Los ejercicios acuáticos también pueden mejorar el uso de las articulaciones y disminuir el dolor si tienes osteoartritis.

Nuestras actividades centrales serán:

1. Burbujas: técnica de respiración estática y dinámica
2. Coordinación y lateralidad: Desplazamientos dirigidos con el acompañamiento de música rítmica, para mejorar el estado físico general.
3. Saltabilidad y Estabilidad vestibular. Se le estimulará al beneficiario a realizar movilizaciones que mejoren su equilibrio y percepción temporo-especial.
4. Desplazamientos: patada y optimización de los movimientos adquiridos – competencia. (olimpiadas)
5. Juegos en parejas y en grupo
6. Relajación y flotabilidad

Fases Finales

La vuelta a la calma en el adulto mayor requiere principalmente de estiramientos generalizados tipo rutina, para que ellos aprendan el orden y la dinámica de los mismos.

La flexibilidad y la elasticidad se pueden recuperar en la medida en que se desafían a los beneficiarios a

recuperar sus capacidades físicas básicas.

Adicionalmente, los ejercicios de respiración son vitales para mejorar la oxidación y la capacidad pulmonar, algunos de nuestros beneficiarios están afectados en esta área por diferentes afecciones.

Conclusión:

La Hidroterapia muestra ser una herramienta estratégica para el programa, y cada vez se van fortaleciendo los grupos en su participación.

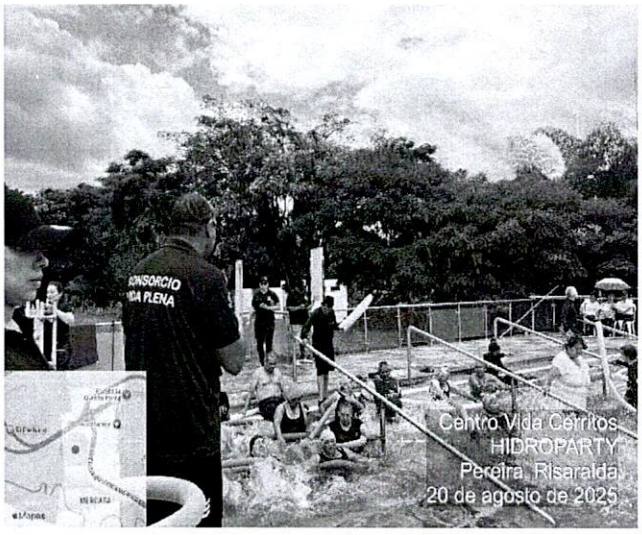
Algunas personas han manifestado su temor a entrar a la piscina, pero poco a poco se van animando a participar

Hay un animo especial a participar desde que se realiza la Hidroparty, que este mes esta proyectada para el 20 de agosto. Esta actividad a fomentado la utilización de la piscina y esta se ha visto incrementada.

N° ASISTENTES: 30 promedio por jornada

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









CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

PERIODO DEL 01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO

INFORME DE ACTIVIDADES 5/5

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

VANESSA HERNANDEZ OROZCO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

CONSORCIO
VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**Vanessa Hernández Orozco**
Cedula de ciudadanía	***1.088.348.858***
Cargo:	**Profesional Ciencias del deporte y la Recreación**
Plazo	***1 de abril 31 de agosto de 2025***
Periodo	***1 de agosto, 31 de agosto 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 2014-2025. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Realización de reunión para la planeación de actividades, planes de intervención y ejecución de estos en las diferentes actividades realizadas por el equipo interdisciplinario en el centro vida cerritos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes y equipo de trabajo. • Registro fotográfico actividades área de deportes y equipo de trabajo.	Reuniones de las diferentes áreas para la planeación de dichas actividades realizadas (hidroterapia, caminatas) y demás actividades ejecutadas por el equipo interdisciplinar del centro vida cerritos.

Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

2.Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	Se elabora ficha sesión por día determinada por las siguientes actividades: - actividad recreativa pool party. - actividad física mantenimiento y activación muscular. -actividades recreativas y apoyo al área de manualidades.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se evidencio una aceptación por parte de los beneficiarios, un aumento en el aforo de personas en las actividades realizadas y además de esto los beneficiarios comentan de sentir provechosas las actividades mejorando la movilidad articular y el fortalecimiento muscular.
3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Se realizan valoraciones individuales en el periodo comprendido a los beneficiarios que ingresaron nuevos al programa de centro vida y además se realizaron actividades de mantenimiento y fortalecimiento. También a los beneficiarios con evaluaciones anteriores en este periodo comprendido se les realizo valoraciones individuales de seguimiento y control para la toma de decisiones con respecto a los planes de intervención en estos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se realizan valoraciones físicas individuales a beneficiarios, se tabulan los datos para la determinación de indicadores y el progreso o deterioro de los mismos durante el tiempo del programa, además de esto los beneficiarios comentan que las actividades de fortalecimiento les ha sido de mucho provecho para

Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

			mejorar su postura y locomoción.
4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	Se realizan valoraciones escala Tinetti a los beneficiarios nuevos y antiguos en el programa de centro vida cerritos, para evaluar y determinar indicadores de deterioro o progreso con los seguimientos y valoraciones finales a realizarse durante el programa de centro vida.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se realizan valoraciones individuales a beneficiarios, se tabulan datos y se evidencia la capacidad física de los mismos al iniciar en el programa de centro vida.
5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	Se realiza un seguimiento detallado a beneficiarios que pueden presentar algún tipo de afectación, falencia o molestia durante las actividades planeadas y ejecutadas en el centro vida cerritos y además de esto se realiza un plan de acción con las diferentes áreas para intervenir a estos y mitigar los riesgos que se puedan presentar.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se determino una buena aceptación por parte de los diferentes beneficiarios que se acogieron y se incluyeron a este plan de intervención y comunican estar muy contentos con este tipo de actividades planeadas y realizadas.

Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

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	Se realiza jornada deportiva denominada actividad física musicalizada realizadas en el centro de vida cerritos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se articula con las diferentes áreas para planear y ejecutar este evento con el equipo interdisciplinario.
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	Se realiza el día 26/08/2025 en el centro vida cerritos con estudiantes de bachillerato y los beneficiarios, se realiza el encuentro intergeneracional cumpliendo con las actividades planeadas y ejecutadas por el equipo interdisciplinario del centro vida cerritos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se evidencio un gran amor por parte de los visitantes al encuentro intergeneracional, los beneficiarios del centro de vida cerritos y las actividades realizadas de los estudiantes con los beneficiarios muestran la importancia de estas actividades del encuentro de las generaciones.
8.Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	El día 26/08/2025, se realizó visita, acompañamiento y reunión por parte del equipo de la alcaldía de Pereira y el equipo interdisciplinario del centro vida cerritos.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Se realiza reunión en conjunto con la alcaldía de Pereira, se abordan diferentes temas, se felicita al equipo de trabajo y se realizan observaciones para

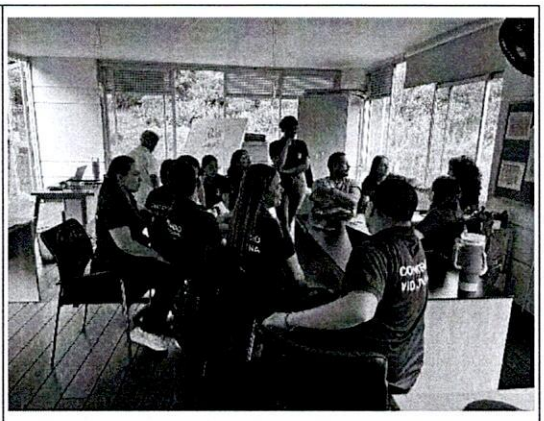
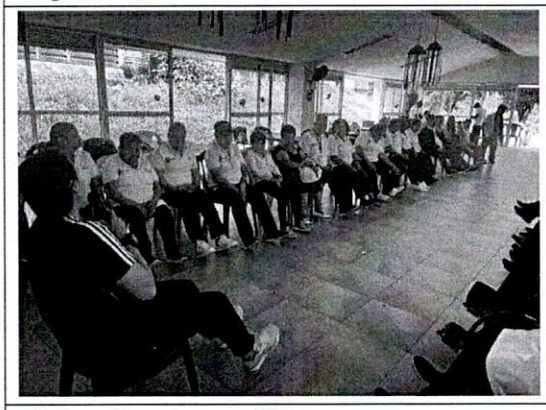
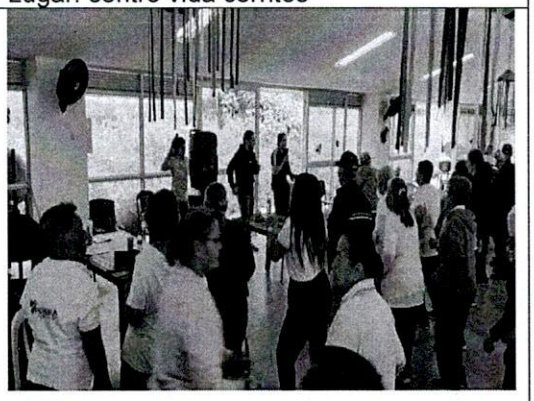
Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

			seguir mejorando la ejecución de las diferentes actividades realizadas y a realizarse a futuro en el centro vida cerritos.
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.	Se realizaron en este periodo reuniones con el área de deportes para determinar y ejecutar actividades corrigiendo observaciones determinadas por parte del equipo de trabajo y los beneficiarios.	• Registro fotográfico actividades área de deportes. • Registro fotográfico actividades área de deportes.	Reuniones de retroalimentación que nos permiten mejorar en las diferentes actividades planeadas y ejecutadas.

Firma
Nombre: Vanessa Hernández Orozco
CC. *1.088.348.858*

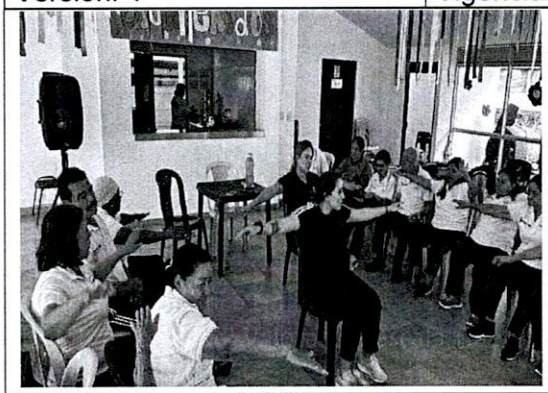
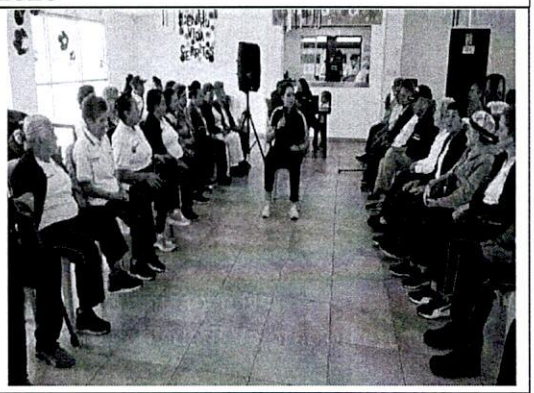
Vanessa Hernández
profesional en ciencias del deporte y la recreación.

VIDA Poeta Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 1 agosto al 31 de agosto de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N1 Nombre actividad: Reunión área de deportes y gerontología planeación de actividades. Fecha: 04/08/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N1 Nombre actividad: Reunión equipo interdisciplinar planeación de actividades. Fecha: 20/08/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N2 Nombre actividad: actividad física musicalizada. Fecha: 05/08/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N2 Nombre de la actividad: actividad física de activación y fortalecimiento muscular. Fecha: 07/08/2025. Lugar: centro vida cerritos.

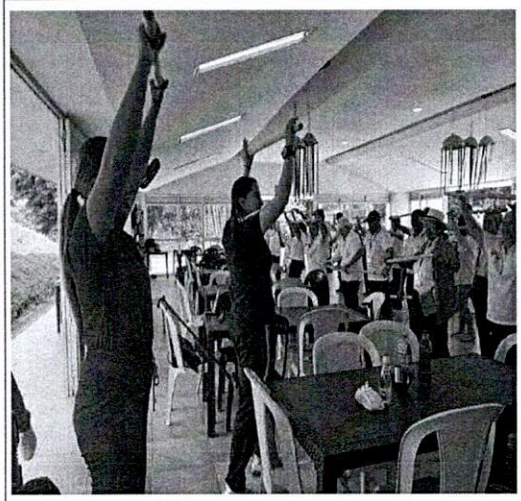
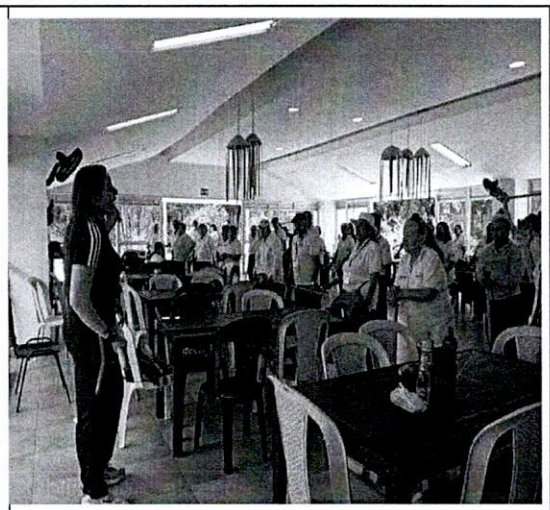
Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 1 agosto al 31 de agosto de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: Valoración física de seguimiento y control a beneficiarios del centro vida cerritos. Fecha: 14/08/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: Valoración física de seguimiento y control a beneficiarios del centro vida cerritos. Fecha: 14/08/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N4. Nombre actividad: Valoración escala Tinetti. Fecha: 21/08/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N4. Nombre actividad: Valoración escala Tinetti. Fecha: 26/08/2025. Lugar: centro vida cerritos

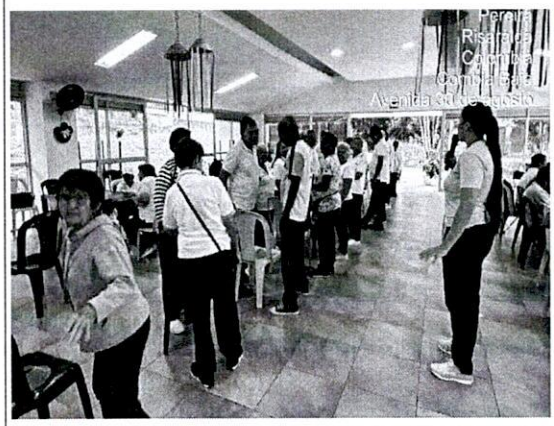
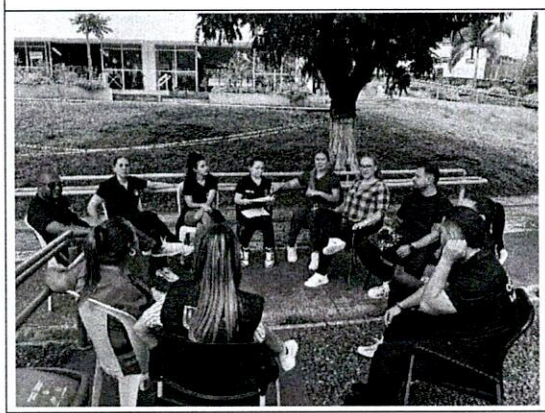
Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Poema Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 1 agosto al 31 de agosto de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N5 Nombre actividad: actividades ejecutadas del plan de intervención a beneficiarios que pueden presentar molestias en las diferentes actividades. Fecha: 20/08/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N5 Nombre actividad: actividades ejecutadas del plan de intervención a beneficiarios que pueden presentar molestias en las diferentes actividades. Fecha: 20/08/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N6 Nombre actividad: actividad física musicalizada. Fecha: 27/08/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N6 Nombre actividad: actividad física musicalizada. Fecha: 27/08/2025. Lugar: centro vida cerritos

Vanessa Hernández
Profesional en ciencias del deporte

VIDA Pereira Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 1 agosto al 31 de agosto de 2025.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional. Fecha: 26/08/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N7 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional. Fecha: 26/08/2025. Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita de la alcaldía de Pereira. Fecha: 26/08/2025. Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N8 Nombre de la actividad: visita de la alcaldía de Pereira. Fecha: 26/08/2025. Lugar: centro vida cerritos

Vanessa Hernández
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: 07-09-2023

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: : 22, 23, 25 agosto 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 durante esta fecha fue principalmente fue la actividad recreo-deportiva como medio de entretenimiento sin dejar a un lado que por medio de las actividades que se llevaron a cabo también se hizo un fortalecimiento muscular, fortalecimiento cognitivo y fortalecimiento coordinativo. También se fomentó la competitividad sana para agregarle un plus a las actividades realizadas y esto dio un resultado positivo en los usuarios ya que demostraban conformidad y satisfacción.		
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 conclusión podemos decir que en las actividades recreo-deportivas con adultos mayores busca promover la participación activa, el bienestar integral y la socialización, adaptándose a las necesidades y preferencias individuales de los participantes.		

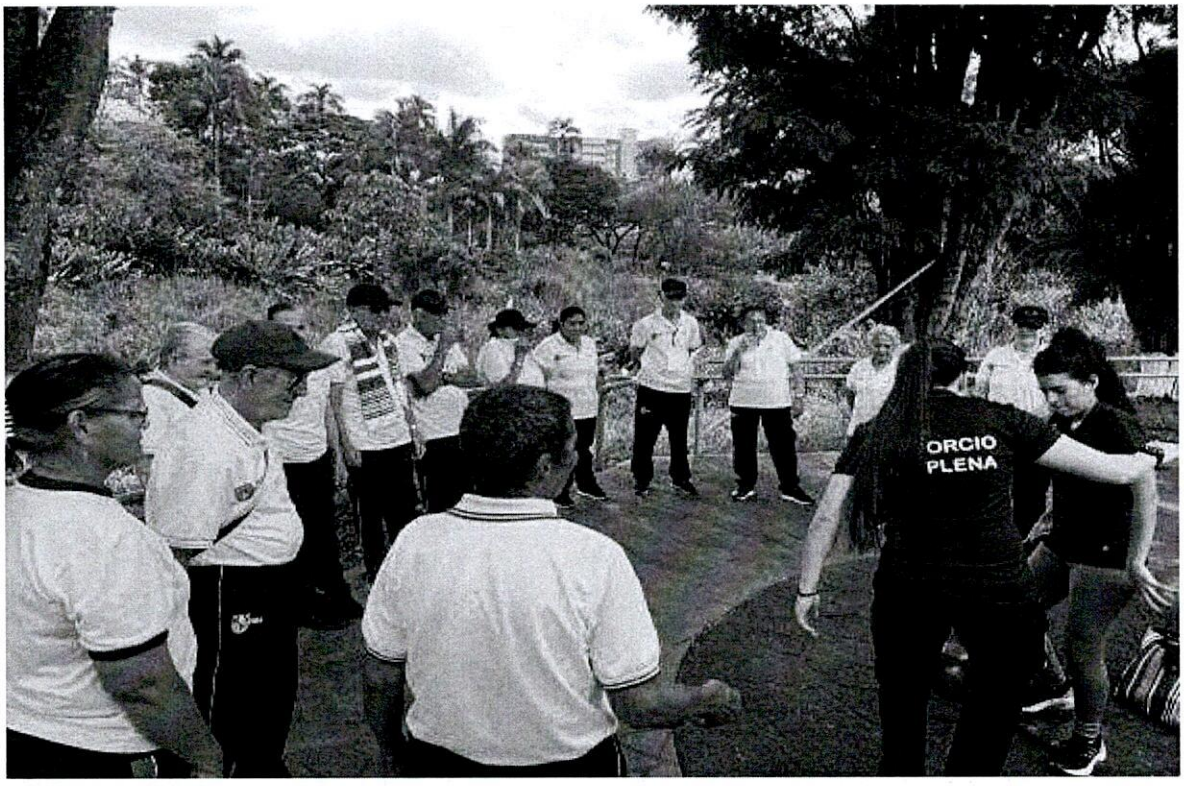
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 07-09-2023

N° ASISTENTES: 30 usuarios por sesion

ANEXOS

Tema: olimpiadas deportivas centro vida cerritos.

Fecha:22/08/2025



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

Tema: olimpiadas deportivas centro vida cerritos.

Fecha:23/08/2025



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

Tema: actividad recreo deportiva.

Fecha: 25/08/2025.



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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 8, 9, 11 MES: agosto AÑO: 2025**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: tarde y mañana.**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de Fortalecimiento y plasticidad neuronal.	**SESIONES 6**
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: durante esta fecha se ejecutaron las actividades planeadas de fortalecimiento neuromuscular y fortalecimiento musculoesquelético.		
Metodología: La metodología empleada para trabajar en este pilar se centró principalmente en la utilización de los recursos deportivos disponibles en la institución, incluyendo el gimnasio del lugar. Además, se realizaron observaciones directas en diversos contextos donde se llevaban a cabo actividades físicas adaptadas, como el gimnasio y los espacios del Centro Vida Cerritos, para evaluar tanto la efectividad de las actividades como las condiciones en las que se desarrollan. Este enfoque integral garantiza una implementación bien fundamentada de las actividades deportivas, adaptándose a las necesidades específicas de la población objetivo y optimizando así su bienestar general.		
Conclusión: Se concluye la libre y buena ejecución de las actividades planeadas en esta ficha sesión.		

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

N° ASISTENTES: 35 beneficiarios por sesión ejecutada.

ANEXOS

Tema: gimnasia de fortalecimiento full body.

Fecha: 08/08/2025.



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

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

Fecha: 09/08/2025.



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

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

Fecha: 11/08/2025.



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

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: 07-09-2023

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 12, 13 MES: agosto AÑO: 2025**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: TARDE Y MAÑANA.**
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA Y GIMNASIA ACUATICA	**TOTAL, SESIONES 6**
Objetivo: El objetivo principal de la hidroterapia en adultos mayores es utilizar el agua como medio terapéutico para mejorar la salud física, funcional y emocional.		
Temas desarrollados: Durante estas fechas se abordaron los beneficiarios mediante hidroterapia musicalizada y gimnasia acuática en la zona húmeda del centro vida cerritos.		
Metodología: La metodología empleada en este pilar se basa en la hidroterapia musicalizada, que fusiona los beneficios terapéuticos del agua con la estimulación auditiva y emocional que proporciona la música. Se realiza una cuidadosa selección de la música, adaptándola a la intensidad de los ejercicios acuáticos, y se elabora un plan detallado y estructurado que incluye segmentos de calentamiento, actividad principal y vuelta a la calma. Los ejercicios se diseñan para sincronizarse con el ritmo y la melodía de la música, lo que no solo hace que la actividad sea más placentera y motivadora, sino que también facilita la coordinación y el ritmo de los participantes. Esta metodología promueve no solo mejoras físicas, sino también un estado de relajación y bienestar emocional, al combinar los efectos calmantes del agua con la influencia positiva de la música. Esto contribuye a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar una sensación general de bienestar en los participantes. Además, la integración de estos elementos puede potenciar la eficacia del tratamiento y ofrecer una experiencia más completa y enriquecedora.		
Conclusión: Al finalizar este mes podemos concluir que la hidroterapia a demostrado los beneficios que tiene y los usuarios se han dado cuenta de eso, ya que nos mencionan que desde que empezaron con el programa de hidroterapia han mejorado la movilidad, la estabilidad y han soltado miedos y/o taboos que tenian con el agua.		

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

N° ASISTENTES: 20 USUARIOS POR SESION

Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 12/08/2025.



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

Tema: hidroterapia musicalizada

Fecha: 13/08/2025.



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

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 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 5/5

PERIODO: DEL 01 AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

VALENTINA LOAIZA OROZCO

PSICÓLOGA

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

Contratista	**Valentina Loaiza Orozco**
Número del Contrato	**10047333913**
Cargo:	**Psicóloga**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***
Plazo	**01 de abril al 31 de agosto 2025**
Periodo:	**01 de agosto al 31 de agosto 2025**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

1. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIÓN
1. En calidad de Profesional en Psicología, llevar a cabo la Coordinación del Área de Psicosocial del programa **Centro Vida**. En atención a la ***Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 y Art 11 – Numerales 1 al 11- Ley 1276/2009 y la Resolución***	Los días 4, 11, 14, 21 y 28 de agosto de 2025 se realizaron talleres psicoeducativos y actividades de estimulación cognitiva a la población adulta mayor del centro vida cerritos jornada mañana y tarde, para la promoción de la salud mental y la prevención del deterioro cognitivo.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

055/2018 Ministerio de Salud y Protección Social – Estándar Talento Humano	Los días 07, 9, 10, 18 y 23 de julio de 2025 se realizaron atenciones individuales a usuarios de la jornada mañana y tarde.		
2. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de Procedimiento Área Psicosocial.	Se aplica la prueba de reloj los días 01-05- 06-12-13- 19 y 27 de agosto de 2025 a la población adulta mayor del centro vida cerritos de la jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar funcionalidad, deterioro cognitivo, patologías, estado de ánimo de los adultos y remitir a las áreas correspondientes.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica
3. Aplicar al 100% de las personas que lo requiera, la Escala de Depresión Geriátrica "YESAVAGE". Realizar plan de intervención y bitácora de seguimiento	Se aplica la prueba de reloj los días 01-05- 06-12-13- 19 y 27 de agosto de 2025 a la población adulta mayor del centro vida cerritos de la jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar funcionalidad, deterioro cognitivo y estado de ánimo de los adultos.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

4. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna afectación mental, deberá realizar Remisiones Externas Interinstitucionales, es decir a otro nivel de los servicios de salud vigente en el país, para una atención más específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Articulo 11 – Numeral 2, 3***. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos	En el periodo correspondiente al presente informe del 01 de agosto al 31 de agosto no se detectaron adultos mayores con afectación mental que fuera necesario aplicar remisión externa.	No aplica	No aplica
5. Realizar talleres del área de salud mental de: La Función Cognitiva – La Conducta y el Estado de Ánimo, que incluyan: Definición – Criterios de Diagnóstico - Factores de Riesgo - Factores Protectores. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Artículo 11 – Numeral 2***. Debiendo estructurar la ficha del taller y documento del tema desarrollado, este último se deberá entregar a los usuarios del programa	El día 04 de agosto de 2025 se realizó taller desde el área psicosocial "arteterapia" dirigido a la población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana, con el objetivo de promover la expresión emocional a través de la creatividad. El día 11 de agosto de 2025 se realizó taller desde el área psicosocial "reconstrucción de redes de apoyo" dirigido a la población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana para identificar raíces familiares, herencia cultural y distinguir roles. El día 14 de agosto de 2025 el área psicología realizó taller "cultivando bienestar emocional" dirigido a la	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Actas planeación y desarrollo de taller.	No aplica

	población adulto mayor del centro vida cerritos jornada mañana, con el objetivo de promover la comprensión y práctica del bienestar emocional El día 21 de agosto se realiza taller desde el área psicología "resolución pacífica de conflictos" dirigida a los adultos mayores del centro vida cerritos jornada mañana con el fin de promover el buen trato entre los adultos mayores. El día 25 de agosto se realiza taller área psicosocial "convivir en armonía" a los adultos mayores del centro vida cerritos de la jornada mañana, con el objetivo de promover el bienestar integral de los adultos mayores. El día 28 de agosto se realiza taller desde el área de psicología "equilibrio emocional" dirigido a los adultos mayores del centro vida cerritos jornada mañana con el objetivo de brindar herramientas para el manejo emocional.		

6. Apoyar la realización de: Los ***"Encuentros Intergeneracionales"*** y las ***"Escuelas de Familias"***, como estrategias Psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el Adulto Mayor, en cumplimiento a la Leyes: ***1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la Política Nacional de Familia - Ley 1361/2009.***	Se realiza encuentro intergeneracional el día 26 de agosto de 2025 acompañado por el grupo bosque campista comunitarios de la ciudad de Pereira con el objetivo de fomentar la integración entre generaciones	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo	No aplica
7. 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 Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico***.	El día 12 de agosto del 2025, se realiza reunión con el equipo psicosocial de la alcaldía de Pereira, con el propósito de analizar y dar seguimiento a los casos de adultos mayores que han presentado dificultades en los procesos de convivencia dentro del Centro Vida.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica

8. Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones, como procesos de Inducción y Reinducción del Talento Humano adscrito al programa **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 N° 11***.	El día 05 de agosto de 2025 se realizó reunión con el equipo interdisciplinario para la planeación, la organización de las actividades y eventos masivos que se realizarán en el transcurso de este periodo. El día 13 de agosto de 2025 se realizó reunión con equipo psicosocial y área de coordinación el fin de socializar las actividades a realizar durante el mes.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo reuniones	No aplica
9. Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa.	El día 9 de agosto se realiza reinado interno en el centro vida cerritos para promover la integración, el bienestar y la participación activa de los adultos mayores a través de un espacio lúdico y cultural El día 23 de agosto se realiza fiesta en conmemoración del adulto mayor, para fomentar la participación activa, fortalezca los lazos comunitarios y	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo taller	No aplica

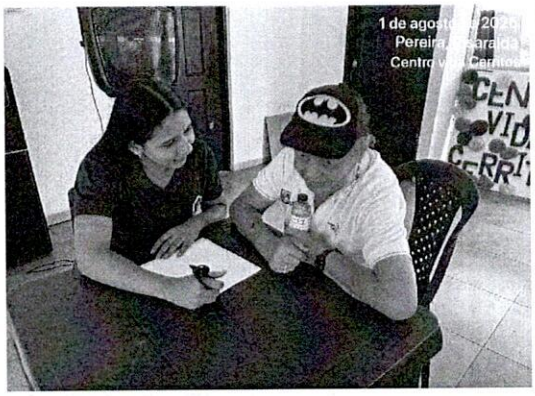
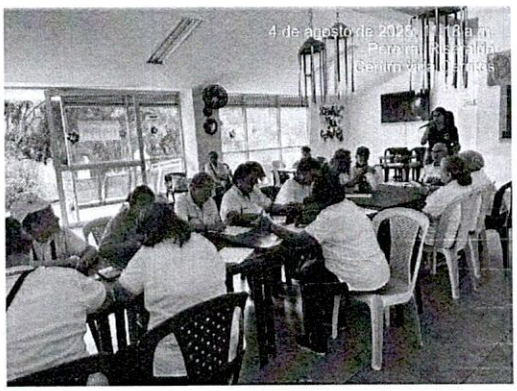
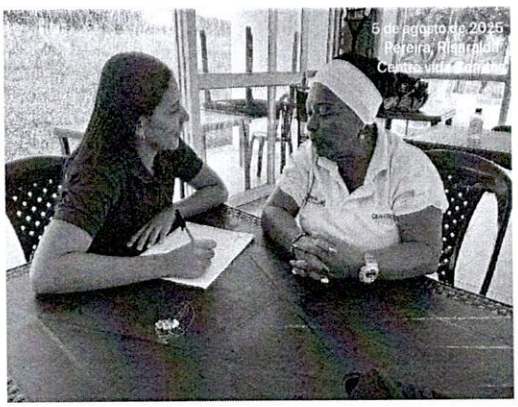
	promueva el bienestar emocional y social de los usuarios del Centro Vida.		
10. Apoyar la ejecución de las demás actividades inherentes al presente contrato, así no estén acá contempladas, que tengan relación directa e inmediata con el objeto del mismo	El acompañamiento en la ruta de Nacederos y San Joaquín que transporta a los adultos mayores del programa centro vida cerritos, del 01 de agosto al 31 de agosto de 2025. Apoyo área administrativa los días 04- 05- 09- 11- 12- 20- 22- 23 – 25- 26 y 29 de agosto de 2025	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica
Entregar mensualmente el informe técnico en medio magnético (CD), y físico, que incluyan: • Registro General de Actividades. • Registro Fotográfico. • Planeador o cronograma mensual de las actividades desarrolladas. Anexos: Actas de cada reunión realizada, Ficha Técnica por cada taller y documento del tema	Para el periodo del presente informe se realiza entrega del informe medio magnético en el tiempo correspondiente, el cual incluye los siguientes anexos: • Cronograma de actividades • Plan de trabajo • Actas de taller • Registro fotográfico	• Informe enviado por correo y presentado de manera física.	No aplica

socializado y demás soportes que puedan generarse.			

Valentina Loaiza O.

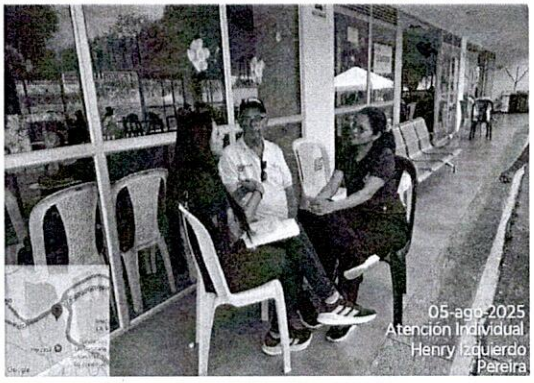
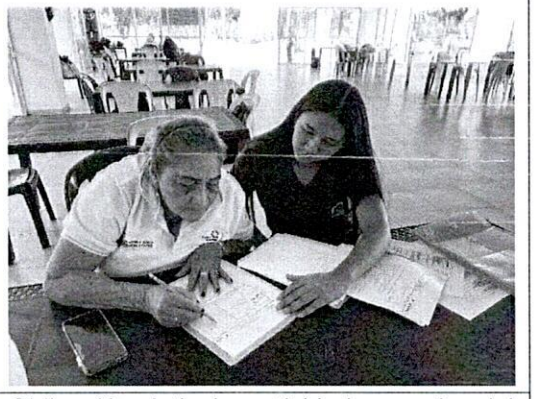
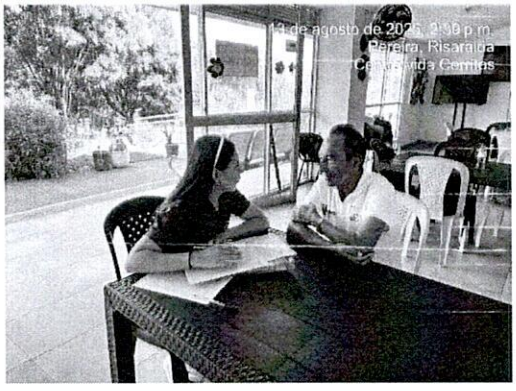
Firma
Nombre: Valentina Loaiza O
CC. 1004733913

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: Valoraciones psicológicas. Fecha: 1 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre actividad: Taller "arteterapia" Fecha: 4 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Coordinación del Área de Psicosocial del programa Centro Vida. (Alcance 1) Nombre de la actividad: Taller "reconstruyendo redes de apoyo" Fecha: 11 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Articular actividades propias del área (Alcance 2) Nombre de la actividad: Aplicación de instrumentos Fecha: 5 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

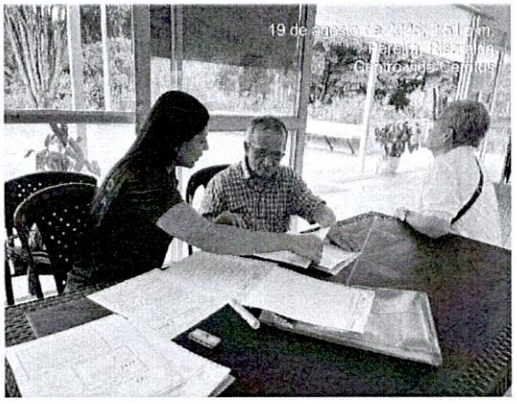
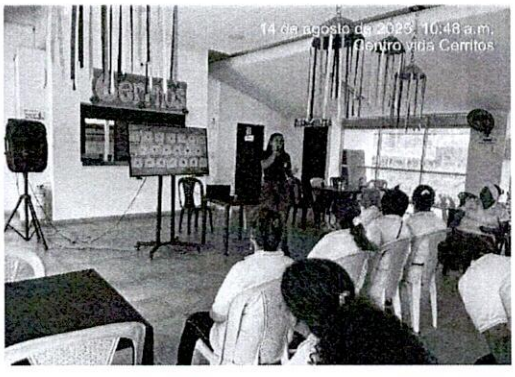
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Articular actividades propias del área (Alcance 2) Nombre de la actividad: Aplicación de instrumentos Fecha: 5 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Articular actividades propias del área (Alcance 2) Nombre de la actividad: Aplicación de instrumentos Fecha: 6 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3) Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj Fecha: 12 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3) Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj Fecha: 13 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

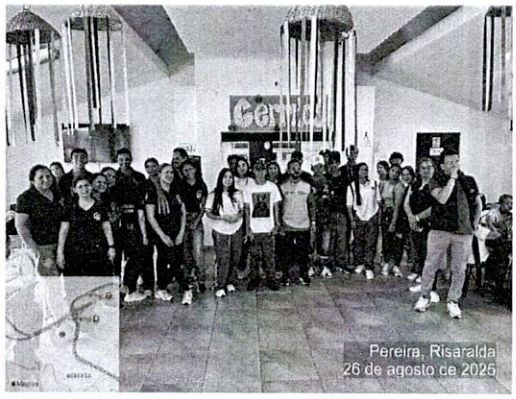
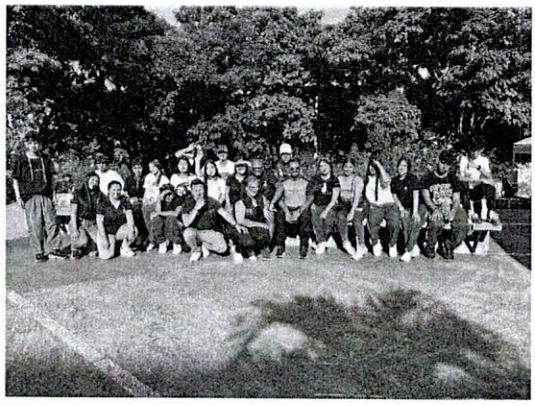
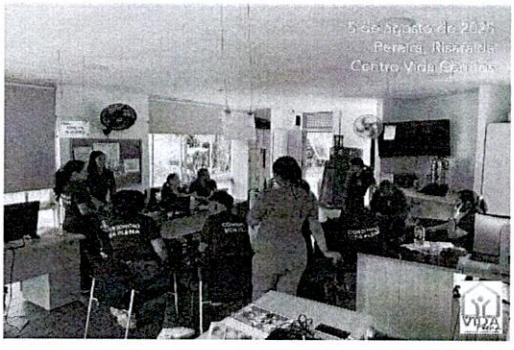
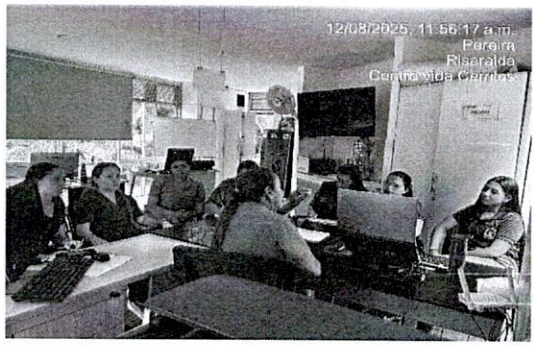
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Aplicar valoraciones integrales (Alcance 3) Nombre de la actividad: Aplicación prueba "Yesavage" y prueba de reloj Fecha: 19 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5) Nombre de la actividad: Taller "redes de apoyo" Fecha: 11 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5) Nombre de la actividad: Taller "cultivando bienestar emocional" Fecha: 14 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar talleres del área de salud mental (Alcance 5) Nombre de la actividad: Taller "convivir en armonía" Fecha: 25 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

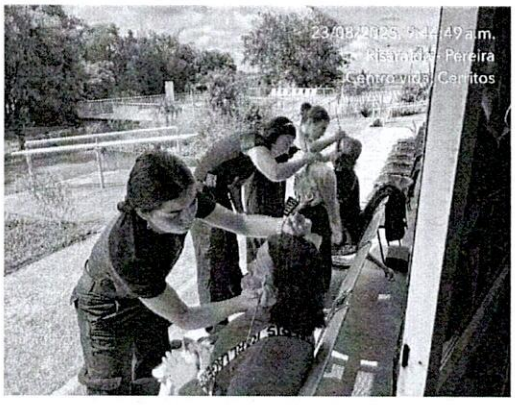
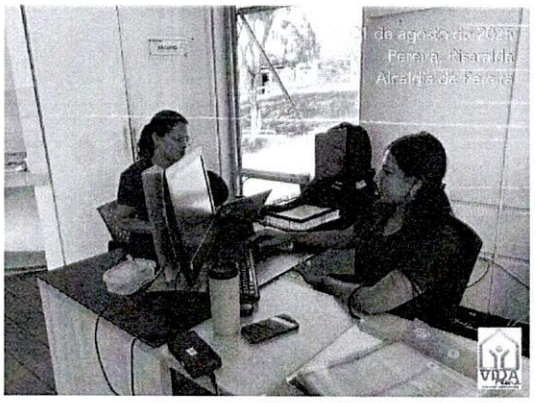
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Apoyar la realización de: Los "Encuentros Intergeneracionales" Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional (Alcance 6) Fecha: 26 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Apoyar la realización de: Los "Encuentros Intergeneracionales" Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional (Alcance 6) Fecha: 26 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo (Alcance 8) Nombre de la actividad: Reunión equipo interdisciplinario Fecha: 5 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Participar en las visitas de evaluación (Alcance 7) Nombre de la actividad: Reunión equipo psicosocial alcaldía Fecha: 12 de agosto de 2025. Lugar: Centro vida cerritos

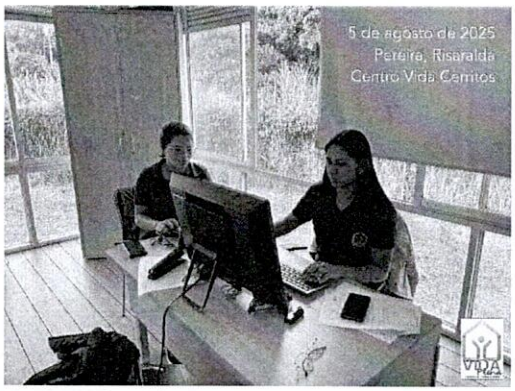
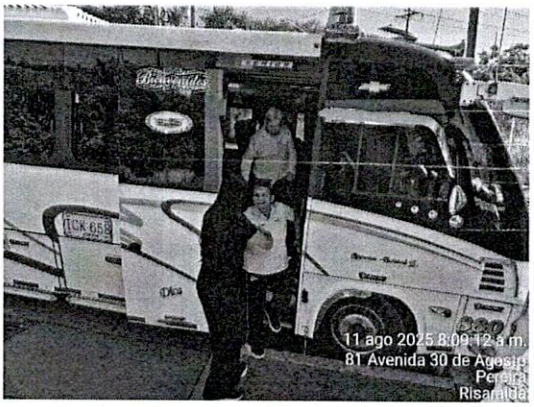
Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo (Alcance 8) Nombre de la actividad: Reunión equipo psicosocial Fecha: 13 de agosto 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales Nombre de la actividad: Reinado adulto mayor (alcance 10) Fecha: 9 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Realizar apoyo y acompañamiento en actividades masivas y trasversales Nombre de la actividad: Fiesta conmemoración adulto mayor (alcance 10) Fecha: 23 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Apoyar actividades inherentes al objeto contractual Nombre de la actividad: Apoyo plan de acción (alcance 12) Fecha: 21 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Apoyar actividades inherentes al objeto contractual Nombre de la actividad: Apoyo área administrativa (alcance 12) Fecha: 5 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Apoyar actividades inherentes al objeto contractual Nombre de la actividad: Acompañamiento a ruta (alcance 12) Fecha: 11 de agosto de 2025 Lugar: Centro vida cerritos

Elaborado por: Valentina Loaiza Orozco

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES MES DE JULIO

LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES	1	SABADO	2	DOMINGO	3
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
			8:00 AM - 6:00 PM		8:00 AM - 6:00 PM		8:00 AM - 6:00 PM	APLICACIÓN BATERÍA YESAVAGE Y PRUEBA DE RELOJ ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 6:00 PM		8:00 AM - 6:00 PM		
LUNES	**4**	**MARTES**	**5**	**MIERCOLES**	**6**	**JUEVES**	**7**	**VIERNES**	**8**	**SABADO**	**9**	**DOMINGO**	**10**
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
TALLER ÁREA PSICOSOCIAL "ARTETERAPIA" ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APLICACIÓN BATERÍA YESAVAGE Y PRUEBA DE RELOJ ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APLICACIÓN BATERÍA YESAVAGE Y PRUEBA DE RELOJ ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM		8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA TALLERISTAS REINADO ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO REINADO ADULTO MAYOR ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 2:00 PM		
LUNES	**11**	**MARTES**	**12**	**MIERCOLES**	**13**	**JUEVES**	**14**	**VIERNES**	**15**	**SABADO**	**16**	**DOMINGO**	**17**
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
TALLER ÁREA PSICOSOCIAL "RECONSTRUCCIÓN REDES DE APOYO" ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APLICACIÓN BATERÍA YESAVAGE Y PRUEBA DE RELOJ ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APLICACIÓN BATERÍA YESAVAGE Y PRUEBA DE RELOJ ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM 5:00 PM	TALLER ÁREA PSICOLOGÍA "CULTIVANDO BINESTAR EMOCIONAL " ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINIESTRATIVA ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 6:00 PM		8:00 AM - 6:00 PM		
LUNES	**18**	**MARTES**	**19**	**MIERCOLES**	**20**	**JUEVES**	**21**	**VIERNES**	**22**	**SABADO**	**23**	**DOMINGO**	**24**
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
	8:00 AM - 5:00 PM	APLICACIÓN BATERÍA YESAVAGE Y PRUEBA DE RELOJ ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO HIDROPARTY APOYO COMEDOR ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	TALLER ÁREA PSICOLOGÍA "RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS" ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	REALIZACIÓN PLAN DE ACCIÓN ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ACTIVIDADES LUDICAS ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 1:00 PM		
LUNES	**25**	**MARTES**	**26**	**MIERCOLES**	**27**	**JUEVES**	**28**	**VIERNES**	**29**	**SABADO**	**30**	**DOMINGO**	**22**
Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hor	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora
TALLER ÁREA PSICOSOCIAL "CONVIVR EN ARMONÍA" ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	APOYO ÁREA ADMINISTRATIVA "ARCHIVO" APOYO COMEDOR	8:00 AM - 5:00 PM	APLICACIÓN BATERÍA YESAVAGE Y PRUEBA DE RELOJ ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 5:00 PM	TALLER ÁREA PSICOLOGÍA "EQUILIBRIO EMOCIONAL" ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA	8:00 AM - 6:00 PM	APOYO DESFILE- REINADO ADULTO MAYOR ACOMPAÑAMIENTO EN RUTA APOYO COMEDOR	8:00 AM - 6:00 PM		9:00 AM - 1:00 PM		

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 04-08-2025	**NÙMERO DE ACTA: 11**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 AM
RESPONSABLE: EQUIPO PSICOSOCIAL	**HORA FINAL:** 11:30 AM

Nombre del Taller: Arteterapia

OBJETIVO DEL TALLER
Favorecer en los adultos mayores el desarrollo de habilidades para la vida en adultos mayores mediante la arteterapia, utilizando trazos, formas y dibujos como herramientas para fomentar la creatividad, promover la expresión emocional y fortalecer el manejo adecuado de las emociones en un espacio seguro y significativo

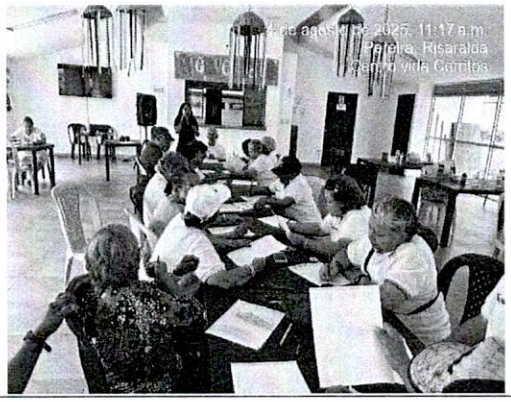
DESARROLLO

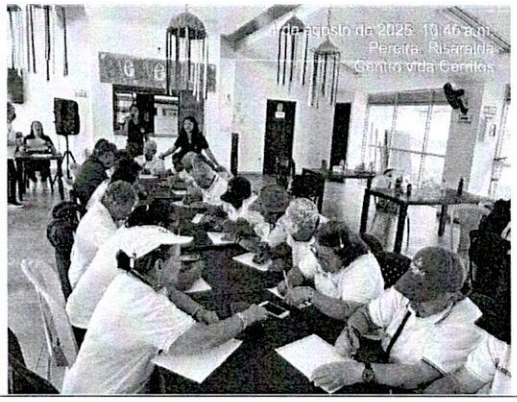
Se dio inicio al taller con una breve explicación sobre la **inteligencia emocional** y las herramientas que pueden favorecer una adecuada gestión de las emociones, destacando el **arteterapia** como una estrategia divertida, sencilla y creativa para el manejo emocional.

A cada adulto mayor se le entregó una hoja y un lápiz, indicándoles diferentes ejercicios de dibujo, cada uno asociado a una emoción o necesidad específica:

1. **Flores**: se explicó que dibujarlas ayuda a relajar la mente cuando se experimenta cansancio.
2. **Líneas**: recomendadas para dibujar en momentos de enojo, como una forma de liberar tensión y recuperar la calma.
3. **Arcoíris**: se sugirió realizarlos cuando aparezca la tristeza, ya que favorecen la expresión emocional y el ánimo.
4. **Laberintos**: presentados como una estrategia útil para estimular la memoria y el recuerdo.
5. **Espirales**: asociados a desbloquear la mente y fomentar la creatividad.
6. **Puntos**: señalados como una técnica sencilla para favorecer la concentración.

La actividad favoreció la participación activa, la reflexión personal y el fortalecimiento de herramientas emocionales que pueden aplicar en su vida cotidiana.





CONCLUSIÓN:
El taller permitió a los adultos mayores reconocer el arte como un recurso práctico y accesible para la gestión de sus emociones. A través de ejercicios sencillos de dibujo, comprendieron cómo canalizar sentimientos de cansancio, enojo, tristeza o falta de concentración, transformándolos en una experiencia creativa y de bienestar.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.
2	Lady Tatiana Bolivar	1.088.336.945	Cerritos	Trabajadora social	

CONSORCIO
VIDA PLENA

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
INFORME DE TALLER

Reunión ____ Comité ____ Taller_x___Sesión Grupal ____Sesión Individual

FECHA: 11 DE AGOSTO DEL 2025	**NÚMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 9:00 AM**
RESPONSABLE: AREA PSICOSOCIAL-Lady Tatiana Bolivar Cataño Profesional en trabajo social – Valentina Loaiza Profesional en Psicología	**HORA FINAL: 11:30 AM**

Nombre del Taller: Árbol Genealógico

OBJETIVO DEL TALLER

Por equipo psicosocial; para fortalecer en los adultos mayores la reconstrucción de redes de apoyo a través de la construcción del árbol genealógico, con el fin de que identifiquen sus raíces familiares, su herencia cultural y puedan distinguir los roles familiares.

DESARROLLO DEL TALLER:

En día de hoy, se da inicio a un espacio creativo orientado a la reconstrucción de redes de apoyo, a partir de la elaboración del árbol genealógico por parte de los participantes. Esta actividad tuvo como propósito facilitar la identificación de figuras significativas dentro del núcleo familiar, permitiendo comprender las dinámicas, vínculos y experiencias intergeneracionales. Se brindó orientación sobre el paso a paso de la construcción del árbol, considerando aspectos generacionales y simbólicos; posteriormente, se entregaron materiales como papel Kraft, marcadores, colores y figuras lúdicas con diferentes tipos de rostros para representar a los familiares. Los participantes se mostraron receptivos, compartieron experiencias significativas y expresaron emociones ligadas a sus historias familiares. Finalmente, se realizó una reflexión grupal en torno a la importancia de reconocer las raíces, los patrones familiares y fortalecer los vínculos afectivos como base para procesos de contención emocional y fortalecimiento de redes de apoyo.

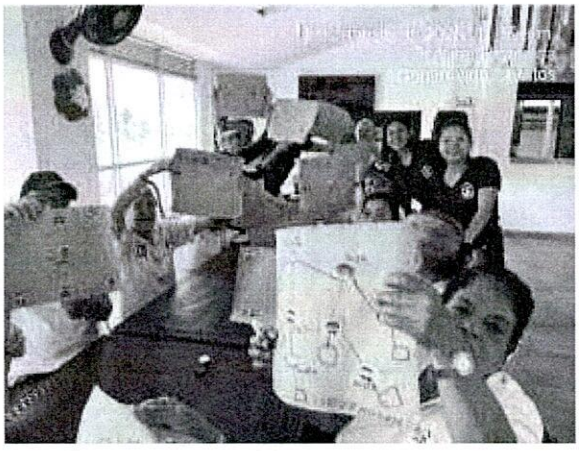
EVALUACIÓN:
Al concluir el taller, se realizó una evaluación participativa con los adultos mayores respecto al desarrollo de las actividades. Los participantes manifestaron que la experiencia facilitó la reconexión con sus historias familiares mediante la evocación de personas, fechas y acontecimientos significativos. Este proceso contribuyó a la estimulación de la memoria autobiográfica, promoviendo el autoconocimiento y facilitando la reflexión en torno al legado personal que desean transmitir.

RESULTADOS ESPERADOS:

De acuerdo a la evaluación realizada del taller los adultos mayores, se evidencia que los participantes lograron generar un espacio activo de participación, donde se sienten valorados por su experiencia y su historia, a su vez también se logró la sensibilización de la importancia de fortalecer vínculos familiares, fomenta el diálogo intergeneracional lo que puede tener un efecto terapéutico al permitir sanar emociones del pasado

ELABORADO POR LADY TATIANA BOLIVAR CATAÑO – TRABAJADORA SOCIAL






FACILITADORAS:

Lady Tatiana Bolivar Cataño
C.C. 1.088.338.945
Profesional en Trabajadora Social

Valentina Loaiza O.

Valentina Loaiza Orozco
C.C 1.004.733.913
Profesional en Psicología

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

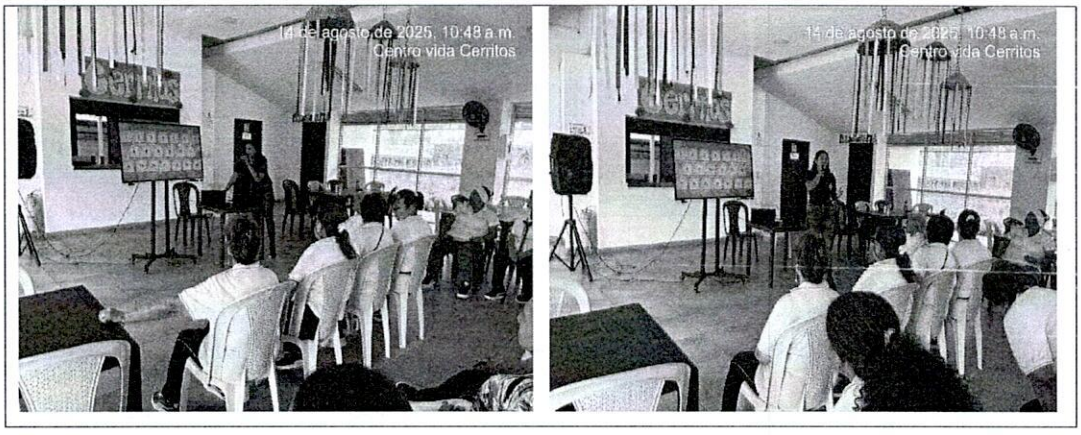
FECHA: 14-08-2025	**NÙMERO DE ACTA: 14**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 AM
RESPONSABLE: VALENTINA LOAIZA OROZCO	**HORA FINAL:** 11:30 AM

Nombre del Taller: Cultivando bienestar emocional

OBJETIVO DEL TALLER
Promover la comprensión y práctica del bienestar emocional a través de actividades participativas que fortalezcan las habilidades personales y la calidad de vida.

DESARROLLO
El taller inició con la pregunta orientadora: ¿Qué es el bienestar emocional?, generando un espacio de diálogo en el que varios participantes expresaron sus opiniones. A partir de dichas intervenciones, se presentó la definición, explicando que el bienestar emocional hace referencia a la capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones de manera adecuada, mantener relaciones interpersonales saludables y afrontar de forma positiva los desafíos que se presentan en la vida cotidiana. Se destacó además la importancia de este concepto para el desarrollo integral, la calidad de vida y la prevención de problemáticas emocionales y sociales.

Seguidamente, se llevó a cabo una dinámica de memoria con el fin de fortalecer la atención, la concentración y el trabajo en equipo. Para ello, se presentaron tarjetas que contenían diferentes estrategias orientadas al mejoramiento del bienestar y la calidad de vida, las cuales los participantes debían emparejar. Esta actividad permitió no solo ejercitar las habilidades cognitivas, sino también reflexionar sobre la importancia de aplicar dichas estrategias en la vida diaria.



CONCLUSIÓN:
El taller permitió a los participantes reconocer la importancia del bienestar emocional como parte fundamental de la vida diaria, fortaleciendo sus habilidades para manejar emociones, mantener relaciones saludables y aplicar estrategias que favorezcan su calidad de vida. La dinámica realizada promovió la participación activa, el aprendizaje significativo y la reflexión personal, generando un espacio de integración y crecimiento colectivo.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 21-08-2025	**NÙMERO DE ACTA: 15**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 AM
RESPONSABLE: VALENTINA LOAIZA OROZCO	**HORA FINAL:** 11:30 AM

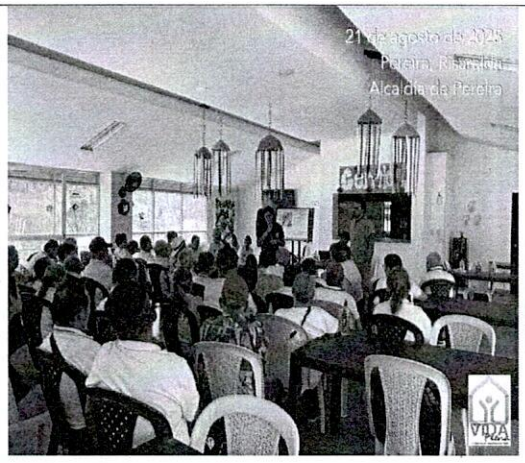
Nombre del Taller: Resolución pacífica de conflictos

OBJETIVO DEL TALLER
Promover en los adultos mayores el buen trato, la comunicación asertiva y la empatía como herramientas fundamentales para la resolución pacífica de conflictos en los espacios de convivencia del Centro Vida.

DESARROLLO
El taller inició con una reflexión sobre la importancia del buen trato en las relaciones interpersonales, destacando cómo las palabras, los gestos y las actitudes influyen directamente en la convivencia diaria. Se explicó que, en espacios donde se comparte con muchas personas, es normal que surjan diferencias o desacuerdos, lo cual hace parte de la vida en comunidad.

Posteriormente, se abordó la relevancia de expresar las emociones de manera adecuada, resaltando que la comunicación asertiva y la empatía son las mejores herramientas para resolver conflictos sin generar malestar ni violencia. Se enfatizó en que escuchar activamente al otro, ponerse en su lugar y expresar las necesidades con respeto son estrategias que fortalecen los vínculos y permiten una convivencia más armónica.

Como parte práctica, se realizaron ejercicios de diálogo guiado en los que los participantes representaron situaciones cotidianas de desacuerdo y, mediante la orientación del facilitador, aplicaron la comunicación asertiva y la empatía como alternativas de solución. La actividad permitió que los adultos mayores identificaran nuevas formas de afrontar los conflictos y reflexionaran sobre la importancia de mantener relaciones basadas en el respeto y la comprensión mutua.





CONCLUSIÓN:
Los adultos mayores comprendieron que el buen trato es fundamental para la sana convivencia. Además, se fortaleció el compromiso de mantener un ambiente respetuoso y armonioso en el Centro Vida.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 25-08-2025	**NÙMERO DE ACTA: 8**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 AM
RESPONSABLE: EQUIPO PSICOSOCIAL	**HORA FINAL:** 11:30 AM

Nombre del Taller: Convivir en armonía

OBJETIVO DEL TALLER
Promover el bienestar integral de las personas adultas mayores mediante el fortalecimiento de la autoestima, el autoconocimiento y el autorreconocimiento, desarrollando habilidades para la vida como la comunicación asertiva, la convivencia sana y el buen trato, así como la valoración de sus propias fortalezas y las de su entorno comunitario, fomentando así relaciones más empáticas, respetuosas y participativas.

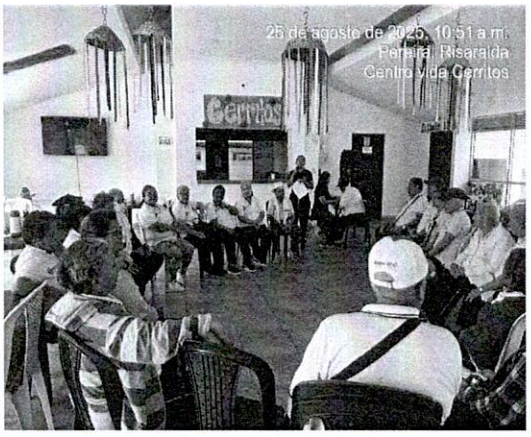
DESARROLLO

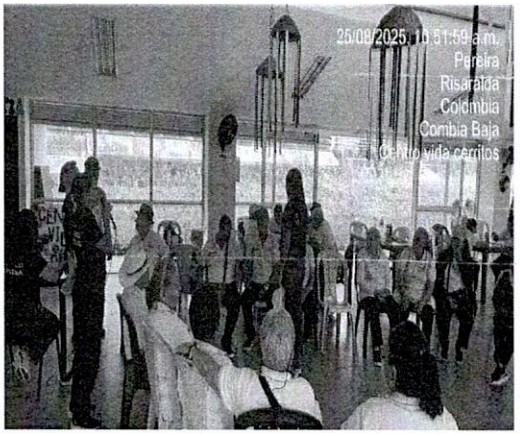
El taller dio inicio con una explicación sobre la importancia de la comunicación asertiva como herramienta fundamental para expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa. Se resaltó cómo el buen trato y el compañerismo contribuyen a mejorar las relaciones interpersonales y a crear un ambiente de convivencia más armónico dentro del Centro Vida.

Posteriormente, se abordó la relevancia de destacar cualidades positivas y expresar elogios, señalando cómo estas acciones fortalecen la autoestima, generan confianza y promueven vínculos más saludables entre los adultos mayores. Se invitó a reflexionar sobre cómo la convivencia se enriquece cuando se reconocen las fortalezas de los demás, en lugar de centrarse únicamente en los aspectos negativos.

Con el fin de vivenciar los temas trabajados, se desarrolló una actividad práctica y dinámica. Para ello, los nombres de todos los participantes fueron depositados en una bolsa. Cada adulto mayor extrajo un nombre y, seguidamente, pasó al frente a encontrarse con el compañero asignado. Mirándose a los ojos, debía expresar de manera verbal las cualidades, virtudes o fortalezas que reconocía en esa persona. Esta dinámica permitió un momento de conexión, cercanía y reconocimiento mutuo, generando un ambiente de respeto, confianza y valoración personal.

Durante la actividad se observaron expresiones de alegría, gratitud y emotividad, evidenciando el impacto positivo del ejercicio en el estado de ánimo de los adultos mayores y en la cohesión del grupo.





CONCLUSIÓN:
Se fortaleció el compañerismo, la empatía y la integración grupal, generando un clima positivo y armónico; reforzando la autoestima individual a través del reconocimiento y la valoración por parte de los compañeros.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.
2	Lady Tatiana Bolivar	1.088.336.945	Cerritos	Trabajadora social	

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 28-08-2025	**NÙMERO DE ACTA: 16**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 9:00 AM
RESPONSABLE: VALENTINA LOAIZA OROZCO	**HORA FINAL:** 11:30 AM

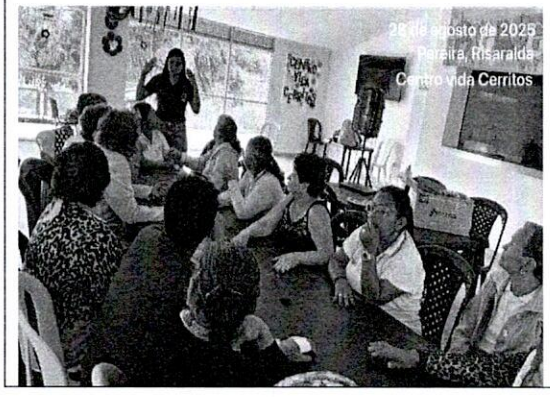
Nombre del Taller: Equilibrio emocional

OBJETIVO DEL TALLER
Brindar herramientas prácticas para el manejo de tensiones y estrés en adultos mayores mediante técnicas de respiración, gestión emocional e inteligencia emocional, con el fin de fortalecer el bienestar personal y las relaciones interpersonales.

DESARROLLO

El taller inició con una introducción sobre la importancia de reconocer y manejar las tensiones cotidianas, resaltando cómo el estrés sostenido puede afectar tanto la salud física como emocional. Se explicó la relevancia de practicar técnicas de respiración consciente y estrategias de gestión emocional como herramientas de autocuidado, además del papel de la inteligencia emocional en la construcción de relaciones interpersonales más saludables.

Posteriormente, se realizó una actividad lúdica en la cual los participantes practicaron diversas técnicas de respiración profunda, relajación progresiva y ejercicios sencillos de gestión emocional. La dinámica buscó no solo reducir la tensión en el momento, sino también brindar estrategias prácticas para aplicar en la vida diaria. Durante la actividad, se promovió la participación activa, la reflexión personal y el intercambio de experiencias entre los asistentes.





CONCLUSIÓN:
El taller permitió a los adultos mayores identificar el impacto del estrés en su vida cotidiana y la importancia de contar con herramientas efectivas para manejarlo. La práctica de las técnicas de respiración y gestión emocional fortaleció la conciencia sobre el autocuidado, generando un ambiente de calma, integración y aprendizaje.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	**NOMBRE**	**IDENTIFICACIÒN**	**SEDE**	**CARGO**	**FIRMA**
1	Valentina Loaiza	1.004.733.913	Cerritos	Psicóloga	Valentina Loaiza O.

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 5/5

PERIODO: DEL 01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

DIEGO FERNANDO VALENCIA

PSICOLOGO

CONSORCIO

VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

Contratista	**Diego Fernando Valencia Cuervo**
Número del Contrato	**1097034384**
Cargo:	**Psicólogo**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***
Plazo	**09 de agosto al 28 de agosto 2025**
Periodo:	**01 de agosto al 31 de agosto 2025**
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

1. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIÓN
1. En calidad de Profesional en Psicología, llevar a cabo la Coordinación del Área de Psicosocial del programa **Centro Vida**. En atención a la ***Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 y Art 11 – Numerales 1 al 11- Ley 1276/2009 y la Resolución***	Los días 14, 21, 28 de agosto de 2025 se realizaron talleres psicoeducativos y actividades de estimulación cognitiva a la población adulta mayor del centro vida cerritos jornada de la tarde, para la promoción de la salud mental y la prevención del deterioro cognitivo.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica

055/2018 Ministerio de Salud y Protección Social – Estándar Talento Humano			
2. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de Procedimiento Área Psicosocial.	Se aplica la prueba de reloj los días 01-02- 08-15-16- 22- 23- 25- 29 y 30 de agosto de 2025 a la población adulta mayor del centro vida cerritos de la jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar funcionalidad, deterioro cognitivo, patologías, estado de ánimo de los adultos y remitir a las áreas correspondientes.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica
3. Aplicar al 100% de las personas que lo requiera, la Escala de Depresión Geriátrica "YESAVAGE". Realizar plan de intervención y bitácora de seguimiento	Se aplica 10 baterías yesavage los días 01-02- 08-15-16- 22- 23- 25- 29 y 30 de agosto de 2025 a la población adulta mayor del centro vida cerritos de la jornada mañana y tarde con el objetivo de identificar funcionalidad, deterioro cognitivo y estado de ánimo de los adultos.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Valoraciones psicológicas aplicadas, reposan en las carpetas de los usuarios.	No aplica
4. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna afectación mental, deberá realizar Remisiones Externas Interinstitucionales, es decir a otro nivel de los servicios de salud vigente en el país, para una atención más específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo a lo	En el periodo correspondiente al presente informe del 01 de agosto al 31 de agosto no se detectaron adultos mayores con afectación mental que fuera necesario aplicar remisión externa.	No aplica	No aplica

establecido en la ***Ley 1276/2009 – Articulo 11 – Numeral 2, 3***. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos			
5. Realizar talleres del área de salud mental de: La Función Cognitiva – La Conducta y el Estado de Ánimo, que incluyan: Definición – Criterios de Diagnóstico - Factores de Riesgo - Factores Protectores. De acuerdo a lo establecido en la ***Ley 1276/2009 – Artículo 11 – Numeral 2***. Debiendo estructurar la ficha del taller y documento del tema desarrollado, este último se deberá entregar a los usuarios del programa	El día 14 de agosto de 2025 se realizó taller desde el área psicología "**:Taller psicoeducativo sobre responsabilidad afectiva y manejo de emociones.** Con el objetivo de Favorecer la comprensión y práctica de la responsabilidad afectiva en las relaciones interpersonales de los adultos mayores, así como brindar herramientas para el adecuado reconocimiento y manejo de las emociones en la vida cotidiana. Durante la sesión se realizó una introducción sobre el concepto de responsabilidad afectiva, destacando la importancia de reconocer cómo nuestras palabras y acciones impactan en los demás. A través de dinámicas grupales y ejemplos prácticos, se promovió la reflexión sobre la	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Actas planeación y desarrollo de taller.	No aplica

	empatía, el respeto y la comunicación asertiva en la convivencia diaria. El día 21 de agosto **Taller psicoeducativo sobre sexualidad en la adultez mayor.** tuvo como objetivo favorecer en los adultos mayores una comprensión amplia y saludable de la sexualidad en esta etapa de la vida, promoviendo el respeto por el propio cuerpo y el de los demás. Asimismo, generar espacios de diálogo para derribar mitos, fortalecer la autoestima, fomentar el autocuidado y resaltar la importancia de la afectividad y la intimidad como factores esenciales para el bienestar integral y la calidad de vida en la tercera edad. La sesión inició con una reflexión sobre los mitos más comunes en torno a la sexualidad en la adultez mayor, aclarando dudas y fomentando un espacio de diálogo respetuoso y sin juicios. Se buscó resaltar la importancia de vivir la sexualidad como una dimensión		

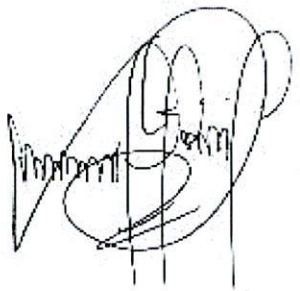
	integral del ser humano que permanece a lo largo de la vida. El día 28 de agosto **Taller psicoeducativo sobre Proyecto de vida y sentido en la adultez mayor.** con el fin de favorecer en los adultos mayores la reflexión sobre su proyecto de vida, reconociendo el valor de la experiencia adquirida y promoviendo el sentido de propósito en la etapa actual. Se buscó fortalecer la autoestima, la resiliencia y la motivación para continuar desarrollando metas personales y colectivas, resaltando que cada momento de la vida ofrece oportunidades de crecimiento y bienestar. La jornada inició con una conversación guiada sobre el significado de tener un proyecto de vida en la adultez mayor y cómo este aporta al bienestar emocional, físico y social. A partir de ejercicios prácticos de reflexión personal y trabajo grupal, se promovió la identificación de fortalezas, sueños y pequeños		

	objetivos que les permitan sentirse activos y útiles.		
6. Apoyar la realización de: Los ***"Encuentros Intergeneracionales"*** y las ***"Escuelas de Familias"***, como estrategias Psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el Adulto Mayor, en cumplimiento a la Leyes: ***1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la Política Nacional de Familia - Ley 1361/2009.***	Se realiza encuentro intergeneracional el día 26 de Agosto de 2025 acompañado por el cuerpo de bomberos de la ciudad de Pereira con el objetivo de fomentar la integración entre generaciones y la conciencia sobre la prevención de emergencias.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo	No aplica
7. 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***	El día 8 de Agosto del 2025, se realiza reunión con el equipo psicosocial de la alcaldía de Pereira, para abordar diversas temáticas relacionadas con seguimientos a usuarios por inasistencia, remisiones para visitas domiciliarias y socialización de ruta de atención integral en salud.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica

al 11 y La Resolución Minsalud 055/2018 - Anexo Técnico.			
8. Participar en las reuniones técnicas de equipo de trabajo y capacitaciones, como procesos de Inducción y Reinducción del Talento Humano adscrito al programa **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 N° 11***.	El día 03 de agosto de 2025 se realizó reunión con el equipo interdisciplinario para la planeación, la organización de las actividades y aspectos a mejorar para el transcurso de este periodo. El día 10 de agosto de 2025 se realizó reunión con equipo psicosocial y área de coordinación el fin de socializar las actividades a realizar durante el mes.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo reuniones	No aplica

9. Realizar el apoyo y acompañamiento solicitado por los integrantes del equipo de trabajo en las actividades que sean transversales y masivas del programa.	El día 29 de agosto se realiza jornada de salud con los adultos mayores del centro vida cerritos de ambas jornadas con el fin de tener un espacio de concientización sobre la importancia de cuidar nuestra salud física y mental.	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos) • Acta desarrollo taller	No aplica
10. Apoyar la ejecución de las demás actividades inherentes al presente contrato, así no estén acá contempladas, que tengan relación directa e inmediata con el objeto del mismo	El acompañamiento en la ruta de Nacederos y San Joaquín que transporta a los adultos mayores del programa centro vida cerritos, del 01 de julio al 31 de julio de 2025. Apoyo área administrativa los días 01- 07- 09- 11- 14- 15- 22 y 30 de julio de 2025	• Registro fotográfico (Evidencia anexada en formato de informe fotos)	No aplica
Entregar mensualmente el informe técnico en medio magnético (CD), y físico, que incluyan: • Registro General de Actividades. • Registro Fotográfico. • Planeador o cronograma mensual de las actividades desarrolladas. Anexos: Actas de cada reunión realizada, Ficha Técnica por cada taller y documento del tema	Para el periodo del presente informe se realiza entrega del informe medio magnético en el tiempo correspondiente, el cual incluye los siguientes anexos: • Cronograma de actividades • Plan de trabajo • Actas de taller • Registro fotográfico	• Informe enviado por correo y presentado de manera física.	No aplica

socializado y demás soportes que puedan generarse.			



Firma
Nombre: Diego Fernando Valencia Cuervo
CC. 1097034384

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 09/08/2025	**NÙMERO DE ACTA: 1**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 8:00 AM
RESPONSABLE: DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO	**HORA FINAL:** 12:00 PM

EVENTO DE ELECCION A LA REINA DEL CENTRO VIDA CERRITOS.

OBJETIVO

Brindar acompañamiento psicológico y psicoemocional durante el evento de elección de la reina, promoviendo la integración, el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la participación activa de los adultos mayores, velando por la prevención de situaciones de riesgo emocional o de crisis.

DESARROLLO

Se realizó acompañamiento permanente durante el evento, observando la participación de los adultos mayores y garantizando un espacio seguro, inclusivo y de disfrute. Se implementaron medidas de atención preventiva en caso de que surgieran episodios de ansiedad, tristeza, conflictos interpersonales o alteraciones emocionales. El evento favoreció la expresión de alegría, la socialización y el fortalecimiento de vínculos entre los asistentes.

Evidencia 1



Evidencia 2



CONCLUSIÓN:
El evento se desarrolló de manera exitosa, con una participación activa y positiva por parte de los adultos mayores. No se presentaron situaciones de riesgo que requirieran intervención individual. Se evidenció un impacto favorable en el estado de ánimo de los participantes, quienes manifestaron satisfacción y disfrute, fortaleciendo el sentido de comunidad dentro del Centro Vida Cerritos.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Diego Valencia	1.097.034.384	Cerritos	Psicólogo	

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 14/08/2025	**NÙMERO DE ACTA: 2**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 2:00 PM
RESPONSABLE: DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO	**HORA FINAL:** 5:00 PM

Nombre:
Taller psicoeducativo sobre responsabilidad afectiva y manejo de emociones

OBJETIVO
Favorecer la comprensión y práctica de la responsabilidad afectiva en las relaciones interpersonales de los adultos mayores, así como brindar herramientas para el adecuado reconocimiento y manejo de las emociones en la vida cotidiana.

DESARROLLO
Durante la sesión se realizó una introducción sobre el concepto de responsabilidad afectiva, destacando la importancia de reconocer cómo nuestras palabras y acciones impactan en los demás. A través de dinámicas grupales y ejemplos prácticos, se promovió la reflexión sobre la empatía, el respeto y la comunicación asertiva en la convivencia diaria.
En el taller se trabajaron los siguientes puntos clave:

1. **Conciencia emocional:** identificación de las emociones más frecuentes en la vida cotidiana y en la interacción con otros.
2. **Comunicación asertiva:** estrategias para expresar sentimientos y necesidades de forma clara, respetuosa y empática.
3. **Empatía y responsabilidad afectiva:** reconocimiento del impacto emocional que tienen nuestras acciones en los demás.
4. **Manejo y autorregulación emocional:** aplicación de técnicas prácticas como respiración consciente, expresión verbal y búsqueda de apoyo social.

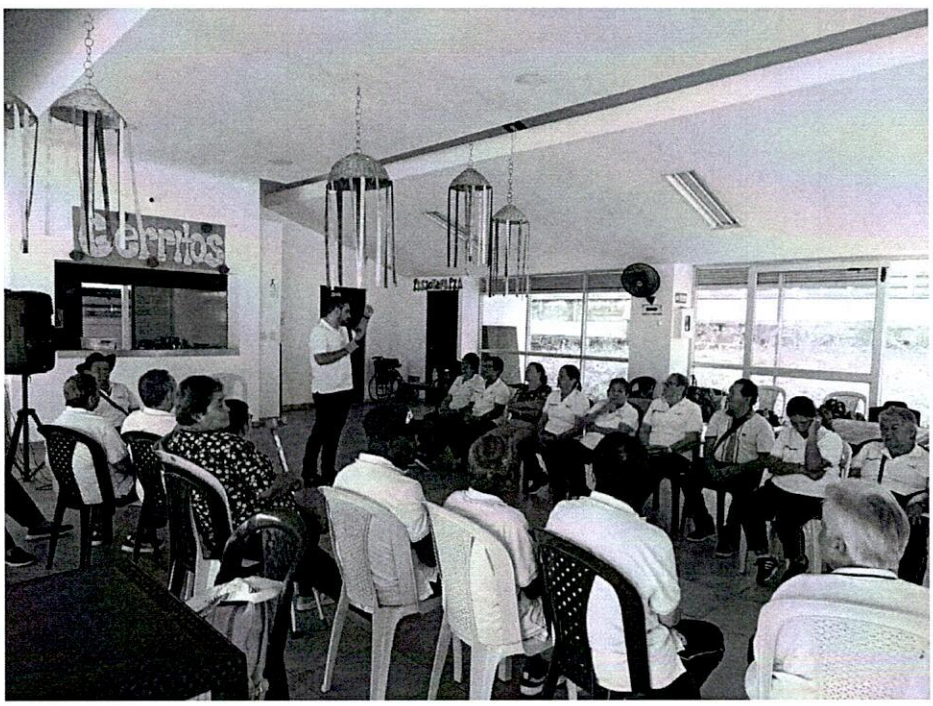
Evidencia 1



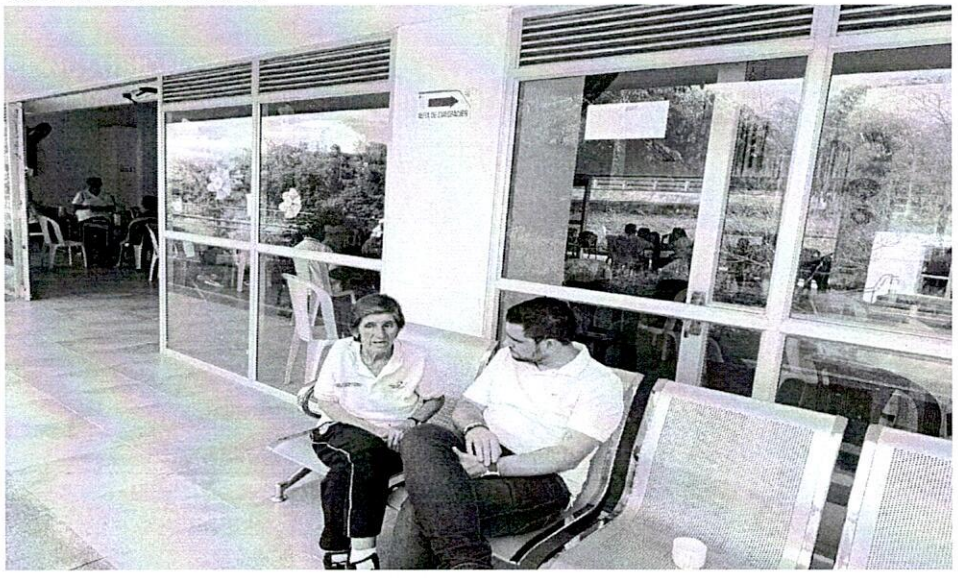
Evidencia 2



Evidencia 3



Contencion a usuaria.



CONCLUSIÓN:

Los adultos mayores lograron identificar la importancia de la responsabilidad afectiva en sus vínculos, fortaleciendo la conciencia sobre el cuidado de las emociones propias y ajenas. Se evidenció una participación activa, apertura al diálogo y disposición para aplicar las estrategias de manejo emocional en su vida diaria. La jornada contribuyó a fortalecer el bienestar emocional y la calidad de la convivencia dentro del Centro Vida Cerritos.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Diego Valencia	1.097.034.384	Cerritos	Psicólogo	

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller_X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 21/08/2025	**NÙMERO DE ACTA: 3**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 2:00 PM
RESPONSABLE: DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO	**HORA FINAL:** 5:00 PM

Nombre del Taller:
Taller psicoeducativo sobre sexualidad en la adultez mayor

OBJETIVO

Favorecer en los adultos mayores una comprensión amplia y saludable de la sexualidad en esta etapa de la vida, promoviendo el respeto por el propio cuerpo y el de los demás. Asimismo, generar espacios de diálogo para derribar mitos, fortalecer la autoestima, fomentar el autocuidado y resaltar la importancia de la afectividad y la intimidad como factores esenciales para el bienestar integral y la calidad de vida en la tercera edad.

DESARROLLO

La sesión inició con una reflexión sobre los mitos más comunes en torno a la sexualidad en la adultez mayor, aclarando dudas y fomentando un espacio de diálogo respetuoso y sin juicios. Se buscó resaltar la importancia de vivir la sexualidad como una dimensión integral del ser humano que permanece a lo largo de la vida.

Se trabajaron los siguientes puntos clave:

1. **Desmitificación de creencias:** derribar ideas erróneas sobre la sexualidad en la tercera edad (como la pérdida total del deseo o la falta de derecho a la intimidad).
2. **Dimensión afectiva y relacional:** destacar que la sexualidad no se reduce a lo físico, sino que incluye el afecto, la ternura, la comunicación y la compañía.
3. **Autocuidado y salud sexual:** orientación sobre higiene, prevención de infecciones de transmisión sexual y la importancia de consultar al médico ante dudas o cambios.
4. **Autoestima y aceptación corporal:** fortalecer la valoración del propio cuerpo y el derecho a expresar afecto e intimidad en esta etapa de la vida.

Evidencia 1



CONCLUSIÓN:

El taller ofreció un espacio valioso para hablar de temas frecuentemente silenciados en la vejez. Se visibilizó que los adultos mayores también viven relaciones afectivas complejas, con heridas, miedos y esperanzas.

Los participantes valoraron la oportunidad de expresar sus experiencias y fueron receptivos a estrategias de comunicación, autocuidado emocional y resolución pacífica de conflictos. Se concluyó que el amor propio, la confianza y la honestidad son pilares fundamentales en cualquier etapa de la vida para construir vínculos sanos.

Se recomienda fortalecer estos espacios desde un enfoque de pareja, afectividad y dignidad emocional en la adultez mayor.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Diego Valencia	1.097.034.384	Cerritos	Psicólogo	

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__X_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 28/08/2025	**NÙMERO DE ACTA: 5**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO:** 2:00 PM
RESPONSABLE: DIEGO FERNANDO VALENCIA CUERVO	**HORA FINAL:** 5:00 PM

Nombre del Taller:
Taller psicoeducativo sobre *Proyecto de vida y sentido en la adultez mayor*

OBJETIVO

Favorecer en los adultos mayores la reflexión sobre su proyecto de vida, reconociendo el valor de la experiencia adquirida y promoviendo el sentido de propósito en la etapa actual. Se buscó fortalecer la autoestima, la resiliencia y la motivación para continuar desarrollando metas personales y colectivas, resaltando que cada momento de la vida ofrece oportunidades de crecimiento y bienestar.

DESARROLLO

La jornada inició con una conversación guiada sobre el significado de tener un proyecto de vida en la adultez mayor y cómo este aporta al bienestar emocional, físico y social. A partir de ejercicios prácticos de reflexión personal y trabajo grupal, se promovió la identificación de fortalezas, sueños y pequeños objetivos que les permitan sentirse activos y útiles.
Se trabajaron los siguientes puntos clave:

1. Reconocimiento de logros y aprendizajes: valorar la experiencia de vida como fuente de sabiduría y fortaleza.
2. Sentido de propósito actual: identificar actividades significativas que les generen motivación y satisfacción en el presente.
3. Metas alcanzables y realistas: elaborar objetivos personales o comunitarios que fortalezcan la autonomía y la participación.
4. Resiliencia y gratitud: fomentar la aceptación de los cambios propios de la edad, destacando la importancia de agradecer lo vivido y mantener una visión positiva hacia el futuro.

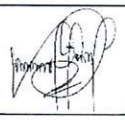
Evidencia 1

Evidencia 2

Evidencia 3

CONCLUSIÓN:

Los adultos mayores participaron de manera activa, compartiendo sus experiencias y expresando el deseo de continuar creciendo a nivel personal y comunitario. Se evidenció un fortalecimiento del sentido de pertenencia, la autoestima y la motivación, aspectos que contribuyen al bienestar integral. Este taller permitió integrar los aprendizajes de las sesiones anteriores, cerrando el mes con una visión positiva, esperanzadora y constructiva de la etapa actual de la vida.

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Diego Valencia	1.097.034.384	Cerritos	Psicólogo	

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 5/5

PERIODO: DEL 01 AGOSTO AL 31 DE AGOSTO DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

LADY TATIANA BOLIVAR CATAÑO

TRABAJADORA SOCIAL

CONSORCIO VIDA

INFORME DE

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	LADY TATIANA BOLIVAR CATAÑO
Número del Cedula	1.088.338.945
Cargo:	TRABAJADORA SOCIAL
Plazo	01 DE ABRIL AL 31 DE AGOSTO 2025
Periodo:	01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO 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. Realizar talleres educativos en el área de Trabajo social, dirigidos a los adultos mayores del programa Centro vida Cerritos para fortalecer habilidades para la vida, teniendo en cuenta diferentes temáticas, entre ellas: Autoconocimiento – Empatía - Comunicación asertiva - Relaciones interpersonales - Toma de decisiones - Manejo de problemas y conflictos - Pensamiento creativo - Pensamiento crítico - Manejo de emociones y sentimientos - Manejo de tensiones y estrés, entre otras. Promover y dignificar el envejecimiento y la vejez activa como una estrategia de promoción de Hábitos y Estilos de	Cumpliendo con el presente alcance se realizaron los siguientes talleres **El 04 de agosto del 2025,** se realizó taller sobre **Habilidades para la Vida "Dia "Arte Terapia"** por equipo psicosocial; para para favorecer en los adultos mayores el desarrollo de habilidades para la vida en adultos mayores mediante la arteterapia, utilizando trazos, formas y dibujos como herramientas para fomentar la creatividad, promover la expresión emocional y fortalecer el manejo adecuado de las emociones en un espacio seguro y significativo. El cual va dirigido a adultos mayores del Centro Vida Cerritos **El 06 de agosto del 2025,** se realizó taller sobre **"Dia De la Alegría"** por trabajadoras sociales; para para fomentar la alegría, el bienestar emocional y la integración social de los adultos mayores a través de actividades lúdicas, recreativas y artísticas en el marco de la celebración del Día de la Alegría, promoviendo un envejecimiento activo y positivo. El cual va dirigido a adultos mayores del Centro Vida Cerritos.	Evidencia fotográfica Acta del desarrollo del taller.	No aplica

Vida Saludables, divulgar y defender los derechos y deberes.	**El 11 de agosto del 2025,** se realizó taller sobre **Reconstrucción de Redes de Apoyo "Árbol Genealógico"** por Equipo Psicosocial; para para fortalecer en los adultos mayores la reconstrucción de redes de apoyo a través de la construcción del árbol genealógico, con el fin de que identifiquen sus raíces familiares, su herencia cultural y puedan distinguir los roles familiares. El cual va dirigido a adultos mayores del Centro Vida Cerritos. **El 13 de agosto del 2025,** se realizó taller sobre **"Abrazo a la Madre Tierra"** por trabajadoras sociales; para promover en los adultos mayores una conexión profunda y espiritual con la naturaleza, reconociendo a la Madre Tierra como fuente de vida, sabiduría y equilibrio, fomentando la conciencia ambiental, y a su vez el compromiso con el cuidado del medio ambiente, mediante actividades lúdicas y participativas que promuevan el aprendizaje colectivo, la reflexión crítica y el fortaleciendo de valores ecológicos. El cual va dirigido a adultos mayores del Centro Vida Cerritos.		

	El 25 de agosto del 2025, se realizó taller sobre **Habilidades para la Vida " Convivir en Armonia"** por equipo psicosocial; con el fin de promover el bienestar integral de las personas adultas mayores mediante el fortalecimiento de la autoestima, el autoconocimiento y el autorreconocimiento, desarrollando habilidades para la vida como la comunicación asertiva, la convivencia sana y el buen trato, así como la valoración de sus propias fortalezas y las de su entorno comunitario, fomentando así relaciones más empáticas, respetuosas y participativas. El cual va dirigido a adultos mayores del Centro Vida Cerritos. **El 27 de agosto del 2025**, se realizó taller sobre **"Cuidarme es Quererme**" por trabajadoras sociales; está diseñado para promover en los adultos mayores Promover en personas adultas mayores el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo del autocuidado integral (físico, emocional y mental), mediante estrategias psicoeducativas que favorezcan la autovaloración y el bienestar personal. Asimismo, se busca estimular la cognición, el pensamiento creativo y crítico, así como fomentar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales, a través de actividades lúdicas y creativas adaptadas a su etapa del ciclo vital.		

2.Realizar valoraciones integrales de la Salud Funcional desde la esfera social, que determinan la Dinámica Familiar – utilizando el Test denominados "Gijón" y "FAMILY APGAR "que le permita detectar casos de disfunción familiar, identificando en qué medida la familia cumple con sus funciones básicas de cuidado, atención y protección del adulto mayor.	Para dar cumplimiento a este alcance, en el periodo comprendido desde el 01 de agosto al 31 de agosto de 2025, se realizaron (**1**) valoraciones con el instrumento o formato denominado FAMILY APGAR durante este periodo a los adultos mayores del centro vida cerritos. El cual define la funcionalidad familiar como la percepción del cuidado y apoyo que un individuo recibe de su propia familia. (Noe De Jesús Largo Parra) Se realizaron **(6)** seguimientos individuales a los adultos mayores del centro vida cerritos, para detectar cambios en el estado de ánimo, relaciones familiares o redes de apoyo. **Seguimientos a usuarios (as) Jornada Mañana** Eliseo Aricapa-Gloria Cecilia Ortiz Vásquez-Evaristo Mojica Araque- Margarita Arboleda Agudelo- María Joan Zapata Ríos-Cielo María Morales- Ana Elvira Porras de Higuita -María Luz Dary Henao-Flor de María Montoya (7 Mujeres – 2 hombres) **Seguimientos a usuarios (as) Jornada Tarde** Fanny Del Socorro Agudelo -José Leonardo Osorio – Oliva Castañeda Agudelo- (2 Mujeres – 1 Hombre). **Total:** 12 Seguimientos - **Lunes 04 de agosto,** Atención Individual a usuaria Lucelly Márquez Buitrago - **Martes 05 de agosto,** Acompañamiento en firma de compromiso de asistencia con usuario Octaviano Betancourt y Virgelina Pescado. - **Martes 05 de agosto,** Acompañamiento en atención Individual usuario Henry Izquierdo - **Viernes 08 de agosto,** Atención Individual Jael Aguilar Cárdenas y Tilcia Barajas por problemas de conducta - **Lunes 11 de agosto**, Acompañamiento en Intervención con usuarios Luz Dary del Socorro Evaristo Mojica, Luz Dary del Socorro, y dar respuesta a una queja formal por parte de la usuaria Luz Dary del Socorro, por situaciones de intolerancia. - **Jueves 14 de agosto,** Acompañamiento en Intervención psicosocial con usuaria Jael Aguilar Cárdenas. - **Jueves 14 de agosto,** Notificación de caso – Usuario Nabor de Jesús Correa para solicitar visita domiciliaria por parte del Equipo psicosocial del Programa de Adulto Mayor de la Alcaldia de Pereira.		

3. Realizar remisión externa interinstitucional tales como Comisaria de familia, personería entre otros, ante la identificación de una situación de maltrato, negligencia y abandono hacia el Adulto Mayor, según formato establecido y aprobado por el programa	Entre el periodo que abarca del 01 de agosto al 31 de agosto del 2025, se está dispuesta o presta a realizar cualquier requerimiento, remisión que sea necesaria para estar en función del mejoramiento adecuado al adulto mayor.	No Aplica	No Aplica
4.Coordinar la realización de: Los "Encuentros Intergeneracionales" y las "Escuelas de Familias", como estrategias Psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el Adulto Mayor.	Se realizo encuentro intergeneracional el día 26 de agosto del 2025, donde la población impactada son los adultos mayores del centro vida Cerritos de la jornada de la tarde con el acompañamiento de bosque campista comunitario cerritos.	No Aplica	No Aplica
5.Participar en reuniones y capacitaciones a las cuales seamos convocadas Por las diferentes entidades y programas de carácter social que llevan a cabo la Secretaría de Salud Pública y Seguridad Social del Municipio y las Secretarías Departamentales de Salud y Desarrollo Social, entre otros	En este periodo, no fui convocada a este tipo de reuniones por las diferentes entidades mencionadas en el alcance pero seguiré presta a cualquier convocatoria.	No Aplica	No Aplica