CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 6/8

PERIODO: DEL 01 SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

CARPETA 4

INFORMES DE PERSONAL

CONTENIDO CARPETA 4
INFORMES DEL PERSONAL
PERIODO DEL 01 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025
INFORME 6/8 – 3035-2025

2 INFORMES TALLERISTAS LUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGÓN – YEIMI YULIETH MORENO JERÉZ
4 INFORMES PROFESIONALES EN CIENCIA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN CARLA MANUELA GALVIS – SANTIAGO OSORIO BRICEÑO – KEVIN STIVEN CHAVEZ O – MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 6/8

PERIODO: DEL 01 SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

LUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON

TALLERISTA

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**LUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON**
Número de cedula:	***1028031125***
Cargo:	**TALLERISTA**
Plazo	**01 de abril 30 de septiembre 2025**
Periodo:	**01 de septiembre 30 de septiembre 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. Diseña y desarrollar planes de trabajo con el objetivo de Estimular la motricidad de los usuarios del centro vida.	- Se realizo tejido con perlas de bisutería específicamente elaboración de llaveros de esferas en 3D, es una técnica artesanal donde se desarrollan los talentos manuales de los usuarios.	Registro Fotográfico y acta de actividades	- Se logro la mejora y el fortalecimiento de su motricidad y también se estimula la concentración y los talentos manuales

2. Planear y ejecutar actividades productivas como manualidades, entre otras, de acuerdo a los talentos, gustos y preferencias de la comunidad beneficiada.	- Jornada de jardinería y limpieza de instalaciones del centro vida resaltando el cuidado de nuestro centro, donde se llevó a cabo labores de limpieza de los espacios exteriores.	Registro Fotográfico y acta de actividades	- Se fortalece los cuidados de las instalaciones.

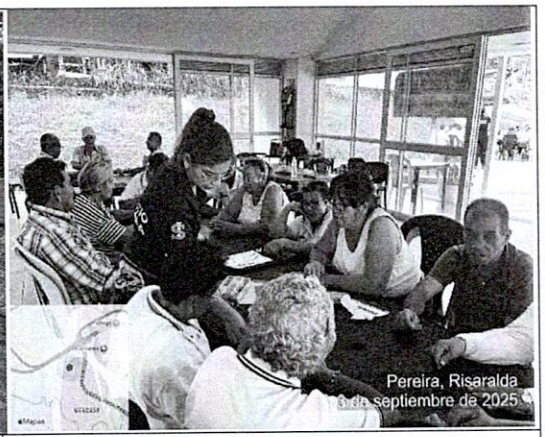
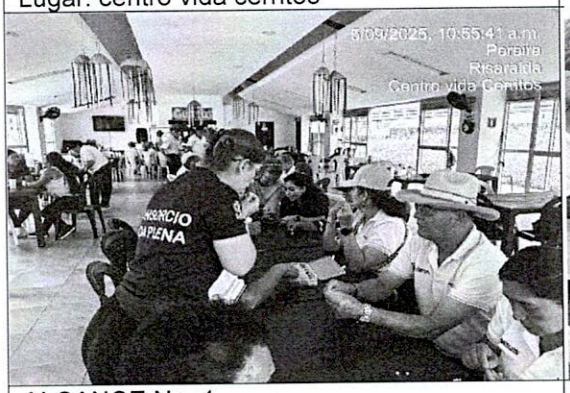
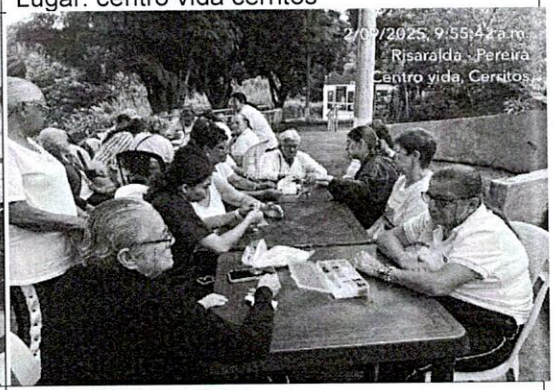
3. Realizar ferias de emprendimiento que promuevan el trabajo asociativo para la consecución de recursos, cuando ello sea posible.	- Se realizo la creación de nombre y logotipo para una empresa que cada adulto mayor creo, se hizo mediante lluvia de ideas con la participación y colaboración entre grupos orientados por las profesionales, con el fin de que sus diseños fueran sencillos pero significativos.	- Registro fotográfico	- Se logra incentivar a que los usuarios tengan su propia fuente de ingresos.
4. Implementar talleres que estimulen la creatividad y las habilidades artísticas de los beneficiarios del centro vida.	- Se realiza la elaboración de centros de mesa decorativos elaborados con maya y con retazos de tela tejidos, fomentando el trabajo en equipo y el aprovechamiento de materiales reciclados.	Registro Fotográfico y acta	- Se logra la participación de la totalidad de usuarios con impacto manual.
5. Apoyar planeación, organización y Ejecución de encuentros intergeneracionales.	- Se realiza el encuentro intergeneracional con el acompañamiento de la iglesia palabra pura con el propósito de fortalecer los lazos de respeto, amor brindando un mensaje de esperanza, unión familiar y espiritualidad.	Registro Fotográfico y acta	- Se logro la participación interactiva entre adultos mayores y los representantes

6. Elaborar y entregar oportunamente diario de campo o plan clase	- Se estructuro y organizo el proceso de enseñanza estableciendo los contenidos para trabajar y que nos ayuden a aumentar la motivación y el interés de los adultos mayores.	Registro Fotográfico.	- Se logro hacer el plan de trabajo detallando el paso a paso de cada actividad y su duración
7. Elaborar y entregar oportunamente a la coordinación cronograma mensual de actividades	- Se realiza un cronograma de clase mensual para establecer prioridades y distribuir el tiempo adecuado a cada actividad esto con el fin de contribuir a un desarrollo más fluido y efectivo de las actividades y se entregó en la reunión mensual con la coordinadora.	Registro Fotográfico.	- Se proyecto eficientemente el cronograma para llevar a cabo mayor cumplimiento.
8. Asistir a reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten	- Se hizo la reunión con la coordinadora del centro vida con el fin de tener claridad sobre los temas importantes que se van a tratar en el trascurso del mes. - Se realizo reunión con el SST del centro vida con el comité prioritario con el fin de tratar temas relacionados.	Registro Fotográfico y acta	- Se aclararon dudas del plan de trabajo para el mes de septiembre

9. Entregar oportunamente informe de actividades debidamente diligenciado y con sus respectivas evidencias (formatos, listados, registro fotográfico, entre otras).	- Se realiza entrega de los informes a su debido tiempo con el objetivo de verificar y corregir que todos los logros se cumplan para brindarle un buen servicio a los usuarios del centro vida.	Registro Fotográfico.	- Se consiguió elaborar el informe de manera exitosa
10. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.	- Se realiza apoyo en las actividades lúdicas por parte de los estudiantes de la UTP - Realice apoyo en las rutas de los usuarios para asegurar que cada adulto mayor llegue al CV o a su vivienda sin ninguna novedad – según cronograma - Se realiza la culminación y el grado del diplomado tanto de los adultos mayores como de los profesionales del centro vida a cargo de la escuela superior de administración pública. - Apoyo al área de deportes en la semana cultural.	Registro Fotográfico.	- Se logro el apoyo adecuado fomentando el trabajo en equipo - Se consigue llevar y traer a cada usuario en perfecto estado a su destino

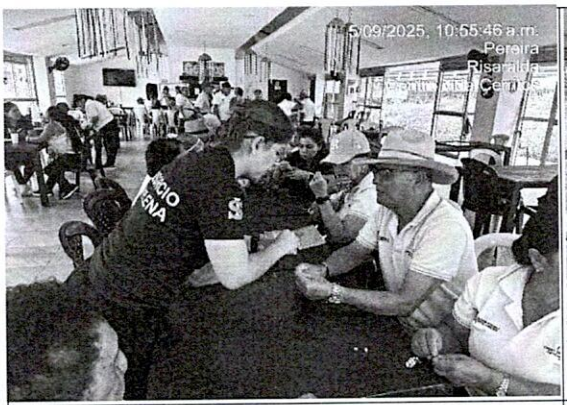
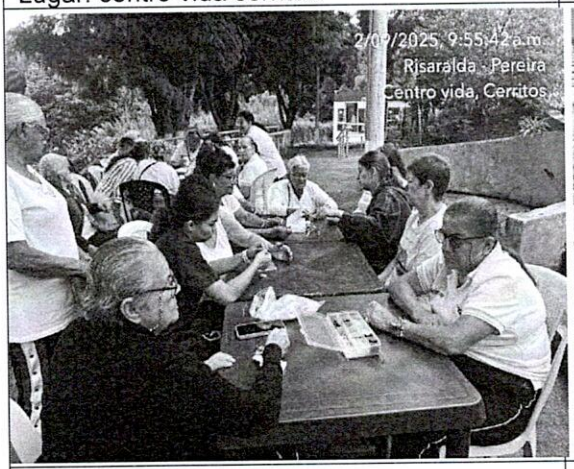
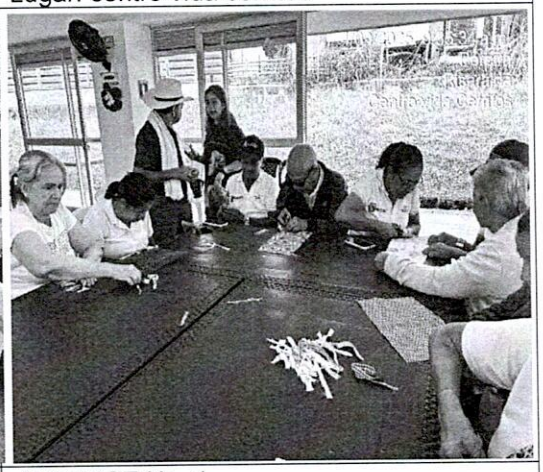
Nombre: LUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON
CC. 1028031125

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1. Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos

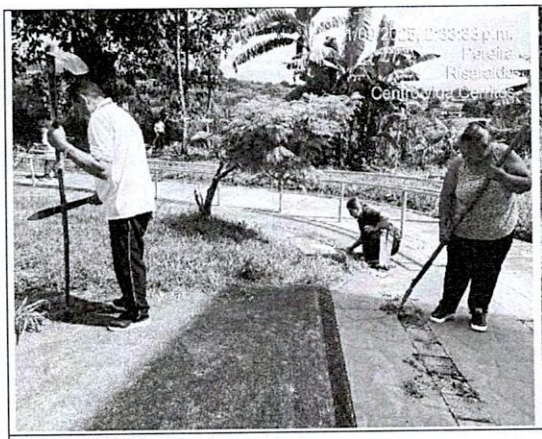
ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

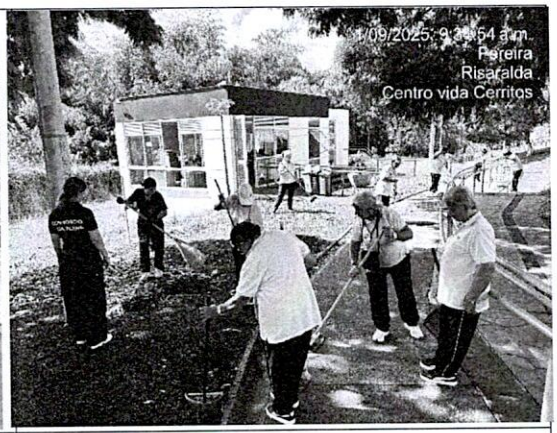
	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025



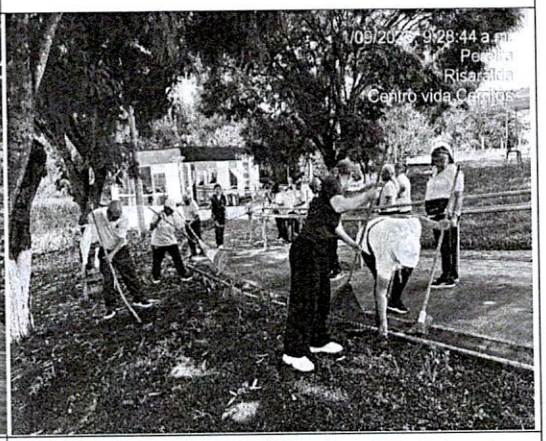
ALCANCE No. 2
Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 2
Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones
Lugar: centro vida cerritos



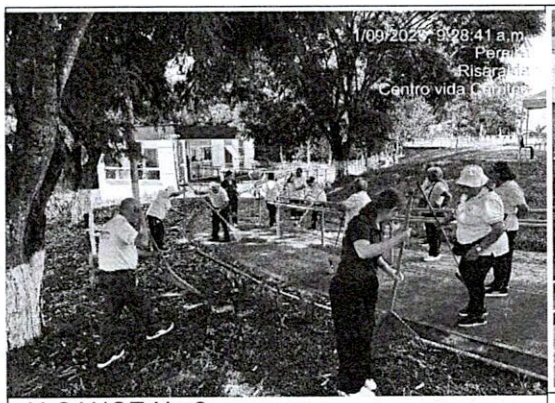
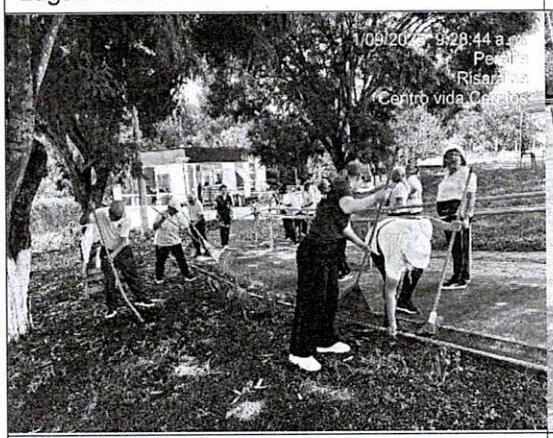
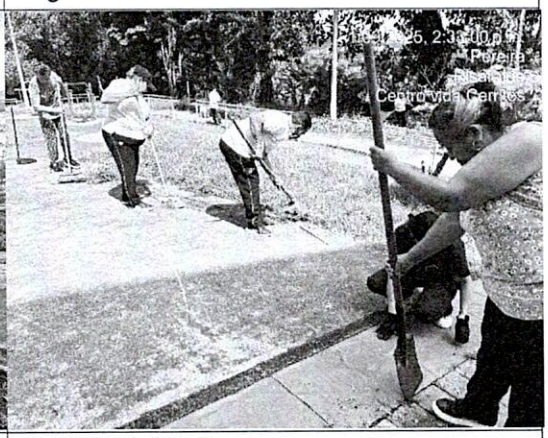
ALCANCE No. 2
Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 2
Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones
Lugar: centro vida cerritos

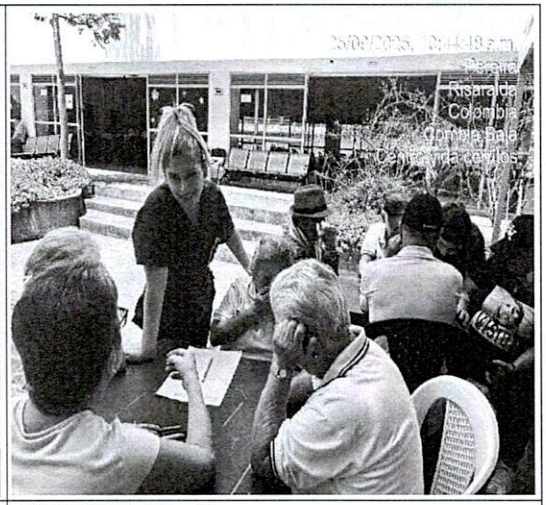
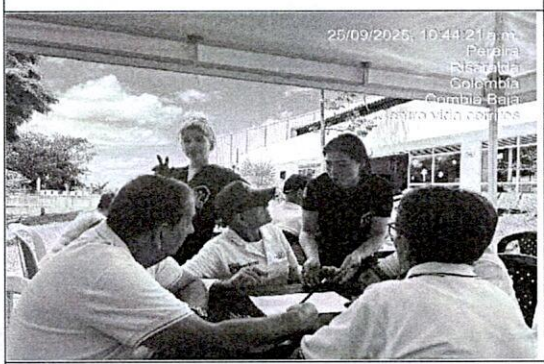
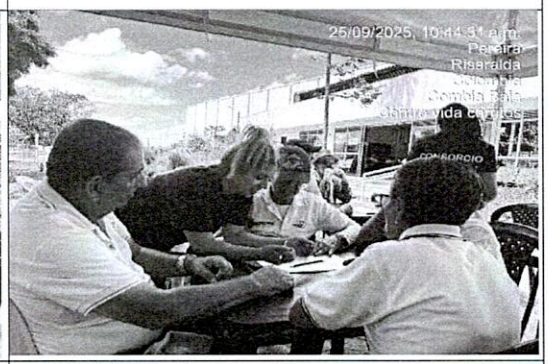
ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

	
ALCANCE No.2 Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No.2 Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 2 Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 2 Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones Lugar: centro vida cerritos

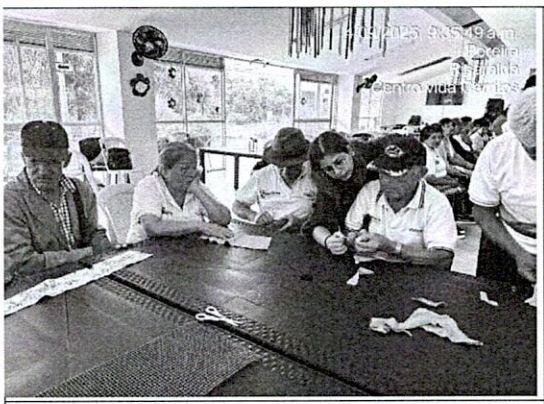
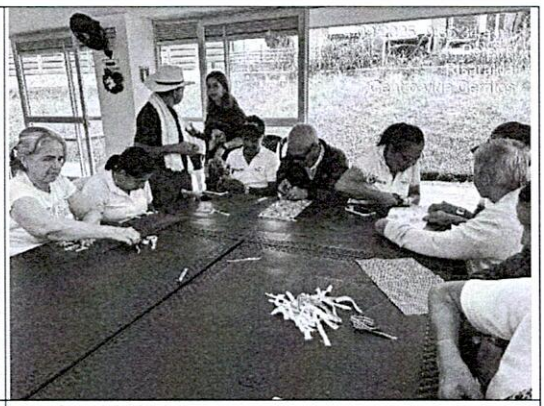
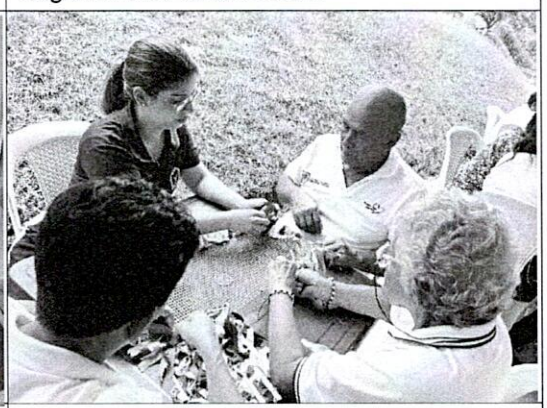
ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

	
ALCANCE No. 3 Proyecto de emprendimiento – Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 3 Proyecto de emprendimiento – Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 3 Proyecto de emprendimiento – Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 3 Proyecto de emprendimiento – Lugar: centro vida cerritos

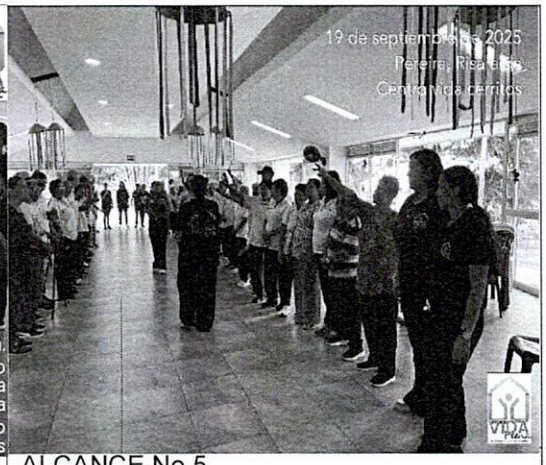
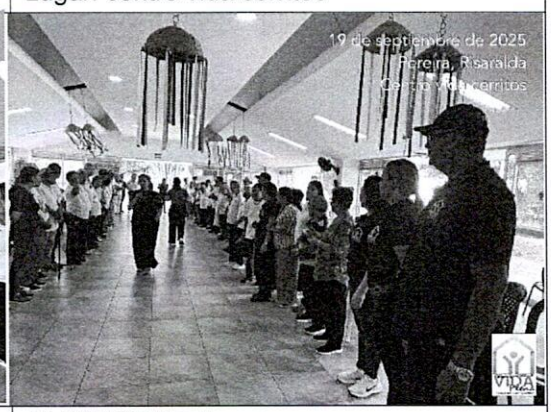
ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

	
ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: Elaboración de centros de mesa Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: Elaboración de centros de mesa Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: Elaboración de centros de mesa Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: Elaboración de centros de mesa Lugar: centro vida cerritos

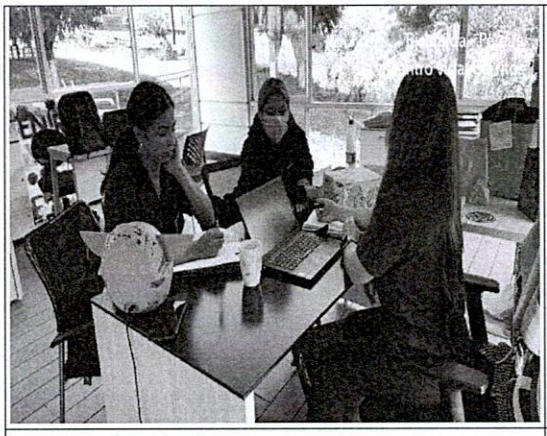
ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

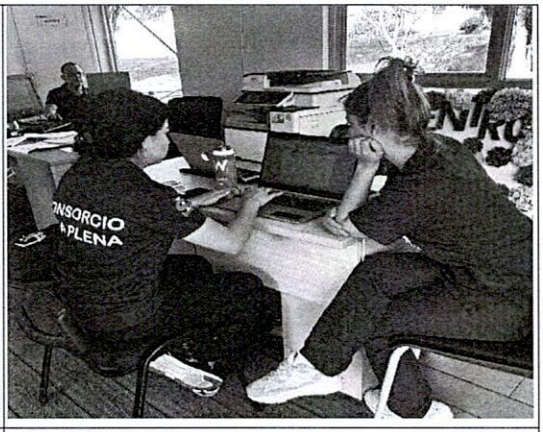
	
ALCANCE No.5 Encuentro intergeneracional iglesia palabra pura. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No.5 Encuentro intergeneracional iglesia palabra pura. Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No.5 Encuentro intergeneracional iglesia palabra pura. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No.5 Encuentro intergeneracional iglesia palabra pura. Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025



ALCANCE No.6
Elaborar plan de trabajo
Lugar: centro vida cerritos

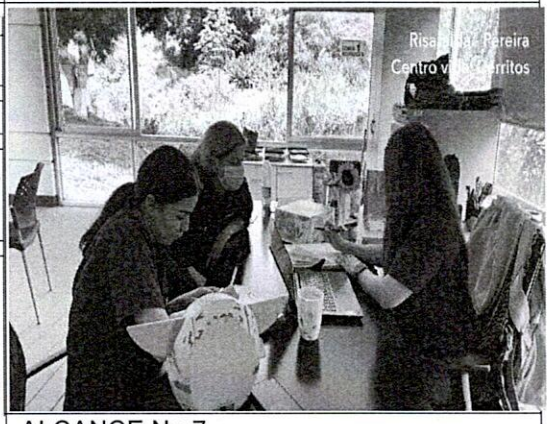


ALCANCE No.6
Elaborar plan de trabajo
Lugar: centro vida cerritos

CRONOGRAMA TALLERISTAS SEPTIEMBRE

HORA	LUNES JARDINERIA	MARTES BISUTERIA	MIÉRCOLES TALLER TAPETES	JUEVES BISUTERIA	VIERNES TALLER TAPETES	SÁBADO
8:00 A 8:45	DESAYUNO					
9:00 A 9:45	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Actividades Recreativas
9:45 A 10:00	REFRIGERIO					REFRIGERIO
10:00 A 10:45	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Bingo bailable y juegos tradicionales
10:45 A 11:30	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	
11:30 A 12:30	ALMUERZO MAÑANA					ALMUERZO
1:00 A 2:00	ALMUERZO TARDE					
2:00 A 2:45	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	
2:45 A 3:00	REFRIGERIO					N/A
3:00 A 3:45	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	
3:45 A 4:30	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	

ALCANCE No.7
Entrega de cronograma y reunión mensual con la coordinadora
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No.7
Entrega de cronograma y reunión mensual con la coordinadora
centro vida cerritos

ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025



ALCANCE No. 8
Reunión general con la coordinadora
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 8
Reunión general con la coordinadora
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 8
Reunión con el comité paritario
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 8
Reunión con el comité paritario
Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	YEIMI YULIETH MORENO JEREZ
Número del Contrato	1097332588
Cargo	TALLERISTA
Plazo	01 de abril 31 de agosto 2025
Periodo	01 de junio 30 de junio 2025
Proyecto	*PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS*

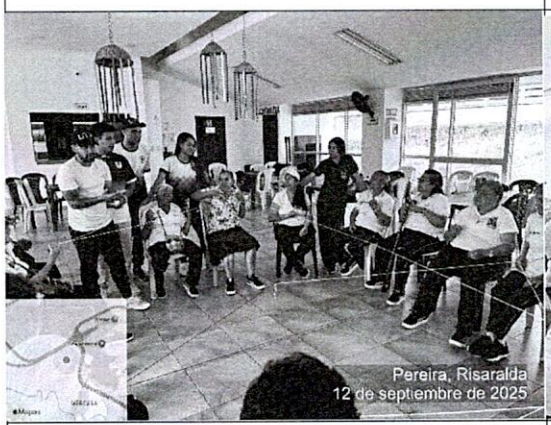
2. DESARROLLO DEL CONTRATO

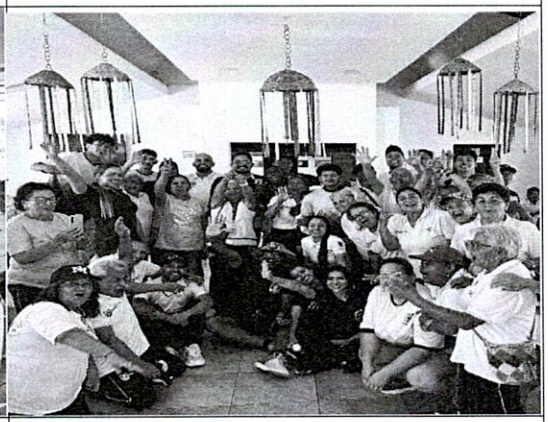
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
1. Diseña y desarrollar planes de trabajo con el objetivo de Estimular la	- Se realizo actividad lúdica por equipos de carreras de caballos hechos con botellas e imágenes para la estimulación física y cognitiva de los adultos mayores con	Registro Fotográfico y acta de actividades	- Se logro la mejora de la velocidad y procesamiento mental, manteniendo la autonomía y la coordinación



ALCANCE No.9
Entrega del informe general
Lugar: centro vida cerritos

ALCANCE No.9
Entrega informe fotográfico
Lugar: centro vida cerritos



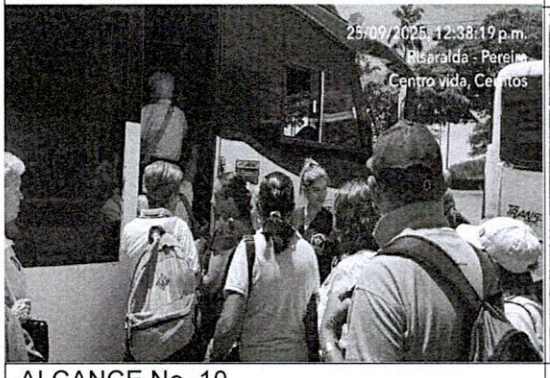
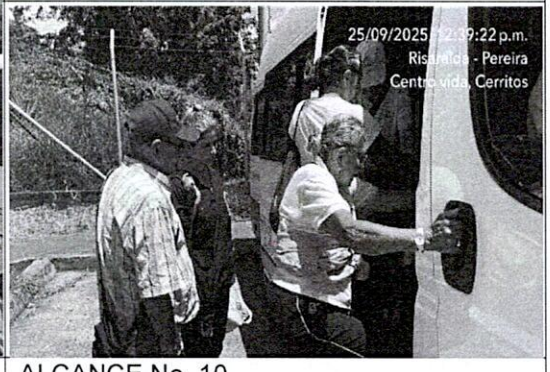


ALCANCE No. 10
Apoyo actividad lúdica estudiantes UTP
Lugar: centro vida cerritos

ALCANCE No. 10
Apoyo actividades lúdicas estudiantes UTP
Lugar: centro vida cerritos

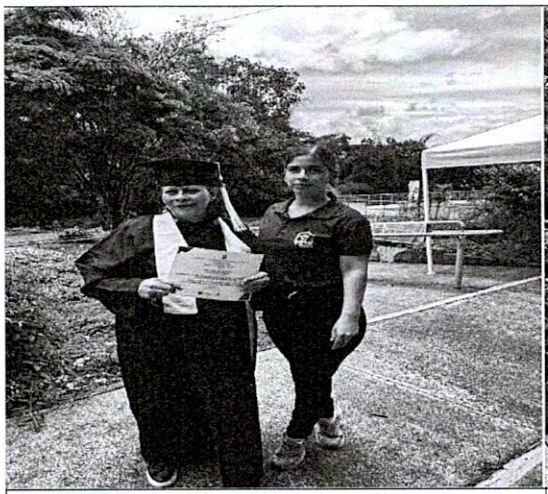
ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

	
ALCANCE No. 10 Apoyo en el área de deportes Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 10 Apoyo en el área deportes Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 10 Apoyo en las rutas de los usuarios – según cronograma Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 10 Apoyo en las rutas de los usuarios – según cronograma Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

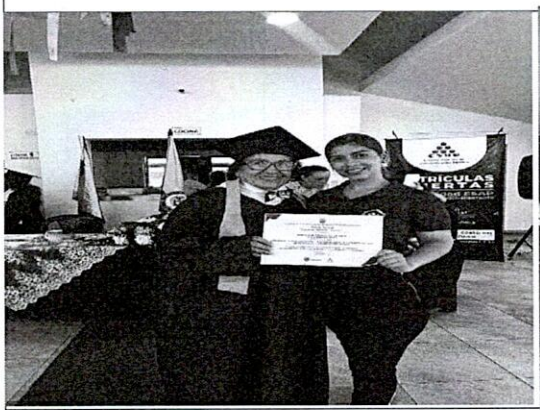
VIDA Poena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025



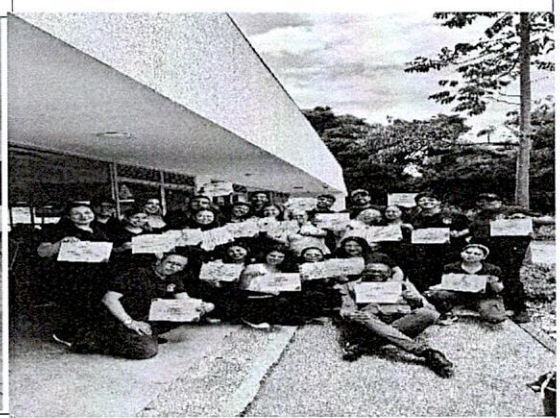
ALCANCE No. 10
Culminación y grado del diplomado.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 10
Culminación y grado del diplomado.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 10
Culminación y grado del diplomado.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 10
Culminación y grado del diplomado.
Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

ELABORADO PORLUISA FERNANDA MUÑOZ ARAGON. CARGO: TALLERISTA 2025

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 6/8

PERIODO: DEL 01 SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

YEIMY JULIETH MORENO JEREZ

TALLERISTA

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	YEIMI YULIETH MORENO JEREZ
Número de cedula:	*1097332588*
Cargo:	TALLERISTA
Plazo	01 de abril 31 de septiembre 2025
Periodo:	01 de septiembre 30 de septiembre 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. Diseña y desarrollar planes de trabajo con el objetivo de Estimular la motricidad de los usuarios del centro vida.	- Se realizo tejido con perlas de bisutería específicamente elaboración de llaveros de esferas en 3D, es una técnica artesanal donde se desarrollan los talentos manuales de los usuarios.	Registro Fotográfico y acta de actividades	- Se logro la mejora y el fortalecimiento de su motricidad y también se estimula la concentración y los talentos manuales

2. Planear y ejecutar actividades productivas como manualidades, entre otras, de acuerdo a los talentos, gustos y preferencias de la comunidad beneficiada.	- Jornada de jardinería y limpieza de instalaciones del centro vida resaltando el cuidado de nuestro centro, donde se llevó a cabo labores de limpieza de los espacios exteriores.	Registro Fotográfico y acta de actividades	- Se fortalece los cuidados de las instalaciones.

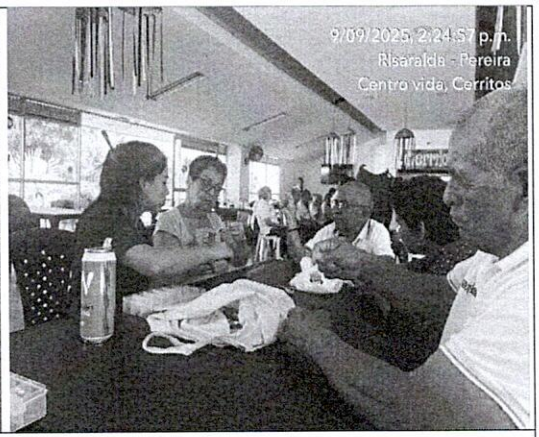
3. Realizar ferias de emprendimiento que promuevan el trabajo asociativo para la consecución de recursos, cuando ello sea posible.	- Se realizo la creación de nombre y logotipo para una empresa que cada adulto mayor creo, se hizo mediante lluvia de ideas con la participación y colaboración entre grupos orientados por las profesionales, con el fin de que sus diseños fueran sencillos pero significativos.	- Registro fotográfico	- Se logra incentivar a que los usuarios tengan su propia fuente de ingresos.
4. Implementar talleres que estimulen la creatividad y las habilidades artísticas de los beneficiarios del centro vida.	- Se realiza la elaboración de centros de mesa decorativos elaborados con maya y con retazos de tela tejidos, fomentando el trabajo en equipo y el aprovechamiento de materiales reciclados.	Registro Fotográfico y acta	- Se logra la participación de la totalidad de usuarios con impacto manual.
5. Apoyar planeación, organización y Ejecución de encuentros intergeneracionales.	- Se realiza el encuentro intergeneracional con el acompañamiento de la iglesia palabra pura con el propósito de fortalecer los lazos de respeto, amor brindando un mensaje de esperanza, unión familiar y espiritualidad.	Registro Fotográfico y acta	- Se logro la participación interactiva entre adultos mayores y los representantes

6. Elaborar y entregar oportunamente diario de campo o plan clase	- Se estructuro y organizo el proceso de enseñanza estableciendo los contenidos para trabajar y que nos ayuden a aumentar la motivación y el interés de los adultos mayores.	Registro Fotográfico.	- Se logro hacer el plan de trabajo detallando el paso a paso de cada actividad y su duración
7. Elaborar y entregar oportunamente a la coordinación cronograma mensual de actividades	- Se realiza un cronograma de clase mensual para establecer prioridades y distribuir el tiempo adecuado a cada actividad esto con el fin de contribuir a un desarrollo más fluido y efectivo de las actividades y se entregó en la reunión mensual con la coordinadora.	Registro Fotográfico.	- Se proyecto eficientemente el cronograma para llevar a cabo mayor cumplimiento.
8. Asistir a reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten	- Se hizo la reunión con la coordinadora del centro vida con el fin de tener claridad sobre los temas importantes que se van a tratar en el trascurso del mes. - Se realizo reunión con el SST del centro vida con el comité prioritario con el fin de tratar temas relacionados.	Registro Fotográfico y acta	- Se aclararon dudas del plan de trabajo para el mes de septiembre

9. Entregar oportunamente informe de actividades debidamente diligenciado y con sus respectivas evidencias (formatos, listados, registro fotográfico, entre otras).	- Se realiza entrega de los informes a su debido tiempo con el objetivo de verificar y corregir que todos los logros se cumplan para brindarle un buen servicio a los usuarios del centro vida.	Registro Fotográfico.	- Se consiguió elaborar el informe de manera exitosa
10. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.	- Se realiza apoyo en las actividades lúdicas por parte de los estudiantes de la UTP - Realice apoyo en las rutas de los usuarios para asegurar que cada adulto mayor llegue al CV o a su vivienda sin ninguna novedad – según cronograma - Se realiza la culminación y el grado del diplomado tanto de los adultos mayores como de los profesionales del centro vida a cargo de la escuela superior de administración pública. - Apoyo al área de deportes en la semana cultural.	Registro Fotográfico.	- Se logro el apoyo adecuado fomentando el trabajo en equipo - Se consigue llevar y traer a cada usuario en perfecto estado a su destino

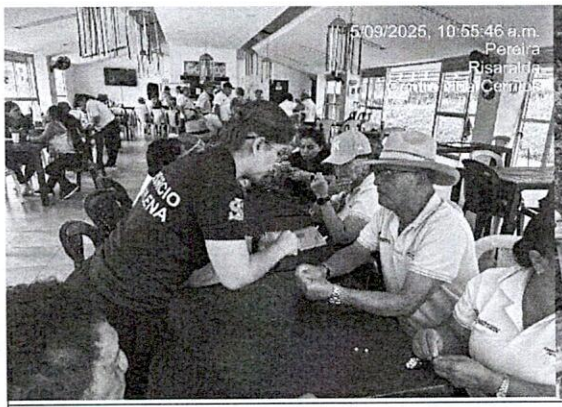
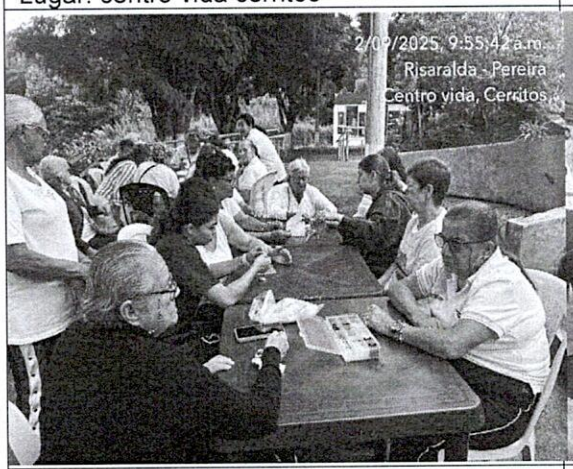
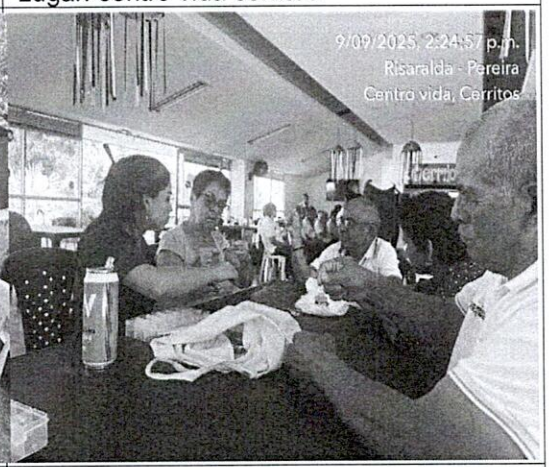
Nombre: Yeimi Yulieth Moreno
CC. 1097332588

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1. Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

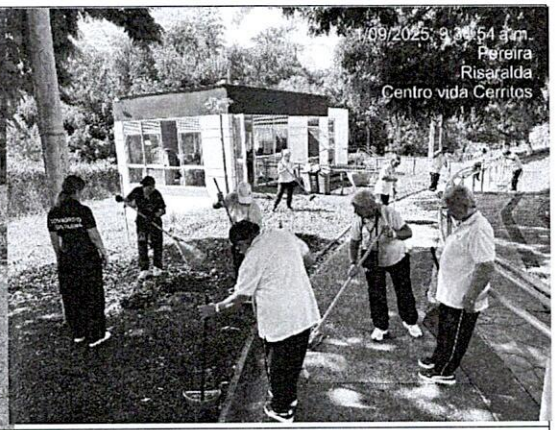
	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: Llaveros con bisutería Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025



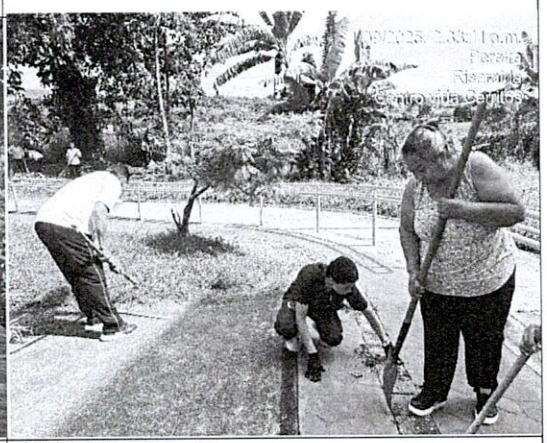
ALCANCE No. 2
Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 2
Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones
Lugar: centro vida cerritos



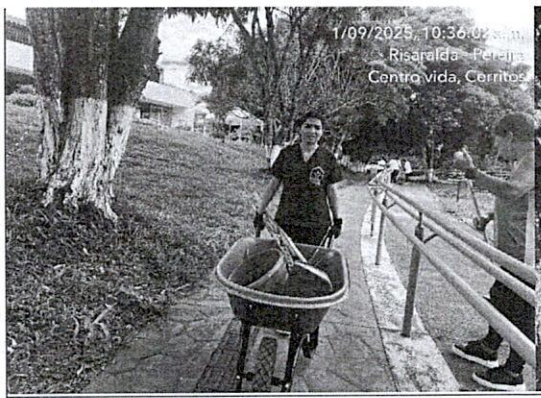
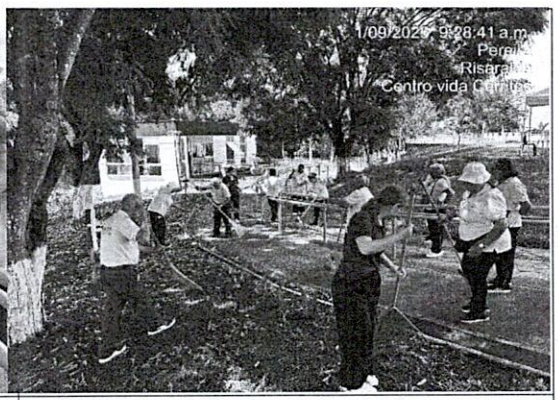
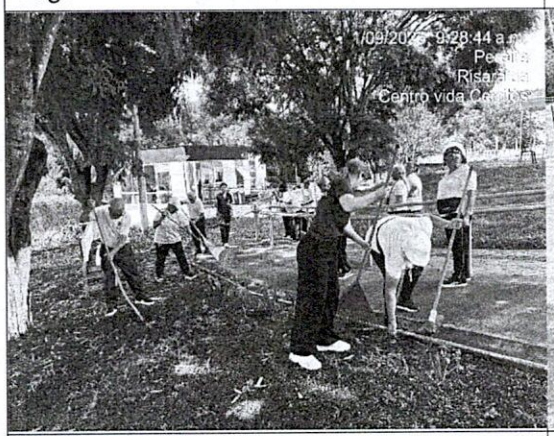
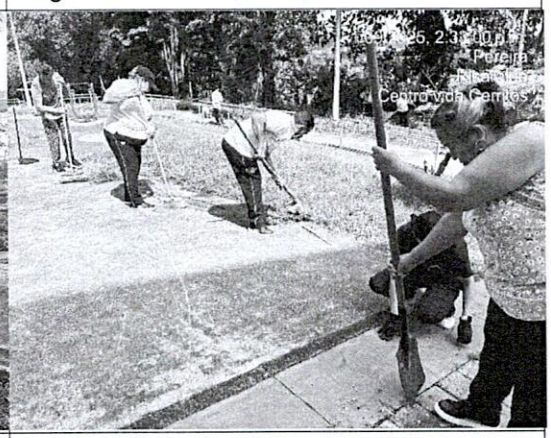
ALCANCE No. 2
Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 2
Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones
Lugar: centro vida cerritos

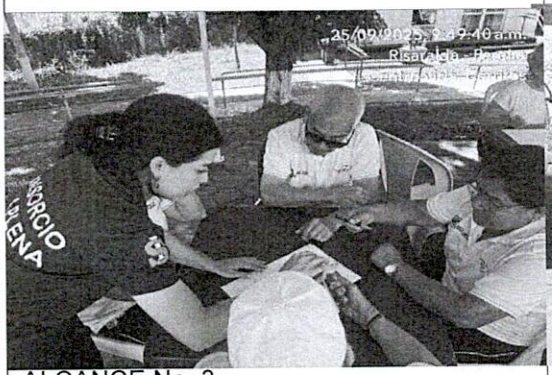
ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

	
ALCANCE No.2 Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No.2 Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 2 Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 2 Nombre de la actividad: Jardinería y limpieza de instalaciones Lugar: centro vida cerritos

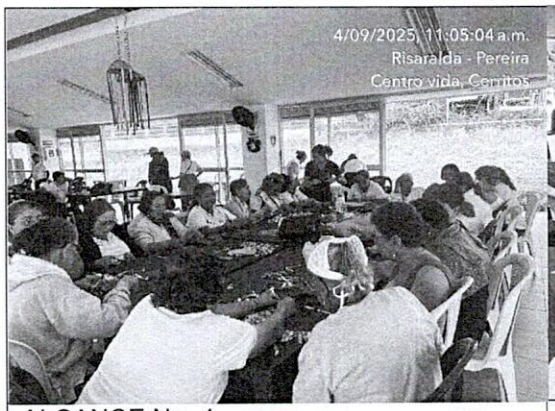
ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ALCANCE No. 3
Proyecto de emprendimiento –
Lugar: centro vida cerritos</td>
<td>ALCANCE No. 3
Proyecto de emprendimiento –
Lugar: centro vida cerritos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ALCANCE No. 3
Proyecto de emprendimiento –
Lugar: centro vida cerritos</td>
<td>ALCANCE No. 3
Proyecto de emprendimiento –
Lugar: centro vida cerritos</td>
</tr>
</table>

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025



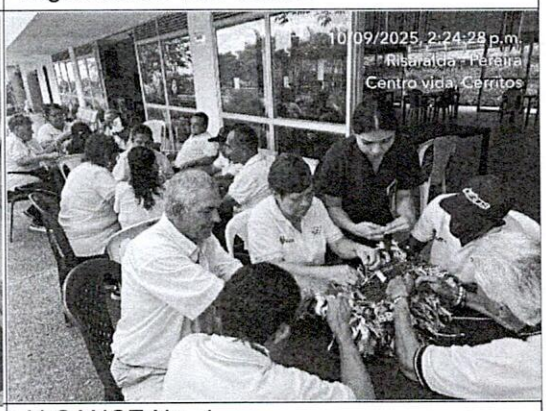
ALCANCE No. 4
Nombre de la actividad: Elaboración de centros de mesa
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 4
Nombre de la actividad: Elaboración de centros de mesa
Lugar: centro vida cerritos



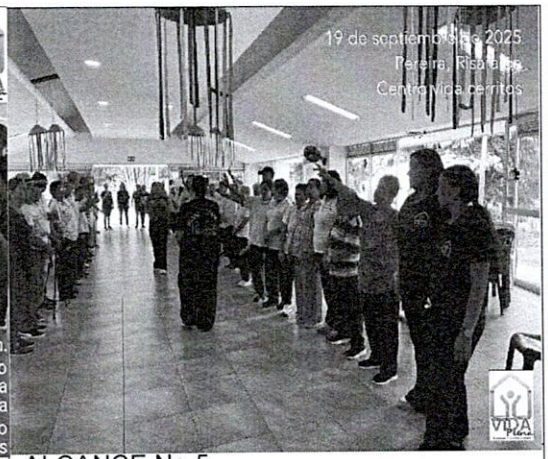
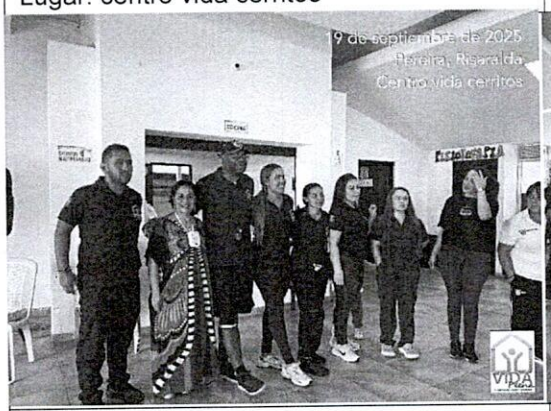
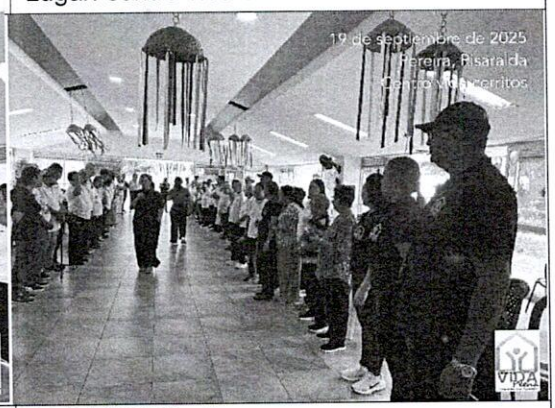
ALCANCE No. 4
Nombre de la actividad: Elaboración de centros de mesa
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 4
Nombre de la actividad: Elaboración de centros de mesa
Lugar: centro vida cerritos

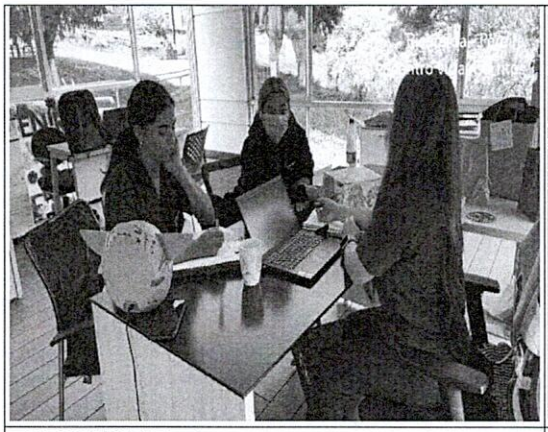
ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

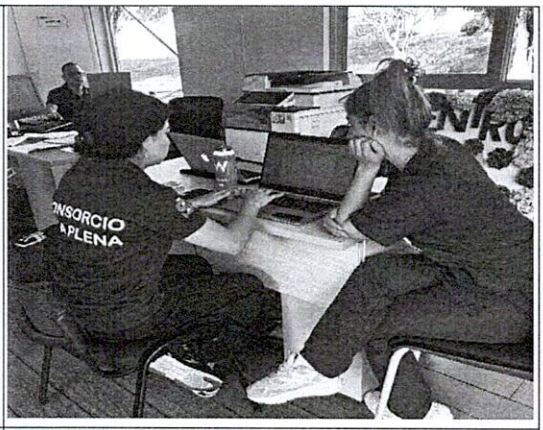
	
ALCANCE No.5 Encuentro intergeneracional iglesia palabra pura. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No.5 Encuentro intergeneracional iglesia palabra pura. Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No.5 Encuentro intergeneracional iglesia palabra pura. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No.5 Encuentro intergeneracional iglesia palabra pura. Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025



ALCANCE No.6
Elaborar plan de trabajo
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No.6
Elaborar plan de trabajo
Lugar: centro vida cerritos

CRONOGRAMA TALLERISTAS SEPTIEMBRE

HORA	LUNES JARDINERIA	MARTES BISUTERIA	MIÉRCOLES TALLER TAPETES	JUEVES BISUTERIA	VIERNES TALLER TAPETES	SÁBADO
8:00 A 8:45	DESAYUNO					
9:00 A 9:45	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Actividades Recreativas
9:45 A 10:00	REFRIGERIO					REFRIGERIO
10:00 A 10:45	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Bingo bailable y juegos tradicionales
10:45 A 11:30	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	
11:30 A 12:30	ALMUERZO MAÑANA					ALMUERZO
1:00 A 2:00	ALMUERZO TARDE					
2:00 A 2:45	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	N/A
2:45 A 3:00	REFRIGERIO					
3:00 A 3:45	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	
3:45 A 4:30	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	

ALCANCE No.7
Entrega de cronograma y reunión mensual con la coordinadora
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No.7
Entrega de cronograma y reunión mensual con la coordinadora
centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025



ALCANCE No. 8
Reunión general con la coordinadora
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 8
Reunión general con la coordinadora
Lugar: centro vida cerritos



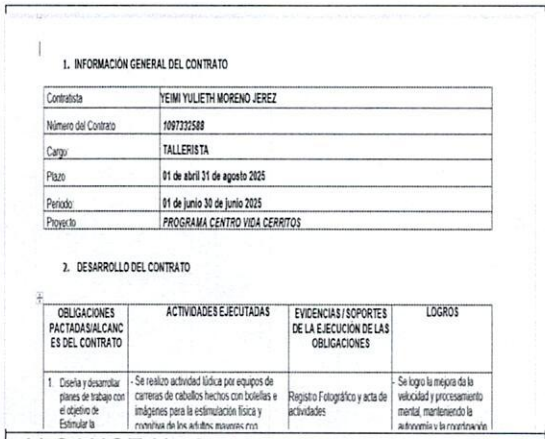
ALCANCE No. 8
Reunión con el comité paritario
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 8
Reunión con el comité paritario
Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

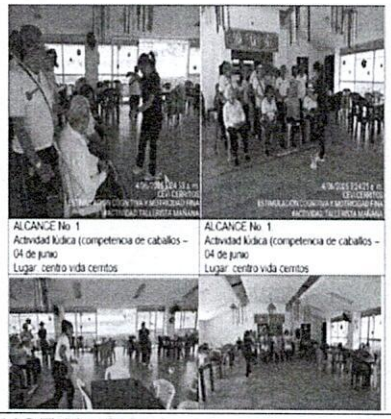


1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	YEIMI YULIETH MORENO JEREZ
Número del Contrato	1097332588
Cargo	TALLERISTA
Plazo	01 de abril 31 de agosto 2025
Periodo	01 de junio 30 de junio 2025
Proyecto	PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

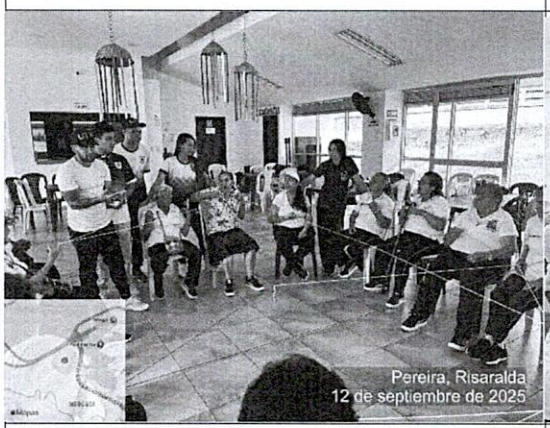
OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	LOGROS
1. Diseña y desarrollar planes de trabajo con el objetivo de Estimular la	- Se realizo actividad lúdica por equipos de carreras de caballos hechos con botellas e imágenes para la estimulación física y cognitiva de los adultos mayores con	Registro Fotográfico y acta de actividades	- Se logro la mejora da la velocidad y procesamiento mental, manteniendo la autonomía y la coordinación

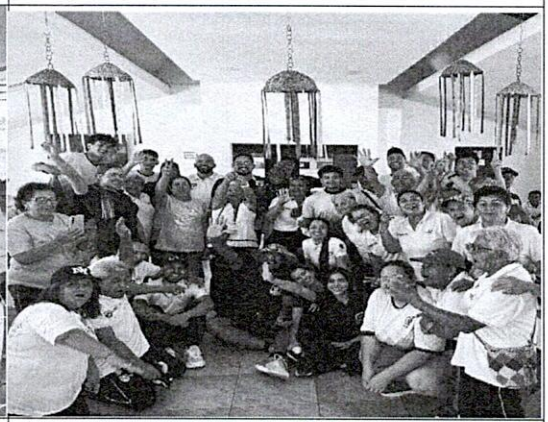


ALCANCE No 1
Actividad lúdica (competencia de caballos – 04 de junio
Lugar: centro vida cerritos

ALCANCE No 1
Actividad lúdica (competencia de caballos – 04 de junio
Lugar: centro vida cerritos

ALCANCE No.9 Entrega del informe general Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No.9 Entrega informe fotográfico Lugar: centro vida cerritos

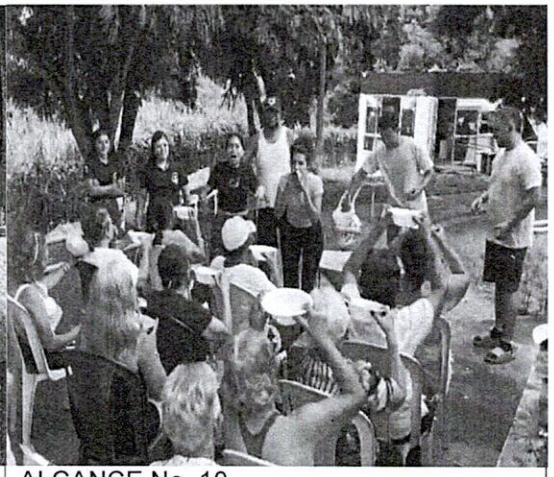




ALCANCE No. 10 Apoyo actividad lúdica estudiantes UTP Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 10 Apoyo actividades lúdicas estudiantes UTP Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

	
ALCANCE No. 10 Apoyo en el área de deportes Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 10 Apoyo en el área deportes Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 10 Apoyo en las rutas de los usuarios – según cronograma Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 10 Apoyo en las rutas de los usuarios – según cronograma Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025



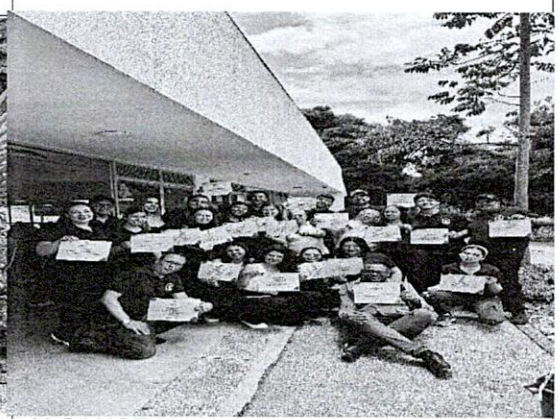
ALCANCE No. 10
Culminación y grado del diplomado.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 10
Culminación y grado del diplomado.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 10
Culminación y grado del diplomado.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 10
Culminación y grado del diplomado.
Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2025**
Versión: 6	Vigencia: 2025

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ____ Taller X Sesión Grupal ____Sesión Individual ___

FECHA: **1 DE SEPTIEMBRE DE 2025** **8 DE SEPTIEMBRE DE 2025** **22 DE SEPTIEMBRE DE 2025**	**NÙMERO DE ACTA: 1**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 9:00 AM**
RESPONSABLE: YEIMI YULIETH MORENO	**HORA FINAL: 12:30 M**

OBJETIVO:

El objetivo de una jornada de jardinería y limpieza de las instalaciones del centro vida con adultos mayores es fomentar la participación activa, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia al espacio que comparten, promoviendo el cuidado del entorno, el fortalecimiento de vínculos sociales y el bienestar físico y emocional a través de actividades recreativas y útiles que estimulan la autonomía y la integración comunitaria.

ORDEN DEL DIA:

Bienvenida y motivación inicial
Explicación del objetivo de la jornada y distribución de tareas
Entrega de materiales de jardinería y aseo
Actividad de limpieza general de las instalaciones
Socialización de la experiencia y reflexiones del grupo
Cierre y agradecimientos.

DESARROLLO
1- Saludo al grupo y breves palabras motivacionales para dar inicio 2- Presentar el propósito de embellecer y mantener limpio el centro y asignación de roles según capacidades de cada adulto mayor. 3- Reparto de guantes, escobas, recogedores, rastrillos bolsas y demás implementos que se requieran. 4- Recolección de hojas secas y desechos, organización de zonas comunes limpieza de objetos sucios. 5- Espacio donde los participantes comparten la experiencia y reconocimiento de parte de los profesores a la colaboración y esfuerzo de todos. 6- Palabras finales de parte del profesor encargado.


Pereira
Risaralda
Centro vida Cerritos
Pereira
Risaralda
Centro vida Cerritos
1/09/2025, 9:34:52 a.m.
Pereira
Risaralda
Centro vida Cerritos
1/09/2025, 9:28:42 a.m.
Pereira
Risaralda
Centro vida Cerritos
Pereira
Risaralda
Centro vida Cerritos

	ACTA DE JARDINERIA				
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	yeimi yulieth moreno jerez	1097332588	cerritos	tallerista	

NUMERO DE ASISTENTES JORNADA DE LA MAÑANA			
FECHA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
1/09/2025			
8/09/2025			
22/09/2025			

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ____ Taller X Sesión Grupal ____Sesión Individual ___

FECHA: 2,4,9,11 DE SEPTIEMBRE DE 2025	**NÙMERO DE ACTA: 1**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 9:00 AM**
RESPONSABLE: YEIMI YULIETH MORENO	**HORA FINAL: 12:00 PM**

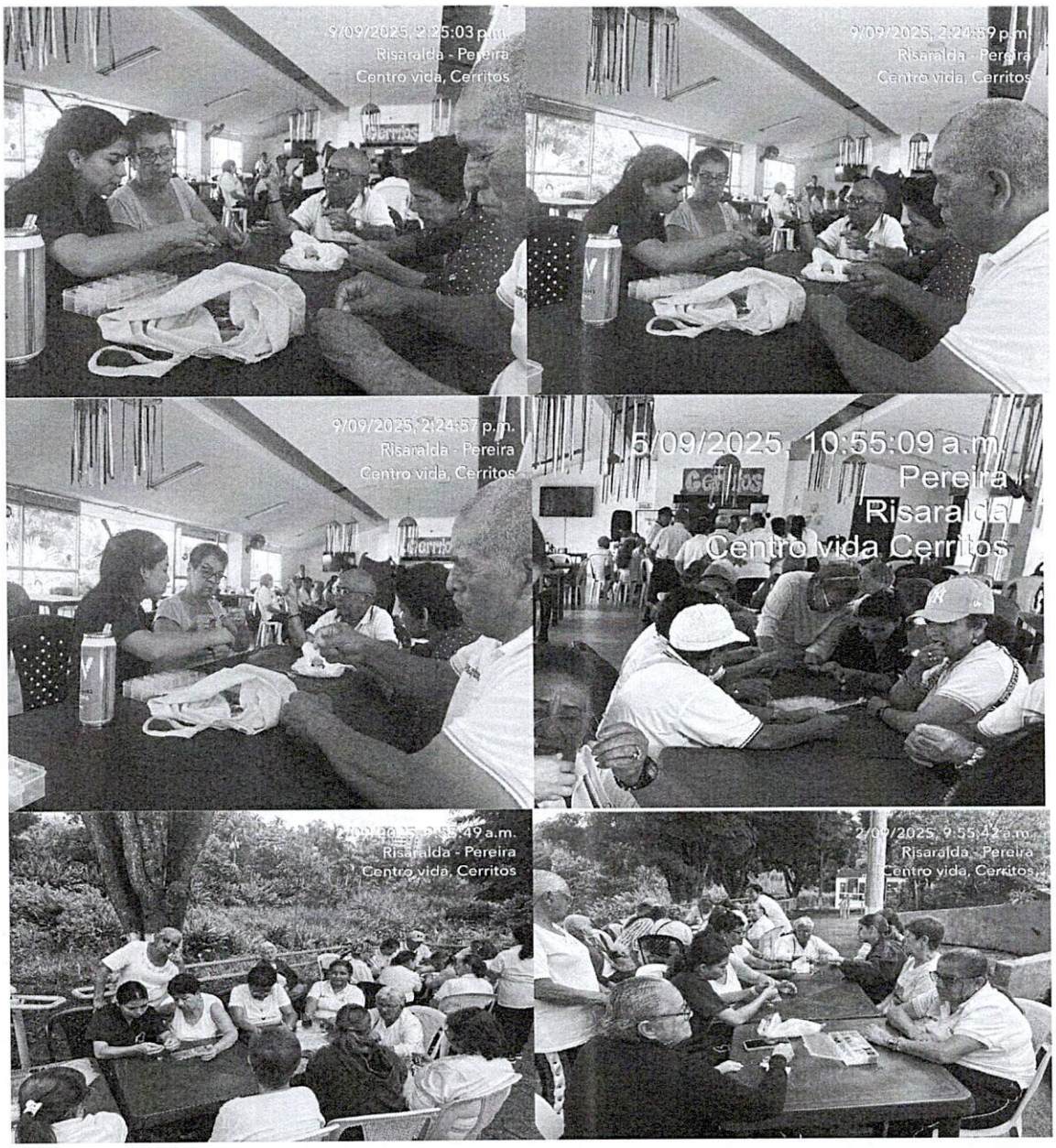
OBJETIVO DEL TALLER:

El objetivo de esta manualidad es ayudar a que los adultos mayores ejerciten sus manos y su mente mientras elaboran una figura con perlas de bisuteria. Al ir uniendo las bolitas, trabajan la motricidad fina, la coordinación y la concentración, al mismo tiempo que desarrollan la creatividad y disfrutan de un espacio de relajación. Además, al terminar la figura sienten satisfacción personal y refuerzan su autoestima al ver lo que son capaces de crear.

ORDEN DEL DIA:

Saludo y bienvenida
Presentación de los materiales
Explicación paso a paso
Espacio de acompañamiento y resolución de dudas
Socialización de resultados
Cierre de la actividad

DESARROLLO
1. Saludo, explicación breve de la dinámica. 2. Mostrar las perlas, el nailon y las tijeras con las que se van a trabajar 3. Demostración de como iniciar el tejido, cada usuario inicia la elaboración de si llavero. 4. Se brinda apoyo, acompañamiento y se brinda orientación personalizada para quienes lo requieran. 5. Compartir las figuras ya elaboradas 6. Palabras de agradecimiento y motivación a quienes no dieron por terminada la actividad.


9/09/2025, 2:25:03 p.m.
Risaralda - Pereira
Centro vida, Cerritos
9/09/2025, 2:24:59 p.m.
Risaralda - Pereira
Centro vida, Cerritos
9/09/2025, 2:24:57 p.m.
Risaralda - Pereira
Centro vida, Cerritos
5/09/2025, 10:55:09 a.m.
Pereira -
Risaralda
Centro vida Cerritos
Risaralda - Pereira
Centro vida, Cerritos
2/09/2025, 9:55:42 a.m.
Risaralda - Pereira
Centro vida, Cerritos

	LLAVEROS CON BISUTERIA				
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	YEIMI YULIETH MORENO	1097332588	cerritos	tallerista	

NUMERO DE ASISTENTES JORNADA DE LA MAÑANA			
FECHA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
2/09/2025			
4/09/2025			
9/09/2025			
11/09/2025			

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión _X__ Comité ___ Taller___ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 19 DE SEPTIEMBRE DE 2025	**NÙMERO DE ACTA: 1**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 8:30 AM**
RESPONSABLE: TALLERISTAS	**HORA FINAL: 9:00 AM**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
Socializar el nuevo plan de trabajo en cuanto al los nuevos horarios establecidos y correspondientes a cada área. Se dejará claro que se debe cumplir a cabalidad todo lo hablado en dicha reunión.

ORDEN DEL DIA:
1. Bienvenida y apertura de la reunión
2. Intervención de la coordinadora
3. Asignación de horarios de área
4. Aclaración de dudas y comentarios del equipo
5. Confirmación de compromisos y acuerdos
6. socialización de evento semana cultural
6. cierre de la reunión

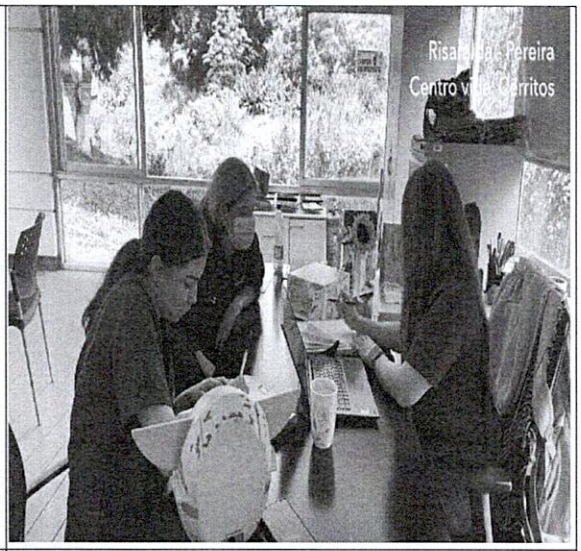
DESARROLLO

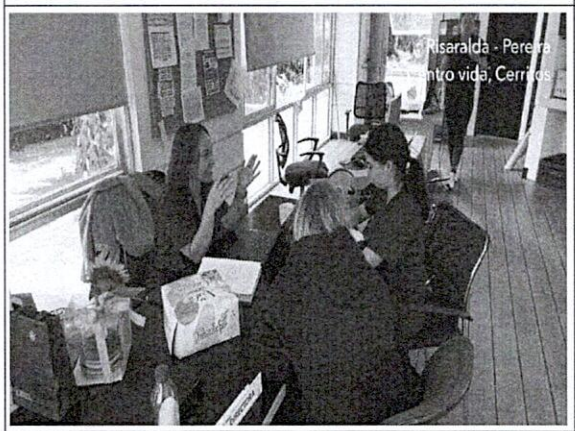
1. Se inicio la reunión con una pequeña bienvenida y se dio paso a los puntos a tratar.
2. Tomo la palabra la coordinadora explicándonos el nuevo método de trabajo volviendo a manejar los horarios que se tenían establecidos el año pasado mostrándonos como de ahora en adelante se dividirán los usuarios en 3 grupos en la mañana y 3 grupos en la tarde. Se explico en detalle la estructura del nuevo horario y se aclararon los motivos del cambio para optimizar tiempo y mejoría del plan.
3. Se asignaron y confirmaron los turnos específicos y se dio entrega del nuevo horario establecido para cada área
4. Se abrió el espacio para preguntas, comentarios del personal y así poder resolver inquietudes sobre descansos, rotaciones y adaptación del nuevo horario
5. Cada responsable del área se compromete a comunicar y socializar el cumplimiento del nuevo horario, que estará en vigencia a partir del día 1 de septiembre del 2025.

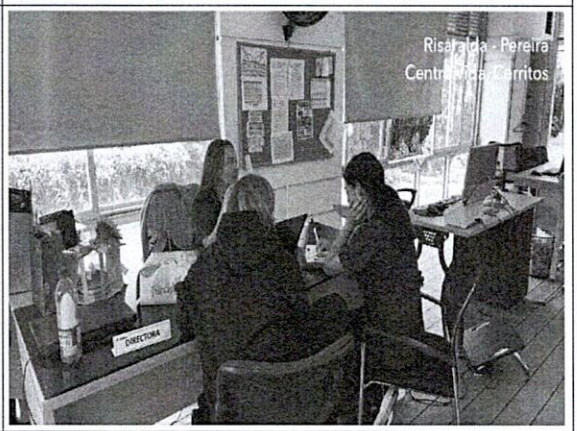
6. Se socializo taller que se llevara acabo el día 23 de septiembre en la semana cultural yo me llamo dejando claro actividades a realizar ese día.

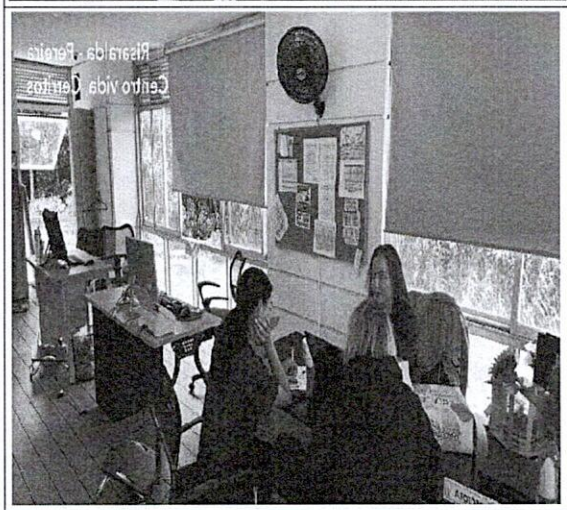
7. Sin mas temas que tratar se dio por finalizada la reunión











FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					

39					
40					
41					

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT 901.826.616-0
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ____ Taller X Sesión Grupal ____Sesión Individual __

FECHA: 03 DE SEPTIEMBRE DE 2025 **05 DE SEPTIEMBRE DE 2025** **10 DE SEPTIEMBRE DE 2025** **12 DE SEPTIEMBRE DE 2025** **24 DE SEPTIEMBRE DE 2025**	**NÙMERO DE ACTA: 1**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 9:00 AM**
RESPONSABLE: YEIMI YULIETH MORENO JEREZ	**HORA FINAL: 12:00 AM**

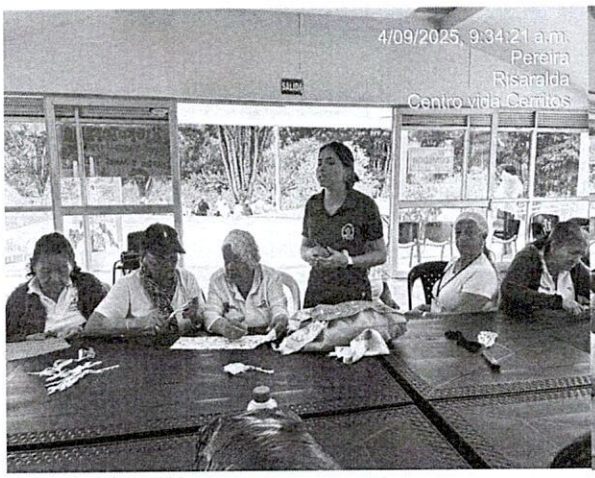
OBJETIVO DEL TALLER:

Promover la creatividad, el trabajo en equipo y la reutilización de materiales mediante la elaboración de centros de mesa con retazos de tela, incentivando el aprovechamiento de recursos disponibles, el desarrollo de habilidades manuales y la generación de productos decorativos funcionales y sostenibles.

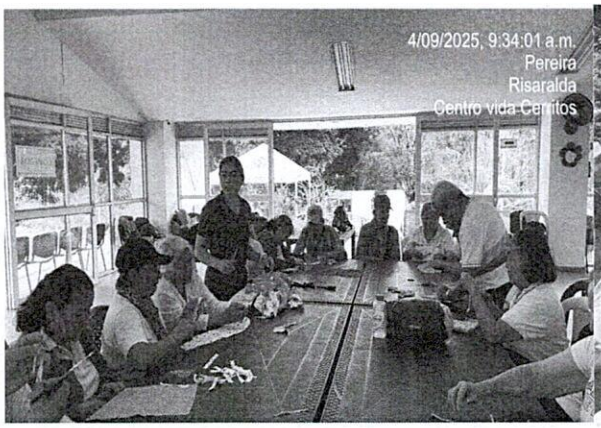
ORDEN DEL DIA:

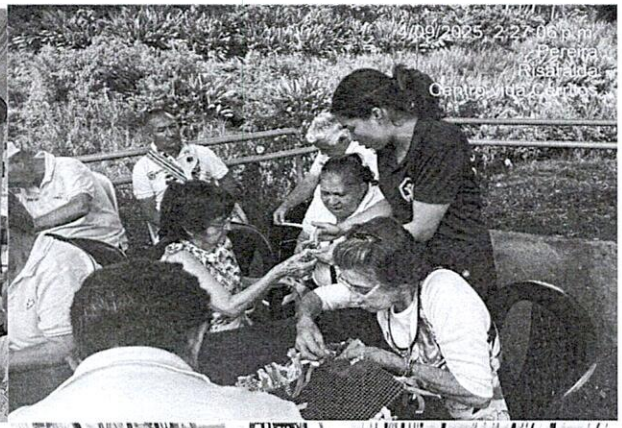
1- Bienvenida y presentación
Saludo a los participantes
Explicación breve de la actividad y su objetivo.
2- Introducción teórica
Importancia de reutilizar materiales
Ejemplos de centros de mesa con tela reciclada
3- Organización de grupos
Distribución de participantes en mesas de trabajo
Entrega de materiales
4- Desarrollo práctico
Diseño y elaboración de los centros de mesa
Acompañamiento por parte de los monitores
5- Exposición de resultados
Presentación de los centros de mesa por cada grupo
Breve explicación del proceso creativo
6- Retroalimentación y cierre
Comentarios y aprendizajes de la actividad
Agradecimientos y despedida.

DESARROLLO
La jornada inició con una breve bienvenida a los participantes, donde se explicó el objetivo principal de la actividad: fomentar la creatividad, el trabajo colaborativo y la reutilización de materiales a través de la elaboración de centros de mesa con retazos de tela. Posteriormente, se realizó una introducción teórica en la que se resaltó la importancia del reciclaje y la transformación de materiales en productos decorativos y sostenibles. Los asistentes tuvieron la oportunidad de observar algunos ejemplos de centros de mesa elaborados con técnicas sencillas, lo que sirvió de inspiración para sus propias creaciones. Una vez organizados en grupos, se entregaron los materiales necesarios (retazos de tela, tijeras, pegamento, hilos, bases de cartón y adornos complementarios). Con el acompañamiento de los monitores, cada equipo diseñó y confeccionó su centro de mesa, aplicando su ingenio y habilidades manuales. El proceso estuvo marcado por la participación activa, la cooperación y el intercambio de ideas entre los adultos mayores, lo cual generó un ambiente dinámico y motivador. Finalizada la elaboración, los grupos presentaron sus trabajos, explicando el proceso creativo y las técnicas empleadas. La actividad concluyó con una socialización en la que se compartieron aprendizajes, reflexiones sobre la importancia del aprovechamiento de recursos y la satisfacción de haber elaborado un producto decorativo útil y hecho a mano.






4/09/2025, 9:34:01 a.m.
Pereira
Risaralda
Centro vida Carritos


Pereira
Risaralda
Centro vida Carritos


Risaralda - Pereira
Centro vida, Carritos


Risaralda - Pereira
Centro vida, Carritos

	YO ME LLAMO				
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
2	YEIMY YULIETH MORENO JEREZ	1097332588	cerritos	tallerista	

NUMERO DE ASISTENTES JORNADA MAÑANA			
FECHA	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
03/09/2025			
05/09/2025			
10/09/2025			
12/09/2025			
24/09/2025			

CRONOGRAMA TALLERISTAS SEPTIEMBRE						
HORA	LUNES JARDINERIA	MARTES BISUTERIA	MIÉRCOLES TALLER TAPETES	JUEVES BISUTERIA	VIERNES TALLER TAPETES	SÁBADO
8:00 A 8:45	**DESAYUNO**					
9:00 A 9:45	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Actividades Recreativas
9:45 A 10:00	**REFRIGERIO**					REFRIGERIO
10:00 A 10:45	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Bingo bailable y juegos tradicionales
10:45 A 11:30	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	Dirige: Yeimi Yulieth Moreno	
11:30 A 12:30	**ALMUERZO MAÑANA**					ALMUERZO
1:00 A 2:00	**ALMUERZO TARDE**					N/A
2:00 A 2:45	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	
2:45 A 3:00	**REFRIGERIO**					
3:00 A 3:45	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	
3:45 A 4:30	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	Dirige: Luisa Fernanda Muñoz	
4:30 A 5:00	CENA					

CONSORCIO VIDA PLENA

NIT 901826616-0

INFORME DE ACTIVIDADES 6/8

PERIODO: DEL 01 SEPTIEMBRE AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2025

NÚMERO DEL CONTRATO 3035-2025

CARLA MANUELA GALVIS

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

CONSORCIO VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**MANUELA GALVIS MARTINEZ**
Número de Cédula	***1088335345***
Cargo:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
Plazo:	***Del 01 de abril 30 de septiembre del 2025***
Periodo:	***Del 01 de septiembre al 30 de septiembre del 2025***
Proyecto	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	Observaciones
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	El día 02 de septiembre se realizó una reunión con el área de deportes y fisioterapia, bajo la supervisión de la coordinadora del programa para tratar metodología de trabajo y actividades que comprendieron el periodo, como Hidroparty y semana cultural. Se realizó una reunión general el día 16 de septiembre con todo el equipo interdisciplinario para ultimar detalles dele encuentro intergeneracional.	• Registro fotográfico. • Acta de la reunión reposa en el informe general de la coordinadora.	Ambas reuniones se realizaron bajo la supervisión de la coordinadora del centro vida Cerritos.

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 elaboró el protocolo de intervención en el primer periodo, con 4 pilares fundamentales los cuales son: Gimnasia musicalizada con diferentes elementos. Fortalecimiento muscular. Hidroterapia. Actividades recreativas. Con ficha sesión por pilar, donde los usuarios reciben las clases en grupos separados y de acuerdo con el cronograma de deportes para los días de ejecución de cada ítem.	• Protocolo de intervención • Ficha sesión • Registro fotográfico	Los usuarios realizaron las clases de actividad física y recreación satisfactoriamente.
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 realizaron las clases de deportes de manera adecuada. Se realizó una charla el día 19 septiembre de sobre los pilares del trabajo desde el área de deportes a los usuarios del centro vida. .	• Registro fotográfico	Los usuarios tuvieron muy buena recepción a las clases y la charla se realizó de una forma interactiva y dinámica.
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.	Durante el periodo se realizaron evaluaciones individuales a los usuarios del centro vida, y se contó con la visita de los estudiantes de último semestre de entrenamiento deportivo del área andina el día 18 de septiembre.	• Formato físico reposan en las carpetas de los usuarios. • Registro fotográfico.	Se realizaron las pruebas a los usuarios de manera exitosa.

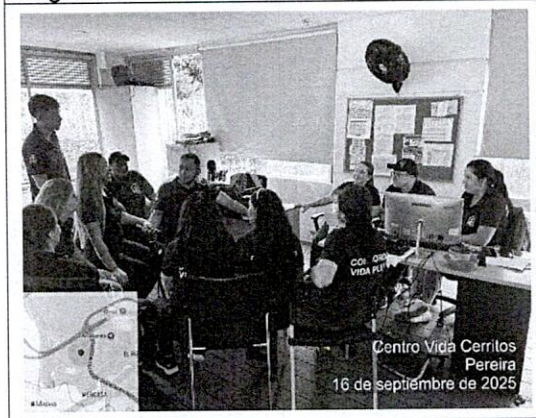
5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	No se requirió realizar remisiones externas en el periodo reportado debido a que no presentan accidentes ni patologías durante las prácticas deportivas.	• No aplica	Durante las clases de deporte y recreación no fue necesario remitir a ningún usuario
6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	El día 12 de septiembre se realizó la Hidroparty con la visita de la universidad tecnológica de Pereira y se realizaron actividades recreativas. Se realizó una semana cultual los días 15, 16, 17 y 23 de septiembre, donde cada día estaba a cargo de un área. El día 17 estuvo a cargo del área de deportes, se realizaron diferentes dinámicas.	• Registro fotográfico. • Acta De cada día cultural reposa en el informe general de la coordinadora.	La semana cultural fue una experiencia única para los usuarios y para los profesionales.
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 día 19 de septiembre se realizó un encuentro intergeneracional con la iglesia palabra pura, donde se realizaron actividades lúdicas y de relajación.	• Registro fotográfico • Acta del evento	El encuentro se realizó exitosamente. La fiesta del adulto mayor tuvo viejoteca y se apoyó en todo lo que fuera requerido.

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 realizó la graduación del "diplomado presencial liderazgo y participación ciudadana para la garantía de los derechos de la población adulta mayor" con la supervisión y todos los profesionales del centro vida Cerritos.	• Registro fotográfico • Acta de la graduación reposa en el informe general de la coordinadora del centro vida.	La graduación fue todo un éxito y una ceremonia muy bonita y especial para todos.
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.	No aplica para este periodo.	• No aplica	No aplica

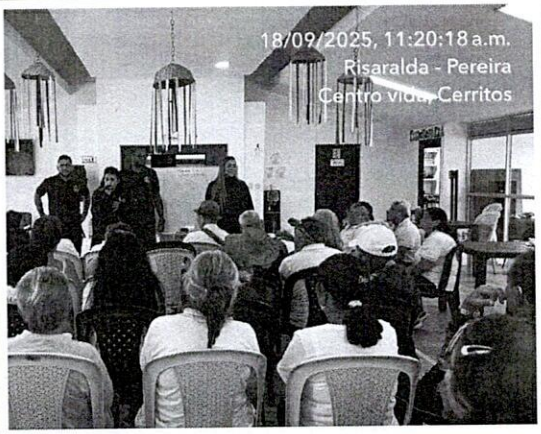
Manuela Galvis

Firma
Nombre: CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
CC. 1088335345

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

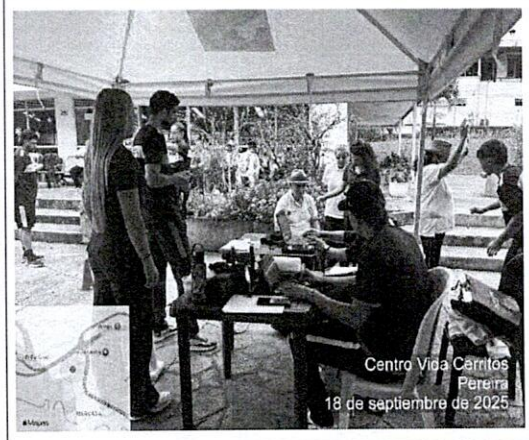
	
Obligación: alcance 1 Nombre actividad: Reunión deportes Fecha: 02 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre actividad: Reunión deportes Fecha: 02 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: Reunión general Fecha: 16 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 2 Nombre de la actividad: Gimnasia con aros Fecha: 05 de septiembre del 2025 Lugar: Centro de vida cerritos.

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

	
Obligación: Alcance 2 Nombre actividad: Hidroparty Fecha: 12 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Actividades recreativas Fecha: 17 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Charla deportes Fecha: 18 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 3 Nombre actividad: Charla deportes Fecha: 18 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

	
Obligación: Alcance 4 Nombre actividad: Evaluación individual Fecha: 04 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida Cerritos	Obligación: Alcance 4 Nombre actividad: Evaluación individual con área Andina Fecha: 18 de septiembre del 2025 Lugar: Centro de vida Cerritos
	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Semana cultural Fecha: 15 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Semana cultural “yo me llamo” Fecha: 23 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Semana cultural Fecha:17 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: Semana cultural Fecha: 17 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos
	
Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: Hidroparty Fecha: 12 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre de la actividad: Hidroparty Fecha: 12 de septiembre del 2025 Lugar: Centro vida cerritos

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>Obligación: Alcance 7
Nombre de la actividad: Reinado
Fecha: 19 de septiembre del 2025
Lugar: Centro vida cerritos</td>
<td>Obligación: Alcance 7
Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional
Fecha: 19 de septiembre del 2025
Lugar: Centro vida cerritos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Obligación: Alcance 8
Nombre de la actividad: Graduación diplomado
Fecha: 11 de septiembre del 2025
Lugar: Centro vida cerritos</td>
<td>Obligación: Alcance 8
Nombre de la actividad: Graduación diplomado
Fecha: 11 de septiembre del 2025
Lugar: Centro vida cerritos.</td>
</tr>
</table>

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día: 11 Y 12 MES: 09	AÑO: 2025
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: TARDE
NOMBRE DE LA SESION	HIDROTERAPIA	SESIÓN N°

Objetivo: Mejorar y mantener la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad en un ambiente extremadamente óptimo en los adultos mayores como es el agua, aumentar el fortalecimiento muscular y articular, alivianar el dolor, relajar el cuerpo en general, favorecer la circulación sanguínea, estimular el sistema cardiovascular, prevenir y disminuir enfermedades que afectan el aparato locomotor.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular en el agua
- Ejercicios en el agua para adultos mayores
- Ejercicio terapéutico

Metodología:

FASE INICIAL: Activar la circulación, aumentar la temperatura corporal, los usuarios deben realizar una caminata lenta en el agua (delante, atrás, lateral) y movilidad articular general (cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos)

FASE CENTRAL: Trabajo terapéutico específico (fuerza, equilibrio, movilidad, coordinación).
Marcha con elevación de rodillas y brazos
Ejercicios de equilibrio (con apoyo de churros, tablas u otros flotadores)
Ejercicios de resistencia (con mancuernas acuáticas o contra el agua)
Trabajo de coordinación motriz (juegos suaves, movimientos cruzados)
Ejercicios en grupo con elementos lúdicos (pelotas, aros, etc.)
Se realizó la clase con tablas, se realizaron los ejercicios mencionados y desplazamientos en la piscina, y burbujas para la parte respiratoria.

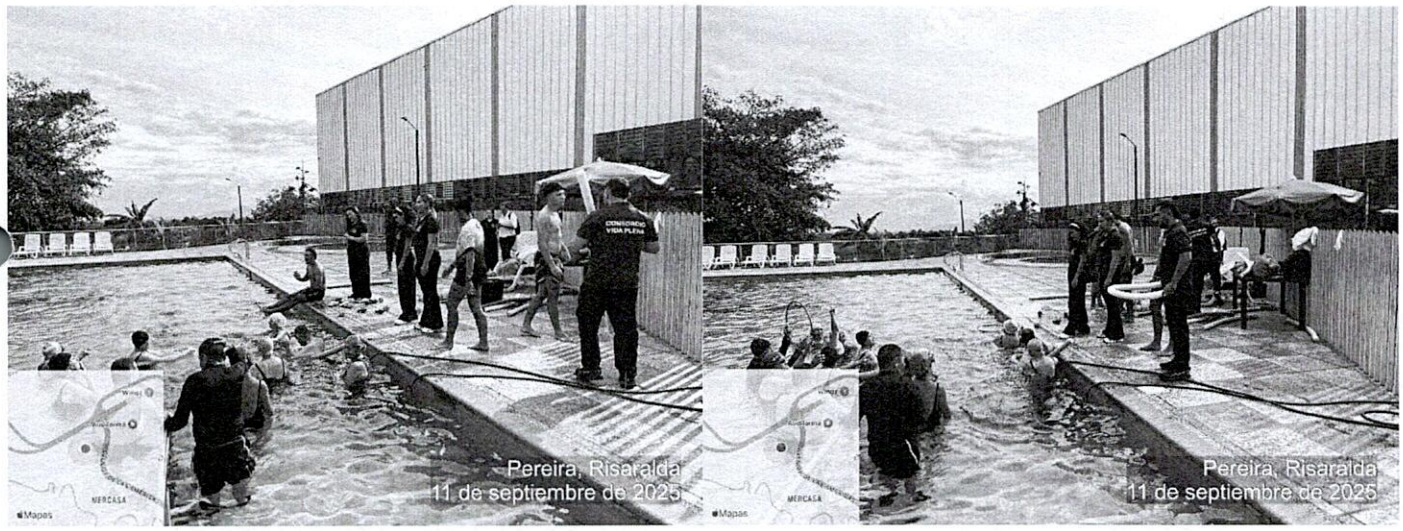
FASE FINAL: Vuelta a la calma

Respiración controlada y retorno al estado basal.
Estiramientos suaves en el agua (cuello, espalda, extremidades)
Flotación asistida o libre (si es posible)
Ejercicios de respiración profunda y relajación guiada

Conclusión: los usuarios realizan las clases de manera eficiente, han perdido el miedo a estas clases y han mejorado notablemente, para este periodo se contó con el acompañamiento de la Universidad tecnológica de Pereira con los estudiantes de ultimo semestre de ciencias del deportes y la recreación.

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

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



11 DE SEPTIEMBRE DEL 2025 CENTRO VIDA CERRITOS

HIDROPARTY



12 DE SEPTIEMBRE DEL 2025 CENTRO VIDA CERRITOS

HIDROPARTY

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	DÍA; 05,10,12,13,15,16 Y 17 MES: 09 AÑO: 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: AMBAS
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDADES RECREATIVAS	SESIÓN N°

Objetivo: Promover el bienestar integral, tanto físico, mental, emocional y social, a través de la participación en experiencias agradables, activas y significativas. Estas actividades no solo ofrecen entretenimiento, sino que también cumplen funciones terapéuticas, preventivas y de integración.
Además, se busca mantener y estimular las capacidades cognitivas, fomentar la socialización saludable y mejorar las relaciones interpersonales, estimular la creatividad y el disfrute.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular general
- Actividades recreativas y competitivas
- Estiramiento general

Metodología: La metodología para este periodo fue realizar actividades por equipos, en diferentes pistas con obstáculos, elementos y objetivos de desplazamiento, al final de las pistas deben de encestar, armar o sumar puntos dependiendo de la metodología de la clase.
Se apoyó la visita de los estudiantes de modalidad recreativa de la Universidad Tecnológica de Pereira, con actividades de atención, de memoria y de roles, como piedra papel y tijera, o muro, tigre y serpiente, atrapa el dedo, entre otros.
Actividades por equipos donde debían trasladar el balón en equipo y armar una torre de vasos sin dejarla caer, volver al puesto inicial y seguir con el compañero haciendo el mismo recorrido.
Actividades por equipos con enfoques individuales atravesando una pista de obstáculos con un aro y un bastón y debían llegar a encestar la chapeta en un espacio delimitado, cada usuario sumaba puntos.
Actividades de memoria con cantos y rimas que debía crear cada usuario y todos repetirlo aplaudiendo con las manos.

Conclusión:

Los usuarios demuestran un gran interés en los juegos que requieren competitividad y trabajo en equipo, se motivan y se dan consejos mutuamente durante los desafíos y pistas establecidas, con los practicantes de la universidad se rieron y pasaron un rato muy agradable entre risa y risa.

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

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





05 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

ACTIVIDADES RECREATIVAS





10 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

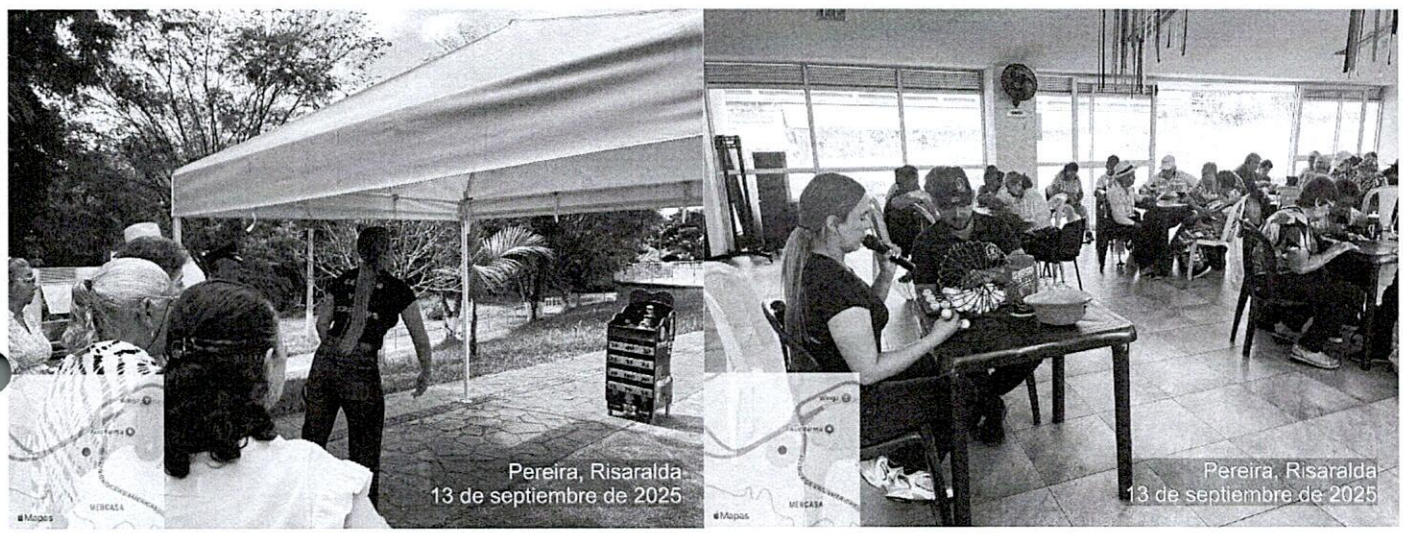
ACTIVIDADES RECRATIVAS

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



12 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

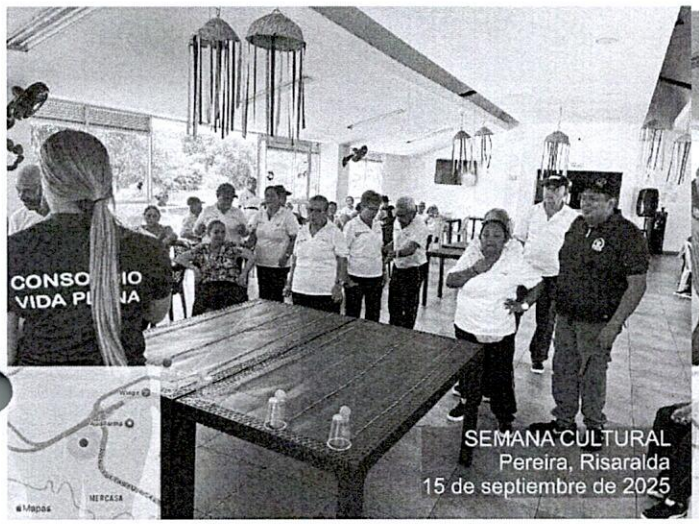
ACTIVIDADES RECREATIVAS



13 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

ACTIVIDADES RECREATIVAS

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





15 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

ACTIVIDADES RECREATIVAS





16 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

ACTIVIDADES RECREATIVAS

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



17 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

ACTIVIDADES RECREATIVAS

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: 04 Y 22 MES: 09 AÑO: 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: Ambas
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de mantenimiento	SESION N°

Objetivo: Favorecer la coordinación óculo manual, aumentar el bienestar físico y mental, mejorar la condición física básica, mejorar la movilidad articular, fuerza muscular, equilibrio y bienestar emocional. Promover la actividad física de bajo impacto de acuerdo a las capacidades de los usuarios, activar el sistema cardiovascular, y promover la concentración.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular
- Estimulación y coordinación.
- Ejercicios de miembros superiores e inferiores.

Metodología:

Fase inicial: Movilidad articular céfalo caudal musicalizada y desplazamientos caminando en diferentes direcciones al ritmo de cada adulto mayor.

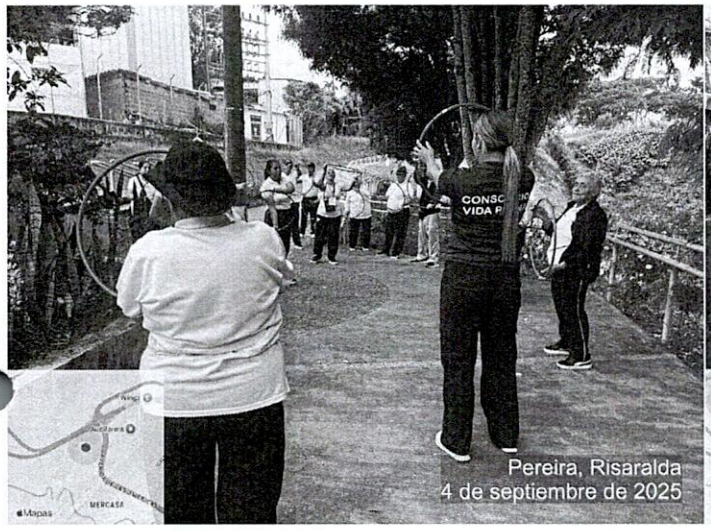
Fase central: Se realizan diferentes movimientos de miembros inferiores y superiores, con diferentes elementos como bastones, pelotas, y aros, se realiza una secuencia de ejercicios o movimientos musicalizados para hacer más dinámica la clase. Se hacen pausas de respiración y se hace una actividad corta al final de concentración y lúdica con el elemento de la clase, por ejemplo, se hacen dos equipos por filas, y el equipo que primero pase todos sus elementos al frente gana.

Fase final: Vuelta a la calma caminando suavemente y respirando conscientemente y estiramiento general.

Conclusión: los usuarios realizan las clases de gimnasia musicalizada de manea muy receptiva y participativa, les gusta y muestran gran interés por el baile dirigido tipo rumba aeróbica.

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

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





04 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

GIMNASIA MUSICALIZADA CON AROS





22 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

GIMNASIA MUSICALIZADA CON AROS

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: 01, 02 , 03 y 24 MES: 09 AÑO: 2025	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: AMBAS
NOMBRE DE LA SESION	Fortalecimiento muscular full body	

Objetivo: Potenciar la movilidad articular y el rendimiento en actividades cotidianas, aumentar la resistencia y la flexibilidad, mejorar la condición física general, reducir los niveles de ansiedad y el estrés, fomentar la actividad física en pro de la salud, involucrar todos los grupos musculares.

Temas desarrollados:

- Movilidad articular
- Fortalecimiento del cuerpo completo
- Movilidad de miembros superiores e inferiores
- Estiramiento de todos los grupos musculares.

Metodología: las clases de fortalecimiento muscular se realizan en el gimnasio del centro vida cerritos, además se agrega una estación con mancuernas, una con bandas para así hacer un trabajo del cuerpo completo, dirigida por el profesional para realizar diferentes ejercicios, se realiza la siguiente sesión con variaciones, sentados, de pie, con mancuernas.

Para este periodo se realizó una movilidad articular completa, después ejercicios de fortalecimiento**,** después se realizó una rotación a las maquinas del gimnasio maneando las cargas con tiempo y repeticiones, al igual que el periodo de descanso, para la parte final se realizó una caminata y un estiramiento general completo.

Se realizó otra clase de fortalecimiento que comprendía movilidad articular para la parte inicial, como fase central dos estaciones, la primera estación para fortalecer el miembro superior y la segunda el inferior, se realizaron 3 rondas de la secuencia de los ejercicios y después se intercambiaba de estación, para la parte final estiramiento general.
Ejercicios de tren inferior: sentadillas en silla con balón al frente, elevaciones de talones y puntas, abducción de caderas.
Ejercicios de tren superior: flexo extensión de brazos con mancuernas, elevación de brazos con mancuernas y bíceps.

Conclusión: Se incluye música en las clases de fortalecimiento muscular debido a que se evidencia un alto nivel de motivación por parte de los adultos mayores del centro vida, se hacen preguntas orientadoras sobre los ejercicios para estimular la parte cognitiva al mismo tiempo que la física.

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

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

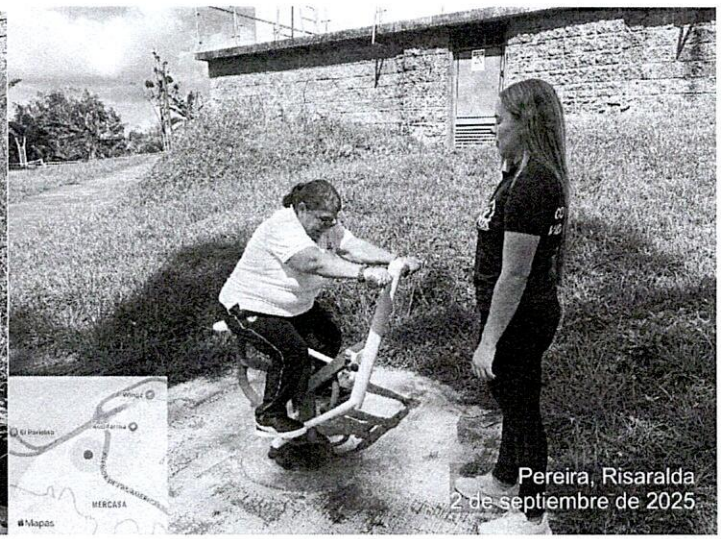




01 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

FORTALECIMIENTO MUSCULAR

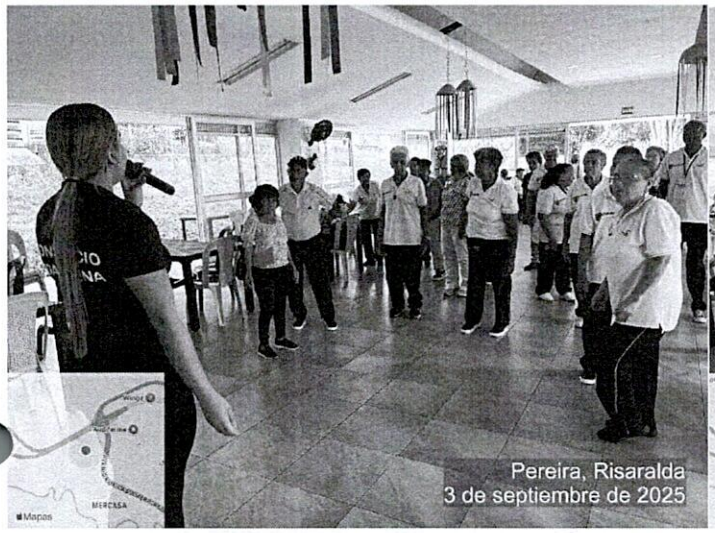




02 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

FORTALECIMIENTO MUSCULAR

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





03 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

FORTALECIMIENTO MUSCULAR





24 DE SEPTIEMBRE CENTRO VIDA CERRITOS

FORTALECIMIENTO MUSCULAR