INFORME ACTIVIDADES FISICAS

CONVENIO.059 DE 2026

11-03-2026



OBJETIVO: "AUNAR ESFUERZOS PARA EL APOYO EN LA ATENCIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR VULNERABLE EN LA MODALIDAD CENTRO DE BIENESTAR DEL ANCIANO (CBA), CONFORME LO ESTABLECE LA LEY 1276 DE 2009 EN EL MUNICIPIO DE PARAMO-SANTANDER"

FUNDACION NUEVO RENACER

"FUNDERENACER"

PARAMO-SANTANDER

FUNDACION NUEVO RENACER NIT: 900.047.710-9
NIT: 900.047.710.-9
CALLE: 1 6-41 PARAMO SANTANDER TELEFONO: 3214934174
Registro cámara de comercio: 05-000506306-32 del 2005/09/30
Registro Especial de instituciones prestadoras de servicios de salud: Código 68-04067
Personería Jurídica en salud: Resolución N.º 11823 de septiembre 07 del 2006, Gobernación de Santander

PERIODO DE EJECUTADO: ENTRE EL 04 DE MARZO AL 10 DE MARZO DE 2026.

Los Adultos Mayores realizan la actividad fisica de acuerdo a sus capacidades fisica, mentales, en las cuales se garantiza el cuidadado integral de cada uno de ellos, estas actividades son organizadas y dirigidas por el personal de fundación, el cual cuenta con las capacidades y el conocimieto para atender a los Adultos mayores.

Algunos de los beneficios que se buscan con el desarrollo de estas actividades son:

- ✓ Fortalecer la calidad del músculo y puede enlentecer la pérdida de masa muscular producida por el envejecimiento.
- ✓ Prevenir de la artrosis, osteopenia y osteoporosis.
- ✓ Generar autocuidado y evitar el riesgo de caídas.
- ✓ Cuidar enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mamas y de colon.
- ✓ Contribuir a la prevención de factores de riesgo cardiovascular.
- ✓ Favorece el manejo del estrés y la depresión, es un gran elemento para nuestra salud mental.
- ✓ Mejorar la calidad del sueño.
- ✓ Mejora nuestra capacidad para realizar otras actividades de la vida diaria.
- ✓ Controlar el peso.

FUNDACION NUEVO RENACER NIT: 900.047.710-9
NIT: 900.047.710.-9
CALLE: 1 6-41 PARAMO SANTANDER TELEFONO: 3214934174
Registro cámara de comercio: 05-000506306-32 del 2005/09/30
Registro Especial de instituciones prestadoras de servicios de salud: Código 68-04067
Personería Jurídica en salud: Resolución N.º 11823 de septiembre 07 del 2006, Gobernación de Santander

INFORME DE FISIOTERAPIA CBA

FUNDERENACER

PARAMO – SANTANDER

MARZO/2026

La actividad física regular en el adulto mayor es crucial para mantener, ganar su funcionalidad, independencia, y salud; realizándose actividad grupal, atención individual, según capacidad motriz y funcional de cada adulto mayor.

Se combina actividad de fuerza, flexibilidad ejercicios dirigidos, dinámicas, coordinación dinámica, equilibrio para los que tienen mayor capacidad funcional para realizarlos.

Mejorar su capacidad respiratoria.

Fuerza; movilidad con pesa botella con arena, aros, barra, banda elástica.

Equilibrio; ejercicio unipodal, movilidad alterna de piernas en postura bípeda.

Flexibilidad; estiramientos suaves dirigidos, asistido, pasivo. Relajación, mantener la movilidad del cuerpo.

Movilidad activa, asistida, pasiva. Con ayuda de balón, banda elástica.

Ejercicios dinámicos.

Reducir sedentarismo, aislamiento social, incorporar movimientos en su vida cotidiana.

La elasticidad y la flexibilidad disminuyen con la edad y se acentúa con la debilidad muscular, retracciones musculares; por ello es importante realizar ejercicio que ayude a mejorar la amplitud articular a través de estiramientos activos, pasivos, ayudando a aumentar la flexibilidad de los ligamentos y sistema muscular.

Los ejercicios de fortalecimiento refuerzan y aumentan la musculatura, mejorando las habilidades de sus movimientos.

Ejercicio con banda elástica, pesa botella con arena, activo-libre, asistido.

Equilibrio, sosteniéndose de una silla, apoyo unipodal, ejercicios circulatorios, pausa activa general, adaptándose al estado físico de cada uno.

La funcionalidad es importante para un envejecimiento activo y saludable, la conservación de la salud para su independencia y movilidad, socializar por medio del juego, dinámicas, disminuyendo la inactividad física en este grupo poblacional, mejorando la circulación movilidad articular, regular su presión arterial, mejorar atención, memoria, protegiéndolos de las enfermedades neurodegenerativas.

Las actividades grupales aumentan la cohesión social y la motivación, reduciendo la ansiedad y la depresión.



ROCIO DEL PILAR AFANADOR ORTIZ

FISIOTERAPEUTA UMB

REG. 007932

FUNDACION NUEVO RENACER NIT: 900.047.710-9
NIT: 900.047.710.-9
CALLE: 1 6-41 PARAMO SANTANDER TELEFONO: 3214934174
Registro cámara de comercio: 05-000506306-32 del 2005/09/30
Registro Especial de instituciones prestadoras de servicios de salud: Código 68-04067
Personería Jurídica en salud: Resolución N.º 11823 de septiembre 07 del 2006, Gobernación de Santander

EVIDENCIA FOTOGRAFICA ACTIVIDADES FISICAS













FUNDACION NUEVO RENACER NIT: 900.047.710-9
NIT: 900.047.710.-9
CALLE: 1 6-41 PARAMO SANTANDER TELEFONO: 3214934174
Registro cámara de comercio: 05-000506306-32 del 2005/09/30
Registro Especial de instituciones prestadoras de servicios de salud: Código 68-04067
Personería Jurídica en salud: Resolución N.º 11823 de septiembre 07 del 2006, Gobernación de Santander








TRABAJAMOS POR EL BIENESTAR DE NUESTROS ADULTOS MAYORES”
Email: funderenacerparamo@gmail.com