CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 3/6

PERIODO: DEL 01 FEBRERO AL 28 DE FEBRERO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

SANTIAGO OSORIO BRICEÑO

CONSORCIO VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	**SANTIAGO OSORIO BRICENO**
NUMERO DE CEDULA	***1088352323***
CARGO:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION**
PLAZO:	***DEL 15 DE DICIEMBRE DE 2025 AL 14 DE JUNIO DE 2026***
PERIODO:	***DEL 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO***
PROYECTO	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIONES
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	**1.1** Dentro del periodo comprendido se realizaron 2 reuniones grupales donde se tocaron temas específicos sobre las labores a realizar las cuales fueron: **6 DE FEBRERO:** Se realizó una reunión del área de deportes donde se especificaron las actividades del mes. En el desarrollo de la reunión se realizaron diferentes recomendaciones para realizar actividades diferentes en el mes, se planificó una actividad del desafío como meta para el siguiente mes y también se realizó la modificación del cronograma. **16 DE FEBRERO:** Se realizó la reunión general en donde se solicitó por medio de la coordinación del programa que se espera que este año se puedan cumplir con los horarios estipulados para la realización de las clases para las personas mayores, se socializaron ajustes en cronogramas de comedor y rutas.	• Registro fotográfico. • Actas de las reuniones.	

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).	Durante el segundo período en el Centro Vida Cerritos se continuará con un programa pensado especialmente para el bienestar de las personas mayores, con actividades organizadas en cuatro partes que se complementan entre sí: ejercicios aeróbicos, fortalecimiento muscular, sesiones en la piscina y momentos recreativos. Todo esto se desarrollará siguiendo una planificación clara, adaptada al ritmo y necesidades de los usuarios. **Fortalecimiento Muscular** **Actividades Recreativas** **Gimnasia Musicalizada** Las sesiones de hidroterapia se están reemplazando por actividades anteriormente mencionadas mientras termina el mantenimiento de la piscina.	• Protocolo de intervención • Planes clase • Registro fotográfico.	

3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	**3.1** Se realiza una articulación con el área de fisioterapia con el fin de explicar por medio de una capacitación la importancia del ejercicio y la actividad física y las consecuencias del sedentarismo en la persona mayor. Esta actividad se realizó el día 24 de febrero. **3.2** Se realizan los días 18, 19 y 20 El Senior Festival, un encuentro cultural y recreativo articulando todas las áreas del centro vida, aumentando el interés y la motivación de los beneficiarios.	• Cronograma de actividades. • Formatos de evaluaciones iniciales y seguimientos.	
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	**4.1** Dentro del periodo comprendido no se realizan evaluaciones ni seguimientos de la condición física, ya que se esperan los nuevos formatos del año para su desarrollo.	• Formato físico de los usuarios. • Registro fotográfico.	

055/2018 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.			
5.De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	**5.1** No se realiza en el periodo comprendido ninguna remisión interna o externa por accidente o enfermedad en alguna de las actividades realizadas.	N.A	

6.Entarticulación 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	**6.1**. Se realiza la planificación de actividades deportivas: Coordinar sesiones, eventos recreativos y competencias internas. **6.2** También se realizan registros por actividades para llevar control de asistencia y desempeño de los beneficiarios conforme a los formatos entregados por la coordinación y además se modifican los cronogramas para la realización de las actividades correspondientes al área y los que distribuyen los apoyos en otras actividades del programa.	• Registro fotográfico.	
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	**7.1** Se realiza el segundo encuentro intergeneracional del contrato con la policía nacional comunitaria y la policía cívica de mayores. Se desarrollaron actividades culturales y recreativas, incentivando la integración y el esparcimiento por medio de la lúdica y la diversión. Esta actividad se realizó el día 21 de febrero en la jornada de la tarde.	N/A	

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.			
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.	Para el 14 de febrero tuvimos el acompañamiento de la secretaría de cultura, donde nos visitaron dos cantantes en la jornada brindándonos un espacio de música celebrando el dia de San Valentin a nuestros usuarios de centro vida cerritos.	• Registro fotográfico.	La supervisión tomó registro fotográfico de las clases y los eventos.

	.		
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	• El 18 de febrero de 2026 se realizó una capacitación con el área de salud ocupacional donde se reúne la brigada de emergencias para dejar clara las tareas que tienen cada uno de los brigadistas en caso de alguna emergencia. • El sábado 21 de febrero se realizó una capacitación sobre incidentes y accidentes por parte del área de salud ocupacional para todas las áreas en conjunto.	• Registro fotográfico • Acta de la reunión	

CONSORCIO VIDA PLENA

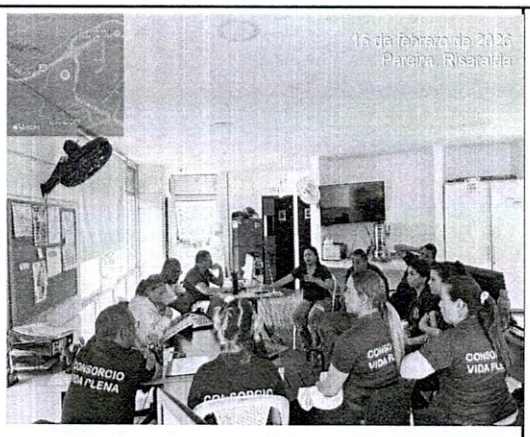
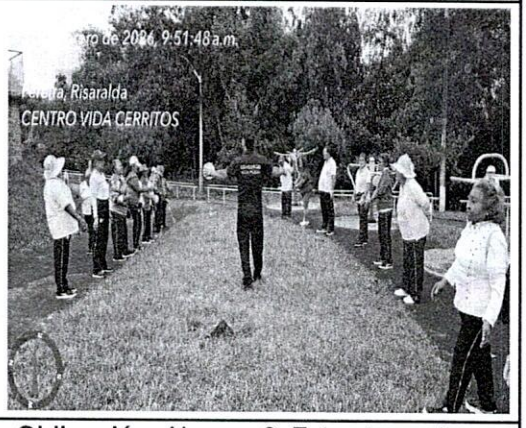
INFORME DE ACTIVIDADES

Santiago Osorio B

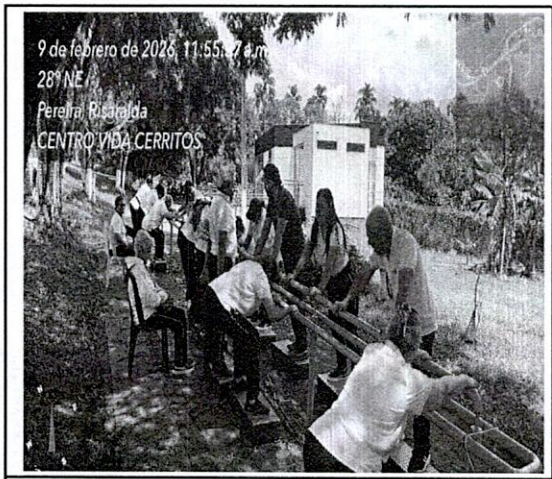
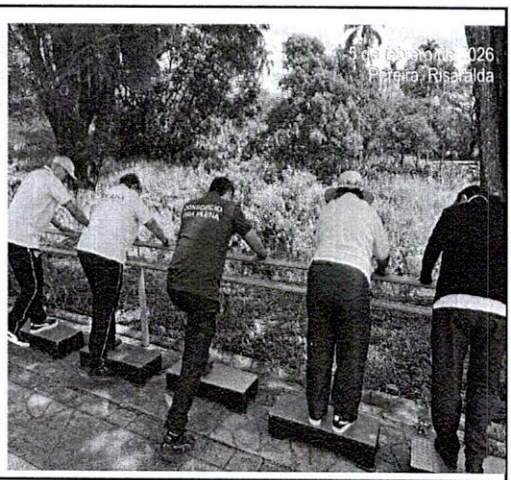
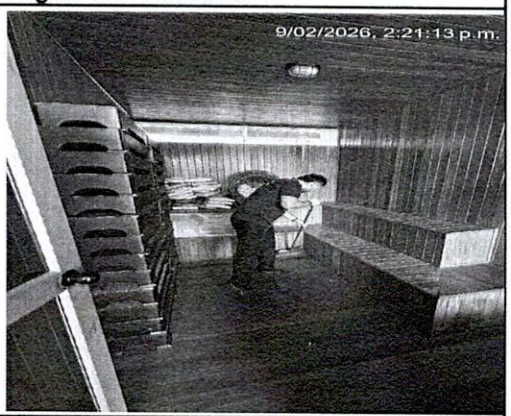
Firma
Nombre: SANTIAGO OSORIO BRICEÑO

CC. 1088352323

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2025

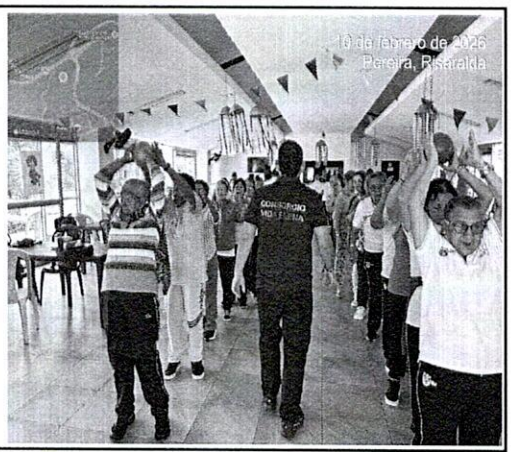
	
Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión del área de deportes sobre la planificación de las actividades del mes **Fecha**: 16 de febrero **Lugar**: CEVI Cerritos	**Obligación**: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión del área de deportes sobre la planificación de las actividades del mes. **Fecha**: 10 de febrero **Lugar**: CEVI Cerritos
	
Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión del área de deportes sobre la planificación de las actividades del mes de diciembre **Fecha**: 10 de febrero **Lugar**: CEVI Cerritos	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Actividad de Gimnasia Musicalizada. **Fecha**: 3 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

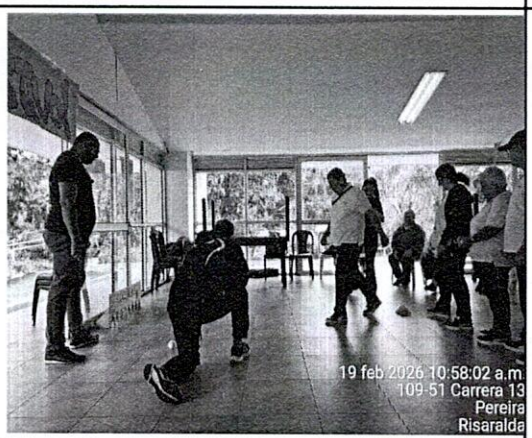
VIDA Plena Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad**: Actividad física **Fecha**: 9 de febrero **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Fortalecimiento muscular. **Fecha:** 5 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.
	
Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos. **Nombre de la actividad:** Huerta **Fecha**: 2 de febrero **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos **Nombre de la actividad:** **Fecha**: 9 de febrero **Lugar**: CEVI cerritos.

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026**
Versión: 1	Vigencia: 2025

<table>
<tr>
<td>

Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos
Nombre de la actividad: Creación de actividades lúdicas
Fecha: 18 de febrero
Lugar: CEVI cerritos.</td>
<td>

Obligación: Alcance 6: En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida.
Nombre de la actividad: Senior Festival
Fecha: 19 de febrero
Lugar: CEVI cerritos.</td>
</tr>
<tr>
<td>

Obligación: Alcance 6: En articulación con el talento humano adscrito al programa.
Nombre de la actividad: Senior Festival
Fecha: 19 de febrero
Lugar: CEVI cerritos.</td>
<td>

Obligación: Alcance 7: Encuentro intergeneracional
Fecha: 21 de febrero
Lugar: CEVI cerritos.</td>
</tr>
</table>

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**MES:** FEBRERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**CENTRO VIDA CERRITOS**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	Actividades	**SESIONES:** 4
Objetivo: Promover la movilidad general, la coordinación y la socialización mediante actividades lúdicas que favorezcan el bienestar físico, mental y emocional		

Metodología

Se emplea una metodología participativa basada en el juego y la interacción grupal.

Características:

- Intensidad baja
- Actividades grupales
- Enfoque recreativo
- Adaptación según capacidades individuales

Calentamiento (8 minutos)

- Marcha en el lugar
- Movilidad de hombros
- Giro suave de tronco
- Movimiento alternado de punta-talón

Parte Principal (20 minutos)

Actividades recreativas:

- Voleibol con globo
- Pase de pelota en círculo
- Lanzamiento de aros a un objetivo

- Caminata alrededor de obstáculos suaves

Se prioriza la interacción social y el movimiento funcional.

Vuelta a la Calma (5 minutos)

- Respiración guiada
- Estiramientos suaves de brazos y piernas

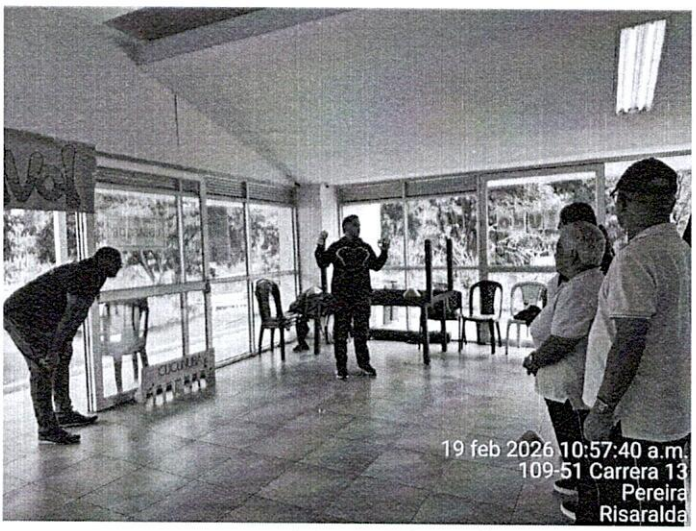
Conclusión:

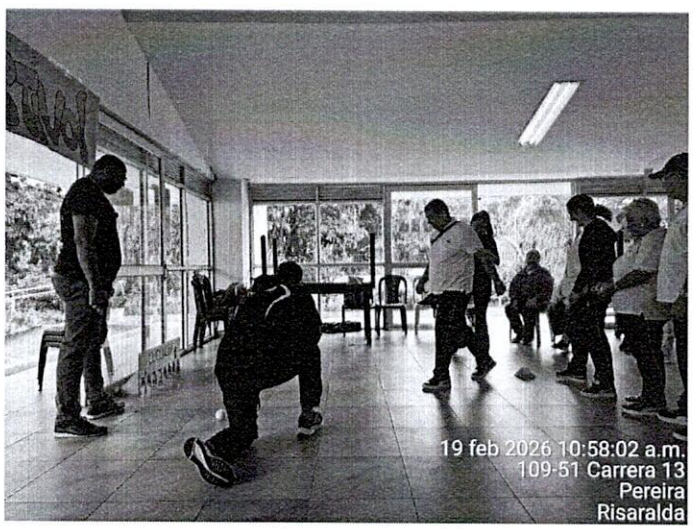
Esta sesión favorece la movilidad general, el bienestar emocional y la integración social, contribuyendo a una mejor calidad de vida sin generar sobrecarga física.

N° ASISTENTES: Reposan en la base de datos

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

TITULO: MEMORIA
TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS.

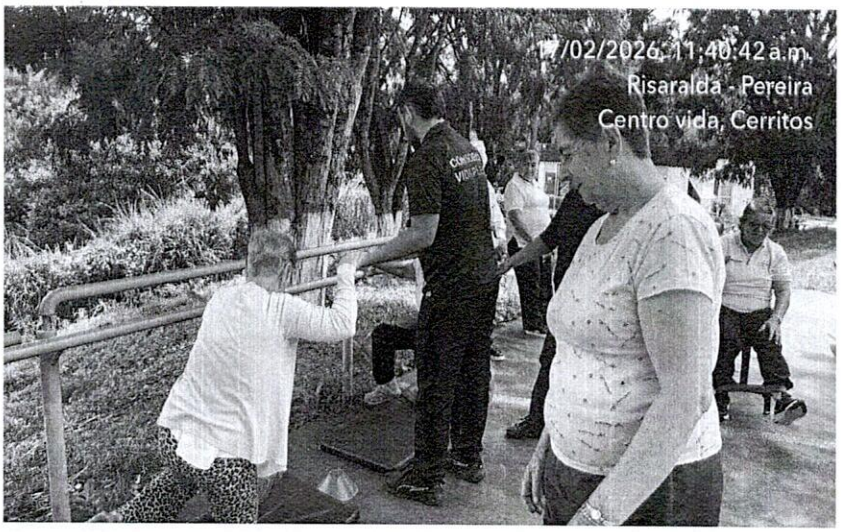




CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

TITULO: MEMORIA

TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS.



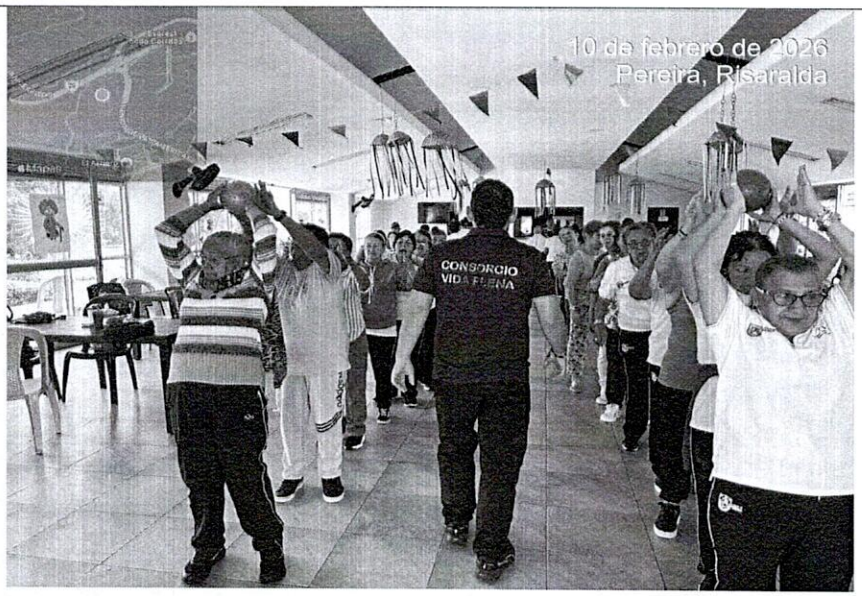


CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025



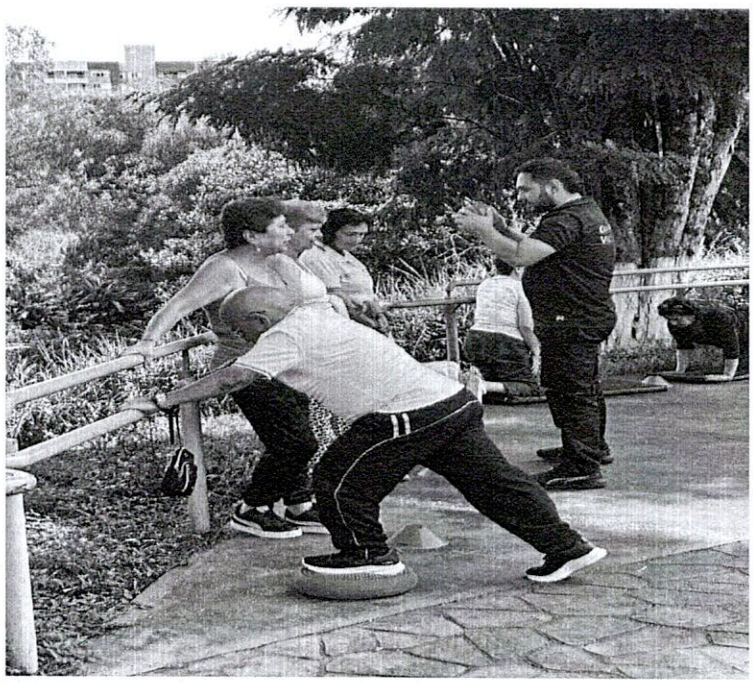


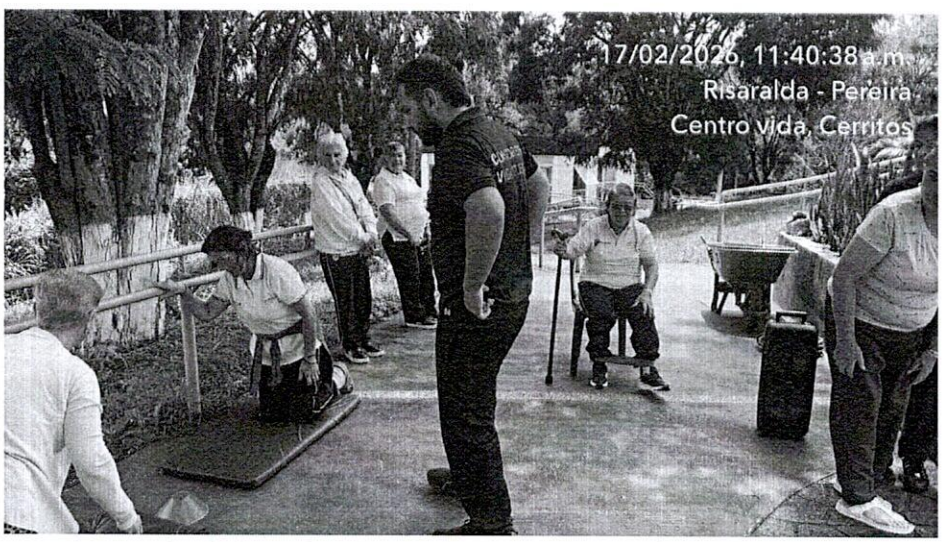
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025



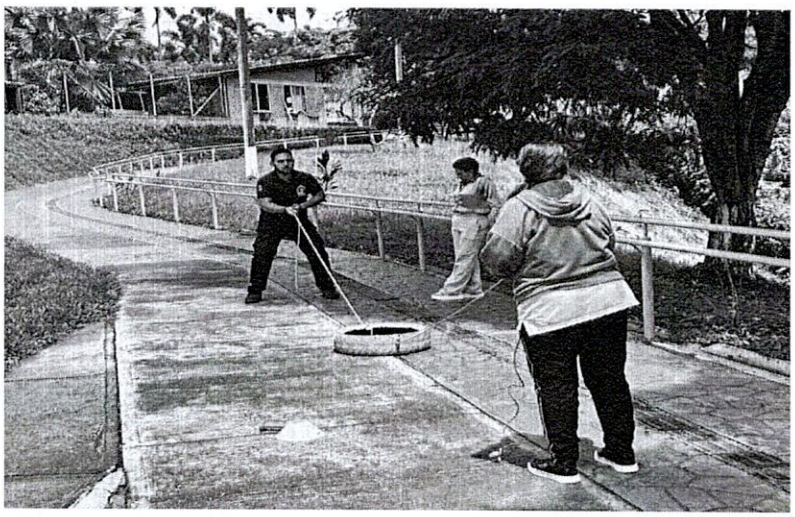


CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

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

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

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 3/6

PERIODO: DEL 01 FEBRERO AL 15 DE FEBRERO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

KEVIN STIVEN CHAVEZ ORTIZ

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**Kevin Stiven Chávez Ortiz**
Número de documento	***1.089.096.249***
Cargo:	**Profesional Ciencias del deporte y la Recreación**
Plazo	***15 de diciembre 14 de junio de 2026***
Periodo	***01 de febrero 15 de febrero de 2026***
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 06 de febrero se realizó nuestra reunión de área para hacer la planeacion de actividades del mes y cambio de cronograma. El 10 de febrero se realizo la reunión para planificar nuestro "senior festival"	• Registro fotográfico • Actas de reuniones	No aplica

Kevin Chávez
Profesional en ciencias del deporte

INFORME DE ACTIVIDADES

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).	Este alcance se realizo en el primer periodo en el cual se estructuro un plan de trabajo que se rige bajo 4 pilares acompañado del protocolo de atención.	• Registro fotográfico	No aplica
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.	En este periodo se trabajaron actividades bajo diferentes pilares, con el fin de promover la integración, el movimiento activo y el disfrute de los participantes. Estas actividades se desarrollaron con grupos de hasta treinta personas, garantizando así una ejecución dinámica, organizada y adecuada para todos los usuarios	• Ficha sesión por clase • Registro fotográfico	No aplica
4.Realizar Valoraciones que establezcan la condición física y evalúe la autonomía, independencia y nivel de capacidad funcional para realizar las ABVD-AIVD. En estas valoraciones deberá aplicarse el siguiente instrumento: Escala de Tinetti al 100% de la población, de acuerdo con lo establecido: Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar de atención integral, criterio N° 1 y 3. Y resolución Min Salud 3280/2018 – Ruta integral de atención para la promoción y mantenimiento de la salud – actividades para la vejez resolución Min Salud 2626/2019 – Modelo de atención integral territorial "Maite" – Estrategia A.P.S.	No aplica	No aplica	No aplica

Kevin Chávez
Profesional en ciencias del deporte

INFORME DE ACTIVIDADES

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 realizo un seguimiento detallado a cada persona que pueda presentar algun tipo de inconveniente para realizar las actividades que se plantearan, seguido de este procedimiento se hara una evaluación con el equipo de trabajo para determinar si es necesario un acompañamiento para realizarle trabajos específicos al usuario que lo necesite	No aplica	No aplica
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	No aplica	• Registro fotográfico	Los usuarios estuvieron reseptivos ante la informacion suministrada.
7.Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "escuelas de familia" como estrategias psicosociales de capacitación a cuidadores y como prevención del maltrato, abuso y negligencia en el adulto mayor, en cumplimiento a las leyes 1276/2009 – Art 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	No aplica	No aplica	No aplica

Kevin Chávez
Profesional en ciencias del deporte

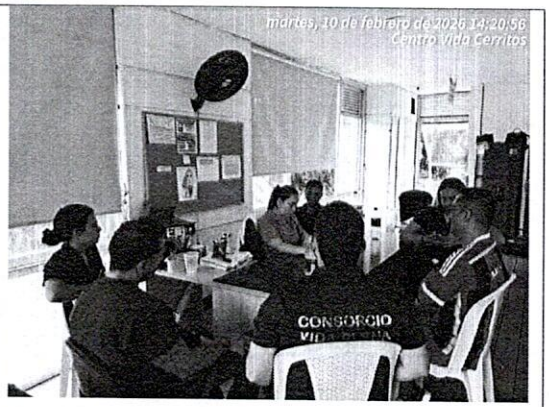
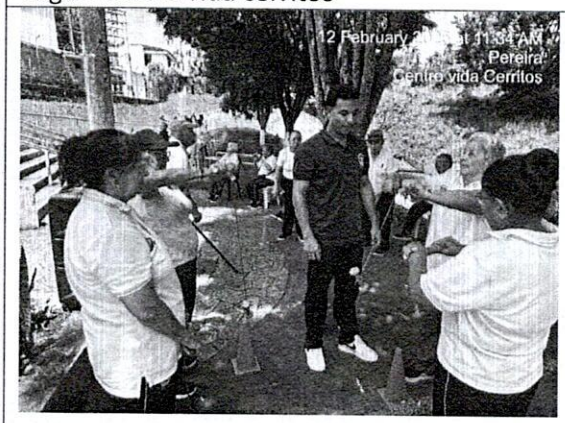
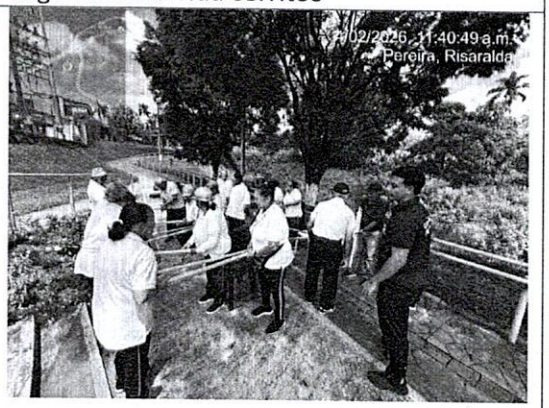
INFORME DE ACTIVIDADES

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.	No aplica	No aplica	No aplica
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	No aplica	No aplica

Firma
Nombre: Kevin Stiven Chavez Ortiz
CC. 1.089.096.249

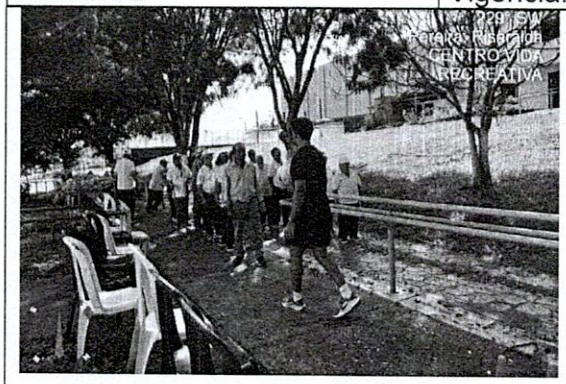
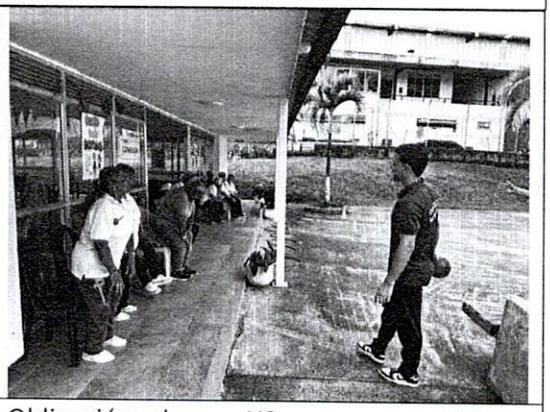
Kevin Chávez
Profesional en ciencias del deporte

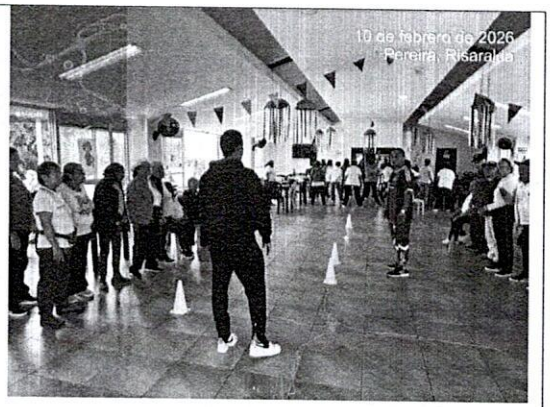
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE FEBRERO AL 15 DE FEBRERO DE 2026**
Versión: 2	Vigencia: 2026

	
Obligación: alcance N1 Nombre actividad: reunion deportes Fecha: 06 de febrero de 2026 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N1 Nombre actividad: reunion planificacion Fecha: 10 de febrerode 2026 Lugar: centro vida cerritos
	
Obligación: alcance N3 Nombre actividad: fortalecimiento Fecha: 12 de febrero de 2026 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: musicalizado Fecha: 02 de febrero de 2026 Lugar: centro vida cerritos

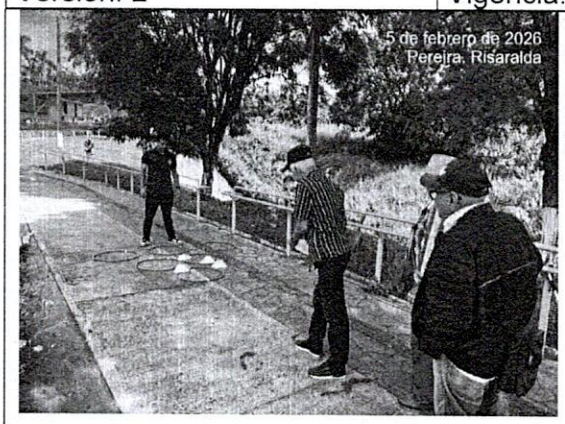
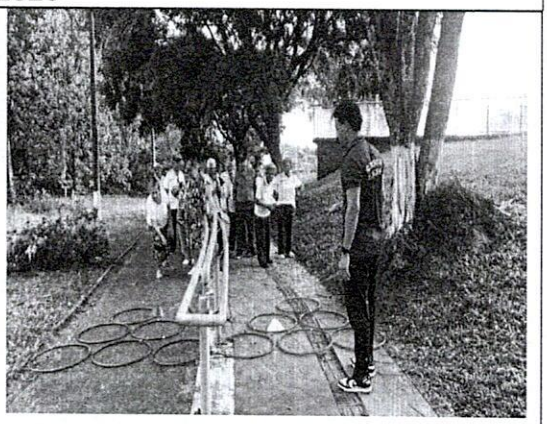
Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

Contraloría VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE FEBRERO AL 15 DE FEBRERO DE 2026**
Versión: 2	Vigencia: 2026

	
Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: recreativa Fecha: 03 de febrero de 2026 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: recreativa Fecha: 04 de ferero de 2026 Lugar: centro vida cerritos

	
Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: fortalecimiento Fecha: 12 de febrero de 2026 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: recreativa Fecha: 10 de febrero de 2026 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE FEBRERO AL 15 DE FEBRERO DE 2026**
Versión: 2	Vigencia: 2026
	
Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: recreativa Fecha: 05 de febrero de 2026 Lugar: centro vida cerritos	Obligación: alcance N3 Nombre de la actividad: recreativa Fecha: 06 de febrero de 2026 Lugar: centro vida cerritos

Kevin Chavez
Profesional en ciencias del deporte

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 26/01/26

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 04,10,11,12Mes: NOVIEMBRE Año: 2025**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: tarde**
NOMBRE DE LA SESION	ACTIVIDAD RECREATIVA	**SESIONES N°**

Objetivo: El objetivo de la actividad recreativa en los adultos mayores es promover su bienestar físico, emocional y social . Estas actividades están diseñadas para mantener la salud física, mejorar el estado de ánimo, estimular la mente, fomentar la interacción social y proporcionar un sentido de satisfacción y alegría en la vida diaria. Además, pueden ayudar a prevenir el aislamiento social y la depresión, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable.

Temas desarrollados: el tema desarrollado del 01 de febrero al 15 de febrero de 2026 fue la actividad recreo-deportiva como medio de entretenimiento sin dejar a un lado que por medio de las actividades que se llevaron a cabo tambien se hizo un fortalecimiento muscular, fortalecimiento cognitivo y fortalecimiento coordinativo. Tambien se fomento la cometitividad sana para agregarle un plus a las actividades realizadas y esto dio un resultado positivo en los usuarios ya que demostraban conformidad y satisfaccion.

Metodología: La metodología empleada en las actividades recreativas para los usuarios del Centro Vida Cerritos abarca varios elementos fundamentales. Las actividades se ajustan a las capacidades físicas y habilidades individuales de los adultos mayores para garantizar que puedan participar de manera segura y cómoda. Además, se ofrecen diversas opciones para que los participantes puedan elegir según sus intereses y niveles de habilidad, asegurando así que todos tengan la oportunidad de disfrutar y participar activamente.
Se fomenta un entorno inclusivo en el que cada persona se sienta bienvenida y valorada, sin importar su nivel de habilidad o condición física. La prioridad se da al disfrute y al bienestar general en lugar de a la competitividad, destacando los beneficios físicos, emocionales y sociales que ofrece la actividad.

Conclusión: en conclusion podemos decir que en las actividades recreo-deportivas con adultos mayores busca promover la participación activa, el bienestar integral y la socialización, adaptándose a las necesidades y preferencias individuales de los participantes.

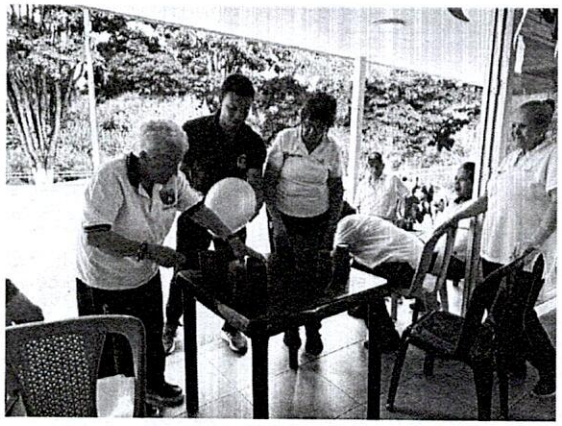
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 26/01/26

N° ASISTENTES: reposan en el archivo general de cento vida

ANEXOS

Tema: recreativa

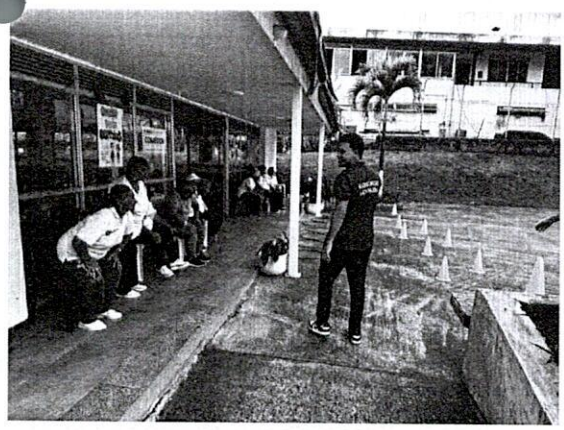
Fecha:11 de febrero de 2026

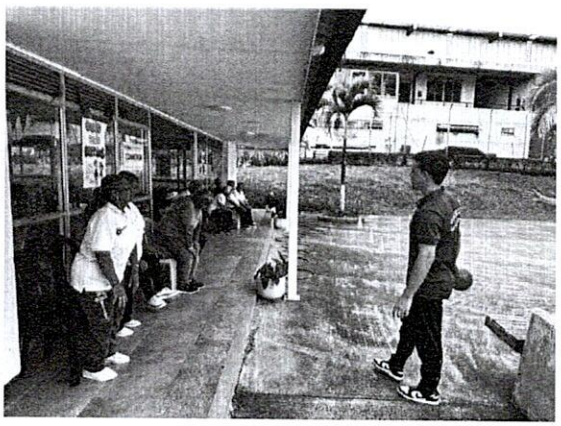




Tema: Circuito

Fecha: 12 de febrero de 2026





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 26/01/26

Tema: recreativa

Fecha: 04 de febrero de 2026





Tema: recreativa

Fecha: 10 de febrero de 2026





CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 26/01/26

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 26-01-26

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	Día:06,09,13 MES: ENERO	AÑO:2026
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: tarde
NOMBRE DE LA SESION	Fortalecimiento muscular	SESIONES 3

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

Temas desarrollados: los temas desarrollados del 01 de febrero al 15 de febrero del presente año, principalmente fueron gimnasia de fortalecimiento musicalizada y gimansia de fortalecimieto muscular.

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

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

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

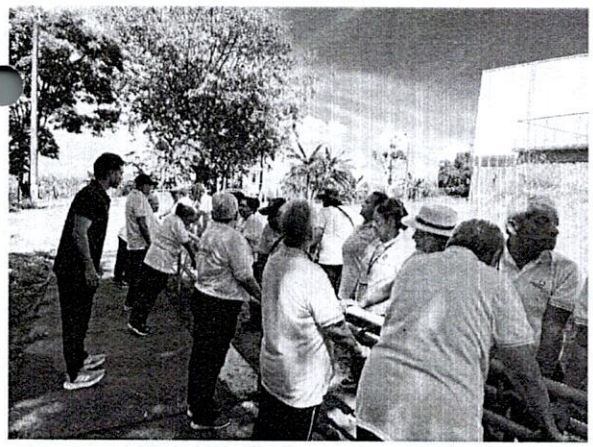
Conclusión: Se concluye con la informacion anterirormente suministrada que del 01 de junio al 30 de junio del 2025 se nota una mejoria progresiva despues del segundo mes de trabajo en los adultos mayores, con la aplicación de las actividades anteriormente mencionadas y llevando al campo de trabajo todas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

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

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 26-01-26

Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 06 de febrero del 2026





Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

Fecha: 09 de febrero del 2026

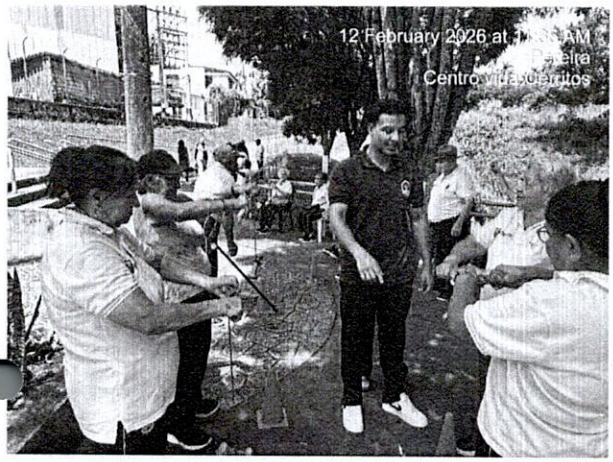




Tema: Full body, gimnasia de fortalecimiento

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 26-01-26

Fecha: 12 de febrero del 2026





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: 902016120-8

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 26/01/26**

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día:02,03,05,10 MES: ENERO AÑO:2026**	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA: TARDE/MAÑANA**
NOMBRE DE LA SESION	Gimnasia de mantenimiento	**TOTAL, SESIONES 4**
Objetivo: La gimnasia de mantenimiento musicalizada en adultos mayores tiene como objetivo principal combinar el ejercicio físico con la música para proporcionar una experiencia más motivadora y agradable		
Temas desarrollados: el tema desarrollado del 01 de febrero al 15 de febrero de 2026 fue principalmente la gimnasia de mantenimiento musicalizada utilizando diferentes implementos (pelotas plásticas, bastones, aros) para mejorar tanto la parte física como la parte cognitiva de los adultos mayores.		
Metodología: La metodología aplicada en este enfoque se centra en la combinación de ejercicio físico y música, aprovechando los recursos que ofrece la institución para maximizar los beneficios. La planificación incluye la selección cuidadosa de piezas musicales, que se adaptan a la intensidad de los ejercicios para potenciar el rendimiento y mantener la motivación alta. El diseño de las sesiones se organiza en tres fases esenciales: el calentamiento inicial, el segmento principal de ejercicio y la vuelta a la calma, que incorpora técnicas de respiración controlada para facilitar la recuperación. Además, se introducen variaciones en los ejercicios para adaptarse a las capacidades individuales de cada participante, asegurando una experiencia personalizada y segura para todos los involucrados.		
Conclusión: Este enfoque integral no solo busca aumentar el disfrute y la motivación durante la actividad física, sino que también está orientado a cumplir los objetivos de entrenamiento y bienestar de manera completa. Al adaptar los ejercicios y la música a las necesidades individuales, se fomenta una mayor adherencia al programa y se promueve un ambiente inclusivo y eficaz.		

CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 902016120-8

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

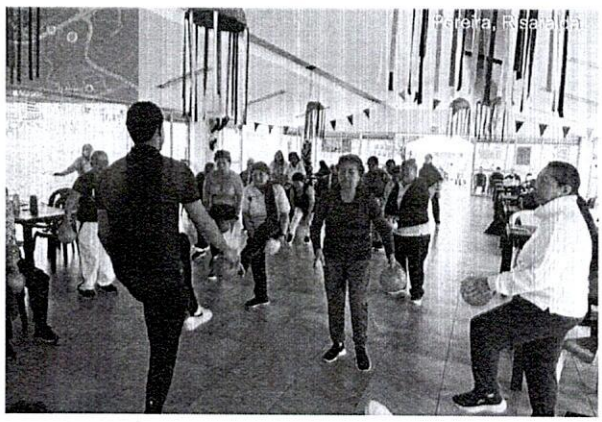
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 26/01/26**

Anexos

Tema: gimnasia de mantenimiento con pelotas

Fecha: 03 de febrero del 2026

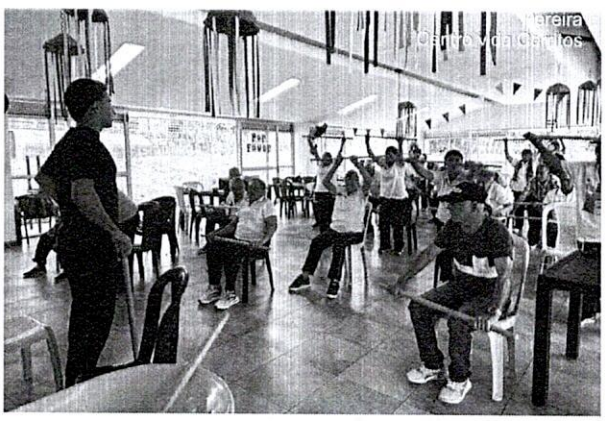




Tema: gimnasia de mantenimiento con aros

Fecha: 02 de febrero del 2026





Tema: gimnasia de mantenimiento con pelotas

Fecha: 10 de febrero del 2026

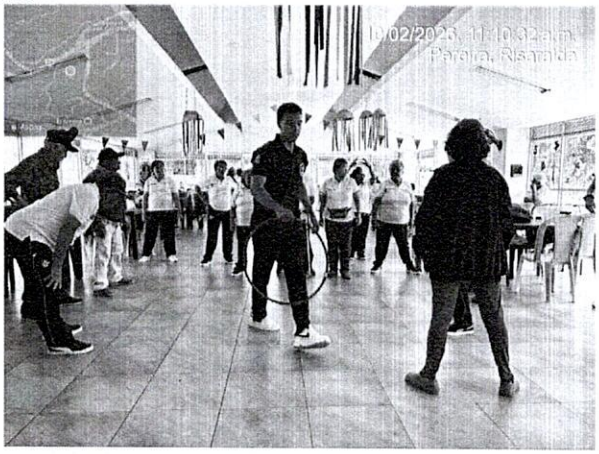
CONSORCIO VIDA PLENA
NIT: 902016120-8

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS

SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL

FICHA TECNICA- ELABORACION SESION **FECHA: 26/01/26**





Tema: gimnasia de mantenimiento con pelotas

Fecha: 05 de febrero del 2026





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

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

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

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

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

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

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

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 3/6

PERIODO: DEL 01 FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACION

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	**MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO**
NÚMERO DE CÉDULA	***1225088798***
CARGO:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
PLAZO:	***DEL 15 DE DICIEMBRE 14 DE JUNIO DEL 2026***
PERIODO:	***DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026***
PROYECTO	***PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS***

2. DESARROLLO DEL CONTRATO

OBLIGACIONES PACTADAS/ALCANCES DEL CONTRATO	ACTIVIDADES EJECUTADAS	EVIDENCIAS / SOPORTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS OBLIGACIONES	OBSERVACIONES
1.En calidad de instructor de actividad física – recreación y deporte, llevar a cabo la coordinación del área en mención del programa centro vida. En atención al 3er eje "envejecimiento activo" política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	**1.1** Dentro del periodo comprendido se realizaron 2 reuniones grupales donde se tocaron temas específicos sobre las labores a realizar las cuales fueron: • **6 DE FEBRERO:** Se realizó una reunión del área de deportes donde se especificaron las actividades del mes. En el desarrollo de la reunión se realizaron diferentes recomendaciones para realizar actividades diferentes en el mes, se planificó una actividad del desafío como meta para el siguiente mes y también se realizó l modificación del cronograma. • **16 DE FEBRERO:** Se realizó la reunión general en donde se solicitó por medio de la coordinación del programa que se espera que este año se puedan cumplir con los horarios estipulados para la realización de las clases para las personas mayores, se socializaron ajustes en cronogramas de comedor y rutas.	**1.1.1 Registro fotográfico.** **1.1.2 Actas de las reuniones.**	Se realizan con total normalidad las reuniones del mes, esperando cumplir con todos los compromisos adquiridos. TODAS LAS EVIDENCIAS SE ENVIAN POR CORREO ELECTRÓNICO Y REPOSARAN EN UN DRIVE COMPARTIDO CON LA COORDINADORA DEL PROGRAMA.

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

2. Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. En atención al 3er eje "envejecimiento activo", de la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2014-2024. La ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la (Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	**2.1** Se realizó un programa de intervención con 4 estadios para mejorar la salud y condición física de las personas mayores los cuales son: • GIMNASIA MUSICALIZADA CON DIFERENTES ELEMENTOS. • FORTALECIMIENTO MUSCULAR. • HIDROTERAPIA. • ACTIVIDADES RECREATIVAS. **2.2** Cada una de las anteriores está ligada con una ficha sesión por pilar y al mismo tiempo cumpliendo con los cronogramas diarios. Cabe resaltar que se realizan por jornada 2 actividades que cumplen con alguna de las intencionalidades anteriormente mencionadas. **2.3** Dentro de las nuevas modificaciones del periodo comprendido, se añaden planes de intervención asociados a los aspectos culturales los cuales son: • DANZAS • ENTRENAMIENTO PARA ACTIVIDADES FISICAS EN COMPETENICA • TEATRO	**2.1.1 Protocolo de intervención.** **2.1.2 Registro fotográfico.** **2.2.1 Fichas Sesión**	Los beneficiarios del Centro Vida Cerritos han manifestado sentirse satisfechos con el desarrollo y la calidad de cada una de las clases. Para el equipo de trabajo es indispensable cumplir con el deber pero a su vez, que las personas mayores se sientan felices al realizar cada actividad.
3. Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	**3.1** Se realiza una articulación con el área de fisioterapia con el fin de explicar por medio de una capacitación la importancia del ejercicio y la actividad física y las consecuencias del sedentarismo en la persona mayor. Esta actividad se realizó el día 24 de febrero. **3.2** Se realizan los días 18, 19 y 20 El Senior Festival, un encuentro cultural y recreativo articulando todas las áreas del centro vida, aumentando el interés y la motivación de los beneficiarios.	**3.1.1 Cronograma de actividades.** **3.2.1 Formatos de seguimientos** **3.3.1Registro fotográfico**	Se cumple con la articulación de las actividades con otras áreas y se utilizan todos los formatos que se brindaron desde la coordinación.

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

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.	**4.1** Dentro del periodo comprendido no se realizan evaluaciones ni seguimientos de la condición física, ya que se esperan los nuevos formatos del año para su desarrollo.	**N/A**	**N/A**
5. De ser requerido, y ante una detección oportuna de alguna patología, o accidente durante la realización de estas actividades, deberá realizar remisiones externas interinstitucionales, específica, en los términos que establecen las normas correspondientes. De acuerdo con lo establecido en la ley 1276/2009 – Art 11 – Numeral 2, 3. Con previo diligenciamiento de los formatos establecidos.	**5.1** No se realizó ninguna remisión a ningún área.	**N/A**	Durante las clases de Deporte y Recreación no fue necesario remitir a ningún usuario.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
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	**6.1**. Se realiza la planificación de actividades deportivas: Coordinar sesiones, eventos recreativos y competencias internas. **6.2** También se realizan registros por actividades para llevar control de asistencia y desempeño de los beneficiarios conforme a los formatos entregados por la coordinación y además se modifican los cronogramas para la realización de las actividades correspondientes al área y los que distribuyen los apoyos en otras actividades del programa.	**6.1.1 Registro fotográfico.** **6.1.2 Acta del evento.**	Se organizó, preparó y planificó en orden de las actividades con una sinergia y excelente articulación, y los resultados fueron excelentes al ver la entrega y disposición de los beneficiarios.
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 – ArtCo 11 – Numeral 7. 1850/2017. E implementación de la política nacional de familia – Ley 1361/2009. Con el acompañamiento y apoyo del talento humano adscrito al programa.	**7.1** Se realiza el segundo encuentro intergeneracional del contrato con la policía nacional comunitaria y la policía cívica de mayores. Se desarrollaron actividades culturales y recreativas, incentivando la integración y el esparcimiento por medio de la lúdica y la diversión. Esta actividad se realizó el día 21 de febrero en la jornada de la tarde.	**7.1.1** Registro fotográfico. **7.2.2** Acta de evento.	La actividad se logró de manera satisfactoria, teniendo como base el goce y el disfrute para crear vínculos clave para el desarrollo de las nuevas generaciones.

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

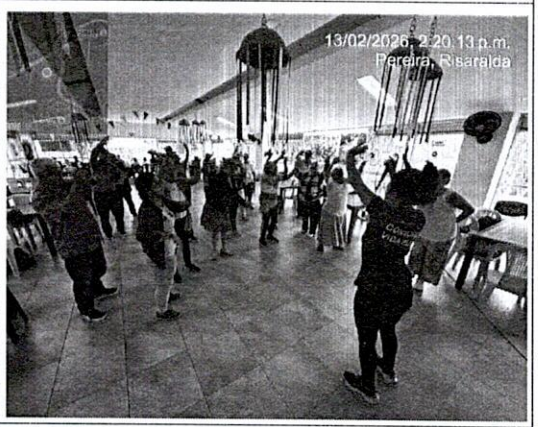
8. Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social. En cumplimiento de los requisitos mínimos esenciales definidos en la Ley 1276/2009 – Art 11 – Numerales 1 al 11 y la Resolución Min Salud 055/2018 – Anexo técnico.	**8.1** Se realiza una articulación con la Secretaría de Cultura en donde se desarrollaron actividades musicales para celebrar el día de San Valentín.	**8.1.1 Registro fotográfico.** **8.1.2 Acta y listado de asistencia.**	Dentro de este alcance se llevó a cabo todas las actividades con un 100% de satisfacción por ambas partes.
9. Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque de derechos según el modelo de atención integral centrada en la persona y la humanización del servicio y la articulación a los planes de trabajo, de acuerdo a lo establecido en (Resolución Minsalud 055/2018 – Estándar talento humano) – Criterio #11.	**9.1** Dentro del periodo se realizan dos reuniones técnicas que tienen que ver con los siguientes temas: • COPASST y brigada de emergencias: Realizada el día 18 de febrero. • INCIDENTES Y ACCIDENTES: Realizada el 21de febrero.	**9.1.1 Registro fotográfico.** **9.2 Asistencia.**	

Mariana Táutiva L.

Firma
Nombre: MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO.
CC. 1225088798

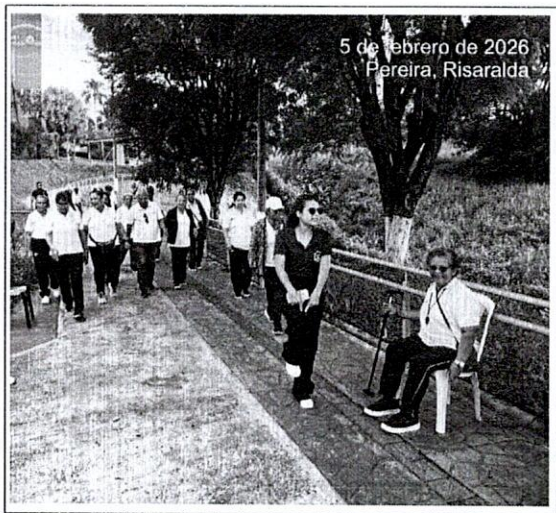
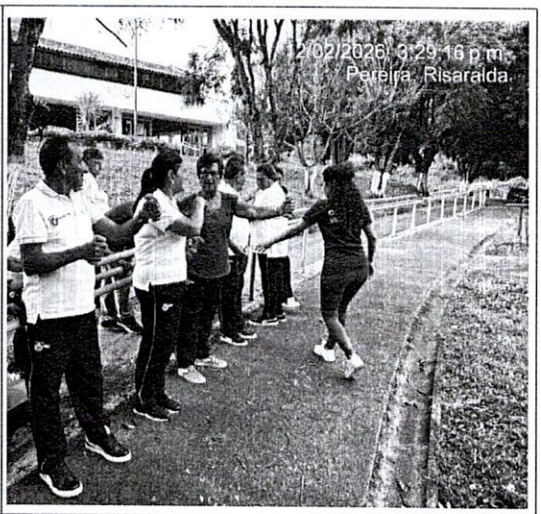
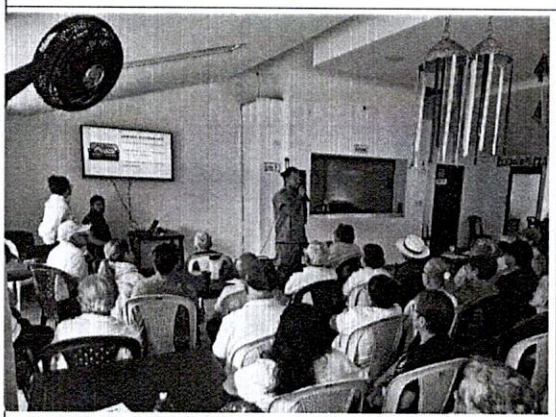
MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión general para acordar actividades del mes de febrero. **Fecha**: 16 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos	**Obligación**: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión del área de deportes sobre la planificación de las actividades del mes de enero. **Fecha**: 6 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos
	
Obligación: Alcance 1: Coordinación del área en mención del programa centro vida **Nombre de la actividad:** Reunión general para acordar actividades del mes de febrero. **Fecha**: 16 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI Cerritos	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Actividad Recreativa **Fecha**: 13 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad**: Actividad musicalizada. **Fecha**: 5 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 2: Estructurar el plan de trabajo cualitativo y cuantitativo de su área de atención, según el modelo establecido en el programa. **Nombre de la actividad:** Fortalecimiento muscular. **Fecha:** 12 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.
	
Obligación: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos. **Nombre de la actividad:** Cronograma de apoyo en logística. **Fecha**: 24 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.	**Obligación**: Alcance 3: Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos **Nombre de la actividad:** Cronograma de actividades **Fecha**: 24 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

HORARIOS DE ALMUERZO Y BAFLE				
	MARTES	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIER**
,Y A	CARLOS Y KEVIN	SANTIAGO Y MARIANA	VANESSA, MARIANA Y SANTIAGO	CAR VANE KE
A, O Y	MANUELA Y MARIANA	MANUELA Y KEVIN	MANUELA, CARLOS Y KEVIN	MANI MAR
	SANTIAGO	N/A	N/A	SANT
O O	MARIANA	MANUELA	KEVIN	CAR

Obligación: Alcance 6: Construir planes de atención integral de los usuarios de centro vida.
Nombre de la actividad: Capacitación sedentarismo en persona mayor.
Fecha: 2 de febrero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.

CRONOGRAMA DE DEPORTES

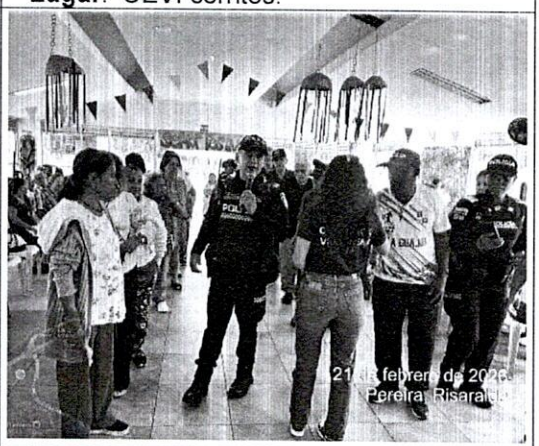
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VI
0:00	Gimnasia musicalizada: Jhon Actividad recreativa: Manuela	Fortalecimiento muscular: Mariana	Actividades recreativas: Santiago	Fortalecimiento muscular: Jhon	Gimnasia
11:15	Gimnasia musicalizada: Carlos Actividad recreativa: Kevin	Fortalecimiento muscular: Santiago	Actividades recreativas: Carlos	Fortalecimiento muscular: Manuela	Gimnasia
12:00	Gimnasia musicalizada: Santiago Actividad recreativa: Mariana	Fortalecimiento muscular: Manuela	Actividades recreativas: Kevin	Fortalecimiento muscular: Carlos	Gimnasia

JORNADA TARDE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VI
2:45	Gimnasia musicalizada: Carlos	Fortalecimiento muscular: Kevin	Actividades recreativas: Mariana	Fortalecimiento muscular: Santiago Actividades recreativas: Manuela	Gimnasia
3:45	Gimnasia musicalizada: Santiago	Fortalecimiento muscular: Jhon	Actividades recreativas: Carlos	Fortalecimiento muscular: Mariana Actividades recreativas: Jhon	Gimnasia
1:30	Gimnasia musicalizada: Kevin	Fortalecimiento muscular: Mariana	Actividades recreativas: Manuela	Fortalecimiento muscular: Kevin Actividades recreativas: Carlos	Gimnasia

Obligación: Alcance 6: Construir planes de atención integral de los usuarios de centro vida.
Nombre de la actividad: Capacitación sedentarismo en persona mayor.
Fecha: 2 de febrero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.





Obligación: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "Escuelas de familia"
Nombre de la actividad: Encuentro Intergeneracional con la cívica de la policía nacional
Fecha: 21 de febrero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.

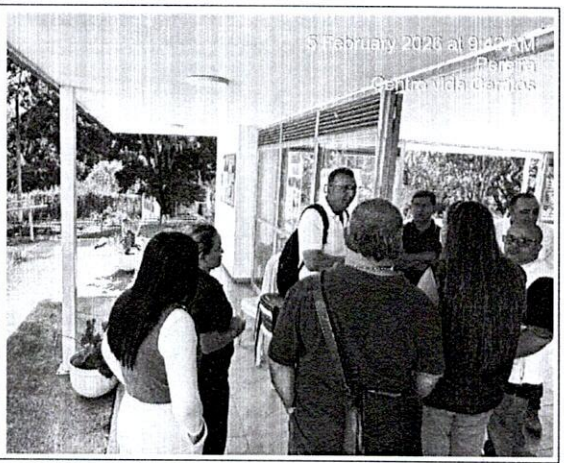
Obligación: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "Escuelas de familia"
Nombre de la actividad: Encuentro Intergeneracional con la cívica de la policía nacional
Fecha: 21 de febrero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

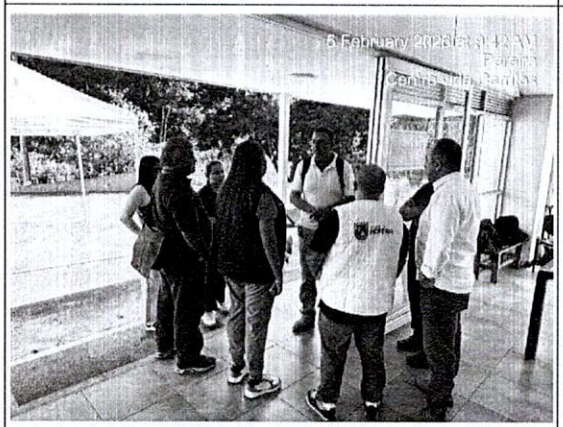
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025



Obligación: Alcance 7: Apoyar la realización de los "Encuentros intergeneracionales" y las "Escuelas de familia"
Nombre de la actividad: Encuentro Intergeneracional con la cívica de la policía nacional
Fecha: 21 de febrero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.



Obligación: Alcance 8: Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social.
Nombre de la actividad: Reconocimiento para persona mayor.
Fecha: 5 de febrero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.



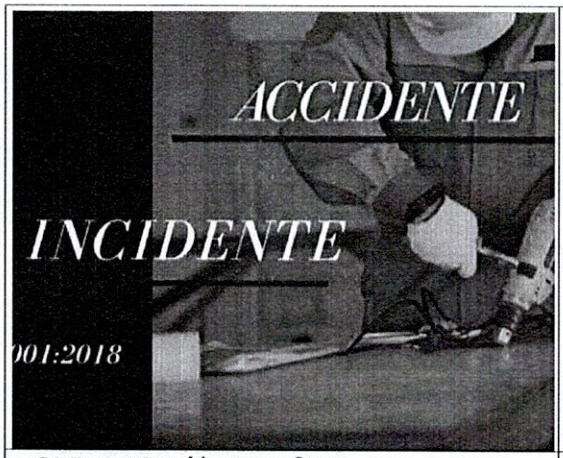
Obligación: Alcance 8: Participar en las visitas de evaluación y seguimiento que llevan a cabo la secretaría de salud pública y seguridad social del municipio y las secretarías departamentales de salud y desarrollo social.
Nombre de la actividad: Reconocimiento para persona mayor.
Fecha: 5 de febrero de 2026
Lugar: CEVI cerritos.



Obligación: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida.
Nombre de la actividad:
Capacitación Sobre cuidado de los espacios del trabajo.
Fecha: 21 de febrero de 2026
Lugar: CEVI cerritos

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 1 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DE 2026
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida. **Nombre de la actividad:** Capacitación Sobre cuidado de los espacios del trabajo. **Fecha**: 21 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos	**Obligación**: Alcance 9: Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida. **Nombre de la actividad:** Capacitación Sobre cuidado de los espacios del trabajo. **Fecha**: 21 de febrero de 2026 **Lugar**: CEVI cerritos

MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días: 3, 5, 12 Y 17 MES:** FEBRERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida Cerritos**	**JORNADA:** MAÑANA, TARDE
NOMBRE DE LA SESION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR	**SESIONES:** 4

Objetivo:
Fortalecer la capacidad muscular de las personas mayores mediante la implementación de ejercicios de fortalecimiento adaptados, contribuyendo al mantenimiento y mejora de la fuerza, la funcionalidad, la autonomía y la prevención del deterioro físico, a partir de una recopilación de las actividades desarrolladas durante el proceso de intervención en el Centro Vida.

Temas desarrollados: Durante la sesión se integran y recopilan los diferentes ejercicios de fortalecimiento muscular trabajados con las personas mayores, abordando los siguientes ejes:

- Importancia del fortalecimiento muscular en el envejecimiento activo.
- Prevención de la pérdida de masa y fuerza muscular (sarcopenia).
- Mejora del equilibrio, la estabilidad postural y la movilidad funcional.
- Fortalecimiento de miembros superiores e inferiores.
- Trabajo del Core y musculatura estabilizadora.
- Relación entre fuerza muscular, autonomía y calidad de vida.

Los ejercicios se adaptaron a las capacidades funcionales, condiciones de salud y niveles de desempeño de cada persona mayor, respetando sus ritmos y promoviendo una participación segura y activa.

Metodología:

La metodología utilizada fue **progresiva, funcional y centrada en la persona**, garantizando la seguridad, el acompañamiento permanente y la correcta ejecución de los ejercicios.

Se desarrollaron diferentes tipos de ejercicios de fortalecimiento muscular, tales como:

- Ejercicios con el propio peso corporal.
- Trabajo de fuerza con bandas elásticas y material adaptado.
- Ejercicios de fortalecimiento en sedente y bipedestación.
- Fortalecimiento de miembros inferiores (cuádriceps, glúteos, pantorrillas).
- Fortalecimiento de miembros superiores (hombros, brazos, antebrazos).
- Ejercicios de estabilidad y control postural.

Cada sesión fue guiada por el profesional del área, quien brindó indicaciones claras, correcciones posturales y pausas activas, garantizando un ambiente seguro, motivador y respetuoso de las capacidades individuales.

Conclusión: La recopilación de las actividades de fortalecimiento muscular desarrolladas evidencia resultados positivos en la condición física y funcional de las personas mayores, reflejados en una mayor seguridad en el

movimiento, mejora de la fuerza muscular, aumento de la resistencia y fortalecimiento de la autonomía para las actividades de la vida diaria.

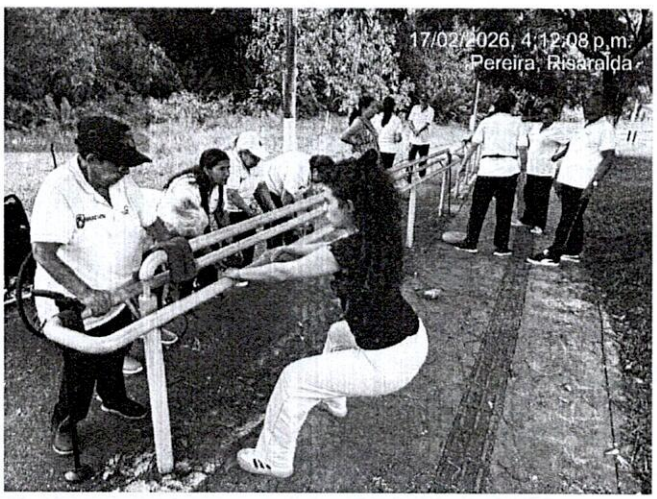
El fortalecimiento muscular se consolida como un componente esencial dentro del Centro Vida, ya que contribuye de manera significativa a la prevención de caídas, el mantenimiento de la independencia funcional y la promoción de un envejecimiento activo y saludable, impactando positivamente la calidad de vida de las personas mayores.

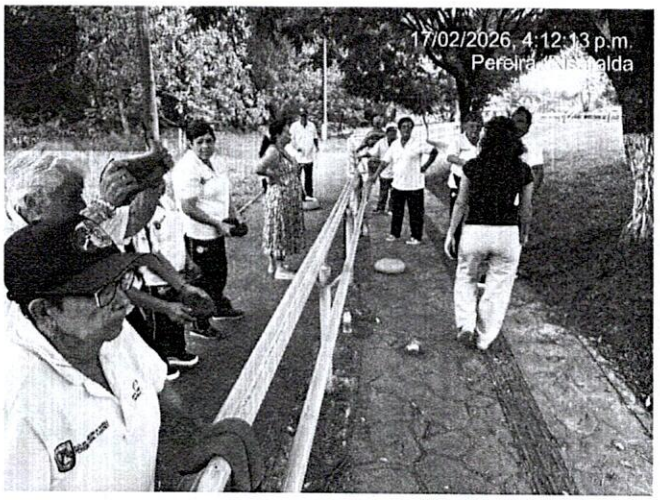
N° ASISTENTES: 20 beneficiarios.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

ANEXOS

TITULO: MANTENIMIENTO DE LA FUERZA
TEMA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR
FECHA: 12 Y 17 DE ENERO DE 2026



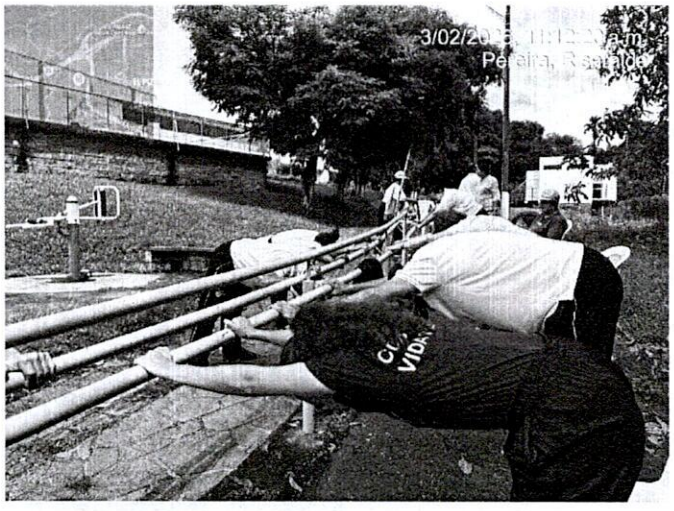






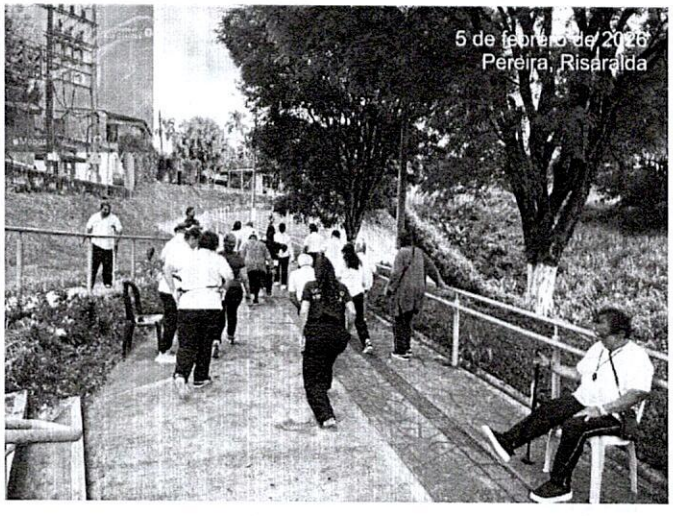
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

TITULO: MANTENIMIENTO DE LA FUERZA
TEMA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR
FECHA: 3 Y 5 DE ENERO DE 2026









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días:** 4, 5, 10 Y 11 **MES:** FEBRERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**CENTRO VIDA CERRITOS**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	Actividades Recreativas.	**SESIONES:** 4

Objetivo:
Fortalecer el bienestar físico, emocional, cognitivo y social de las personas mayores mediante la implementación de actividades lúdicas recreativas, promoviendo la participación activa, la integración grupal, el disfrute del tiempo libre y el mantenimiento de habilidades funcionales, a partir de una recopilación de todas las estrategias recreativas desarrolladas en el Centro Vida.

Temas desarrollados: Durante esta sesión se integran y recopilan las diferentes actividades lúdicas que han hecho parte del proceso recreativo con las personas mayores, abordando los siguientes ejes:

- Recreación como estrategia de envejecimiento activo y saludable.
- Juego y lúdica como medios de expresión emocional y socialización.
- Integración grupal y fortalecimiento de vínculos entre pares.
- Estimulación cognitiva a través del juego (memoria, atención, concentración).
- Movimiento corporal y actividad física recreativa adaptada.
- Uso del tiempo libre de manera significativa y placentera.

Estas actividades se desarrollaron respetando las capacidades, ritmos y preferencias de cada persona mayor, fomentando siempre la participación voluntaria y el disfrute.

Metodología:
La metodología aplicada fue participativa, vivencial e inclusiva, centrada en la persona mayor, permitiendo que cada participante se involucrara activamente según sus posibilidades.

Se implementaron diferentes estrategias recreativas, tales como:

- Juegos tradicionales y adaptados.
- Dinámicas grupales de integración y cooperación.
- Actividades lúdicas con movimiento corporal (rondas, juegos con música, ejercicios recreativos).
- Juegos de mesa y actividades cognitivas recreativas.
- Dinámicas de expresión corporal y risa terapéutica.
- Actividades recreativas orientadas al trabajo en equipo y al fortalecimiento del sentido de pertenencia.

Cada actividad fue guiada por el profesional del área, garantizando un ambiente seguro, respetuoso y motivador, promoviendo la interacción social, la autonomía y la confianza de las personas mayores durante el desarrollo de la sesión.

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

Conclusión:

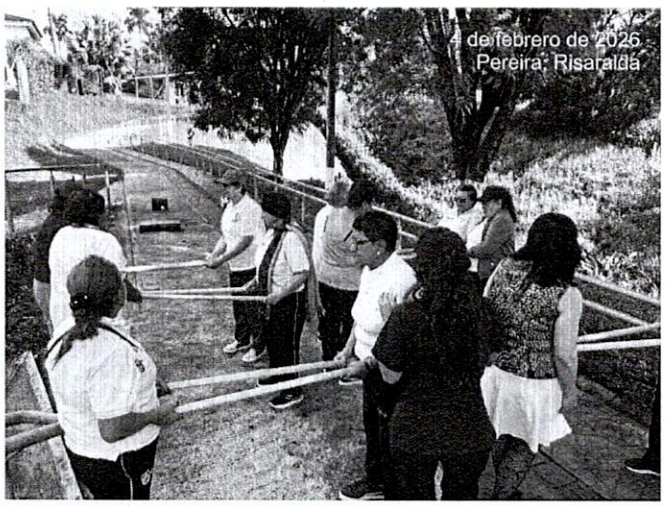
La realización de esta ficha de sesión, como recopilación de todas las actividades recreativas desarrolladas, evidencia el impacto positivo que la lúdica tiene en la calidad de vida de las personas mayores. Las actividades recreativas favorecieron la participación activa, el fortalecimiento de las relaciones sociales, la expresión emocional, el mantenimiento de capacidades cognitivas y funcionales, así como el disfrute del tiempo libre en un entorno seguro y significativo.

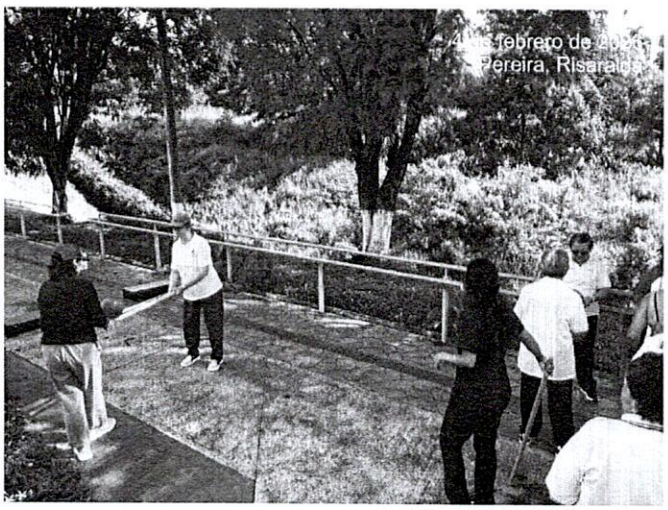
La recreación se consolida como una herramienta fundamental dentro del Centro Vida, ya que no solo contribuye al bienestar físico, sino que también fortalece la autoestima, el sentido de pertenencia y la motivación de las personas mayores, promoviendo un envejecimiento activo, digno y participativo.

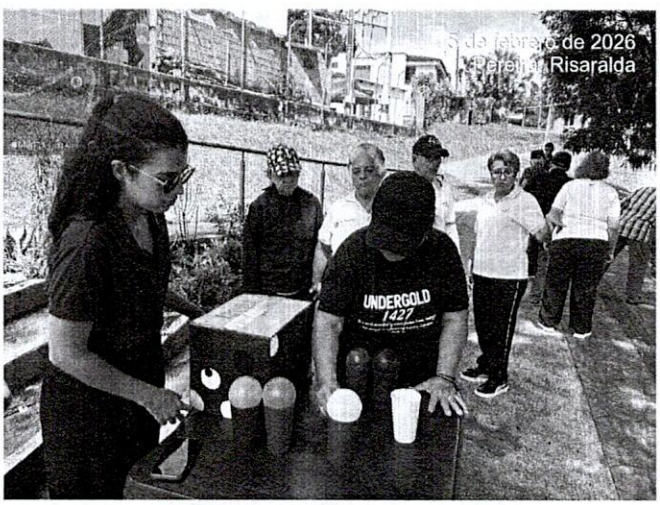
N° ASISTENTES: 15 Beneficiarios

CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

TITULO: MEMORIA
TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS.
FECHA: 4 Y 5 DE FEBRERO DE 2026







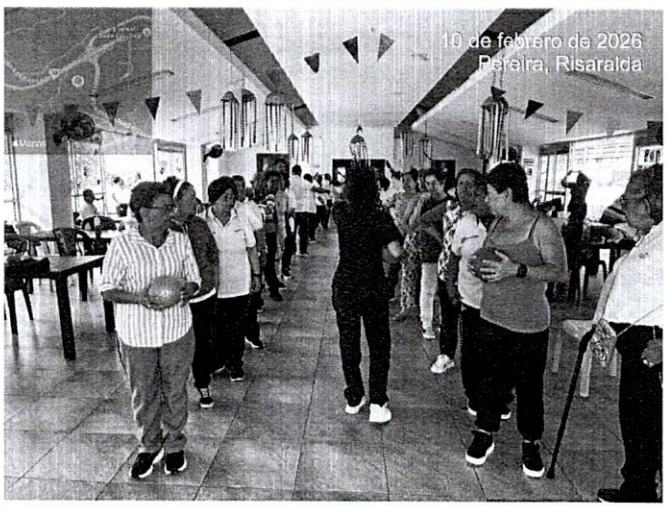


CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

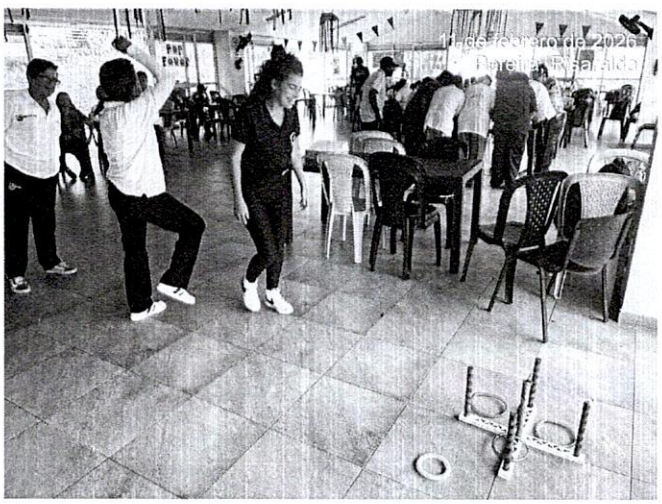
TITULO: MEMORIA

TEMA: ACTIVIDADES RECREATIVAS.

FECHA: 10 y 11 DE FEBRERO DE 2026









CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 902.616120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 25-04-2025

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

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

CONSORCIO VIDA PLENA 2026 NIT 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Días: 10 Y 13 MES:** FEBRERO	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	**Centro Vida CERRITOS**	**JORNADA:** MAÑANA Y TARDE
NOMBRE DE LA SESION	GIMNASIA MUSICALIZADA Y CAPACITACIONES	**SESIONES: 2**

Objetivo: Realizar una ficha sesión dándole cierre a las actividades de fortalecimiento muscular, gimnasia musicalizada, recreación explicando la importancia de las actividades y los resultados favorables que se tuvieron, dar una buena narrativa de lo realizado en centro vida cerritos por parte de la profesional y los avances significativos. Tener en cuenta este archivo como base y dejar espacio para fotos.

- Las fechas son del 15 de diciembre al 31 de diciembre en ambas jornadas

Temas desarrollados:

1. Fortalecimiento muscular funcional orientado a la autonomía.
2. Gimnasia musicalizada para la movilidad, coordinación y resistencia.
3. Recreación como estrategia de integración social y bienestar emocional.
4. Equilibrio, coordinación motriz y control corporal.
5. Participación activa y trabajo grupal.

Metodología:
Las actividades se desarrollaron mediante una metodología activa, participativa e inclusiva, adaptada a las capacidades, ritmos y condiciones funcionales de las personas mayores. El fortalecimiento muscular se realizó a través de ejercicios funcionales seguros, enfocados en el mantenimiento y mejora de la fuerza necesaria para las actividades de la vida diaria. La gimnasia musicalizada integró el movimiento corporal con estímulos musicales, favoreciendo la coordinación, el equilibrio, la movilidad articular y la motivación. Las actividades recreativas promovieron la interacción social, el disfrute, la expresión emocional y el fortalecimiento de vínculos entre los beneficiarios. Durante todo el proceso se contó con acompañamiento permanente de la profesional, garantizando una adecuada ejecución, el control del esfuerzo y la prevención de riesgos.

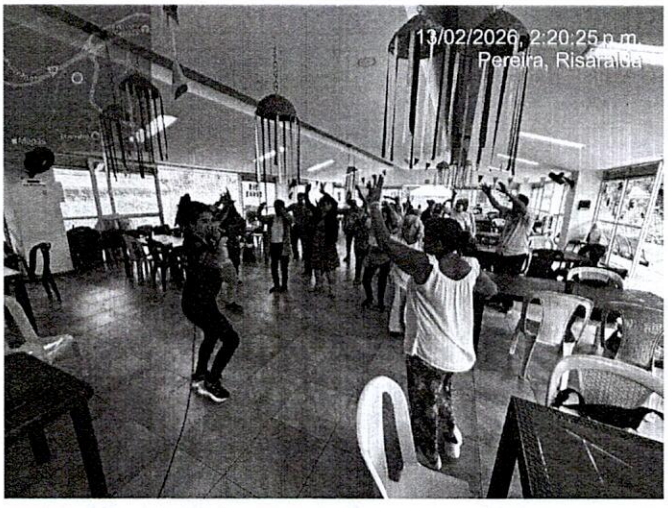
Conclusión:
El cierre del proceso permitió evidenciar resultados favorables y avances significativos en la participación, motivación y disposición de las personas mayores frente a la actividad física. Se observaron mejoras en el control corporal, mayor confianza para el movimiento y un ambiente grupal positivo. Las actividades contribuyeron de manera significativa al bienestar físico, emocional y social, fortaleciendo la autonomía funcional y el sentido de pertenencia al Centro Vida Cerritos. Se resalta la importancia de continuar implementando este tipo de espacios de forma permanente, debido a su impacto positivo en la calidad de vida.

N° ASISTENTES: 35 Beneficiarios

ANEXOS


10/02/2026, 10:03:03 a.m.
Pereira, Risaralda


10/02/2026, 10:03:13 a.m.
Pereira, Risaralda


13/02/2026, 2:20:25 p.m.
Pereira, Risaralda


13/02/2026, 2:20:13 p.m.
Pereira, Risaralda

CONSORCIO VIDA PLENA 2026 NIT 902016120-8 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESION	FECHA: 28-05-2025

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

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