CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 4/6

PERIODO: DEL 01 MARZO AL 31 DE MARZO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

CARPETA 4

INFORMES DE PERSONAL

CONTENIDO CARPETA 4
INFORMES DEL PERSONAL
PERIODO DEL 01 AL 31 DE MARZO DE 2026
INFORME 4/6 – 4855-2025

2 INFORMES TALLERISTAS ASHLEY BURGOS– YEIMI YULIETH MORENO JERÉZ
4 INFORMES PROFESIONALES EN CIENCIA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN CARLA MANUELA GALVIS – KEVIN STIVEN CHAVEZ – MARIANA TÁUTIVA LONDOÑO- CARLOS CHIRIVÍ.

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 4/6

PERIODO: DEL 01 MARZO AL 31 DE MARZO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

ASHLEY BURGOS VIRGUEZ

TALLERISTA

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**ASHLEY BURGOS VIRGUEZ**
Número de Cedula	**1.002.526.151**
Cargo	**TALLERISTA**
Plazo	**15 DE DICIEMBRE 2025 AL 14 DE JUNIO 2026**
Periodo	**01 DE MARZO AL 31 DE MARZO 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. Diseñar y desarrollar planes de trabajo con el objetivo de Estimular la motricidad de los usuarios del centro vida.	✓ Se realizaron mosaicos para colorear con el fin de desarrollar la concentración, estimular la atención al detalle, trabajar el seguimiento de instrucciones y fomentar la creatividad de los usuarios. ***9, 18 de marzo.***	Registro fotográfico Acta de actividades	Se logro la estimulación de la memoria y la concentración de los adultos mayores.

Ashley Burgos Virgüez
Tallerista Centro Vida Cerritos

	✓ Se realizaron ejercicios de atención y concentración que contribuyen al fortalecimiento de la comprensión lectora y la orientación espacial. Realizadas los días ***17 y 24 de marzo.***		
2. Planear y ejecutar actividades productivas como manualidades, entre otras, de acuerdo con los talentos, gustos y preferencias de la comunidad beneficiada.	✓ se realizaron manualidades como la elaboración de tiras de flores de diferentes tamaños y formas, así como mariposas decorativas para ambientar el salón. Estas actividades permitieron fortalecer la motricidad fina, la expresión artística y el trabajo colaborativo entre los participantes. Los días ***2,3,4,5,6 de marzo***. ✓ Se inicio trabajo en flores con papel crepe y filigrana ***20 de marzo***.	Registro fotográfico Acta de actividades	Fortalecimiento de la motricidad, estimulación de la creatividad y embellecimiento del espacio.

Ashley Burgos Virgüez
Tallerista Centro Vida Cerritos

3. Realizar ferias de emprendimiento que promuevan el trabajo asociativo para la consecución de recursos, cuando ello sea posible.	✓ Se asiste a reunión de con la profesora del Sena y la policía de carabineros para coordinar materiales de trabajo y fechas el ***14 de marzo.*** ✓ Se realiza la adecuación de la huerta en conjunto con la profesora del Sena, el convenio con secretaria de desarrollo agropecuario del departamento de Risaralda y la policía de carabineros y ambiental. ***10, 20, 24 de marzo.***	Registro fotográfico Acta de actividades	Participación de los adultos mayores en la preparación y arado de la tierra.
4. Implementar talleres que estimulen la creatividad y las habilidades artísticas de los beneficiarios del centro vida.	✓ se inició la elaboración de portarretratos utilizando palitos de paleta y lana, orientados a estimular la creatividad y las habilidades artísticas de los beneficiarios del Centro Vida. ***11,12,16 de marzo***	Registro Fotográfico Acta de actividades	Se fomento el trabajo autónomo y la satisfacción personal por la creación de objetos propios.

Ashley Burgos Virgüez
Tallerista Centro Vida Cerritos

5. Apoyar planeación, organización y Ejecución de encuentros intergeneracionales.	✓ Se apoyo en el encuentro intergeneracional ***el 27 de marzo*** en compañía de la **Iglesia Palabra Pura** quienes realizaron actividades recreativas y de socialización.	Registro Fotográfico Acta de reunión	Se logro la interacción de los integrantes de palabra pura y los adultos mayores
6. Elaborar y entregar oportunamente diario de campo o plan clase.	✓ Se realizó la elaboración del diario de campo y los planes de clase correspondientes a cada actividad desarrollada en cada jornada y observaciones relevantes del comportamiento y participación de los beneficiarios.	Registro fotográfico. Se anexan las actas de actividades.	Se registro de manera organizada los objetivos, metodología y materiales utilizados.
7. Elaborar y entregar oportunamente a la coordinación cronograma mensual de actividades.	✓ Se elaboró el cronograma mensual de actividades teniendo en cuenta los objetivos del programa e intereses de los beneficiarios para la planeación de talleres.	Se anexa el cronograma de actividades	Se alinearon los objetivos para el desarrollo de actividades en el mes de marzo.

Ashley Burgos Virgüez
Tallerista Centro Vida Cerritos

8. Asistir a reuniones y actividades de apoyo a las que sea convocado y otras actividades que se concreten	✓ Se asistió a la reunión general el ***20 de marzo***. ✓ Se apoyo siendo monitora de las rutas de transporte de los adultos mayores. ✓ Se apoyo al área administrativa con el escaneo de informe del mes anterior.	Registro fotográfico Acta de reunión	Las actas reposan en el informe de coordinación
9. Entregar oportunamente informe de actividades debidamente diligenciado y con sus respectivas evidencias (formatos, listados, registro fotográfico, entre otras).	✓ Se realizó la elaboración y entrega oportuna del informe de actividades debidamente diligenciado con información clara, organizada y coherente sobre las acciones desarrolladas.	Informe de actividades. Informe fotográfico. Actas de actividades.	Se realizo el informe con las diferentes evidencias de forma exitosa.

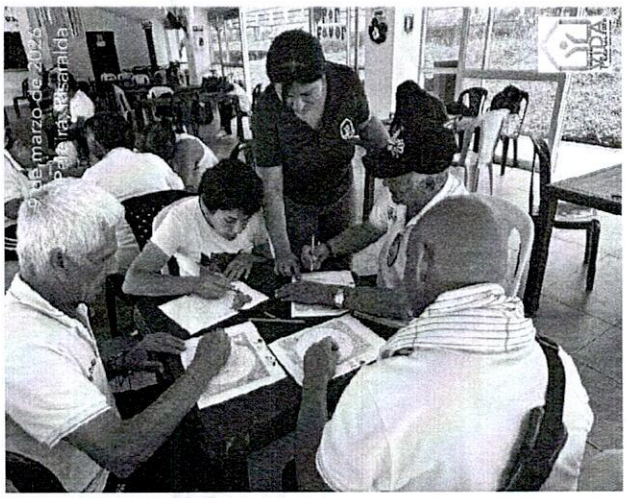
Ashley Burgos Virgüez
Tallerista Centro Vida Cerritos

10. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.	✓ Se llevo a cabo la celebración del día de la mujer el ***07 de marzo*** en articulación con el área de deporte. ✓ Se llevo a cabo la celebración del día del hombre en articulación con las demás áreas el **19 de marzo** ✓ Se apoyo al área administrativo.	Registro fotográfico	Se brindó apoyo oportuno a las diferentes áreas del Centro Vida

Firma:
Nombre: Ashley Burgos Virgüez
CC. 1.002.526.151

Ashley Burgos Virgüez
Tallerista Centro Vida Cerritos

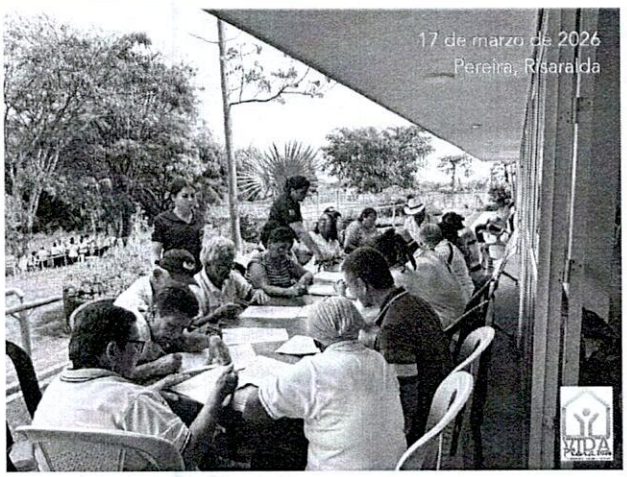
Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



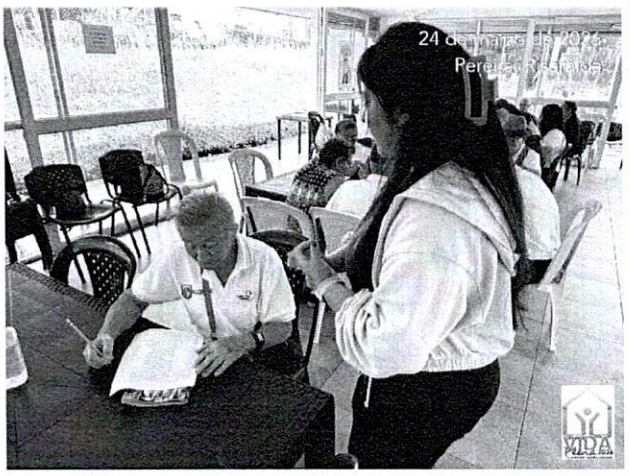
Obligación: alcance 1
Fecha: 09 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Mosaicos
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 1
Fecha: 18 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Mosaicos
Lugar: Centro Vida Cerritos.



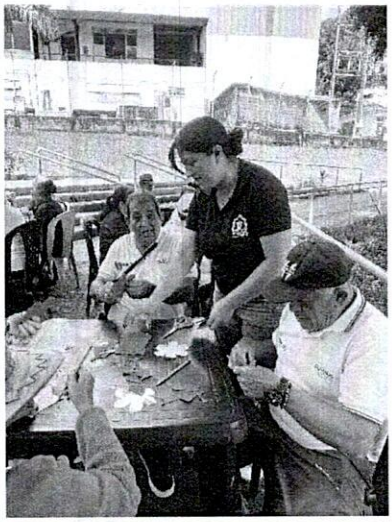
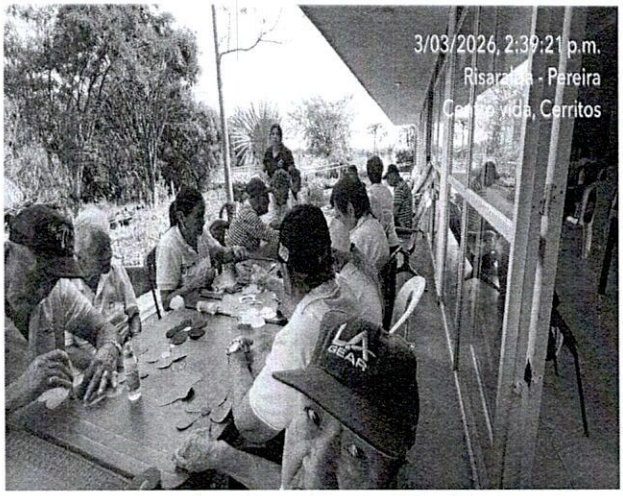
Obligación: alcance 1
Fecha: 17 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Comprensión lectora
Lugar: Centro de Pereira



Obligación: alcance 1
Fecha: 24 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Comprensión lectora
Lugar: alcaldía de Pereira

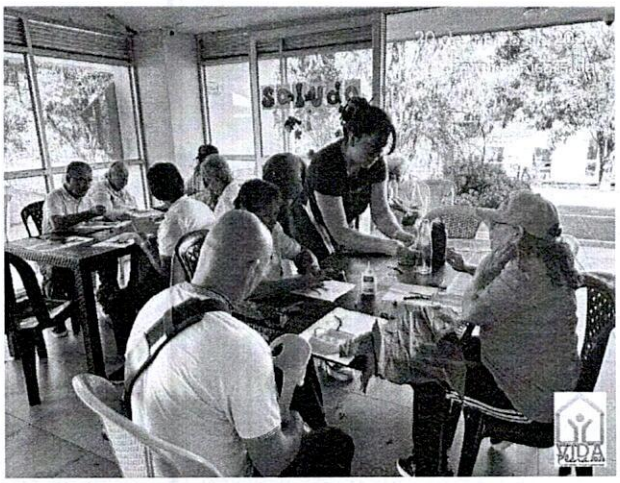
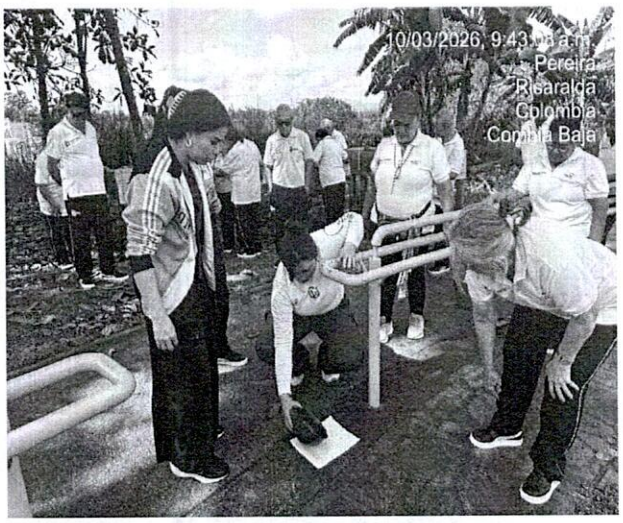
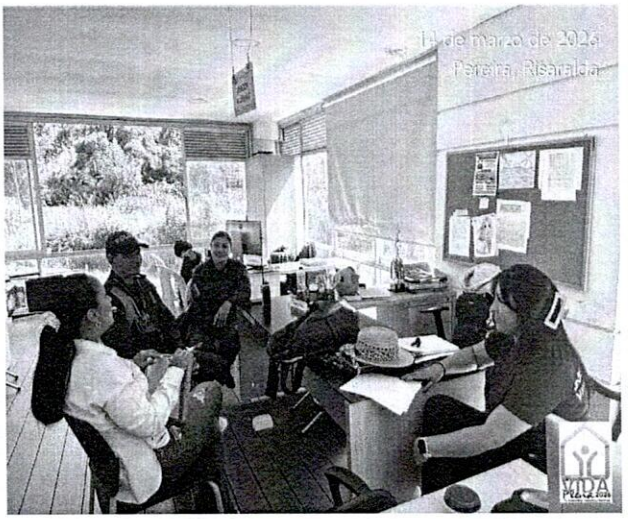
ASHLEY BURGOS VIRGUEZ
TALLERISTA CENTRO VIDA CERRITOS

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance 2 Fecha: 2 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Decoración salón Lugar: Centro Vida Cerritos.	Obligación: alcance 2 Fecha: 3 de marzo Nombre de la actividad: Decoración salón Lugar: Centro Vida Cerritos.
	
Obligación: alcance 2 Fecha: 4 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Decoración salón Lugar: Centro Vida Cerritos.	Obligación: alcance 2 Fecha: 5 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Decoración salón Lugar: Centro Vida Cerritos.

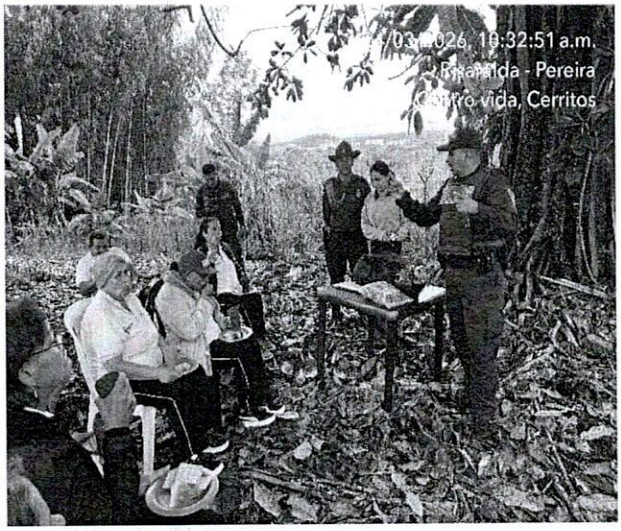
ASHLEY BURGOS VIRGUEZ
TALLERISTA CENTRO VIDA CERRITOS

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance 2 Fecha: 20 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Filigrana Lugar: Centro Vida Cerritos.	Obligación: alcance 2 Fecha: 20 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Filigrana Lugar: Centro Vida Cerritos.
	
Obligación: alcance 3 Fecha: 10 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Trabajo en la huerta Lugar: Centro Vida Cerritos.	Obligación: alcance 3 Fecha:14 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Reunión profesora del Sena y policía de carabineros. Lugar: Centro Vida Cerritos.

ASHLEY BURGOS VIRGUEZ
TALLERISTA CENTRO VIDA CERRITOS

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



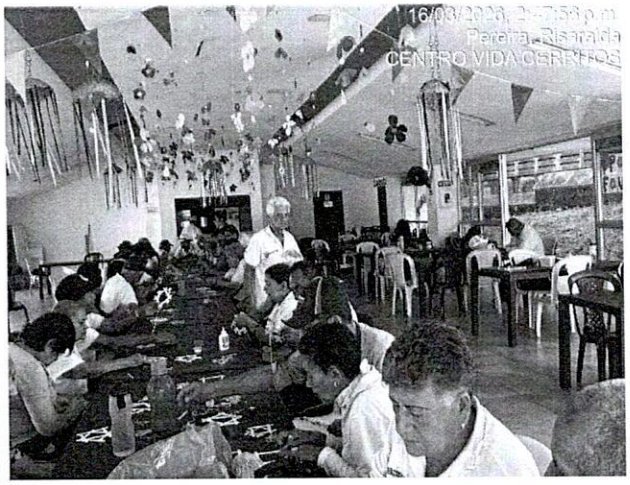
Obligación: alcance 3
Fecha: 24 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Trabajo en la huerta
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 4
Fecha: 16 de marzo 2026
Nombre de la actividad: elaboración de portarretratos
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 4
Fecha: 16 de marzo 2026
Nombre de la actividad: elaboración de portarretratos
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 4
Fecha: 16 de marzo 2026
Nombre de la actividad: elaboración de portarretratos
Lugar: Centro Vida Cerritos.

ASHLEY BURGOS VIRGUEZ
TALLERISTA CENTRO VIDA CERRITOS

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



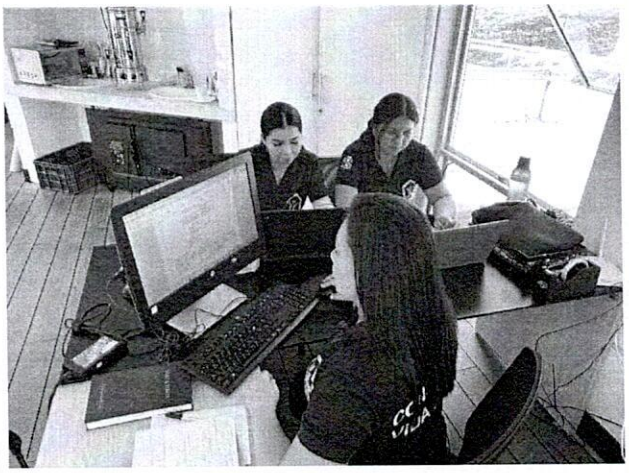
Obligación: alcance 5
Fecha: 27 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 5
Fecha: 27 de marzo de 2026
Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional
Lugar: Centro Vida Cerritos.



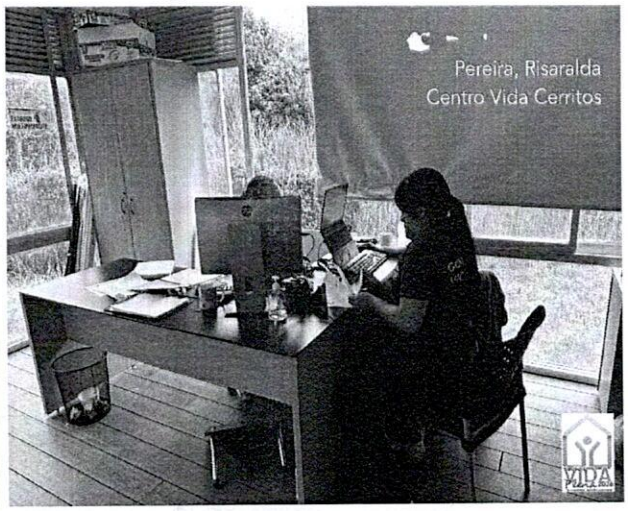
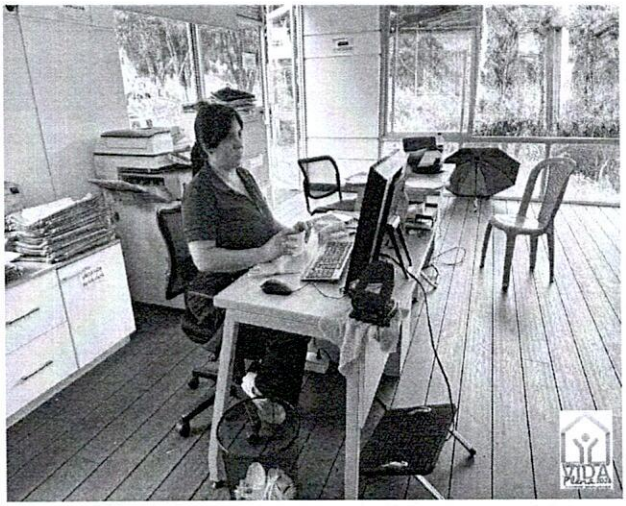
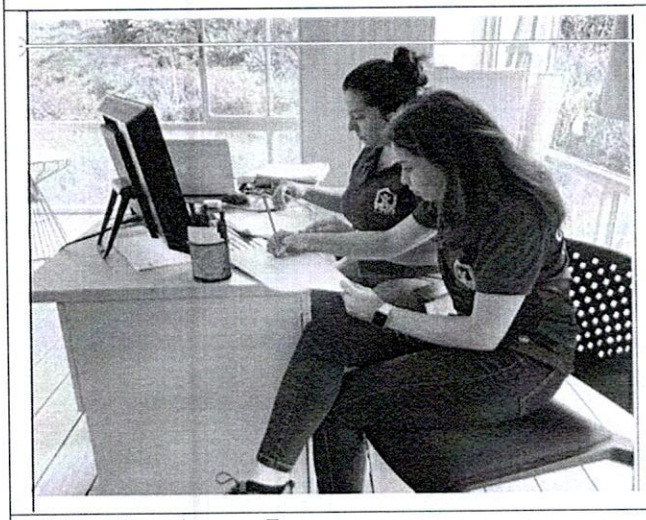
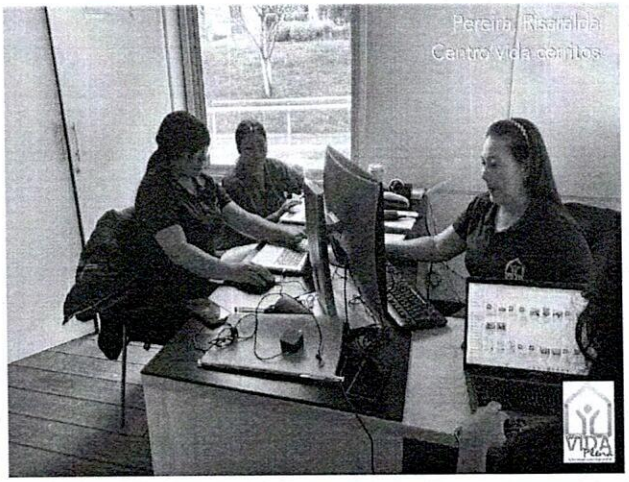
Obligación: alcance 5
Fecha: 27 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Encuentro intergeneracional
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 6
Fecha: 02 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Planeación de proyectos
Lugar: Centro Vida Cerritos.

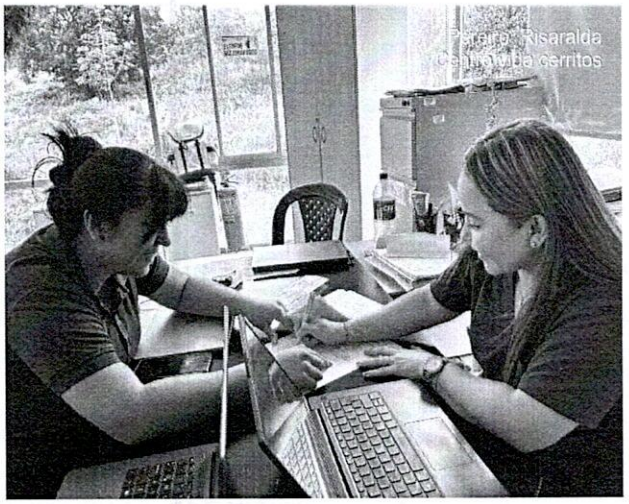
ASHLEY BURGOS VIRGUEZ
TALLERISTA CENTRO VIDA CERRITOS

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance 6 Fecha: marzo 2026 Nombre de la actividad: Alineamiento de objetivos. Lugar: Centro Vida Cerritos.	Obligación: alcance 6 Fecha: marzo de 2026 Nombre de la actividad: elaboración de diario de campo Lugar: Centro Vida Cerritos.
	
Obligación: alcance 7 Fecha: 02 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Planeación de cronograma Lugar: Centro Vida Cerritos.	Obligación: alcance 7 Fecha: 02 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Elaboración de cronograma Lugar: Centro Vida Cerritos.

ASHLEY BURGOS VIRGUEZ
TALLERISTA CENTRO VIDA CERRITOS

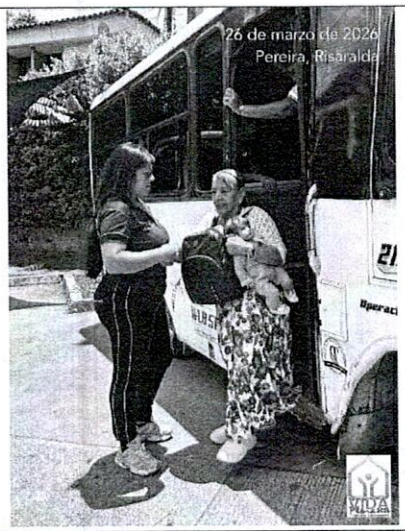
Consorcio VIDA Plena 2026 tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



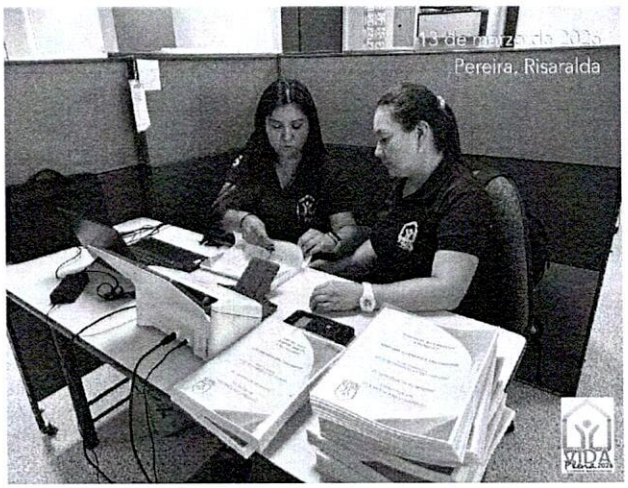
Obligación: alcance 7
Fecha: marzo 2026
Nombre de la actividad: Entrega de cronograma
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 8
Fecha: 20 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Reunión general.
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 8
Fecha: marzo 2026
Nombre de la actividad: Acompañamiento en las rutas de transporte
Lugar: Centro Vida Cerritos.



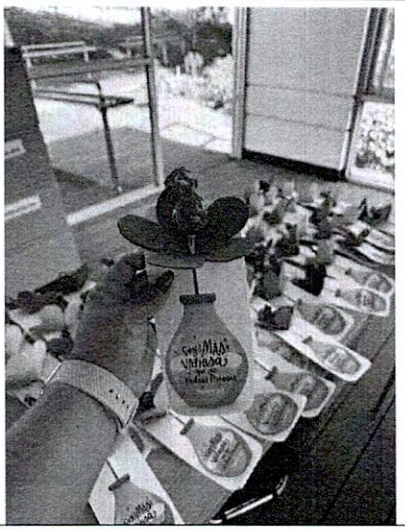
Obligación: alcance 8
Fecha: 13 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Escaneo informe
Lugar: Alcaldía de Pereira

ASHLEY BURGOS VIRGUEZ
TALLERISTA CENTRO VIDA CERRITOS

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026.**
Versión: 1	Vigencia: 2025



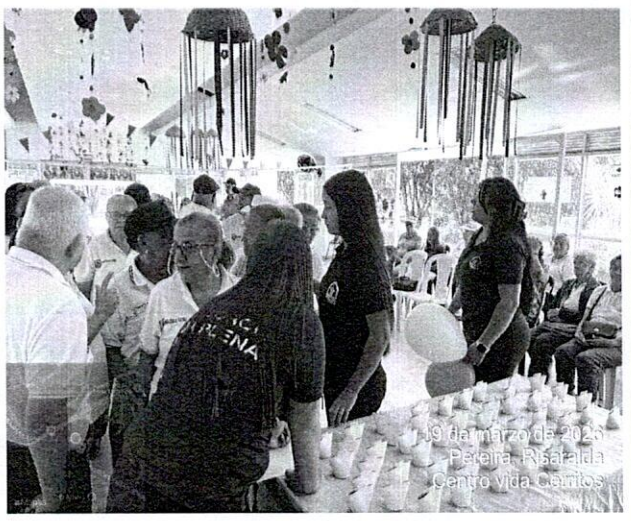
Obligación: alcance 10
Fecha: 07 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Dia de la mujer
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 10
Fecha: 07 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Dia de la mujer
Lugar: Centro Vida Cerritos.



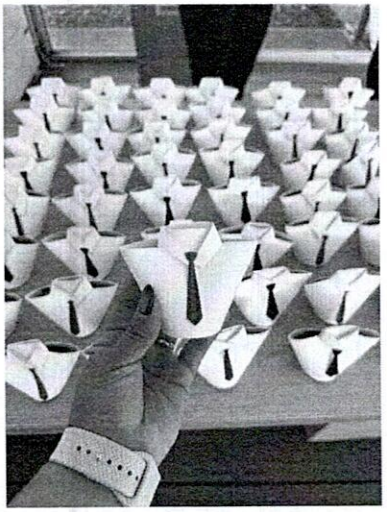
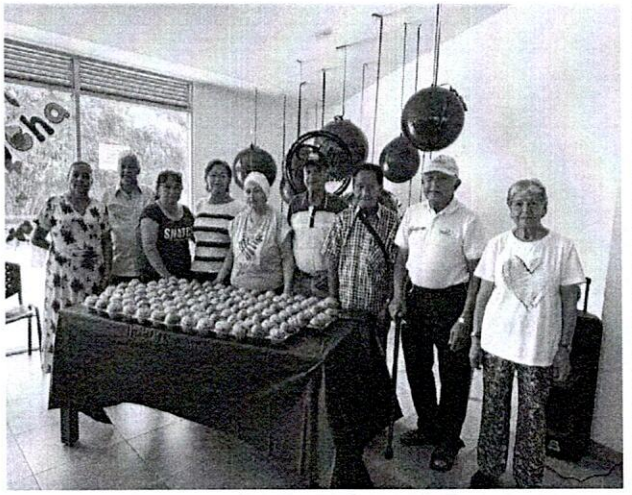
Obligación: alcance 10
Fecha: 19 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Dia del hombre
Lugar: Centro Vida Cerritos.



Obligación: alcance 10
Fecha: 19 de marzo 2026
Nombre de la actividad: Dia del hombre
Lugar: Centro Vida Cerritos.

ASHLEY BURGOS VIRGUEZ
TALLERISTA CENTRO VIDA CERRITOS

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: DE 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026.**
Versión: 1	Vigencia: 2025

	
Obligación: alcance 10 Fecha: 19 de marzo 2026 Nombre de la actividad: Dia del hombre Lugar: Centro Vida Cerritos.	Obligación: alcance 10 Fecha: marzo 2026 Nombre de la actividad: Celebración Cumpleaños Lugar: Centro Vida Cerritos.

ASHLEY BURGOS VIRGUEZ
TALLERISTA CENTRO VIDA CERRITOS

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ **Comité** ___ **Taller_x_ Sesión Grupal** ___ **Sesión Individual** __

FECHA: 06 de marzo 2026	**NÙMERO DE ACTA:1**
LUGAR: Centro Vida Cerritos	**HORA DE INICIO: 4:25 PM**
RESPONSABLE: Ashley Burgos	**HORA FINAL: 4:45 PM**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
El objetivo de la actividad de decoración de un salón con flores con los usuarios es promover su bienestar integral mediante la estimulación cognitiva, el fortalecimiento de la motricidad fina, la expresión creativa y emocional, así como fomentar la socialización y el trabajo en equipo, generando un ambiente agradable que les permita sentirse útiles, motivados y satisfechos con el resultado de su participación y contribuir con el embellecimiento de los espacios, fomentar el sentido de pertenencia.

ORDEN DEL DIA:
1.Saludo _____
2.Calentamiento o dinámica inicial_____
3.Facilitacion de materiales_____
4.Planificacion de la decoración_____
5. Actividad principal hacer tiras con mariposas y flores_____
6. Socialización y retroalimentación _____
7.Organización de materiales y limpieza de área de trabajo _____

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

la actividad consiste en dar la bienvenida a los participantes, explicar el objetivo y mostrar los materiales que se utilizarán, luego realizar un breve calentamiento de manos y brazos para preparar la motricidad fina, seguido de la planificación conjunta de la decoración donde los adultos mayores aportan ideas sobre colores, distribución y estilos; posteriormente se procede a decorar el salón con flores y arreglos, fomentando la colaboración y la creatividad, haciendo pausas para socializar y disfrutar del proceso, y finalmente se realiza la limpieza, se aprecia el resultado final y se comparte una reflexión sobre la experiencia, destacando la satisfacción y el bienestar generados por la actividad.

Resultados:

- ✓ **Estimulación Cognitiva**
- ✓ **Mejora de la Motricidad Fina**
- ✓ **Bienestar Emocional**
- ✓ **Embellecimiento del espacio**
- ✓ **Fomentar la Socialización**

JORNADA TARDE

02 DE MARZO DE 2026

MUJERES: 59
HOMBRES: 29
TOTAL:88

03 DE MARZO DE 2026

MUJERES: 57
HOMBRES: 29
TOTAL:86

04 DE MARZO DE 2026

MUJERES: 60
HOMBRES:29
TOTAL: 89

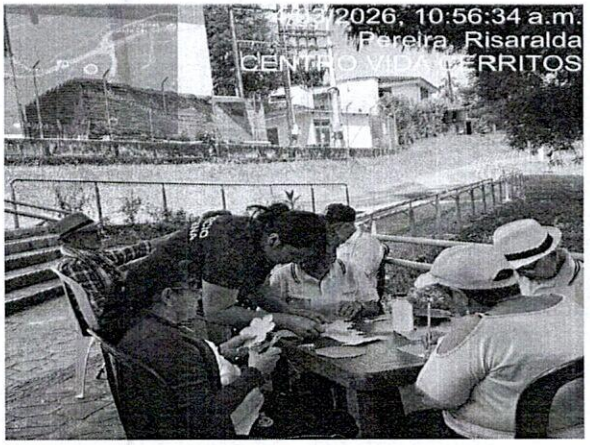
05 DE MARZO DE 2026

MUJERES:58
HOMBRES:29
TOTAL:87

06 DE MARZO DE 2026

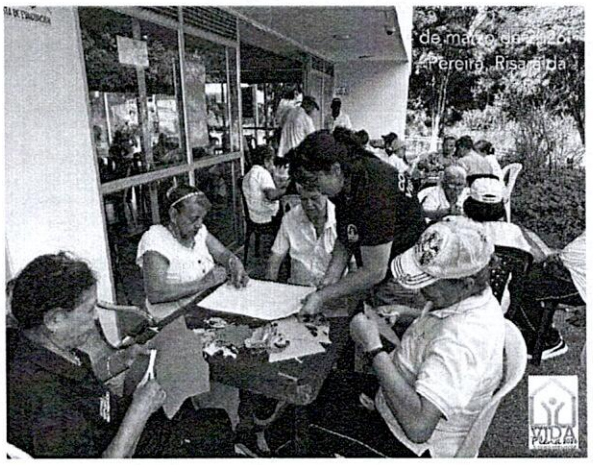
MUJERES:59
HOMBRES:29
TOTAL:88

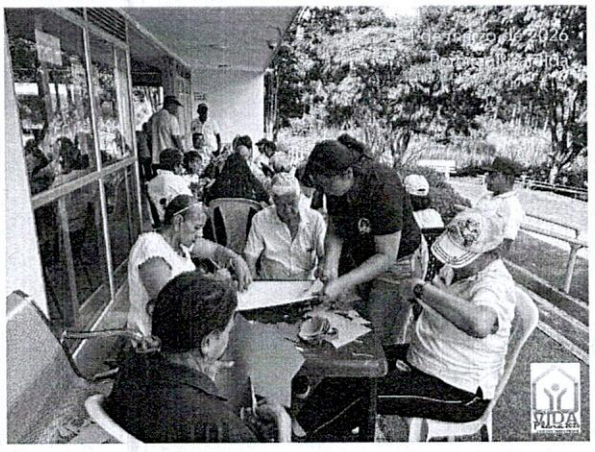
CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA









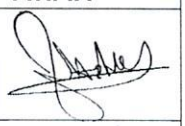
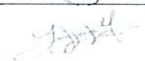




CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

FECHA: 06/03/2026	TEMA: Decoración Salón

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Ashley Burgos Virguez	1.002.526.151	Cerritos	Tallerista	
2	Yeimy Yulieth Moreno	1.097.332.588	Cerritos	Tallerista	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ **Comité** ___ **Taller**___ **Sesión Grupal** ___ **Sesión Individual** __

FECHA: 18 de marzo 2026	**NÙMERO DE ACTA:1**
LUGAR: Centro Vida Cerritos	**HORA DE INICIO: 4:25 PM**
RESPONSABLE: Ashley Burgos	**HORA FINAL: 4:45 PM**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
Promover el desarrollo integral de los adultos mayores mediante la implementación de un taller de mosaicos, orientado al fortalecimiento de la motricidad fina, la coordinación óculo-manual y la estimulación cognitiva (atención, memoria y concentración), a través de la manipulación de colores y la creación artística.

ORDEN DEL DIA:
1.Saludo _____
2.Calentamiento o dinámica inicial_____
3.Facilitacion de materiales_____
4.Explicación del ejercicio _____
5. Actividad principal identificar y colorear siguiendo la secuencia numérica _
6. Socialización y retroalimentación _____
7.Organización de materiales y limpieza de área de trabajo _____

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

La actividad se inicio con un ejercicio rompe hielo para estimular la concentración, se realizo la entrega de los materiales y las copias a cada participante

Posteriormente, se realizó la entrega de materiales como (copias y colores) y se procedió a explicar el desarrollo de la actividad donde debían seleccionar un color e identificas todos los números de la misma serie para que al finalizar la figura este coloreada armoniosamente. Esto con respecto al 09 de marzo de 2026, en cuanto a la actividad del 18 de marzo de 2026 hicimos un mosaico versión tesela donde relacionaban los números y al colorear debían hallar un mensaje oculto.
Durante el desarrollo, se brindó apoyo individual a los adultos mayores, incentivando la creatividad, la paciencia y el trabajo autónomo. Se promovió un ambiente de participación, respeto y colaboración.

Resultados:

- ✓ **Mejora de la Motricidad Fina**
- ✓ **Estimulación de la creatividad**
- ✓ **Estimulación cognitiva**
- ✓ **Fomentar la concentración**

JORNADA TARDE

09 DE MARZO DE 2026

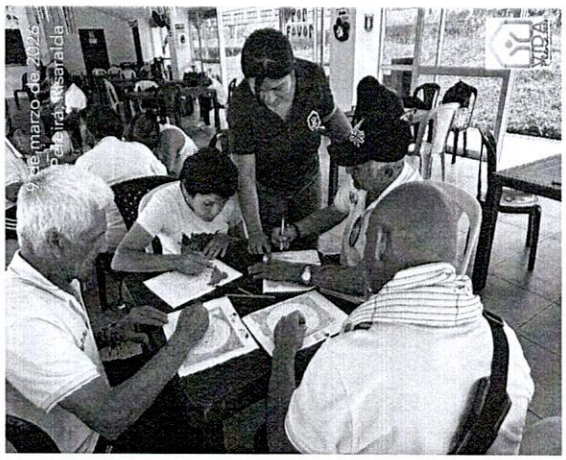
MUJERES: 57
HOMBRES: 28
TOTAL:85

18 DE MARZO DE 2026

MUJERES: 58
HOMBRES: 29
TOTAL:87

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA









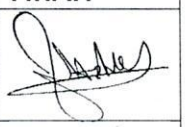




CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

FECHA: 18/03/2026	TEMA: Mosaicos

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Ashley Burgos Virguez	1.002.526.151	Cerritos	Tallerista	
2	Yeimy Yulieth Moreno	1.097.332.588	Cerritos	Tallerista	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller_x_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 24 de marzo 2026	**NÙMERO DE ACTA:1**
LUGAR: Centro Vida Cerritos	**HORA DE INICIO: 4:25 PM**
RESPONSABLE: Ashley Burgos	**HORA FINAL: 4:45 PM**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
Desarrollar y estimular las capacidades cognitivas de atención, concentración y orientación espacial, favoreciendo el funcionamiento mental, la memoria y la independencia en las actividades cotidianas.

ORDEN DEL DIA:
1.Saludo _____
2.Calentamiento o dinámica inicial_____
3.Facilitacion de materiales_____
4.Explicación de la actividad _____
5. Actividad principal Concentración y escuchas _____
6. Socialización y retroalimentación _____
7.Organización de materiales y limpieza de área de trabajo _____

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

Durante la primera actividad orientada al fortalecimiento de la atención, concentración y escucha, se trabajó mediante la ejecución de instrucciones verbales que los participantes debían seguir de manera atenta. La dinámica consistió en indicar ubicaciones espaciales como derecha, izquierda, arriba y abajo, con el fin de que los adultos mayores realizaran un dibujo según las indicaciones dadas. Aunque algunos manifestaron no sentirse hábiles para el dibujo, se evidenció una actitud positiva, participación y buena disposición durante el desarrollo de la actividad.

En la segunda actividad, se implementó una dinámica tipo adivinanza que consistía en relacionar palabras con la letra inicial correspondiente, siguiendo la secuencia del alfabeto. Este ejercicio permitió estimular la agilidad mental, la memoria y la concentración, promoviendo además la participación grupal y el trabajo colaborativo.

Resultados:

- ✓ **Se fortaleció la capacidad de atención y escucha**
- ✓ **Se estimulo la orientación espacial**
- ✓ **Se promovió la agilidad mental**

JORNADA TARDE

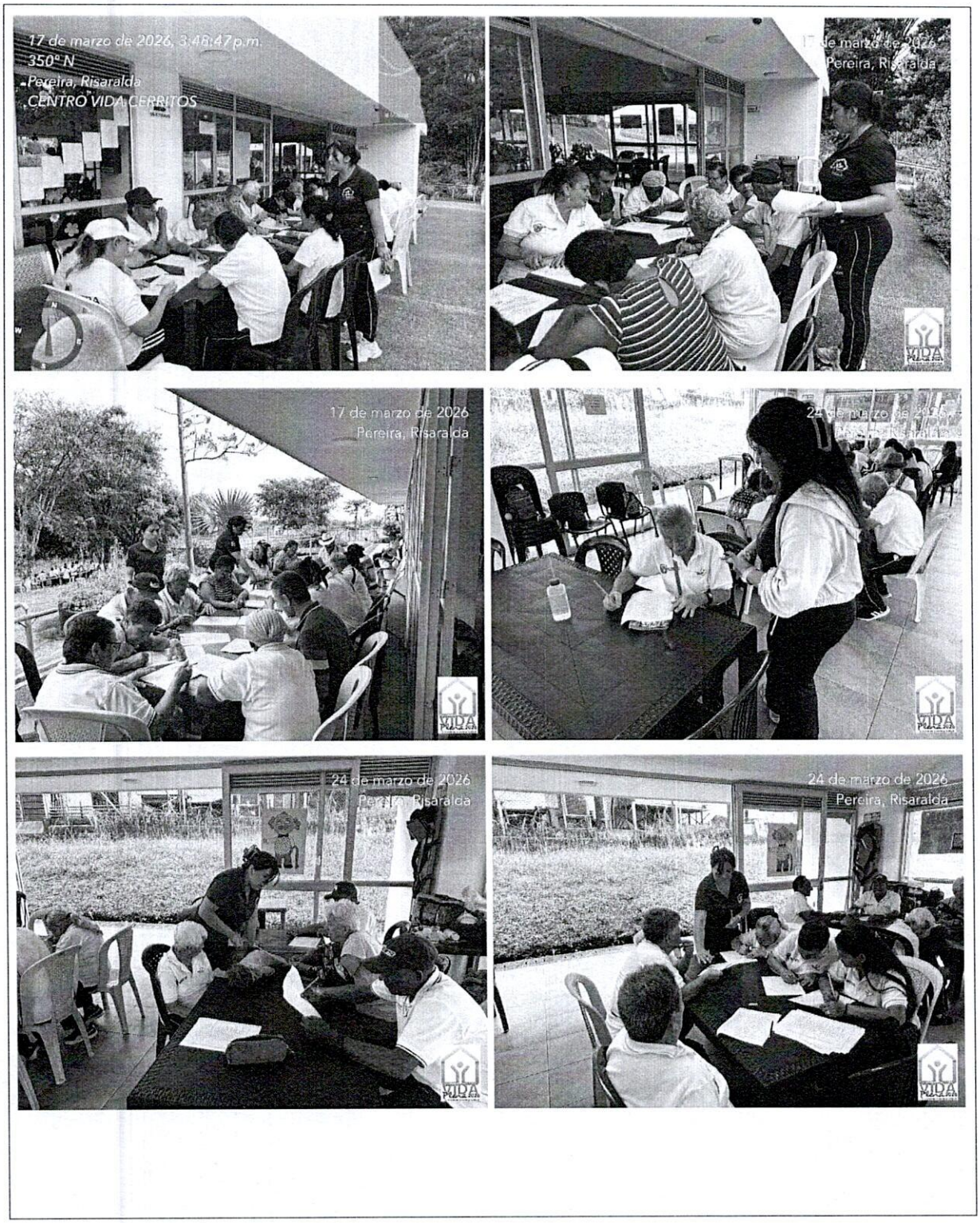
17 DE MARZO DE 2026

MUJERES: 57
HOMBRES: 28
TOTAL:85

24 DE MARZO DE 2026

MUJERES: 60
HOMBRES: 29
TOTAL:89

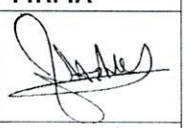
CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA



CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

FECHA: 24/03/2026	TEMA: Atención y escucha

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Ashley Burgos Virguez	1.002.526.151	Cerritos	Tallerista	
2	Yeimy Yulieth Moreno	1.097.332.588	Cerritos	Tallerista	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller_x_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 20 de marzo 2026	**NÙMERO DE ACTA:1**
LUGAR: Centro Vida Cerritos	**HORA DE INICIO: 4:25 PM**
RESPONSABLE: Ashley Burgos	**HORA FINAL: 4:45 PM**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
Desarrollar y estimular las capacidades cognitivas de atención, concentración y orientación espacial, favoreciendo el funcionamiento mental, la memoria y la independencia en las actividades cotidianas.

ORDEN DEL DIA:
1.Saludo _____
2.Calentamiento o dinámica inicial_____
3.Facilitacion de materiales_____
4.Explicación de la actividad _____
5. Actividad principal flores en filigrana_____
6. Socialización y retroalimentación _____
7.Organización de materiales y limpieza de área de trabajo _____

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

DESARROLLO

Se inició una actividad de manualidad orientada al fortalecimiento de la motricidad fina, la cual consiste en dar relieve a un trabajo plano utilizando materiales como papel crepé, fomi y papel iris. La técnica empleada se basa en la elaboración de flores en filigrana, permitiendo a los participantes desarrollar habilidades manuales mediante el enrollado, moldeado y pegado de los materiales.

El objetivo principal de la actividad es estimular la coordinación, precisión y destreza manual, promoviendo al mismo tiempo la creatividad. Como resultado final, se proyecta la elaboración de un jarrón decorativo con flores en relieve, fomentando el sentido de logro y la expresión artística en los adultos mayores.

Resultados:

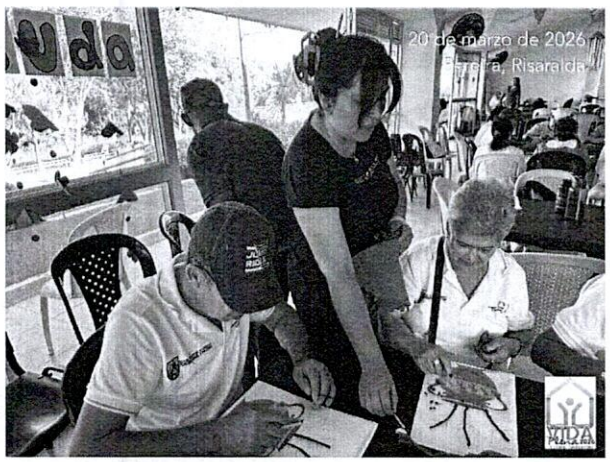
- ✓ Fortalecimiento motricidad fina
- ✓ Habilidades manuales
- ✓ Paciencia y concentración

JORNADA TARDE

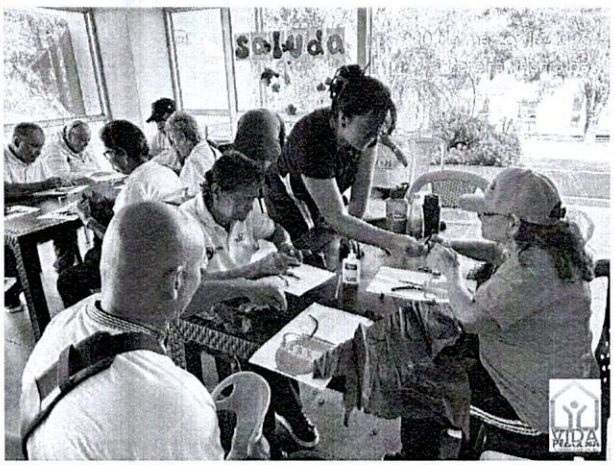
20 DE MARZO DE 2026

MUJERES: 59
HOMBRES: 29
TOTAL:88

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

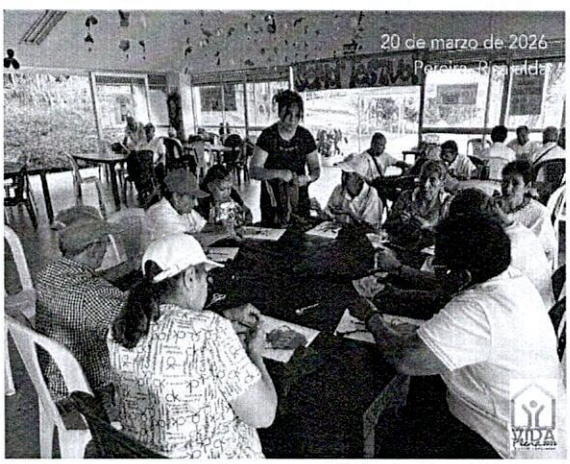








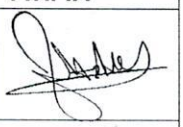




CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

FECHA: 20/03/2026	TEMA: Filigrana

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	NOMBRE	IDENTIFICACIÒN	SEDE	CARGO	FIRMA
1	Ashley Burgos Virguez	1.002.526.151	Cerritos	Tallerista	
2	Yeimy Yulieth Moreno	1.097.332.588	Cerritos	Tallerista	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

CONSORCIO VIDA PLENA 2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 3/6

PERIODO: DEL 01 MARZO AL 31 DE MARZO 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

TALLERISTA

YEIMI YULIETH MORENO JEREZ

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

Contratista	**YEIMI YULIETH MORENO JEREZ**
Número de cedula:	***1097332588***
Cargo:	**TALLERISTA**
Plazo	**15 de diciembre al 14 de junio 2026**
Periodo:	**01 de marzo al 31 de marzo 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	LOGROS
1. Diseña y desarrollar planes de trabajo con el objetivo de Estimular la motricidad de los usuarios del centro vida.	- Se realizo actividad mosaicos para colorear con el fin de desarrollar la concentración, estimular la atención al detalle, trabajar el seguimiento de instrucciones y fomentar la creatividad de los usuarios. 9, 18 de marzo. - Se realizaron actividades de atención y concentración con el fin de mejorar y fortalecer la comprensión lectora y la orientación espacial. También este tipo de actividades ayudan a los usuarios con la estimulación de la memoria y el pensamiento lógico. 17, 24 de marzo.	Registro Fotográfico y acta de actividades	- Se logro la participación activa, el fortalecimiento mental y la estimulación de la memoria de los usuarios.

2. Planear y ejecutar actividades productivas como manualidades, entre otras, de acuerdo a los talentos, gustos y preferencias de la comunidad beneficiada.	- Se realiza el embellecimiento del salón con flores hechas por los usuarios para estimular su motricidad fina manipulando materiales decorativos ayudando con la destreza de sus manos, el bienestar emocional, la socialización y promoviendo la interacción entre los adultos mayores, reforzando el sentido de pertenencia. 2, 3, 4, 5, 6 de marzo.	Registro Fotográfico y acta de actividades	- Se fortalece la motricidad fina y la coordinación viso-manual a través la manipulación de materiales.

3. Realizar ferias de emprendimiento que promuevan el trabajo asociativo para la consecución de recursos, cuando ello sea posible.	- Se realiza la adecuación de la huerta en conjunto con la profesora del Sena, el convenio con secretaria de desarrollo agropecuario del departamento de Risaralda y la policía de carabineros y ambiental. 10, 20, 24 de marzo.	- Registro fotográfico	- Se logra la participación activa en la preparación y cuidado de la tierra.
4. Implementar talleres que estimulen la creatividad y las habilidades artísticas de los beneficiarios del centro vida.	- Se llevo a cabo la realización de portarretratos artesanales con los adultos con el propósito de estimular la motricidad fina, la creatividad y la expresión personal. 11, 12 y 16 de marzo.	Registro Fotográfico y acta	- Se logra la participación de la totalidad de los usuarios expresando sus habilidades manuales.
5. Apoyar planeación, organización y Ejecución de encuentros intergeneracionales.	- Se llevo a cabo el encuentro intergeneracional en articulación con miembros de la iglesia PALABRA PURA haciendo actividades recreativas y una actividad de terapia respiratoria. 27 de marzo.	- Registro fotográfico y acta	- Se logro la interacción de adultos mayores y miembros de la fundación.

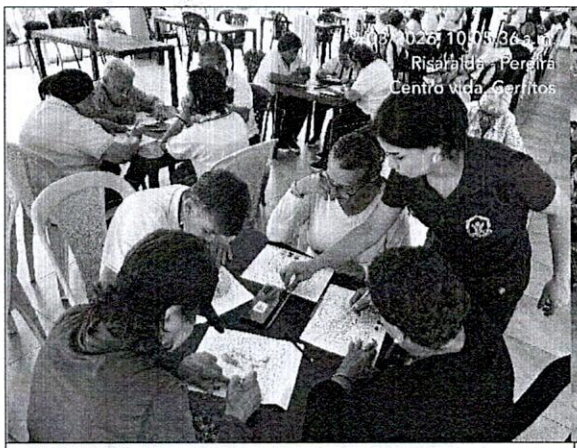
6. Elaborar y entregar oportunamente diario de campo o plan clase	- Se estructuro y organizo el proceso de enseñanza estableciendo los contenidos para trabajar y que nos ayuden a aumentar la motivación y el interés de los adultos mayores. 02 de marzo.	Registro Fotográfico.	- Se logro hacer el plan de 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. – 02 de marzo.	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 llevo a cabo la reunión general convocada por la coordinación para tratar temas relacionados a los compromisos adquiridos de cada profesional. Asistencia, participación, y rendimiento. 20 de marzo.	Registro fotográfico y acta	- Se concluyen las reuniones con acuerdos firmados para llevar a cabo lo estipulado.

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.	Acta	- Se consiguió elaborar el informe de manera exitosa
10. Apoyar actividades de las demás áreas cuando sea requerido.	- Se realiza apoyo para celebrar el día internacional de la mujer, brindando un reconocimiento a todas las usuarias y trayendo serenata para hacer su día mas agradable. 07 de marzo - Se realiza apoyo para celebrar el día del hombre con una actividad recreativa por parte del área de deportes. 19 de marzo	Registro Fotográfico y acta	- Se consigue satisfactoria mente cumplir con los apoyos requeridos.



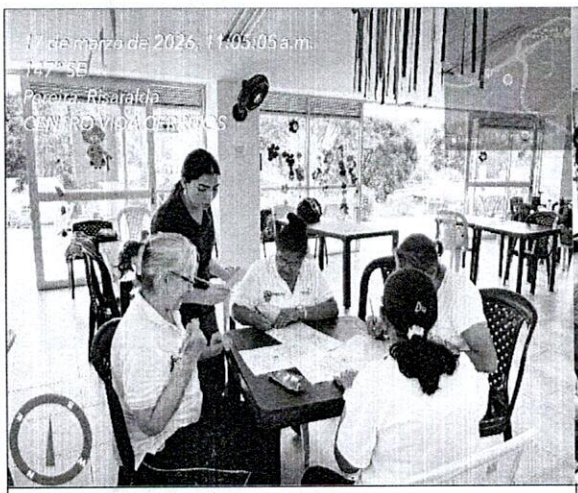
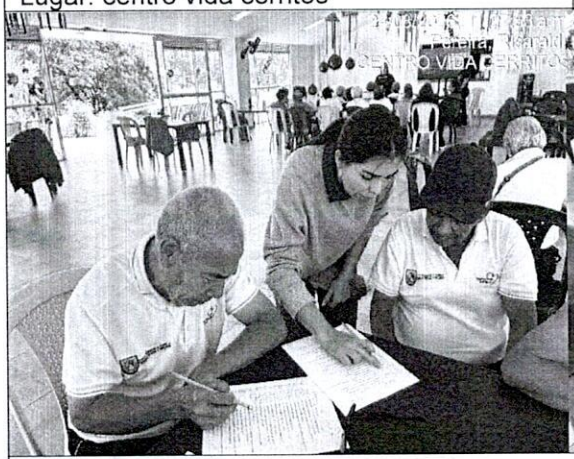
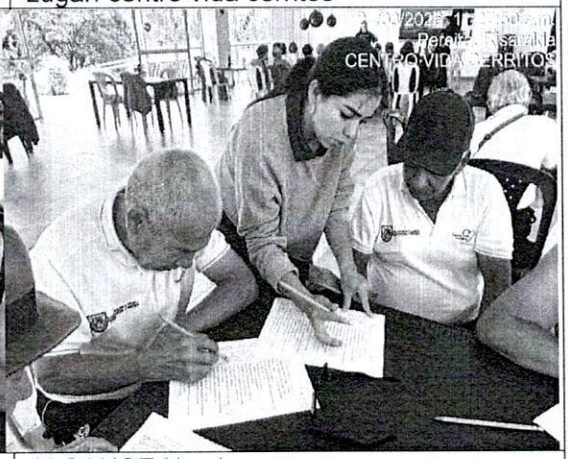
Nombre: Yeimi Yulieth Moreno
CC. 1097332588

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**
Versión: 3	Vigencia: 2026

	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: mosaicos para colorear. – 09 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: mosaicos para colorear. – 09 de marzo. Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: mosaicos para colorear. – 18 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: mosaicos para colorear. – 18 de marzo. Lugar: centro vida cerritos

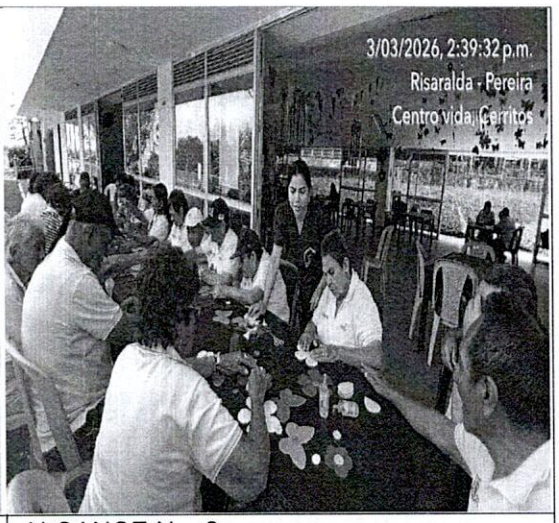
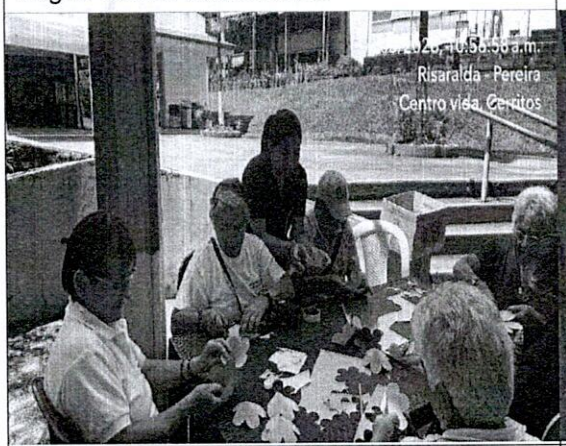
ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

Secretaría VIDA Pereira 2026 tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**
Versión: 3	Vigencia: 2026

	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: atención y concentración. – 17 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: atención y concentración. – 17 de marzo. Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: atención y concentración. – 24 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 1 Nombre de la actividad: atención y concentración. – 24 de marzo. Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**
Versión: 3	Vigencia: 2026

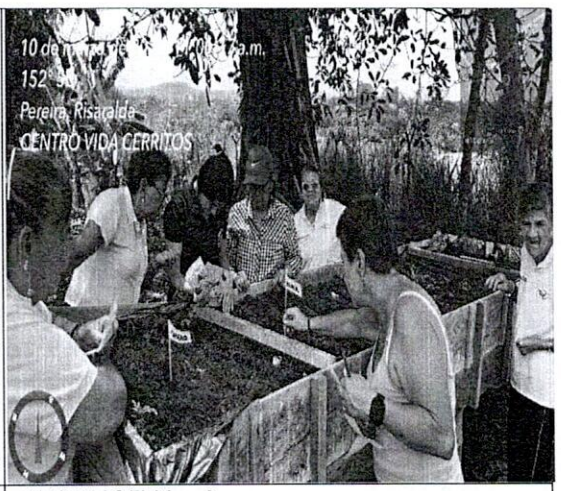
	
ALCANCE No. 2 Nombre de la actividad: decoración del salón. 02 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 2 Nombre de la actividad: decoración del salón. 03 de marzo. Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 2 Nombre de la actividad: decoración del salón. 04 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 2 Nombre de la actividad: decoración del salón. 05 de marzo. Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**
Versión: 3	Vigencia: 2026



ALCANCE No. 3
Nombre de la actividad: Elaboración de huerta. – 10 de marzo.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 3
Nombre de la actividad: Elaboración de huerta. – 10 de marzo.
Lugar: centro vida cerritos



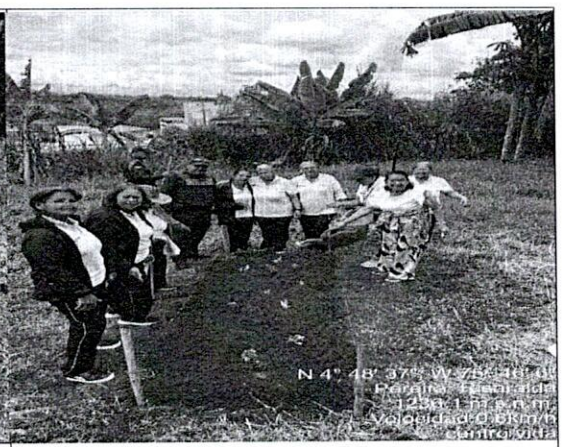
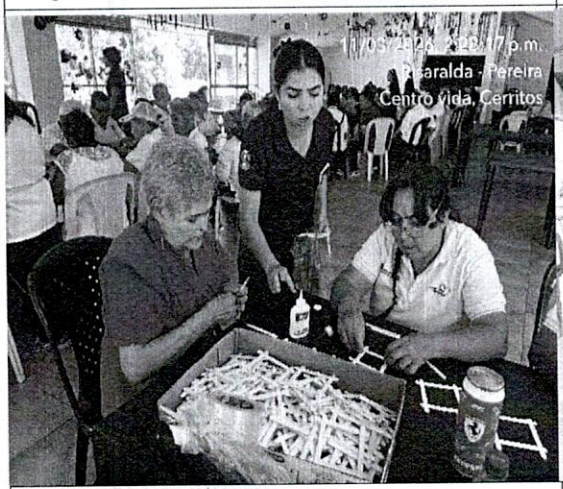
ALCANCE No. 3
Nombre de la actividad: Elaboración de huerta. – 20 de marzo.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 3
Nombre de la actividad: Elaboración de huerta. – 24 de marzo.
Lugar: centro vida cerritos

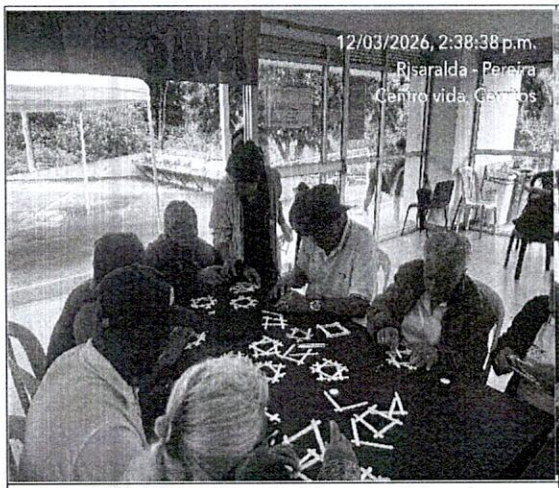
ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**
Versión: 3	Vigencia: 2026

	
ALCANCE No. 3 Nombre de la actividad: Elaboración de huerta. – 24 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 3 Nombre de la actividad: Elaboración de huerta. – 24 de marzo. Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: elaboración de portarretratos – 11 de marzo Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: elaboración de portarretratos – 11 de marzo Lugar: centro vida cerritos

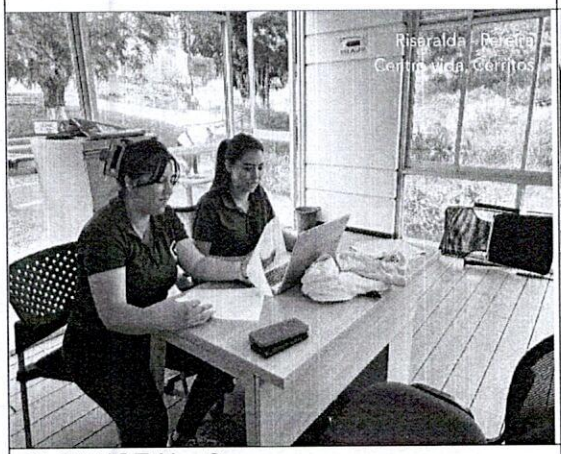
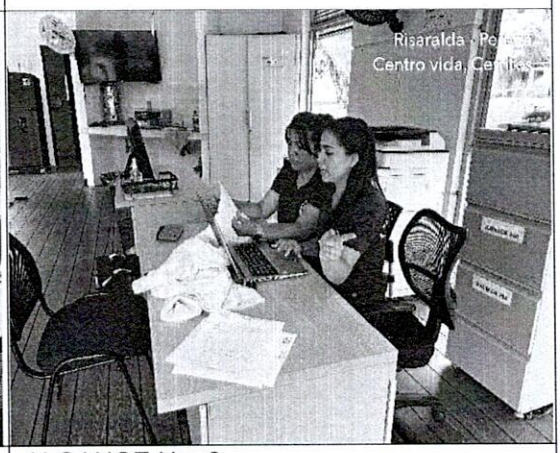
ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**
Versión: 3	Vigencia: 2026

	
ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: elaboración de portarretratos – 12 de marzo Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: elaboración de portarretratos – 12 de marzo Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: elaboración de portarretratos – 16 de marzo Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 4 Nombre de la actividad: elaboración de portarretratos – 16 de marzo Lugar: centro vida cerritos

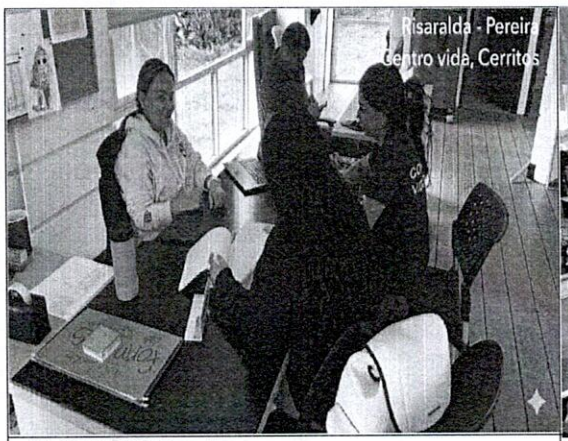
ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**
Versión: 3	Vigencia: 2026

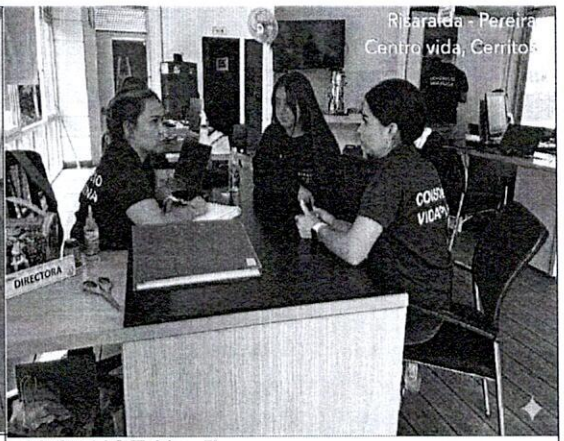
	
ALCANCE No. 5 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional - 27 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 5 Nombre de la actividad: encuentro intergeneracional - 27 de marzo. Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 6 Nombre de la actividad: Planeación de actividades. 02 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 6 Nombre de la actividad: Planeación de actividades. 02 de marzo. Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

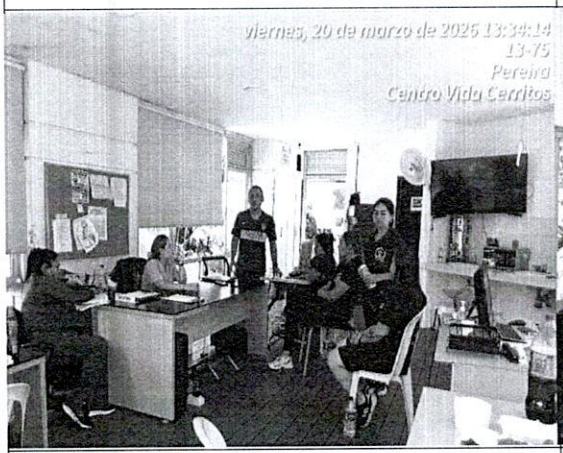
	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**
Versión: 3	Vigencia: 2026



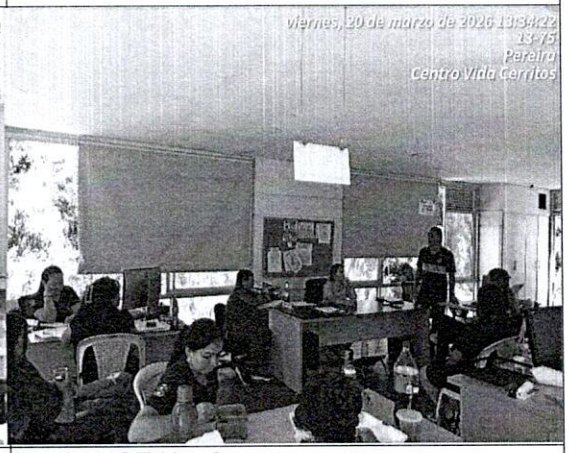
ALCANCE No. 7
Nombre de la actividad: Reunión de área con la coordinadora. – 10 de marzo.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 7
Nombre de la actividad: Reunión de área con la coordinadora. – 10 de marzo
Lugar: centro vida cerritos



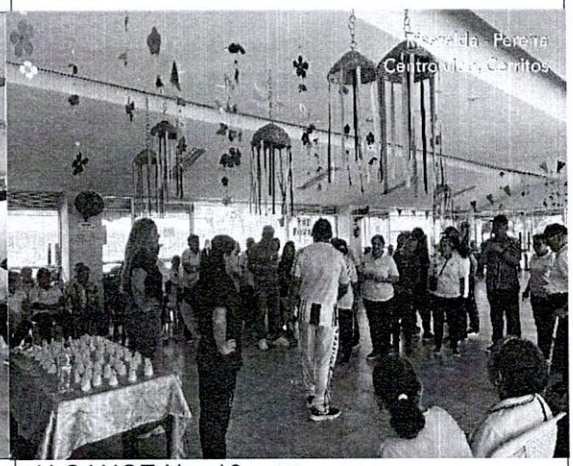
ALCANCE No. 8
Nombre de la actividad: reunión general – 20 de marzo.
Lugar: centro vida cerritos



ALCANCE No. 8
Nombre de la actividad: reunión general – 20 de marzo.
Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

	FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES. **PERIODO COMPRENDIDO: 01 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**
Versión: 3	Vigencia: 2026

	
ALCANCE No. 10 Nombre de la actividad: día de la mujer. – 07 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 10 Nombre de la actividad: día de la mujer. – 07 de marzo. Lugar: centro vida cerritos
	
ALCANCE No. 10 Nombre de la actividad: día del hombre. – 19 de marzo. Lugar: centro vida cerritos	ALCANCE No. 10 Nombre de la actividad: día del hombre. – 19 de marzo. Lugar: centro vida cerritos

ELABORADO POR YEIMI MORENO. CARGO: TALLERISTA 2025

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__x_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 24 DE MARZO 2026	**NÙMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 12: 25 PM**
RESPONSABLE: YEIMY YULIETH MORENO JEREZ	**HORA FINAL: 12: 45PM**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
Estas actividades tienen como objetivo principal estimular de manera integral las capacidades cognitivas de los adultos mayores, trabajando la memoria, el lenguaje, la atención y el razonamiento mediante ejercicios como el "pasa palabra", además de reforzar la orientación espacial, la planificación y la coordinación visomotora al seguir instrucciones de ubicación en la cuadrícula; asimismo, fomentan la comunicación y la socialización cuando se realizan en grupo, contribuyen al bienestar emocional al generar entretenimiento y sensación de logro, y ayudan a mantener activas las funciones mentales, lo que puede favorecer la prevención o el retraso del deterioro cognitivo.

ORDEN DEL DIA:

1- Bienvenida y saludo inicial.
2- Actividad de motivación o rompehielos.
3- Calentamiento cognitivo breve.
4- Explicación de las actividades a realizar.
5- Desarrollo de la actividad 1 (ejercicio de lenguaje, por ejemplo pasa palabra)
6- Espacio de socialización y retroalimentación.

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO
◄		►

DESARROLLO
El desarrollo de la actividad consiste en presentar a los participantes las consignas de manera clara y sencilla, iniciando con el ejercicio de lenguaje tipo pasa palabra, donde deberán leer, comprender y completar palabras según las pistas dadas, estimulando la memoria, el vocabulario y la atención; posteriormente, se realiza la actividad de orientación espacial, en la que los adultos mayores deberán ubicar y dibujar elementos en una cuadrícula siguiendo indicaciones como arriba, abajo, izquierda o derecha, favoreciendo la comprensión de instrucciones, la organización y la coordinación visomotora; durante todo el proceso se brinda acompañamiento, se resuelven dudas y se motiva la participación activa, permitiendo también momentos de interacción y socialización entre los participantes.

RESULTADOS:

- Mejora en la atención y concentración.
- Fortalecimiento de la memoria.
- Ampliación del vocabulario y habilidades de lenguaje.
- Mejor comprensión y seguimiento de instrucciones.

JORNADA MAÑANA

17 de marzo de 2026

MUJERES: 68
HOMBRES: 19
TOTAL: 87

24 de marzo de 2026

MUJERES:
HOMBRES:
TOTAL:

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA



CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

FECHA: 9 de FEBRERO de 2026	TEMA: AGILIDAD NUMERICA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA DE CUMPLIMIENTO**

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	**NOMBRE**	**IDENTIFICACIÒN**	**SEDE**	**CARGO**	**FIRMA**
1	YEIMI YULIETH MORENO JEREZ	1097332588	CERRITOS	TALLERISTA	
2	Ashley Burgos	1002826151	Cerritos	Tallerista	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ Comité ___ Taller__x_ Sesión Grupal ___ Sesión Individual __

FECHA: 06 DE MARZO 2026	**NÙMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 12: 25 PM**
RESPONSABLE: YEIMY YULIETH MORENO JEREZ	**HORA FINAL: 12: 45PM**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:

El objetivo de la actividad de decoración de un salón con flores con los usuarios es promover su bienestar integral mediante la estimulación cognitiva, el fortalecimiento de la motricidad fina, la expresión creativa y emocional, así como fomentar la socialización y el trabajo en equipo, generando un ambiente agradable que les permita sentirse útiles, motivados y satisfechos con el resultado de su participación.

ORDEN DEL DIA:

1- Bienvenida y saludo inicial.
2- Calentamiento o dinámica inicial
3- Presentación de materiales.
4- Planificación de la decoración.
5- Actividad principal, colocar las flores y armar los arreglos
6- Espacio de socialización y retroalimentación.
7- Organización de materiales y limpieza del salón.

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO

DESARROLLO
la actividad consiste en dar la bienvenida a los participantes, explicar el objetivo y mostrar los materiales que se utilizarán, luego realizar un breve calentamiento de manos y brazos para preparar la motricidad fina, seguido de la planificación conjunta de la decoración donde los adultos mayores aportan ideas sobre colores, distribución y estilos; posteriormente se procede a decorar el salón con flores y arreglos, fomentando la colaboración y la creatividad, haciendo pausas para socializar y disfrutar del proceso, y finalmente se realiza la limpieza, se aprecia el resultado final y se comparte una reflexión sobre la experiencia, destacando la satisfacción y el bienestar generados por la actividad.

RESULTADOS:

- Estimulación cognitiva
- Mejora de la motricidad fina
- Bienestar emocional
- Fomento de la socialización

JORNADA MAÑANA

02 de marzo de 2026

MUJERES: 68
HOMBRES: 18
TOTAL: 86

03 de marzo de 2026

MUJERES: 69
HOMBRES: 18
TOTAL: 88

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

04 de marzo de 2026

MUJERES: 71
HOMBRES: 18
TOTAL: 89

05 de marzo de 2026

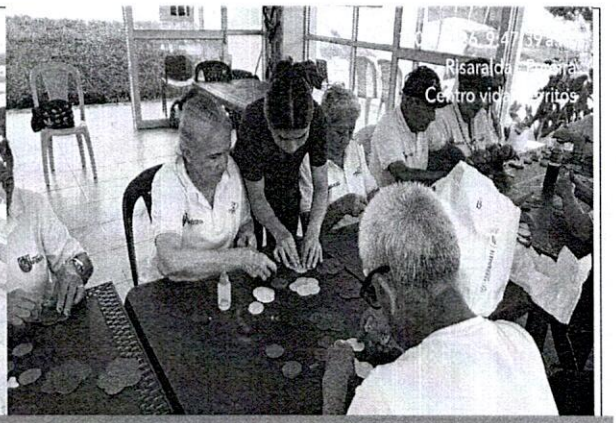
MUJERES: 70
HOMBRES: 18
TOTAL: 88

06 de marzo de 2026

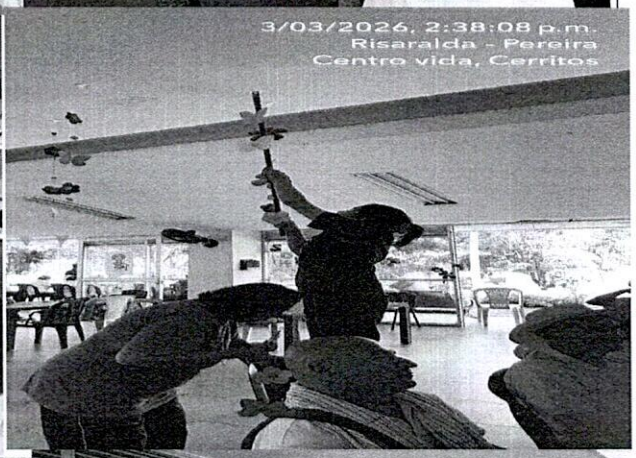
MUJERES: 67
HOMBRES: 18
TOTAL: 85

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

















CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

FECHA: 9 de FEBRERO de 2026	TEMA: AGILIDAD NUMERICA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA DE CUMPLIMIENTO**

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	**NOMBRE**	**IDENTIFICACIÒN**	**SEDE**	**CARGO**	**FIRMA**
1	YEIMI YULIETH MORENO JEREZ	1097332588	CERRITOS	TALLERISTA	
2	Ashley Borrgas	1002526151	Cerritos	Tallerista	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ **Comité** ___ **Taller**__x_ **Sesión Grupal** ___ **Sesión Individual** __

FECHA: 18 DE MARZO 2026	**NÙMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 12: 25 PM**
RESPONSABLE: YEIMY YULIETH MORENO JEREZ	**HORA FINAL: 12: 45PM**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
El objetivo de la actividad "juego de las teselas" es desarrollar la concentración, la atención al detalle y la capacidad de seguir instrucciones mediante la aplicación de un código de colores asociado a números, permitiendo a los participantes identificar patrones, estimular habilidades cognitivas y fortalecer la creatividad, mientras descubren de manera progresiva una imagen oculta a partir del coloreado organizado de las teselas.

ORDEN DEL DIA:

1. Saludo e introducción a la actividad.
2. Explicación del "juego de las teselas" y sus instrucciones.
3. Entrega del material (plantilla y colores).
4. Desarrollo de la actividad (coloreado por números).
5. Acompañamiento y resolución de dudas durante el proceso.
6. Socialización de resultados (observación de las imágenes obtenidas).
7. Cierre y reflexión sobre la actividad realizada.

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO
◄		►

DESARROLLO

Durante el desarrollo de la actividad, se inició con la explicación de las instrucciones del "juego de las teselas", indicando la relación entre cada número y su respectivo color. Posteriormente, se entregó a los participantes la plantilla junto con los materiales necesarios para su ejecución. A medida que avanzaban en el coloreado, se brindó acompañamiento constante para resolver dudas y asegurar el adecuado seguimiento de las indicaciones. Los participantes trabajaron de manera individual, aplicando atención y concentración para completar el mosaico. Finalmente, al concluir el ejercicio, se observó la imagen formada, generando un espacio de socialización y valoración del trabajo realizado.

RESULTADOS:

- Los usuarios completaron el mosaico siguiendo la instrucción correcta de colores.
- Se evidenció la formación adecuada de la imagen oculta.
- Se fortaleció la concentración durante el desarrollo de la actividad.
- Se mejoró la atención al detalle en el coloreado de las teselas.
- Se logró un buen seguimiento de instrucciones.

JORNADA MAÑANA

9 de marzo de 2026

MUJERES: 67
HOMBRES: 18
TOTAL: 85

18 de marzo de 2026

MUJERES: 68
HOMBRES: 18
TOTAL: 86

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA



CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

FECHA: 9 de FEBRERO de 2026	TEMA: AGILIDAD NUMERICA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA DE CUMPLIMIENTO**

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	**NOMBRE**	**IDENTIFICACIÒN**	**SEDE**	**CARGO**	**FIRMA**
1	YEIMI YULIETH MORENO JEREZ	1097332588	CERRITOS	TALLERISTA	
2	Ashley Rengos	1002526151	Cerritos	Tallerista	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

Reunión ___ **Comité** ___ **Taller**__x_ **Sesión Grupal** ___ **Sesión Individual** __

FECHA: 16 DE MARZO 2026	**NÙMERO DE ACTA:**
LUGAR: CENTRO VIDA CERRITOS	**HORA DE INICIO: 12: 25 PM**
RESPONSABLE: YEIMY YULIETH MORENO JEREZ	**HORA FINAL: 12: 45PM**

OBJETIVO DE LA REUNIÒN:
El objetivo de la actividad es fomentar la motricidad fina, la coordinación y la creatividad en los adultos mayores mediante la elaboración de portarretratos con palitos de paleta, promoviendo al mismo tiempo la expresión emocional, la evocación de recuerdos significativos y la interacción social, contribuyendo así a su bienestar integral y fortalecimiento de la autoestima.

ORDEN DEL DIA:
1- Bienvenida y saludo a los participantes.
2- Presentación de la actividad y objetivos.
3- Explicación de materiales a utilizar.
4- Demostración paso a paso de la elaboración del portarretrato con palitos de paleta.
5- Distribución de materiales.
6- Desarrollo de la actividad (elaboración y decoración del portarretrato).
7- Acompañamiento y apoyo durante el proceso.
8- Socialización de los trabajos realizados.
9- Cierre de la actividad y retroalimentación.

REVISIÒN DE COMPROMISOS

N.º	COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMENTO	CUMPLIMIENTO		
				SI	NO	OBSERVACIONES

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

TOTAL, COMPROMISOS	COMPROMISOS RESUELTOS	% CUMPLIMIENTO
◄		►

DESARROLLO

La actividad inició con la bienvenida y explicación del proceso para elaborar un portarretrato con palitos de paleta, seguida de la entrega de materiales. Los participantes construyeron la base del marco uniendo los palitos, con acompañamiento según sus necesidades, y luego lo pintaron y decoraron de manera creativa. Durante el desarrollo se fomentó la interacción, el apoyo mutuo y un ambiente participativo. Finalmente, colocaron una fotografía significativa en su portarretrato y compartieron sus trabajos, promoviendo la expresión emocional y la satisfacción personal.

RESULTADOS:

1- Fortalecimiento de la motricidad fina y la coordinación mano-ojo en los adultos mayores mediante el uso de materiales y técnicas manuales.
2- Incremento de la participación, la interacción social y el trabajo colaborativo entre los participantes.
3- Mejora del bienestar emocional y la autoestima al elaborar un portarretrato personalizado con valor significativo.

JORNADA MAÑANA

11 de marzo de 2026

MUJERES: 69
HOMBRES: 18
TOTAL: 87

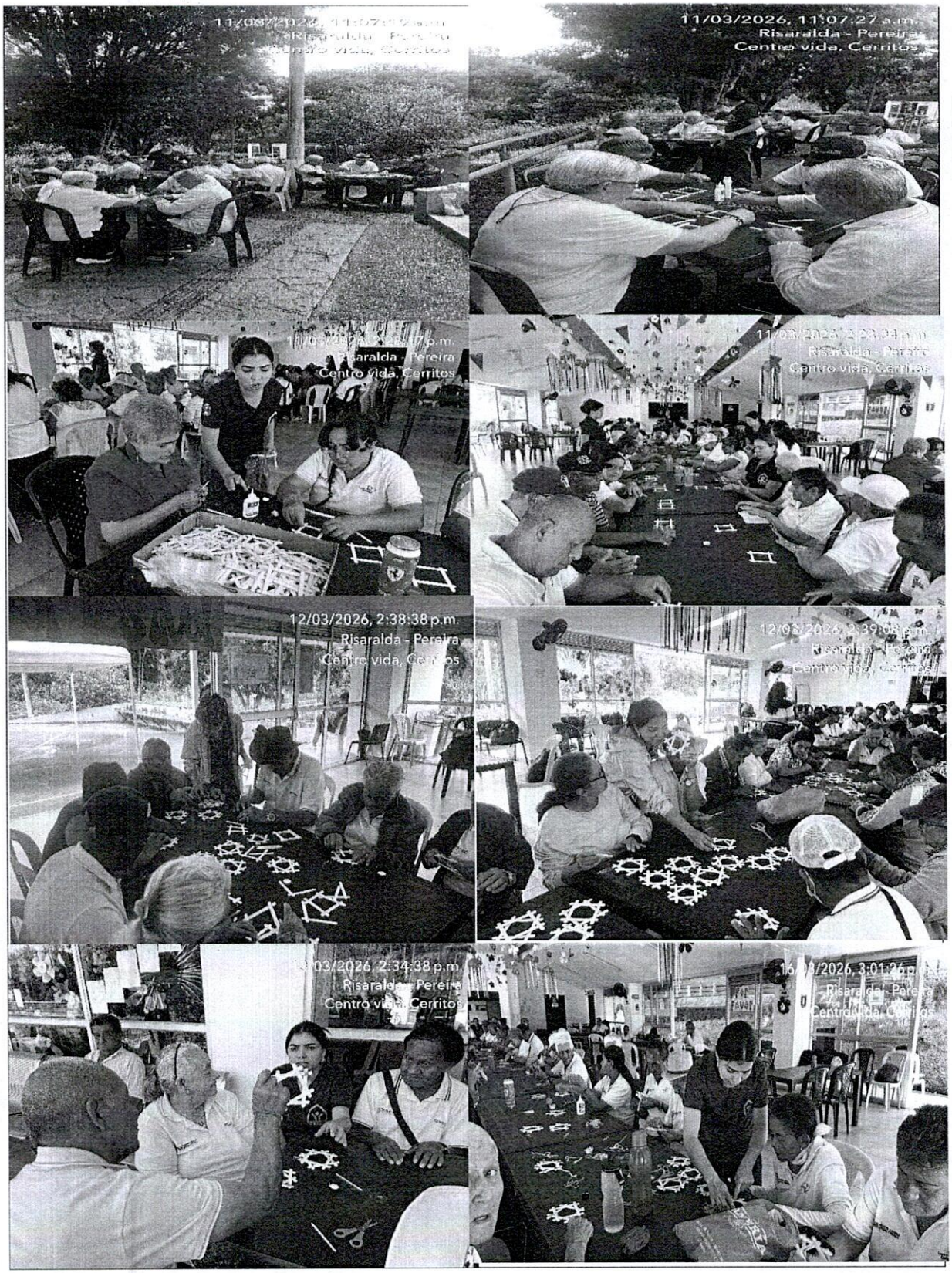
12 de marzo de 2026

MUJERES: 70
HOMBRES: 17
TOTAL: 87

16 de marzo de 2026

MUJERES: 68
HOMBRES: 18
TOTAL: 86

CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA



CONSORCIO VIDA PLENA 2026
NIT 902016120-8
FORMATO DE ACTA

FECHA: 9 de FEBRERO de 2026	TEMA: AGILIDAD NUMERICA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA DE CUMPLIMIENTO**

FIRMA DE ASISTENTES					
N.º	**NOMBRE**	**IDENTIFICACIÒN**	**SEDE**	**CARGO**	**FIRMA**
1	YEIMI YULIETH MORENO JEREZ	1097332588	CERRITOS	TALLERISTA	
2	Ashley Bargas	1002526151	Cerritos	TALLERISTA	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

CONSORCIO VIDA PLENA

2026

NIT 902016120-8

INFORME DE ACTIVIDADES 4/6

PERIODO: DEL 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DE 2026

NÚMERO DEL CONTRATO 4855-2025

MANUELA GALVIS MARTÍNEZ

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

CONSORCIO VIDA PLENA

INFORME DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA	**CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ**
NÚMERO DE CÉDULA	***1088335345***
CARGO:	**PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**
PLAZO:	***DEL 15 DE DICIEMBRE AL 14 DE JUNIO DEL 2026***
PERIODO:	***DEL 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO 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)	Se realizó una reunión con el área de deportes el 13 de marzo para tratar temáticas de las actividades del mes, la celebración de cumpleaños de los usuarios y reactivación de la hidroterapia. El día 20 de marzo se realizó una reunión general, donde se trataron temáticas especificas de la metodología de trabajo y la manera de implementar el manual de convivencia para el nuevo periodo y comités de trabajo.	• **Registro fotográfico.** • **Acta de las reuniones reposan en el informe de la coordinadora del centro vida.**	Las reuniones se realizaron de manera enriquecedora todos intercambiaron ideas y el desarrolló se dio de manera pertinente.
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	Se realizó un programa de intervención con 4 pilares fundamentales para mejorar la salud y condición física de las personas mayores los cuales son: • GIMNASIA MUSICALIZADA CON DIFERENTES ELEMENTOS. • FORTALECIMIENTO MUSCULAR. • HIDROTERAPIA.	• **Protocolo de intervención.** • **Registro fotográfico.** • **Fichas Sesión**	El protocolo de intervención se realizó en el primer periodo.

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

(Resolución Min Salud 055/2018 – Estándar talento humano).	• ACTIVIDADES RECREATIVAS. Se acomodó el cronograma d actividades con las hidroterapias.		
3.Articular las actividades propias del área, según los registros e instrumentos establecidos en el documento denominado: Manual de procedimiento área de actividad física – recreación y deporte.	Se realizan las actividades del área, las clases, para este periodo se implementó actividades con mucho desplazamiento, para dinamizar las clases e incorporar otras metodologías de trabajo. Se agregó dos días de clases simultaneas de deportes, para aumentar el ritmo de trabajo de los usuarios.	• **Registro fotográfico**	se realizan las clases satisfactoriamente y el área de trabajo se articula de forma eficiente para el desarrollo de las actividades.
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.	Para este periodo no se realizaron evaluaciones ni seguimientos.	**No aplica para este periodo.**	Sin observaciones
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.	En este periodo no se realizó ninguna remisión a ninguna área.	**No aplica para el mes de febrero.**	Durante las clases de Deporte y recreación en el mes de febrero no fue necesario remitir a ningún usuario.

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

6.En articulación con el talento humano adscrito al programa, construir los planes de atención integral de los usuarios del centro vida. Resolución Min Salud 055/2018 – Estándares de gestión – Criterio #8 y atención integral – Criterio #2. Como estrategia de promoción de hábitos y estilos de vida saludables. Realizar un programa de actividad física, recreación y deporte con la población atendida que contemple: Gimnasia de mantenimiento y fortalecimiento de la condición física, caminatas, actividad física musicalizada, hidroterapia, terapias de relajación y juegos tradicionales, entre otros	Se realizó el día 07 de marzo se realizó actividad de día de la mujer con el área de taller y deportes. Se realizó el día 19 de marzo un torneo relámpago de vóley bomba en ambas jornadas y por equipos en el centro vida Cerritos. El día 21 de marzo se realizó la fiesta de cumpleaños a los usuarios del centro vida cerritos.	• **Registro fotográfico.** • **Acta de la fiesta de cumpleaños.**	Se realizaron las actividades articulando el área de deportes y talleres para celebrar el día de la mujer y el hombre respectivamente con actividades dinámicas.
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.	Se realizó encuentro intergeneracional el día 27 de marzo con palabra pura, se realizaron actividades recreativas con los usuarios del centro vida.	• **Acta del encuentro reposa en el informe general de la coordinadora del centro vida.**	Fue un espacio muy lúdico y recreativo para los beneficiarios del centro vida.
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.	Apoyo a visita de la secretaría de cultura por la alcaldía de Pereira y acto cultural a los usuarios del centro vida el día 07 de marzo.	• **Registro fotográfico.**	Se apoyó en todo lo requerido y se realizó el acto cultural de manera exitosa.

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

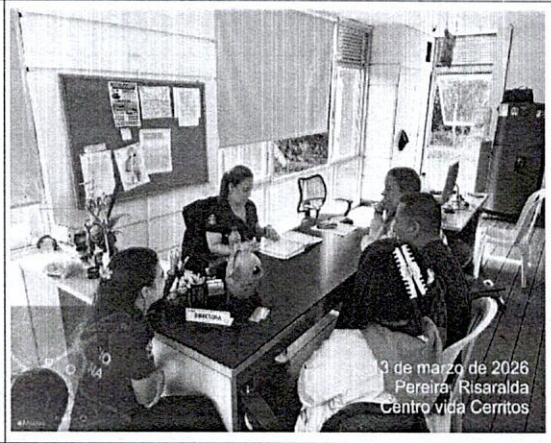
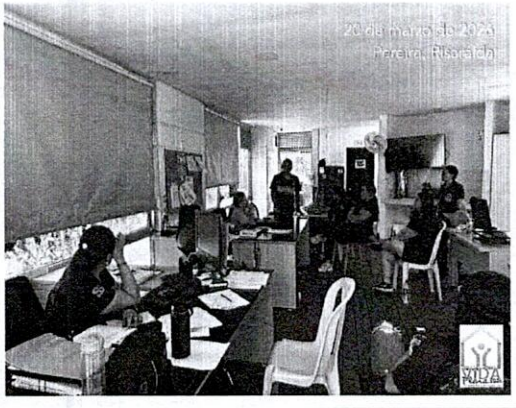
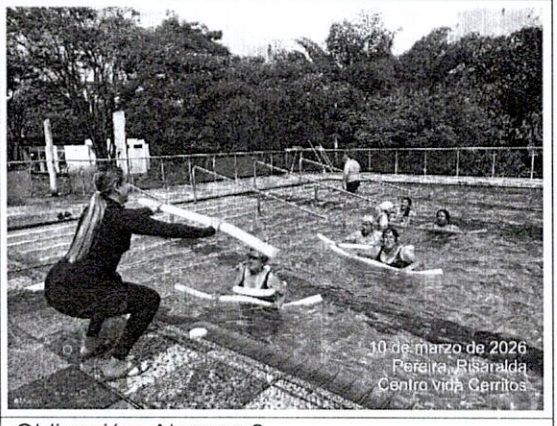
9.Participar en las reuniones técnicas y capacitaciones, como procesos de inducción y reinducción del talento humano adscrito a los programas centro vida, orientados al conocimiento de: La normatividad existente para atención integral de las personas adultas mayores, al fortalecimiento basado en un enfoque 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 día 10 de marzo el área de seguridad y salud en el trabajo envió una imagen sobre la ansiedad. El día 16 de marzo se realizó una reunión con el área de deportes y la supervisión del programa.	• **Acta de la reunión reposa en el informe general de la coordinadora del centro vida.**	La imagen se envió vía WhatsApp en el grupo de Cerritos.

Manuela Galvis

Firma
Nombre: MANUELA GALVIS MARTINEZ
CC. 1088335345

CARLA MANUELA GALVIS MARTINEZ
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN.

Consorcio VIDA Plena 2026 Tu bienestar, nuestra prioridad	**FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.** **PERIODO COMPRENDIDO:** DEL 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DEL 2026	
Versión: 1	Vigencia: 2026	

	
Obligación: alcance 1 Nombre actividad: Reunión de deportes Fecha: 13 de marzo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 1 Nombre actividad: Reunión de deportes Fecha: 13 de marzo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.
	
Obligación: Alcance 1 Nombre de la actividad: Reunión general Fecha: 20 de marzo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos.	Obligación: Alcance 2 Nombre de la actividad: Hidroterapia Fecha: 10 de marzo del 2026 Lugar: Centro de vida cerritos.

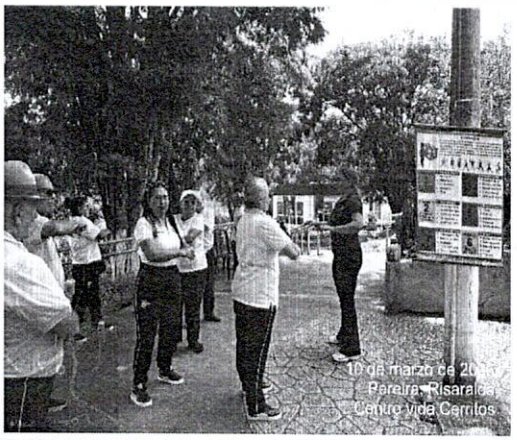
MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: DEL 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DEL 2026

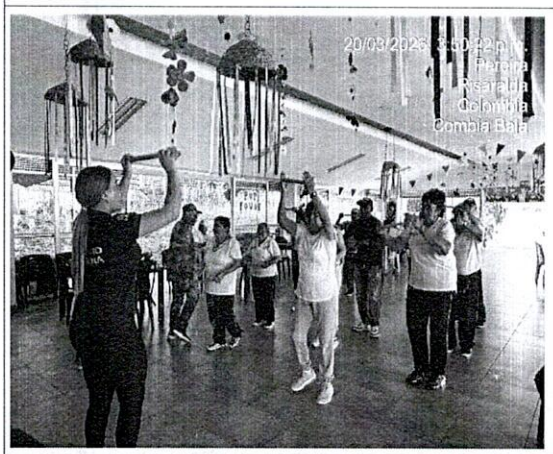
Versión: 1	Vigencia: 2026



Obligación: Alcance 2
Nombre actividad: Fortalecimiento muscular
Fecha: 17 de marzo del 2026
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 2
Nombre actividad: Actividad física
Fecha: 10 de marzo del 2026
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 3
Nombre actividad: Rumboterapia
Fecha: 20 de marzo del 2026
Lugar: Centro vida cerritos

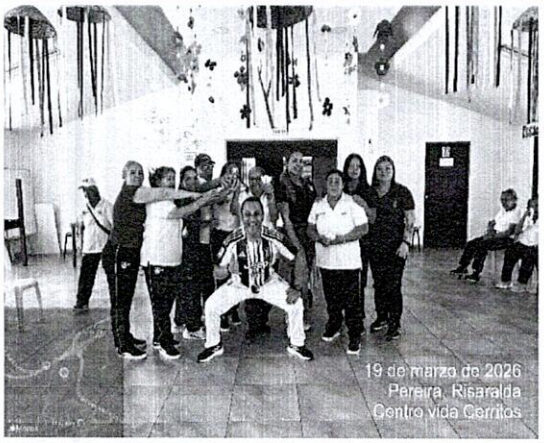
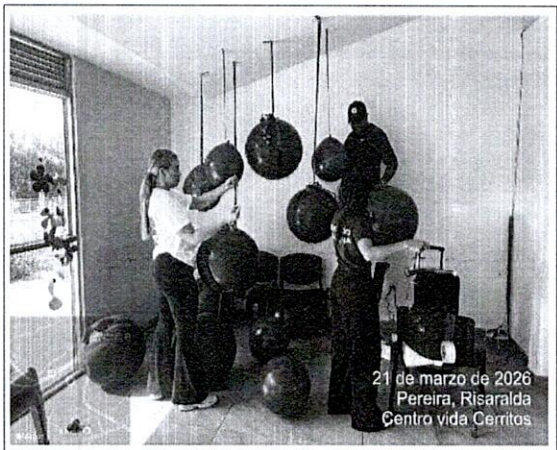
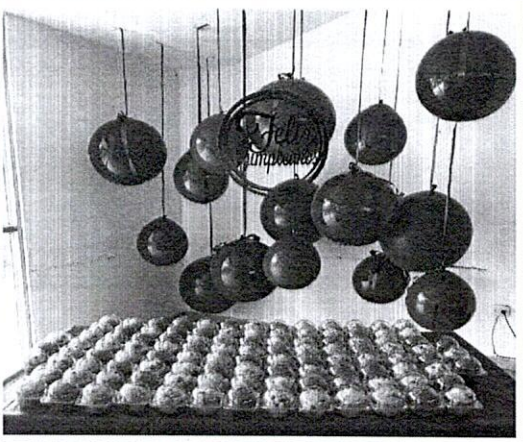


Obligación: Alcance 6
Nombre actividad: Torneo volley bomba
Fecha: 19 de marzo del 2026
Lugar: Centro vida cerritos

MANUELA GALVIS MARTINEZ PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: DEL 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DEL 2026

Versión: 1	Vigencia: 2026

	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Tornero volley bomba Fecha: 19 de marzo del 2026 Lugar: Centro vida Cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: día de la mujer Fecha: 07 de marzo del 2026 Lugar: Centro de vida Cerritos
	
Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Fiesta de cumpleaños Fecha: 21 de marzo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos	Obligación: Alcance 6 Nombre actividad: Fiesta de cumpleaños Fecha: 21 de marzo del 2026 Lugar: Centro vida cerritos

FORMATO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE ACTIVIDADES.
PERIODO COMPRENDIDO: DEL 01 DE MARZO AL 31 DE MARZO DEL 2026

Versión: 1	Vigencia: 2026



Obligación: Alcance 9
Nombre actividad: Encuentro intergeneracional
Fecha: 21 de febrero del 2026
Lugar: Centro vida cerritos



Obligación: Alcance 9
Nombre de la actividad: Capacitación seguridad y salud en el trabajo
Fecha: 21 de enero del 2026
Lugar: 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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	DÍA: 03, 05, 10, 13, 17 Y 24 MES: 03 AÑO: 2026	
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	CENTRO VIDA CERRITOS	JORNADA: AMBAS
NOMBRE DE LA SESION	RITMO VITAL (FORTALECIMIENTO)	

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.

Se realizó una 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.
Se realizó una clase de fortalecimiento con aros en el piso demarcando un circuito donde los beneficiarios debían realizar la secuencia con diferentes ejercicios.

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.

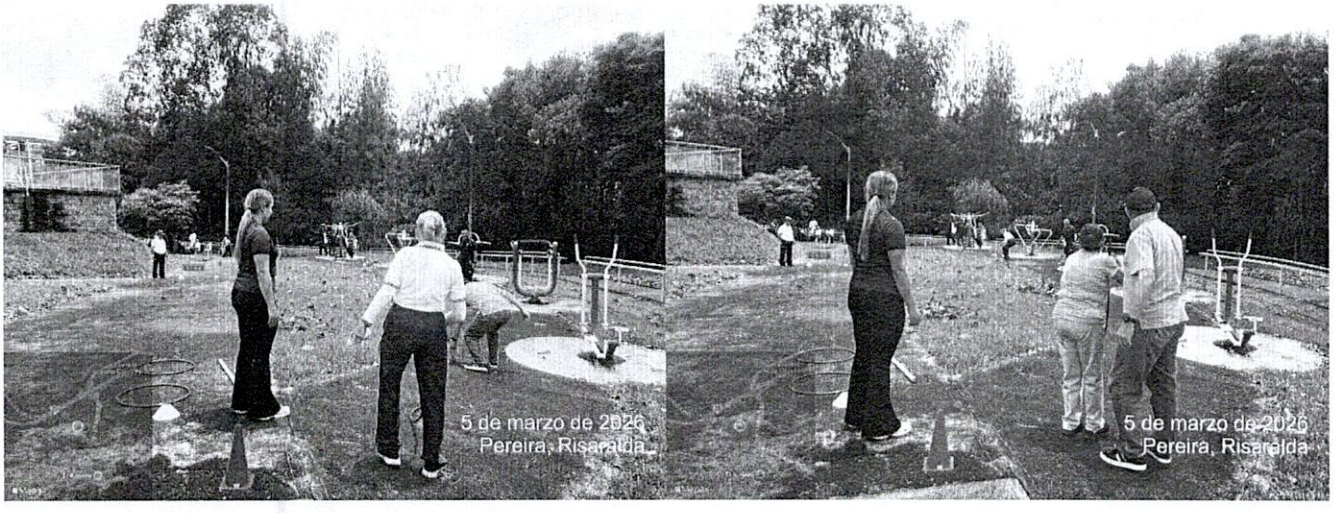
N° ASISTENTES: Reposan en el archivo del centro vida de cerritos

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



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

03 DE MARZO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

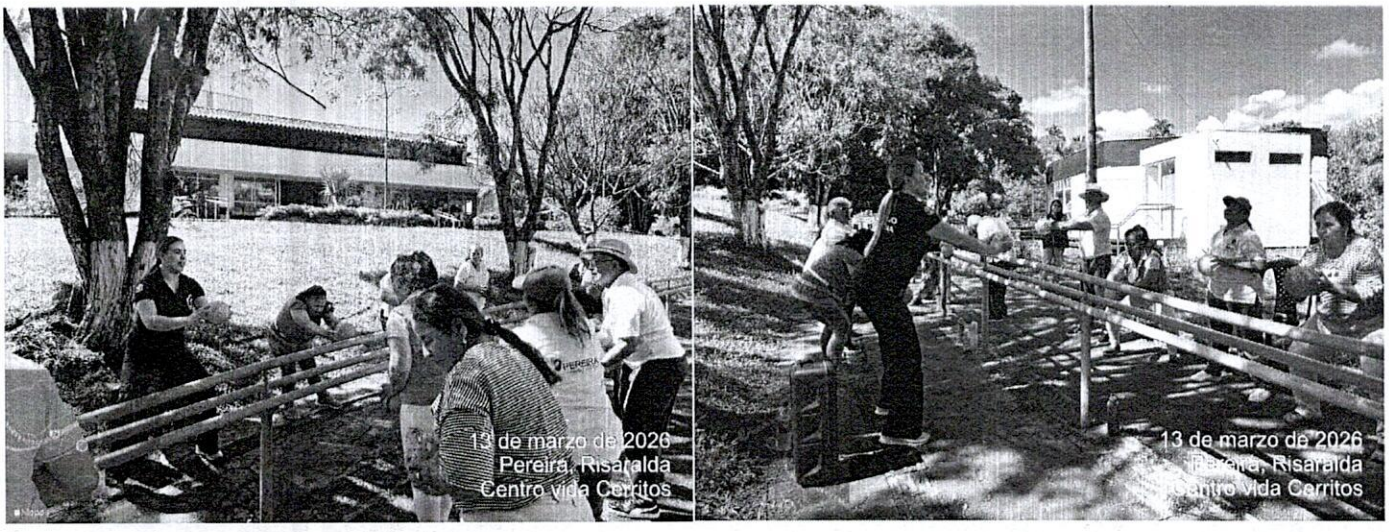
05 DE MARZO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS

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



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

10 DE MARZO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

13 DE MARZO DEL 2026 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





FORTALECIMEINTO MUSCULAR

17 DE MARZO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS





FORTALECIMEINTO MUSCULAR

17 DE MARZO DEL 2026 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





FORTALECIMEINTO MUSCULAR

24 DE MARZO DEL 2026 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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS			
FECHA DE LA ACTIVIDAD	DÍA: 02,06, 09, 11, 16 Y 20	MES: 03	AÑO: 2026
LUGAR DE LA ACTIVIDAD	Centro Vida CERRITOS	JORNADA: Ambas	
NOMBRE DE LA SESION	MAPA CORPORAL (gimnasia)	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



GIMNASIA MUSICALIZADA CON BASTONES

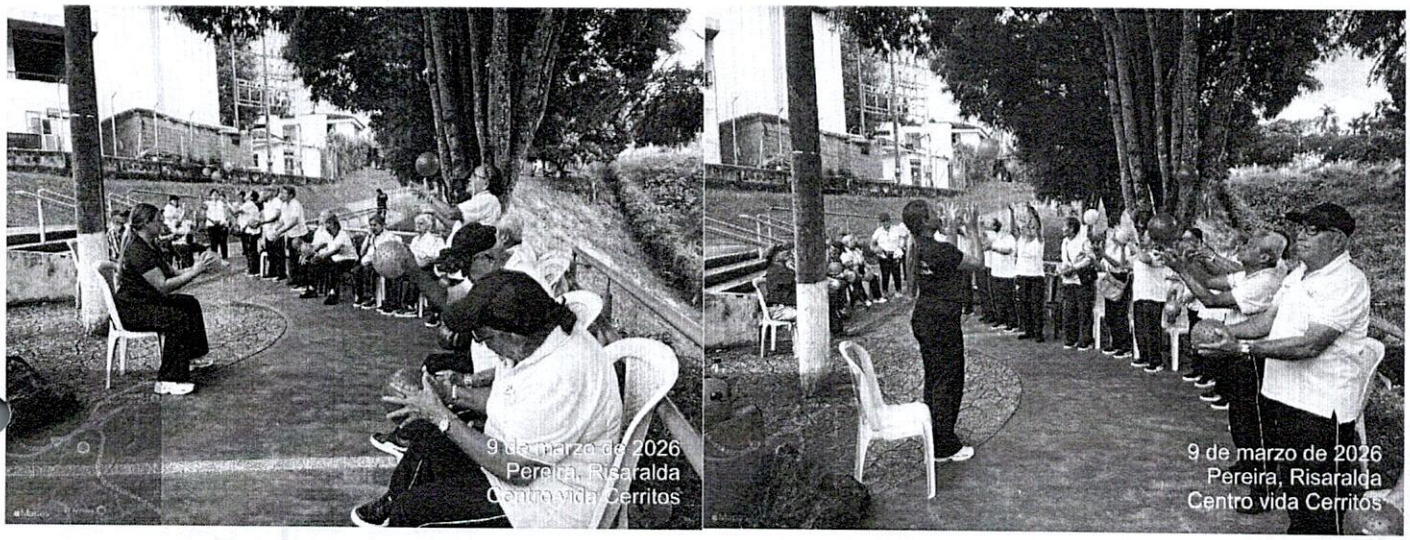
2 DE MARZO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS



GIMNASIA MUSICALIZADA

06 DE MARZO DEL 2026 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



GIMNASIA MUSCIALIIZADA CON PELOTAS

09 DE MARZO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS



RUMBOTERAPIA

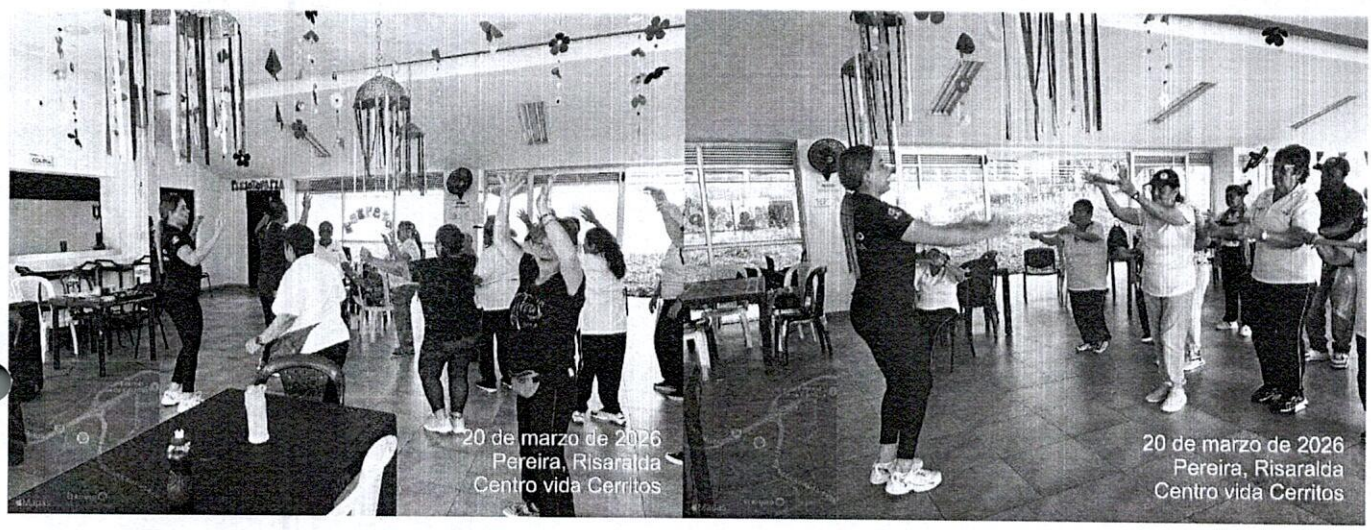
11 DE MARZO DEL 2026 CENTRO VIDA CERRITOS

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



GIMNASIA MUSICALIZADA CON BASTONES

16 DE MARZO CENTRO VIDA CERRITOS



RUMBOTERAPIA

20 DE MARZO 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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**DÍA: 14, 17, 19, 20 y 21 MES: 03**	**AÑO: 2026**
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

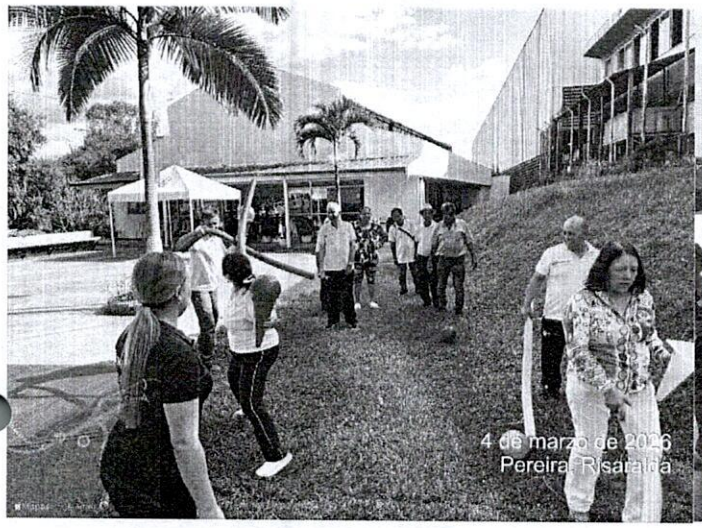
Metodología: las actividades recreativas se realizan con diferentes metodologías, actividades dinámicas y activas como circuitos y caminatas, competencias de equipos, pistas de obstáculos.
Otras actividades como recreación terapéutica, pintar, dibujar.
Juegos de mesa, juegos tradicionales.

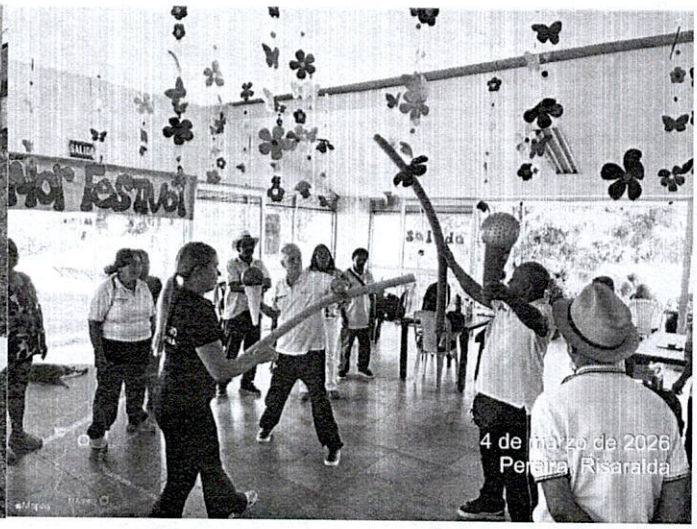
Conclusión:

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





04 DE MARZO DEL 2026 ACTIVIDADES RECREATIVAS

CENTRO VIDA CERRITOS





11 DE MARZO ACTIVIDAD RECREATIVA

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





12 DE MARZO DEL 2026 RECREACIÓN TERAPEUTCA

CENTRO VIDA CERRITOS



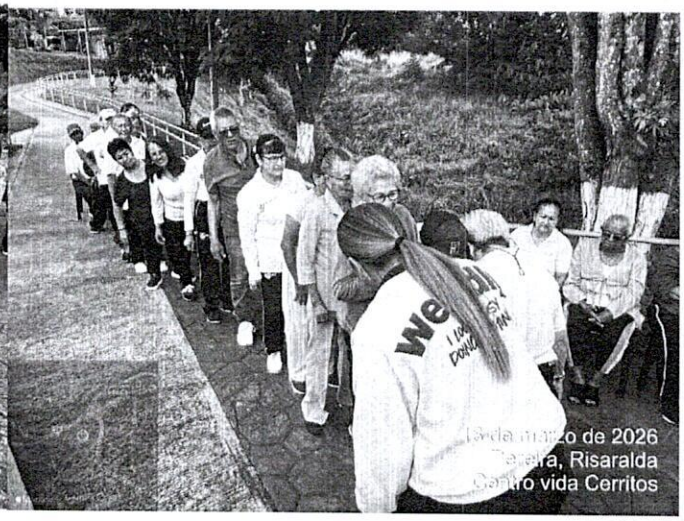


13 DE MARZO DEL 2026 JUEGOS TRADICIONALES

CENTRO VIDA CERRITOS

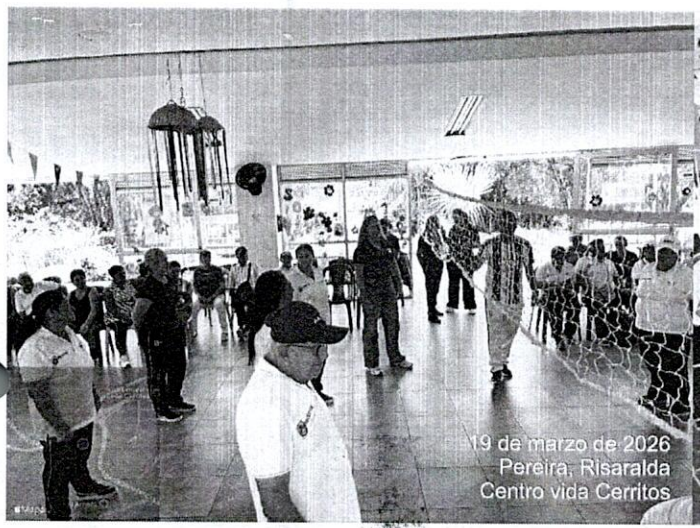
CONSORCIO VIDA PLENA NIT: 901.826.616-0 PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS	
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD DOCUMENTAL	
FICHA TECNICA- ELABORACION SESIÓN	FECHA: 07-09-2023





18 DE MARZO DEL 2026 ACTIVIDAD RECREATIVA

CENTRO VIDA CERRITOS





19 DE MARZO VOLLEY BOMBA

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

PROGRAMA CENTRO VIDA CERRITOS		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	DÍA: 10 MES: 03	AÑO: 2026
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.

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

