

**REGISTRO FOTOGRAFICO Y/O ANEXOS  
DEL 22 AL 30 DE JUNIO DEL 2026**

**OBLIGACION N° 1:** Generar un programa de actividad física – terapéutica para desarrollar con los usuarios del programa de atención a la persona mayor, con el fin de disminuir la incidencia de enfermedades prevalentes de la vejez, a través de un cronograma mensual.

ANEXO 1.

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES TERAPIA FISICA 2026**

<b>JUNIO</b>	<b>TEMA: COORDINACIÓN Y VELOCIDAD DE REACCIÓN</b>	
	<b>OBJETIVO:</b> Fortalecer la coordinación y la velocidad de reacción en los adultos mayores mediante actividades fisioterapéuticas y lúdicas que favorezcan la funcionalidad, la independencia y la prevención de caídas.	
	<b>Semana 1</b>	Estimular la velocidad de reacción mediante actividades que involucren respuestas rápidas a estímulos visuales, auditivos y táctiles con asistencia de conos y platillos de colores.
	<b>Semana 2</b>	Promover el equilibrio y la orientación corporal como base para una adecuada coordinación en las actividades de la vida diaria asistidos con aros.
	<b>Semana 3</b>	Promover la atención, concentración y procesamiento cognitivo durante la ejecución de las actividades físicas por medio estaciones funcionales con la asistencia de: de conos, aros y balones y escaleras de piso.
<b>Semana 4</b>	Desarrollar la coordinación motora fina y gruesa a través de ejercicios dirigidos que integren movimientos controlados y secuenciales con la utilización de recursos adaptativos a las actividades.	

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES  
GIMNASIO Y PILATES TERAPÉUTICO**

<b>JUNIO</b>	<b>TEMA: TEMA: COORDINACIÓN Y VELOCIDAD DE REACCIÓN</b>	
	<b>OBJETIVO:</b> Mejorar la capacidad aeróbica y la tolerancia al esfuerzo de los adultos mayores mediante el uso progresivo de caminadora y bicicleta estática, favoreciendo la salud cardiovascular y la independencia funcional, Mejorar y mantener la coordinación y Velocidad de reacción, logrando responder a diferentes estímulos tanto visuales como sonoros y de esta forma disminuir el riesgo de caídas durante las actividades de la vida diaria.	
	<b>Semana 1</b>	<b>GIMNASIO:</b> Potenciar la coordinación, mediante ejercicios guiados en equipos de gimnasio, reduciendo el riesgo de caídas y promoviendo una movilidad segura.
	<b>Semana 2</b>	<b>GIMNASIO:</b> Promover la ejecución de ejercicios con estímulos tanto visuales como auditivos que promuevan una adecuada velocidad de reacción, reduciendo el riesgo de caídas.
<b>Semana 3</b>	<b>GIMNASIO:</b> Optimizar la función cognitiva de los adultos mayores para mejorar la velocidad de procesamiento y la atención sostenida con el fin de favorecer la realización de las actividades de la vida diaria.	

ANEXO 2: registro fotográfico de clases de actividad física terapéutica en club edad de oro y satélites.



**OBLIGACION N° 2:**

Se proyecta brindar atención terapéutica y garantizar el seguimiento a las personas mayores con las patologías más prevalentes como hipertensión, diabetes, enfermedades crónicas, con los usuarios del Programa Adulto Mayor, generando el respectivo informe por adulto mayor atendido

-No requiere Anexo

**OBLIGACION No 3:**

Se proyecta desarrollar un ciclo de formación preventiva – educativa para promover en los usuarios del programa de atención al Adulto Mayor hábitos que permitan disminuir la aparición de enfermedades y riesgo de mortalidad.

Se proyecta elaboración de:

**CARTELERA Y FOLLETO SOBRE: FUERZA MUSCULAR, PROPIOCEPCION Y RESISTENCIA.**

-No requiere anexo.

**OBLIGACION N° 4**

Realizar acompañamiento y orientación terapéutica a los usuarios que se encuentran Institucionalizados en el Centro de Protección del Programa Adulto Mayor con el fin de promover hábitos de vida saludable y disminuir incidencias de las patologías propias de la vejez.

-No requiere anexo

**OBLIGACION N° 5:**

Realizar acompañamiento y orientación terapéutica a los usuarios que acceden al gimnasio terapéutico del Programa Adulto Mayor que requieran o se encuentren en un proceso de rehabilitación física

-ANEXO 1,2

**OBLIGACION N° 6:**

Se proyecta la realización de actividades programadas según el cronograma tanto para el gimnasio como para pilates terapéutico.

Se diligenciará **Formato seguimiento único de actividades VER:01- 2022** en forma digital, el cual determina fecha de realización, lugar, objetivo y descripción de la actividad realizada y el número de personas las cuales asistieron a la actividad.

- Gimnasio
- Pilates Terapéutico

- No requiere anexo

**OBLIGACION N° 7:**

Se proyecta elaboración de mapa de riesgo de las enfermedades prevalentes de la vejez, y de acuerdo a este, establecer plan de trabajo en los adultos mayores asistentes al Programa Adulto Mayor.

-No requiere anexo

**OBLIGACION N° 8:**

El personal de enfermería proyectará desde el área de promoción de la Salud y prevención de la enfermedad las charlas más relevantes para la población adulta mayor.

-No requiere anexo

**OBLIGACION N° 9:**

Se presentará consolidado y análisis estadístico de los datos obtenidos de las personas mayores atendidas en terapia física y gimnasio terapéutico una vez iniciadas las actividades.

-No requiere anexo

**OBLIGACION N° 10:**

Brindar acompañamiento y apoyo a las personas mayores que hacen parte del comedor comunitario en la Sede principal y satélites.

ANEXO 1



Anexo 1



Anexo 2

### **OBLIGACION # 11**

- Se proyecta Reunión general, socialización continuidad actividades mes de junio a cargo de la Coordinadora dra cristina Zipaquirá.
- Socialización decreto 053 de 1991 por Secretaría de Gobernación, facilitador Fernando Reina.
- Postulados de los satélites.
- Logística de los carteles de las camisetas del día del buen trato a los adultos mayores.

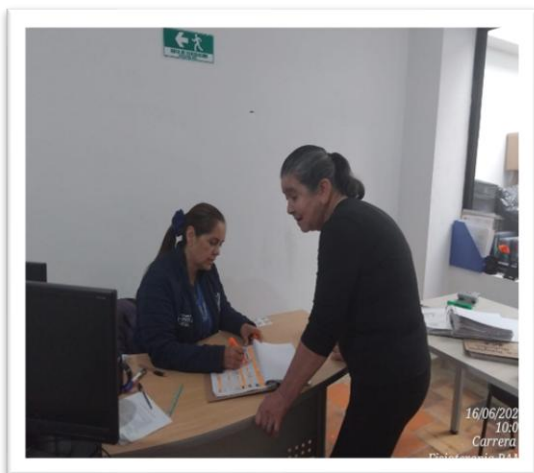
ANEXO 1,2

### **OBLIGACION # 12**

- Garantizar la disponibilidad para prestar los servicios profesionales y asegurar el cumplimiento de las obligaciones contractuales de acuerdo a los requerimientos realizados por el supervisor asignado.
- No requiere anexo.

### **OBLIGACION # 13**

Anexoa 1,2



Las demás inherentes al objeto del contrato.

- 23 de junio del 2026 Se proyecta marcha por la no violencia a los adultos Mayores.
- Apoyo Asistencia Club Edad de Oro.
- Apoyo Recepción Documentos salida lúdico Pedagógica proyectada para el mes de septiembre del 2026.

Prestación de servicios profesionales como fisioterapeuta cumpliendo con cada una de las obligaciones asignadas.

**Betty Méndez Díaz**

**C.C. 20.424.261**

**CONTRATISTA**