

INFORME DE EJECUCION DE ACTIVIDADES No. 05-2022

|                      |                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                     |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------|
| Contrato No.         | RE-001-2022                                                                                                                                                                                                                        | Fecha: | veintiuno (21) de febrero del 2022. |
| Entidad contratante: | MUNICIPIO DE RICAURTE                                                                                                                                                                                                              |        |                                     |
| NIT:                 | 800099127-4                                                                                                                                                                                                                        |        |                                     |
| Contratista:         | FUNDACION RUNAQAYA                                                                                                                                                                                                                 |        |                                     |
| Identificación:      | NIT 900.358.541-5                                                                                                                                                                                                                  |        |                                     |
| objeto del contrato  | "FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ENTRE LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES, MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE ASISTENCIA INTEGRAL A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, EN EL MUNICIPIO DE RICAURTE (N), DURANTE EL AÑO 2022. |        |                                     |
| Lugar de ejecución   | MUNICIPIO DE RICAURTE                                                                                                                                                                                                              |        |                                     |
| Valor del convenio   | DOSCIENTOS SESENTA MILLONES DE PESOS (\$260.000.000) M/CTE                                                                                                                                                                         |        |                                     |
| Plazo ejecución      | veintiuno (21) de febrero del 2022 hasta el treinta y uno (31) de diciembre de 2022.                                                                                                                                               |        |                                     |
| Fecha acta de inicio | veintiuno (21) de febrero del 2022.                                                                                                                                                                                                |        |                                     |

|                |     |             |    |             |      |      |
|----------------|-----|-------------|----|-------------|------|------|
| PERIODO: JULIO | DE: | 01 DE JULIO | A: | 31 DE JULIO | AÑO: | 2022 |
|----------------|-----|-------------|----|-------------|------|------|

PLAN DE TRABAJO

| Ítem | OBLIGACIÓN CONTRACTUAL                                                                         | DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES<br>(cómo, cuándo, dónde, cuánto) | ESTADO DE EJECUCIÓN<br>(En proceso, Cumplida) |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1    | Realizar caracterización sobre estilos de vida saludable, haciendo énfasis a nivel nutricional |                                                              | En proceso                                    |

El método para recolección de información fue a través de visitas Domiciliarias, se realizó la búsqueda casa a casa porque son zonas de difícil acceso y los adultos mayores beneficiados son de bajos recursos, que no cuentan con dinero para salir de sus viviendas y otros también presentan problemas de morbilidades físicas. Se realizaron en las siguientes veredas y barrios del municipio:

- 8 DE MARZO
- AGUACATE
- ALTO CARTAGENA
- ARENAL
- ARMADA
- AV LOS ESTUDIANTES
- AV.SANTANDER
- CARTAGENA
- CASA GRANDE
- CHAMBU
- CUAQUER VIEJO
- EDEN CARTAGENA
- FLORESTA
- GUAYABAL
- ISIPU
- LA FLORESTA
- NULPE
- PALMAR
- PIALAPI
- PRIMAVERA
- RAMOS
- SAN FRANCISCO
- SAN ISIDRO
- SAN PABLO
- SANTA CLARA

Estas visitas se llevaron a cabo según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, se incluyeron varias estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.

En las visitas se recolectaron información como, los datos básicos, también sobre los datos de valoración de estilos de vida saludables y se dio instrucciones sobre nutrición, que abarcaron diferentes temas como:

**1. Alimentación completa:** se explicó sobre los grupos de alimentos durante el día para que aporte todos los nutrientes que necesita el cuerpo, sobre una alimentación equilibrada explicando las cantidades adecuadas de cada uno de los grupos de alimentos y porciones que cubran las necesidades energéticas.

**2. Aumentar el consumo de frutas y verduras:** se explicó el consumo de al menos 5 porciones al día de frutas y verduras de estos alimentos, ya que son una fuente principal de vitaminas y minerales que son nutrientes esenciales para un adecuado funcionamiento de los órganos y fundamentales, ayudan a disminuir el consumo de azúcares y grasas, y de esta manera bajan los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, mejoran el tránsito intestinal, se eliminan toxinas y controlan el peso evitando la aparición de enfermedades como la diabetes, las cardiopatías, los ataques cerebrovasculares, cánceres etcétera.

**3. Se Fomento la disminución del consumo de grasas, sal/sodio y azúcares añadidos,** se explicó sobre el consumo indiscriminado es un factor de riesgo para el desarrollo temprano de enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular entre otras. Por eso se recomendó lácteos bajos en grasa o sin grasa; reducción o eliminación de alimentos con azúcar añadida; reducción o eliminación de la sal agregada; reducción de productos ultra procesados; eliminación del consumo de grasas de origen animal; reducción del consumo de carnes rojas; aumento del consumo diario de agua y aumento del consumo diario de fibra. También evitar añadir azúcar a las bebidas y preferir los jugos naturales o tomar agua como acompañante de las comidas o durante el día. Éstas son buenas opciones para controlar el consumo de azúcar.

Se entregó folleto alusivo con la información a nutrición como se demuestra en la siguiente imagen:

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.

### DIEZ CONSEJOS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1. Come gran variedad de alimentos, pero con moderación.



2. Distribuye la ingesta en cuatro o cinco comidas diarias.



3. Toma un buen desayuno, combinando lácteos, cereales y frutas.



4. Consume diariamente frutas y verduras de todos los colores.



5. Opta preferentemente por las carnes blancas: pollo, pavo, conejo...



6. Limita el consumo de bebidas azucaradas.



7. No abuses de la sal y los azúcares refinados.



8. Elige grasas saludables: aceites vegetales, pescado, aguacate, frutos secos...



9. Toma abundante agua, entre 1.5 a 2 litros al día.



10. Come despacio, aprovecha la hora de comer para bajar el ritmo.

*Cada una de las etapas de la vida tiene requerimientos nutricionales diferentes. Aunque el envejecimiento es un proceso normal, el estilo de vida de los adultos y de las personas adultas mayores debe adaptarse a los cambios físicos y emocionales que experimentan.*



## NUTRICIÓN PARA PERSONAS MAYORES



A medida que los años pasan, las necesidades nutricionales van cambiando. Cuando se está comenzando a salir de la adultez se hace necesario llevar una dieta equilibrada en la tercera edad en la que se deben reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, además de asegurar que la comida provea de calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud.

Con el paso de la edad, vienen asociados varios cambios, como son los fisiológicos y sociales que afectan considerablemente el estado nutricional de las personas mayores, y por ende sus pautas alimenticias.

Por ejemplo, cuando se pierden piezas dentales se reduce la salivación y se hace más difícil masticar bien los alimentos; también, los sentidos ya no son iguales, se van debilitando, y por tanto existe la posibilidad de que se pierda el interés por las comidas.



## MAYOR CONSUMO DE FIBRA Y AGUA.

Con el paso de los años, el tránsito intestinal y el proceso de digestión se vuelven más lentos, por lo que pueden llegar a agudizarse los problemas de estreñimiento. Por ello, es aconsejable tomar entre 25 y 30 grs de fibra al día, combinada entre insoluble y soluble. La insoluble puede provenir de los cereales integrales, mientras que la fibra soluble de las frutas y verduras.

Además, en toda dieta y en especial dentro de la alimentación para mayores, el consumo de agua es vital. Durante la vejez el porcentaje de agua en el cuerpo disminuye, para ello se recomienda tomar un mínimo de dos litros al día entre agua, zumos y caldos.



## DIETA A PARTIR DE LOS 70



Se debe evitar que el problema de la malnutrición se haga presente durante la tercera edad, por lo que es fundamental que todas sus necesidades nutricionales estén cubiertas.

**La vitamina D:** Es vital en la nutrición para personas mayores, debido a que un déficit en el consumo de la misma, puede provocar incluso anemia. Una leve exposición al sol, el consumo de cereales fortificados, así como de pescados grasos, como el salmón, el atún y la caballa son maneras de absorber esta vitamina.

**Vitamina B12:** Ideal para seguir aportando al desarrollo cognitivo de las personas mayores. Se pueden consumir en carnes magras, pescados y mariscos.

**El calcio y el fósforo:** Son minerales esenciales para los huesos, por lo que su consumo habitual ayuda a evitar problemas de osteoporosis. Se consumen en los lácteos, derivados de la soja, pescados y frutos secos.

**El Zinc:** Es un antioxidante natural que ayuda a regular el sistema inmune, por lo que es importante tomarlo en cuenta. Lo consumimos en la carne, el pescado, los huevos, los cereales y legumbres.

**El potasio:** Ayuda a reducir el riesgo de hipertensión. Es importante disminuir el consumo de sodio, y aumentar el de potasio, que se encuentra presente en vegetales, yogures y frutas.

**Grasas:** Las grasas que se consumen en una dieta para la tercera edad deben constituir el 30% de las calorías totales que ingiere un adulto mayor, tomando en cuenta que deben predominar los ácidos grasos monoinsaturados.

Además, se explicó que en esta etapa de vida sin haber desarrollado el cuidado como estilo de vida, es imprescindible que empiece a adoptar de manera urgente nuevos comportamientos frente a la comida y recomendarse la toma de alimentos naturales, que conserven su sabor original y no contengan aditivos de ningún tipo.



Medio plato  
de verduras  
en el almuerzo  
y/o cena



A continuación, se enumeran los adultos mayores del proyecto:

Se realizaron visitas domiciliarias de la población Adulto Mayor en las diferentes veredas del municipio, recolectando la toma de datos básicos, valoración de estilos de vida saludables y brindando instrucciones sobre nutrición, las personas examinadas se indican en la siguiente relación:

| NOMBRES Y APELLIDOS               | NRO. IDENTIFICACIÓN | EDAD | DIRECCION      | ZONA RURAL | ESTADO NUTRICIONAL | NRO. DE COMIDAS AL DÍA |
|-----------------------------------|---------------------|------|----------------|------------|--------------------|------------------------|
| BISBICUS GUANGA ROSAURA HORTENCIA | 27,332,771          | 59   | CHAMBU         | X          | NORMAL             | 3                      |
| PAI NASTACUAS JOSE MARIA          | 2,592,461           | 91   | PALPIS         | X          | NORMAL             | 3                      |
| NASTACUAS GUANGA ROMELIA          | 36864130            | 69   | PALMAR         | X          | OBESIDAD LEVE      | 3                      |
| NASTACUAS GUANGA ANGELICA         | 37015009            | 67   | SAN PABLO      | X          | NORMAL             | 3                      |
| PAI PAI ALBERTO                   | 1028360020          | 79   | SAN PABLO      | X          | NORMAL             | 3                      |
| ESPAÑA DE RODRIGUEZ OLGA LUZ      | 27402641            | 81   | OSPINA PEREZ   | X          | SOBREPESO          | 3                      |
| GARCIA GUANGA MARIA FLOR ELISA    | 27400451            | 54   | SAN PABLO      | X          | SOBREPESO          | 3                      |
| ARTEAGA DE ARIAS MARIA ALELITA    | 27402744            | 60   | CARTAGENA      |            | OBESIDAD MEDIA     | 3                      |
| GARCIA FERNANDO                   | 1873172             | 69   | OCHO DE MARZO  | X          | SOBREPESO          | 3                      |
| NASTACUAS ROSA                    | 27126038            | 81   | QUESBI         | X          | ADELGAZADO         | 3                      |
| GARCIA ARIAS EXPEDITA             | 59265877            | 54   | GUAYABAL       | X          | NORMAL             | 3                      |
| CUASALUZAN TAICUS MARUJA          | 27403195            | 76   | QUESBI         | X          | SOBREPESO          | 3                      |
| GUANGA GUANGA ROSA MAURA          | 59275014            | 60   | CHAMBU         | X          | NORMAL             | 3                      |
| VELASQUEZ HERMELINDA              | 41103474            |      | ALTO CARTAGENA | X          | OBESIDAD MEDIA     | 3                      |
| GUANGA DE GUABNGA ROSARIO         | 27399839            | 66   | SAN PABLO      | X          | SOBREPESO          | 3                      |
| NASTACUAS ENRRIQUEZ SERGIO        | 87400020            | 59   | PALMAR         | X          | SOBREPESO          | 3                      |
| PASCAL PAI RICARDO                | 5220133             | 69   | QUESBI         | X          | NORMAL             | 3                      |
| NASTACUAS NASTACUAS ALFONSO       | 12860270            | 63   | QUESBI         | X          | NORMAL             | 3                      |
| GUANGA GUANGA ROSA                | 27401843            | 58   | QUESBI         | X          | NORMAL             | 3                      |
| GUANGA NASTACUAS ROSALBA          | 27399568            | 70   | SAN ISIDRO     | X          | SOBREPESO          | 3                      |
| NASTACUAS GUANGA LUIS GILBERTO    | 87550045            | 61   | SAN ISIDRO     | X          | SOBREPESO          | 3                      |



Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

|                                                                    |                      |          |                                      |             |                       |        |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|--------------------------------------|-------------|-----------------------|--------|
| NASTACUAS<br>CUASALUZAN MARIA<br>MERCEDES                          | 27400411             | 66       | SAN ISIDRO                           | X           | NORMAL                | 3      |
| GUANGA NASTACUAS<br>HERMENCIA                                      | 27403160             | 56       | PALMAR                               | X           | NORMAL                | 3      |
| GARCIA MARIA FANNY<br>NASTACUAS ENRRIQUEZ<br>AGUSTINA              | 27124793<br>59275011 | <br>63   | CHAMBU<br>PALMAR                     | X<br>X      | #¡DIV/0!<br>SOBREPESO | 3<br>3 |
| MESA BIBICUS MARIA<br>LICENIA                                      | 27124577             | 64       | PALMAR                               | X           | SOBREPESO             | 3      |
| CUASALUZAN<br>NASTACUAS MELIDA                                     | 27402924             | 61       | QUESBI                               | X           | SOBREPESO             | 3      |
| MARIN HERNANDEZ<br>SEGUNDO                                         | 12860081             | 80       | STA CLARA                            | X           | NORMAL                | 3      |
| GUANGA PASCAL OFELIA                                               | 27401830             | 64       | STA CLARA                            | X           | SOBREPESO             | 3      |
| NASTACUAS NASTACUAS<br>LUZ MARINA                                  | 27401825             |          | STA CLARA                            | X           | NORMAL                | 3      |
| NASTACUAS CANTICUS<br>MARIA PERCIDEZ                               | 27403209             | 60       | QUESBI                               | X           | NORMAL                | 3      |
| URBANO NASTACUAS<br>ANGELICA                                       | 36865103             | 71       | SAN<br>FRANCISCO                     | X           | OBESIDAD LEVE         | 3      |
| TAICUS NASTACUAS<br>FLORINDA                                       | 27402784             | 59       | QUESBI                               | X           | NORMAL                | 3      |
| GUANGA MARIA ROMELIA                                               | 27399757             |          | FLORESTA                             | X           | NORMAL                | 3      |
| CASTAÑO VARGAS<br>TEREZA DE JESUS                                  | 31840638             | 65       | PILISPI                              | X           | NORMAL                | 3      |
| ENRRIQUEZ GUANGA<br>EDMUNDO                                        | 5314084              | 79       | QUESBI                               | X           | NORMAL                | 3      |
| TAICUS GUANGA MARIA<br>ANGELINA                                    | 27402800             | 59       | QUESBI                               | X           | SOBREPESO             | 3      |
| NASTACUAS CANTICUS<br>ABELARDO                                     | 1873599              | 67       | PALMAR                               | X           | SOBREPESO             | 3      |
| PADILLA CASANOVA<br>SEGUNDO CLIMACO                                | 1873028              | 63       | CARRIZAL                             | X           | SOBREPESO             | 3      |
| BISBICUS TAICUS<br>REINALDO                                        | 5220064              | 79       | QUESBI                               | X           | NORMAL                | 3      |
| MORIANO PADILLA<br>TEREZA                                          | 27500511             | 70       | LA POLA                              |             | SOBREPESO             | 3      |
| RISUEÑO DE CUMBAL<br>MARIA ISABEL                                  | 27247860             | 72       | SAN PABLO                            | X           | OBESIDAD LEVE         | 3      |
| CASANOVA OLIVA MARIA<br>LUISA                                      | 27337747             | 68       | ALTO<br>CARTAGENA                    | X           | NORMAL                | 3      |
| VAQUIRO GARCIA MARIA<br>ESTHER                                     | 28684492             | 58       | CHAMBU                               | X           | SOBREPESO             | 3      |
| NASTACUAS NASTACUAS<br>LAURA                                       | 27399180             | 83       | STA CLARA                            | X           | NORMAL                | 3      |
| GUANGA PAI ROMELIA                                                 | 27401409             | 87       | SAN ISIDRO                           | X           | NORMAL                | 3      |
| GUANGA DE GARCUA<br>CARMEN                                         | 27399517             | 71       | QUESBI                               | X           | NORMAL                | 3      |
| PADILLA PADILLA<br>FRANCISCO                                       | 1872691              | 92       | SANTANDER                            |             | OBESIDAD LEVE         | 3      |
| NASTACUAS NASTACUAS<br>ANA BETTY                                   | 27401261             | 57       | ARMADA<br>OSPINA<br>PEREZ            | X<br>X<br>X | NORMAL<br>SOBREPESO   | 3<br>3 |
| GARCIA TAICUS ELVIA<br>GUANGA GUANGA MARIA<br>ROSA ERLINDA         | 27402740<br>59270052 | 61<br>54 | OSPINA<br>PEREZ<br>SAN ISIDRO        | X<br>X<br>X | SOBREPESO<br>NORMAL   | 3<br>3 |
| GUANGA NASTACUAS<br>JAEI                                           | 59270027             | 65       | SAN ISIDRO                           | X           | NORMAL                | 3      |
| SILVA MEDINA JOSE<br>CARLOS                                        | 7536271              | 62       | OSPINA<br>PEREZ                      | X<br>X      | SOBREPESO             | 3      |
| BURGOS MEDINA OSCAR<br>BAIRON                                      | 5313862              | 77       | LA POLA                              | X           | SOBREPESO             | 3      |
| PASCAL PAI PASTORA<br>NASTACUAS<br>CUASALUZAN MARIA DEL<br>SOCORRO | 27400051<br>37015032 | 63<br>77 | OCHO DE<br>MARZO<br>OCHO DE<br>MARZO | X<br>X<br>X | SOBREPESO<br>NORMAL   | 3<br>3 |
| NASTACUAS GUANGA<br>TERESA                                         | 27399313             |          | PALPIS                               | X           | NORMAL                | 3      |
| URBANO DE NASTACUAS<br>MARIA BEATRIZ                               | 59265027             | 60       | QUESBI                               | X           | OBESIDAD LEVE         | 3      |
| DELGADO MARTINEZ<br>JOSE ANTONIO                                   | 5233505              | 80       | LA POLA                              | X           | SOBREPESO             | 3      |
| NASTACUAS HERNANDEZ<br>LAURA                                       | 27399577             | 76       | SAN ISIDRO                           | X           | NORMAL                | 3      |



Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

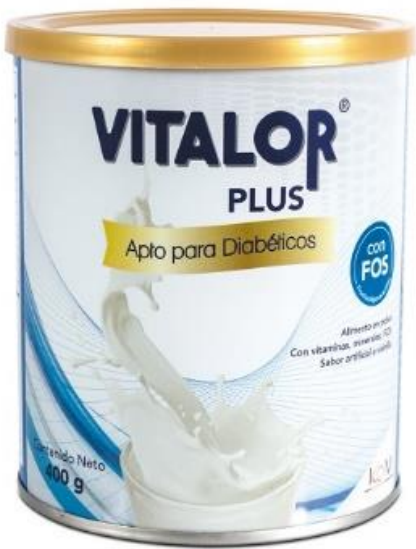
|                                     |            |    |                |   |                |   |
|-------------------------------------|------------|----|----------------|---|----------------|---|
| MELO POSOS ALCIRA LLOMAR            | 59835171   | 57 | SAN FRANCISCO  | X | NORMAL         | 3 |
| CASTRO PADILLA MARIA DEL SOCORRO    | 27399867   | 65 | SAN PABLO      | X | OBESIDAD LEVE  | 3 |
| ARAUJO MARIA AGUSTINA               | 27399458   | 80 | LA POLA        | X | NORMAL         | 3 |
| GUNGA PAI MARUJA                    | 1148690219 | 63 | VILLANUEVA     | X | NORMAL         | 3 |
| TORO MARIA ELVIA                    | 27399538   | 75 | CARTAGENA      | X | OBESIDAD MEDIA | 3 |
| MARTINEZ PAI MARIA ERMENCIA         | 27525965   | 57 | OSPINA PEREZ   | X | SOBREPESO      | 3 |
| NASTACUAS NASTACUAS LIBARDO         | 87390010   | 62 | OCHO DE MARZO  | X | SOBREPESO      | 3 |
| SOLARTE CHECA MARIA MERCEDES        | 27399539   | 80 | GUAYABAL       | X | #¡DIV/0!       | 3 |
| NASTACUAS FLOSELVA                  | 27400038   | 54 | OCHO DE MARZO  | X | NORMAL         | 3 |
| ROSALES YELA MARIA DELIA            | 27399695   | 63 | SAN FRANCISCO  | X | #¡DIV/0!       | 3 |
| JAJOY GLORIA ESPERANZA              | 30728167   | 60 | IMBI           | X | NORMAL         | 3 |
| BASTIDAS RODRIGUEZ EMMA PIEDAD      | 27399635   | 68 | COMERCIO       |   | SOBREPESO      | 3 |
| GUANGA NASTACUAS NANCY              | 59265066   | 55 | CARRIZAL       | X | NORMAL         | 3 |
| NASTACUAS LEONARDO                  | 5314513    | 60 | OCHO DE MARZO  | X | OBESIDAD LEVE  | 3 |
| GARCIA CUASALUZAN MARIA TERESA      | 27126150   | 64 | QUESBI         | X | NORMAL         | 3 |
| ARCE AMPARO                         | 24673409   | 68 | COMERCIO       |   | SOBREPESO      | 3 |
| GUANGA DE MARCILLO EMMA             | 27178094   | 69 | SAN ISIDRO     | X | OBESIDAD LEVE  | 3 |
| GUANGA PAI ELISA                    | 59827713   | 58 | SANTANDER      |   | NORMAL         | 3 |
| GARCIA CUASALUZAN MAURA             | 27403194   | 63 | QUESBI         | X | ADELGAZADO     | 3 |
| GARCIA CANTICUS LEONISA             | 27399557   | 71 | PALPIS         | X | ADELGAZADO     | 3 |
| LOPEZ YOLANDA DEL CARMEN            | 27400037   | 58 | COMERCIO       |   | OBESIDAD LEVE  | 3 |
| GUANGA ORTIZ MARIA JUANA            | 59270016   | 59 | SAN PABLO      | X | NORMAL         | 3 |
| ROSETO FLORTEZ RAMON                | 5314199    | 69 | COMERCIO       |   | OBESIDAD LEVE  | 3 |
| NASTACUAS CUASALUZAN MARIA CRISTINA | 27401216   | 68 | EDEN CARTAGENA | X | NORMAL         | 3 |
| TARASONA PAI BENITO                 | 87550235   | 59 | EDEN CARTAGENA | X | SOBREPESO      | 3 |
| GUANGA PAI MARIA ROSALBA            | 27399249   | 81 | SAN ISIDRO     | X | NORMAL         | 3 |
| CHIGUAS CASTILLO MARIA ROSARIO      | 27125099   | 55 | GUAYABAL       | X | OBESIDAD LEVE  | 3 |
| RODRIGUEZ PAI EMERITA               | 27401193   | 73 | COMERCIO       |   | OBESIDAD MEDIA | 3 |
| GUANGA TAICUS IRALDO                | 5314463    | 75 | QUESBI         | X | ADELGAZADO     | 3 |
| ANGULO BENIGNO                      | 5221032    | 62 | GUAYABAL       | X | NORMAL         | 3 |

En el anterior cuadro se demuestra los hábitos de alimentación, número de comidas y estado nutricional, lo que indico que un gran porcentaje de adultos mayores presentan sobrepeso, debido a su alimentación y poca actividad física.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                               |            |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2 | Realizar Jornadas de promoción y prevención en salud, orientada a atención médica general y nutricional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Estas Jornadas de promoción y prevención en salud, orientadas a atención médica general y entrega de complemento nutricional. | En proceso |
| 3 | Realizar la entrega de un complemento nutricional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               |            |
|   | Las jornadas ejecutaron a través de visitas Domiciliarias, porque los adultos mayores beneficiados son de bajos recursos, que no cuentan con dinero para salir de sus viviendas y otros también presentan problemas de morbilidades físicas y también son zonas de difícil acceso, se evaluaron los antecedentes personales y familiares, antecedentes, Antecedentes obstétricos – ginecológicos, Antecedentes alérgicos – inmunológicos, toma de signos vitales, examen físico y categorización del adulto mayor. |                                                                                                                               |            |

Estas visitas se realizaron según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo estrategias para controlar y evitar el contagio y la propagación de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.

Se hizo entrega de 2 tarros del Complementos nutricionales Vitalor Plus ICOM de 400g alimento en polvo con sabor artificial a vainilla, con vitaminas y minerales, cero colesterol, también contiene FOS que promueven y desarrollo de defensas para mejorar la salud digestiva, refuerzan el sistema inmune debido a que mejora la flora intestinal y está libre de lactosa y gluten.



Se realizaron visitas domiciliarias de la población Adulto Mayor en las diferentes veredas del municipio, recolectando la toma de datos básicos, los antecedentes personales y familiares, antecedentes, Antecedentes obstétricos – ginecológicos, Antecedentes alérgicos – inmunológicos, toma de signos vitales, examen físico y categorización del adulto mayor, las personas examinadas se indican en la siguiente relación:

| NOMBRES Y APELLIDOS               | NRO. IDENTIFICACIÓN | SEXO      | EDAD | DIRECCION      | CATEGORIA ADULTO MAYOR |
|-----------------------------------|---------------------|-----------|------|----------------|------------------------|
| BISBICUS GUANGA ROSAURA HORTENCIA | 27,332,771          | FEMENINO  | 59   | CHAMBU         | SALUDABLE              |
| PAI NASTACUAS JOSE MARIA          | 2,592,461           | MASCULINO | 91   | PALPIS         | SALUDABLE              |
| NASTACUAS GUANGA ROMELIA          | 36864130            | FEMENINO  | 69   | PALMAR         | SALUDABLE              |
| NASTACUAS GUANGA ANGELICA         | 37015009            | FEMENINO  | 67   | SAN PABLO      | SALUDABLE              |
| PAI PAI ALBERTO                   | 1028360020          | MASCULINO | 79   | SAN PABLO      | SALUDABLE              |
| ESPAÑA DE RODRIGUEZ OLGA LUZ      | 27402641            | FEMENINO  | 81   | OSPINA PEREZ   | SALUDABLE              |
| GARCIA GUANGA MARIA FLOR ELISA    | 27400451            | FEMENINO  | 54   | SAN PABLO      | SALUDABLE              |
| ARTEAGA DE ARIAS MARIA ALELITA    | 27402744            | FEMENINO  | 60   | CARTAGENA      | SALUDABLE              |
| GARCIA FERNANDO                   | 1873172             | MASCULINO | 69   | OCHO DE MARZO  | SALUDABLE              |
| NASTACUAS ROSA                    | 27126038            | FEMENINO  | 81   | QUESBI         | SALUDABLE              |
| GARCIA ARIAS EXPEDITA             | 59265877            | FEMENINO  | 54   | GUAYABAL       | SALUDABLE              |
| CUASALUZAN TAICUS MARUJA          | 27403195            | FEMENINO  | 76   | QUESBI         | SALUDABLE              |
| GUANGA GUANGA ROSA MAURA          | 59275014            | FEMENINO  | 60   | CHAMBU         | SALUDABLE              |
| VELASQUEZ HERMELINDA              | 41103474            | FEMENINO  |      | ALTO CARTAGENA | SALUDABLE              |
| GUANGA DE GUABNGA ROSARIO         | 27399839            | FEMENINO  | 66   | SAN PABLO      | SALUDABLE              |
| NASTACUAS ENRRIQUEZ SERGIO        | 87400020            | MASCULINO | 59   | PALMAR         | SALUDABLE              |
| PASCAL PAI RICARDO                | 5220133             | MASCULINO | 69   | QUESBI         | SALUDABLE              |
| NASTACUAS NASTACUAS ALFONSO       | 12860270            | MASCULINO | 63   | QUESBI         | SALUDABLE              |





Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

|                                        |          |           |    |                |           |
|----------------------------------------|----------|-----------|----|----------------|-----------|
| GUANGA GUANGA ROSA                     | 27401843 | FEMENINO  | 58 | QUESBI         | SALUDABLE |
| GUANGA NASTACUAS ROSALBA               | 27399568 | FEMENINO  | 70 | SAN ISIDRO     | SALUDABLE |
| NASTACUAS GUANGA LUIS GILBERTO         | 87550045 | MASCULINO | 61 | SAN ISIDRO     | SALUDABLE |
| NASTACUAS CUASALUZAN MARIA MERCEDES    | 27400411 | FEMENINO  | 66 | SAN ISIDRO     | SALUDABLE |
| GUANGA NASTACUAS HERMENECIA            | 27403160 | FEMENINO  | 56 | PALMAR         | SALUDABLE |
| GARCIA MARIA FANNY                     | 27124793 | FEMENINO  |    | CHAMBU         | SALUDABLE |
| NASTACUAS ENRRIQUEZ AGUSTINA           | 59275011 | FEMENINO  | 63 | PALMAR         | SALUDABLE |
| MESA BIBICUS MARIA LICENIA             | 27124577 | FEMENINO  | 64 | PALMAR         | SALUDABLE |
| CUASALUZAN NASTACUAS MELIDA            | 27402924 | FEMENINO  | 61 | QUESBI         | SALUDABLE |
| MARIN HERNANDEZ SEGUNDO                | 12860081 | MASCULINO | 80 | STA CLARA      | SALUDABLE |
| GUANGA PASCAL OFELIA                   | 27401830 | FEMENINO  | 64 | STA CLARA      | SALUDABLE |
| NASTACUAS NASTACUAS LUZ MARINA         | 27401825 | FEMENINO  |    | STA CLARA      | SALUDABLE |
| NASTACUAS CANTICUS MARIA PERCIDEZ      | 27403209 | FEMENINO  | 60 | QUESBI         | SALUDABLE |
| URBANO NASTACUAS ANGELICA              | 36865103 | FEMENINO  | 71 | SAN FRANCISCO  | SALUDABLE |
| TAICUS NASTACUAS FLORINDA              | 27402784 | FEMENINO  | 59 | QUESBI         | SALUDABLE |
| GUANGA MARIA ROMELIA                   | 27399757 | FEMENINO  |    | FLORESTA       | SALUDABLE |
| CASTAÑO VARGAS TEREZA DE JESUS         | 31840638 | FEMENINO  | 65 | PILISPI        | SALUDABLE |
| ENRRIQUEZ GUANGA EDMUNDO               | 5314084  | MASCULINO | 79 | QUESBI         | SALUDABLE |
| TAICUS GUANGA MARIA ANGELINA           | 27402800 | FEMENINO  | 59 | QUESBI         | SALUDABLE |
| NASTACUAS CANTICUS ABELARDO            | 1873599  | MASCULINO | 67 | PALMAR         | SALUDABLE |
| PADILLA CASANOVA SEGUNDO CLIMACO       | 1873028  | MASCULINO | 63 | CARRIZAL       | SALUDABLE |
| BISBICUS TAICUS REINALDO               | 5220064  | MASCULINO | 79 | QUESBI         | SALUDABLE |
| MORIANO PADILLA TEREZA                 | 27500511 | FEMENINO  | 70 | LA POLA        | SALUDABLE |
| RISUEÑO DE CUMBAL MARIA ISABEL         | 27247860 | FEMENINO  | 72 | SAN PABLO      | SALUDABLE |
| CASANOVA OLIVA MARIA LUISA             | 27337747 | FEMENINO  | 68 | ALTO CARTAGENA | SALUDABLE |
| VAQUIRO GARCIA MARIA ESTHER            | 28684492 | FEMENINO  | 58 | CHAMBU         | SALUDABLE |
| NASTACUAS NASTACUAS LAURA              | 27399180 | FEMENINO  | 83 | STA CLARA      | SALUDABLE |
| GUANGA PAI ROMELIA                     | 27401409 | FEMENINO  | 87 | SAN ISIDRO     | SALUDABLE |
| GUANGA DE GARCUA CARMEN                | 27399517 | FEMENINO  | 71 | QUESBI         | SALUDABLE |
| PADILLA PADILLA FRANCISCO              | 1872691  | FEMENINO  | 92 | SANTANDER      | SALUDABLE |
| NASTACUAS NASTACUAS ANA BETTY          | 27401261 | FEMENINO  | 57 | ARMADA         | SALUDABLE |
| GARCIA TAICUS ELVIA                    | 27402740 | FEMENINO  | 61 | OSPINA PEREZ   | SALUDABLE |
| GUANGA GUANGA MARIA ROSA ERLINDA       | 59270052 | FEMENINO  | 54 | SAN ISIDRO     | SALUDABLE |
| GUANGA NASTACUAS JAEI                  | 59270027 | FEMENINO  | 65 | SAN ISIDRO     | SALUDABLE |
| SILVA MEDINA JOSE CARLOS               | 7536271  | MASCULINO | 62 | OSPINA PEREZ   | SALUDABLE |
| BURGOS MEDINA OSCAR BAIRON             | 5313862  | MASCULINO | 77 | LA POLA        | SALUDABLE |
| PASCAL PAI PASTORA                     | 27400051 | FEMENINO  | 63 | OCHO DE MARZO  | SALUDABLE |
| NASTACUAS CUASALUZAN MARIA DEL SOCORRO | 37015032 | FEMENINO  | 77 | OCHO DE MARZO  | SALUDABLE |
| NASTACUAS GUANGA TERESA                | 27399313 | FEMENINO  |    | PALPIS         | SALUDABLE |



Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

|   |                                                                                                                                              |            |           |    |                |            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----|----------------|------------|
|   | URBANO DE NASTACUAS MARIA BEATRIZ                                                                                                            | 59265027   | FEMENINO  | 60 | QUESBI         | SALUDABLE  |
|   | DELGADO MARTINEZ JOSE ANTONIO                                                                                                                | 5233505    | MASCULINO | 80 | LA POLA        | SALUDABLE  |
|   | NASTACUAS HERNANDEZ LAURA                                                                                                                    | 27399577   | FEMENINO  | 76 | SAN ISIDRO     | SALUDABLE  |
|   | MELO POSOS ALCIRA LLOMAR                                                                                                                     | 59835171   | FEMENINO  | 57 | SAN FRANCISCO  | SALUDABLE  |
|   | CASTRO PADILLA MARIA DEL SOCORRO                                                                                                             | 27399867   | FEMENINO  | 65 | SAN PABLO      | SALUDABLE  |
|   | ARAUJO MARIA AGUSTINA                                                                                                                        | 27399458   | FEMENINO  | 80 | LA POLA        | SALUDABLE  |
|   | GUNGA PAI MARUJA                                                                                                                             | 1148690219 | FEMENINO  | 63 | VILLANUEVA     | SALUDABLE  |
|   | TORO MARIA ELVIA                                                                                                                             | 27399538   | FEMENINO  | 75 | CARTAGENA      | SALUDABLE  |
|   | MARTINEZ PAI MARIA ERMENCIA                                                                                                                  | 27525965   | FEMENINO  | 57 | OSPINA PEREZ   | SALUDABLE  |
|   | NASTACUAS NASTACUAS LIBARDO                                                                                                                  | 87390010   | MASCULINO | 62 | OCHO DE MARZO  | SALUDABLE  |
|   | SOLARTE CHECA MARIA MERCEDES                                                                                                                 | 27399539   | FEMENINO  | 80 | GUAYABAL       | SALUDABLE  |
|   | NASTACUAS FLOSELVA ROSALES YELA MARIA DELIA                                                                                                  | 27400038   | FEMENINO  | 54 | OCHO DE MARZO  | SALUDABLE  |
|   | JAJOY GLORIA ESPERANZA                                                                                                                       | 30728167   | FEMENINO  | 60 | IMBI           | SALUDABLE  |
|   | BASTIDAS RODRIGUEZ EMMA PIEDAD                                                                                                               | 27399635   | FEMENINO  | 68 | COMERCIO       | SALUDABLE  |
|   | GUANGA NASTACUAS NANCY                                                                                                                       | 59265066   | FEMENINO  | 55 | CARRIZAL       | SALUDABLE  |
|   | NASTACUAS LEONARDO GARCIA CUASALUZAN MARIA TERESA                                                                                            | 5314513    | MASCULINO | 60 | OCHO DE MARZO  | SALUDABLE  |
|   | ARCE AMPARO GUANGA DE MARCILLO EMMA                                                                                                          | 27126150   | FEMENINO  | 64 | QUESBI         | SALUDABLE  |
|   | ARCE AMPARO GUANGA DE MARCILLO EMMA                                                                                                          | 24673409   | FEMENINO  | 68 | COMERCIO       | SALUDABLE  |
|   | GUANGA PAI ELISA GARCIA CUASALUZAN MAURA                                                                                                     | 27178094   | FEMENINO  | 69 | SAN ISIDRO     | SALUDABLE  |
|   | GARCIA CUASALUZAN MAURA                                                                                                                      | 59827713   | FEMENINO  | 58 | SANTANDER      | SALUDABLE  |
|   | GARCIA CANTICUS LEONISA                                                                                                                      | 27403194   | FEMENINO  | 63 | QUESBI         | SALUDABLE  |
|   | GARCIA CANTICUS LEONISA                                                                                                                      | 27399557   | FEMENINO  | 71 | PALPIS         | SALUDABLE  |
|   | LOPEZ YOLANDA DEL CARMEN                                                                                                                     | 27400037   | FEMENINO  | 58 | COMERCIO       | SALUDABLE  |
|   | GUANGA ORTIZ MARIA JUANA                                                                                                                     | 59270016   | FEMENINO  | 59 | SAN PABLO      | SALUDABLE  |
|   | ROSETO FLOTEZ RAMON                                                                                                                          | 5314199    | MASCULINO | 69 | COMERCIO       | SALUDABLE  |
|   | NASTACUAS CUASALUZAN MARIA CRISTINA                                                                                                          | 27401216   | FEMENINO  | 68 | EDEN CARTAGENA | SALUDABLE  |
|   | TARASONA PAI BENITO GUANGA PAI MARIA ROSALBA                                                                                                 | 87550235   | MASCULINO | 59 | EDEN CARTAGENA | SALUDABLE  |
|   | GUANGA PAI MARIA ROSALBA                                                                                                                     | 27399249   | FEMENINO  | 81 | SAN ISIDRO     | SALUDABLE  |
|   | CHIGUAS CASTILLO MARIA ROSARIO                                                                                                               | 27125099   | FEMENINO  | 55 | GUAYABAL       | SALUDABLE  |
|   | RODRIGUEZ PAI EMERITA                                                                                                                        | 27401193   | FEMENINO  | 73 | COMERCIO       | SALUDABLE  |
|   | GUANGA TAICUS IRALDO                                                                                                                         | 5314463    | MASCULINO | 75 | QUESBI         | SALUDABLE  |
|   | ANGULO BENIGNO                                                                                                                               | 5221032    | MASCULINO | 62 | GUAYABAL       | SALUDABLE  |
| 4 | Realizar la programación de jornadas deportivas de acuerdo a tiempo y espacios disponibles<br>Ejecutar jornadas de fomento en área deportiva |            |           |    |                | En proceso |
| 5 | Ejecutar jornadas de fomento en área deportiva                                                                                               |            |           |    |                | En proceso |





Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

Estas jornadas son con el fin de garantizar la prestación de un servicio lúdico recreativo de máxima calidad para el beneficio y bienestar del aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el descanso de los participantes en este caso los adultos mayores población del municipio de Ricaurte y sus alrededores para que asistan a las jornadas de actividades organizadas con el fin de mejorar su calidad de vida, el de sus familias y en si toda la comunidad.

Esta actividad se estructura en tres etapas con sus respectivos niveles en un periodo comprendido en mes y medio en el siguiente orden de ideas:

Etapas No.1: promocionar y sensibilizar las actividades y eventos a realizar durante los últimos días del mes de julio como hacer publicidad de los lugares y horarios para estas jornadas, con el fin de obtener asistencia.

Etapas No.2: desarrollar el nivel de familiarización y acogida del programa con el seguimiento de los horarios establecidos en el cronograma y la creatividad en las actividades implementando las disciplinas acordes con la población que asisten, se aplicará actividades lúdico recreativas basada en la actividad física y el deporte en donde se dividirá de la siguiente manera:

ACTIVIDAD FISICA: presentación de las diferentes formas de actividad física destacándose la gimnasia pasiva y la calistenia geriátrica muy comunes en el trabajo con este grupo de población.

DEPORTE: deportes de conjunto e individuales competencias, encuentros de participación colectiva y juegos deportivos.

Etapas # 3: nos brinda indicadores del desarrollo que se plantea en el cronograma del proyecto con miras al manejo integral del sistema de prevención en los adultos mayores, este nivel nos conlleva a unos encuentros con resultados de mayor satisfacción en cuanto a estados emocionales y físicos de los participantes ya que se comprende un periodo del mes final de la prueba con el tiempo de cumplimiento en las actividades dispuestas en el cronograma inicial.

En cumplimiento de llevar a finalidad estas jornadas se realizaron en espacios de sano esparcimiento en espacios adecuados y cumpliendo con todas las normas de bioseguridad como según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo varias estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.

#### 1. INFORME ACTIVIDADES FÍSICAS ADULTOS MAYORES.

En primera instancia se atiende a la convocatoria realizada por la alcaldía municipal del municipio de Ricaurte donde se da inicio a las actividades que han sido previamente programadas en el cronograma del mes de Agosto.

Siendo las 8: 00 am se inicia con el desarrollo de las actividades físicas en los adultos mayores la presentación del instructor a cargo y el equipo de trabajo de apoyo, seguido de un momento de diálogo que sirve como reflexión e integración y como resultado la participación más activa de los asistentes a el programa formando un ambiente agradable y propicio para dar continuidad a los movimientos y ejercita miento dispuesto de la siguiente manera:

- ESTIRAMIENTO: Con unas secuencias de movimientos repetitivos que son exclusivamente para ubicar el sistema óseo y muscular de manera que estén a punto para ejercitarse y prevenir lesiones o molestias corporales.

- PRECALENTAMIENTO: Momento donde por medio de los movimientos articulados

Y organización de la estructura física se complementa con ejercicios coordinados mente y cuerpo con la respiración, los asistentes inician un previo al desarrollo del trabajo físico dispuesto en la jornada.

- CALENTAMIENTO: con una serie de movimientos más seguidos, rápidos y fuertes que son parte fundamental para estar a tono en la actividad física donde los músculos y el sistema cardiovascular se activan para el despectivo desarrollo de los ejercicios a continuación:

1.) GIMNASIA PASIVA: Ideal para personas de edades avanzadas consiste en movimientos suaves pero de coordinación con una finalidad que es incorporar el organismo dispuesto a realizar la actividad física.

2.) Ejercitar el organismo y hacerlo capaz de soportar esfuerzos con contenido de resistencia, habilidad, y destreza acompañado de música ideal para la activación mental y corporal

3.) MOVIMIENTOS AERÓBICOS: por medio de sonidos musicales de apoyo se logra que los asistentes realicen rutinas de movimientos que favorecen para activar nuevamente el sistema neurológico y recuperar la masa muscular que en su mayoría de casos pierde fuerza

4.) LA BAILO TERAPIA: se realiza con los adultos mayores la parte recreativa donde por medio de canciones del agrado de los asistente se dispone al grupo moverse al ritmo de la música con rutinas y coreografías que alegran, y a la misma ves nos permite establecer ejercicios cardiovasculares consecutivos donde requiere resistencia y fuerza en los movimientos, que son marcados y se obtiene excelentes resultados



Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|   | <p>con un receso y unos minutos de relajación muscular y de respiración profunda el organismo se establece y regula el sistema sanguíneo dando así la sensación de satisfacción de realizar deporte</p> <p>5.) RECREACIÓN Y JUEGOS : este momento es de gran importancia por su gran contenido de felicidad y compañerismo en esta jornada se presentan juegos colectivos que conllevan a la sana diversión y el entretenimiento que nos complementa para desarrollar así un trabajo de calidad y de mucho beneficio para la población</p> <p>6.) CIERRE DEL PROGRAMA: El grupo, los participantes y el personal de apoyo aprovechan este momento para agradecer y compartir una hidratación adecuada, con un refrigerio y poder dar finalización con reflexión y meditación realizando la invitación a continuar con este programa que es de gran aporte social y comunitario para beneficio de todos.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| 6 | Realizar jornadas de capacitación a población, enfocada en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud física                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Estas jornadas se brindará capacitación sobre estilos de vida saludables que se enfocarán en la salud física de los adultos mayores, se hablara acerca de la importancia de mantener el cuerpo activo y en movimiento, y de la actividad física que se debe realizarse diariamente durante 30 minutos como mínimo, con una intensidad moderada a vigorosa. Es significativo que los programas de actividad física, dirigidos a esta población, se orienten al mejoramiento de las condiciones físicas del cuerpo que ayudan a los músculos y que el cuerpo permanezca relajado, también contribuye a preservar el equilibrio y favorezcan la independencia pues esto permite aumentar la calidad de vida de ellos y la de sus cuidadores,</p> <p>También se explicará sobre higiene postural, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones, como aprender una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana. Una correcta postura de pie, sentado o acostado es aquella que permite la realización de estas actividades con la mayor eficacia.</p> <p>Estas jornadas están proyectados en la comunidad en espacios adecuados y cumpliendo con todas las normas de bioseguridad como según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo varias estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.</p> | En proceso |
| 7 | Programar jornadas recreativas de acuerdo a tiempos y espacios disponibles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Estas jornadas son para crear espacios de encuentros de sana convivencia y permitirles disfrutar de momentos de activación espiritual con encuentros emocionalmente dirigidos con el objetivo de crear lazos de felicidad por medio de la recreación y actividades de fácil realización por parte de los participantes donde despierte su interés por la vida, el entorno, el cuidado de la salud, el amor propio por la región, sus costumbres y el comportamiento en la sociedad despertando la conciencia de convivir con armonía y trayendo paz y salud a nuestros territorios.</p> <p>Esta actividad se estructura en tres etapas con sus respectivos niveles en un periodo comprendido en 30 días en el siguiente orden de ideas:</p> <p><b>Etapas No.1:</b> promocionar y sensibilizar las actividades y eventos a realizar durante los últimos días del mes de septiembre como hacer publicidad de los lugares y horarios para estas jornadas, con el fin de obtener asistencia.</p> <p><b>Etapas No.2:</b> desarrollar el nivel de familiarización y acogida del programa con el seguimiento de los horarios establecidos en el cronograma y la creatividad en las actividades implementando las disciplinas acordes con la población que asisten, se aplicará actividades lúdico recreativas de la siguiente manera:</p> <p><b>RECREACION:</b> desarrollo de habilidades mentales y físicas, eventos de aprovechamiento del tiempo, reuniones sociales de diversión y espacios de participación colectiva.</p>                                                                                                                                                                                      | En proceso |
| 8 | Realizar la ejecución de jornadas de recreación mediante juegos autóctonos y oficios tradicionales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |



Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

|   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|   |                                                                                                                              | <p><b>MANUALIDADES:</b> están ofrecen múltiples beneficios para las personas mayores. Proporcionan un envejecimiento activo a través de la estimulación cognitiva y mejoran la psico-motricidad de las personas de edad mediante la elaboración de trabajos que requieren destreza manual.</p> <p>A nivel físico, se ejercitan las manos, que a menudo pierden elasticidad y movilidad con el paso de los años, a nivel emocional, las actividades manuales refuerzan la autoestima del mayor, que interioriza que es capaz de hacer trabajos manuales y hacerlos bien. El reconocimiento de los familiares y entorno más cercano fomentan también este sentimiento de superación personal.</p> <p>Todo va programado a realizarse en un periodo dispuesto en el cronograma de trabajo, para cumplir con el objetivo de brindar el apoyo necesario en la salud de la población</p> <p>En cumplimiento de llevar a finalidad estas jornadas se realizaran en espacios de sano esparcimiento interactuando con actividades recreativas proyectados en la comunidad en espacios adecuados y cumpliendo con todas las normas de bioseguridad como según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo varias estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| 9 | Realizar jornadas de capacitación a población, enfocada en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud mental | <p>Estas jornadas de capacitación enfocadas en la salud mental, llevan unos de los elementos teóricos útiles para la promoción de la salud mental positiva es el de bienestar emocional. Este se deriva de aquellas experiencias que permiten a las personas sentir emociones como la alegría, la gratitud, la serenidad, entre otras. Haciendo especial énfasis en las siguientes áreas:</p> <p><b>La Inteligencia Emocional,</b> de la cual hacen parte la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, contribuye a que las personas experimenten bienestar emocional, pues proporciona la capacidad para actuar de forma eficaz ante diversas situaciones, y es útil para resolver los problemas, más o menos complejos, que implica vivir en sociedad.</p> <p><b>Educación emocional:</b> Si bien las emociones surgen como respuestas espontaneas a diversos estímulos de la vida cotidiana, la manera cómo las personas reaccionan y las expresan puede generar satisfacciones o dificultades, además de repercusiones en la salud física y mental, así como afectar la relación con los demás.</p> <p><b>Competencia emocional:</b> conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Al potenciar el desarrollo de competencias emocionales se previene o disminuyen los comportamientos problemáticos o de riesgo, lo que aporta y potencia el bienestar.</p> <p>Los adultos mayores experimentan diferentes pérdidas o duelos como la jubilación, la muerte de cónyuges, familiares y amigos. Es necesario que durante estos años las personas elaboren sus propios duelos para sobreponerse de la pérdida, superar los obstáculos que se presenten y aliviar los sentimientos de dolor.</p> <p>Para ayudar al adulto mayor a aceptar la realidad de la pérdida, como promover la expresión de las emociones y fomentar la reconstrucción del mundo personal (valores, creencias, identidad). Los grupos de adultos mayores permiten, por ejemplo, el encuentro con el otro y sirven como soporte para superar las pérdidas. Al compartir los pensamientos, las preocupaciones, los sentimientos, etcétera, las personas se ayudan a sí mismas y encuentran apoyo en otros, pues</p> | En proceso |



Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>reconocen que no se encuentran solas ante las diversas situaciones.</p> <p>Es necesario que la familia y las redes de apoyo propicien entornos saludables y protectores, para que el adulto mayor se sienta valorado, acompañado y acogido. El adulto mayor debe seguir participando activamente en los diferentes entornos, como poder tomar decisiones propias y sentir que sus aportes son valiosos.</p> <p>Fomentar la autoestima a través del autocuidado para mantener la integridad y el bienestar, es importante que los adultos mayores acepten los cambios en el cuerpo y mente.</p> <p>En cumplimiento de llevar a finalidad estas jornadas se realizaran en espacios de sano esparcimiento adecuados y cumpliendo con todas las normas de bioseguridad como según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.</p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| INFORME PRESENTADO POR                       |                                                                                           |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| JUAN SEBASTIAN GOMEZ GUERRERO<br>Contratista | FIRMA  |

OBSERVACIONES DEL SUPERVISOR:

SUPERVISOR:

**RICARDO ORTIZ**  
Subsecretario de desarrollo social

*Nota: Como supervisor del contrato manifiesto que se revisó el avance y cumplimiento de las obligaciones contractuales, las acciones y sus respectivos registros.*

INFORME DE SUPERVISIÓN N° 05-2022

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                     |             |      |      |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|------|------|
| Contrato No.                                                           | RE-001-2022                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Fecha:      | veintiuno (21) de febrero del 2022. |             |      |      |
| Entidad contratante:                                                   | MUNICIPIO DE RICAURTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                     |             |      |      |
| NIT:                                                                   | 800099127-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                     |             |      |      |
| Contratista:                                                           | FUNDACION RUNAQAYA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                     |             |      |      |
| Identificación:                                                        | 900.358.541-5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                     |             |      |      |
| objeto del contrato                                                    | FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ENTRE LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES, MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE ASISTENCIA Y ATENCIÓN INTEGRAL A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, EN EL MUNICIPIO DE RICAURTE (N), DURANTE EL AÑO 2022,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                     |             |      |      |
| Lugar de ejecución                                                     | MUNICIPIO DE RICAURTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                     |             |      |      |
| Valor del contrato                                                     | DOSCIENTOS SESENTA MILLONES DE PESOS (\$260.000.000) M/CTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                     |             |      |      |
| Plazo ejecución                                                        | veintiuno (21) de febrero del 2022 hasta el treinta y uno (31) de diciembre de 2022.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                                     |             |      |      |
| Fecha acta de inicio                                                   | veintiuno (21) de febrero del 2022.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                     |             |      |      |
| PERIODO:<br>JULIO                                                      | DE:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 01 DE JULIO | A:                                  | 31 DE JULIO | AÑO: | 2022 |
| VALOR DE AMORTIZACION MUNICIPIO                                        | CIENTO TREINTA MILLONES DE PESOS MCTE (\$130.000.000,00)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                     |             |      |      |
| VALOR DE AMORTIZACION DEL ANTICIPO N° 01 MUNICIPIO                     | TREINTA Y OCHO MILLONES DE PESOS MCTE (\$38.000.000,00).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                     |             |      |      |
| VALOR DE AMORTIZACION DEL ANTICIPO N° 02 MUNICIPIO                     | CUARENTA Y SIETE MILLONES DE PESOS MCTE (\$47.000.000,00).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                     |             |      |      |
| VALOR DE AMORTIZACION DEL ANTICIPO N° 03 MUNICIPIO                     | CATORCE MILLONES DE PESOS MCTE (\$14.000.000,00).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                                     |             |      |      |
| VALOR DE AMORTIZACION DEL ANTICIPO N° 04 MUNICIPIO                     | TREINTA Y UNO MILLONES DE PESOS MCTE (\$31.000.000,00).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                     |             |      |      |
| VALOR DE AMORTIZACION DEL ANTICIPO N° 05 MUNICIPIO                     | TREINTA Y NUEVE MILLONES DE PESOS MCTE (\$39.000.000,00).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                     |             |      |      |
| VALOR POR AMORTIZAR                                                    | CERO PESOS MCTE (\$0,00).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                     |             |      |      |
| FORMA DE PAGO                                                          | <p>Los aportes del municipio se girarán de acuerdo con actas parciales de cumplimiento.</p> <p>REQUISITOS PARA EL PAGO: Para la transferencia de los recursos financieros por parte del Municipio se deberán aportar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Informe de ejecución parcial y/o final que incluya soportes de asistencias realizadas y gastos incurridos en el marco de las condiciones técnicas previstas, expedido por la ESAL.</li><li>Constancia de pago de aportes a seguridad social por parte del contratista.</li><li>Acta de recibo a satisfacción, por la supervisión.</li><li>Informe de supervisión parcial y/o final expedido por la supervisión.</li></ul> <p>Es de recordar que la ecuación contractual o equilibrio económico del contrato se configura "al momento de proponer o de contratar", por lo tanto, aquellos costos previsibles que no incluyeron en su propuesta económica, no podrán ser exigidos a la entidad contratante con posterioridad - durante la ejecución y/o liquidación del contrato.</p> |             |                                     |             |      |      |
| RETRASOS, INCONVENIENTES PRESENTADOS Y ASUNTOS PENDIENTES POR RESOLVER | No se presentaron conflictos contractuales y/o argumentos técnicos que afecten el normal flujo del contrato de prestación de servicios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                     |             |      |      |
| SUPERVISOR                                                             | RICARDO ORTIZ<br>Subsecretario de desarrollo social                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                     |             |      |      |
| OBLIGACIONES EJECUTADAS                                                | <ol style="list-style-type: none"><li>Realizar caracterización sobre estilos de vida saludable, haciendo énfasis a nivel nutricional</li><li>Realizar Jornadas de promoción y prevención en salud, orientada a atención médica general y nutricional</li><li>Realizar la entrega de un complemento nutricional</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                     |             |      |      |





Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 4. Realizar la programación de jornadas deportivas de acuerdo a tiempo y espacios disponibles<br>5. Ejecutar jornadas de fomento en área deportiva<br>6. Realizar jornadas de capacitación a población, enfocada en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud física<br>7. Programar jornadas recreativas de acuerdo a tiempos y espacios disponibles<br>8. Realizar la ejecución de jornadas de recreación mediante juegos autóctonos y oficios tradicionales<br>9. Realizar jornadas de capacitación a población, enfocada en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud mental |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**ELEMENTOS DE ORDEN FINANCIERO Y CONTABLE**

Los aspectos de imputación presupuestal fueron los siguientes:

| CONCEPTO                                   | NUMERO, FECHA Y VALOR                        | BENEFICIARIO       |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|
| CERTIFICADO DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL | 2022000182 del 2022-01-28 por 260,000,000.00 | N / A              |
| REGISTRO PRESUPUESTAL                      | 2022000685 del 2022-02-21 por 260,000,000.00 | FUNDACION RUNAQAYA |

Relación de pagos efectuados:

| DESCRIPCIÓN                 | FECHA      | TOTAL          |
|-----------------------------|------------|----------------|
| ANTICIPO                    | 2022-03-08 | 130,000,000.00 |
| AMORTIZACION DEL ANTICIPO 1 | 2022-03-31 | -38,000,000.00 |
| AMORTIZACION DEL ANTICIPO 2 | 2022-04-30 | -47,000,000.00 |
| AMORTIZACION DEL ANTICIPO 3 | 2022-05-31 | -14,000,000.00 |
| AMORTIZACION DEL ANTICIPO 4 | 2022-05-30 | -47,000,000.00 |
| <b>SALDO POR AMORTIZAR</b>  |            | <b>0.00</b>    |
| PAGO SEGÚN FACTURA No R-29  | 2022-06-13 | 38,000,000.00  |
| PAGO SEGÚN FACTURA No R-30  | 2022-06-13 | 47,000,000.00  |
| PAGO SEGÚN FACTURA No R-31  | 2022-06-13 | 14,000,000.00  |
| PAGO SEGÚN FACTURA No R-32  | 2022-07-17 | 40,000,000.00  |
| PAGO SEGÚN FACTURA No R-34  | 2022-08-04 | 39,000,000.00  |

La ejecución de los recursos del contrato presenta el siguiente balance:

| CONCEPTO                                               | DEBE                    | HABER                   |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>VALOR (INICIAL) DEL CONTRATO MUNICIPIO</b>          | \$260.000.000,00        | \$0                     |
| VALOR ADICIONES (Si aplica)                            | \$0                     | \$0                     |
| VALOR EJECUTADO Y AMORTIZAR MUNICIPIO FECHA 2022-08-04 | \$0                     | \$100,000,000.00        |
| VALOR POR EJECUTAR                                     | \$0                     | \$160,000,000.00        |
| SALDO A LIBERAR (Si aplica)                            | \$0                     | \$0                     |
| <b>SUMAS IGUALES</b>                                   | <b>\$260.000.000,00</b> | <b>\$260,000,000.00</b> |

**ELEMENTOS DE ORDEN JURÍDICO**

Acreditación seguridad social y parafiscal:

| NÚMERO DE PLANILLA | PERIODO | VALOR APORTES |
|--------------------|---------|---------------|
| 9436555477         | 2022-06 | \$ 636,000    |

**GARANTÍAS:**

| PÓLIZA              | AMPAROS      | VALORES     | APROBADAS SI O NO | VIGENCIAS    |             |
|---------------------|--------------|-------------|-------------------|--------------|-------------|
|                     |              |             |                   | FECHA INICIO | FECHA FINAL |
| 436 47 994000054955 | CUMPLIMIENTO | 26.000.000  | SI                | 21/02/2022   | 30/04/2023  |
| 436 47 994000054955 | ANTICIPO     | 130.000.000 | SI                | 21/02/2022   | 30/04/2023  |

**Controversias, reclamaciones, acciones judiciales presentadas con ocasión del contrato:**

| DESCRIPCIÓN DE CONTROVERSIAS | FECHA | VALOR RECLAMO |
|------------------------------|-------|---------------|
|------------------------------|-------|---------------|



Alcaldía  
2020 - 2023

República de Colombia  
Departamento de Nariño  
**MUNICIPIO DE RICAURTE**  
Nit: 800.099.127-4

|           |    |         |
|-----------|----|---------|
| NO APLICA | -- | \$ 0.00 |
|-----------|----|---------|

Observaciones:

| DESCRIPCIÓN DE OBSERVACIONES AL CONTRATO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| El Contratista se mantuvo bajo los lineamientos del CONVENIO No <b>CO1.PCCNTR.3585801</b> cuyo objeto es. <b>FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ENTRE LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES, MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE ASISTENCIA INTEGRAL A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, EN EL MUNICIPIO DE RICAURTE (N), DURANTE EL AÑO 2022.</b> Cumpliendo así con la totalidad de las actividades del periodo referentes a las obligaciones pactadas en el Contrato. |

En constancia se expide en el MUNICIPIO DE RICAURTE; A los treinta y uno (31) días del mes de julio del año dos mil veintidós (2022).

Cordialmente

**RICARDO ORTIZ**  
Subsecretario de desarrollo social



SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE RICAURTE

**CERTIFICA**

Que, **FUNDACION RUNAQAYA** quien se identifica con NIT número **900.358.541 - 5**, cumplió con el **CONVENIO No CO1.PCCNTR.3585801** cuyo objeto es. **FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ENTRE LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES, MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE ASISTENCIA INTEGRAL A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, EN EL MUNICIPIO DE RICAURTE (N), DURANTE EL AÑO 2022**, Atendiendo las siguientes actividades Correspondiente al periodo el primero (01) de julio hasta el julio (31) de julio del dos mil dos (2022).

1. Realizar caracterización sobre estilos de vida saludable, haciendo énfasis a nivel nutricional
2. Realizar Jornadas de promoción y prevención en salud, orientada a atención médica general y nutricional
3. Realizar la entrega de un complemento nutricional
4. Realizar la programación de jornadas deportivas de acuerdo a tiempo y espacios disponibles
5. Ejecutar jornadas de fomento en área deportiva
6. Realizar jornadas de capacitación a población, enfocada en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud física
7. Programar jornadas recreativas de acuerdo a tiempos y espacios disponibles
8. Realizar la ejecución de jornadas de recreación mediante juegos autóctonos y oficios tradicionales
9. Realizar jornadas de capacitación a población, enfocada en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud mental.

En constancia se expide en el MUNICIPIO DE RICAURTE; a los treinta y uno (31) días del mes de julio del año dos mil veinte dos (2022).

**RICARDO ORTIZ**  
Subsecretario de desarrollo social