Informe de actividades No: 005

Contrato No:
439 de 2023

Contratista:
María Camila Chavarriaga Vélez

Objeto:
Prestación de servicios como monitor profesional para la promoción del Programa "Por su salud, muévase pues" en el Departamento de Antioquia.

Periodo informe:
Septiembre de 2023

Supervisor:
Camilo Peña

Obligaciones y actividades del contrato:

Obligación contractual/Ítem/Producto	Descripción Actividad	Evidencias
1. Conformar grupos de actividad física, diferentes a los existentes en el municipio; tamizar y mantener activos durante el tiempo del contrato como mínimo 4 grupos regulares de actividad física (tres veces por semana cada grupo en sesiones de una hora con un mínimo de 25 personas cada uno), en un rango de edad entre 5 a 64 años de edad, impactando todo el ciclo de vida y como máximo un grupo de adulto mayor en el ámbito comunitario y/o salud; además, conformar como mínimo un grupo de actividad física no regular de mínimo 25 personas (por lo menos una sesión semanal de una hora) en zona rural.	Se realizaron todas las intervenciones en los grupos regulares (grupo adulto mayor, grupo acuarela, grupo crese, grupo la clara donde se intervino 3 veces a la semana., y en el grupo no regular parque de las 3 aguas 1 vez a la semana -la participación de la población está en un rango de edad entre los 7 y 75 años de edad impactando todo el ciclo de vida. -la cantidad de usuarios atendidos fue un promedio de 200 a 260 personas en general. -Los horarios establecidos fueron los siguientes lunes, miércoles y viernes adulto mayor 2:00 pm, usuarios que asistieron de 50 a 73.	**evidencia grupos**

	-Grupo acuarela lunes, miércoles y jueves 7:00 pm a 8 :00 pm , en el que asistieron de 15 a 25 personas regularmente. -Grupo crese martes, miércoles. jueves 3:00 pm a 4:00 pm , usuarios que asistieron de 15 a 30 personas . -la clara martes 7:00 pm , miércoles 6: 00 pm viernes 7: 00pm , usuarios que asistieron de 30 a 35. -Grupo no regular parque 3 aguas jueves 6 ;00 p.m. 7:00 pm usuarios que asisten de 10 a 12.	

2. Apoyar al coordinador municipal de actividad física, en el funcionamiento del Centro de Promoción dela Salud por lo menos 2 (dos) horas diarias de lunes a viernes según la necesidad del municipio, a partir del segundo mes de ejecución del contrato realizar un evento al mes en el municipio asignado de la implementación y fortalecimiento de vías activas saludables (VAS).	Se apoyó al coordinador Gilberto Villa del municipio de Caldas con la intervención en todas las reuniones primarias, además de asistir 10 horas semanales de lunes a viernes de 6 :00 am a 8 am, al centro de promoción de la salud como apoyo a los monitores del INDEC realizando asesorías direccionadas a la ejecución correcta de ejercicios, No se ha realizado ninguna (vas) ya que en el municipio de Caldas Antioquia se están realizando modificaciones en las vías principales y específicas para la ejecución de estas actividades, por lo tanto aun el transito no da autorización al Instituto de deportes y recreación Indec de movilidad.	**evidencia reunión y capacitación** **evidencia apoyo promocional**
3. Reportar todos los grupos en la plataforma de Indeportes y/o en los medios requeridos, en un plazo máximo de 3 meses posteriores al inicio del contrato; el seguimiento a los usuarios, asesorías, eventos masivos y demás información que sea solicitada por el programa“Por su salud, muévase pues”.	-Se reportó en la plataforma de grupos y participantes todos los registros con dicho tamizaje y seguimiento. -Se hizo el correcto seguimiento a eventos y asesorías por medio de reuniones con el grupo primario del Indec para próximos eventos como la celebración de la Semana Nacional de Hábitos y Estilos de Vida saludables.	registro de grupos y participantes evidencia reunión coordinador Fabio para programación de semana de hábitos evidencia programación semana de habitos
4. A partir del segundo mes de ejecución del contrato, realizar asesoría, implementar una estrategia IEC y un Evento de Movilización, sobre hábitos y estilos de vida saludable a por lo menos 2 (dos) instituciones en el ámbito educativo y/o	Se hizo una correcta difusión de las estrategias estilos de vida saludables y estrategias IEC en, en la que acudieron 12 usuarias del barrio la rivera en el lugar centro cokolandia el día 20 de septiembre a las 7 :00 pm , y con un grupo externo	Evidencia estrategias evidencia formatos

laboral y enviar este reporte en el formato establecido por Indeportes.	De adulto mayor la maní,la participación fueron 27 adultos mayores y el profesor de salud acompañante brayan Acevedo el día 20 de septiembre a las 3:00 pm. En este taller se abarcaron contenidos para la promoción de hábitos saludables, se implementaron estrategias como el juego de la ruleta ,realización de carteleras sobre lo aprendido ,conversatorios de retroalimentación , y para elúltimo momento se realizó una clase de rumba aeróbica o actividad dirigida llamada juego de citas a través del baile y la socialización.	

5. Organizar un evento masivo (mínimo 100 personas) de forma mensual, a partir del segundo mes de ejecución del contrato, donde se evidencie la articulación con otras instituciones y que busque la participación de todos los grupos poblacionales, además, organizar la celebración de la Semana Nacional de Hábitos y Estilos de Vida saludable, “Ola del movimiento estudiantil” y la caminata “5K por la salud y la paz” durante el mes de septiembre y apoyar el desarrollo de otros eventos relacionados con la actividad física.	Se realizó un evento masivo de hidroaerobicos el día 19 de septiembre de 6 :00 am a 8 : 00 am ,enmarcando la semana de hábitos y estilos de vida saludables en el que asistieron 120 personas del municipio de Caldas Antioquia. La semana de hábitos y estilos de vida saludables se ejecutó durante los días 18, 19, 20 , 21 y 22 de septiembre donde las clases musicalizadas, entrenamiento funcional , hidroaerobicos , y charlas con articulación al sector salud Sobre enfermedades no trasmisibles fueron las protagonistas de los caldenses , la articulación con todos los monitores del instituto Indec fue el eje central para el éxito de la semana de HEVS.	evidencia evento masivo evidencia semana de habitos

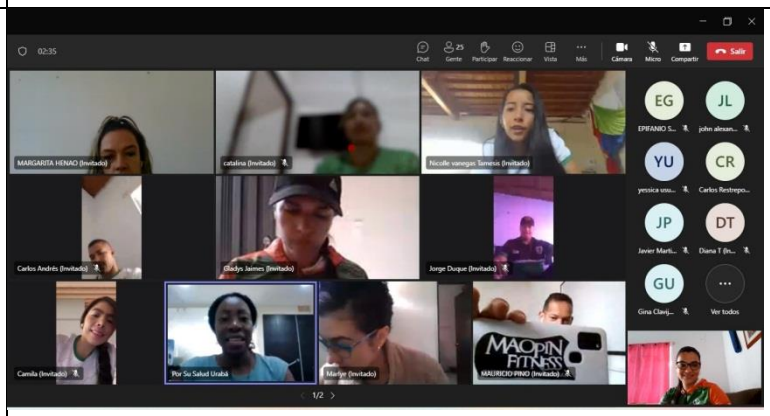
6. Asistir a las reuniones mensuales obligatorias de forma presencial y/o virtuales, al igual que a capacitaciones, talleres y eventos programados por el Programa "Por su salud, muévase pues" a nivel municipal y departamental	-se asistió a la reunión virtual programada por la promotora Sally Agualimpia el día 20 de septiembre donde nos brindaron orientación sobre presentación de informe y reunión de monitores. Se asistió de manera presencial el día 25 y 26 de agosto a la capacitación de monitores del programa xssmp de 8 :30 am a 5 :30 pm.	evidencia reuniones evidencia reuniones monitores xxsmp
7. Presentar de forma mensual el informe de actividades y productos, la seguridad social, el respectivo comprobante de pago y demás documentos y formatos requeridos por el Programa.	Se subió a la carpeta virtual designada al municipio el informe de actividades y productos mes de Agosto y la planilla de pago de seguridad social, además se envió en los tiempos establecidos por correo electrónico y plataforma drive.	evidencia pago seguridad social
8. Todas las demás atinentes a la naturaleza del contrato y que surjan durante su ejecución y cumplimiento.	Participe en una capacitación dirigida el 1 de septiembre por el coordinador Gilberto villa de hidro fitness. Participe como apoyo en la semana de la salud de la Gobernación de Antioquia el día miércoles 6 de septiembre con un circuito de fuerza. Participe en un seminario de orientaciones metodológicas para el manejo de ludotecas los días 7 y 8 de septiembre. Apoye una clase funcional en el coliseo municipal a las 6: 00 am el dia 11 de septiembre.	evidencia demás atenientes

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

1. Grupo la clara	

2. Apoyo centro promocional de la salud	

3. Reunión grupo primario	
4.semana de hábitos y estilos de vida saludables	

5.Evento masivo Semana de habitos	
5. Reunion xxsmp.	

6. Demás atenientes	

Cordialmente,

María Camila Chavarriaga Veles.

Firma
María Camila Chavarriaga V.
CC. 1026154011