**Informe de actividades No:007**

**Contrato No**:
449 de 2023

**Contratista:**

Epifanio Salas Gutierrez

**Objeto:**

Prestación de servicio como monitor técnico para la promoción del programa Por su salud, muévase pues en el Departamento de Antioquia.

**Periodo informe:**
**ultimo pago**

**Supervisor:**

Leidy Sandrit Ariza Zapata

**Obligaciones y actividades del contrato:**

| Obligación contractual/Ítem/Producto | Descripción Actividad | Evidencias |
|---|---|---|
| Conformar grupos de actividad física, diferentes a los existentes en el municipio; tamizar y mantener activos durante el tiempo del contrato como mínimo 6 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 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. | Durante el contrato, se cumplió con la conformación de todos los grupos de actividad física, de esa manera Se conformaron 4 Grupos regulares y 2 no regulares los cuales son:<br><br>Regulares:<br><br>- Carepa activa usuarios 25, y se impacta los días martes, miércoles y jueves de 7:00pm a 8:00pm<br><br>- San marino se mueve usuarios 25, | https://shre.ink/T14y<br><br>https://shre.ink/T14n<br><br>https://shre.ink/T14h<br><br>https://shre.ink/T147<br><br>https://shre.ink/T14o<br><br>https://shre.ink/T141 |

| | | |
|---|---|---|
| | días martes, miércoles y jueves de 6:00am a 7:00am<br><br>- Vida y salud usuarios 25, días lunes, martes, y miércoles de 8:00am a 9:00am<br><br>- El sol brilla lunes, miércoles y viernes usuarios 25, días lunes 6:00pm a 7:00pm<br><br>No regulares:<br><br>- Encanto Activo usuarios 25, se impacta los sábados de 6:00am a 7:00am<br><br>- Caminantes Activos usuarios 25, se impacta los domingos de 6:00am a 7:00am | |
| Apoyar al coordinador municipal de actividad física, en el funcionamiento del Centro de Promoción de la 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 implementación y fortalecimiento las Vías Activas y Saludables (VAS). | Durante el contrato se realizó apoyo Al CPS dos horas al día durante la semana de lunes a viernes de 2:00pm a 4:00pm donde realizamos actividades de fuerza, charlas saludables, trabajo de flexibilidad y de coordinación además se realizó un ciclo paseo en donde participaron más de 80 personas esta actividad fue organizada por el instituto de deporte | https://shre.ink/Uwzy |

| | | |
|---|---|---|
| | y recreación y apoyada por el instructor de Indeportes Antioquia. | |
| Reportar todos los grupos 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”, en la plataforma de Indeportes y/o en los medios requeridos. | Se cumplió con todos los grupos de actividad física, y se les realizo el debido seguimiento a todos los usuarios registrados los cuales son: Carepa activa usuarios 25, el sol brilla usuarios 25, Vida y Salud usuarios 25, El Encanto activo usuarios 25, Caminantes Activos San marino se mueve para un total de 150 usuarios los cuales están en el formato de Grupos y participantes. | https://shre.ink/Uw1q<br>https://shre.ink/Uw1f |
| 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 pudo cumplir con cada uno de los eventos masivos propuestos durante este contrato los cuales siempre contaron con el apoyo de la coordinadora, y del grupo de actividad física, municipal todos los eventos masivos contaron con más de 100 personas los cuales tuvieron varias temáticas, entre ellas:<br><br>Evento masivo Cardio intenso donde se trabajo todo lo relacionado con ejercicios de Cardio.<br><br>Evento masivo Rumba carnavalera donde se mezclaron diferentes ritmos del folclor como mapalé, chirimía entre otros.<br><br>Evento masivo FULL PARY donde se trabajo todo lo relacionado con la música latina en este evento se | https://shre.ink/Uw1j |

| | | |
|---|---|---|
| | manejaron diferentes ritmos tales como salsa, bachata, reguetón entre otros. | |
| 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. | El 1 de noviembre, se realizó la reunión virtual de todo el equipo de Monitores, para verificar cada una de las obligaciones contractuales el 16 se entregaron los formatos y se hicieron los seguimientos a todas las carpetas para verificar las obligaciones el 20 21 y 22 se asistió a la última reunión presencial de monitores en donde cada uno de manera personal presento su informe final de esta manera culminamos los encuentros virtuales y presenciales. | https://shre.ink/Uwzc |
| 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 entrego el informe de actividades el cronograma mensual la seguridad social, y formato de registro de grupos y participantes a la supervisora en los tiempos establecidos. | |
| Todas las demás atinentes a la naturaleza del contrato y que surjan durante su ejecución y cumplimiento. | Se realizo, el apoyo a Indeportes Antioquia en la repartición de más de 300 periódicos, los cuales contenían información sobre las obras de la administración. | https://shre.ink/TnUS |

**EVIDENCIAS FOTOGRÁFICA**

| GRUPO REGULAR CAREPA ACTIVA | GRUPO REGULAR CAMINANTES ACTIVOS |
|---|---|
| **Días martes, miércoles y jueves de 7:00pm a 8:00pm** | **DEVENTO MSAIVO COLOR RUN** |
|  |  |
| **APOYO AL CENTRO DE PROMOCION DOS HORAS SEMANALES** | **EVENTO MASIVO FECHA 07 /11/2023** |




**GRUPO REGULAR EL SOL BRILLA**




**APOYO A INDEPORTES, REPARTICION DE PERIODICOS**





**OBSERVACIONES:**

**Se presenta el consolidado de las obligaciones contractuales desde el mes de mayo al mes de noviembre del presente año.**

| Obligaciones contractuales Item/producto | Descripción Actividad | Evidencias |
|---|---|---|
| **CONFORMACION DE GRUPOS** | **Se cumplió con la conformación de 6 grupos de actividad física los cuales fueron:**<br>- **Grupo Carepa activa 25 usuarios**<br>- **Grupo san marino se mv 25 usuarios**<br>- **Grupo vida y salud 25 usuarios**<br>- **Grupo el sol brilla 25 usuarios**<br>- **Grupo caminantes activos 25 usuarios**<br>- **Grupo encanto activo 25 usuarios**<br>**Y en su totalidad se pudo impactar un total de 150 personas registradas** | **https://shre.ink/T14y**<br>**https://shre.ink/T14n**<br>**https://shre.ink/T14h**<br>**https://shre.ink/T147**<br>**https://shre.ink/T14o**<br>**https://shre.ink/T141** |
| **CENTRO DE PROMOCION DE LA SALUD VAS** | **Se cumplió con el apoyo al CPS durante la ejecución del contrato en el tiempo que comprendido desde el mes de mayo al mes de noviembre, este apoyo se realizó 2 horas diarias a la semana en horario de lunes a viernes, de 9am a 11am. Los apoyos que se realizaron fueron:**<br>- **Charlas saludables,** | **https://shre.ink/T1Yf** |

| | | |
|---|---|---|
| | - **Importancia del calentamiento**<br>- **El buen uso de las maquinas,**<br>- **Estiramiento preventivo y la importancia de su realización**<br>- **Clases de yoga,**<br>- **Clases de step,**<br>- **Clases de cardio,**<br>- **Clases de rumba ETC.**<br>-<br>**De igual manera se cumplió con las VAS desde el mes de junio, en la primera se realizó un ciclo paseo donde participaron 120 personas.**<br><br>**La segunda realizada en el mes de julio, realizamos un ciclo paseo en articulación con el programa de juventud donde se comto con la participación de alrededor de 140 personas.**<br><br>**La tercera fue realizada en el mes de agosto aquí realizamos un ciclo paseo barrial donde participaron alrededor de 78 personas**<br><br>**La cuarta tuvo desarrollo en el mes de septiembre, en este tuvimos la oportunidad de realizar un ciclo paseo con el apoyo de todas las instituciones educativas urbanas del municipio, logrando contar con la participación alrededor de 260 personas.**<br><br>**En el mes de octubre se realizo un ciclo paseo con el apoyo de todos los profesores, del instituto de deporte y recreación donde participaron más de 150 personas.**<br><br>**El último ciclo paseo se realizo en el mes de noviembre donde participaron alrededor de 89** | |

| | | |
|---|---|---|
| | **personas por temas de lluvia no asistieron más.** | |
| **REPORTE DE GRUPOS Y TAMISAJE** | **Se realizo el tamizaje y se cumplió con el registro de grupos y participantes pudiendo lograr este proceso en menos de los tiempos establecidos, de igual forma se cumplió con la evaluación final de los usuarios en donde pudimos culminar con un gran numero de personas en todos los grupos.** | |
| **ESTRATEGIAS IEC** | **Las estrategias EIC que se utilizaron desde el mes de mayo al mes de noviembre fueron muchas tales como:<br>Emisiones radiales; en este proceso aprovechamos que el IMDER tiene un programa radial y de esa manera pudimos realizar la convocatoria por ese medio también utilizamos las diferentes redes sociales tales como Facebook, WhatsApp, YouTube, Twitter, carteleras ETC de esta manera se pudo cumplir con la estrategia de EIC.** | |
| **EVENTOS MASIVOS** | **Desde el mes de junio, al mes de noviembre se pudo cumplir con cada uno de los eventos masivos proyectados, en el mes de junio, realizamos un evento masivo alusivo al carnaval de barranquilla, en donde participaron todos los grupos de actividad física, del municipio contamos con el apoyo de la coordinadora de actividad física y el ente deportivo en el mes de julio, realizamos el evento masivo alusivo a las mas activas donde participaron más de 120 personas en el mes de agosto, se realizo el evento masivo alusivo a un desafío donde participaron mas de 150 personas esto se logro con algunos gimnasios del municipio. En el mes de septiembre realizamos un evento masivo donde le dimos el nombre de full energía en ese evento** | **https://shre.ink/T14V** |

| | | |
|---|---|---|
| | **participaron mas de 160 personas en el mes de octubre, realizamos un evento masivo donde por temas de lluvia solo llegaron alrededor de unas 98 personas el ultimo evento lo realizamos en el mes de noviembre, con todos los grupos de actividad física, y de esta manera cumplimos con todos los eventos masivo.** | |
| **REUNIONES MENSAULES** | **Desde el mes de mayo hasta el mes de noviembre se cumplió con cada una de las reuniones tanto como virtuales y presenciales, en cada una de esas reuniones tuvimos capacitaciones de diferentes temas en clases musicalizadas tuvimos diferentes modalidades tales como:**<br>- **artes marciales musicalizada quien fue dirigida por la promotora Mónica Carvajal,**<br>- **Rumba aeróbica quien fue dirigida por el promotor Mauricio murillo,**<br>- **alimentación saludable por la nutricionista valentina, recreación con el promotor de lúdica David Mosquera,**<br>- **Gimnasia aeróbica Musicalizada con la promotora Sally Agua limpia Córdoba,**<br>**Además, tuvimos diferentes charlas con Mónica Arena, quien nos asesoro en diferentes temas.** | **https://shre.ink/T142** |
| **OTRAS ATINENTES** | **En las demás atinentes pudimos realizar diferentes actividades tanto como apoyo al instituto como a indeportes Antioquia, realizamos el apoyo en los juegos regionales en la parte de la logística de 8:00am a 5:00pm toda la semana también realizamos diferentes apoyos al equipo de actividad física, tales como:**<br>- **pausas activas,**<br>- **recreación,**<br>- **animación,** | **https://shre.ink/T14P** |

| | | |
|---|---|---|
| | - **reuniones,**<br>- **charlas**<br>- **acompañamiento a ventos deportivos**<br>- **apoyó al programa adulto mayor en INDEPORTES ANTIOQUIA,**<br>**en este proceso pudimos realizar el apoyo en la repartición de mas de 300 periódicos los cuales contenían información sobre todas las obras, eventos y demás actividades realizadas por la gobernación** | |

Cordialmente,

EPIFANIO SALAS GUTIERREZ
C.C.: 1047450403 de Cartagena
CEL 3128173204