NOMBRE DEL CONTRATISTA	SEBASTIAN ALZATE MUÑOZ
NÚMERO DE CONTRATO	27052024-0880
PERFIL DEL CARGO	MONITOR BACHILLER
OBJETO CONTRUACTUAL	Prestación de servicios como Monitor - Bachiller para promover hábitos y estilos de vida saludable dentro del programa “Muévete Caldas por tu Salud” en el municipio de VITERBO del Departamento de Caldas
MUNICIPIO	VITERBO
FECHA DE INICIO-FECHA FINALIZACIÓN	27/05/2024 26/12/2024
VALOR DEL CONTRATO	**$ 12.020.029**
PERIODO INFORME	Informe número 2
TOTAL, PERSONAS ATENDIDAS	568

OBLIGACION 1
Conformar dos (2) grupos regulares de actividad física musicalizada impactando todo el ciclo vital, en los ámbitos: comunitario, salud, educativo o laboral, tres 3 veces por semana.

Descripción:
El grupo regular (activas) ámbito comunitario, se mantiene desarrollando con la participación de 26 usuarias en edades comprendidas entre 24 a 61 años de edad, se mantiene el grupo regular por su buena participación y se agradece por ser constantes a cada una de sus integrantes, las sesiones de actividad física musicalizada continúan los días martes, jueves y viernes, de 8:00 a.m. a 9:00 a.m. en las instalaciones del Centro de Integración Ciudadana (CIC) ubicado en la calle 7 con carrera 10 esquina sector la galería.

Se han incorporado nuevas usuarias que pocas veces participan de en sesiones de actividad física musicalizada, fueron motivadas por vecinas y amigas que siguen invitando y hablando sobre el programa; también se realizó una integración entre las usuarias del grupo regular activas y el grupo regular rumberas en el condominio villa gloria, el día viernes 19 de julio, en esta actividad empezó desde las 7:00 a.m. con sesión de rumba aeróbica, por parte de una de las lideres, la técnica Norma Andica, bailando durante 1 hora, luego se realizaron juegos recreativos con rondas y carrera de obstáculos, trabajos grupales y de integración, nos dispusimos a comer un refrigerio a las 9:00 a.m. luego se realizó la sesión de agua aeróbicos y finalizamos con aeróbicos al ritmo de la música. En total participaron 45 mujeres y 3 niños durante toda la actividad.

Durante las sesiones los días en semana, martes jueves y viernes, se realizan ejercicios aeróbicos, estiramiento dirigido, ejercicios funcionales, baile, y se han incorporado varias modalidades de actividad física musicalizada, también con colchonetas y bandas elásticas se realizaron ejercicios, dando dinamismo y variedad en cada una de las sesiones, trabajo abdominal, fortalecimiento de músculos en miembros superiores e inferiores y planchas entre otros fueron los ejercicios practicados con la ayuda de estos elementos.

Grupo regular No 1: Activas
Días: martes, jueves y viernes
Lugar: Centro de integración ciudadana (CIC)
Fotos 4



Descripción:
El grupo regular número 2 se llama (Chicas rumberas) ámbito comunitario se mantiene en el mismo horario establecido es desde las 6:30 p.m. hasta las 7:30 p.m. los días lunes, miércoles y viernes, actualmente las sesiones de actividad física musicalizada se están llevando a cabo en el centro de integración ciudadana CIC, los días miércoles y viernes, este espacio y horario fue destinado por la secretaría de educación, deporte, cultura y desarrollo turístico para ser utilizado por el programa muévete Caldas por tu salud, como respuesta a la solicitud realizada el día de la presentación del monitor en la alcaldía, respecto a ese espacio en horas de la tarde para disponerlo al grupo regular rumberas.

Rumberas están conformado actualmente por 18 participantes mujeres en edades comprendidas entre 24 y 61 años de edad, los días lunes se siguió realizando la sesión de agua aerobics, en la piscina del polideportivo en un horario comprendido de 5:30 p.m. hasta las 6:30 p.m. en esta sesión participan también usuarias del primer grupo regular y algunas de los grupos no regulares, deben cancelar 3.000 pesos por el ingreso a la piscina.

Los días miércoles y viernes se realizan las sesiones con total normalidad, empezando con un fraterno saludo a cada una de las usuarias, informando sobre algún requerimiento o invitación para los días próximos, luego se empieza un calentamiento con movilidad articular al ritmo de la música. Despacio y luego subiendo la intensidad, se hacen ejercicios aeróbicos durante media hora, seguido de un

estiramiento y se termina haciendo ejercicios funcionales y rumba aeróbica finalizando con un último estiramiento.

Este grupo regular también participó en la integración em el condominio villa gloria el día 19 de julio, en el cual se pudo compartir con chicas del grupo regular mañanas activas, y disfrutar tanto de los ejercicios aeróbicos y rumba aeróbica como de las actividades acuáticas y los juegos recreativos.

Grupo regular No 2: Rumberas.
Días: lunes. Miércoles y viernes
Lugar: Piscina polideportivo y plazoleta de la galería.
Fotos 4



OBLIGACION
Conformar como mínimo tres (3) grupos no regulares de actividad física musicalizada en los ámbitos: comunitario, salud, educativo o laboral, una vez por semana. De estos tres (3) grupos mínimo debe ser uno (1) en la zona rural.

Descripción:

El primer grupo no regular es el que se encuentra conformado en el ámbito rural comunitario, específicamente en la vereda el socorro, este mes se realizaron las sesiones de actividad física musicaliza, al igual que el mes pasado, a las 3:00 p.m. en la caseta de acción comunal, se han realizado juegos recreativos, rondas, ejercicios aeróbicos y asesoría a los participantes de este grupo.

El día viernes 12 de julio se pudo hacer la sesión de actividad física musicalizada en compañía de 2 enfermeras del hospital san José de Viterbo Caldas, quienes dieron orientaciones sobre la prevención

del dengue, las acciones necesarias para evitar el criadero de mosquitos y los síntomas que pueden presentar las personas con esta enfermedad.

Este mes se registró la participación de 9 personas entre niños y adultos, en edades comprendidas entre 7 y 59 años de edad se ha notado baja la participación por parte de los habitantes de la vereda, y no aumenta significativamente el número de usuarios, por lo que se realizó una reunión con la señora Eucaris secretaria de la junta de acción comunal de la vereda el socorro, para establecer algunas acciones que permitan aumentar la cantidad de participantes, y buscar un nuevo horario que les facilite la participación a más miembros de la comunidad, y ofrecer también alternativas de actividades para mujeres embarazadas y la posibilidad de entrenar microfutbol con los niños y jóvenes de la vereda, acordamos una nueva reunión y el compromiso de

Grupo regular No 1: vereda el socorro
Vereda: el socorro
Días: viernes
Lugar: Cancha de usos múltiples (Institución Educativa el Socorro)
Fotos 4



Descripción:
El club de la salud Revivir se compone por mujeres adultas mayores que se reúnen semanalmente para recibir las sesiones de actividad física musicalizada , se llevan a cabo en las instalaciones del centro de formación integral para el desarrollo ciudadano (CEFID) los días martes de 3:00 p.m. a 4:00 p.m. actualmente participan 19 usuarias en edades comprendidas entre 50 a 70 años de edad en su totalidad son mujeres, muchas de las usuarias tiene sobrepeso, obesidad, algunas son hipertensas, varias tiene dificultad para saltar, por lo que se deben desarrollar ejercicios con bajo impacto en

articulaciones y baja exigencia física para evitar alguna lesión y tener en cuenta los aspectos necesarios para hacer una correcta práctica, entendiendo las características de esta población .

Durante las sesiones se realizan recomendaciones sobre las condiciones a tener en cuenta para una práctica eficiente, empezamos los ejercicios de movilidad articular con gran atención en cada una de las usuarias, evitando malas posturas que pongan en riesgo su estabilidad, se realizan pausas prolongadas y necesarias cada 15 minutos para la recuperación e hidratación de las participantes, además de realizar bailes con movimientos de bajo impacto, se hacen juegos de concentración y memorización al ritmo de la música permitiendo fortalecer la integración del grupo y haciendo muy divertida las sesiones, al finalizar se realizan ejercicios de estiramientos adaptados a esta población, realizando asistencia en los casos que se requieren.

Grupo regular No 2: Club de la salud Revivir
Días: martes
Lugar: Centro de formación integral para el desarrollo ciudadano (CEFID)
Fotos 4



Descripción:
El grupo no regular (club los rosales) se encuentra conformado por 22 usuarias, todas mujeres en edades comprendidas entre 54 y 74 años de edad, muchas de las participantes tienen algunas enfermedades cardiovasculares, diabetes, y problemas de sobrepeso entre otras enfermedades, por la cuales deben consumir medicamentos constantemente, es por eso que las sesiones de actividad física musicalizada y la carga de ejercicios debe ser adecuada a las condiciones de esta población.

Este mes pudimos realizar varias actividades resaltando entre otras, una en el hotel la casona, la cual fue programada por el hijo de una de las usuarias em agradecimiento por el acompañamiento y la realización de actividades en beneficio a su salud física y mental al club de la salud los rosales y cada

una de sus participantes, la actividad empezó realizando baile recreativo al ritmo de música de mandolina, guitarras y tiples, se hicieron bailes, rondas individuales y en parejas, al final se realizó un estiramiento estático, aplicando flexión y extensión en músculos de todo el cuerpo, principalmente en miembros superiores se volvió a la calma y se dispuso para entregar el refrigerio a cada una de las participantes de la clase. La actividad inicio a las 2:00 p.m. y termino a las 4:00 p.m.

.

Semanalmente las actividades se realizan en la sede del club de la salud, iniciamos dando la bienvenida a cada una de las usuarias de este grupo no regular luego vamos ubicando a las participantes a lo largo y ancho del salón con el que cuenta, seguidamente realizamos movilidad articular de forma ascendente desde los miembros inferiores, región pélvica, miembros superiores y cabeza, seguido se realizan bailes con movimientos de bajo impacto y desplazamiento con géneros musicales cumbia, merengue, salsa , paso doble y bachata, durante la sesión se realizan pausas prolongadas cada 12 minutos para la recuperación e hidratación, en este grupo regular dos usuarias no tienen la facilidad de realizar toda la sesión de pie, por lo que se les da la opción de realizar parte de la actividad sentadas, asistiéndolas constantemente y dando alternativas de ejercicios desde su posición.

Grupo regular No 3: Club de la salud los Rosales
Días: martes
Lugar: sede club de la salud Los rosales
Fotos 4



OBLIGACION 3
Realizar un evento masivo mensual para la promoción de la actividad física en los diferentes segmentos poblacionales.

Descripción:
Esta actividad fue planeada en el marco de la programación de las vacaciones recreativas recreativas de mitad de año Viterbo 2024, aprovechando a promover el buen uso del tiempo en actividades deportivas en cada uno de los participantes.

Esta actividad se acordó en la reunión celebrada con la secretaria de educación del municipio, la profesional Cristina Jimenes y el jefe de la unidad de deportes el profesional Juan Miguel Diaz se pauto para el desarrollo de la actividad para el día 28 de junio, ese día viernes se llevó a cabo un evento deportivo y recreativo denominado el desafío con niños niñas y adolescentes del municipio en total participaron 94 personas, los participantes fueron citados a las 3:00 p.m. al llegar se instalaron en las gradas para atender las recomendaciones sobre el comportamiento.

Durante la actividad se realizaron rondas con todos los participantes se dividieron en grupo y se establecieron retos para hacer de forma colectiva (la silla infinita, el caballo, él bebe la guerra de canciones luego se realizaron los circuitos 4 en total con obstáculos como arrastre bajo saltos carreras, carreras de pelotas entre otros, y se agruparon según su género y edad, al finalizar se dispuso un refrigerio de panes con salchicha u jugo, alcanzo hasta para los representantes y acompañantes de los niños en la actividad estuvieron presentes y como apoyo a la actividad los monitores y licenciados de los programas: recreo deportivos - Martha Alzate, escuelas deportivas - Carlos Diaz, organismos de seguridad, personal de administración municipal.

Al final se repartió agua, se dieron orientaciones sobre la prevención integral y la conmemoración del día mundial contra el uso indebido y el tráfico de drogas por parte del monitor del programa Muévete Caldas por tu salud, la actividad contó con sonido y amplificación dispuesto por la alcaldía Municipal.

Día: 28 de junio de 2024
Lugar: Centro de Integración Ciudadana (CIC)
Fotos 4









OBLIGACION 4
Desarrollar de manera intersectorial un ciclo-paseo o caminata cada mes. Para esta actividad debe unirse con instituciones del municipio, organismos de seguridad u/o salud para realizar debidamente el evento.

Descripción:
La caminata del mes se llevó a cabo el 29 de junio de 2024 participaron 75 personas en edades comprendidas de 7 años hasta los 60 años de edad se recorrieron 7 kilómetros en total

La previa de la actividad empezó con el contacto entre el teniente de bomberos (Ocampo) el jefe de la unidad de deportes del municipio (Miguel Diaz) y el monitor del programa muévete Caldas por tu salud (Sebastian Alzate) en Viterbo, para definir la ruta y la programación de la actividad este encuentro se llevó a cabo el 20 de julio. Recorrimos toda la ruta señalizada y establecida, se indicaron os puntos de paradas, de hidratación, pasos del rio, factores de riesgo, rutas alternas, en esta oportunidad nos acompañó como guía el señor Wilner comando de la Defensa Civil quien conoce la ruta desde hace mucho tiempo.

El día de la caminata concomamos desde las 7:00 a.m. nos reunimos en la plaza principal y se tomó asistencia, antes de empezar nos dirigimos hasta la entrada del municipio, tomamos la entrada del rio guarne por la cancha sintética Ágora y caminamos 2 kilómetros hasta la desembocadura del rio guarne al rio Risaralda, se dieron recomendaciones sobre el siguiente trayecto teniendo en cuenta el paso por el rio en 5 momentos, se entregó hidratación y empezamos a caminar de nuevo hasta el puente del rio guarne, cos comimos un refrigerio dispuesto por la secretaria de educación del municipio, descansamos 30 minutos y continuamos por el camino veredal entre el río Guarne y el sector los tanques caminamos 3.7 kilómetros más hasta llegar al municipio , nos volvimos a reunir en el parque se dio agradecimiento y despedida.

Día: sábado 29 de julio
Lugar: Calles del municipio via rural entre Viterbo Santa Helena y los tanques de Empocaldas
Ruta:
Fotos 4






OBLIGACION 5
Realizar tamizaje a todos los usuarios de los grupos regulares y no regulares de actividad física musicalizada y grupos de caminantes y ciclo paseo de actividad física no musicalizada, utilizando el formato de evaluación del programa Muévete Caldas por tu Salud, durante los tres primeros meses del inicio del contrato y una valoración durante el último mes de contrato, para proyectar unas inferencias.

Descripción:

En el segundo mes de contrato se continuó con la toma de datos e información de las usuarias para realizar el tamizaje y compartir datos de interés para su salud para cada una de las usuarias que se realiza la prueba se lleva a cabo con las participantes de los grupos regulares activos rumberas al inicio de la clase se toma las medidas talla peso perímetro abdominal y los demás datos sobre antecedentes de enfermedades hábitos medicamentos por factor de tiempo muchas usuarias se llevan una pequeña hoja impresa con la información requerida para ser llenada y diligenciada en su casa con ayuda de algún familiar o la utilización de lentes y luego trae la de regreso en las próximas clases se está diligenciando y digitalizando con la ayuda de un joven usuario del programa específicamente del grupo de líderes del programa muévete caldas por tu salud en Viterbo caldas.

se ha encargada al sistema 27 personas en edades comprendidas entre 24 y 72 años el día viernes 9 de julio se realiza una toma de medidas de tamizaje en la actividad masiva denominada mañana recreativa se lograron tomar a 15 usuarias y luego se desarrolló la actividad que consistió en realizar dinámicas recreativas en conjunto logrando la integración de todos los participantes en total acudieron 50 personas de esa actividad entre integrantes del grupo regulares rumberas y activas ese mismo día se realizó una sesión de agua aeróbicos en la piscina del condominio Villa Gloria finalmente se acordó entregar las hojas con la información del tamizaje para entregar el resultado sobre el riesgo de algún problema cardiovascular y el índice de masa corporal correspondiente.

Día: 20 y 26 de junio
Lugar: Centro de integración ciudadano
Fotos 4



OBLIGACION 6
Realizar como mínimo (4) consejerías por mes en hábitos y estilos de vida saludable a los hogares de los usuarios de los grupos de actividad física musicalizada y no musicalizada que hacen parte del programa.

Descripción:
La consultoría a el hogar de la familia Rodríguez López realizó el día jueves 1 de agosto en la calle 12 número 8-46 barrio 7 de agosto, la dueña de la casa es la señora María Elena Rodríguez quien es una usuaria muy destacada del grupo regular activas al igual que es miembro del grupo de caminantes y solicitó la visita para recibir la consejería; en su hogar vive con un joven, su hijo Juan Rafael López.

La señora manifiesta respecto a la alimentación que come normalmente tres comidas en el día, reconoce que come más de lo que comía antes y a sentido como aumenta su peso, además de pedir las recomendaciones se compromete a intensificar su práctica deportiva para obtener mejores resultados, en la ingesta diaria de alimentos consumen frutas y verduras todos los días consumen bastante agua y se reconoce una gran cantidad de consumo de frituras principalmente en la señora, en el caso de su hijo se identifica altas horas de sedentarismo al día, aunque duerme 8 horas, pasa gran parte del día sentado utilizando pantallas de televisor y teléfono celular se dan recomendaciones sobre el manejo de la situación dando alternativas de actividades extra clases que se ofrecen en el municipio para todos los jóvenes, pudiendo ser una buena alternativa para practicar ejercicio y mejorar su condición física.

Familia No 5: Rodríguez López
Día: jueves 20 de junio
Lugar: Calle 11 # 10-70 barrio el Motor
Fotos 4









Descripción:
La sexta Consultoría a hogar se realizó en casa de la señora María Regina Sepúlveda ubicada en la carrera 10 #10-71 en el barrio el motor, ella es usuaria muy destacada del grupo regular Activas los días martes, jueves y viernes de 8:00 a.m. hasta las 9:00 a.m. en una de estas clases se acordó hacer la visita en su casa y realizar la toma de información para el tamizaje.

La consultoría empezó a las 6:00 p.m. y se extendió hasta las 7:00 p.m. se identificó la presencia de su nieta de 5 año la niña Celeste Palacio Acevedo inicialmente conversamos sobre el programa hábitos y estilos de vida saludable las diferentes alternativas para realizar práctica de aeróbicos, actividades grupales, caminatas, ciclo paseos y diplomados entre otros.

Se realizaron la toma de medida de peso, talla y perímetro abdominal, tanto a la señora regina como a su nieta, en los dos casos los usuarios tienen un peso ideal y no requiere hacer recomendación para bajar o subir de peso, se felicita por su buen peso y se motiva a continuar con la práctica de ejercicios semanalmente y a seguir caminando en las tardes para aumentar la cantidad de tiempo.

Respecto a la cantidad de horas dispuestas para dormir de esta familia es de 9 horas, son poco sedentarias, pues la niña juega mucho y la señora mantiene en constante movimiento con la atención del hogar y la práctica de ejercicio, comen frutas y verduras regularmente, consumen bastante agua y

la señora abuela cuidadora de la niña evita el uso de pantallas a su nieta y por lo contrario estimula la práctica de otras actividades que favorezcan su desarrollo físico.

Familia No 6: familia Sepúlveda.
Día: Domingo 28 de julio
Lugar: Carrera 10 # 10 # 10-71
Fotos 4









Descripción:
La séptima consejería a hogar se llevó a cabo en la casa de la señora Olga Inés muñoz de 60 años de edad pertenece al grupo regular rumberas, específicamente a las clases de agua aerobics que se realizan en las piscinas del polideportivo los días lunes desde las 5:00 p.m.

Durante la visita a la casa de la usuaria se pudo evidenciar que vive con una de sus nietas, la joven Lirith Violeta quien tiene 18 años de edad y también participa del grupo regular rumberas, la mayoría de veces preparan sus alimentos, consumen fruta diariamente y de manera variada, piña, papaya, naranjas, uvas, manzanas, peras y bananos entre otros, el consumo de sal es moderado en sus comidas.

La señora Olga trabaja diariamente de lunes a viernes desde las 7:00 a.m. hasta las 3:00 p.m. aunque mantiene en movimiento en su jornada de trabajo debe estar sentada mucho tiempo, evita las formas de sedentarismo haciendo deferentes actividades domesticas durante el día. Coser, lavar, limpiar, ordenar. Solo se le recomendó disminuir el consumo de grasas, y aumentar la práctica de ejercicio físico y pasar de 1 a 3 horas a la semana.

En el caso de Lilith Violeta tiene una alta disposición de tiempo para exponerse a pantallas principalmente del teléfono celular, modificando muchas veces el ciclo del sueño alcanzando acostarse a altas horas de la madrugada, sometiéndose a dormir muy poco tiempo por deber ir a estudiar a veces a las 8:00 a.m. es por esto que se recomienda hacer un horario para la utilización del teléfono que permita abrir otras posibilidades de entretenimiento preferiblemente de actividad física.

Familia No 7: familia señora Olga Inés Muñoz.
Día: 7 de julio
Lugar: Calle 11 #10-21
Fotos 4



Descripción:
La octava Consultoría hogar se llevó a cabo a la familia Alzate Alzate residenciados en la calle 11 # 9-24 en el cual vive la señora María Victoria Alzate, la señora luz piedad y el señor Carlos Alzate Alzate ellos se están vinculando al programa muévete caldas por tu salud en la modalidad consejerías a hogares y quieren hacer el seguimiento al avance de los resultados y cumplir acorde las recomendaciones posteriores a la visita, me manifestaron la intención de recibir orientaciones sobre el consumo de alimentos para mejorar principalmente el Índice de Masa Corporal (IMC)

En la visita se pudo establecer que el señor Carlos y la señora Piedad realizan diariamente más de 30 minutos de actividad física (caminata): en el caso de la señora María Victoria es más sedentaria alcanzando hasta 3 horas al día de sedentarismo también es dependiente a la nicotina y se fuma diariamente hasta 8 cigarrillos exponiéndose a graves enfermedades respiratorias.

Respecto a la alimentación manifiestan que consumen 3 veces al día los alimentos en desayuno almuerzo y cena, es variada contiene una porción de frutas y verduras, siempre tienen presente la proteína y los carbohidratos, el consumo de azúcar y dulce es constante por consumir mucho café varias veces al día aunque evitan utilizar endulzantes siempre están presentes en cada porción de café que consumen, se han propuesto disminuir el consumo de cafeína y en el caso de la señora María Victoria el consumo de nicotina.

Familia No 8 familia Alzate Alzate.
Día: 8 de junio de 2024
Lugar: calle 11 #
Fotos 4






OBLIGACION 7
Asesorar mínimo una (1) institución u organización por mes, en hábitos y estilos de vida saludable garantizando que se intervenga a la comunidad asesorada a través de un evento de actividad física.

Descripción:
La asesoría a la institución para este mes se llevó a cabo el día 23 de julio en las instalaciones de la Institución educativa los arrieritos, educación primaria, la iniciativa por parte de la institución su rectora profesional Patricia Olalla nos contactó para solicitarnos el acompañamiento y la asesoría en temas de hábitos y estilos de vida saludable, específicamente recomendaciones sobre alimentación, higiene y cuidado del cuerpo.

La actividad empezó desde las 9:30 a.m. después de haber terminado el descanso, se visitaron todos los salones tanto de prescolar, transición quinder, primaria desde primero hasta quinto, en total fueron 8 grupos en los que se llevaron los conversatorios y orientaciones en la asesoría de esta institución, en total fueron atendidos 80 alumnos.

En cada grupo se habló inicialmente sobre la importancia de la autoestima, de querernos y aceptarnos como somos, de esperar siempre lo mejor de nosotros como responsables de nuestras vidas, se explicó la importancia del consumo de frutas y verduras en la ingesta diarias de alimentos, la prevención del consumo excesivo de bebidas ultra procesadas altas en azúcar, bebidas gaseosas, no

consumo de energizantes, se estimuló la práctica de actividad física a los niños y niñas y a interesarse de alguna disciplina deportiva de las que dictan en el programa de escuelas deportivas de la secretaría de deportes de Caldas y de las escuelas municipales de patinaje, voleibol, natación, atletismo y futbol entre otros programas que cuentan con grupos de iniciación para estas edades, al final con los profesores se propusieron hacer campaña para que cada niño pueda practicar diariamente un tiempo aproximado de 40 minutos de alguna actividad física en sus comunidades, con sus familias y en las escuelas.

Día: viernes 23 de julio de 2024
Lugar: sede institución educativa los Arrieritos carrera 9 barrio la playa
Institución u organización: Institución educativa los arrieritos
Fotos 4



OBLIGACION 8
Desarrollar y mantener el sistema MUNICIPAL Y REGIONAL de capacitación con el fin de identificar y conformar un grupo de mínimo 8 líderes en el municipio y capacitarlos en torno a la actividad física musicalizada y no musicalizada y a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

Descripción:
Para el mes de julio se realizó un encuentro con el grupo de jóvenes lideres y servicio social, en el cual se trataron los siguientes temas, invitación para participar del diplomado en Hábitos y estilos de vida saludable, se compartió en link para la inscripción y se dieron detalles sobre el proceso de capacitación, se preguntaron varios conceptos sobre el cuerpo humano que se había enviado como

tarea inicialmente con el fin de estimular la investigación y aprender técnicamente en cada una de las actividades.

Durante este encuentro se compartieron conceptos y se aclararon dudas sobre la importancia de la alimentación, del consumo de agua, frutas y vegetales, de los espacios libres de humo de tabaco, de la prevención integral y las bondades de la práctica de actividad física en todas las etapas de nuestra vida, especialmente en la adolescencia.

Participaron 9 jóvenes alumnos de la institución educativa la milagrosa y una de la institución educativa Nazario Restrepo, jóvenes en edades comprendidas entre 16 y 18 años de edad, se realizaron juegos recreativos, enseñanza y práctica de baile aeróbico, algunos de los participantes se dispusieron a liderar la clase poniendo en práctica lo ya realizado en la clase anterior, la sesión duró una hora y se programa la próxima para el día 11 de agosto.
Se comprometieron a inscribirse 3 jóvenes inicialmente en el diplomado y se espera la participación de varios más, se agradeció a la profesora Diana Carolina Ríos por acompañar la sesión y enseñarnos actividades recreativas de trabajo grupal, al final se tomó asistencia de los presentes, se invitaron a participar de la caminata del 3 de agosto y se dieron recomendaciones para tener en cuenta ese día.

Día: martes 4 de junio
Lugar: Centro de Integración Ciudadana (CIC)
Fotos 4



OBLIGACION 9
Generar iniciativas para la promoción, gestión y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS o Activa tu Barrio, implementando cada uno de ellos una vez al mes.

Descripción:
Esta actividad se programó en una reunión en la alcaldía municipal de Viterbo, con los directores de las unidades de deportes y cultura, con la secretaria de educación y monitores de los diferentes programas de la secretaría de deportes de caldas.

En esta oportunidad se decidió hacer la actividad denominada Activa tu barrio 1 vez por mes en las comunidades del municipio, la primera vez fue en la comunidad de pueblo nuevo, en esta ocasión le respondió al bario san peregrino el día de julio desde las 5:00 p.m. hasta las 6:00 p.m.

La actividad empezó con la realización de rondas juegos recreativos y dinámicas de grupo en la calle # 4 entre carrera 2 y carrera 1 exactamente. La vía fue cerrada para permitir la realización de la actividad sin ninguna interrupción, además de las pruebas físicas y recreativas se realizaron bailes a cargo de la escuela municipal de danzas "villa de los samanes" en , los cuales tanto niños como niñas mostraron con bailes de danzas folclórica lo aprendido durante el proceso de formación, y se invitó a toda la comunidad a participar en la escuela de danzas en total participaron 36 personas de la comunidad en edades comprendidas de 4 a 58 años de edad y 22 personas entre alumnos de danzas y monitores deportivos de la alcaldía y la gobernación de caldas.

Se utilizaron conos, bastones, pelota y ula ula entre otros, para los circuitos propuestos en la actividad, se contó con un sonido de la casa de la cultura el cual permitió facilitar y poder llevar a cabo la actividad en cada uno de sus actos tanto los culturales como los deportivos y recreativos.

Día: jueves 18 de julio
Lugar: Barrio San Peregrino
Fotos








OBLIGACION 10
Apoyar la organización y realización los diferentes eventos deportivos y/o recreativos y/o de actividad física de la Secretaría de Deporte, Recreación y Actividad Física y la alcaldía, para esto requiere constante comunicación con el coordinador de deportes de su municipio objeto del contrato.

Descripción:
El día 27 de junio se llevó a cabo en el municipio una jornada recreativa con niños niñas y adolescentes, en el marco de las actividades de las vacaciones recreativas 2024, para esta actividad se solicitó apoyo por parte de la secretaría de educación a los monitores de la gobernación, especialmente para estar al tanto de los inflables que fueron prestados por pate de la gobernación al municipio para esta actividad
Esta jornada se programó previamente y se establecieron algunas responsabilidades para el éxito de la actividad, al programa muévete caldas por tu salud me asignaron la conexión eléctrica de cada uno de los inflables y velar por su buen funcionamiento, durante la actividad, estos inflables fueron traídos desde Manizales desde la secretaría de educación de Caldas en el horario de la mañana y fueron instalados a las 3:00 p.m.

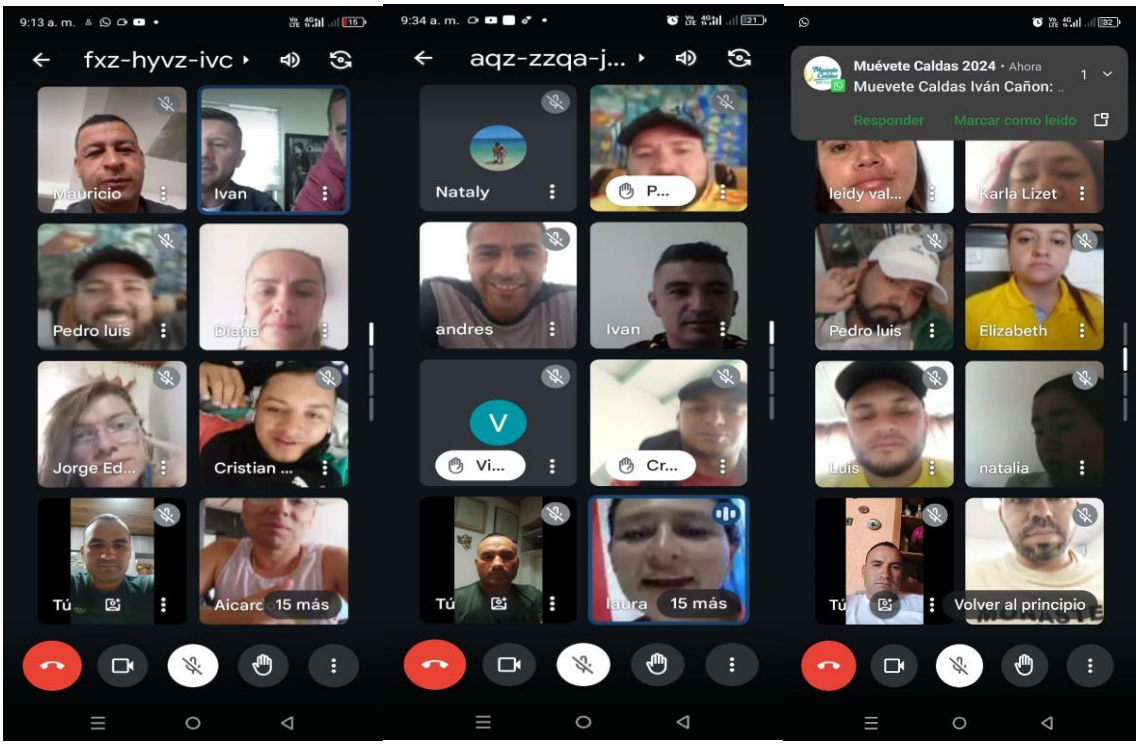
La actividad se extendió hasta las 5:00 p.m. participaron en total 150 niños, niñas y adolescentes en edades comprendidas entre 3 y 16 años de edad, además de los juegos inflables los niños recibieron un refrigerio dispuesto por la alcaldía municipal en medio de la jornada, todo estuvo en orden la participación fue masiva, el clima favoreció y los participantes quedaron muy agradecidos y contentos al igual que las autoridades municipales por la articulación y el éxito de la actividad.

Día: jueves 27 de junio.
Lugar: Plaza principal
Fotos 4











Firma _____

Sebastian Alzate Muñoz
C.C 4549113
Monitor bachiller
TELEFONO: 3104913954
DIRECCIÓN: calle 11 # 10-21