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 4
TOTAL, PERSONAS ATENDIDAS	267

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:
Este grupo no regular a participado últimamente en los rumbatones que se realizan en el parque principal de Viterbo caldas los días viernes de 7:00 p.m. a 9.00 p.m. en el marco de las actividades prácticas que se realizan en el VII Diplomado en Hábitos y estilos de vida saludables en el municipio.

Este mes pudimos viajar a Belalcázar Caldas a participar de la rumba nocturna organizada por la alcaldía y la secretaría de deporte de Caldas, para esta vez, nos desplazamos 22 personas en un autobús pagado entre todos y cada uno de los asistentes del evento, el cual contó con participación de monitores y licenciados de los municipios, Risaralda, San José, Anserma, Manizales, Belalcázar y Viterbo, también estuvo presente José Gabriel Jefe del Programa hábitos y estilos de vida saludable de la secretaría de deportes actividad física y recreación de Caldas.

El grupo regular (activas) ámbito comunitario, se mantiene 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.

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 Rumberas a participado durante este último mes en las actividades programadas en el VII Diplomado en liderazgo en hábitos y estilos de vida saludable, específicamente en los rumbatones en la plaza principal, muchas de estas alumnas pertenecen a este grupo no regular y han empezado a realizar también sus prácticas en las comunidades del municipio, logrando activar y mover a más de 50 personas en edades comprendidas de 14 y 65 años

Este grupo no regular están conformado actualmente por 23 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.

actualmente las sesiones de actividad física musicalizada se llevan a cabo en el centro de integración ciudadana CIC, los días miércoles y viernes 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.

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.

Grupo regular No 2: Rumberas.
Días: lunes. Miércoles y viernes
Lugar: Piscina polideportivo y Centro de Integración Ciudadano CIC.
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 conformado en el ámbito rural comunitario, se lleva a cabo en las veredas, la María y Bakurukar, realizando actividades de educación física recreativas con los estudiantes de las escuelas rurales de estas veredas, las clases se programan previamente con los profesores de cada una de las sedes y se definen los días en los que se realizan las clases.

En la vereda la María se realizaron dos intervenciones durante este mes, atendiendo a una población estudiantil de 10 niños, en edades comprendidas entre 5 y 11 años de edad, se realizaron juegos con la utilización de aros, cuerdas, balones y peloticas que sirven como elementos prácticos a la hora de hacer las pruebas, las actividades se realizan en la canchita de usos múltiples de la institución y los niños ´participaron activamente.

La otra vereda intervenida fue en la vereda Changüí, esta cuenta con alumnos de primaria, practican poca actividad física dirigida por monitores, esta vez se realizó el acercamiento con uno de los lideres de la comunidad y se programaron con el profesor de la institución los días que se intervino esta población.

Grupo regular No 1: Vereda.
Vereda: La María y Changüí
Días: viernes
Lugar: Cancha de usos múltiples veredas la María y Changüí.
Fotos 4



Descripción:

El grupo no regular revivir, sigue activo durante estos últimos cuatro meses, actualmente cuenta con la participación de 18 usuarias en edades comprendidas entre 50 y 75 años de edad, las clases se desarrollan en el centro de formación integral (CEFID) los días martes de 3 a 4 p.m. este mes se desarrolló una actividad de integración en el cual la líder la señora Nidia Restrepo programó una cena e invitó a cada una de las integrantes del club, la cual participaron todas de forma activa, la actividad se realizó en las zonas verdes del (CEFID) y finalizó una actividad recreativas de integración.

Durante las clases se desarrollan sesiones musicalizadas con ejercicios leves. Al inicio se empieza con la movilidad articular seguidamente se hace un calentamiento dirigido se explica el objetivo de la clase y cuáles son los puntos que se van a trabajar en la práctica se aclaran algunas dudas se advierte de las próximas actividades que se desarrollarán durante la semana y se da inicio a la sesión durante

los 40 minutos finalmente se realiza el estiramiento y se aclaran algunas dudas por parte de las usuarias.

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



Descripción:
Las actividades con el club de la salud Los rosales se ha desarrollado este mes con total normalidad, viendo clases los días martes a las 2 p.m. hasta las 3 p.m., en total participan 22 mujeres en edades comprendidas entre 50 y 70 años de edad, este mes de octubre se realizó una actividad en el marco del mes de amor y amistad en la cual en conjunto con la alcaldía municipal se realizó una integración en el condominio (el retiro) allí se pudieron realizar varias actividades dinámicas de obras de teatro de animación de integración y se realizó el descubrimiento del amigo secreto.

En las sesiones de actividad física musicalizada se están proponiendo ritmos tradicionales, música de diciembre, cumbias, merengues y este mes tuvimos una sesión de ejercicio aeróbico de bajo impacto, el cual se realizó principalmente movilidad articular al ritmo de la música, se realizaron ejercicios de flexión y extensión en miembros superiores y miembros inferiores, se trabajaron ejercicios de coordinación de forma lateral, siempre teniendo en cuenta la carga mínima para evitar alguna lesión ya que muchas de estas usuarias no tienen sus músculos completamente fortalecidos y queremos evitar alguna lesión

Este mes se pudo realizar el tamizaje a cada una de las usuarias de este grupo en la cual se les tomó la talla el peso, el perímetro abdominal y se indicó el resultado del índice de masa corporal, dando las recomendaciones necesarias para aumentar o bajar de peso respectivamente, en esta población se puede evidenciar la predisposición de hipertensión en cada una de las usuarias al igual que se pudo notar el consumo de medicamentos y pastillas para el tratamiento de enfermedades que cada una de ellas enfrenta

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:
El evento masivo del mes de septiembre se llevó a cabo en la plaza principal del municipio, la plaza restrepo, esta actividad se realizó en el marco de las actividades prácticas que se llevan a cabo en el VII Diplomado en Liderazgo, hábitos y estilos de vida saludable en el municipio de Viterbo,

Este evento masivo se programó en reunión de coordinación con autoridades de la alcaldía municipal en el cual se autorizó la utilización de la media torta del parque, prestaron el sonido de la casa de la

cultura y facilitaron en los micrófonos inalámbricos para la animación en dicha actividad, esa actividad se inició a las 7 de la noche y se extendió hasta las 9 p.m.

Se contó con la participación de 56 usuarias de los diferentes grupos regulares y no regulares, de los grupos de ejercicios en la comunidad de Viterbo, además de cada uno de los participantes del diplomado en hábitos y estilos de vida saludable, esta actividad contó con la participación de José Gabriel el subsecretario de deporte de la gobernación de caldas.

Al finalizar la actividad se dieron algunas recomendaciones a las usuarias, se realizó el estiramiento preventivo se agradeció a cada uno de los participantes y de los que hicieron posible esta bonita actividad se recogieron los elementos de la jornada como: banderines, sonido, luces, extensión eléctrica, se hizo una conclusión final de la actividad donde se agradeció y se sugirió algunos detalles para tener en cuenta cada vez que se realiza este tipo de actividad.

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 de este mes se llevó a cabo el día jueves 11 de octubre de 2024 y se realizó vía los condominios sector los tanques hasta llegar a la entrada de la hacienda La María saliendo por el centro

empresarial ágora y retomando la entrada a Viterbo hasta llegar nuevamente al centro de integración ciudadana (CIC) donde finalizó la actividad,

Previamente de esa actividad, se realizó la invitación a cada una de las usuarias vía WhatsApp por medio del grupo que tenemos para comunicarnos, se invitó específicamente a los grupos regulares activas y rumberas y a los grupos no regulares adultos del Club de la salud, quienes confirmaron su participación y aceptaron extender la actividad hasta dos horas que duró la caminata, en total se recorrieron 4 km con unas condiciones moderadas, sin mucha inclinación por vía destapada en gran parte del recorrido, siempre acompañados del monitor y de cada uno de los líderes que participaron en la actividad.

Estas caminatas se realizan además de dar cumplimiento con las responsabilidades contractuales en nuestro trabajo, también para dinamizar el proceso de prácticas y enseñanza de la actividad física dirigida a cada una de estas personas, cabe destacar la importancia de caminar al aire libre, de compartir con la naturaleza y tener ese encuentro directo, facilita y mejora las funciones que queremos promover dentro de los hábitos y estilos de vida saludables, las usuarias aceptan siempre estas actividades de muy buena forma y siempre se programan nuevamente para continuar realizando los próximos meses, se acordó caminar y realizar el próximo mes hacia la reserva natural de desembocadura del Río guarne en el río Risaralda.

Día: sábado 29 de julio
Lugar: Calles del municipio vía 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:
La actividad del tamizaje se realizó específicamente en la sede del Club de la salud Los rosales el día 12 de octubre, en esta oportunidad en conjunto con un grupo de líderes del diplomado en hábitos en liderazgo y estilos de vida saludable se pudieron facilitar las tomas de talla, peso, índice de masa corporal y perímetro abdominal. a su vez realizaron las prácticas de esta importante modalidad de servicio a los grupos regulares no regulares.

Esa actividad se anunció previamente a la líder del grupo de la salud Club Rosales la señora Mariela Restrepo, quién informó a tiempo a cada una de las participantes para que fueran dispuestas a realizar las mediciones, durante esta actividad de tamizaje se realizaron las encuestas haciendo preguntas relacionadas a los hábitos saludables, consumo de frutas, de sal, la calidad del sueño, consumo de medicamentos, pastillas y otros datos de interés para tener una información óptima como requisitos necesarios para hacer un tamizaje ideal.

En esta oportunidad se han tamizado 26 nuevos usuarios de los programas que llegan a aumentar la cantidad de personas tamizadas registradas en el municipio de Viterbo, se programan nuevos tamizajes con otros clubes de la salud y también con otras comunidades específicamente rurales e instituciones del municipio de Viterbo, se puntualiza en la importancia de mantener una comunicación directa con cada uno de los usuarios para hacerle seguimiento necesario a cada una de las mediciones y de las metas individuales que se deben realizar tal como disminución o aumento de kilos en su peso llegado el caso que lo requiera..

Día: 10 de octubre
Lugar: Club de la salud los Rosales
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:
El primer tamizaje del mes de septiembre se realizó a la familia Acevedo Gutiérrez específicamente en el hogar del señor Luis Eduardo Acevedo Ospina y la señora Sandra Patricia Gutiérrez Villada, oriundos del municipio de Viterbo, residen en la calle 5 número 346 en el sector Bellavista de Viterbo caldas, viven en esa casa hace 3 años, la usuaria del grupo regular rumberas es la señora Sandra Patricia esposa del señor Luis Eduardo quién me recibieron muy comedidamente para realizar la visita y la consultoría del hogar.

La visita empezó realizando la encuesta recibiendo y tomando nota de la información personal, como documento de identidad fecha de nacimiento, edad, números telefónicos e información objetiva sobre sus hábitos alimenticios como el consumo de frutas, consumo excesivo de sal, de azúcar y las recomendaciones necesarias para disminuir el peso en este caso ya que la señora Sandra presentó un índice de masa corporal superior a 25 considerándose como obesidad 1.

Durante la visita se pudo constatar que utilizan en su dieta diaria pocas frutas y verduras, utilizan muchos granos y productos de pan coger como yuca, papa y zanahoria; durante la preparación de sus almuerzos no utilizan mucha sal en sus comidas, duermen más de 6 horas al día y cumplen con la recomendación de realizar actividad física, principalmente la señora Sandra, y en el caso del señor Luis Eduardo, realiza mucho esfuerzo físico durante su trabajo, más sin embargo se le recomienda practicar ejercicios y caminatas para estimular la socialización y utilizar otros espacios para la práctica deportiva que sea de recreación y no de compromiso laborales, la cual aceptó y se han programado algunas de estas primeras participaciones en su rutina diaria.

Familia No 17: Acevedo Gutiérrez
Día: 9 de octubre
Lugar: Calle 5 # 3-46
Fotos 4









Descripción:
El segundo tamizaje del mes de septiembre se realizó en la casa de la señora Cipriana Gutiérrez Villada, identificada con cédula de identidad número 25.248.516 tiene 46 años nació, el 7 de enero de 1978, en la actualidad viven en el municipio de Viterbo en la carrera 10 número 5 - 42 vive sola con sus mascotas y comparte mucho tiempo con hermanas familiares que viven en los alrededores de su comunidad, participa en el grupo regular rumberas Los días lunes martes viernes de 6:30 de la tarde a 7:30 de la noche.

La invitación a realizarse el tamizaje se realizó después de haber informado en medio de una clase de gimnasia aeróbica del grupo regular rumberas, concretando la fecha exacta para realizar dicha visita la cual fue a las 2 de la tarde cuando manifestó tener tiempo después de llegar de su trabajo, revisando sus hábitos saludables y sus antecedentes en enfermedades pudimos comprender que tiene diabetes, sufre de la presión alta, problemas de gastritis y se encuentra en tratamiento para estas enfermedades con consumo de pastillas y medicamentos recetados por su EPS durante más de dos años.

Por esta razón, sus hábitos a la hora de comer son muy específicos, pues deben de cumplir una regulación en su base calóricas y de azúcares para no complicar su estado de salud, más sin embargo presenta sobrepeso, realizando el índice de masa corporal apreciamos también un perímetro

abdominal acercándose a los límites de la medida recomendada para mujeres que es de 80 cm, se recomienda continuar con los ejercicios, con su práctica regular y disminuir en algunos casos el consumo de harinas, como principal recomendación aumentar el consumo de fruta teniendo en cuenta sus bondades por ser un alimento digestor.

Familia No 18: familia Señora Gutiérrez.
Día: 9 de octubre
Lugar: carrera 10 # 5-42
Fotos 4



Descripción:
La consejería número 3 del mes de septiembre se realizó a la familia Rodríguez Bedoya, constituida por la señora Nancy estela Rodríguez y su nieta Naomi Acosta Bueno, la primera con una edad de 50 años y la menor Naomi con una edad de 5 años, viven en la calle 8 número 5-57 en el sector centro del municipio de Viterbo, viven en este lugar desde hace un año la cuida desde hace mucho más tiempo, hace 2 años aproximadamente, llevándola a estudiar y prepara los alimentos para las dos,
la señora Nancy es usuaria de uno de los grupos regulares activas, quiénes ven las clases los días martes jueves y viernes a las 8 de la mañana en el centro de integración ciudadana (CIC).

La usuaria manifestó la intención de realizarles el tamizaje y la consejería en el hogar por una razón muy particular y es acerca de revisar la salud mental, ella cuenta con buena talla y un buen índice de masa corporal al igual que la niña, presentan buenos hábitos alimenticios, tienen disposición de consumir alimentos variados, practican deporte constantemente ya que la niña Naomi se encuentra inscrita en clases de natación, sí cumplen con la recomendaciones de actividad física durante la semana.

Durante la visita, entendiendo la información que comparte la señora logré entender qué cuenta con mucha carga de responsabilidad en su hogar y es por esa razón que puede presentar los síntomas de agotamiento excesivo, de cansancio, de estrés y de mal humor, aunque siempre practica deporte y participa activamente en el grupo regular se le recomienda consultar y buscar ayuda profesional psicológica, específicamente que pueda darle una orientación más directa para poder solucionar cualquier posible inconveniente relacionado con su salud mental.

Familia No 19: familia Rodríguez Bedoya
Día: 8 de octubre de 2024
Lugar: calle 8 # 5 - 57
Fotos 4



Descripción:
Este tamizaje se realizó a una de las usuarias de un grupo no regular que practica natación Los días lunes a las 5 p.m. se interesó en la consejería hogar para recibir recomendaciones específicamente sobre sus hábitos alimenticios, la usuaria es la señora Yuliana Andrea lince Loaiza identificada con cédula de identidad 1.060.267.433 ella tiene 35 años de edad y está residenciada en la carrera 9 número 647 en el municipio Viterbo caldas.

Esta usuaria es de profesión docente labora en el municipio hace 5 años, tiene muy buenos hábitos y estilos de vida saludable específicamente porque práctica deportes, duerme durante la noche entre 5 y 6 horas está buscando estrategias para lograr dormir un poco más, como recomendación para cumplir sus horas por día de descanso, para esto se le recomendó optimizar su entrenamiento en las horas de la tarde con el fin de facilitar el sueño en las horas de la noche, igualmente nos manifiesta que tiene una fractura en una de sus manos, específicamente en la muñeca, está experimentando una rehabilitación desde hace 3 meses y espera el próximo año dejar de utilizar su felula y hacer una recuperación natural de su fractura.

Respecto a su alimentación podemos evidenciar qué come de forma saludable incluyendo muchas frutas y verduras durante su dieta, no come de forma excesiva, tiene un uso de sal responsable y evita comer muchas frituras, por lo que le permite mantener un peso corporal ideal para su edad incluye dentro de su dieta mucho consumo de agua el cual se reconoce la importancia para facilitar el proceso de hidratación y también de la eliminación de toxinas por medio de la orina, manifiesta que consume mucho café por lo que se le explica la importancia de disminuir su consumo y utilizar otros productos para reemplazar el café como lo son el té las aromáticas o bebidas e infusiones.

Familia No 20 señora Yuliana Lince Loaiza.
Día: de 2024
Lugar: carrera 9 # 6 - 36
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:
Este mes la asesoría a la institución se llevó a cabo en el hospital San José de Viterbo caldas la actividad se fue programando a partir de una reunión que se tuvo con la enfermera jefe Catherine Dayana Patiño quién en breve reunión con el comité de hábitos y estilos de vida saludable del

municipio quién es representado por el monitor Sebastián alzate del programa muévete caldas por tu salud se definió realizar esta asesoría con la realización de una práctica los días de septiembre.

El primer encuentro se realizó con varios miembros de la oficina recursos humanos donde se explicaron los temas a tratar durante las actividades entre ellos se acordaron enseñar temas de alimentación práctica deportivas estiramientos y pausas activas entre otras. Se tomaron notas y recomendaciones para ser multiplicadas en diferentes momentos de las jornadas laborales que se realizan en esta institución y se acordó realizar una actividad física musicalizada rumba recreativa al ritmo de géneros musicales y también con los estiramientos y ejercicios aeróbicos dinámicos estimulando el trabajo en equipo y la práctica activa en la jornada laboral.

Participaron enfermeras doctores personal administrativo en total fueron 22 usuarios atendidos de forma directa y otras 22 de forma indirecta gracias a la información entregada previamente y el material educativo pedagógico que se invitó a compartir y a poner en práctica con cada uno de los trabajadores de la institución.

Al final de la jornada se tomó la asistencia se dieron las recomendaciones para realizar los ejercicios de forma adecuada cada vez que lo requieran en una de estas jornadas laborales se agradeció a los directivos de la institución por permitir hacer la actividad y se acordó realizar la visita para el tamizaje preventivo en el mes de octubre.

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:
El proceso de capacitación a líderes continúa este mes en el municipio de Viterbo gracias al séptimo diplomado en liderazgo en hábitos y estilos de vida saludable, que se realiza en el municipio gracias al programa muévete caldas por tu salud y a la alcaldía municipal, en conjunto sacan adelante esta iniciativa académica, oferta de enseñanza para los habitantes del municipio y sus alrededores.

Esa oportunidad el proceso de capacitación en el diplomado sigue teniendo buena asistencia para un total de 30 alumnos en la última clase, la cual estuvo dirigida por el jefe subsecretario de deporte José Gabriel con sus ponencias en liderazgo y desarrollo personal. Quién desde el día viernes se incorporó en las actividades de capacitación dándonos una calidad bienvenida y explicando el contenido total del módulo que pretendíamos recibir, las clases estuvieron acompañadas por dinámicas recreativas la cual optimizaban el aprendizaje en cada uno de los temas esta jornada se llevó a cabo en los corredores y el salón de baile del centro de formación integral y de desarrollo CEFID.

El grupo de líderes del municipio de Viterbo se ha reunido constantemente realizando las prácticas necesarias para cumplir con la carga académica requerida en el diplomado se han realizado tamizajes a grupos de instituciones y de usuarios de los diferentes grupos regulares y no regulares con el fin de optimizar la atención y beneficiar la mayor cantidad de población posible en el municipio también se han acordado con el grupo de líderes continuar realizando las actividades en las comunidades llevando la actividad física a cada uno de los espacios donde requieran la población ese tipo de servicio

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.

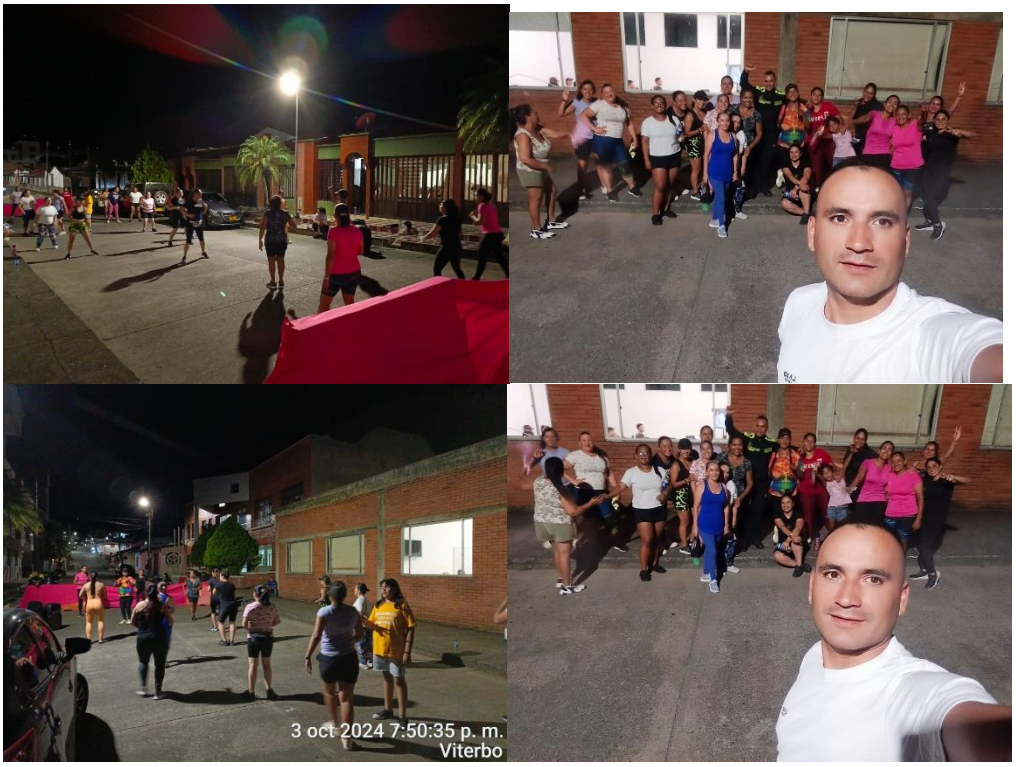
Descripción:
La iniciativa de generar vías activas y saludables en el mes de septiembre se llevó a cabo enfrente del comando de la policía nacional en la calle octava entre carreras 11 y 10 se realizó una gran rumba aeróbica, invitando a las vecinas de la comunidad, invitando a los funcionarios de la policía, está actividad fue dirigida en conjunto con alumnas del séptimo diplomado en liderazgo hábitos y estilos de vida saludable.

La actividad se coordinó previamente en una reunión en conjunto con funcionarios de la policía El monitor del programa muerte caldas por tu saludo las alumnas del diplomado y autoridades municipales quienes permitieron el cierre de la vía para dicha actividad en total participaron 24 personas que se acercaron desde las 7 de la noche para hacer los ejercicios aeróbicos la sesión de rumba y disfrutar de la actividad física dirigida programada en esta comunidad.

En esta oportunidad también participaron cuatro niños y niñas quienes llegaron acompañando a sus familiares, la actividad inició con un calentamiento por parte de la alumna Katherine quién el ritmo de un género musical de bajo impacto realizó movilidad articular y el estiramiento preventivo, seguidamente se inició una sesión de ejercicios aeróbicos por parte de Alejandra Cadavid quien trabajó específicamente miembros superiores y miembros inferiores con ejercicios de repeticiones, finalmente estuvo la compañera Dora y la alumna Martha Alzate, quienes realizaron una sesión de rumba con géneros musicales bachata merengues salsa y música tropical.

Finalmente se hizo el estiramiento se agradeció a las personas por haber participado, se aclararon dudas sobre las recomendaciones que se habían dado a lo largo de la actividad con respecto al buen uso del tiempo libre al consumo de agua y el consumo de frutas y verduras durante la dieta quedaron muy agradecidos finalizamos la actividad despidiéndonos y agradeciendo por la participación masiva en esta comunidad reconociendo por supuesto el acompañamiento de la policía nacional.

Día: 3 de octubre de 2024
Lugar: calle 8 entre 10 y 11. Frente al comando de la policia
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:
Los eventos apoyados en este mes fueron específicamente los que se desarrollaron en el marco de los juegos Intercolegiados 2024, en el caso de Viterbo sede de los juegos de fútbol sala, voleibol y básquetbol; este acompañamiento se realizó durante los tres días que duraron las competencias y se llevaron a cabo en el centro de integración ciudadana (CIC) bajo la dirección de autoridades departamentales de la secretaría de deportes de caldas.

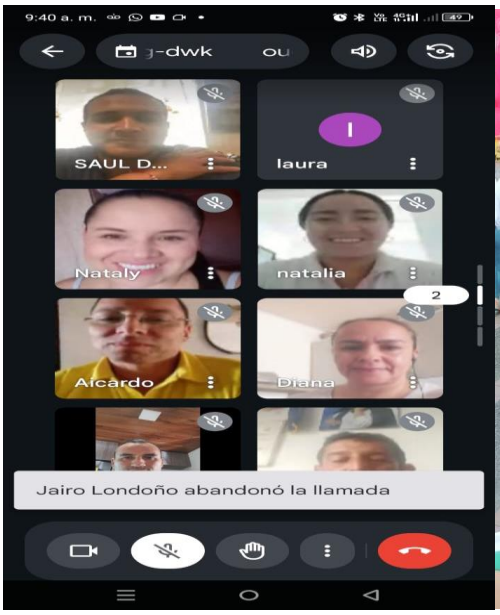
En conjunto con los monitores de los programas recreo deportivos y escuelas de formación deportivas dispusimos de los escenarios haciendo limpieza y mantenimiento, disponiendo de las sillas y mesas para los jugadores y jueces facilitando el proceso de cambio de escenarios de cambio de partidos de cambio de disciplina deportiva y asistiendo a cada uno de los funcionarios presentes en tan importante evento.

También se realizan las video reuniones semanales con todo el equipo de muérete caldas por tu salud liderado por nuestro coordinador José Gabriel puntualmente Los días lunes a las 8:30 de la mañana nos conectamos para dar seguimiento y control actualización a las actividades realizadas durante el mes y ahí proponiendo las nuevas agendas a desarrollar en los próximos días. Igualmente se apoyaron los eventos masivos en la ciudad del alcázar en Manizales en Risaralda caldas y en Anserma**.**

Dia: 18, 19 y 20 de septiembre
Lugar: Plaza principal
Fotos 4











Firma _____

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