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 5
TOTAL, PERSONAS ATENDIDAS	281

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 sigue desarrollando sus actividades los días martes jueves y viernes en un horario comprendido de 8 a 9 de la mañana, se dan las clases en el centro integración ciudadana (CIC) gracias a la alcaldía municipal que dispone de este espacio para mantener las clases musicalizadas en este escenario deportivo tan práctico para dichas actividades.

El grupo regular activas mantiene una población de 23 alumnas en edades comprendidas entre 35 y 55 años de edad, se han incorporado nuevas usuarias que han sido invitadas por amigas y o familiares pertenecientes a este grupo, para el mes de octubre se desarrollaron dos actividades especiales, una el día 31dia de brujos en la cual se invitó a las usuarias a utilizar máscaras o antifaces para ambientar la sesión musicalizada de ese día y también participaron de la caminata hacia el río entre la desembocadura del guarne y Río Risaralda, esta actividad se llevó a cabo el día 25 de octubre.

Este grupo regular ha realizado varias modalidades de actividad física durante el mes, como juegos de coordinación, actividades predeportivas, juegos recreativos y desarrollo de habilidades y destrezas por medio de elementos como pelotas, balones, palos, cintas elásticas y ula ulas entre otros.

Para el mes de noviembre se llevarán a cabo sesiones con la utilización de colchonetas, ejercicios de meditación y actividades en parejas que estimulen el trabajo colectivo y afiance las relaciones interpersonales entre las integrantes de este grupo regular.

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



Descripción:
El grupo regular rumberas se mantienen con una participación de 18 usuarias, las sesiones se dan los días lunes miércoles y viernes de 6:30 a 7:30 de la noche en el centro de integración ciudadana (CIC) y es complementado con la clase de Los días lunes, una clase de agua aerobics y natación en la piscina del polideportivo en el horario de las 5 a 6 de la tarde.

Se ha contado con una buena participación, específicamente en la clase de natación, se han sumado nuevas usuarias y se ha podido realizar varias sesiones musicalizadas de actividad física y rumba aeróbica además del punto utilizado para la práctica en diferentes sectores del municipio, este grupo se ha prestado también para realizar prácticas con los alumnos del séptimo diplomado en liderazgo en hábitos y estilos de vida saludable, quienes se vinculan de forma activa los días que corresponden trabajar con el grupo.

Las edades comprendidas de las usuarias son entre los 18 y los 50 años de edad, en estas sesiones se inicia con una bienvenida, la explicación del objetivo de la clase y las recomendación es necesarias para tener en cuenta para evitar alguna lesión o algún movimiento que pueda comprometer la salud física de la participante.

Además de realizar las sesiones musicalizadas, se está haciendo un trabajo de gimnasia aeróbica, trabajando el ejercicio abdominal por medio de la utilización de palos, cintas elásticas y la utilización de escaleras que permiten masificar el esfuerzo específicamente en los miembros inferiores de las participantes.

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 grupo no regular en la zona rural del municipio no presentamos actividades para este mes, debido a varios sucesos que acontecieron e impidieron el desarrollo de la actividades, estaba previsto trabajar en la vereda la Arabia, se coordinó con la docente de esta institución la profesora Amparo Tobón acordando trabajar los días viernes de 9 a 11 de la mañana, no fue posible por algunas actividades que tuvieron que realizar en la vereda y dedicaron este espacio para algunas reuniones de interés económico territorial, las cual impidieron desarrollar la actividad de forma continua, se establece unas nuevas fechas para el próximo mes lograr abordar esta población o en su defecto buscar otro espacio veredal para desarrollar las actividades de este grupo no regular.

Grupo regular No 1: Rural.
Vereda: La Arabia
Días: viernes
Lugar: reunión de coordinación vereda la Arabia
Fotos 2




Descripción:

El grupo no regular Club de la salud Los rosales se mantiene activo con la participación de 30 usuarias en edades comprendidas entre 50 y 65 años de edad, ven clases los días martes de 2 a 3 de la tarde, se realizan las prácticas en su sede principal ubicada en la carrera octava entre calles 7 y 8.

Durante las sesiones musicalizadas se practican ritmos musicales de bajo impacto, específicamente géneros cumbia, música folklórica y salsa, también se realizan diferentes actividades recreativas, durante las sesiones, al inicio se dan la recomendaciones a tener en cuenta durante la actividad, se hace movilidad articular dirigida con la intención de preparar el cuerpo para la carga física que se enfrentarán, por tratarse de personas de avanzada edad se recalca la importancia de evitar la fatiga y controlar movimientos bruscos para evitar alguna lesión.

Con este grupo no regular se va a realizar en el próximo mes una actividad especial en la cancha de usos múltiples del centro de integración ciudadana CIC en donde utilizaremos algunos balones de fútbol y voleibol para simular un encuentro deportivo competitivo entre las usuarias, esta actividad es propuesta por la señora Mariela Restrepo líder del grupo no regular,

Cabe destacar que cada sesión realizada con el grupo del Club de la salud Los rosales siempre se dispone de un refrigerio saludable después de las actividades físicas, es dispuesto por una de las integrantes y cada semana van rotando esa responsabilidad, siempre se recomienda evitar dar bebidas gaseosas o productos ultra procesados**.**

Grupo regular No 2: Club de la salud Rosales
Días: martes 2:00 p.m
Lugar: sede club de la salud Los rosales
Fotos 4









Descripción:
El grupo no regular Club de la salud revivir. se mantiene activo con la participación de 17 usuarias que reciben las sesiones musicalizadas de actividad física los días martes de 3 a 4 de la tarde, se ven las clases en el centro de formación integral y desarrollo ciudadano (CEFID)

Durante este mes se realizaron varias actividades, principalmente actividades de coordinación, de estimulación y desarrollo cognitivo a través de pelotitas de plástico que son utilizadas para lanzar y atrapar permitiendo desarrollar esta habilidad, también se realizan trabajos en equipo, específicamente en parejas, al ritmo de claves musicales y palmadas que facilitan optimizar la coordinación.

Para este mes se realizaron prácticas de cortas coreografías alusivas al mes de los disfraces específicamente con la canción las calaveras desarrollando la creatividad en cada una de las usuarias, obligándolas a hacer pasos moderados pero diferentes a los que habitualmente se practican.

Este Club de la salud, fue tamizado para este mes en su totalidad, en una de las clases dispuestas utilizando las instalaciones de este recinto educativo y programando para los próximos días algunas de las visitas y consejerías a hogares de estas mismas usuarias.

Grupo regular No 3: Club de la salud los Revivir
Días: martes
Lugar: Centro de formación integral y desarrollo ciudadano.
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 octubre se realizó el día Viernes 18 de octubre desde las 7 de la noche hasta las 9:00 p.m. en la media torta de la plaza principal, también conocida como la plaza Restrepo, en esta oportunidad participaron 42 personas quienes fueron previamente invitadas a participar de esta rumbatón.

Esta actividad se lleva a cabo en el marco de las actividades prácticas realizadas en El séptimo diplomado en liderazgo, hábitos y estilos de vida saludable, con la participación y dirección de la monitora de la ciudad de Manizales la profesional Diana Ortiz, quién se encontraba en el municipio impartiendo clases teóricas del diplomado y por supuesto la clase práctica que se realizó en este evento masivo.

Las participantes contaron con edades comprendidas entre 19 y 55 años de edad pertenecientes a los grupos regulares y no regulares del municipio, en total estuvimos en Tarima 12 monitores y alumnos, quienes con diferentes ritmos musicales realizaron la gran rumbatón de este mes, géneros como salsa, merengue, bachata, reggaetón y música electrónica, estuvieron presentes durante la actividad.

Para esta actividad se dispuso de una cabina de sonido, la cual fue facilitada por la secretaría de cultura del municipio, también se dispuso de una cabina autónoma para la amplificación del micrófono dispuesta por una de las alumnas del diplomado quien cordialmente la prestó y se pudo utilizar estas dos formas de amplificación de manera óptima, cabe destacar que la alcaldía municipal

de Viterbo ha facilitado el proceso del diplomado y de los rumbatones de manera muy significativa, además de disponer de los escenarios y los espacios también dispone de la alimentación y el hospedaje para los facilitadores del programa.

.

Día: 18 de octubre de 2024
Lugar: Media Torta de la Plaza principal
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 que se realizó el mes de octubre se lleva a cabo el día viernes 25, dando inicio desde el centro de integración ciudadana (CIC) hasta la desembocadura del Río guarne y el río Risaralda, empezó a las 10 de la mañana y contó con la participación de 29 personas en su totalidad mujeres.

Esta caminata fue coordinada con una de las líderes del programa muévete caldas por tu salud, la profesora Norma Ándica quien previamente en reunión con el monitor del programa revisaron la ruta, reservaron uno de los kioscos dispuestos para la actividad y se acordó caminar hasta este sector, realizar una integración recreativa de 2 horas y regresar de nuevo al municipio.

Además de la caminata se disfrutó del río durante 1 hora, en dónde las usuarias pudieron bañarse y realizar actividades recreativas, se dispuso de un salpicón como refrigerio y también se hizo una sesión de rumba aeróbica en medio de este parque natural, el retorno se dio a las 3:30 de la tarde.

La actividad se desarrolló sin ningún contratiempo, previamente se realizó un calentamiento, se hizo movilidad articular, se dieron las recomendaciones necesarias para evitar alguna lesión o caída ya que la ruta era por carretera destapada en zona rural.

Al final se acordó elegir otra ruta para la próxima caminata con las alumnas, en la cual se propuso subir hasta la vereda el granadillo o tomar la ruta de la vereda la Arabia y se prometió dar fecha y hora para la mencionada actividad.

Día: viernes 25 de octubre
Lugar: Calles del municipio, vía rural desembocadura rio guarne.
Ruta: mediano impacto.
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:
El tamizaje del mes de octubre se realizó a las usuarias del Club de la salud revivir el día 17 de octubre en las instalaciones del centro de formación integral y desarrollo ciudadano CEFID en esta oportunidad se lograron tamizar 16 usuarias con la participación de cuatro alumnas del séptimo diplomado en estilos de vida saludable.

Esta actividad se llevó a cabo el día 17 de octubre desde las 3 de la tarde hasta las 5 de la tarde se dispuso de una cinta métrica para tomar la talla de una balanza para tomar el peso y se realizaron las preguntas y las encuestas necesarias para complementar la ficha con las respuestas personales con datos sobre medicamentos que consumen horas de sueño que duerme algunas enfermedades que puedan tener y el resto de preguntas establecidas para esta actividad.

La señora Nidia como líder de este grupo manifestó la importancia de realizar el tamizaje para dar advertencia a las usuarias sobre algún resultado de sobrepeso de obesidad o en su defecto de desnutrición en este caso solo se experimentó sobrepeso y obesidad uno se dieron las recomendaciones necesarias a las usuarias principalmente en el aumento del consumo de frutas y verduras y la disminución de grasas y azúcares algunas de ellas establecieron días para visitarlas en sus hogares y hacer una consejería más específica con sus familiares.

Día: 17 de octubre
Lugar: Centro de Formación integral y desarrollo ciudadano (CEFID)
Fotos 3







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 primera consejería a hogar se realizo en la casa de la señora Lili Viviana Morales, ella tiene 34 años de edad vive en el municipio de Viterbo desde hace un año, viene del municipio de Rio sucio Caldas pertenece al grupo poblacional Indígena, es profesora y entrenadora de futbol, participa de las sesiones musicalizadas con el grupo regular Rumberas desde hace 2 meses,

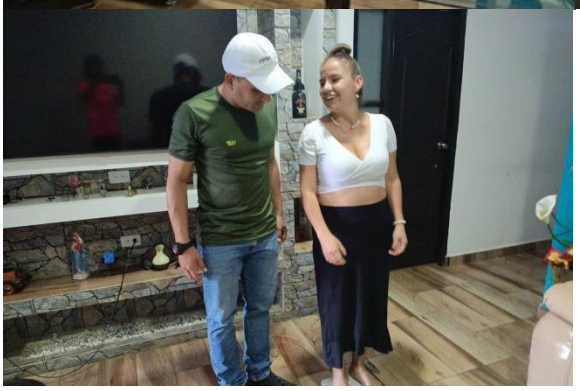
Tiene un peso de 85 kilogramos, una talla de 158.5 metros y un perímetro abdominal de 94.5 cm. Tiene un índice de masa corporal de 33.6 ubicándose en sobrepeso, duerme diariamente entre 6 y 7 horas en la noche, consume sal de forma moderada y como verduras de una a dos veces por semana, siendo esta la principal recomendación impartida, en aumentar el consumo de frutas y legumbres diariamente.

Durante la consejería se dieron recomendaciones sobre alimentación saludable, aclarando varios conceptos sobre el consumo de grasas tanto en los niños como en los adultos, información de interés para compartir con sus alumnos, también se oriento sobre el consumo importante de la fibra de las

frutas, tales como la mandarina, la naranja y el maracuyá principalmente, por tratarse de frutas muy utilizadas por ella y sus alumnos en jugos que preparan seguidamente.

Familia No 21:
Día:
Lugar:
Fotos 3





Descripción:
La segunda consejería a hogar de este mes se realizó a la señora Luz Nidia Anduquía Leitor, residenciada en la calle 11 # 9-69 en el barrio el Motor, es usuaria del grupo no regular de natación y lleva participando de las clases desde hace 1 mes, vive sola con dos mascotas, tiene dos hijas que no viven con ella, y se animó a solicitar del programa consejerías a hogar para recibir recomendaciones sobre formas para controlar su peso y aprovechar el tiempo para practicar actividad física.

La usuaria tiene 56 años de edad, es docente en la institución educativa la milagrosa tiene a su cargo el grado 3 primaria, toma varios medicamentos para la presión entre ellos atorvastatina, se cuida mucho con los productos que consume en los almuerzos, pues le recomendó su doctor basarse en una dieta de proteínas principalmente evitando comer harinas, carbohidratos he incluso algunas verduras durante un tiempo.

Respecto a la practica de actividad física realiza muy poca actualmente, aunque tiene bicicleta de montaña y algunas maquinas para hacer ejercicios las dejó de utilizar hace mas de 2 años, en la actualidad piensa retomar con el fin de ejercitarse por recomendaciones médicas,, se le ofreció los

servicios del programa muévete caldas por tú salud como son los grupo regulares y no regulares, caminatas y ciclo paseos.

Familia No 22:
Día:
Lugar:
Fotos 3







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 de la institución en el mes de octubre, se llevó a cabo en la institución educativa la milagrosa el día miércoles 9, con los docentes y directivos en la cual se impartieron temas sobre hábitos y estilos de vida saludable específicamente en la alimentación, en la salud física, mental, social y espiritual y también se explicaron algunas habilidades para la vida con la intención de mejorar su salud integral.

Esta jornada fue promovida por Yamileth Muñoz la psicóloga de la institución quién contacto el programa y acordamos una fecha y horario para impartir esta asesoría, en total participaron 36 personas en edades comprendidas de 22 a 60 años de edad, nuestra actividad empezó con las palabras del jefe de la unidad de deportes del municipio el profesional Miguel Díaz quien explicó la importancia de este tipo de actividades en las instituciones del municipio.

En la jornada participaron activamente los docentes y directivos tanto en la parte teórica como las prácticas, las pausas activas y juegos de equipo dispuestos durante la jornada, entendiendo la carga laboral de los docentes se establecieron algunas estrategias para el manejo de la tensión y el estrés por medio de ejercicios de respiración, de meditación y de ayuda profesional si fuese el caso, además se estimuló a la práctica deportiva en sus tiempos libres como complemento necesario para tener mejores condiciones físicas y emocionales.

Al final con la ayuda de ula ulas y de peloticas de plástico, se realizaron juegos y dinámicas que permitieron descubrir capacidades y habilidades en cada uno de los docentes, explicando la importancia del trabajo en equipo y de la comunicación en este medio laboral.

Día: Miércoles 9 octubre
Lugar: Aula máxima institución educativa la milagrosa
Institución u organización: Institución educativa la milagrosa
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 sistema de capacitación de líderes en el mes de octubre se desarrolló gracias a las clases prácticas y teóricas recibidas por la licenciada Diana Ortiz, quién fue la ponente del tema gimnasia aeróbica y tamizajes en el marco de las clases del séptimo diplomado en liderazgo en hábitos y estilos de vida saludable en el municipio de Viterbo.

Las clases teóricas y prácticas se llevaron a cabo el día 18 y 19 de octubre en el centro de formación integral y desarrollo ciudadano (CEFID) y en el centro de integración ciudadana (CIC) con la participación de 17 alumnos y alumnas del programa, esta capacitación empezó desde el día viernes a las 9:30 de la mañana y se extendió hasta la 1 de la tarde, luego nos incorporamos de 2:30 de la tarde hasta las 5:30, durante esta jornada se impartieron temas específicos sobre la toma de talla, de peso, índice de masa corporal, perímetro abdominal y se dieron todas las recomendaciones necesarias para esta práctica.

El día sábado desde las 8 de la mañana se realizaron las prácticas con los alumnos de gimnasia aeróbica, esta actividad se lleva a cabo en la cancha de usos múltiples del centro integración ciudadana el cual cuenta con las condiciones necesarias para recibir e impartir estos conocimientos, durante la jornada se aclararon dudas sobre diferentes conceptos, al igual que los métodos necesarios para dar una práctica dirigida de forma óptima. Se tuvo la oportunidad de practicar, de corregir y de realizar actividades grupales facilitando el aprendizaje, al final se realiza una evaluación en donde cada uno de los alumnos demostraron sus conocimientos aprendidos en esta práctica.

A lo último se estableció un cronograma de actividades para ser acompañadas por el monitor del municipio de Viterbo, para hacer seguimiento y supervisión a cada uno de los practicantes, se acordó para la próxima clase presencial hacer entrega de las evidencias y de las planillas necesarias para valer los requisitos dentro del diplomado.

Día: viernes18 y sábado 19 de octubre
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:
En octubre se llevó a cabo la vía activa y saludable en la comunidad de pueblo nuevo, específicamente en la calle novena entre carreras 2 y 3, previamente se habló con la comunidad, con Los líderes de la misma y se acordó realizar esta actividad en el horario nocturno para promover la práctica de actividad física en los habitantes del sector específicamente con las mujeres, se propuso llevar a cabo una sesión de actividad física musicalizada con rumba aeróbica.

La actividad se realizó el día 24 de octubre de 7 a 8 de la noche, participaron 20 personas en edades comprendidas entre 8 años hasta los 55 años de edad, en esta oportunidad participaron alumnas del séptimo diplomado en liderazgo en hábitos y estilos de vida saludable, quien además de realizar sus prácticas pudieron adquirir experiencia habilidades en medio de la jornada.

Esa actividad contó con el apoyo de los vecinos que permitieron conectar el sonido a una de sus casas, otros dispusieron de agua para hidratar en medio de la jornada, otros facilitaron el cierre de la vía para impedir el tráfico de vehículos y gracias a la gestión de la compañera alumna Dora Libia se logró el acompañamiento de la policía nacional y la autorización para cerrar la vía y convertirla en una vía activa y saludable.

Durante la actividad se realizó movilidad articular, se realizaron ejercicios de activación, tuvo una parte principal de rumba aeróbica y finalmente se realizó un estiramiento dirigido por una de las alumnas del séptimo diplomado, al final la comunidad dio su agradecimiento a tan importante jornada, se indicó los lugares donde se ven prácticas de grupos regulares y no regulares para unirse a ellas y se invitaron también a participar de los rumbatones que se realizan en la plaza principal los días que se convoca a las clases presenciales del séptimo diplomado en liderazgo en hábitos y estilos de vida saludable.

Día: 24 de octubre de 2024
Lugar: Barrio Pueblo Nuevo, calle 9 entre carreras 2 y 3
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:
En el mes de octubre se realizó el apoyo a los eventos deportivos de la secretaría de deporte de Caldas específicamente en el festival recreo deportivo en el municipio de Viterbo, con los monitores de la gobernación: Carlos Alberto Díaz y Marta Cecilia Alzate, la actividad se lleva a cabo el día 18 de octubre desde las 3 de la tarde hasta las 6 de la tarde.

En esa oportunidad se realizaron juegos de fútbol sala, balonmano, básquetbol y una jornada recreativa entre otros, en esta oportunidad participaron niños y niñas que se encuentran inscritos en las escuelas de formación deportiva en el municipio, también contó con la participación de un árbitro oficial quién es estudiante del séptimo diplomado en liderazgo en hábitos y estilo de vida saludable, el cual fue invitado y participó de forma significativa cumpliendo con el arbitraje de los compromisos.

En total participaron 30 niños y niñas en la actividad, durante el evento los niños estuvieron acompañados de padres y representantes quienes motivaban a los alumnos en el momento de los encuentros, esta actividad se llevó a cabo en la cancha de usos múltiples de la institución educativa la milagrosa sede número 3 conocida como la Pombo, al finalizar la actividad los participantes recibieron un refrigerio saludable, nos despedimos con recomendación por parte de los monitores y se agradeció por la asistencia y por la participación en la actividad.

Dia: 18 de octubre
Lugar: Cancha de usos múltiples IE la milagrosa sede 3
Fotos 4











Firma _____

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