INFORME DE ACTIVIDADES Nro. 09

Correspondiente al período: octubre de 2024

Número del contrato	CPS018-2024
Objeto del Contrato:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA APOYAR, FOMENTAR Y ARTICULAR COMO MONITOR DEPORTIVO Y RECREATIVO LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN, Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO EN LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR DANDO CUMPLIMIENTO A LA POLÍTICA PÚBLICA DE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ.
Nombre del Contratista:	CARLOS ANDRÉS ZAPATA RESTREPO
Dependencia y Nombre del Interventor/Supervisor:	SECRETARIA DE BIENESTAR HUMANO CATALINA MARIA TOBON TAMAYO
Plazo:	11 MESES
Valor del Contrato:	27.500.000
Numero de informe:	09
Periodo a cobrar:	OCTUBRE

PAGO SEGURIDAD SOCIAL					
Periodo de pago	**Numero de Planilla**	**Ingreso base de cotización**	**Pago de salud**	**Pago de Pensión**	**Pago de ARL**
OCTUBRE	73301055	1.300.000	162.500	208.000	13.600

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS DEL CONTRATATISTA	
OBLIGACION 1	Ejecutar y desarrollar el objeto del presente contrato aportando para ello todo su conocimiento, dedicación, lealtad, diligencia y ética en la defensa de los intereses del Municipio.
- DURANTE LA REALIZACION DE TODAS LAS ACTIVIDAS SIEMPRE SE DICTAN CON PROFECIONALISMO ETICA Y RESPETO	
OBLIGACION 2	Apoyo en el seguimiento del CPSAM

- REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FISICAS Y RECREATIVAS:













OBLIGACION 3	Orientación a cuidadores del plan acompáñame en relación al mantenimiento de la funcionalidad, autonomía y capacidad de satisfacer las actividades diarias.

- SE VIENE REALIZANDO CAPACITACIONES PARA LOS CUIDADORES DEL PLAN, OFRECIENDO ESTRATEGIAS QUE PUEDAN SER UTILIZADAS EN RELACION CON LA FUNCIONALIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES SEGÚN SU NECESIDAD.

OBLIGACION 4	Desarrollo de secciones de actividad física, recreativa en los grupos conformados de adulto mayor

- SE REALIZARON SESIONES DE EREJERCICIOS FISICOS PARA EL MEJORAMIENTO Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE LA ZONA CORE ABDOMINAL:





SEVILLA:




OBLIGACION 5	Charlas educativas de prevención y promoción de la Salud y la importancia de la práctica del deporte en la salud

- CHARLA SOBRE LOS BUENOS HABITOS EN EL EJERCICIO:



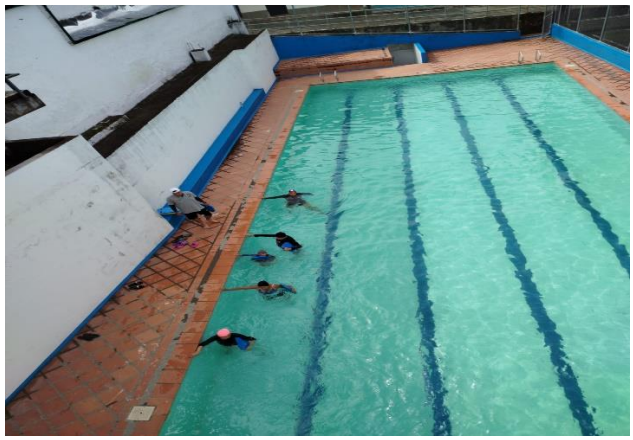

OBLIGACION 6	Acciones para fomentar los hábitos de una alimentación nutritiva y saludable

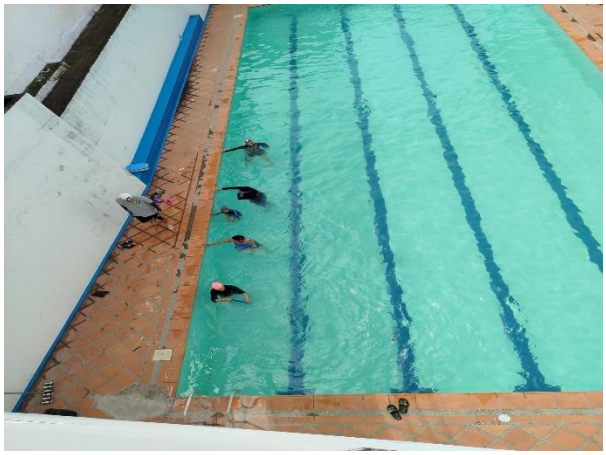
- PARA ESTE MES NO SE TENIA PLANEADO REALIZAR ESTA ACTIVIDAD

OBLIGACION 7	Actualización constante de la base de datos de los adultos inscritos al programa y a las secciones ofrecidas por el monitor
PARA ESTE MES NO SE PROGRAMÓ ÉSTA ACTIVIDAD YA QUE SE HABIA REALIZADO EN EL MES DE JULIO	
OBLIGACION 8	Secciones de hidroaerobicos con los grupos de adulto mayor

REALIZACION DE HIDROAROBICOS PARA ADULTOS MAYORES:













OBLIGACION 9	Llevar seguimiento en las fichas gerontológicas de los Adultos Mayores inscritos en el programa

PARA ESTE MES NO SE PROGRAMO ESTE TIPO DE ACTIVIDAD, YA QUE SE REALIZA DE MANERA SEMESTRAL

OBLIGACION 10	Secciones de Yoga

- ESTA ACTIVIDAD NO SE TENIA PLANIFICADA PARA ESTE MES.

OBLIGACION 11	Promover y mantener conductas saludables , reduciendo la prevalencia de factores de riesgo que afectan la salud

- LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TRANSCURSO DE MES EN LOS DIFERENTES GRUPOS SON TENIENDO EN CUENTA CONDUCTAS SALUDABLES PARA QUE CON ELLO SE AYUDE A REDUCIR FACTORES DE RIESGO QUE AFECTEN LA SALUD A LOS ADULTOS MAYORES INSCRITOS EN EL PROGRAMA. EN ESTE MES SE REALIZO SESIONES DE EQUILIOBRIO.













OBLIGACION 12	Crear espacios de aprovechamiento del tiempo libre

REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES CON JUEGOS DE MESA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:







OBLIGACION 13	Programar sesiones de ejercicio en las instalaciones de centro Dia

- REALIZACIONES DE ACTIVIDADES FISICAS:









OBLIGACION 14	Apoyo en las actividades programadas desde el programa de Adulto mayor.

- DESDE EL PROGRAMA SE REALIZA EL APOYO DE OTRAS ACTIVIDADES DESIGNADAS POR LA SECCRETARÍA DE BIENESTAR HUMANO:

SEMANA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:








APOYO A LAS ENTREGAS DE KITS ALIMENTICIOS PARA EL ADULTO MAYOR:



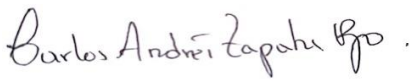


APOYO PARA LAS ACTIVIDADES DE LA SEMANA





Ebéjico, 28 OCTUBRE de 2024



CARLOS ANDRES ZAPATA RESTREPO
Cédula de Ciudadanía 1039884290
Contratista