INFORME DE ACTIVIDADES DEL 01 AL 23 DICIEMBRE DE 2024

CONTRATO No	**1000-10-01-029-2024**
OBJETO DEL CONTRATO	**BRINDAR APOYO EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN A LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES POR MEDIO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES DE LA VEREDA DE PALO BLANCO**.
CONTRATISTA	**YENY AMPARO CARO**
N DE IDENTIFICACIÓN	**C.C. N.º 21.792.924**
VALOR DEL CONTRATO:	**DIEZ MILLONES DE PESOS M/L ($10.000.000)**
PLAZO DE EJECUCIÓN:	**SEIS (6) MESES CONTADOS A PARTIR DE LA SUSCRIPCIÓN DEL ACTA DE INICIO, SIN EXCEDER EL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2024.**
FECHA DE INICIO DEL CONTRATO	**18 ABRIL DE 2024**
FECHA DE TERMINACIÓN DEL CONTRATO	**23 DE DICIEMBRE 2024**
VALOR ADICIÓN OTRO SI	**CUANTRO MILLONES NOVECIENTOS OCHENTA MIL PESOS $4.920.000**
ADICION TIEMPO	**LA AMPLIACIÓN DEL PLAZO DEL CONTRATO POR EL TERMINO DE TRES (3) MESES MÁS. CONTADO A PARTIR DE LA TERMINACIÓN DEL PLAZO INICIAL**
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	**CATORCE MILLONES NOVECIENTOS OCHENTA MIL PESOS M/L ($14.980.000)**
PLAZO DE EJECUCIÓN DESPUES DE PRORROGA	**TRES (3) MESES MÁS, CONTADO A PARTIR DEL VENCIMIENTO DEL PLAZO INICIAL, ES DECIR HASTA EL 23 DE DICIEMBRE DE 2024.**

ACTIVIDADES DESARROLLADAS: Las actividades ejecutadas durante el periodo fueron las siguientes: equipo.

Obligaciones del Contrato	**Obligaciones Ejecutadas**
1. Apoyar las jornadas lúdico-recreativas, pausas activas, actividades de resistencia, actividades de fortalecimiento muscular y	Se realizaron actividades variadas y que se adaptan a sus necesidades, como actividades de estimulación cognitiva con las cuales desarrollan ejercicios mentales como,

fuerza, actividades de estimulación cognitiva, las cuales se llevarán a cabo (2) veces por semana en coordinación con la gerontóloga municipal y el coordinador de actividad física Municipal.	concentración y agilidad mental, se realizaron ejercicios físicos los cuales nos ayudan a mejorar la fuerza muscular y resistencia física mejoran su autoestima y vínculos sociales, todo esto se trabajó en las siguientes fechas: 02 diciembre GIMNACIA CON MUSICA. Es una forma de ejercicio físico que combina movimientos Corporales con ritmos musicales, mejora la condición cardiovascular, ayuda a controlar el peso, reduce el riesgo de enfermedades del corazón, ayuda a quemar calorías y mantener un peso saludable. 06 diciembre ACTIVIDAD FISICA CON MANCUERNAS. Es una excelente forma de mejorar la salud física y mental, mientras se tonifica y fortalece los músculos. Mejora la condición cardio vascular, fomenta la disciplina y la motivación, aumenta la fuerza 09 diciembre ACTIVIDAD FISICA CON BASTONES La actividad con bastones es una forma de ejercicio físico y terapéutico que se utiliza para mejorar la salud física y mental mejora la coordinación y el equilibrio, aumenta la fuerza y la flexibilidad. 13 diciembre ARTE CON VINILO. Es una técnica decorativa que se utiliza para aplicar diseños y colores sobre diversas superficies, es una forma divertida y creativa de expresarse artísticamente, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, ya que permite expresarse de manera creativa y relajante. 16 de diciembre ACTIVIDAD COGNICTIVA RECORTAR es una forma de ejercicio mental que puede ayudar a mejorar la coordinación visomotora la atención y la memoria requiere de concentración y atención para realizar los recortes de manera precisa, fomenta la creatividad y la imaginación. 18 de diciembre ACTIVIDAD REALIZAR ARBOL DE NAVIDAD. mejora la motricidad fina, la creación de un árbol de navidad permite expresar la creatividad y la imaginación al elegir decoraciones, colores y formas. 19 de diciembre ACTIVIDA COGNITIVA BINGO, desarrolla la habilidad de reconocimiento de patrones. La actividad de bingo requiere recocer patrones y números, lo que puede ayudar a mejorar esta habilidad. Puede ser disfrutada en grupo lo que puede ayudar a fomentar la socialización y la interacción. 20 ACTIVIDAD LUDICA LA RANA. Consiste en que cada participante desarrolla la habilidad de resolución de problemas. El juego de la rana requiere resolver problemas y superar obstáculos para ganar, lo que puede ayudar. **LUGAR:** Vereda Palo Blanco

	ANEXO: Se anexa registro fotográfico y planilla de asistencia.
2.	Se realizaron las visitas a diferentes personas adultos mayores de la vereda, palo blanco en dicha visita se les realizo una charla donde se les hablo sobre la importancia de realizar ejercicio y alimentarse sanamente para mantener una buena salud. Las visitas se realizaron a las personas con poca movilidad o que por alguna razón no asisten al grupo, dichas visitas se realizaron en las siguientes fechas:03 ,04, 09, 11, 16, 17,19,23 de diciembre MARIA DEL SOCORRO JARAMILLO CC 21790983 68 AÑOS Sufrió un derrame cerebral, permanece en silla de ruedas, ya que debido a esto quedo el lado Izquierdo paralizado. Le hago algunas recomendaciones, como alimentarse saludable mente y realice ejercicios, para relajar un poco los músculos. GABRIEL DE JESUS SANCHEZ CC15260706 EDAD 69 AÑOS Dice que no sufre ninguna enfermedad, manifiesta sentir mucho dolor en las rodillas, le recomiendo alimentarse saludablemente y caminar por lo menos media hora diaria, el señor fue muy amable durante la visita. OVIDIO DE JESUS CARMONA CC34788707 EDAD 82 AÑOS Sufre de artrosis de formativa, le duelen mucho los dedos de las manos y también sufrió herpes zoster por lo que le duelen mucho los nervios en lugar donde le dio la enfermedad, toma medicamento para el dolor, se le dificulta mucho trabajar. LUIS NOLBERTO GUERRA CC 3468757 EDAD 78 AÑOS Durante la visita el señor fue muy amable y formal, me dice que no sufre ninguna enfermedad, en este momento se está recuperando de una cirugía en la clavícula debido a que sufrió una caída y se fracturo. MARIA MAGNOLIA URAN CC 25015170 EDAD 73 AÑOS

	La señora fue muy formal y atenta durante la visita, me cuenta que sufre de presión alta, hace algún tiempo sufrió un accidente debido a este, le duelen mucho las manos y el rostro, le recomendé consumir alimentos bajos en azúcar y sal, también evitar mucho las harinas, además de caminar todos los días por lo menos media hora. OSCAR DE JESUS MIRANDA CC 3468 961 EDAD 67 AÑOS Durante la visita, el señor fue muy amable y me atendió muy bien, me dice que no sufre de ninguna enfermedad, en este momento se esta recuperando de una cirugía de próstata, le recomendé caminar y tener una alimentación saludable, rica en frutas y verduras. CRUZ ESTELLA GALLEGO GARZON CC32470624 EDAD 82 AÑOS Durante la visita, la señora me manifiesta que sufre de hipertensión, pero se cuida mucho con la alimentación y va cada mes va a control de hipertensión al hospital, también le duelen mucho las rodillas y se le dificulta despezarse hacia otro lugar, sin ayuda. ELVIA ROSA LUJAN ALBAREZ CC 21711856 EDAD 78 AÑOS Sufre de hipertensión, también dice que le duelen mucho las rodillas, esta en control cada mes va al hospital del municipio, le hable sobre la importancia de hacer ejercicio y caminar, me atendió con muy buena disposición, fue muy atenta y. Le hable sobre la importancia de alimentarse saludablemente y consumir poca azúcar y poca sal. **LUGAR:** Vereda Palo Blanco **ANEXO:** Se anexa registro fotográfico.
3. Realizar actividades al aire libre con los adultos mayores dos (2) veces por semana.	03 diciembre CAMINADA HACIA CHACHAFRUTA Esta actividad es muy beneficiosa y accesible para mantener una buena salud y bienestar reduce el estado de ánimo y la depresión mejora la integración y la aceptación social mejora la oxigenación en la sangre disfruta de los paisajes y de la naturaleza. 05 de diciembre: CAMINADA HACIA LAS BRISAS

	Caminar quema más calorías que otros ejercicios, ayuda a que el sistema cardiovascular se active y fortifique. Mejora el funcionamiento del corazón y evita enfermedades cardiovasculares. 10 diciembre CAMINADA HACIA EL EMBARCADERO Las caminadas al aire libre son fundamentales para el bienestar físico, mental y emocional de las personas Mejora la salud cardiovascular, fomenta la socialización y la interacción con otros, disfruta de la naturaleza para relajarse y disfrutar del entorno. 12 diciembre CAMINADA HACIA TAMARGAL Ayuda a reducir la presión arterial mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardiacas, caminar regularmente puede ayudar a mejorar la autoestima y la confianza, ya que se logran objetivos y se siente un sentido de logro. Ayuda a quemar calorías y mantener un peso saludable 17diciembre CAMINADA HACIA LA PRADERA Es una excelente forma de mejorar la condición física, mientras se disfruta del entorno natural, ayuda a mejora la condición física y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. 19 diciembre ACTIVIDAD FISICA CON FRISBY Es una excelente forma de mejorar la salud física y mental, mientras se disfruta del entorno al aire, reduce el estrés y la ansiedad mejora la coordinación y el equilibrio 20 diciembre CAMINADA HACIA EL CRISTO Caminar reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, mientras se disfruta, mejora la autoestima del entorno natural, reduce el estrés la ansiedad ya que libera endorfinas y relajarse. 23 diciembre GIMNACIA AL AIRE LIBRE Es una actividad que tiene muchos beneficios para la salud Y el estado de ánimo, beneficia la salud del corazón, se respira aire puro, mejora la salud física. **LUGAR:** Vereda Palo Blanco **ANEXO:** Se anexa registro fotográfico.
4. Apoyar las jornadas de salud llevadas a cabo por el ESE Hospital San Rafael en la atención e identificación de las necesidades de salud de la población de adultos mayores.	En el mes de diciembre no se realizaron jornadas de salud.

5. Apoyar la revisión de la documentación de y archivo de los adultos mayores que pertenecen al centro día y aquellos que ingresen al programa.	Se realizó entre el día 20 y 23 de diciembre 2024 la verificación de los documentos requeridos para la base de datos de las personas que integran el grupo del adulto mayor en la vereda palo blanco. **LUGAR:** Vereda Palo Blanco **ANEXO:** Se anexa registro fotográfico.
6. Apoyar las reuniones desarrolladas por el cabildo del adulto mayor.	Este mes no se realizaron reuniones desarrolladas por el cabildo del adulto mayor.

EVIDENCIA 1




ACCION
COMUNAL
06 DIC 2024


09 DIC 2024


13 DIC 2024


16 DIC 2024


18 DIC 2024


19 DIC 2024



EVIDENCIA 2




Búho
EL CAMPESINO
EVERYONE
Un Mexicano
Dio Rico Me Ayo
04 DIC 2024


09 DIC 2024


11 DIC 2024


16 DIC 2024


17 DIC 2024


19 DIC 2024


23 DIC 2024

EVIDENCIA 3






10 DIC 2024


12 DIC 2024


17 DIC 2024


19 DIC 2024


20 DIC 2024


23 DIC 2024

EVIDENCIA 5





Yenny Amparo Cano