Ayuda a reducir el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

Tener una alimentación saludable porque les brinda todo lo que necesitan para tener energía, sentirse bien, crecer y mantener su salud.

4. **FINALIZACIÓN:**

Socializamos sobre el tema opinando sobre varios deportes y con qué frecuencia lo practican.

FIRMA:

Jhoana Carolina Gil Rios
JHOANA CAROLINA GIL RIOS
TECNOLÒGA EN PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS

EVIDENCIAS:

Anexo fotográfico- se adjuntan los listados de asistencia.









Fecha	Hora	LUGAR	Asistentes
Diciembre 18 2024	3:00 P.M.	Zarzal	11

PROCESO: DIRECCION LOCAL DE SALUD
FORMATO: LISTADO DE ASISTENCIA

Código:
Versión: 1
Fecha: 30.11.2022

FECHA: Diciembre 18 2024
TEMA: Organizar Actividades físicas y deportivas en parques y zonas comunitarias para promover estilos de...
SECTOR: Zarzal

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	FIRMA
Eduardo Jose sanboni				Car 10 # 11-50	E Dan Jalla
Jose Daniel				Calle 7H #36	CARLOS
CARLOSAndres				C9 // c 13 #28	Juan Carlos A
JUAN MIGUEL				Zarzal	JUAN MIGUEL
Fabian Jaramillo e				c//13#5-59	Fabian Jaramillo
Estcban Jaramillo				C// 23#5-59	Estcban
Victor manuelGordillo				call c9A11	Victo manuel
Jhon Dyron gonzolez				Calle 9 #7577	Jhon Dyron
Joan Sebastian Vlleca				Calle 13 #7a-02	J. S. Valen
Jose Miguel Zapata				Zarzal	Jose Miguel
Juan jose Alcandeluiz				Zarzal	Juan Jose Alcalde

Revisó: Natalia Ossa Trejos
Aprobó: Rosa María Caballero
Transcribió: Jhoana Carolina Gil Rios

MUNICIPIO DE ZARZAL VALLE
Alcaldía

PROCESO: DIRECCION LOCAL DE SALUD
FORMATO: LISTADO DE ASISTENCIA

Código:
Versión: 1
Fecha:30.11.2022

FECHA: Diciembre 18 2024
TEMA: Organizar Actividades fisicas y deportivas en parques y centros comunitarios para promover estilos de...
SECTOR: Zarzal

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	FIRMA
Eduardo Jose sanboni				Car 10 # 11-50	
Jose Daniel				Calle 17#736	CARLOS
CARLOSANDRES				C9ll e 13#28	JUAN CarlosA
JC 9N M16Uel				Zarzal	JCAN M16Uel
Fab9an Jaramillo e				cll13#5-59	Fabian Jaramillo
Esteban Jaramillo				Cll 23#5-59	Esteban
victor manuel Gordillo				call £9A11	victo manuel
Jhon Dyron gonzalez				Calle 9 #75-37	Jhon Dyron
Joan Sebastian Valencia				Calle 13 #13-02	S. Valen
Jose Miguel Zapata				Zarzal	Jose Miguel
Juan jose AlcandeRuiz				Zarzal	Juan jose Alcalde

ACTA No. 6

NOMBRE GRUPO DE TRABAJO: NIÑAS Y NIÑOS DE LA COMUNIDAD DEL CORREGIMIENTO DE VALLEJUELO – PIC ZARZAL	
REPRESENTANTE: JHOANA CAROLINA GIL RIOS – TECNOLOGA EN PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS	
CIUDAD: ZARZAL VALLE	**FECHA:** Diciembre 19 2024 **HORA:** 2:30 P.M.
EMPRESA: PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS ZARZAL.	DIRECCIÓN LOCAL DE SALUD
REFERENCIA: Realizar actividades físicas y deportivas para promover para promover estilos de vida saludable en todas las edades.	
TEMA: Organizar actividades físicas y deportivas en parques y centros comunitarios para promover estilos de vida saludables.	
ASISTENTES A LA REUNIÓN: Se adjunta listado de asistencia.	

ORDEN DEL DÍA

1. SALUDO
2. VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA
3. DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN
4. FINALIZACIÓN

DESARROLLO DEL ORDEN DEL DÍA

1. **SALUDO:**

   El equipo de PIC municipal realiza saludo y bienvenida a las niñas y niños del corregimiento de Vallejuelo.

2. **VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA**: se adjunta listado de asistencia donde participan 13 personas.

3. **DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN:**

   La actividad se desarrolló en el parque, asistieron niñas, niños, adolescentes y adultos de todas las edades. Primero hablamos sobre lo importante que es realizar actividad física, sus beneficios, qué tipos de actividades físicas hay aparte de los deportes. Saltaron con cuerda, baile con hula hula, tierra y agua, fila por colores. La actividad se finalizó en la caseta por motivo de lluvia.

4. FINALIZACIÓN:

Socializamos sobre el tema y se compartió refrigerio.

FIRMA:

Jhoana Carolina Gil Rios
JHOANA CAROLINA GIL RIOS
Tecnología en procesamiento de alimentos

María Camila Vásquez
Auxiliar de enfermería

EVIDENCIAS:

Anexo fotográfico- se adjuntan los listados de asistencia.









Fecha	Hogar	Lugar	Asistentes
Diciembre 19 2024	2:30 P.M.	Zarzal	13

MUNICIPIO DE ZARZAL VALLE

PROCESO: Dirección Local de Salud
SUBPROCESO: Dirección Local de Salud

REGISTRO ASISTENCIA EXTERNO

Código
Versión: 001
Fecha: 30.11.2022

FECHA DIA: 8/1/23 LUGAR:
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)

MUNICIPIO DE: Vallejuelo
OBJETIVO: Organizar actividades lúdicas y deportivas en parques y Centros Comunitarios

HORA INICIO: 2:30 P.M.
HORA DE TERMINACION: 5:10 P.M.

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO		ETNIA				CONDICION					EDADES					
						FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDIGENA	NONE (ninguna de estas)	OTRO	MUJERES CABEZA DE FAM.	LACTANCIA, Emb. Gestación, Puerp.	DISCAPACIDAD	DESPLAZADOS (VÍCTIMA)	INDIGENA	0 - 12 MESES	13 - 17 AÑOS	18-28 AÑOS	29 - 59 AÑOS	60 A MAS AÑOS	NINGUNO
José Quintero	1.032.537.601			Vallejuelo			X	X									X					
Valentina Rodo	1.078.991.989			Vallejuelo		X											X					
Antonio Gómez	1.014.859.169			Vallejuelo			X										X					
Yeni Quintero	66.683.830	3215040807		Vallejuelo		X						X								X		
Angie D. Hoyos	1.113.445.239	3242392523		Vallejuelo		X						X						X				
Johan Gómez	1.030.608.169			Vallejuelo			X										X					
José A. Padilla	1.014.989.190			Vallejuelo			X										X					
Yeni C. Ramos	1.119.886.069			Vallejuelo		X												X				
Nelson Sánchez	98135416			Vallejuelo			X													X		
Luis C. Torres	6.845.256			Vallejuelo			X													X		
Mª Daniela B	1.116.911.631	3213980332		Vallejuelo		X						X								X		
Ingrid Natalia M	1.116.444.410	3154894492		Vallejuelo		X														X		
Rosa Duque	66.679.989	3206116446		Vallejuelo		X						X								X		

Revisó: Natalia Ossa Trejos
Aprobó: Rosa María Caballero
Transcribió: Jhoana Carolina Gil Rios

MUNICIPIO DE ZARZAL VALLE Alcaldía	PROCESO: Dirección Local de Salud SUBPROCESO: Dirección Local de Salud **REGISTRO ASISTENCIA EXTERNO**	Código: Versión: 001 Fecha: 30.11.2022

FECHA D/M/A: 19/12/24 LUGAR:
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)

MUNICIPIO SEDE: Vallejuelo
OBJETIVO: Organizar actividades fisicas y deportivas en parques y centros comunitarios

HORA INICIO: 2:30 P.M
HORA DE TERMINACION: 3:10 P.M

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO		ETNIA				CONDICION					EDAD					
						FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDÍGENA	ROM (gitana) GITANA)	OTRO	MUJER CABEZA FLIA	Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans	DISCAPACIDAD	DESPLAZADA (O)	VICTIMA	0-12 AÑOS	13-17 AÑOS	18-29 AÑOS	29 – 59 AÑOS	60 A MAS AÑOS	RED UNIDOS
José Quintero	1.032.937.801			Vallejuelo			X	X									X					
Valentina Roda	1.028.491.989			Vallejuelo		X											X					
Antonio Gómez	1.014.859.169			Vallejuelo			X										X					
Yenni Quiñonez	66.683.870	3215040307		Vallejuelo		X						X								X		
Angie D Hasquera	1.116.445.239	3242792527		Vallejuelo		X						X						X				
Johan Gómez	1.050.608.169			Vallejuelo			X											X				
José A. Padilla	1.064.989.140			Vallejuelo			X											X				
Yeni C Ramos	1.119.886.064			Vallejuelo		X													X			
Nelson Sanchez	98.135.416			Vallejuelo			X													X		
Luis C. Torres	6.845.256			Vallejuelo			X													X		
Mª Daniela B	1.116.441.631	3212480772		Vallejuelo		X						X								X		
Ingrid Natalia M	1.116.444.410	3156459492		Vallejuelo		X														X		
Rosa Duque	66.679.989	3206166446		Vallejuelo		X						X								X		

ACTA No.7

NOMBRE GRUPO DE TRABAJO: NIÑAS Y NIÑOS DEL CORREGIMIENTO DE QUEBRADA NUEVA – PIC ZARZAL	
REPRESENTANTE: JHOANA CAROLINA GIL RIOS – TECNOLOGA EN PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS	
CIUDAD: ZARZAL VALLE	**FECHA:** Diciembre 19 2024 **HORA:** 3:30 p.m.
EMPRESA: PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS ZARZAL.	DIRECCIÓN LOCAL DE SALUD
REFERENCIA: Realizar actividades físicas y deportivas para promover para promover estilos de vida saludable en todas las edades.	
TEMA: Organizar actividades físicas y deportivas en parques y centros comunitarios para promover estilos de vida saludables.	
ASISTENTES A LA REUNIÓN: Se adjunta listado de asistencia.	

ORDEN DEL DÍA

1. SALUDO
2. VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA
3. DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN
4. FINALIZACIÓN

DESARROLLO DEL ORDEN DEL DÍA

1. **SALUDO:**

   Se realiza saludo con las niñas y niños del corregimiento de Quebrada Nueva que se reunieron en el parque.

2. **VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA**: se adjunta listado de asistencia donde participan 13 personas.

3. **DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN:**

   Nos reunimos para socializar el tema sobre que es actividad física, porque es importante, beneficios de practicarla, que tipos de actividades físicas existen cada cuanto se recomienda realizarla, cómo ayuda la actividad física y una alimentación saludable para el crecimiento y desarrollo.

4. **FINALIZACIÓN:**

   Socializamos sobre el tema, se entregaron unos detalles y se hizo un partido de voleibol.

FIRMA:

Jhoana Carolina Gil Rios
JHOANA CAROLINA GIL RIOS
Tecnología en procesamiento de alimentos

María Camila Vásquez
Auxiliar de enfermería

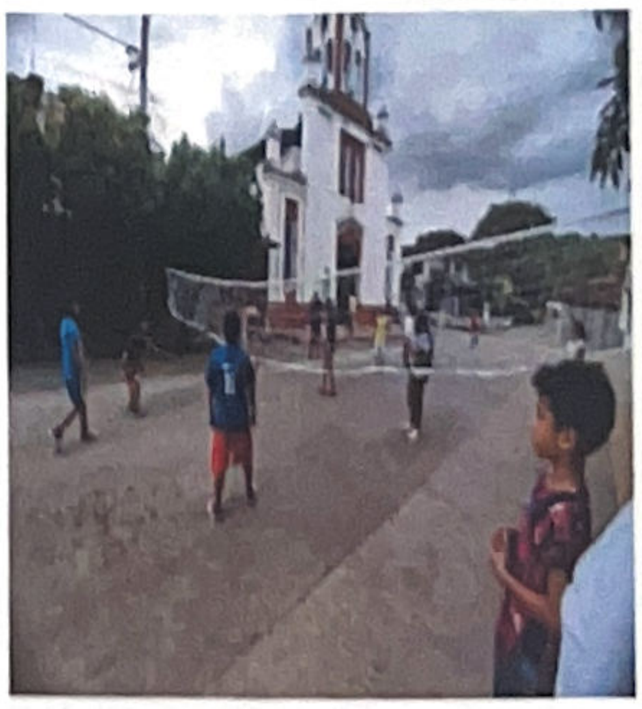
EVIDENCIAS:

Anexo fotográfico- se adjuntan los listados de asistencia de los alumnos y la orientadora.









Fecha	Hora	Lugar	Asistencia
Diciembre 19 2024	3:30 P.M	Quebrada Nueva	13

MUNICIPIO DE ZARZAL VALLE

PROCESO: Dirección Local de Salud
SUBPROCESO: Dirección Local de Salud

REGISTRO ASISTENCIA EXTERNO

Codigo:
Version: 001
Fecha: 30.11.2022

FECHA DIA: 19/12/24 LUGAR:
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)

MUNICIPIO SEDE: Quebrada Nueva
OBJETIVO: Organizar actividades físicas y deportivas en parques y centros comunitarios

HORA INICIO: 3:30 P.M
HORA DE TERMINACIÓN: 4:10 P.M

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO: FEMENINO	SEXO: MASCULINO	ETNIA: AFRO	ETNIA: INDIGENA	ETNIA: Ninguna (OTRAS)	ETNIA: OTRO	CONDICION: MUJER CABEZA FLIA	CONDICION: Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans	CONDICION: DISCAPACIDAD	CONDICION: DESPLAZADA (O)	CONDICION: VICTIMA	EDAD: 6-12 AÑOS	EDAD: 13-17 AÑOS	EDAD: 18-26 AÑOS	EDAD: 27- 59 AÑOS	EDAD: 60 A MAS AÑOS	EDAD: SIN DATO
Hª José Hernandez	1.018.396.578			Q/nueva		X											X					
Andres Escobar				Q/nueva			X										X					
Carlos Camargo	1.116.328.689			Q/nueva			X											X				
Kevin Santiago				Quebrada			X										X					
Daniela P Marin	1.031.833.079			Quebradanueva		X												X				
Samuel Cuervo	1.096.528.618	3153092613		Quebrada			X											X				
Luisa Vargas	1.018.109.199			Q/nueva		X											X					
Andres L Arias	1.021.633.450			Quebradanueva			X										X					
Harlin Rodriguez				Q/nueva			X											X				
Nicol Solano				Q/nueva		X											X					
Jhon Castro				Q/nueva			X										X					
Luis Eliecer L	1.116.911.099			Q/nueva			X											X				
Camilo Andres	1.067.168.185			Q/nueva			X										X					

Revisó : Natalia Ossa Trejos
Aprobó: Rosa María Caballero
Transcribió: Jhoana Carolina Gil Ríos

MUNICIPIO DE ZARZAL VALLE Alcaldía	PROCESO: Dirección Local de Salud SUBPROCESO: Dirección Local de Salud **REGISTRO ASISTENCIA EXTERNO**	Código: Versión: 001 Fecha: 30.11.2022

FECHA D/M/A: 19/12/24 LUGAR:
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)
MUNICIPIO SEDE: Quebrada Nueva
OBJETIVO: Organizar actividades fisicas y deportivas en parques y Centros Comentarios
HORA INICIO: 3:30 P.M
HORA DE TERMINACION: 4:10 P.M

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO		ETNIA				CONDICION						EDAD						
						FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDÍGENA	ROM (gitana) GITANA	OTRO	MUJER CABEZA FLIA	Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans	DISCAPACIDAD	DESPLAZADA (O)	VICTIMA	0- 12 AÑOS	13- 17 AÑOS	18-29 AÑOS	29 – 59 AÑOS	60 A MAS AÑOS	RED UNIDOS
Mª José Marulanda	1.011396578			Q/nueva		X											X					
Andres Escobar				Q/nueva			X										X					
Carlos Camargo	1.116328.689			Q/nueva			X											X				
Kevin Santiago				Quebrada			X										X					
Daniela P Marin	1.031.833.097			Quebradanueva		X												X				
Samuel Cuervo	1.046528618	3157092613		Quebrada			X											X				
Luisa Vargas	1.018.409404			Q/nueva		X											X					
Andres L. Ariza	1.021623.450			Quebradanueva			x										X					
Martin Rodriguez				Q/nueva			x											X				
Nicol Solano				Q/nueva		x											X					
Jhon Castro				Q/nueva			x										X					
Luis Eliecer L	1.116447.019			Q/nueva			x											X				
Camilo Andres	1.067.168.185			Q/nueva			x										X					

ACTA No. 8

NOMBRE GRUPO DE TRABAJO: HABITANTES DEL CORREGIMIENTO DE LIMONES – PIC ZARZAL	
REPRESENTANTE: JHOANA CAROLINA GIL RIOS – TECNOLOGA EN PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS	
CIUDAD: ZARZAL VALLE	**FECHA:** Diciembre 20 2024 **HORA:** 2:00 p.m.
EMPRESA: PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS ZARZAL.	DIRECCIÓN LOCAL DE SALUD
REFERENCIA: Realizar actividades físicas y deportivas para promover para promover estilos de vida saludable en todas las edades.	
TEMA: Organizar actividades físicas y deportivas en parques y centros comunitarios para promover estilos de vida saludables.	
ASISTENTES A LA REUNIÓN: Se adjunta listado de asistencia.	

ORDEN DEL DÍA

1. SALUDO
2. VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA
3. DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN
4. FINALIZACIÓN

DESARROLLO DEL ORDEN DEL DÍA

1. **SALUDO:**

   El equipo PIC municipal realiza el saludo y la bienvenida a las personas reunidas en la escuela del corregimiento de Limones.

2. **VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA**: se adjunta listado de asistencia donde participan 12 personas.

3. **DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN:**

   Antes de iniciar la actividad hablamos sobre la importancia de realizar actividad física y sus beneficios, además acompañada de una alimentación balanceada para tener un estilo de vida saludable.

   La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardio vasculopatías, el cáncer y la diabetes; reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad; y favorece la salud cerebral y el bienestar general.

Otros beneficios:
Control de peso.
Menos riesgo de enfermedad.
Mejor salud mental y mejora del estado de ánimo.
Ayuda a dejar de fumar.
Mejor calidad del sueño.
Incrementa la energía.
Mejor salud sexual.
Reducir el riesgo de caídas.

4. FINALIZACIÓN:

Socializamos sobre el tema, hicimos ejercicios y realizamos rifas de unos detalles para acompañar la actividad física.

FIRMA:

Jhoana Carolina Gil Rios
JHOANA CAROLINA GIL RIOS
Tecnología en procesamiento de alimentos

María Camila Vásquez
Auxiliar de enfermería

EVIDENCIAS:
Anexo fotográfico- se adjuntan los listados de asistencia









Fecha	Hora	Lugar	Asistentes
Diciembre 20 2024	2:00 P.M.	Limones	12

PROCESO: Dirección Local de Salud
SUBPROCESO Dirección Local de Salud
REGISTRO ASISTENCIA EXTERNO
Código:
Versión: 001
Fecha: 30.11.2022

FECHA DIRIA DE VISITA Y LUGAR:
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)
MUNICIPIO SEDE: Limones
OBJETIVO: Organizar actividades Fisicas y deportivas en parques y centros comunitarios
HORA INICIO: 2:00 P.M.
HORA DE TERMINACION: 3:30 P.M.

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO: FEMENINO	SEXO: MASCULINO	ETNIA: MESTIZO	ETNIA: NEGRA	ETNIA: OTRAS	CONDICION: MUJER CABEZA FLIA	CONDICION: Lactancia, Gta, Discapacidad, Trans	CONDICION: DISCAPACIDAD	CONDICION: DESPLAZADO (A)	EDAD: VICTIMA	EDAD: 6-11 AÑOS	EDAD: 12-17 AÑOS	EDAD: 18-26 AÑOS	EDAD: 27-59 AÑOS	EDAD: 60 A MAS AÑOS	EDAD: HABITANTE
Alexis Mosquera	66435	3128539706		Limones		X							X							X	
Yuliana Ortiz	66811497	3163635788		Limones		X													X		
Sonia Bonilla	66650882	3185523441		Limones		X													X		
Martha Aguirre	29993058	3233768140		Limones		X														X	
Luz Mary Gaviria	21579362	3142606040		Limones		X														X	
Yuliana Ej	66678601	3235185685		Limones		X						X							X		
Niall Andres Vega	1915170	3112609615		Limones		X												X			
Lee Ashley Andrade	1116433500	3205496811		Limones		X						X							X		
Jessica David	1116441600			Limones		X						X							X		
Orlando M	94225051	3163139973		Limones			X												X		
H Fernanda P.				Limones		X										X					
Dulce Maria Alfaro	1116446011			Limones		X										X					

Revisó Natalia Ossa Trejos:
Aprobó: Rosa María Caballero
Transcribió: Jhoana Carolina Gil Ríos

Carrera 9 No. 10-36
PBX: (602) 2219000
Nit: 891900624 - 0
Código Postal: 762520
Página Web: www.zarzal-valle.gc
Email: contactenos@zarzal-valle

MUNICIPIO DE ZARZAL VALLE Alcaldía	**PROCESO**: Dirección Local de Salud **SUBPROCESO**: Dirección Local de Salud **REGISTRO ASISTENCIA EXTERNO**	Código: Versión: 001 Fecha: 30.11.2022

FECHA DIM/A 20/11/24 LUGAR:
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)

MUNICIPIO SEDE: Limones
OBJETIVO: Organizar actividades fisicas y deportivas en parques y centros comunitarios

HORA INICIO: 3:00 P.M
HORA DE TERMINACION: 3:40 P.M

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO		ETNIA				CONDICION					EDAD					
						FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDÍGENA	ROM (gitana) GITANA)	OTRO	MUJER CABEZA FLIA	Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans	DISCAPACIDAD	DESPLAZADA (O)	VICTIMA	0- 12 AÑOS	13- 17 AÑOS	18-29 AÑOS	29 – 59 AÑOS	60 A MAS AÑOS	RED UNIDOS
Blanca Nancy Gallardo	66675232	3128583906		Limones		X								X							X	
Yuliana Ortiz	66681492	3163675888		Limones		X														X		
Sario Bairu	66680882	3188527441		limones		X														X		
Martha Aguirre	29993084	3235768040		Limones		X															X	
LUZMARY gutiérrez	21594362	3142606040		Limones		X															X	
Alejandra CJ	66638601	3207585685		limones		X						X								X		
Nicoll Andrea Vasquez	1915137	3112609655		limones		X													X			
Lee Astrid Ortiz	1116437500	3205019689		Limones		X						X								X		
Jessica David	1116441600			Limones		X						X								X		
ORLANDO M	94225051	3185138977		Limones			X													X		
H Fernanda R				Limones		X										X						
Dulce Mariañado	1116486044			limones		X										X						

ACTA No. 9

NOMBRE GRUPO DE TRABAJO: MADRES COMUNITARIAS DEL MUNICIPIO DE ZARZAL – PIC ZARZAL	
REPRESENTANTE: JHOANA CAROLINA GIL RIOS – TECNOLOGA EN PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS	
CIUDAD: ZARZAL VALLE	**FECHA:** Diciembre 20 2024 **HORA:** 3:00 P.M.
EMPRESA: PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS ZARZAL.	DIRECCIÓN LOCAL DE SALUD
REFERENCIA: Realizar actividades físicas y deportivas para promover para promover estilos de vida saludable en todas las edades.	
TEMA: Organizar actividades físicas y deportivas en parques y centros comunitarios para promover estilos de vida saludables.	
ASISTENTES A LA REUNIÓN: Se adjunta listado de asistencia.	

ORDEN DEL DÍA

1. SALUDO
2. VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA
3. DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN
4. FINALIZACIÓN

DESARROLLO DEL ORDEN DEL DÍA

1. **SALUDO:**

   El equipo de PIC municipal realiza saludo y bienvenida a las madres comunitarias reunidas en la Institución Educativa Francisco José de Caldas del municipio de Zarzal.

2. **VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA**: se adjunta listado de asistencia donde participan 13 personas.

3. **DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN:**

   Los beneficios para la salud de hacer ejercicio y actividad física con regularidad. El ejercicio beneficia a todos, independientemente de su edad, sexo o capacidad física.

   Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso. El ejercicio puede ayudarte a prevenir el aumento excesivo de peso o a mantener el peso perdido. Cuando realizas una actividad física, quemas calorías. Cuanto más intensa sea la actividad, más calorías quemarás.

El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades, El ejercicio mejora el estado de ánimo, el ejercicio aumenta la energía, Hacer ejercicio promueve un mejor sueño. El ejercicio y la actividad física pueden ser divertidos. Te dan la oportunidad de desconectarte, disfrutar del aire libre o simplemente realizar actividades que te hacen feliz. La actividad física también puede ayudarte a conectar con la familia o los amigos en un entorno social divertido.

4. FINALIZACIÓN:

Se realizaron varios circuitos de actividad física.

FIRMA:

Jhoana Carolina Gil Rios

JHOANA CAROLINA GIL RIOS
TECNOLÒGA EN PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS

EVIDENCIAS:
Anexo fotográfico- se adjuntan los listados de asistencia









Fecha	Hora	Lugar	Asistentes
Diciembre 20 2024	3:00 P.M.	Zarzal	13

FECHA DIMA 21/12/24 LUGAR:
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)
MUNICIPIO SEDE: Zarzal
OBJETIVO: Organizar actividades físicas y deportivas en parques y CC para pro. Est. vida Saludable
HORA INICIO: 2:00 p.m
HORA DE TERMINACION: 4:40 p.m

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO: FEMENINO	SEXO: MASCULINO	ETNIA: AFRO	ETNIA: INDÍGENA	ETNIA: ROM (gitanos) GITANA)	ETNIA: OTRO	CONDICIÓN: MUJER CABEZA FLIA	CONDICIÓN: Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans	CONDICIÓN: DISCAPACIDAD	CONDICIÓN: DESPLAZADA (O)	CONDICIÓN: VICTIMA	EDAD: 0- 12 AÑOS	EDAD: 13- 17 AÑOS	EDAD: 18-28 AÑOS	EDAD: 29 – 59 AÑOS	EDAD: 60 A 100 AÑOS	EDAD: MAS UNIDOS
Ana O Ráfiva	29185127	3[illegible]3	[illegible]	Zarzal	H.C	X														X		
[illegible]	66637597	3831[illegible]	[illegible]	Zarzal	HC	X						X				X				X		
[illegible]	6668991	3115070613	[illegible]	Zarzal	H.C	X		X				X							X			
[illegible]	66676659	3146623461		Zarzal	HC	X						X							X			
Sara Noguera	1116538249	3127667760		Zarzal	HCF	X						X							X			
Bibiana Londoño	66680469	3174702394		Zarzal	H.C F	X						X							X			
[illegible]	3490209	311 6187436		Zarzal	HCF	X						X								X		
[illegible]	66964546	3175576977		Zarzal	HCF	X						X								X		
[illegible]	[illegible]	3178[illegible]41	[illegible]	Zarzal	HC	X						X							X			
Teresa Correa	66680412	3127315916		ZARZAL	HC	X						X									X	
Yamile U.C	66684129	3122391215		Zarzal	HC	X		X				X								X		
[illegible]	1116[illegible]22	3113802091	[illegible]	Zarzal	HC	X						X								X		
Lucth Daniela	1116440103	3123168540		Zarzal	HC	X						X								X		

Revisó: Natalia Ossa Trejos
Aprobó: Rosa María Caballero
Transcribió: Jhoana Carolina Gil Ríos

MUNICIPIO DE ZARZAL VALLE
Alcaldía

PROCESO: Dirección Local de Salud
SUBPROCESO: Dirección Local de Salud

REGISTRO ASISTENCIA EXTERNO

Código:
Versión: 001
Fecha: 30.11.2022

FECHA D/M/A: 21/12/24 **LUGAR:**
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)
MUNICIPIO SEDE: Zarzal
OBJETIVO: Organizar actividades fisicas y deportivas en parques y CC para pro. est. vida Saludable
HORA INICIO: 2:00 P.M
HORA DE TERMINACION: 2:40 P.M

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO		ETNIA				CONDICION					EDAD						
						FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDÍGENA	ROM (gitana) GITANA)	OTRO	MUJER CABEZA FLIA	Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans	DISCAPACIDAD	DESPLAZADA (O)	VICTIMA	0- 12 AÑOS	13- 17 AÑOS	18-29 AÑOS	29 – 59 AÑOS	60 A MAS AÑOS	RED UNIDOS	
Ana O Rátiva	29185127	3178889113	anaorativa@gmail.com	Zarzal	M.C	X															X		
Luz Marina Castillo Chalarca	66677597	3135118097	luzmarina0636@gmail.com	Zarzal	MC	X						X				X					X		
Luz Marina Solis Mina	66681991	3183070613	luza3211@hotmail.com	Zarzal	M.C	X		X				X								X			
claudia patricia Gu	66676659	3146622461		zarzal	MC	X		X				X								X			
Jana Mosquera	1116435244	3127667700		Zarzal	MCf.	X						X								X			
Bibiana landero	66680469	3174702354		Zarzal	M.C f	X						X								X			
luz stella cataño	31490209	311 6187436		zarzal	M C F	X						X									X		
Jarmin Cadena	66964546	3175529974		zarzal	M C f	X						X									X		
Leisy Valentina	1007580837	3178959141	laisyvalentina@gmail.com	Zarzal	M.C	X						X								X			
Teresa Correa	66675092	3127315516		ZARZAL	MC	X						X										X	
Yamilet U.C	66684129	3122392225		Zarzal	MC	X		X				X								X			
Claudia I. Hernandez	1116440822	3113802091	hirenaz3meros@hotmail.com	Zarzal	MC	X						X								X			
Lucth Daniela	1116440103	3123763540		Zarzal	MC	X						X									X		

ACTA No. 10

NOMBRE GRUPO DE TRABAJO: ESCUELA DE PADRE INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESCUELA NORMAL SUPERIOR NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES – PIC ZARZAL	
REPRESENTANTE: JHOANA CAROLINA GIL RIOS – TECNOLOGA EN PROCESAMIENTO DE ALIMENTO	
CIUDAD: ZARZAL VALLE	**FECHA:** Diciembre 21 2024 **HORA:** 2:00p.m.
EMPRESA: PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS ZARZAL.	DIRECCIÓN LOCAL DE SALUD
REFERENCIA: Realizar actividades físicas y deportivas para promover para promover estilos de vida saludable en todas las edades.	
TEMA: Organizar actividades físicas y deportivas en parques y centros comunitarios para promover estilos de vida saludables.	
ASISTENTES A LA REUNIÓN: Se adjunta listado de asistencia.	
ORDEN DEL DÍA	
1. SALUDO 2. VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA 3. DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN 4. FINALIZACIÓN	
DESARROLLO DEL ORDEN DEL DÍA	

1. **SALUDO:**

   Se realiza saludo y bienvenida al grupo de escuela de padres de la Institución Educativa ENSM reunidos en la biblioteca.

2. **VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA**: se adjunta listado de asistencia donde participan 13 personas.

3. **DESARROLLO DE LOS TEMAS DE CAPACITACIÓN:**

   El ejercicio y la actividad física son excelentes maneras de sentirse mejor, mejorar la salud y divertirse.

   Actividad aeróbica. Realiza al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada. O bien, realiza al menos 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana. También puedes realizar una combinación equitativa de actividad moderada y vigorosa. Intenta repetir este ejercicio durante varios

días o más en una semana.

Para obtener aún más beneficios para la salud, las pautas sugieren realizar 300 minutos semanales o más de actividad aeróbica moderada. Hacer esta cantidad de ejercicio puede ayudar a perder peso o a mantener el peso perdido. Pero incluso hacer solo un poco de actividad física puede ser útil. Mantenerse activo durante breves periodos de tiempo a lo largo del día puede ser beneficioso para la salud.

Fortalecimiento muscular. Haz ejercicios de fortalecimiento de los principales grupos musculares al menos dos veces por semana. Una serie de cada ejercicio es suficiente para obtener beneficios para la salud y estar en forma. Utiliza una pesa o un nivel de resistencia lo suficientemente fuerte como para que tus músculos se cansen después de unas 12 o 15 repeticiones.

4. **FINALIZACIÓN:**

Hicimos actividad física con ayuda de globos donde se formaron dos equipos los integrantes trotaban sin dejar caer el globo al piso. La otra era bailar una canción sin dejar que le estallara el globo.

FIRMA:
Jhoana Carolina Gil Rios
JHOANA CAROLINA GIL RIOS
TECNOLÒGA EN PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS

EVIDENCIAS:
Anexo fotográfico- se adjuntan los listados de asistencia

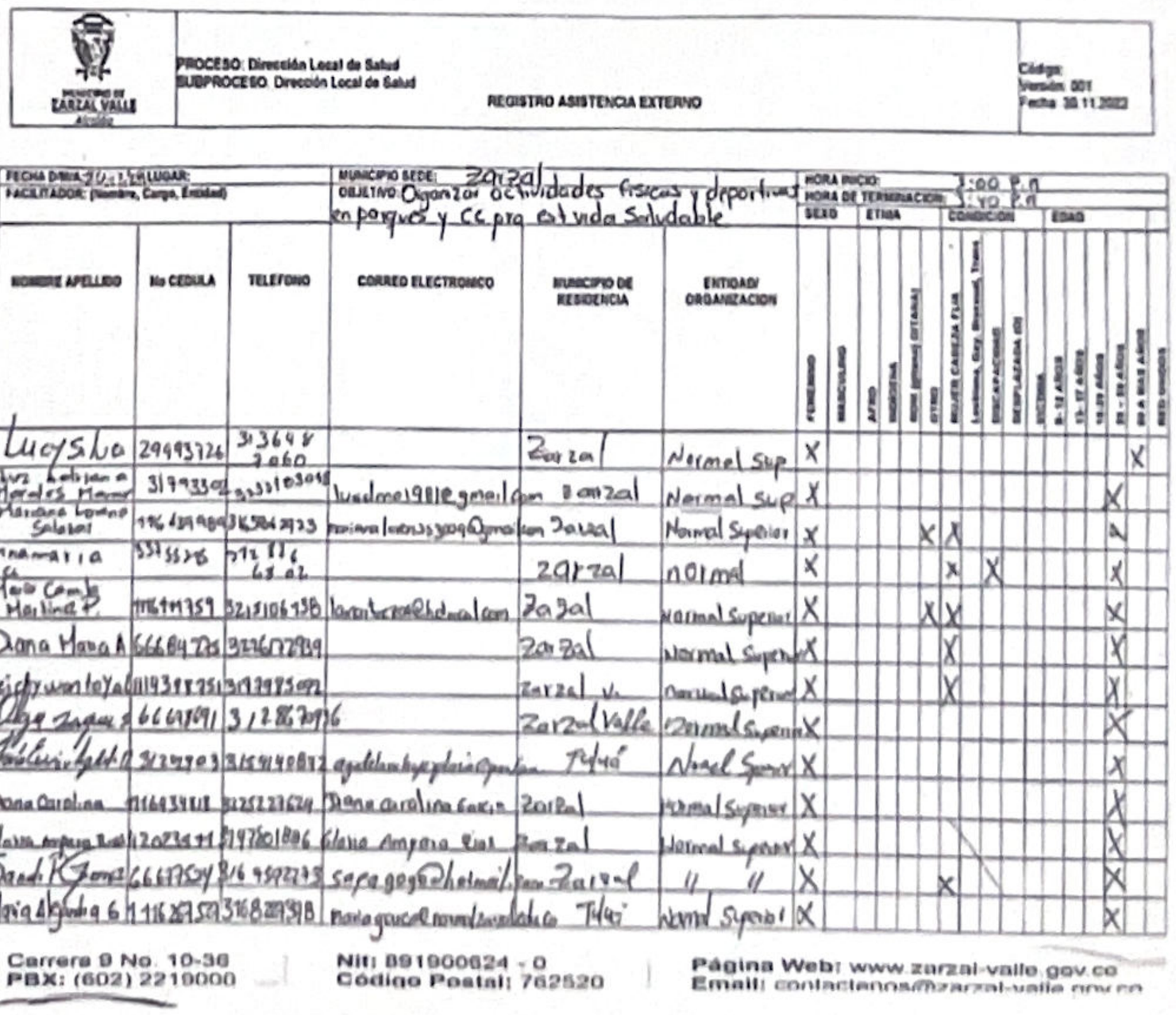








Fecha	Hora	Lugar	Asistentes
Diciembre 21 2024	2:00 P.M.	Zarzal	13



PROCESO: Dirección Local de Salud
SUBPROCESO: Dirección Local de Salud
REGISTRO ASISTENCIA EXTERNO
Código:
Versión: 001
Fecha: 30.11.2022

FECHA DIA: 21 MES: 12 AÑO: 24 LUGAR:
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)
MUNICIPIO SEDE: Zarzal
OBJETIVO: Organizar actividades físicas y deportivas en parques y CC para estilos de vida Saludable
HORA INICIO: 2:00 P.M
HORA DE TERMINACION: 5:40 P.M

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO: FEMENINO	SEXO: MASCULINO	ETNIA: AFRO	ETNIA: INDIGENA	ETNIA: NINGUNO (OTRAS)	CONDICION: OTRO	CONDICION: PERSONA CABEZA FLIA	CONDICION: Lactancia, Gta, Embarazo, Trans.	CONDICION: DESPLAZADO	CONDICION: Cuidador (a)	EDAD: INFANCIA	EDAD: 6-11 AÑOS	EDAD: 12-17 AÑOS	EDAD: 18-28 AÑOS	EDAD: 29 - 59 AÑOS	EDAD: 60 A MAS AÑOS	RED UNIDOS
Luyshia	29993726	313698 7860		Zarzal	Normal Sup	X															X	
Luz Adriana Morales Mesa	31799330	3233103048	luzdmo1981@gmail.com	Zarzal	Normal sup	X														X		
Mariana Lorena Salazar	1116438980	3163643723	marianalorenasyg@gmail.com	Zarzal	Normal Superior	X					X	X								X		
Anamaria [illegible]	551 55 58	312 81 6 68 62		Zarzal	normal	X						X	X							X		
Maria Camila Martinez P.	1116941759	3215106938	lorenbarona@hotmail.com	Zarzal	Normal Superior	X					X	X								X		
Diana Maria A	66684725	3226072889		Zarzal	Normal Superior	X						X								X		
Leidy Yuranto Ya	1111938875	3193985092		Zarzal V.	Normal Superior	X						X								X		
Olga Zapata	66697691	3128620976		Zarzal Valle	Normal Superior	X														X		
[illegible]	3137870	3154140872	agudelomayerlis@gmail.com	Tuluá	Normal Superior	X														X		
Diana Carolina	1116439818	3225223624	Diana.carolina.garcia	Zarzal	Normal Superior	X														X		
Gloria Amparo Rios	20236491	31978018806	Gloria Amparo Rios	Zarzal	Normal Superior	X														X		
Sandra Gomez	66677504	316 9592735	sapegog@hotmail.com	Zarzal	" "	X						X								X		
Maria Alejandra G	1116879598	3168279398	mariagarcel.normalzarzal.edu.co	Tuluá	Normal Superior	X														X		

Carrera 9 No. 10-36
PBX: (602) 2219000
Nit: 891900624 - 0
Código Postal: 762520
Página Web: www.zarzal-valle.gov.co
Email: contactenos@zarzal-valle.gov.co

Revisó: Natalia Ossa Trejos
Aprobó: Rosa María Caballero
Transcribió: Jhoana Carolina Gil Ríos

MUNICIPIO DE ZARZAL VALLE Alcaldía	PROCESO: Dirección Local de Salud SUBPROCESO: Dirección Local de Salud	REGISTRO ASISTENCIA EXTERNO	Código: Versión: 001 Fecha: 30.11.2022

FECHA D/M/A: 20/11/24 LUGAR:
FACILITADOR: (Nombre, Cargo, Entidad)
MUNICIPIO SEDE: Zarzal
OBJETIVO: Organizar actividades fisicas y deportivas en parques y cc pro est vida Saludable.
HORA INICIO: 3:00 P.M
HORA DE TERMINACION: 3:40 P.M

NOMBRE APELLIDO	No CEDULA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	MUNICIPIO DE RESIDENCIA	ENTIDAD/ ORGANIZACION	SEXO		ETNIA				CONDICION						EDAD						
						FEMENINO	MASCULINO	AFRO	INDÍGENA	ROM (gitana) GITANA)	OTRO	MUJER CABEZA FLIA	Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans	DISCAPACIDAD	DESPLAZADA (O)	VICTIMA		0-12 AÑOS	13-17 AÑOS	18-29 AÑOS	29 – 59 AÑOS	60 A MAS AÑOS	RED UNIDOS
Lucyshia	29993726	313648 7060		Zarzal	Normal sup	X																X	
Luz Adriana Morales Mazo	31793302	3233103048	luadmo1981@gmail.com	zarzal	Normal sup	X															X		
Mariana Lorena Salazar	1116439989	3165862923	mariana.lorena53009@gmail.com	Zarzal	Normal Superior	X					X	X									X		
Anamaria	33755715	312876 6802		zarzal	normal	X						X	X								X		
Mario Camilo Martinez	1116141759	3215106138	lamartinez04@hotmail.com	Zazal	normal superior	X					X	X									X		
Diana Maria A	66684275	3226172939		Zarzal	Normal Superior	X						X									X		
Leidy wontoyal	1114398751	3177985092		zarzal v.	normal superior	X						X									X		
Olga Zaguas	66698691	3128670936		Zarzal Valle	Normal Superior	X															X		
Gloria Enid Agudelo R	31202903	3154140872	agudeloruizgloriaenid@gmail.com	Tuluá	Normal Superior	X															X		
Dana Carolina	1116434818	3225227624	Dana carolina Garcia	Zarzal	normal superior	X															X		
Gloria Amparo Rios	42023571	3147801886	Gloria Amparo Rios	Zarzal	Normal Superior	X															X		
Sandi P Gomez	66677524	316 9592273	sapagog@hotmail.com	Zarzal	" "	X						X									X		
Maria Alejandra G	1116267524	3168224398	mariagarcia@normalzarzal.edu.co	Tuluá	Normal Superior	X															X		