 ALCALDIA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PUBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PUBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSION	002

TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización ☐ Capacitación ☒ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: _____

Virtual: ☐ Presencial: ☐ Individual: ☐ Colectiva: ☐

DATOS DEL ENTORNO

Educativo: ☐ Comunitario: ☒ Laboral: ☐ Institucional: ☐ Otro: _____

FECHA: 13/Mar/2025 HORA: 08:00am a 09:30 am


LUGAR: kiosco comunal barrio las ceibas

Nombre Representante del Escenario:

COMUNA	INSTITUCION	SEDE
7	n/a	Kiosco las ceibas

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCIÓN:

El grupo de adulto mayor integración, de la comuna 7 las ceibas, es un grupo de adulto mayor liderado por la señora Amanda Muñoz en su principal medida está compuesto por mujeres adultas mayores.

 ALCALDIA DE SANTIAGO DE CHILE DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PUBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PUBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSION	002

2. OBJETIVO: Realizar sensibilización sobre el movimiento activo y actividad física como elemento de un estilo de vida saludable.

3. CONTENIDOS:

- Presentación ante el grupo
- Se da apertura de la charla con la comunidad sobre movimiento activo y salud
- Se realizan preguntas sobre conocimiento general sobre movimiento activo y buenos estilos de vida

4. METODOLOGIA

Se realiza de forma presencial abordando temáticas con lenguaje claro, se realizan preguntas de conocimiento general y se da retroalimentación del tema.


5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

- Se inicia dando a conocer como el movimiento activo en el curso de vida adulto mayor es esencial para mantener una buena salud física, mental y emocional

Orientaciones para el movimiento activo:

- **Ejercicio regular:** Actividades como caminar, nadar, yoga o tai chi son ideales para mejorar la movilidad y el equilibrio.
- **Rutinas adaptadas:** Es importante que las actividades sean adecuadas a las capacidades físicas de cada persona. Consultar con un médico o fisioterapeuta puede ser útil.
- **Socialización:** Participar en grupos de ejercicio o actividades comunitarias fomenta la interacción social y el bienestar emocional.
- **Variedad:** Combinar ejercicios de fuerza, flexibilidad y resistencia para trabajar

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Chile. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 <p>ALCALDIA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA</p>	<p>MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)</p> <p>INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA</p>	<p>MMDS01.03.15.P002.F054</p>	
		<p>VERSIÓN</p>	<p>002</p>

diferentes áreas del cuerpo.

- **Hidratación y descanso:** Mantenerse hidratado y descansar adecuadamente después de las actividades.

Efectos positivos sobre la salud:

- **Físicos:** Mejora la circulación, fortalece los músculos y huesos, y ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.
- **Mentales:** Reduce el riesgo de depresión y ansiedad, y puede mejorar la memoria y la función cognitiva.
- **Sociales:** Promueve la interacción con otras personas, lo que puede reducir la sensación de soledad.
- **Calidad de vida:** Aumenta la autoestima y proporciona una sensación de logro y bienestar.

6. RESULTADOS ALCANZADOS:

- Se realizó un impacto sobre la comunidad importante con una discriminación de


Mujeres: 26 curso adultez: 1 curso vejez: 25

6.1. Cumplimiento de objetivos:

El grupo participante adquiere un mayor conocimiento sobre la importancia frente al movimiento activo, su importancia y beneficios sobre la salud.

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 <p>ALCALDIA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA</p>	<p>MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)</p> <p>INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA</p>	<p>MMDS01.03.15.P002.F054</p>	
		<p>VERSIÓN</p>	<p>002</p>

7.1. Evidencias Mecanismos de convocatoria

n/a

7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención

*Fotografía: Pie de foto con descripción



Actividad en barrio las ceibas

Firma

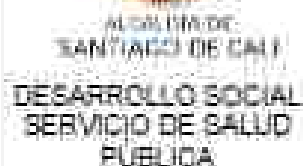
Nombre: Heiberth Andres Perez Zúñiga

Cargo: Contratista – fisioterapeuta

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por No. (2) folios.

*Se anexa listado de asistencia de manera Horizontal

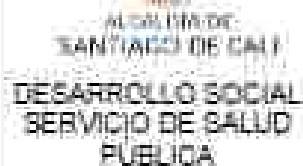
Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio sin previa autorización del Alcalde.

**INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA**

RESEARCH

002

[illegible]



MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION
(MIPG)

MMIO01.03.15.F002.F054

INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA

[illegible]

003

[illegible]