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

## TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización ☐ Capacitación ☒ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: \_\_\_\_\_

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

## DATOS DEL ENTORNO

Educativo: ☐ Comunitario: ☒ Laboral: ☐ Institucional: ☐ Otro: \_\_\_\_\_

FECHA: 14/Mar/2025 HORA: 07:00 am a 08:00 am

LUGAR: caseta comunal barrio servivienda


Nombre Representante del Escenario:

COMUNA	INSTITUCION	SEDE
18	n/a	Caseta comunal servivienda

## 1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCIÓN:

El grupo de adulto nuevo amanecer, de la comuna 18 del barrio servivienda en polvorines, es un grupo de adulto mayor liderado por la señora Sandra cardona en su principal medida está compuesto por mujeres adultas mayores su población total es de 65 personas.

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.

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

**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. METODOLOGÍA:**

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 INTERVENCIÓN:**

- 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.

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

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: 17    curso adultez: 2    curso vejez: 15**  
**Hombres: 1**

### 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 PLANEACION Y GESTION (MIPG)</p> <p>INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA</p>	<p>MMDS01.03.15.F002.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



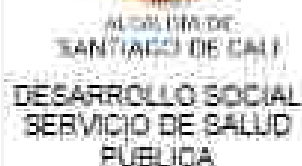
Nombre: Heiberth Andres Perez Zúñiga

Cargo: Contratista – fisioterapeuta

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por No. (1) 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**[illegible]

002

[illegible]

autoritar mediu de media autoritară de 40,40.