

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	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:** 04/Abr/2025 **HORA:** 02:00 pm a 4:00 pm

**LUGAR:** Caseta comunal corregimiento la Sirena

**Nombre Representante del Escenario:** Angelica Mosquera

**Telefono:** 3185549498

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
n/a	n/a	Caseta comunal

### 1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

Se realizo capacitación a la comunidad dentro de la estrategia Ruralidades Bio-Saludables, para el desarrollo de acciones sectoriales e intersectoriales que promuevan prácticas para el cuidado de la vida y la salud en la población rural del corregimiento de navarro con la población

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.

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

estudiantil y docente donde se impacta con sensibilización de estilos de vida saludable desde el enfoque de movimiento activo y actividad física.

**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 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

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.

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

la interacción social y el bienestar emocional.

- Variedad: Combinar ejercicios de fuerza, flexibilidad y resistencia para trabajar 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

**Total:** 19 personas

**Mujeres:** 16 **curso adultez:** 16

**Hombres:** 3 **curso adultez:** 3

### 6.1. Cumplimiento de objetivos:

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

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

## 7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

### 7.1.Evidencias Mecanismos de convocatoria

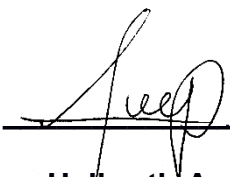
n/a

### 7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención

\*Fotografía: Pie de foto con descripción



Actividad: Celebración día mundial de la actividad física

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.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)	MMS01 03 15 P001 F005	
	REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD-SALUD		VERSION 01

ACTA N° 001	INFORME Realización de sensibilización sobre movimientos activos y actividad física como elementos de un estilo de vida saludable.	Localidad La Jirena.	FECHA 04-01-2025
			HORA INICIAL 02:00 pm
			HORA FINAL 04:00 pm

N°	Categorías de Identidad	Nombre Completo	Edad	Sexo	Etnia			Personas con capacidades especiales				Identidad de Género				Orientación Sexual				Madre Cabeza de Hogar	Víctima del Conflicto Armado	Tiene series sensibles		Correo Electrónico	Teléfono	Firma
					Indígena	Afro	Otro	Si	No	Misogéneo	Femenino	Transmasculino	Transfeminino	Fluido	Heterossexual	Homossexual	Bisexual	OTRO	Si	No	Si	No	Si	No		
1	31930187	Alexandra Pabon	60	F		X		X		X					X					X		X	X			3219943485P/eyde
2	31270176	Rolando Londoño	69	F		X		70		X					X					X		X	X			3183030163 Rolando Londoño
3	31192833	Angelina morales	69	F		X		X		X					X					X		X	X			3855494985V/ed
4	---	Gentil Alvarado	73	M		X		X		X					X					X		X	X			
5	31216629	Luz Mary Morales	77	F		X		X		X					X					X		X	X			388057653 Luz Mary Morales
6	166807996	Jose morales	62	M		X		X		X					X					X		X	X			3225287902 Jose Morales
7	27062091	Maria martinez	85	F		X				X					X					X						
8	31899604	Maria Teresa	61	F		X				X					X					X		X	X			315283123 Maria Teresa
9	31268229	Luz Velez	70	F		X		X		X					X					X		X	X			3162268904 Luz Velez
10	26260009	Jaime mayor	76	M		X		X		X					X					X		X	X			3162268904 Jaime Mayor
11	29591635	Edilma River	71	F		X		X		X					X					X		X	X			3104093933 Edilma River
12	381310772	Maria Arboleda	67	F		X		X		X					X					X		X	X			3173225349 Maria Arboleda
13	26414359	Edith Serrano	84	F		X		X		X					X					X		X	X			3164108062 Edith Serrano
14	31233094	Adelaida Bohorquez	79	F		X		X		X					X					X		X	X			3128327805 Adelaida Bohorquez
15	31993201	Emenito Bohorquez	61	F		X		X		X					X					X		X	X			3128327805 Emenito Bohorquez
16	32079086	Maria Lendon	80	F		X		X		X					X					X		X	X			3164774085 Maria Lendon
17	38950706	Sofia morales	82	F		X		X		X					X					X		X	X			3161090332 Sofia Morales
18	31257850	Hennira Ulloa	71	F		X		X		X					X					X		X	X			3148323105 Hennira Ulloa
19	31218055	Luz Gomez	77	F		X		X		X					X					X		X	X			3122913225 Luz Gomez