 <p>ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI</p> <p>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>	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización ☐ Capacitación ☐ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: PROMOCION DE PRACTICAS Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE

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

DATOS DEL ENTORNO

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


FECHA: 25/abr/2025 **HORA:** 01:00 pm – 03:00pm

LUGAR: Biblioteca

Nombre Representante del Escenario: Darlyn Montero bibliotecaria cel. 3146220309.

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
Rural	Corregimiento Golondrinas	Biblioteca de Golondrinas

- DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:** Promoción de las prácticas y estilo de vida saludable, para la prevención de enfermedades crónicas en el entorno comunitario de la ruralidad de Santiago de Cali, con enfoque en la promoción del movimiento activo y la actividad física.

 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

2. OBJETIVO:

- Realizar estrategias que promuevan una “Ruralidad Activa y Saludable” mediante el desarrollo de acciones para realizar sensibilización sobre el movimiento activo y actividad física como elemento de un estilo de vida saludable.

3. CONTENIDOS:

- Actividad física

4. METODOLOGÍA:

Se inició la intervención con la capacitación de manera presencial en la biblioteca pública de golondrinas, donde esta fue orientada al cuidado de la salud, con la finalidad de fomentar la actividad física y los estilos de vida saludable, para la prevención de enfermedades.


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.

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

- 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 logro la promoción de prácticas y estilos de vida saludable a un total de 12 personas: Sexo 12 mujeres.

Etnia: otro 12, Discapacidad 0, Madres cabeza de hogar 0, Víctimas del conflicto armado 0.

6.1. Evidencias Mecanismos de convocatoria

Se logro por medio de la bibliotecaria de Golondrinas Darlyn montero.

 <p>ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI</p> <p>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.P002.F054</p>
	<p>VERSIÓN</p>	<p>002</p>

7. Evidencias del desarrollo de la Intervención

*Fotografía: Pie de foto con descripción




Golondrinas.

Firma 
Nombre: Andrés Pérez Zuñiga
Cargo: contratista
Subgrupo: Estilos de vida saludable

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.

 ALCALDIA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA		MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)															MMDS01.03.15.P001.F005															
REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD-SALUD																	VERSION	001														
ACTA N°:		INFORME:										LUGAR:			FECHA:		25 / Abr / 2025															
OBJETIVO:		Promover la vitalidad activa mediante la promoción de la actividad física para mejorar hábitos de vida.										Biblioteca pública Bolondrinas.			HORA INICIAL		1:00 pm															
															HORA FINAL		2:00 pm															
N°	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Sexo	Etnia			Persona con capacidades especiales		Identidad de Género					Orientación Sexual				Madre Cabeza de Hogar		Victima del Conflicto Armado		Tiene seres allegados		Correo Electronico	Telefono	Firma					
					Indigena	Afro	Otro	Si	No	Masculino	Femenino	Transmasculino	Transfemenino	Fluido	Heterosexual	Homosexual	Bisexual	Otro	Si	No	Si	No	Si	No								
1	31460121	Adolfo Villamil Rojas	67	F		X		Y	X					X				X	X	X												
2	31292724	Rocio Fiallo Montano	69	F		X		Y	Y					X				X	X	X												
3	29412118	Aide Sorajty	61	F		X		Y	Y					X				X	X	X												
4	31807041	Sonia Tulande	63	F		X		Y	X					X				X	X	X												
5	31235793	Rosaura Perez Cuollo	73	F		X		Y	Y					X				Y	Y	X												
6	31821124	Nolanda Villa Henao	63	F		X		Y	X					X				X	X	X												
7	31222001	Amelia Ante	73	F		X		Y	X					X				X	X	X												
8	31237994	Marta Agreda	75	F		X		Y	X					X				X	X	X												
9	6081526	Maria Conrado Priol	55	F		X		Y	Y					X				X	X	X												
10	31191854	Rocio Nudo Dios	75	F		X		Y	Y					X				X	X	X												
11	27111523	Anunciacion Bolano	63	F		X		Y	Y					X				X	X	X												
12	31066940	Paulina Perez	78	F		X		Y	Y					X				X	X	X												