100.9

FECHA: 7 de septiembre 2025	
ACTA N°: 003	LUGAR: salida granja - Guayabal
HORA DE INICIO: 8:00 PM	HORA FINAL: 11:00 PM
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Promover la actividad física al aire en la comunidad en general a través de ciclo paseo.	

1. **ASISTENTES**
   - Equipo PIC municipal.
   - Policía Nacional
   - Cruz Roja
   - Comunidad en general.

2. **DESARROLLO DE LA REUNIÓN**

En articulación con la policía comunitaria y la cruz roja del municipio de Roldanillo el día 7 de septiembre a las 8:00 am. la auxiliar de enfermería Johanna victoria cuervo y equipo PIC del municipio de Roldanillo valle del cauca, realiza actividad física al aire libre consistente en un ciclo paseo, correspondiente al proyecto vivir saludablemente orientada a la población en general con el objetivo de promover la actividad física y los estilos de vida saludable.

Fase de planeación: Desde el día 21 de agosto se realiza visita de sensibilización a la policía nacional y cruz roja para coordina el evento, definiendo la ruta del recorrido, la distancia a recorrer, estableciendo el punto de encuentro, la zona de hidratación y el punto de llegada, se elaboran y se radica la carta de permiso dirigida a la Alcaldía Municipal con copia a Secretaria de gobierno, con el fin de contar con la autorización y el apoyo institucional.

Fase de coordinación interinstitucional: Se definieron responsabilidades acordando el acompañamiento de la Policía Comunitaria garantizando la seguridad y el orden durante el recorrido y de la Cruz Roja en caso de presentarse algún accidente o situación de emergencia, el IMPREDE adquiere el compromiso de difundir la información.

Fase de difusión: La publicidad se realizó mediante diferentes estrategias de difusión como publicidad de flyers y avisos institucionales, el las paginas oficiales del HDSA y alcaldía Municipal, circulación de la invitación por medio de redes sociales, grupos de whatsApp, estados personales y la implementación de perifoneo por las vías del municipio, se realiza visitas club de bicicletas antiguas, líderes de grupos deportivos del municipio, grupos organizados de la comunidad, adultos mayores, empresa de servicio público, IPS hospital Departamental San Antonio e instituciones educativas.

Fase de ejecución: el día 7 de septiembre a partir de las 8:00 am la población participante acude al punto de encuentro Granja Municipal, concentrándose y dando inicio 8:30 am recorriendo la ruta establecida para el cumplimiento de la meta 10 kilómetros hasta el parque recreativo de Guayabal.
Durante el trayecto los participantes contaron con la zona de hidratación y acampamiento permanente de las entidades de apoyo, contando con dos punto de

100.9
hidratación incluyendo pausas activa mediante la práctica de ejercicios de respiración y recuperación física, en el trayecto la auxiliar de enfermería suministra información de promoción de los estilos de vida saludable resaltando la importancia de practicar ejercicio en este caso montar bicicleta que beneficia la salud cardiovascular fortaleciendo el corazón y mejorando la circulación, tonificando los músculos y contribuye a quemar calorías y reducir la grasa corporal de forma natural, aumenta la oxigenación del cuerpo, invita también a realizar periodos de descanso, hidratarse y consumir dietas balanceadas y la realización de chequeos médicos según su ciclo de vida, son la base para cuidar nuestro cuerpo, posteriormente la psicóloga María Medina complemento destacando que la actividad física libera tensiones emocionales, disminuyendo el estrés, la fatiga mental, contribuyendo a mejorar el sueño reparador, mejorando el estado de ánimo, aumento de los estados de energía y mantiene una mente más despejada.

Fase de evaluación: Los participantes se mostraron receptivos y participativos, manifestando que este tipo de actividades son necesarias y hacen falta en el municipio. Se convierte en una práctica saludable y debería ser liderada por las entidades correspondientes. Se resaltó que la ruta es ideal por la seguridad vial y el contacto con la naturaleza, factores que favorecen la realización de este tipo de eventos y que a su vez permite la interacción de las familias en comunidad.

Una participante intervino compartiendo su experiencia desde el momento que incorporo la actividad física en su vida, permitido superar dificultades familiares, salir de la rutina, mejorar su calidad de vida física y mental y le ha permitido fortalecer sus vínculos sociales, finalmente invito a toda la comunidad presente a iniciar y mantener estilos de vida saludable como una herramienta para mejorar su bienestar. La actividad culmino a la 11:00 am en el punto de salida, sin ningún percance y con una activa participación de la comunidad y de las instituciones presentes.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	**6-11**	**12 - 18**	**19 - 26**	**27 - 59**	**> 60**	**LESBIANA**	**GAY**	**BISEXUAL**	**HETEROSEXUAL**	**FEMENINO**	**MASCULINO**	**AFRO**	**INDIGE**	**ROM**	**OTRO**	**FÍSICA**	**VISUAL**	**AUDITIVA**	**COGNITIVA**	**MUJER GARDEZ**	**VICT.**	**RURAL**	**URBANA**
0	0	12	3	20	5	0	0	0	30	20	10	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	4	26

En esta actividad se abordaron 30 personas del área urbana y rural del municipio en grupos poblacionales con 7% de 12 a 18 años(2), 10% de 19 a 26 años(3), 67% de 27 a 59 años (20),16% mayores de 60 años(5), orientación sexual 100% heterosexual (30), 33% pertenece al género masculino(10),67% género femenino(20), por etnia el 100% se clasifica en otro, 100%sin discapacidad,13% zona rural(4), 87% zona urbana (26).

4. COMPROMISOS

- Las instituciones participantes gestionar la inclusión continua de eventos similares de actividad física como la ciclo ruta.

100.9

- Los asistentes manifestaron su disposición a continuar vinculándose en este tipo de actividades comunitarias
- A promover los estilos de vida saludable en su entorno familiar.
- Incorporar la práctica regular de la actividad física dentro de su rutina diaria.
- Fortalecer el autocuidado como pilar para el bienestar físico, mental y social.

5. OBSERVACION

- a pesar de que se presentó un imprevisto de factor climático presencia de lluvia a la hora de partida, se contó con la participación 30 asistentes.
- Esta actividad se realiza en coordinación con la policía nacional y la cruz roja.
- La comunidad atendió al llamado del equipo PIC.
- Se identificó la necesidad de continuar desarrollando este tipo de iniciativas, que beneficia a la comunidad fortaleciendo la calidad de vida.
- Se cumplió con los objetivos propuestos, promoviendo los buenos hábitos saludables mediante practica de actividad físico-lúdico. Contribuyendo a la salud física y mental de los asistentes.
- La actividad termina a las 11:00 am

6. ANEXOS

- Registro fotográfico





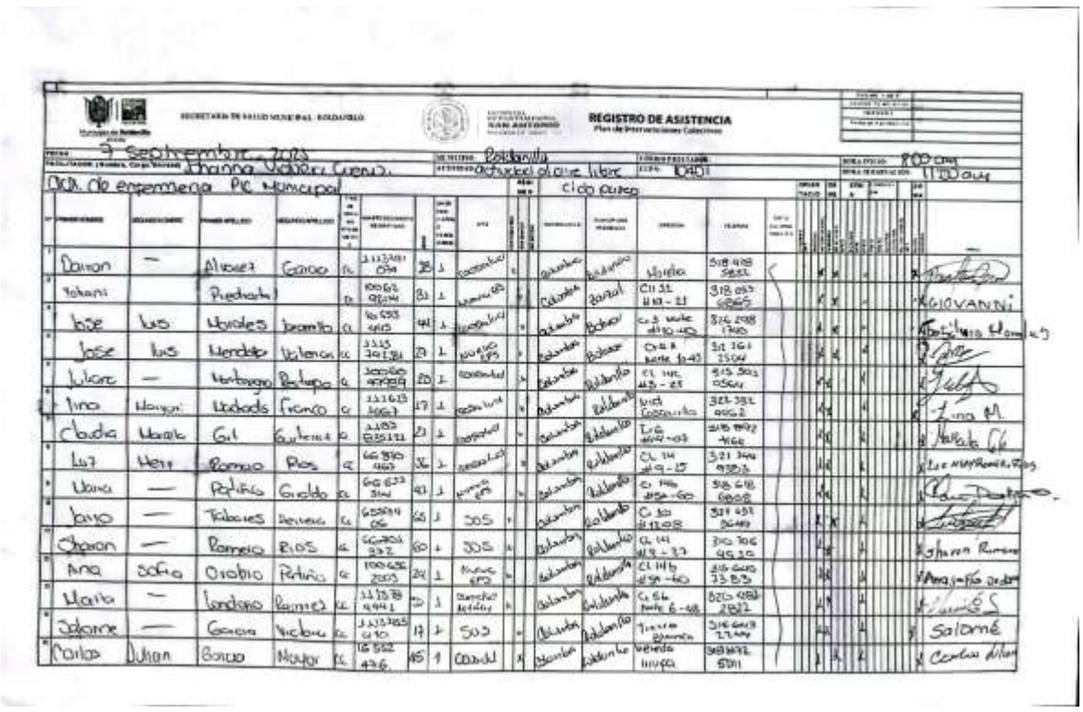




100.9

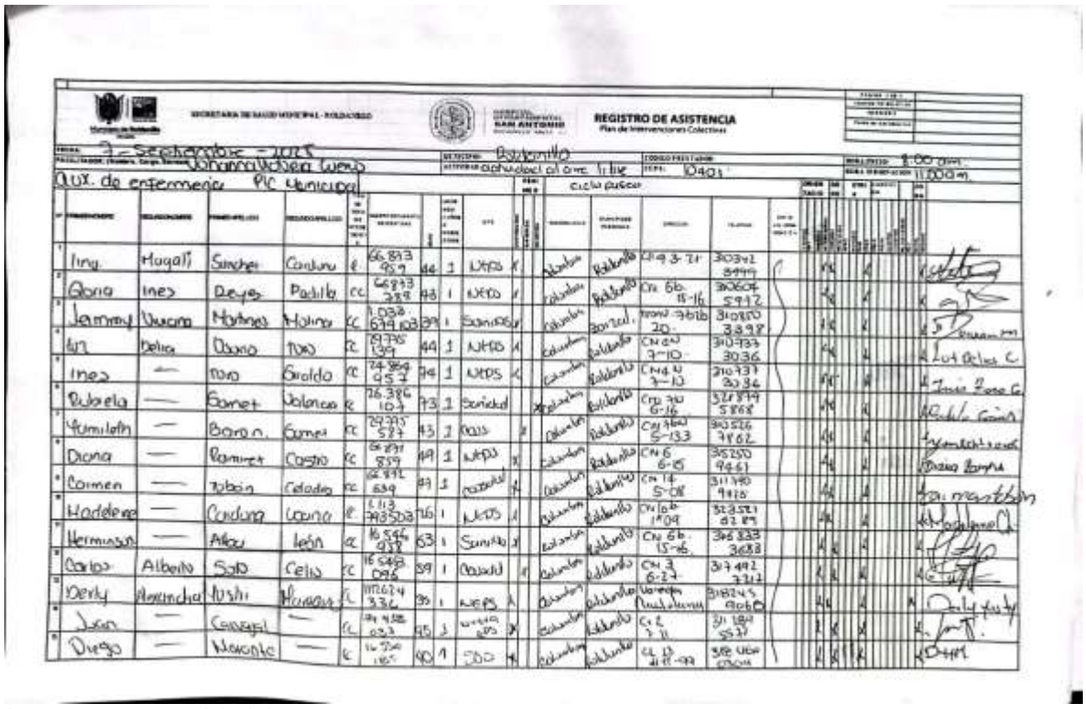


Listados de asistencia



REGISTRO DE ASISTENCIA

100.9



REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas

Firma Responsable(s)

Johanna Victoria Cuervo
Auxiliares de enfermería, PIC Municipal

María Medina Quitian
Psicólogas, PIC Municipal

María José Sánchez

Sharon Andrea Gómez

Liceth Andrea Lemos

Daniela Ruiz García

Transcribió: Johanna Victoria C.
Archívese en: PIC municipal 2025