ALCALDÍA DE MELGAR	PROCESO	DIRECCION DE CONTRATACIÓN	CÓDIGO	A-DC-FT-015
	SUBPROCESO	POSTCONTRACTUAL O SEGUIMIENTO	VERSIÓN	04
	FORMATO	INFORME DE ACTIVIDADES CONTRATO	PÁGINA	16 DE 2
			VIGENTE DESDE	02/01/2023

ANEXO 6
APORTES DE LA FUNDACION

ESTE FORMATO CONTIENE LA INFORMACIÓN MÍNIMA REQUERIDA PARA CADA UNO DE LOS PROCEDIMIENTOS O TRÁMITES PARA LOS CUALES SE HA ESTABLECIDO, NO SE PUEDE ELIMINAR PARCIAL NI TOTALMENTE LA INFORMACIÓN AQUÍ CONTENIDA; TODOS LOS ESPACIOS DEBEN SER DILIGENCIADOS, SI ALGUNO NO APLICA ESCRIBIR N/A. LAS FIRMAS DEL PRESENTE FORMATO HACEN PARTE INTEGRAL DEL MISMO, RAZÓN POR LA CUAL NO DEBEN QUEDAR EN UNA HOJA SEPARADA.

PROGRAMA CENTRO VIDA

CONVENIO Nº495/2023 FIRMADO ENTRE LA ALCALDIA MUNICIPAL DE MELGAR Y LA FUNDACION DSANCOL
(ADICION)

Nº de contrato:	882 de 2023
Programa:	Adulto Mayor
Municipio	Melgar

APORTES FUNDACION DSANCOL

CONCEPTO	CANTIDAD	VALOR	Valor ejecutado julio	valor ejecutado agosto	valor ejecutado septiembre	
Diseño y creación de talleres bajo el método de sensibilización en el cuidado para el adulto mayor – atención integral, elaborados por un profesional con experiencia en el área, siendo estos dirigidos los padres del 100% de los beneficiarios del programa, entregándose mediante folletos didácticos.	3	$ 6.000.000	$2.000.000	$2.000.000	$2.000.000	
Diseño y creación de talleres bajo el método de sensibilización tipo guías de menús (paso a paso) para la preparación de alimentos según minuta creada para el consumo de los productos contemplados en la canasta RPC, indicándose sobre los componentes y/o aportes nutricionales de los mismos elaborados por un profesional en el área de alimentos dirigiéndose estos al 100% de los beneficiarios del programa, entregándose mediante folletos didácticos.	3	$ 6.000.000	$ 2.000.000	$ 2.000.000	$ 2.000.000	
Seguimientos a través de un coordinador en seguridad en el trabajo, el cual permita garantizar la trazabilidad y la prevención de accidentes de trabajo para los trabajadores del programa	1	$ 6.000.000	$ 6.000.000			

1983

Diseño y creación de talleres bajo el método de sensibilización en la sana alimentación y actividades físicas para una vida sana, elaborados por un profesional con experiencia en el área, siendo estos dirigidos los padres del 100% de los beneficiarios del programa, entregándose mediante folletos didacticos	1	$6.981.710.90		$6.981.710.90		

Mario Rafael Chica Meza
Representante Legal
FUNDACION DSANCOL
Cel:3233100849

1984

DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN y actividad física

8	CONSUMA AGUA PURA (AL MENOS 8 VASOS AL DÍA)		DUERMA BIEN
	REALICE ACTIVIDAD RECREATIVA		CONSUMA MENOS CANTIDADES DE AZÚCAR Y SAL
	TRANSMITA SU OPTIMISMO CON LOS DEMÁS. MANTENGA SU SONRISA		CONSUMA FRUTAS Y VERDURAS (AL MENOS 5 PORCIONES AL DÍA)
	REALICE EJERCICIO FÍSICO (AL MENOS 3 VECES POR SEMANA)		EVITE CONSUMIR COMIDA CHATARRA (ALIMENTOS PROCESADOS ALTOS EN GRASAS Y AZÚCARES REFINADOS)
	EVITE LAS DROGAS, EL ALCOHOL Y EL TABACO		PRACTIQUE TODO LO ANTERIOR EN CASA, EL TRABAJO Y DONDE LE SEA POSIBLE

CONSEJOS PARA REALIZAR EJERCICIOS CON ADULTOS MAYORES

- Hidratarse durante el ejercicio
- Realizar un calentamiento
- Consultar con un médico especialista
- Crear una rutina de ejercicios semanal
- Los ejercicios no deben generar molestias en ningún caso
- Sacar las alfombras de la zona de ejercicio para evitar resbalones
- Utilizar calzado cómodo y firme
- Hacer los ejercicios al ritmo de cada uno

Los alimentos frescos y variados del Plato saludable de la Familia Colombiana

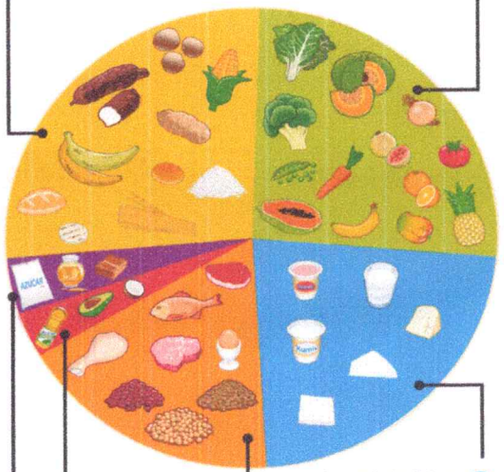


Este plato nos ayuda a recordar los 6 grupos de alimentos que debemos consumir en todo el día y la proporción en su cantidad. Por ejemplo, el Grupo 1 es el que más debemos incluir en nuestra alimentación diaria y los alimentos de los grupos 5 y 6 los de menor cantidad.



1 **Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados:** nos dan la energía para realizar las actividades diarias.

2 **Frutas y verduras:** tienen vitaminas y minerales que ayudan a regular las diferentes funciones del organismo; alto contenido de fibra que ayuda a la digestión.



3 **Leche y productos lácteos:** son buena fuente de calcio, proteína, energía y vitaminas del complejo B que favorecen el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes. En personas adultas previene la osteoporosis.

4 **Carnes, huevos y leguminosas secas:** aportan proteína, hierro y zinc fundamentales para el crecimiento y fortalecimiento de los músculos.

5 **Grasas:** hay dos tipos: benéficas (insaturadas) que favorecen la salud del corazón, venas y arterias; la saturadas pueden desarrollar hipertensión, infartos y otras enfermedades.

6 **Azúcares:** fuente concentrada de calorías. No se recomienda su introducción antes de los 2 años de vida. Consumir en menor proporción.



¡Recuerda!

- Consume agua y realiza actividad física.
- Comparte la mesa en familia.
- Elige alimentos y preparaciones saludables del territorio.

BIENESTAR FAMILIAR

1485

CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR:

* Evitar la exposición a factores contaminantes.
* Una dieta balanceada es vital para reforzar el sistema inmune.
* La protección solar es muy importante, usa el factor 50.
* Cuidar el aseo personal: prótesis dentales lavadas, anteojos y audífonos. Establecer horarios para el baño y controlar la incontinencia.
* Realizar paseos al aire libre.
* Estar siempre hidratados.
* Realizar habitualmente una evaluación completa de salud.
* Cuidar las barreras protectoras de su piel.
* Evitar que pierda su calor corporal.



SANCOL

Organice su día y cree su rutina

Intente despertarse y dormirse todos los días a la misma hora.



En la media de lo posible expóngase a luz solar, puede ser cerca de una ventana o en el jardín.



Todos los días levántese, y vístase. Esto servirá para que sienta que su día tiene un inicio y término.



En su rutina incluya actividad física y desafíos mentales, como crucigramas o puzzles.



Infórmese solo por medios oficiales y ojalá solo 2 veces al día.



Dentro de su rutina **incluya la comunicación con personas cercanas** (teléfono o mensajería).



Antes de dormir realice ejercicios de respiración profunda y con los ojos cerrados puede visualizar lugares bonitos que le generen una sensación agradable.



1. Come cinco veces al día en cantidades moderadas
2. Aumenta el consumo de frutas y verduras
3. Consume pescado y carnes blancas, modera las carnes rojas
4. Disminuye el consumo de sal y azúcar
5. Evita el estrés: duerma y descanse lo necesario
6. Beba de 6 a 8 vasos de agua pura al día
7. Utilice aceites vegetales y prefiera el aceite de oliva en ensaladas
8. Realiza ejercicio físico todos los días el menos 30 minutos
9. No te automediques, mantén un control médico regular

98h1



1.





