



CÓDIGO	FOR-PC-17
FECHA	14/02/2024
VERSIÓN	10
SECRETARIA GENERAL - 1500	

ANEXO TECNICO

APOYO PARA EL DESARROLLO DE LA SEMANA SALUDABLE PARA LOS FUNCIONARIOS DE LA ALCALDIA MUNICIPAL DE MAICAO LA GUAJIRA

ITEM	DESCRIPCION DE LA NECESIDAD
1	COMPONENTE LOGISTICO Y OPERACIONAL
1.1	Coordinador: Profesional con experiencia en la coordinación de proyectos
1.2	Coordinador: Profesional con experiencia en la coordinación de eventos deportivos
1.3	Personal logístico
1.4	Profesional con experiencia en prestación de primeros auxilios uso de botiquín y RCP (respiración cardiopulmonar)
1.5	Pendón tipo PVC de 2 metros por 3 metros con ojetes metálico incluye diseño de los temas de las diferentes jornadas a realizar.
1.6	Alquiler de vehículo todo terreno, campero o camioneta o pick-up, ya sea cabinados o doble cabina o de vagón, con capacidad mínima de 4 pasajeros, Full equipo. (Incluye conductor, combustible). Para el personal administrativo y logístico del proyecto.
1.7	Kits de primeros auxilios básicos, necesarios para las capacitaciones y uso de los diferentes eventos a realizar durante la semana incluye Tapaboca Quirúrgico, 2 Guantes desechables, Botella de Alcohol, Mediana marca Osa de 120 MI, Paquete de algodón 5 gr, Paquete de baja lenguas x 4, Paquete de Gasas Estériles, Jeringa y Aguja. 5 MI., Botella de agua mineral 300 ml, Paquete de copitos de algodón, Paquete de analgésico x 4 unidades 500 mg, Rollo Completo de papel uso higiénico, Cura o Banda adhesiva Larga, Toalla absorbente, Vaselina, Bisturí, Toalla Húmeda individual
2	PRIMER DIA APERTURA, JORNADA DE SENSIBILIZACION Y DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE MAMA Y EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD MAMARIA Y APERTURA CAMPEONATO DE FUTBOL INTERDEPENDENCIAS
ITEM	DESCRIPCION DE LA NECESIDAD
2.1	<p>Jornada AM profesional en el área de Salud y Promoción de la Mujer para realizar asistencia técnica sobre la detección temprana del cáncer de mama y el autocuidado de la salud mamaria, dirigida a funcionarias de la administración y comunidad en general, que incluya los siguientes componentes clave:</p> <p>Diagnóstico y valoración inicial: Identificación de factores de riesgo asociados al cáncer de mama (edad, antecedentes familiares, hábitos de vida), valoración clínica básica y orientación sobre la importancia de los chequeos preventivos periódicos.</p> <p>Anatomía y fisiología mamaria: Explicación de la estructura y función del tejido mamario, cambios normales durante el ciclo menstrual, embarazo y menopausia, y señales de alarma que pueden indicar alteraciones.</p> <p>Autoexploración mamaria: Capacitación práctica en técnicas correctas de autoexamen, frecuencia recomendada, posturas adecuadas y reconocimiento de signos como bultos, retracción de piel o secreciones anormales.</p> <p>Exámenes diagnósticos: Orientación sobre los procedimientos médicos complementarios como la mamografía, ecografía y resonancia mamaria; sus indicaciones, periodicidad y beneficios para la detección temprana.</p> <p>Prevención y hábitos saludables: Recomendaciones sobre alimentación equilibrada, control del peso, actividad física y reducción del consumo de alcohol y tabaco, como estrategias para disminuir el riesgo de cáncer de mama.</p>
2.2	Auditorio con capacidad de 150 Personas con equipos audiovisuales (computador portátil con procesador Core i3, Sonido con sistema convencional 1200w, video beam de alta resolución y control remoto), sillas y mesa principal, con acceso a internet para conectar computador portátil ,planta eléctrica de 25 KW con su combustible. (DIA X 8 horas) se tienen en cuenta la capacidad del auditorio con el fin de acatar lo estipulado en los decretos municipales sobre distanciamiento y ocupación de personas que no excedan los protocolos de bioseguridad.
2.3	Suministro de Refrigerios saludables AM para jornada de sensibilización: Pastelitos horneados de carne / jamón y queso y/o pollo con jamón y queso, gaseosa o jugo en envase tetra pack en 250 ml.
2.4	Stand de cafetería (Incluye: Café, aromática y vasos desechables, Botella de agua de petó de 200ml).
2.5	Folletos con información de cada uno de los talleres información clave y necesaria para poder desarrollar cada una de las conferencias tipo taller a realizar.



CÓDIGO	FOR-PC-17
FECHA	14/02/2024
VERSIÓN	10
SECRETARIA GENERAL - 1500	

2.6	Arreglo y Decoración del lugar donde se desarrollarán las actividades artísticas y culturales apertura de torneo de futbol interdependencias (cortinas, tapetes, arreglos en telas, globos, pendones, mano de obra entre otros.)
2.7	Refrigerio asistentes apertura torneo interdependencias suministro PM ; Sándwich integral de pollo desmechado con vegetales frescos (lechuga, tomate y zanahoria rallada), acompañado de una porción individual de fruta fresca (manzana o banano) y jugo natural pasteurizado en envase tetra pack de 250 ml.
2.8	Presentación de actividades culturales inaugurales para el torneo de futbol femenino y masculino , presentación de grupo artístico
2.9	Alquiler de un espacio en un club deportivo con cancha sintética para la realización del partido de clausura del torneo de fútbol, incluyendo la final y la disputa por el tercer y cuarto lugar. El espacio contratado dispone de cancha sintética en óptimas condiciones, área de juegos de mesa, piscina, zona de snacks y otros servicios complementarios que garantizan el adecuado desarrollo del evento deportivo.
2.10	Hidratación: Agua potable en botella (paca de 24 unidades x 300m1), la cual al momento de ser entregada debe ser refrigerada en cavas y en condiciones óptimas para el consumo humano.
2.11	Alquiler de equipo de amplificación de sonido de 25,000 w, consola de 24 canales con cuatro cabinas amplificadas, dos bocas de baho de amplificación, incluye transporte, 4 cabinas de sonido con sus parales cuatro micrófonos, instalación y desmonte.
2.12	Alquiler de carpas de 9.60 mts x 6 mts de calidad en tela de PVC resistente con estructuras de tubos de acero.
2.13	Alquiler de sillas plásticas con brazos X 1 hora

3	SEGUNDO DIA JORNADA DE TALLERES DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE
---	--

ITEM	DESCRIPCION DE LA NECESIDAD
3.1	<p>jornada AM Técnicos o profesionales en Nutrición y diética para realizar Asistencia técnica sobre dieta balanceada y preparación de comidas nutritivas y saludables a funcionarios de la administración que incluya los siguientes componentes clave:</p> <p>Diagnóstico nutricional: Evaluación de los hábitos alimenticios de la comunidad o grupo objetivo, identificando deficiencias y oportunidades de mejora.</p> <p>Principios de una dieta balanceada: Explicación de los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) esenciales para la salud.</p> <p>Planificación de menús saludables: Elaboración de menús equilibrados según necesidades nutricionales, recursos disponibles y cultura alimentaria.</p> <p>Técnicas de preparación de alimentos: Métodos de cocción saludables, reducción de desperdicio y aprovechamiento máximo de los nutrientes.</p> <p>Uso de ingredientes locales y asequibles: Promoción de alimentos autóctonos, frescos y de fácil acceso para mejorar la seguridad alimentaria.</p> <p>Prácticas de higiene y manipulación de alimentos: Buenas prácticas para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.</p> <p>Educación alimentaria y hábitos saludables: Estrategias para fomentar la alimentación consciente, la hidratación y la actividad física.</p> <p>Seguimiento y evaluación: Monitoreo del impacto de la asistencia técnica en los beneficiarios y ajustes necesarios en la estrategia nutricional.</p>



CÓDIGO	FOR-PC-17
FECHA	14/02/2024
VERSIÓN	10
SECRETARIA GENERAL - 1500	

Jornada PM Técnicos en Promoción de Estilos de Vida Saludable para desarrollar asistencia técnica, educativa y de acompañamiento orientada al fortalecimiento de hábitos saludables, bienestar físico, mental y social. La intervención incluirá los siguientes componentes clave:

3.2 Diagnóstico de hábitos de vida: Identificación de rutinas diarias, niveles de actividad física, patrones de descanso, consumo de sustancias nocivas y factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles.
Promoción de la actividad física: Implementación de rutinas básicas de ejercicio adaptadas a las condiciones y edades de los participantes, fomentando el movimiento diario, la recreación activa y la reducción del sedentarismo.
Salud mental y autocuidado: Sensibilización sobre el manejo del estrés, la importancia del descanso, la regulación emocional y la construcción de relaciones saludables dentro del núcleo familiar y comunitario.
Prevención de consumo de sustancias psicoactivas: Charlas y acompañamiento sobre los riesgos del consumo de alcohol, tabaco y drogas, promoviendo la toma de decisiones saludables y el fortalecimiento de factores protectores familiares.
Higiene, autocuidado y entorno saludable: Prácticas para mantener la higiene personal, doméstica y comunitaria, garantizando ambientes limpios, seguros y libres de vectores.

3.3 Folletos con información de cada uno de los talleres información clave y necesaria para poder desarrollar cada una de las conferencias tipo taller a realizar.

3.4 Suministro de Parfait saludable para desayuno jornada AM, elaborado a base de yogur griego natural bajo en grasa, granola integral y frutas frescas picadas (fresas, banano y arándanos), servido en envase transparente con tapa de seguridad. Incluye cuchara desechable y servilleta. Producto de alto valor nutricional, bajo en azúcares añadidos y grasas saturadas.

3.5 Suministro de Refrigerios saludables Jornada PM Refrigerio balanceado compuesto por wrap integral relleno de pechuga de pollo grillé, hojas frescas de espinaca y zanahoria rallada, acompañado de una porción individual de mix de frutos secos (almendras, maní y uvas pasas) Se incluye además bebida natural a base de fruta 100% pulpa (200 ml) sin azúcares añadidos, en envase biodegradable.

3.6 Auditorio con capacidad de 150 Personas con equipos audiovisuales (computador portátil con procesador core i3, Sonido con sistema convencional 1200w, video beam de alta resolución y control remoto), sillas y mesa principal, con acceso a internet para conectar computador portátil ,planta eléctrica de 25 Kw con su combustible. (DIA X 8 horas) se tienen en cuenta la capacidad del auditorio con el fin de acatar lo estipulado en los decretos municipales sobre distanciamiento y ocupación de personas que no excedan los protocolos de bioseguridad.

3.7 Stand de cafetería (Incluye: Café, aromática y vasos desechables, Botella de agua de pet de 200ml).

3.8 Hidratación: Agua potable en botella (paca de 24 unidades x 300m1), la cual al momento de ser entregada debe ser refrigerada en cavas y en condiciones óptimas para el consumo humano.

4 TERCER DIA JORNADA DE RUMBATERAPIA MASOTERAPIA-CICLORUTA AVANZANDO PARA GANAR

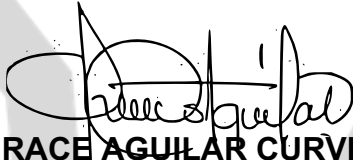
ITEM	DESCRIPCION DE LA NECESIDAD
4.1	Jornada de masoterapia que consta de masajes corporales relajante de brazos y espalda para el relajamiento \$85.000 x persona duración por masaje personal 20minutos
4.2	Jornada de rumbaterapia con profesional con experiencia en el desarrollo de rumbaterapia
4.3	Alquiler de equipo de Sonido y amplificador Sistema profesional de audio line array tecnología Martín audio de 70.000 watts, de doce (12) Cabinas Hi-pack 2x10" 1x2" seis (6) Cabinas low-pack 2x15" cuatro (4) Sub-woofermartin 2x18"(4) Sub-woofer MTL (4) electro-voice 4x18"(2) Cabinas de arenas yorville 2x18"(2) Cabinas de bajos para arena yorkville (6) Monitores activos JBL PRX 612, (4) Monitores activos JBL PRX 712, Monitores activos (2) JBL PRX 715, Side full activos JBL PRX 635, (2) Woofer activos JBL PRX 618, (2) Back fill pasivos 2x15" 1x2" martin.
4.4	Sándwich integral de jamón de pechuga de pollo con queso bajo en grasa, acompañado de una porción de fruta fresca (manzana o banano) y bebida natural en envase tetra pack de 250 ml (jugo de naranja o mango sin azúcar añadida).
4.5	Hidratación: Agua potable en botella (paca de 24 unidades x 300m1), la cual al momento de ser entregada debe ser refrigerada en cavas y en condiciones óptimas para el consumo humano.
4.6	entrega de kit deportivo para los ciclistas funcionarios participantes del evento una incluye una tula deportiva elaborada en material impermeable y resistente, ideal para el transporte seguro de prendas y elementos personales durante la actividad física; una gorra bordada con el nombre y logotipo oficial de la ciclo ruta, fabricada en textil transpirable que brinda protección solar y confort al usuario; y un termo reutilizable con capacidad de 1 litro, elaborado en material resistente a impactos y diseñado para mantener la temperatura del agua, promoviendo la hidratación constante durante el recorrido



CÓDIGO	FOR-PC-17
FECHA	14/02/2024
VERSIÓN	10
SECRETARIA GENERAL - 1500	

4.8	decoración del espacio de la ceremonia de premiación, esta incluirá la instalación de unas alfombras decorativas para definir el recorrido y realzar la zona principal; además, se emplearán arreglos en tela tipo cortinaje con pliegues decorativos que aporten volumen, color y elegancia al escenario, la decoración se complementará con estructuras de globos de alta calidad arcos, columnas y figuras temáticas según la identidad del evento dispuestas estratégicamente para enmarcar visualmente el espacio, se dispondrá un podio para los ganadores, debidamente identificado con los puestos de primer, segundo y tercer lugar, garantizando estabilidad, visibilidad y estética, a intervención incluye toda la mano de obra especializada necesaria para montaje, ajustes, nivelación, decoración y acabado final
4.9	Zona de hidratación: Bolsas de agua tratada y purificada en presentación de 300 cc
4.10	Trofeos Copas en Acero o Aluminio. Con Base de Madera y placa marcada con logos
4.11	1 ramo de flores
4.12	1 botella de champaña.

5 CUARTO DIA CAMPEONATO DE FUTBOL INTERDEPENDENCIAS CIERRE DEL EVENTO	
ITEM	DESCRIPCION DE LA NECESIDAD
5.1	Arreglo y Decoración del lugar donde se desarrollarán las actividades artísticas y culturales (cortinas, tapetes, arreglos en telas, globos, pendones, mano de obra entre otros.) y Decoración del lugar donde se realizará la premiación del campeonato de futbol , alfombras, arreglos en tela, globos, podio de primer segundo y tercer lugar, pendones mano de obra.
5.2	Presentación de actividades culturales, presentación de grupo artístico teatral
5.3	Suministro de Refrigerios: Pastelitos horneados de carne / jamón y queso y/o pollo con jamón y queso, gaseosa o jugo en envase tetra pack en 250 ml.
5.4	Hidratación: Agua potable en botella (paca de 24 unidades x 300ml), la cual al momento de ser entregada debe ser refrigerada en cavas y en condiciones óptimas para el consumo humano.
5.5	Alquiler de equipo de amplificación de sonido de 25,000 w, consola de 24 canales con cuatro cabinas amplificadas, dos bocas de baho de amplificación, incluye transporte, 4 cabinas de sonido con sus parales cuatro micrófonos, instalación y desmonte.
5.6	Alquiler de carpas de 9.60 mts x 6 mts de calidad en tela de PVC resistente con estructuras de tubos de acero.
5.7	Alquiler de sillas plásticas con brazos X 1 hora
5.8	Zona de hidratación: Bolsas de agua tratada y purificada en presentación de 300 cc
5.9	Trofeos Copas en Acero o Aluminio. Con Base de Madera y placa marcada con logos
5.10	Medallas para los equipos de primer, segundo y tercer lugar


GRACE AGUILAR CURVELO
Secretaria General