

Alpujarra, Tolima, 27 de marzo del 2026

Doctora

YEIMY CAROLINA MURILLO GUARNIZO

Gerente de la E.S.E. Hospital San Isidro

Alpujarra, Tolima

Asunto: Propuesta de prestación de servicios al Hospital San Isidro, de Alpujarra, Tolima.

Respetuoso saludo,

De acuerdo a la invitación realizada me permito ofertar la siguiente propuesta de prestación de servicios:

OBJETO CONTRACTUAL:

“CONTRATAR LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DE UNA PERSONA IDONEA, PARA EJECUTAR ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN A LA SALUD A TRAVÉS DE JORNADAS DE ACTIVIDAD FÍSICA TIPO CARDIORUMBAS, CONFORME AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS – PIC 2026 EN EL MUNICIPIO DE ALPUJARRA – TOLIMA, SEGÚN CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No. 080-2026 DEL 30 DE ENERO DEL 2026 CONFORME AL ANEXO TECNICO, SUSCRITO ENTRE EL HOSPITAL SAN ISIDRO E.S.E. Y EL MUNICIPIO DE ALPUJARRA – TOLIMA”

TERMINO DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO: HASTA EL VEINTICINCO (25) DE DICIEMBRE DE 2026.

PROPUESTA ECONÓMICA: DOS MILLONES CIENTO MIL PESOS (\$2.100.000) M/CTE

OBLIGACIONES QUE ME OBLIGARÍA A DESARROLLAR:

1. Apoyar al hospital en la ejecución de todas las actividades encomendadas por el municipio de Alpujarra – Tolima al interior del contrato interadministrativo **No. 080-2026 DEL 30 DE ENERO DEL 2026** para **“EJECUTAR LAS ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC), CONFORME A LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL PLAN DECENAL DE SALUD PÚBLICA, ORIENTADAS A FORTALECER LAS ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD Y GESTIÓN DEL RIESGO”** desde el ámbito de su competencia y conocimiento. 2. Realizar en beneficio de la institución, las siguientes actividades de forma integral y optima en lo que le corresponda, según el perfil, área y/o eje de **VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES.**

ACTIVIDAD PROGRAMADA	CANTIDAD PRETENDID A	POBLA CIÓN OBJETO	MICROTER RITORIOS	PERSONA S A INTERVENI R	UNIDA D DE MEDID A
-------------------------	----------------------------	-------------------------	----------------------	----------------------------------	-----------------------------

Realizar cuatro actividades lúdico-recreativas en Alpujarra, dirigidas a pacientes con enfermedades crónicas, con el objetivo de promover hábitos y estilos de vida saludables, fortalecer el autocuidado, cuidar la salud bucal, prevenir complicaciones, fomentar la alimentación balanceada y mejorar la calidad de vida de los participantes. Las actividades deben realizarse así; una recreativa, una educativa, una actividad física y una de toma de tamizaje cardiovascular, considerando la condición de salud y el curso de vida de cada persona, generando un espacio de bienestar integral y aprendizaje práctico para la comunidad.	4		adultez y vejez	Microterritori o 3 Microterritori o 4	20	Person as benefici adas
Realizar 12 jornadas educativas y recreativas de actividad física en el casco urbano de Alpujarra, programadas cada dos semanas, con el objetivo de promover la actividad física como hábito saludable, prevenir enfermedades crónicas y fortalecer el autocuidado. Aplicar un tamizajes básicos en salud en la primera jornada y en la última jornada para la identificación de factores	12		adultez y vejez	Microterritori o 1 Microterritori o 2	40	Jornada s realizad as

de riesgo, actividades educativas y recreativas adaptadas a todas las edades, y finalizará con una sesión grupal de cardio y baile aeróbico, bajo el eslogan "Actívate Alpujarra: Salud en Movimiento", generando un impacto sostenido en la comunidad y consolidando hábitos saludables.					
Semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludables – Alpujarra Actividad 1: Circuito Recreativo "Muévete y Cuida tu Salud" Implementar un circuito con estaciones de actividad física, incluyendo juegos recreativos, caminatas, baile, ejercicios de movilidad y estiramiento, promoviendo la actividad física como hábito saludable en comunidad en general. Actividad 2: Apoyar la Feria Gastronómica empresarial en la institución educativa técnica Felisa Suárez de Ortiz, mediante un stand, promocionando los estilos de vida saludable. Actividad 3: Estación Lúdica de Autocuidado y Hábitos Saludables Desarrollar un taller educativo y práctico que fomente el autocuidado integral, la higiene personal, la prevención del consumo de tabaco y	4	Infancia, adolescencia, juventud, adultez	Microterritorio 1 Microterritorio 2	100	Personas beneficiadas

alcohol y la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados. En la institución educativa técnica la arada sede principal. Actividad 4: Jornada Recreativa Intergeneracional "Jugando y Aprendiendo Juntos" Organizar un espacio recreativo intergeneracional, dirigido a familias y estudiantes, con juegos tradicionales como , cuerda, trompo, bolos y canicas, fomentando la convivencia, la actividad física y la integración comunitaria en la zona urbana del municipio.					
---	--	--	--	--	--

3. El contratista se obliga a ejecutar las actividades descritas en los cuadros correspondientes, añadiendo y garantizando un desarrollo completo y adecuado, en un total de otras DIEZ (10) sesiones o clases de CARDIORUMBAS, conforme a lo establecido en el anexo técnico y dentro del plazo de ejecución del contrato, JUNTO A LO SEÑALADO POR LA SUPERVISION. 4. En todo caso, el contratista debe apoyar en la ejecución de todas las actividades que, por el tipo de actividad a ejercer, lo amerite o las que indique el supervisor para el buen desempeño del hospital en el plan de intervenciones colectiva en el municipio de Alpujarra. 5. Participar en las jornadas de capacitación, inducción, reuniones y eventos que le sean asignados por quien ejerce actividades como referente del área o supervisor o gerencia. 6. Entregar los soportes de ejecución de la actividad, que permita el análisis del indicador, lista de asistencia con enfoque diferencial, fotos y lo que corresponda para que se evidencie el cumplimiento de actividad por actividad. 7. Las demás que estén relacionadas con el objeto del contrato. 8. Las demás que se deriven del objeto contractual.

Atentamente,



FLAVIO CABRERA RIVERA
C.C. No. 4.883.455