

CALENDARIO VISITAS MES DE JUNIO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10. SAN FRANCISCO	11.	12. UTICA	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.					

Actividades a realizar:

- Charla hábitos saludables
- Charla caminata de 6 minutos una vez a la semana
- Ejercicios rehabilitación cardiorrespiratoria

El objetivo: realizar charlas de autocuidado en adultos mayores es mejorar la calidad de vida de esta población, fortaleciendo el autocuidado, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de buenos hábitos saludables en la población caracterizada de los municipios asignados de Cundinamarca.