BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

ASCODES

EVIDENCIADEREUNIÓN

DEPENDENCIA Y/O ALCALDÍA RESPONSABLE DE LA REUNIÓN:

FECHA: 8 de mayo | 2022 **Virtual:** ___ **Presencial:** X **(En caso de ser presencial):** Parque Acrapolis

OBJETO DE LA REUNIÓN: Actividad cuidando de Quienes nos cuidan - Respiro

HORA DE INICIO: 8:00 am **HORA DE FINALIZACIÓN:** 1:00 pm

ASISTENTES: Profesionales Ascodes - Comunidad - mujeres cuidadoras

NOMBRE	CARGO					TIPO DE VINCULACIÓN				ENTIDAD o DEPENDENCIA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
	ASESOR	DIRECTIVO	PROFESIONAL	TÉCNICO/TECNÓLOGO	AUXILIAR	CARRERA	PROVISIONAL	LIBRENOMB.	CONTRATISTA				
Luis Alfonso Sánchez M.			X						X	Ascodes	profesionaltrainer@gmail.com	3023799644	
Dicna Orquela Reyes			✓						✓	Ascodes	dicnaorquela@outlook.com	311 5987514	
Gloria Contreras G					X					Ascode	ps.gloriacontre@gmail.com	3129191918	
Lizeth Alejandra Boterolt			X						X	Ascodes	lboterohiqua6tgac@gmail.com	3133515878	lizethboterolt.
Ruilce Ojeda Gonzalez			X							Ascodes	lidersenibeyembra@	3122225454	
Stephanny Bocanegra			X						X	Ascodes	nrsbm.04@gmail.com	3124479571	
Edith Andrea Pineda R.			X						X	Ascodes	andreapinedaroz231@gmail	3061741631	

Powered by CamScanner

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

CUIDANDO DE QUIENES NOS CUIDAN – TERCER RESPIRO MASIVO

El día 08 de mayo de 2024 se llevó a cabo la actividad de respiro CUIDANDO DE QUIENES NOS CUIDAN para las mujeres cuidadoras de la localidad de Barrios Unidos, dicha actividad se llevó a cabo en el parque ACROPOLIS ubicado en la UPZ Doce de Octubre

.

Para esta reunión se contó con la participación del equipo profesional de ASCODES, conformado por:

- LIZETH ALEJANDRA BOTERO- Psicóloga, COACH
- MARIA EMILCE QUEMBA – Psicóloga, COACH
- EDITH ANDREA PINEADA – Psicóloga, COACH
- DIANA ORJUELA- Psicóloga, COACH
- GLORIA CONTRERAS GALINDO- Auxiliar de Relevo
- LUIS ALFONSO SANCHEZ- Educador Físico
- NATALIA ROJAS ORJUELA- Manicurista
- ELDA GIOVANNA MORALES- Gestora del Proyecto
- MARIA STEPHANNY BOCANEGRA MARIN – Abogada, Líder de la Línea de inversión No. 4

La actividad inicio alrededor de las 8:00 am, con la organización de las mujeres participantes, se dispusieron 3 grupos de 15 mujeres a quienes se les entrego una escarapela marcada con su nombre, cada grupo con un color que lo diferenció.

Posteriormente se estableció un espacio para hacer el registro de las mujeres cuidadoras, verificar en la base de datos de las vigencias pasadas para confirmar que cumplieran con el requisito de no haber participado en otros espacios de respiro y se realizó el diligenciamiento de los listados de asistencia.

La actividad de respiro CUIDANDO DE QUIENES NOS CUIDAN, se desarrolló conforme a la ficha técnica del mismo, (adjunta) mediante tres actividades principales:

1. **CHARLAS COLECTIVAS:** Se realizó una lectura de textos que buscan empoderar a las mujeres, reconocer y redistribuir las cargas del hogar, tener una independencia y manejar la economía del cuidado. Posteriormente se realizó una sesión de meditación donde se hizo uso de música ambiental, se hicieron ejercicios de respiración diafragmática reconociendo el sentir propio y de toda la estructura del ser humano con la intención de utilizar dicha técnica en momentos donde se quiera sentir alivio emocional. Finalmente se realizó una sesión de "Abrazo- Terapia" con el fin de canalizar emociones que se presentaron dentro del mismo espacio y se les entrego a las mujeres cuidadoras una "bolsa mágica" donde encontraron frases de empoderamiento.

2. **ACTIVIDAD FISICA:** La actividad inició realizando una activación articular en donde se realizan ejercicios de gimnasia cerebral y equilibrio. Posteriormente se realiza una serie de ejercicios de coordinación con ayuda de los aros, y luego se realizaron actividades lúdico recreativas y rumba.

3. **SPA DE MANOS Y FACIAL:** se contó con la participación de seis manicuristas que realizaron un spa de uñas y facial a las mujeres cuidadoras de la localidad.

En la actividad de Spa también se contó con la participación de la psicóloga coach Emilse Quemba, quien realizo una charla de empoderamiento a las mujeres cuidadoras mientras recibían el espacio de autocuidado, basado en una sesión de "musico-terapia" haciendo énfasis en que "la música es un lenguaje universal y del alma que es capaz de despertar emociones, sensaciones y recuerdos únicos. La música con ritmos sueves, lentos y constantes son ideales para relajar la actividad cerebral induciendo a un estado de trance similar al de la meditación, también se relajan los músculos creando una sensación de alivio

mientras se libera el estrés. A través de la actividad de respiro se busca promover la calma, la tranquilidad, el espacio para pensar en mi como mujer, en lo importante que soy, en mi esencia, la armonía, la paz que puedo trasmitir en mi entorno en la cual habito y con ello lograr el amor que en mi fluye hacia los demás. Por medio de la manicure se busca promover la autoestima de cada mujer y con ello lograr aumentar esta sesión del cuidado personal"

ACTIVIDAD ITINERANTE: Las mujeres participantes se organizaron por grupos de a quince mujeres aproximadamente, con el fin de rotar por las tres actividades principales en sus respectivos grupos, teniendo en cuenta que algunas mujeres no participaron de alguna de las actividades, por ejemplo, no podían participar de la actividad física por alguna condición de salud o no quisieron participar de la manicure porque tenían esmaltado semipermanente, se dispusieron dos actividades itinerantes consistentes en:

- Lectura del Cuento "Raúl, Pintado de Azul" que narra la historia de un niño que al no expresar sus emociones genera una coloración azul en su cuerpo.
- Juego "Picas y Fijas"- Actividad de concentración, las participantes deberán adivinar el numero de 4 dígitos de sus compañeras a partir de pistas.

A medida que las mujeres cuidadoras pasaban por las estaciones de las actividades principales se les iba entregando el **KIT DE RESPIRO** de la siguiente manera:

- CHARLAS COLECTIVAS: aislante para ejercicio
- ACTIVIDAD FISICA: termo para agua y gorra
- SPA DE UÑAS Y FACIAL: kit manicure (palito de naranja, algodón, lima y toallita desechable) y una mascarilla.

Al finalizar la actividad se entregó el resto del kit de respiro: chaqueta y toalla de manos, y se diligencio el Formato de Entrega de Insumos por cada mujer participante.

En total se contó con la participación de 48 mujeres cuidadoras y la entrega de 48 Kits de Respiro.

Para la presente jornada se conto con un baño portátil y su operador, garantizando los elementos de higiene necesarios para las mujeres cuidadoras participantes.

En el desarrollo de esta actividad se acercaron varias personas interesadas en el proyecto a las cuales se les dio la información requerida.

La actividad finalizó a la 1:00 pm.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA:



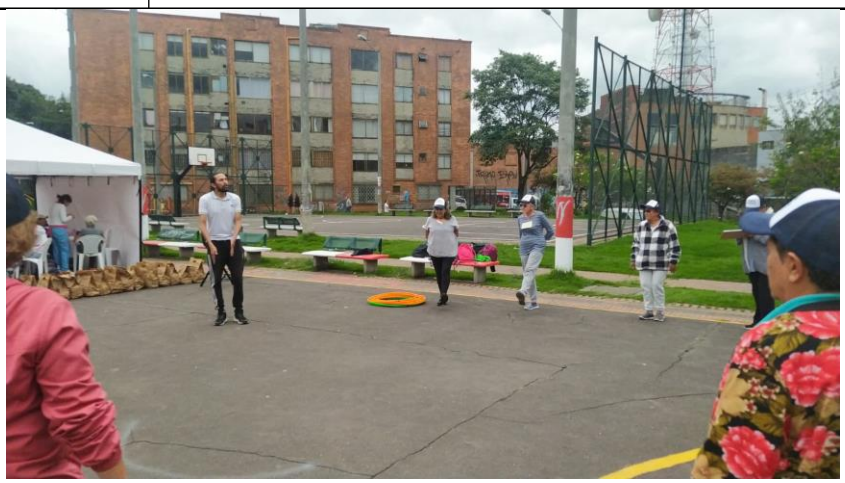
VERIFICACION BASE DE DATOS Y DILIGENCIAMIENTO DE LISTADOS Y FORMATOS





CHARLAS COLECTIVAS





ACTIVIDAD FISICA









SPA FACIAL Y DE UÑAS









ACTIVIDADES ITINERANTES



ENTREGA DEL KIT DE RESPIRO



BAÑO PORTATIL

COMPROMISOS DE LA REUNIÓN

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1.	Llevar a cabo jornada de respiro domiciliario	- EQUIPO PROFESIONAL DE ASCODES	18 MAYO 2024

Elaborada por: Stephanny Bocanegra

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 08 DE MAYO DE 2024 **Lugar:** " PARQUE ACROPOLIS" KR 66 # 76 75

Objetivo de la Reunión: ACTIVIDAD DE RESPIRO "CUIDANDO DE QUIENES NOS CUIDAN" SESION #3

Hora Inicial: 8:00 AM **Hora Final:** 01:00 PM

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Leonor Marquez Castillo	41597755	No tiene	3153443193	
2	Cecilia Gozmán de moreno	41476346	No tiene	3164703956	
3	Lucy Valenzuela de Zambrano	41485794	No tiene	3103334758	
4	Maria mercedes mogano de ariza	41473341	mechis-49@hotmail.com	3125750746	
5	Dora Beatriz Barrera de corredor	23543808	Beatriz61945@gmail.com	3106137073	
6	Aura nelly Rodriguez abella	51618097	No tiene	3147782174	
7	Maria Ilvania Galindo Gaona	35373393	No tiene	3142782174	
8	Luz Dary Ramirez Hernandez	32865280	luceciaca04@hotmail.com	3133142057	
9	Flor maria ariza	28474798	No tiene	3232927432	
10	Myriam Quintero de rodriguez	51688545	No tiene	3202436106	
11	Ana Isabel mora Sanchez	41784912	No tiene	3163909402	
12	Paola tatiana Sanchez Quintero	52815022	Paotsanchez08323@gmail.com	3177450644	
13	Diana Catherine Reinoso alcantar	40985593	Ktreinoso@hotmail.com	3105593859	
14	Clemencia Rojas Rojas	2401688	No tiene	41564828	
15	Maria teresa lopez de torres	20027369	No tiene	3175549926	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 08 DE MAYO DE 2024 **Lugar:** " PARQUE ACROPOLIS" KR 66 # 76 75

Objetivo de la Reunión: ACTIVIDAD DE RESPIRO "CUIDANDO DE QUIENES NOS CUIDAN" SESION #3

Hora Inicial: 8:00 AM **Hora Final:** 01:00 PM

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Nubia Jeaneth Herrera	1.019.083.324	No tiene	3125859709	
2	Raquel Cecilia Useche	20.427.155	No tiene	3208288596	Raquel Cecilia Useche
3	Evangelina Franco Diaz	41.526.571	linconsss@yahoo.es	3005502273	
4	Ana Silvia Sandoval Suarez	20.940.085	SilviaSandoval@hotmail.com	3166234847	
5	Cecilia Elizabeth Sastoque	41.657.412	Cecisastoque@gmail.com	3123221078	
6	Martha Lucy Guevara	51.761.866	marthalucygm@gmail.com	3125045687	
7	Rosalba Guacheta Miranda	41.437.981	Rosalba.nocis@gmail.com	3123831305	
8	Luz Marina Muñoz	52.080.138	No tiene	3175611461	
9	Julieta Pinzon Garavito	28.376.590	dinabpa@hotmail.com	3132483283	
10	Omaira Mantilla Castro	37.832.314	Omacal2@hotmail.com	3138122761	
11	Maria Cristina Becerra	39.525.192	mariaBecerra95@gmail.com	3214715001	Maria Cristina Becerra Arias
12	Diana Inés Castro	51.866.755	licethsoz@hotmail.com	3058989279	Diana Castro
13	Maria Yanin Franco	51.912.279	YaninFm28@gmail.com	3102755042	
14	Allison Herrera Medina	1.031.651.191	AJulietHherrerahm@gmail.	3222911274	
15	Leidy Viviana Herrera	1.019.061.996	LVHerrera@Ucompensar.edu.co	3225994718	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 08 DE MAYO DE 2024 **Lugar:** " PARQUE ACROPOLIS" KR 66 # 76 75

Objetivo de la Reunión: ACTIVIDAD DE RESPIRO "CUIDANDO DE QUIENES NOS CUIDAN" SESION #3

Hora Inicial: 8:00 AM **Hora Final:** 01:00 PM

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Maria Consuelo Lemus G.	46.355.939	consuelolemosg@hotmail.com	3123535700	
2	Luz maiva Rodriguez P	41166322	lozmito1021@gm com	3016686163	
3	Belén Morales	41462070	—	3204242764	Belén Morales
4	Gabi Cristina Vizcaino G	38237450 / 3187050	—	38237450	Cristina Vizcaino
5	[illegible]	25669205	—		
6	Lelis Cel·s	1127345896	Leitocel·s25@gmail.com	3112655338	
7	Maria Lucia Rozo	51690816	—	3189344253	
8	[illegible]	41547657	—	3107541488	
9	NANCY CASASBUENAS MUNCIA	41746841	ncasasbuenas@hotmail.com	3132657274	
10	olga Lucia Neira Pineros	52694770	olunepi@gmail.com	3168777000	
11	Patricia D'Achiardi	39539867	alcajgino@hotmail.com	3134093603	
12	Stella Russi P	20321544	srussi@gmail.com	3166138729	
13	elescados pyrolisa	41202308	russistella4@gmail.com		
14	Consuelo Rodriguez	51598465	consuelo.rodr@hotmail.com	3192296587	
15	Pilar Ortiz	51.664.160	mapiortiz0622@gmail.com	3123817800	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 08 DE MAYO DE 2024 **Lugar:** " PARQUE ACROPOLIS" KR 66 # 76 75

Objetivo de la Reunión: ACTIVIDAD DE RESPIRO "CUIDANDO DE QUIENES NOS CUIDAN" SESION #3

Hora Inicial: 8:00 AM **Hora Final:** 01:00 PM

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Lilia consuelo Orjuela	51728071	—	3133323912	Lilia Orjuela
2	Adriana Patricia Diaz R	52367459	—	3106792358	
3	Olga Lucía Neira Piferos	52 699 770	olunepi@gmail.com	316 8770 00	Olga Lucía Neira P
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Powered by CamScanner