BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO

ASCODES

EVIDENCIADEREUNIÓN

DEPENDENCIA Y/O ALCALDÍA RESPONSABLE DE LA REUNIÓN:

FECHA: 23 de mayo 12024 **Virtual:** ____ **Presencial:** X **(En caso de ser presencial):** Carrera 21 #66-88

OBJETO DE LA REUNIÓN: Actividad "Cuidando de Quienes nos Cuidan"

HORA DE INICIO: 1:00 Pm **HORA DE FINALIZACIÓN:** 5:00pm

ASISTENTES: Mujeres que Ejercen Actividades Sexuales Pagas (OBC)

NOMBRE	CARGO					TIPO DE VINCULACIÓN				ENTIDAD o DEPENDENCIA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO	FIRMA
	ASESOR	DIRECTIVO	PROFESIONAL	TÉCNICO/TECNÓLOGO	AUXILIAR	CARRERA	PROVISIONAL	LIBRENOMB.	CONTRATISTA				
Sandy Rojas									X	AIBU	sandy.rojas@gobierno.gov.com	3114916330	Sandy R.
Stephanny Bocanegra			X						X	Ascodes	msbm04@gmail.com	3124779851	
Elda Giovanna morales				X					X	Ascodes	@gmail.com	3118198697	
Yuhan [illegible]			X							ASCODES	[illegible]@gmail.com	3124146063	
Paola Aponte			X						X	ASCODES	[illegible]@gmail.com	3046463456	
Diana Ongela Rojas			X						X	Ascodes	[illegible]@outlook.com	3115675194	
Gabriela Andrea Pineda R.			X						X	Ascodes	[illegible]@gmail.com	3006546311	
Gloria Contreras Galindo				X						Ascodes	[illegible]@gmail.com	3162945918	

Powered by CamScanner

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

CUIDANDO DE QUIENES NOS CUIDAN – QUINTO RESPIRO MASIVO

El día 23 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, en esta jornada se realizó un espacio de respiro para el Dispositivo de Base Comunitaria (mujeres que ejercen actividades sexuales pagas) en conexión con la Línea de Inversión #2 del proyecto. Dicha actividad se llevó a cabo en el bar Angie ubicado en el barrio Siete de Agosto.

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

- MARIA STEPHANNY BOCANEGRA MARIN – Abogada, Líder de la Línea de inversión No. 4
- ELDA GIOVANNA MORALES- Gestora del Proyecto
- JULIAN LOPEZ- Educador Físico
- PAOLA APONTE- Psicóloga, líder de la Lina de Inversión #2
- ANA QUINTERO- Trabajadora social, líder de la Línea de Inversión #2
- DIANA ORJUELA- Psicóloga, COACH
- EDITH ANDREA PINEADA – Psicóloga, COACH
- GLORIA CONTRERAS GALINDO- Auxiliar de Relevo
- ELISA GARZON- manicurista
- ALEJANDRO MOLINA- Gestor del Proyecto

De igual manera se contó con la participación de Sandy Rojas y María Fernanda Muñoz, profesionales de apoyo a la supervisión del contrato - ALBU.

La actividad inicio alrededor de la 1:00 pm, con la organización de las mujeres participantes y se realizó el diligenciamiento de los listados de asistencia, las mujeres participantes no aportaron la documentación requerida para la actividad por temas de privacidad de datos personales.

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

1. **CHARLAS COLECTIVAS:** Se realizo una actividad de dialogo sobre el reconocimiento corporal y sobre como los malestares emocionales se pueden anclar al cuerpo; posteriormente se les entrego a las mujeres cuidadoras el aislante para ejercicio contenido en el Kit de Respiro y se realizaron algunos ejercicios de yoga con el fin de reconocer los centros de poder: los siete chakras, lo cual permitió a las mujeres participantes aprender prácticas que les permiten desbloquear dichos malestares, aprendiendo así a utilizar el mat yoga recibido. Finalmente se realizó una actividad de movimientos de estiramiento de espalda, brazos, caderas y piernas con el fin de que ello redunde en su bienestar físico y mental.

2. **ACTIVIDAD FISICA:** Se inicia actividad organizando al grupo de forma que tengan suficiente espacio entre sí, se continúa con actividad de rompehielos, donde tienen repetir la frase que dice el instructor, ejecutando a la vez ejercicios con diferentes partes del cuerpo. Posteriormente se realiza actividad de rumba con diferentes tipos de géneros musicales, con el objetivo de fortalecer capacidad aeróbica, resistencia muscular, coordinación, ritmo, destreza, disminuir retracciones y mejorar la autoestima y motivación.

3. **SPA DE MANOS Y FACIAL:** se contó con la participación de tres manicuristas que realizaron un spa de uñas y facial a las mujeres. Teniendo en cuenta que la mayoría de mujeres participantes tenían manicura semipermanente o uñas acrílicas, no se realizaron en el momento el spa de uñas. Se les informó que en la jornada masiva de entrega de entradas a cine de la actividad "Tiempo para mi" se les realizará la manicura.

A medida que las mujeres cuidadoras realizaron las actividades se les entrego el **KIT DE RESPIRO** de la siguiente manera:

- CHARLAS COLECTIVAS: aislante para ejercicio
- 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: gorra, termo para agua, 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 25 mujeres cuidadoras y la entrega de 25 Kits de Respiro.

Teniendo en cuenta que la presente actividad se realizo en conexidad con la Línea de Inversión #2 Dispositivos de Base Comunitaria, a las mujeres participantes de la actividad se les hizo entrega de un almuerzo y/o refrigerio como parte del rubro destinado para este dispositivo.

La actividad finalizó alrededor de las 5:00 pm.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA:

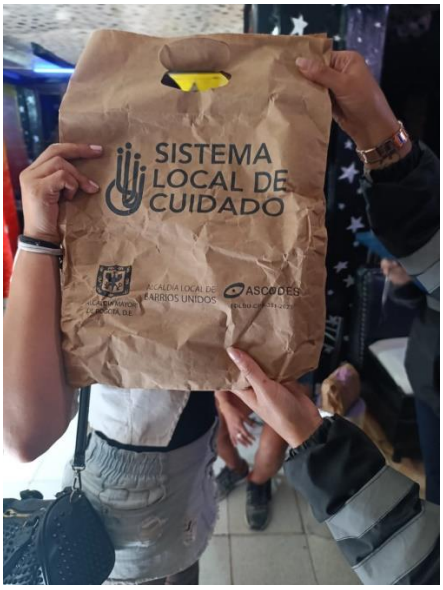
EQUIPO PROFESIONAL DE ASCODES

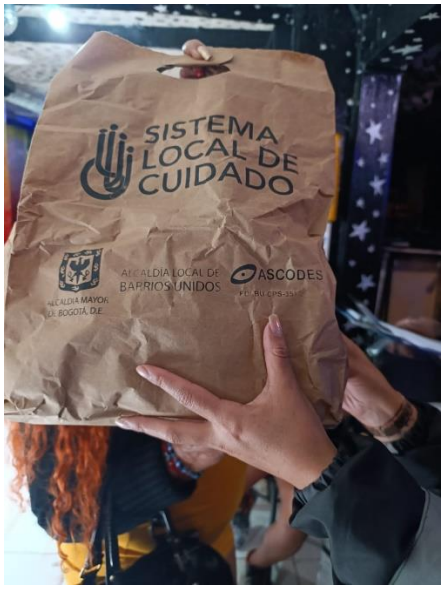


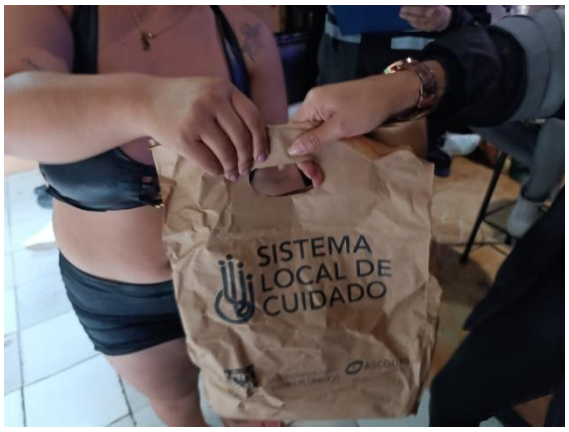
ENTREGA DE KITS Y ALMUERZOS A MUJERES PARTICIPANTES






SISTEMA
LOCAL DE
CUIDADO
ALCALDÍA LOCAL DE
BARRIOS UNIDOS
ASCODES


SISTEMA
LOCAL DE
CUIDADO
ALCALDÍA LOCAL DE
BARRIOS UNIDOS
ASCODES


SISTEMA
LOCAL DE
CUIDADO


SISTEMA
LOCAL DE
CUIDADO
ASCODES


SISTEMA
LOCAL DE
CUIDADO


SISTEMA
LOCAL DE
CUIDADO


SISTEMA
LOCAL DE
CUIDADO




SISTEMA
LOCAL DE
CUIDADO


SISTEMA
LOCAL DE


SISTEMA
LOCAL DE
CUIDADO















COMPROMISOS DE LA REUNIÓN

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1.	Llevar a cabo jornada de respiro domiciliario	- EQUIPO PROFESIONAL DE ASCODES	29 de junio de 2024

Elaborada por: Stephanny Bocanegra

Nota: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 23 Mayo de 2024 **Lugar:** Bar- 7 Agosto

Objetivo de la Reunión: Jornada de Respiro - Cuidando de Quienes nos Cuidan

Hora Inicial: 1:00 pm **Hora Final:** 5:00pm

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Yaria del Pilar Sánchez	30398637	//	321904[illegible]	Pilar
2	Carolina chaves	1075258193	NO	3202429782	Carolina
3	Jessica Pérez	52552482	NO	3204324979	
4	andrea lopez	1031142889	NO	3215727740	Andrea
5	Ginna	53082114	no	3204650[illegible]	Ginna
6	Katherine			3227781313	Katherine
7	Catalina	1091680039	NO	3144117014	
8	Luzmadt sanchez	64478639	NO	3298095418	Luzmadt
9	Andrea Rodrigue	1095113114	NO	3167227887	
10	[illegible]	52888216		3014408648	
11	Lorena Gomez	1030537105	—	3125887515	
12	Andrea Martinez	1010782227		3014587580	
13	Johana Ayala Cruz	1121868354	— —	3193763775	
14	Leyda Alarcon	63314607	+ —	3214639726	
15	Kimberly Grajales	1088012558	— // —	3219793761	Kimberly

Powered by CamScanner

ALCALDÍA LOCAL DE BARRIOS UNIDOS | BOGOTÁ

EVIDENCIA DE REUNIÓN

ASCODES

Fecha: 23 de Mayo de 2024 **Lugar:** Bar - Siete de Agosto

Objetivo de la Reunión: Actividad Cuidando de Quienes nos Cuidan - Respiro

Hora Inicial: 1:00 pm **Hora Final:** 5:00pm

	NOMBRE COMPLETO	CEDULA	CORREO ELECTRONICO	CELULAR	FIRMA
1	Cristal	1033732815		3222552280	Cristal
2	Lina carolina pastran	1014222205		3209662859	Linap
3	Camila Lopez	1000618494			camila
4	Karolina rivera	1110 582 742			Karolina
5	valeria lopez	85685692			Valeria
6	Mafer Caseres	1541/6843		3219204247	
7	Elizabeth bello	20531923		3132358452	Elizabeth
8	Dery Ruiz	22650298			Dery Ruiz
9	Liliana sanchez	1457547		313 338 1306	Liliana
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Powered by CamScanner