BOGOTÁ | SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

FOR-GD-003

MEMORANDO

Código 12330

No requiere respuesta

Referencia: N/A

PARA: María Elena Cadena Carrillo
Coordinadora del Centro Renacer
Equipo profesional- instructoras y cuidadoras de la salud

DE: Gamal Adel Ricard Perea
Educador Físico – Centro Renacer
Leidy Bohórquez
Fisioterapeuta – Centro Renacer

ASUNTO: Direccionamiento para el desarrollo de rutinas, programa de actividades físicas. Teniendo en cuenta la actividad física y calidad de vida, podemos decir que la práctica de una actividad física, regular, estable y moderada incrementa la calidad de vida de todas las personas, ayudando a incorporar estilos de vida más saludables y reduce o incluso elimina, factores de riesgo asociados al sedentarismo, así mismo, podemos decir, que si se tiene una vida activa que incluya los ejercicios físicos, va a ayudar mucho a prevenir problemas de salud, aliviando el estrés, reduciendo síntomas de ansiedad y mejorando la calidad del sueño.

Se establecen rutinas de actividades físicas, en aeróbicos, rumba terapia, y circuito de habilidades motoras, para desarrollarse con todos los participantes, del Centro Renacer con el apoyo permanente del equipo profesional, instructoras y áreas de la salud.

Estas actividades se llevan a cabo de lunes a viernes en los horarios de 7:30 .am A 8:15 am. Lugar de la actividad, el comedor del centro renacer.

Las personas responsables de los grupos, en estos días deben ser puntuales para garantizar que los participantes estén en el horario antes mencionado.

Cada persona a cargo de su nivel debe participar con su grupo desde el inicio hasta el final de la actividad física programada.

Los participantes en sillas de rueda caso Estefany Linares y los demás que por su condición lo puedan hacer deben ser bajados de las sillas de ruedas para que participen de manera más cómoda de las actividades que se están llevando a cabo en ese momento.

Se recomienda pedir al área de lavandería ropa cómoda para poder realizar los ejercicios.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 2	
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Continuación Programa de Actividad Física 2. Lugar o Localidad o Sede: Centro Renacer 3. Fecha y hora: Octubre 1/2024

4. Nombre responsable: Gamal Ricard Perea - Leidy Johana Bohorquez 5. Dependencia responsable: Centro Renacer

6. Item	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Gamal Ricard Perea	CC	4851695	C. Renacer	Ed. Físico	Contratista	ricardperea@gmail.com	3207242571	
2	Catalina Martinez	CC	1033895510	Centro Renacer	Apoyo Salud	Contrato	[illegible]	3108594043	
3	Holman Maldonado	CC	80225943	Centro Renacer	Auxiliar Enfermería	Contrato	Holman@Hotmail.com	313 2058414	
4	Anyi Nuriayo	CC	53067727	Centro Renacer	Auxiliar área salud	planta	anuriayo@sdis.gov.co	3103461773	
5	Sonia Daly Flom	CC	30317737	Centro Renacer	Instructor	Contratista	soparnaval5@hotmail.com	3143893093	
6	Margarita [illegible]	CC	1019004038	C. Renacer	Aux. Enfermería	Contratista	[illegible]	3732897617	
7	Johanna Camelo	CC	1073864514	C. Renacer	Aux Salud	Contratista	[illegible]	3112130469	
8	Laura Andrea Betancur Parra	CC	1026296528	C. Renacer	T. Ocupacional	contratista	laura.andreabp@gmail.com	3023766629	
9	Yaniris Arenas P	CC	1082839620	C. Renacer	Fono	Contrato	Yaniris.arenas@hotmail.com	3017965540	
10	Mildrella Pedroza Molina	CC	52153620	Centro Renacer	Educación Especial	Contrato	ha.bi.15@hotmail.com	3145727618	
11	Mireya Arroyo	CC	57787713	C. Renacer	Docente	Contrato	mireyaarroyo@hotmail.com	3154714050	
12	Francy Liliana Hernandez	CC	1014268613	C. Renacer	E. Especial	Contratista	Flhernandez@gmail.com	3504473883	
13	David Bueno galvis	CC	1075050222	C Renacer	Aux salud	contratista	[illegible]	3144022709	
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Powered by CamScanner