| | |
|---|---|
| Lugar | Comunidad de cuidado caminos de vida |
| Fecha | 28/11/2024<br>HORA: 10:30 a.m |
| Tema | Mi Bienestar |
| Desarrollo | **OBJETIVO**<br><br>Fortalecer en el talento humano el control de las emociones a través del manejo de las habilidades blandas (comunicación, trabajo en equipo, aceptación de crítica, toma de decisiones y actitud positiva)<br><br>**INTRODUCCION**<br><br>Estirar implica el movimiento del cuerpo. Esto puede ayudar a destensar los músculos y así mejorar la flexibilidad. En otras palabras, destensa las fibras de los músculos para calentarlos, lo cual es muy importante, ya que, si practicamos ejercicio con los músculos “fríos”, se sorprenderán por el movimiento repentino y se puede causar una lesión.<br><br>**BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS MUSCULARES:**<br>1. **Previene lesiones:** Empujando y estirando los músculos, se puede ayudar a la prevención de tensiones, por eso es tan útil y necesario para aquellas personas activas.<br>2.<br>3. **Mantiene las articulaciones y los músculos sanos:** Estirar ayuda a estimular la circulación saludable en las articulaciones y los músculos. Así pues, se puede evitar que éstas pierdan el flujo sanguíneo y la retención de líquidos<br><br>**4. Previene la fatiga:** Cuando no se mueven los músculos a menudo, puede aparecer fatiga. De hecho, los estudios muestran que la fatiga muscular y la debilidad, a menudo se deben a una acumulación de grasa o hipertensión. Los estiramientos pueden despertar los músculos y así ayudar a evitar que se sientan rígidos. También ayuda n a que el cuerpo se sienta más enérgico, dado que aumenta el flujo de oxígeno.<br><br>**METODOLOGIA**<br><br>La actividad se realiza en el área de las instalaciones del hogar en un espacio libre en el cual se realiza la pausa activa por medio de actividades lúdico-recreativas. Realizando ejercicios y rutina de estiramientos musculares por cadenas cinéticas, Se realizan retroalimentación de la importancia realizar un cambio de actividad y una pausa activa con el fin de evitar enfermedades |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | laborales y/o afectaciones osteomusculares. Los cuidadores participantes del hogar lo reciben con mucha acogida y participación.<br><br>NOTA: Se anexa formato planilla de asistencia y evidencia fotográfica | | |
| Asistentes | Nombre | Cargo/Rol | Dependencia |
| | NOTA: Se anexa formato planilla de asistencia | | |
| Compromisos | Actividad | Responsable | Fecha límite |
| | Para el mes de diciembre de 2024 se realizará actividad programada para el área de técnicos y profesionales de la comunidad de cuidado Caminos de vida. | Fisioterapeuta con apoyo de Edu. físico | 12 de diciembre de 2024 |
| Próxima reunión | 12 De diciembre de 2024 | | |
| Elaboró | Diana Marcela Muñoz Méndez<br>Fisioterapeuta | | |

Evidencia Fotográfica. Mi bienestar



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: MI BIENESTAR
2. Lugar o Localidad o Sede: CAMINOS DE VIDA
3. Fecha y hora: 28 DE NOVIEMBRE 2024 / 10:30 A.M
4. Nombre responsable: DIANA MARCELA MUÑOZ MENDEZ
5. Dependencia responsable: FISIOTERAPIA

| 6. Ítem | 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 | ANDRES DELFINO CASTILLO PENAGOS | CC | 1089738858 | CCC CAMINOS DE VIDA | EDUCADOR FISICO | CONTRATISTA | caminosdevidaedufisica@gmail.com | 3223570450 | |
| 2 | Diana Carolina Gutierrez C | cc | 1069723347 | ccc caminos de vida | T. Social | Contratista | ctrabajosocialcaminos2035@gm. | 3219643364 | |
| 3 | Claudia Estefania Torres | CC | 1003516752 | CCC caminos de vida | Gestion documental | contratista | Ct3212751207@gmail.com | 3212751207 | Claudia Torres |
| 4 | Deisy Patricia Viñas | CC | 1042540682 | CC caminos de vida | Gestion documental | Contratista | dpatricia944@gmail.com | 3204148510 | Deisy Viñas |
| 5 | Carmen Andres Padilla Taborda | CC | 1037732374 | cc caminos de vida | Talleresta | Contratista | caminosdevida@gmail.com | 3128734293 | |
| 6 | Erica Ortega Silva | cc | 1001800497 | cc caminos de vida | Nutricionista | contratista | nutricionistaerica.ortega@gmail.com | 3137817721 | Erica Ortega |
| 7 | Luz Adriana Ortiz | CC | 1069756005 | CC Caminos de Vida | Psicologa | Contratista | cdepsicologiacaminos@ | 3213968978 | Luz Ortiz |
| 8 | Vivian Paola Diaz | CC | 1069720855 | CC. caminos de vida. | Psicologa | Contratista | cdepsicologiacaminos@gmail.com | 3203310974 | |
| 9 | Luz Mery Arboleda M | CC | 1017420921 | CC caminos de vida | Enfermera | contratista | merytonicu@gmail.com | 3232079609 | |
| 10 | Paola Rodriguez | CE | 35555147 | CC caminos de vida | T. Social | Contratista | ctrabajosocialcaminos@gmail.com | 3213736292 | |
| 11 | Diana Muñoz | CC. | 1013646587 | CC caminos de vida | T. FISICA | Contratista | dcaminos.fisio@gmail.com | 3132005388 | |
| 12 | Thorsten Mosquera Ayala | C.E. | 1072491714 | CC Caminos de Vida | R.A. | Celador | cps.obras@gmail.com | 3144286867 | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |