# ACTA No 160

FECHA: Bogotá, 25 septiembre 2024.

HORA: 3:00 pm - 3:45 pm

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado Libertad

TEMA: Respiro a cuidadores "piensa detente y respira"

ASISTENTES: Talento humano del centro comunidad de cuidado libertad.

ORDEN DEL DÍA:

1. Convocar al equipo de talento humano
2. Saludo, bienvenida y objetivo del encuentro
3. Desarrollo de la actividad
4. Cierre de la actividad y conclusiones.

DESARROLLO:

1.Para iniciar se convoca al equipo de talento humano presente en la unidad.

2.Se brinda el saludo de bienvenida al equipo y se procede a explicar el objetivó del encuentro el cual es detenernos de las actividades que nos encontrábamos realizando para integrarnos en un espacio de relajamiento grupal y descanso.



Scanned with CamScanner

3.Se da inicio a la actividad empezando con unas colchonetas ubicadas en el piso, el equipo debe hacer un circulo sentados sobre las colchonetas un compañero detrás del otro con una pequeña distancia entre cada uno, después de estar todos en esta posición se les va indicando los movimientos que deben hacer sobre sus compañeros.
Empezamos dando pequeños y suaves masajes en el cuello del compañero durante aproximadamente 3 minutos, siguiente vamos a la parte de los laterales de la espalda dando pequeños círculos con los nudillos, después con las yemas de los dedos vamos por toda la espalda del compañero de arriba hacia abajo, cada uno de estos movimientos durante aproximadamente 3 minutos.

Siguiente a esto se le indica al equipo que se acomoden en las colchonetas de la manera en que sientas más cómodos y tranquilos para que puedan relajarse y escuchar un podcast llamado "eleva tu calidad de vida".

4.Ya finalizando la actividad se da un espacio de 5 minutos para socializar con el equipo lo importante que es realizar pausas activas durante el día, darnos un espacio donde podamos tomar aire, tranquilizarnos y retomar nuestras laborales con menos estrés y renovados.

Compromisos:

| Compromisos | Responsables | Fecha de Ejecución |
|---|---|---|
| No se generan compromisos | | |
| | | |

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día 27 de septiembre 2024.

En constancia de lo anterior firman:

| Nombres y Apellidos | Cargo o Tipo de vinculación | Dependencia | Firma |
|---|---|---|---|



Scanned with CamScanner

| | | | |
|---|---|---|---|
| Laura Fernanda Canchón Ospina | Tecnico de Archivo | ccc Libertad | Laural |
| Henry Yesid Hernández Cárdenas | tecn. Operativo | ccc libertad | |
| Laura Xiomara Reina Lara | Coordinadora | ccc Libertad | |

Registro fotográfico









Scanned with 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: Respiro al cuidador "Piensa, detente y Respira" 2. Lugar o Localidad o Sede: Teusaquillo 3. Fecha y hora: 25/09/2024 3:00 pm

4. Nombre responsable: Henry Hernandez - Laura Cancino 5. Dependencia responsable: Comunidad de cuidado Libertad

| 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 | Natalia Fandiño | CC | 1018475775 | CCC Libertad | Nutricionista | Contratista | nutrifundinero@ | 3103022610 | |
| 2 | Jean Cabrera | CC | 80741165 | CCC Libertad | Auxiliar | Contratista | | 3152576110 | |
| 3 | Hady León León | CC | 39744769 | CCC Libertad | Enfermera | Contratista | hadyleonleon@gmail.com | 3103307681 | Hady León León |
| 4 | Daniel Mejía Ospina | CC | 1075682138 | CCC Libertad | Cocina | Contratista | daelmejia@gmail.com | 3128103563 | |
| 5 | Mercedes Rubio | CC | 52084754 | CCC Libertad | Fisioterapeuta | Contratista | marianerp@gmail.com | 3015177708 | |
| 6 | Cayta Cardona | CC | 1031176865 | CCC Libertad | Gestión docum | Contratista | cayetanacardona@ | 3124802619 | |
| 7 | Ale Medina | CC | 1000774561 | CCC Libertad | Auxiliar enfermería | Contratista | Alemedinaq@ucc.edu.co | 3013497729 | |
| 8 | Carolina Valentina Castro | CC | 52479280 | CCC Libertad | S. Generales | Contratista | carolavalentina2@gmail.com | 3107887371 | |
| 9 | Jairo Reyes Sandoval | CC | 79836516 | CCC Libertad | S Generales | Contratista | | 3003523529 | |
| 10 | Alejandro Bejarano Morales | CC | 80829909 | CCC Libertad | Fisioterapia | Contratista | alejo0213@yahoo.com | 3182343642 | |
| 11 | Beatriz Lainez | CC | 30574546 | CCC Libertad | S General | Contratista | beatrizlainez73@gmail.com | 3225248869 | Beatriz Lainez |
| 12 | Lorena Andrea Urrutia Reyes | CC | 1018426110 | CCC Libertad | Terapeuta Ocupacional | Contratista | lorena.urrutia@gmail.com | 3118126410 | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido pueda generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Scanned with CamScanner