Lugar	*Centro de Cuidado Transitorio Quiroga*
Fecha	*14/02/2025 Hora: 10:00 – 11:30 am*
Tema	*Articulación Danza Terapia*
Desarrollo	Durante el mes de febrero se llevaron a cabo dos talleres de Danza Terapia, en articulación con una docente de danza folclórica. Objetivo general: promover y difundir las habilidades artísticas de las personas mayor a través de la danza terapia neural, fortaleciendo sus necesidades, intereses y pretendiendo una mejora en cuanto a sus limitaciones físicas y cognitivas. Objetivos Específicos: - Promover la sana respiración y postura da las personas mayores. - Retomar el trabajo colaborativo a través de los diferentes ritmos nacionales. - Brindar un espacio de diversión y alegría a través de la danza terapia neural. Los dos talleres constaron de ejercicios de calentamiento y respiración, teniendo en cuenta las condiciones físicas y cognitivas de las personas mayores, se realizó el calentamiento con música árabe siguiendo un orden de arriba abajo para cuidar el cuerpo, dando instrucciones pausadas y repetitivas. Se enseñó cómo manejar la respiración según las actividades físicas y necesarias para mantener el equilibrio del cuerpo. Mediante el ritmo del Torbellino y sus variantes, se enseñó y practicó el paso ¾, de forma individual, de a parejas y grupalmente, con figuras básicas. La danza puede ser una terapia para el cerebro y una herramienta eficaz para mejorar el equilibrio dinámico y la fuerza entre la parte superior e inferior del cuerpo, proporcionando a las personas mayores la posibilidad de interactuar y compartir un pasatiempo en común con otros individuos. Brindar un espacio en donde se reduce el estrés y aleja la depresión, ayudando a ejercitar la memoria y la atención, a la vez que va potenciando su autoestima y la confianza en ellos mismos. Un medio que permite afrontar y vencer la timidez y alejar la soledad. Las dos sesiones contaron con 43 participaciones. Se indagó entre algunas de las personas mayores participantes, sobre su sentir durante los talleres, y expresaron sentirse felices y motivados a mantener una vida más activa y a tratar de ser más consientes con su respiración y su postura, también manifestaron su agradecimiento por los talleres ya que han sido divertidos además de beneficiosos para estado físico. Anexos: FOR-GD-023 Planilla de asistencia. Registro fotográfico.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Natalia Wilches	**P. Artes**	*CCT Quiroga*

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica.		

Próxima reunión	*No aplica.*
Elaboró	*Natalia Wilches – Profesional de arte. Centro de Cuidado Transitorio Quiroga*

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: Articulación Danza Terapia. 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT. Quiroga. 3. Fecha y hora: 14-02-2025 10:00 am.

4. Nombre responsable: Natalia Wilches Chacón. 5. Dependencia responsable: CCT. Quiroga.

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	B. Cultura Mu	CC	35467875		Docente.			3022328827	
2	Natalia Wilches	CC	52737578	CCT. Quiroga	P. Arte.	Contratista	ct.quiroga8276@hotmail.com	3014133708	
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

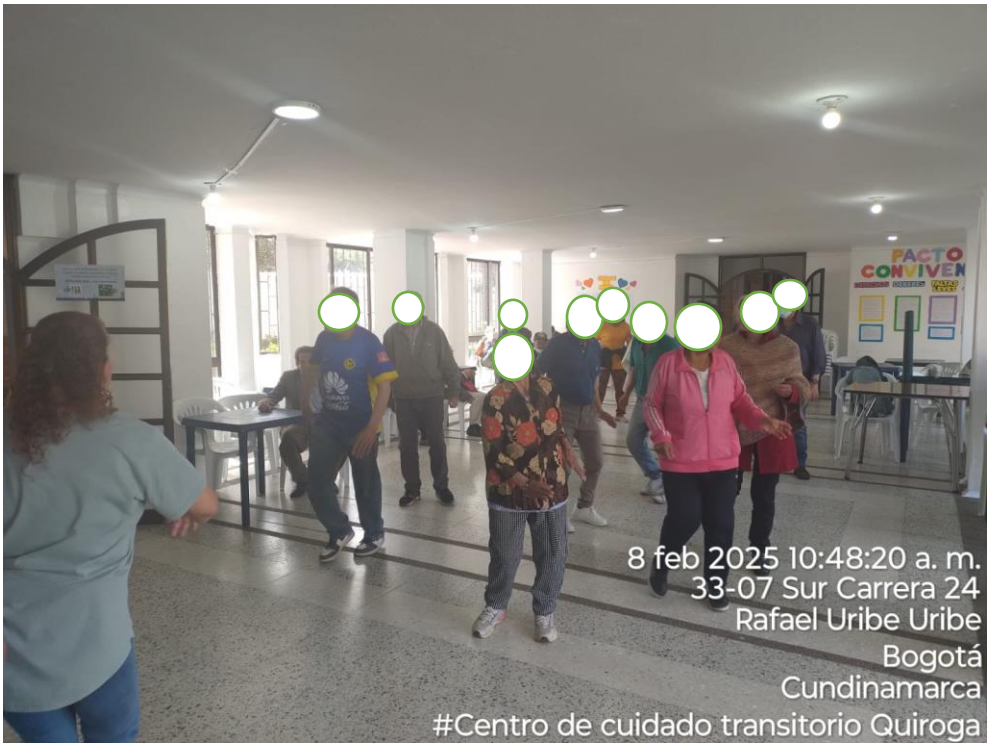
Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en 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 puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran 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

Registro fotográfico

Articulación Danza Terapia

Sesión 08 de febrero de 2025





Sesión 14 de febrero de 2025



