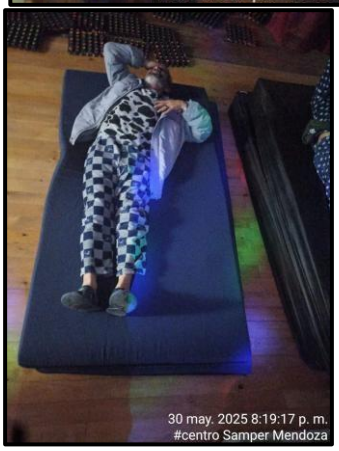
Lugar	Salón Multisensorial
Fecha	30/05/2025 Horario: 7:20 pm
Tema	Actividad sensorial
Desarrollo	**Desarrollo de la actividad** Se realiza la convocatoria a las personas mayores para que suban al salón multisensorial y participen del taller que tendrá como finalidad: Fomentar la atención plena (mindfulness) preparando el cuerpo y la mente para el descanso nocturno. Inicialmente vamos adecuar el espacio con luz tenue, colchonetas o sillas para tener un ambiente tranquilo y de descanso. Luego realizaremos un ejercicio de respiración consciente por 2 minutos en done las personas van a inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos, mantener el aire por 2 segundos, y exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. Esto se repetirá durante el tiempo estipulado. Después pasaremos a escuchar los diferentes sonidos de la noche sin juzgar, esto se realiza durante dos minutos. Luego, se reproduce música instrumental, canto de pájaros y el sonido de la lluvia con el fin de relajar la mente y entrar en un estado de plena atención. Acompañado de esto, se dará a oler una esencia de lavanda para relajar mas el cuerpo y permitir un descanso pleno al momento de ir a dormir. Continuamos con una pequeña meditación para despedir la noche Ahora, vuelve a tu respiración… Inhalas lentamente… Exhalas… soltando todo lo que ya no necesitas hoy… Estás seguro, tranquila, en paz… Cuando estés listo… Permítete descansar de las preocupaciones… Sin prisa… El sueño llegará como una caricia suave… Mereces este momento de calma… Por último, se agradece la participación y se desea un feliz descanso para cada una de las personas mayores que asistieron a esta experiencia. Anexo: FOR-GD-023 Listado de asistencia









	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Hernando Ortiz Bohorquez	Educador físico	CCT Samper Mendoza

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos			
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Hernando Ortiz Bohorquez – Educador físico.		

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo (20240189B3 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Actividad Sensorial | 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Samper Mendoza | 3. Fecha y hora: 30-5-2025 Hora 7:30 pm

4. Nombre responsable: Hernando Ortiz | 5. Dependencia responsable:

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	Guillermo Betancurt	CC	6496835	CCT Samper Mendoza	Beneficiario	N/A	N/A	N/A	
2	Jorge peña Dueñas	CC	6655263	CCT Samper Mendoza	Beneficiario	N/A	N/A	N/A	
3	Carlos Ramirez	CC	17126437	CCT Samper Mendoza	Beneficiario	N/A	N/A	N/A	
4	Flor Torres C	CC	51795697	CCT Samper Mendoza	Beneficiario	NA	N/A	N/A	
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 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