ACTA N° 136 CAMINOS DE VIDA

FECHA: Fusagasugá, Octubre 29 de 2021.

HORA: 11:00 a.m

LUGAR: Centro Protección Social Caminos de Vida

TEMA: Pausa activa: Respiro a cuidador

ASISTENTES

Personal de mantenimiento
Personal de Cocina

ORDEN DEL DIA:

Crear un breve espacio activo durante la jornada laboral donde se genere un impacto positivo frente a la importancia de un tiempo libre y generar conciencia de la importancia de este para prevenir posibles alteraciones osteomusculares causadas por la fatiga física, el personal cuidador es convocado para que asistan a esta sensibilización de forma presencial en sala administrativa.

1. Alistamiento del lugar
2. Desinfección de materiales
3. Convocatoria de las personas mayores
4. Desarrollo de la actividad
5. Registro de actividad y firma de planilla de asistencia.

DESARROLLO:

Esta actividad se llevó a cabo los días 15 y 29 de octubre de 2021 teniendo en cuenta medidas de bioseguridad y distanciamiento social. Se realiza actividad de pausa activa por medio de actividad lúdico-recreativa desarrollando ejercicios de movilidad articular, estiramientos musculares, fuerza muscular y alineación postural. Se realiza una retroalimentación acerca de las diferentes posturas y alteraciones osteomusculares a las que está sometido el cuerpo al realizar una labor física; se dan a conocer diferentes estrategias y ejercicios para modular el impacto de las posturas forzadas, antigravitacionales y mantenidas generadas en sus labores diarias.

Esta retroalimentación se da en base a un estudio con evidencia científica y un informativo en web:

- Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo- Factor de riesgo biomecánico: Comité de cafeteros de Caldas.
- Valoración de la carga postural y riesgo musculoesquelético en trabajadores de una empresa metalmecánica: María Montiel[1], Jesus Romero, Adonias Lubo Palma, Ana Luisa Quevedo, Liliana Rojas, Betulio Chacin, Charles Sanabria

Se evidencia óptima participación de los cuidadores convocados realizando retroalimentación de la actividad desarrollada.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Se realizará sesión de pausa activa a personal cuidador del área de enfermería.	Diana Marcela Muñoz Méndez- Fisioterapeuta	12-Noviembre-2021
Se realizará sesión de pausa activa a personal cuidador del área de Talento humano (Técnicos)	Diana Marcela Muñoz Méndez- Fisioterapeuta	26-Noviembre -2021

FIRMAS

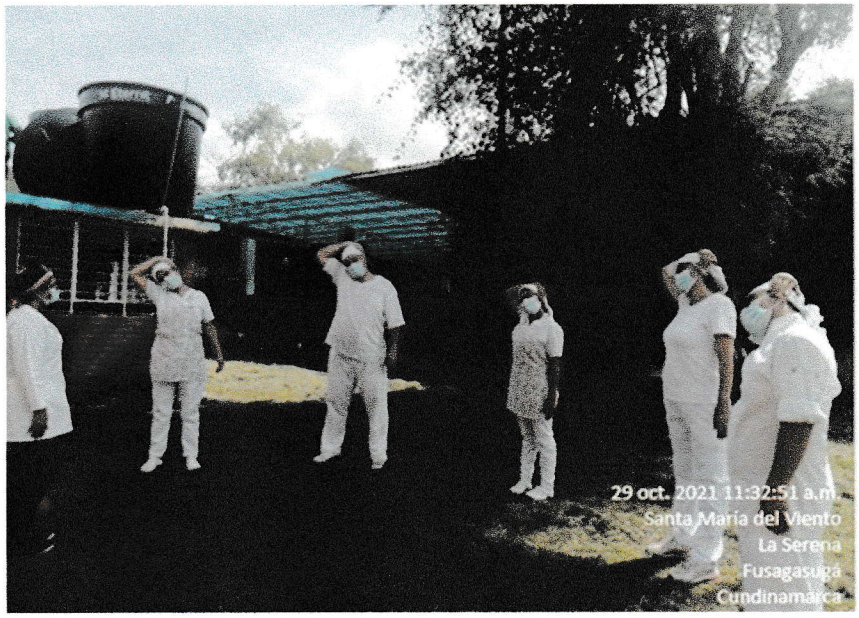
En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Raúl Armando Martínez	Coordinador	C.C caminos de vida	
Ximena Quevedo	Psicóloga	C.C caminos de vida	
Diana Muñoz Méndez	Fisioterapeuta	C.C caminos de vida	

Anexos: Listado de asistencia y evidencias fotográficas
Elaboró: Diana Marcela Muñoz Méndez
Fisioterapeuta

Centro de Protección Social ''Caminos de Vida''
Fusagasugá, octubre de 2021
Evidencia Fotográfica
Tema: Pausa activa y sensibilización a cuidadores





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-BS-047 Versión: 0 Fecha: Memo Int 43805 – 23/08/2017 Página: 1 de 2

Tema: RESPIRO A CUIDADOR - PAUSA ACTIVA

Lugar: ZONA VERDE

Fecha y hora: HORA: 11:40 15 - OCTUBRE - 2021

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo institucional y/o personal	Teléfono y Ext. / fax	Firma
1	JULIAN GODOY	1069766787	C.C Caminos de Vida	MANTENIMIENTO	— o —	3003615197	JULIAN GODOY
2.	LUIS A. MANRIQUE L.	5029 181	C.C Caminos de Vida	MANTENIMIENTO	— o —	3142397052	
3.	Carmen Garcia	39351351	C.C Caminos de Vida.	mantenimiento	— o —	3203237998	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-BS-047 Versión: 0 Fecha: Memo Int 43805 – 23/08/2017 Página: 1 de 2

Tema: RESPIRO A CUIDADOR- PAUSA ACTIVA

Lugar: ZONA VERDE

Fecha y hora: HORA: 11:30 29 - OCTUBRE- 2021

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo institucional y/o personal	Teléfono y Ext. / fax	Firma
1	Angela Roda Reyes	1069721095	C.C.C Caminos de Suba	AUX cocina	—	3209241278	Angela Roda
2.	felipe Castellanos	1069754866	C.C. caminos de Vida	Técnico en gastronomía	—	3202853950	~~Yo~~
3	Victor Arias	77732650	C.C.C Caminos de Suba	AUX. cocina	—	3125841308	Victor A.
4	MAGDA VEGA R	46370368	CCC caminos de Suba	AUX cocina	—	3132821902	MAGDA VEGA
5.	Alexa Cordoba	1069762403	CCC Caminos de Suba	AUX cocina	—	3142012320	Alexa Cordoba

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.