ACTA N° 683

FECHA: Bogotá, 13 septiembre de 2022

HORA: 11:00 a.m. - 11:45 a.m.

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado Tierra de sol

TEMA: Preparémonos desde ya para envejecer

Cuidado integral, línea atención: respiro a cuidadores

ASISTENTES: Yesid Rivera Mosquera (responsable de la actividad) Selene Guerrero Medina (Coordinadora responsable del centro comunidad de cuidado) y Talento humano de la Unidad Operativa perteneciente al grupo de auxiliares de enfermería y profesionales.

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividades desarrolladas.
4. Materiales
5. Compromisos.
6. Anexos.

DESARROLLO:

1. **Objetivo de la actividad**:
   Capacitar al talento humano ccc Tierra de sol con el tema que hacer para envejecer con éxito con el propósito de crear conciencia y se gesten hábitos ecobiosicosociales y espirituales en procura de un envejecimiento exitoso.

2.Introducción de la actividad:

Escaneado con CamScanner

La actividad de capacitación se realizó de manera interactiva para tal se presentó el tema se da como introducción de los parámetros del envejecimiento exitoso y saludable y se invita a cada una de las disciplinas científicas representadas por los profesionales del equipo interdisciplinar que dese su quehacer cite consejos prácticos para envejecer exitosamente y de manera ordenada cada uno de los participantes expone dese su conocer y experiencia tips que permitirán crear conciencia y empezar a realizar ajustes en estilo de vida en preocupa de un envejecimiento exitoso.

3.Actividad desarrollada:

La actividad se desarrolló con 10 personas de sol reunidos en la oficina de coordinación de ccc tierra de sol .Capacitación de talento humano ccc-Tierra de sol. Expuesta la dinámica a los participantes se inicia con el profesional en fisioterapia: cita tres consejos: 1: realizar una actividad física rutinaria tres veces a la semana la que mas le guste ejemplo: caminar ,trotar o montar bicicleta,2: higiene postural , se pasan gran parte del tiempo sentados frente computador se debe tener la pantalla a la altura de los ojos, sentados espada pegada respaldar se la silla y las piernas apoyadas al piso, 3: acudir al medico cuando se presente dolencias musculares para tener claridad que esta pasando y no auto medicarse; la profesional en terapia ocupacional interviene y cita dos consejos: 1: mantener rutinas de trabajo con horarios planeados y combinarlos con pausas activas, 2: realizar tiempos de ocio es hacer lo que quiera podría ir combinando estas actividades generan descanso y nuevos aprendizajes. El profesional en trabajo social: da dos consejos 1: la interacción social es muy importante, hacer nuevos amigos en diferentes escenarios ,cultivar las amistades y mantener vinculo afectivos con la familia, llamarles compartir un tinto, visitarles, no aislarse,2: realizar planes con la familia y espacios a solas con las parejas donde se permita el dialogo y la escucha; profesional en nutrición: da dos consejos: alimentación saludable esta basadas en los gustos y necesidades pero siempre mantener el balance: de combinar , vegetales de todos los colores, carbohidratos en pocas cantidades ,la proteína variada ,fruta preferible comerla picada no en jugo,2: realizar chequeos médicos y cumplir contratamientos es importante para mantener una buena salud y por ende buen estado nutricional; profesional en psicología: siempre se debe estar en continua aprendizaje, participar con la familia y amigos en diferentes ámbitos culturales disfrutar el arte y ser creativos,2: rodearse de personas que generen buena vibra que aporten al crecimiento intelectual como también a la diversión al disfrute de la vida de esta manera se dará buen manejo al estrés que es un elemento que de no

Escaneado con CamScanner

ser bien manejado trae consigo enfermedades ,físicas, neurológicas y comportamentales. El técnico en medio ambiente: aportar al sostenimiento de la cultura de siembra, es sembrar árboles, y reciclar se debe iniciar con acciones sencillas como seleccionar en la fuente y hará a disposición tres canecas con sus respectivos colores y rótulos que se debe depositar. El técnico en alimentos aporta: que para mantener vigencia social en cualquier edad se requiere saber otro idioma y manejo del Excel. El técnico en archivo: aporta la importancia mantener orden en temas de documentos que se generan en casa, como recibos de servicios, contratos laborales y demás por que el orden permite fácil ubicación y gestión y de esta manera se responde a tiempo con las obligaciones y se evita el estrés. También interviene la técnico en talento humano: habla de buen manejo del dinero , realizar presupuesto con lo básico ingresos y egreso eso facilitara tener control del dinero y evitar el estrés y gastos innecesarios, concluye el gerontólogo haciendo un resumen con todos ,los aportes y concluye que las planes y políticas de envejecimiento y vejez están hechos para nosotros los futuros personas mayores y casi siempre se piensa que es para las persona mayores y dejamos pasar el tiempo sin hacer los ajustes respectivos en nuestro plan de vida y cuando nos damos cuenta estamos en la etapa de la vejez y con múltiples patologías, lo cambios hay gestarlos ahora y resultado será un envejecimiento exitoso.

2. **Materiales:** 1 computador, listados de asistencia, teléfono móvil con cámara fotográfica y bosquejo impreso del estudio de casa.
3. **Compromisos**

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Promocionar la cultura de envejecimiento activo y saludable.	profesionales y técnicos	Inmediata

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yesid Rivera Mosquera	Gerontólogo	Centro de comunidad de cuidado Tierra de sol	

Escaneado con CamScanner

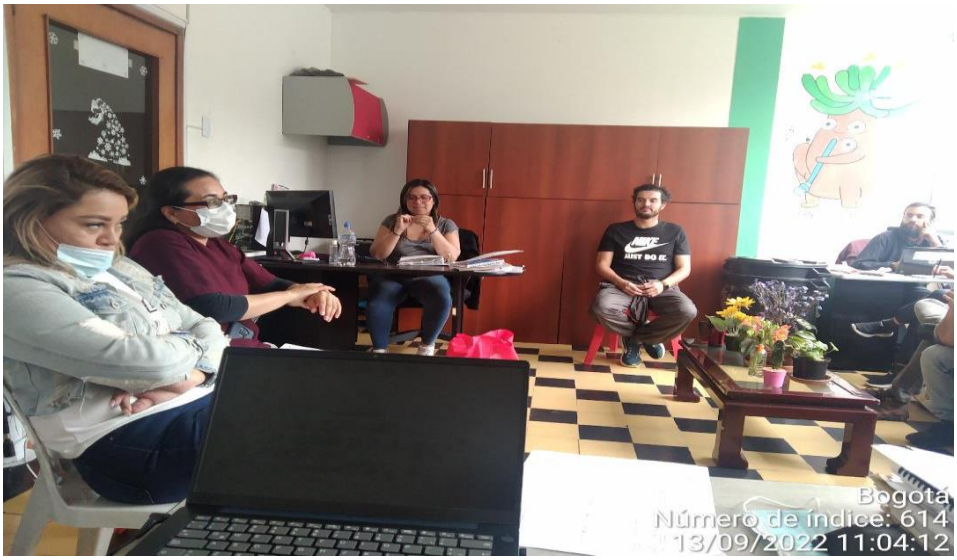
Selene Guerrero Medina	Coordinadora	Centro de comunidad de cuidado Tierra de sol	Selene

6. ANEXOS: Registro Fotográfico y planilla de asistencia

Elaboró: Yesid Rivera Mosquera

Escaneado con CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO CAPACITACIÓN TALENTO HUMANO SEPT 22







ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Preparemonos desde ya para crecer. Lugar: CCC Tierra sol. Fecha y hora: 13-sept 2022. H: 11:00 am - 11:45 am.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	SANDRA ROBAYO	52198193	CCC Tierra Sol	NUTRICIONISTA	sandra.robayo.nd@gmail.com	3108529931	
2	Greta Juana Villafane	1090405364	CCC. TIERRA DE SOL	TERAPEUTA OCUPACIONAL	Gretajjv@hotmail.com	3204478006	
3	Haibol García C	1081149223	CCC Tierra de Sol	Técnico ambiental	ccctierradelsol@gmail.com	3163493113	
4	Javier Villalba	79615190	CCC Tierra Sol	Gestión Predial	ccctierrasol-@gmail.com.	3213819737	
5	Daniela.	1012[illegible]	CCC Tierra de Sol	Tesorería	ccctierrasol@gmail.com.	3124619469	
6	Ana Teresa Anaya	32854933	CCC Tierra de sol	Enf. jefe.	anaya@gmail.com	3205769544	
7	Sebastián Guerrero M	1032[illegible]	Tierra de Sol	Coordinador	comunidadcalidad tierradesol746@hotmail.com	3016[illegible]	
8	Fair Yancy Castrillón	52331846	C.C.C Tierra de sol.	Fisioterapia	abcfairyancy@gmail.com	3108830500	
9	Oscar Guillen C.	1024511860	CCC Tierra de Sol	TS.	Guillenoscar026@Gmail.com.	3203638294	
10.	Mario Poveda C	1014015312	CCC Tierra de sol	Contador	mayo32@gmail.com	3112542403	

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 pròpósito 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.

Escaneado con CamScanner