

ACTA N° 509

FECHA: Bogotá 20 de Enero 2022

HORA: 11: 00 am – 12: 00 m

LUGAR: Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra

TEMA: Sesión educativa número 3: con entrenador físico Sena (ejercicio físico con balones)

ASISTENTES: Angelica Poblador Lizarazo (Fisioterapeuta), Brayan Barreto (entrenador físico Sena) Jessica Cabrera (coordinadora responsable de la unidad operativa).

ORDEN DEL DÍA:

1. Alistamiento de las Personas Mayores
2. Desarrollo de la actividad
3. Despedida y agradecimiento.
4. Protocolo lavado de manos de las personas mayores, talento humano y desinfección de materiales lúdicos

DESARROLLO:

OBJETIVO: Mantenimiento cardiopulmonar y habilidades motoras básicas.

INTRODUCCION: La práctica de actividad física trae grandes beneficios sobre la salud de las personas mayores, incluyendo el mantenimiento de sus cualidades físicas como: arcos de movilidad articular, fuerza muscular y flexibilidad, así mismo influye en el sistema cardiopulmonar y neuromuscular.

Se ubican a las personas mayores en el patio, se inicia la actividad dando la bienvenida por parte del entrenador físico del Sena, se inicia la actividad con ejercicios de respiración, seguido de ejercicios de calentamiento articular céfalo caudal, se continua con ejercicios de coordinación y fortalecimiento muscular, se realizan ejercicios de reforzamiento en habilidades motoras básicas (lanzar y atajar). Se finaliza la sesión de actividad física con estiramientos dirigidos con una duración de 15 segundos en los diferentes grupos musculares y ejercicios de respiración.

Protocolo para la prevención de COVID-19

Para la ejecución de esta actividad se contó con el distanciamiento por parte de la secretaria de salud de 1 metro de distancia entre una y otra persona mayor, se realizó correspondiente desinfección del material lúdico antes y después de su uso con hipoclorito a cargo de servicios generales, luego de la participación de las personas mayores se realizó lavado de manos con el apoyo de enfermería.

Compromisos: No aplica

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Angélica Poblador Lizarazo	Fisioterapeuta	Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra	
Jessica Cabrera	Coordinadora	Comunidad de cuidado Hogar Casa Nostra	
Brayan Barreto	Entrenador Físico	Sena	

Anexos: Registro fotográfico y planilla de asistencia

Elaboró: Angélica Poblador Lizarazo.

Fisioterapeuta – T.P: 1032388478.

REGISTRO FOTOGRÁFICO:





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA 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 SESION EDUCATIVA # 3

Lugar puerto Hogar Casa
Nuestra

Fecha y hora 20/02/2022
11:00 am.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Alvaro Torres	19070846	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	
2	Carlos Frenquez	79040092	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	No firmar
3	Gloria Mancera	20752033	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	No firmar
4	Ester Samperio	20065324	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	No firmar
5	Alfredo Espinosa	19256469	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	
6	Leonel Canabal	4700265	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	No firmar
7	Joaquín Aparicio	2242306	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	No firmar
8	Germán Naranjo	19356480	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	No firmar
9	Los Pastor Negros	13952862	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	No firmar
10	Arabella Rosendo	36620098	Hogar Casa Nuestra	Residente	hogarcas@hotmai.com	2301052	No firmar

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

ALCALDIA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código FOR-GD-023

Versión 0

Fecha Memo 12020035152 - 17/12/2020

Página 1 de 2

Tema Sesión Educativa # 3

Lugar Casa Nostre

Fecha y hora 20/01/2022
11:00 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Celmer Cruz	35332716	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	No firma
12	Mirtha Rodríguez	43000818	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	No firma
13	Eckiberto Falla	237300	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	No firma
14	Ana Melo	23608570	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	No firma
15	Jose Antonio Sanchez	19405161	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	No firma
16	Guillermo Molina	79806871	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	No firma
17	Franco Lancheros	4157097	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	Firma
18	Blanca Quispe	28194492	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	No firma
19	Melchor Vargas	1796358	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	No firma
20	Clara Herrera	57763142	Nostre	Residente	@hotmail.com	2301052	No firma

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 proposito 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