ACTA N° 170

FECHA: Bogotá, 25 de Marzo de 2024

HORA: 10:30 a.m.

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del sol

TEMA: Eje de atención: “Cuidado Integral”, Línea de atención: “Respiro a Cuidadores”, título de la actividad: Cuidando al Cuidador – Pausas Activas

ASISTENTES:

Talento Humano de la Comunidad de Cuidado Tierra del Sol.

ORDEN DEL DÍA:

1. Introducción
2. Objetivos
3. Metodología
4. Materiales.
5. Retroalimentación.

DESARROLLO:

1. Introducción:

Teniendo en cuenta el anexo técnico establecido para el centro de comunidad de Cuidado tierra del sol y como mecanismo en el proceso de fortalecimiento del actuar frente a la prestación de servicios de bienestar y cuidado hacia las personas mayores, se considera de importancia fortalecer el proceso de Respiro a cuidadores a partir de acciones interinstitucionales, por tal razón se realiza la ejecución de las actividades relacionadas con pausas activas y actividades de cuidado hacia los cuidadores.

Para el presente mes se planeó el desarrollo de actividades relacionadas con pausas activas, contando con el apoyo de auxiliar de enfermería quien esta realizando su proceso de profesionalización en Cultura Física, recreación y deporte y de la profesional en Fisioterapia, estas actividades se orientaron a la realización de procesos de estiramiento, relajación y espacios de recreación.

2. Objetivos:

Definir espacios destinados para prevenir y atender la carga que genera la demanda del cuidado a persona mayores a través de acciones que proporcionen calidad de vida y promuevan el bienestar del talento humano.

3. Metodología:

Para el presente mes se ejecutaron cinco sesiones dirigidas al talento humano, apoyadas técnicamente por auxiliar de enfermería quien se encuentra realizando su profesionalización en Cultura Física, recreación y deporte y por la profesional en Fisioterapia, actividades orientadas a la adaptación cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la socialización y el disfrute reduciendo los riesgos tanto físicos como emocionales que genera la carga de trabajo.

La primera sesión se realiza el día 7 de marzo actividad a la que asistió parte del equipo administrativo y equipo profesional esta correspondió específicamente a una actividad lúdico-recreativa.

Las sesiones realizadas los días 13, 18 y 20 de marzo corresponde a actividades que favorecen la movilidad articular y el estiramiento, a esta actividad asistió especialmente el equipo profesional y técnico operativo de la Comunidad de cuidado.

La última sesión realizada el 25 de marzo, se dirigió especialmente al equipo de servicios primarios, la actividad se orientó específicamente en estiramiento muscular con el fin de disminuir la tensión generada por cargas y finaliza con actividad de relajación.

4. Materiales

Colchonetas

Balones

Sonido

Música

Banda elástica

5. Retroalimentación

Las actividades se desarrollan en espacio de confianza, en el que se logra la vinculación libre y autónoma del talento humano quien se encuentra laborando durante el día dentro de las instalaciones de la Comunidad de Cuidado.

A la primera sesión asistieron aproximadamente cinco personas del equipo profesional y técnico quienes autónomamente se vincularon a a la actividad lúdico recreativa.

Las sesiones realizadas los días subsiguientes relacionados especialmente con estiramientos, se logró la vinculación de aproximadamente 4 personas por sesión específicamente del equipo profesional y técnico operativo.

La sesión del día 25 de marzo, fue direccionada específicamente al talento humano de servicios y servicios generales momento en el que participaron la totalidad de las personas de las áreas que se encontraban en turno.

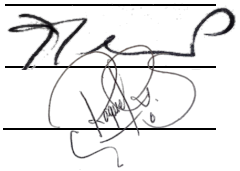
El talento humano en general a considerado de importancia contar con espacios propios que permitan aplicar las estrategias de cuidado y autocuidado, sensibilizándose frente a la importancia de un proceso de envejecimiento activo.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Ninguno		

CONVOCATORIA. Ninguna

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Rina Milena Castillo	Psicología	CCC Tierra del Sol	
Raquel Pinto	Coordinación	CCC Tierra del Sol	

Anexos: se adjunta lista de asistencia – registro fotográfico

Elaboró: Rina Milena Castillo Pardo

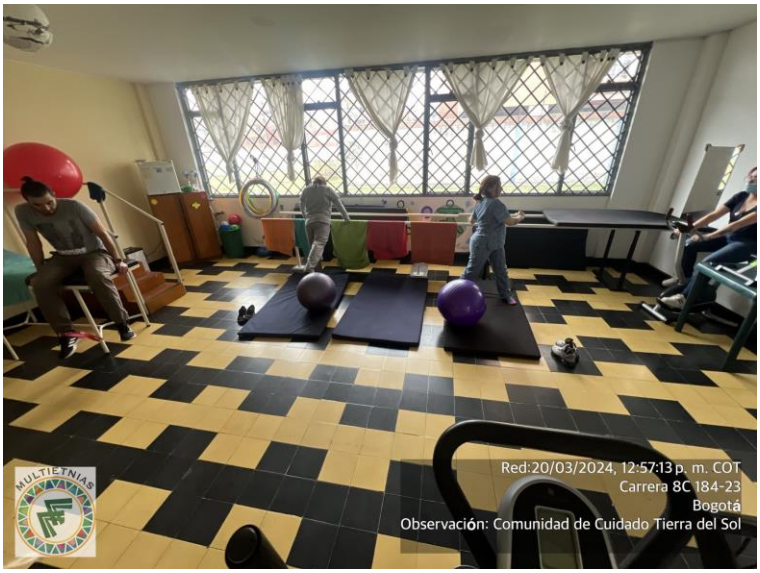
REGISTRO FOTOGRAFICO

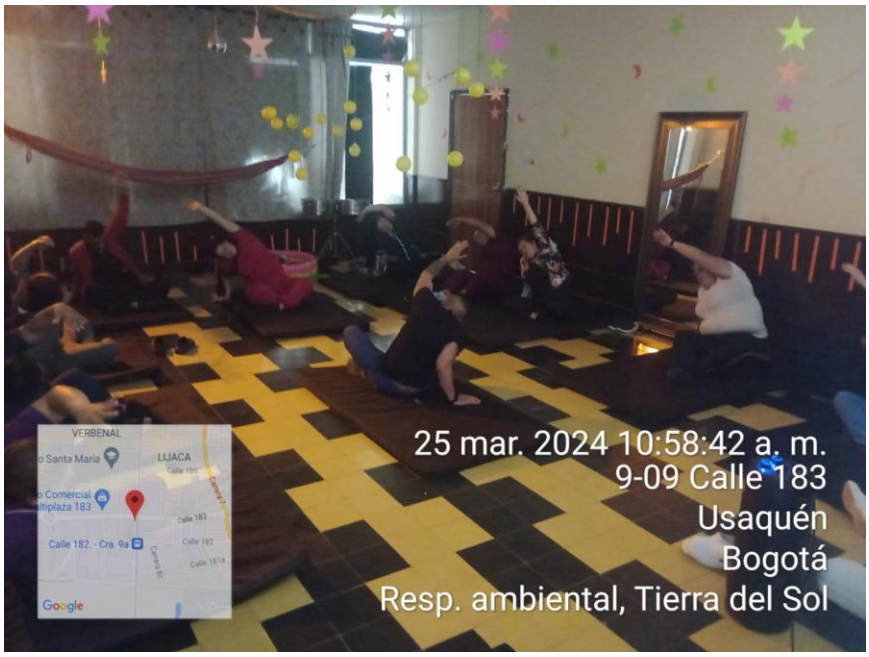
PAUSAS ACTIVAS






MULTIÉTNIAS
18/03/2024 12:25:53 p. m.


MULTIÉTNIAS
Red:20/03/2024, 12:57:13 p. m. COT
Carrera 8C 184-23
Bogotá
Observación: Comunidad de Cuidado Tierra del Sol


VERBENAL
Santa María
LIJACA
Calle 182 - Cra. 9a
Google
25 mar. 2024 10:58:42 a. m.
9-09 Calle 183
Usaquén
Bogotá
Resp. ambiental, Tierra del Sol

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código:	FOR-GD-023
Versión:	1
Fecha:	Memo 12023023863 - 14/08/2023
Página:	1 de 1

1. Tema: Pausa Activa 2. Lugar: COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL 3. Fecha y hora: 7/03/2024 Hora: 3:00 p

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Jennifer MIRANDA	1024505004	CCC Tierra del Sol	Tec G.D.	Contratista	Jenny.Jencoso@Gmail.com	3144429567	
2	Mario Rueda García	1014015342	CCC Tierra del sol	Tec SA	Contratista	mapog32@gmail.com	3112474483	
3	Raquel Leito Sanchez	52200787	CCC Tierra del Sol	coordinadora	Contratista	raquelarts1@gmail.com	3138173953	
4	Clara A Gallo R	51810501	CCC Tierra del sol	Coordinadora	Contratista	colclaprf@gmail.com	3165296[illegible]	
5	Luisa Fernanda Leon M	1030526655	CCC Tierra del Sol	Gerontologa.	Contratista	kleonmercado@gmail	3188032848	
6	Fair yancy castrillon	52371846	C.C.C Tierra del sol	fisioterapeuta	contratista	docfairyancy@gmail.com	3108830501	
7	Martha C Arteta A	32875726	CCC Tierra del Sol	Nutrición	Contratista	martha.arteta23@gmail.com	3007974446	
8	Harby Garcia P.	1081149227	CCC Tierra del Sol	Aseo	Contratista	cpsterradelsol@gmail	3163173113	
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 1	
Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Pausa Activa 2. Lugar: CCC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 13/03/2024 Hora: 12:40

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Jennifer Miranda	1024505002	CCC Tierra del Sol	TEC G.O.	Contratista	Jenny.Jenos30@gmail.com	3144429567	
2	Cba A Garcia R	51610351	CCC tierra del sol	Auxiliar	contratista	cristopdelegado	3163296672	
3	Luisa Fda Leon M	1030526655	CCC tierra del Sol	Geriontologa	Contratista	fleonmercado@gmail	3188032848	
4	fair yancy castrillon	52371846	CCC Tierra del sol	Fisioterapeuta	contratista	docfairyancy@gmail.com	3108830501	
5	Martha C Arteta	32875120	CCC Tierra del Sol	Nutrición	contratista	martha.arteta23@gmail	3007971426	
6	Javier Villalba	80115790	CCC Tierra del Sol	Operativo	Contratista	villalbajavier1@gmail	3213819757	
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo 12023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Pausa Activa 2. Lugar: COMUNIDAD DE CUIDADO TIERRA DEL SOL 3. Fecha y hora: 18/03/2024 Hr. 12:20

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Jennifer Miranda	1024505004	CCC Tierra del Sol	TEC G.O.	Contratista	jenny.jenco320@gmail.com	314 4429567	
2	Raquel Ruth Sanchez	52207787	CCC Tierra del Sol	coordinador	contratista	raquelarte21@gmail.com	3138173453	
3	Contenido Cruen	51910245	CCC Tierra del Sol	Auxiliar	Contratista	[illegible]	3105296672	
4	Luisa Fernanda León	1030526655	CCC Tierra del Sol	Gerontologa	Contratista	lfleonmercado@gmail.com	3188032848	
5	Fair yancy castrillon	52371846	CCC Tierra del Sol	FISIOTERAPIA	contratista	docfairyancy@gmail.com	3108830501	
6	Martha C Arteta A	32870126	CCC Tierra del Sol	Nutrición	Contratista	martha.tatta23@gmail.com	3007971426	
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 1	
Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Pausa Activa 2. Lugar: CCC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 20/03/2024 Hra. 12:50

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Jennifer Miranda	1024505004	CCC Tierra del sol	TEC G.D.	Contratista	Jennyjen0530@gmail.com	3144429567	
2	Luisa Fernanda Leon	1030526655.	CCC Tierra del sol	Gerontologa	Contratista	lfleonmercado@gmail.com	3188032848	
3	Fair yancy Castrillon	52371846	C.C.C Tierra del sol	fisioterapeuta	contratista	docfairyancy@gmail.com	3108830501	
4	Cynthia Carleta	32078126	CCC Tierra del Sol	Noticia	Contratista	Mariac.gloter23 egmail.cm	3007971426	
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 1	
Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Cuidando al Cuidador 2. Lugar: CCC Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 25/03/2024 Hora: 10:30 a

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Karen Reyes Torres	1000988080	CCC Tierra del Sol	Auxiliar de enfermeria	Contratista	Kr612559@gmail.com	3183491880	Karen Reyes T.
2	Luz Bejarano	39725351	CCC Tierra del Sol	Auxiliar Enfermeria	Contratista	luzbejarano@gmail.com	3208600546	Luz Bej
3	Cristian Ortiz	1010441317	CCC Tierra del Sol	Auxiliar Enfermeria	contratista	cristian.ortiz9a@hotmail	3104710836	
4	Jonathan Herrera.	1030563867	CCC Tierra del Sol	AUX. enf.	Contratista	jonyapitero@hotmail.	3163149098	Jonathan H.
5	Richard Carrillo	1093746350	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	contratista	R.yesd@hotmail.com	3155149382	Richard Carrillo
6	Gregorio Pulido	79833790	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	contratista	Gregory1421@hotmail.com	3112099490	
7	Liney Balboa	50936395	Tierra del Sol	Servicios Generales	contratista		3202696729	
8	Laidy Jimenez	1026599480	Tierra Sol	Seguridad	Contratista		3195186109	Laidy J.
9	Raquel Pinto Sanchez	52200787	CC Tierra del Sol	coordinadora	contratista	raquelar12@gmail.com	3138178953	Raquel P.
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

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.