Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos
Fecha	09/03/2026 – 10:00 am
Tema	Articulación subred de el autocuidado
Desarrollo	Personal de la subred invita a las personas mayores a participar charla educativa sobre el autocuidado que se realiza en comedor principal En esa explican que abarca sobre el autocuidado que solo pensamos que es el baño en general si no maneja muchos mas factores como son • La alimentación para no llegar a un estado de obsedida manejar una dieta adecuada como lo es comer frutas, verduras, proteínas (huevo, pollo, pescado). • Reducir sal, azúcar y grasas. • Tomar suficiente agua (6–8 vasos al día) Realizar actividad física es muy impórtate para los adultos mayores ya que después de cierto tiempo lasa articulaciones después de no ejercitarlas comienzan a limitarse • Caminar 20–30 minutos diarios. • Ejercicios suaves como estiramientos o baile. • Mejora la movilidad, el equilibrio y el estado de ánimo. También es muy importante los horarios de sueño que son de 6 a 8 horas en el sitio que dormimos, frente a pantallas de celular y la cafeína altera los estados de sueño por eso es muy importante manejar todo esto para tener un buen descanso, también tener un control adecuado de nuestras citas médicas diagnósticos y tratamientos farmacológicos para no tener complicaciones con nuestra salud a futuro Es importante resaltar nuestro autocuidado en un baño diario ya que si no hay una higiene adecuada nos llevara a tener enfermedades como infecciones urinarias, infecciones de piel, infecciones estomacales entre otras por la falta de lavado de manos, el cepillado de los dientes Les indican que si fue clara la charla realizan un juego donde miraremos la pareja de cada imagen y saldrá sobre el tema hablado participan activamente Y les dejan como enseñanza que el autocuidado es un acto de amor propio. Nunca es tarde para empezar a cuidarnos









Se anexa registro fotográfico

Formato planilla de asistencia FOR-GD-O23

	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	Ver anexo FOR-GD-023 Formato listado de asistencia	No aplica	No aplica

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	No se dejan compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No se propone próxima reunión		
Elaboró	Sandra Esmeralda González- Auxiliar En enfermería		

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018983 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Articulación SUBRED 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Antonia Santos 3. Fecha y hora: 09-03-2026 HORA 10:00AM

4. Nombre responsable: Sandra Esmeralda Gonzalez 5. Dependencia responsable: CCT Antonia Santos

6. Ítem	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	Cayetano Lopez	CC	1073425	C.C.T. Antonia Santos					
2	Jorge castañeda	CC	19268801	CCT Antonia Santos					
3	Hernando Urrego	CC	6026917	CCT Antonia Santos					
4	Luis maria Reyes	CC	14178908	CCT Antonia Santos					
5	Eduardo Caymona	CC	19080189	CCT Antonia Santos					
6	Jose Heberth cardenas	CC	14880849	CCT Antonia Santos					
7	Rosa Ines Castro	CC	41439688	CCT Antonia Santos					
8	Luz marina Pineda	CC	24323898	CCT Antonia Santos					
9	Luis Felipe Gonzalez	CC	19210200	CCT Antonia Santos					
10	Jose Baldeo Gonzalez	CC	3280140	CCT Antonia Santos					
11	Octavio Cordoba	CC	17806331	CCT Antonia Santos					
12	Jose Patrocinio medina	CC	6186111	CCT Antonia Santos					
13	Luis Manuel Reyes	CC	19140749	CCT Antonia Santos					
14	Pedro Monroy	CC	7300465	CCT Antonia Santos					
15	Jose David Correa	CC	5554881	CCT Antonia Santos					
16	Maria Teresa Oboye	CC	21107694	CCT Antonia Santos					
17	Myriam Rodriguez	CC	41635329	CCT Antonia Santos					
18	Jorge Enrique Suarez	CC	79280474	CCT Antonia Santos					
19	Carlos Navarrete	CC	1055050978	CCT Antonia Santos					
20	Jose Guillermo Gonzalez	CC	7837402	CCT Antonia Santos					
21	Maria Eugenia Monroy	CC	31840631	CCT Antonia Santos					
22	Jose Gregorio Vera	CC	14433085	CCT Antonia Santos					
23	Germen Soto	CC	19235243	CCT Antonia Santos					
24	Dioscorides pedroza	CC	7450737	CCT Antonia Santos					
25	Amadeo Rodriguez	CC	17188066	CCT Antonia Santos					
26	Belisbe Gamba	CC	41503472	CCT Antonia Santos					
27	Alberto Mosquera	CC	4172538	CCT Antonia Santos					
28	Rosa Elena Rodas	CC	41370218	CCT Antonia Santos					
29	Luis Cacallas	CC	19162921	CCT Antonia Santos					
30	Nubia Valencia	CC	31280003	CCT Antonia Santos					
31	Aluro Betancourt	CC	17063277	CCT Antonia Santos					

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.

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

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código:	FOR-GD-023
Versión:	2
Fecha:	Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página:	1 de 1

1. Tema: Articulación SUBRED 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Antonio Santos 3. Fecha y hora: 09-03-2026 Hora 10:00AM

4. Nombre responsable: Sandra Esmeralda Gonzalez 5. Dependencia responsable: CCT Antonio Santos

6. Ítem	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						
32	Jose Ignacio Muñoz	CC	3506214	CCT Antonia Santos					
33	Edwin Medina	CC	1918.3054	CCT Antonio Santos					
34	Maria Forero	CC	23992893	CCT Antonio Santos					
35	Waldino Montaño	CC	5805889	CCT Antonio Santos					
36	Alejandra Pinzon	CC	1014280910	SCO	Psicologa	Contratista	Alejapi@gmail.com	3008910917	
37	Jeimy Lora	CC	52304848	S.S.O	Terapeuta ocupacional	Contratista	Jeimyluna2012@hotmail.com	3005761856	
38	Pedro Niño	CC	53072227	SSO	odontologo	Contratista	yniro.its.hsi@gmail.com	3204914337	
39	Andrea Quevedo	CC	1032364582	SSO	Enfermera	Contratista	andrea.quevedo@[illegible].com	3112770230	
40	Sandra Esmeralda Gonzalez	CC	1031153731	CCT Antonia Santos	Act entorno	Contratista	esmeraldagonzalez.com	3143685506	
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									

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.