ACTA N° 077

FECHA: Fusagasugá 25 de julio de 2024

HORA: 2:00- 3:00 pm

LUGAR: Comunidad de San José

TEMA: Respiro al cuidador “Zumba”

ASISTENTES:

Coordinador, Yennifer Tatiana Murcia Bolívar
Psicóloga, Viviana Paola Diaz
Equipo de cuidadores San José

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad
2. Introducción de la actividad
3. Actividades desarrolladas
4. Materiales para el desarrollo de la actividad
5. Compromisos
6. Anexos Evidencias fotografías de las actividades de los días mencionados en el acta y planillas de asistencias.

DESARROLLO

1. OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

La actividad de Zumba tiene como objetivo proporcionar a los cuidadores de personas mayores un espacio para liberar estrés, fomentar el bienestar físico y mental, y fortalecer la comunidad a través del ejercicio en un entorno natural. Al integrar la Zumba en un entorno verde y relajante, buscamos ofrecer un respiro refrescante y una oportunidad para mejorar la calidad de vida de los cuidadores.

2. INTRODUCCION DE LA ACTIVIDAD

Hoy nos reunimos en este hermoso espacio verde para participar en una actividad especial diseñada con un objetivo muy importante en mente: ofrecerles un momento de relajación y revitalización a través de la Zumba. Sabemos que su labor de cuidar apersonas mayores es profunda y demandante, y es esencial que encuentren oportunidades para liberar el estrés, recargar energías y disfrutar de un espacio de bienestar.

La Zumba, con su combinación vibrante de música y movimiento, no solo es una excelente forma de ejercicio, sino también una oportunidad para desconectar de las responsabilidades diarias y conectar con otros en un ambiente alegre y enérgico Enelque se sientan libres para moverse al ritmo de la música, disfrutar del entorno naturalque nos rodea, y, lo más importante, disfrutar de un respiro merecido.

Esta actividad está diseñada no solo para mejorar su condición física, sino también para fortalecer su bienestar mental y emocional. Al unirnos en este espacio verde, buscamos ofrecerles un momento de alegría, socialización y autocuidado, contribuyendo así a su

salud general y al fortalecimiento de nuestra comunidad de cuidadores.

3. METODOLOGIA

Teniendo en cuenta que La Zumba puede ofrecer varios beneficios para los cuidadores de personas mayores, especialmente en relación con el manejo del estrés. Los cuales son:

- **Mejora de la Capacidad Cardiovascular:** La Zumba es una forma efectiva de ejercicio cardiovascular. Al mejorar la capacidad cardiovascular, también se puede mejorar la eficiencia respiratoria, lo que ayuda a los cuidadores a mantener una buena salud respiratoria.

- **Reducción del Estrés:** La Zumba es conocida por su capacidad para liberar endorfinas, que son neurotransmisores que ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Al reducir el estrés, los cuidadores pueden experimentar una sensación de bienestar general que puede impactar positivamente en su capacidad para manejar situaciones difíciles.

- **Aumento de la Energía:** La actividad física regular, como la Zumba, puede aumentar los niveles de energía. Esto es particularmente útil para los cuidadores que a menudo tienen que lidiar con demandas físicas y emocionales intensas.

- **Mejora de la Salud Mental:** El ejercicio regular, incluida la Zumba, está asociado con una mejora en la salud mental y emocional. Esto puede ayudar a los cuidadores a mantenerse motivados y positivos, lo que es crucial cuando se enfrentan a la presión y al agotamiento.

- **Fomento de la Socialización:** Participar en clases de Zumba puede ofrecer una oportunidad para socializar y conectarse con otras personas. Esta interacción social puede proporcionar apoyo emocional y una sensación de comunidad, que puede ser muy valiosa para los cuidadores.

- **Mejora del Sueño**: La actividad física regular puede mejorar la calidad del sueño. Un mejor descanso puede ayudar a los cuidadores a recuperarse mejor y a afrontar sus responsabilidades diarias con mayor eficacia.

- **Desarrollo de la Coordinación y Flexibilidad**: La Zumba también ayuda a mejorar la coordinación y la flexibilidad, lo que puede ser beneficioso para los cuidadores en términos de movilidad y en la realización de tareas físicas diarias.

Por lo anterior se realizó la gestión con el IDERF, quien nos apoyo con el acompañamiento de una instructora de baile, la cual dirigió la Zumba en la que se vincularon los cuidadores que se encontraban de turno.

La comunidad le proporciono el sonido y la música, además de la zona verde como espacio del desarrollo de la actividad.

Los participantes siguieron los pasos según como se los indico la funcionaria del IDERF, durante la Zumba, se escucharon barios ritmos, entre los cuales estaba (música electrónica, bachata, rocanrol, merengue, entre otros)

La Zumba tuvo una duración de una hora, al finalizar la instructora realizo unos ejercicios de estiramiento y de respiración, se les ofreció una bebida de hidratación y se agradeció la presencia de la instructora y de quienes se vincularon a la actividad.

4. MATERIALES UTILIZADOS PARA LA ACTIVIDAD

Los materiales fueron:

- Música de Zumba
- Equipo de sonido portátil
- Instructor de zumba del IDERF
- Ropa cómoda
- Espacio de zona verde
- Refrigerio ligero

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Yennifer Tatiana Murcia	Coordinadora	CC San José	
Viviana Paola Diaz	Psicóloga	CC San José	

Elaboró: Psicóloga Viviana Paola Diaz

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO DE RESPIRO AL CUIDADOR

LUGAR: COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSE
FECHA Y HORA: 25/07/2024 DE 2:00 A 3.00 PM
TEMA: RESPIRO AL CUIDADOR (ZUMBA)







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: Respiro al cuidador "Zumba" 2. Lugar o Localidad o Sede: CC San José 3. Fecha y hora: 25/07/2024 2:00-3:00 pm

4. Nombre responsable: Viviana Paola Diaz 5. Dependencia responsable: Psicología

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	Yuby Rojas Vargas	CC	1108939060	CC San José	Trabajo Social	Contratista	sanjosetrabajosocial@gmail.com	3102611711	
2	Dilay Pinto B	C.C.	39 5814 668	C.C San José	Gerontologa	Contratista	gilapinto@gmail.com	3192338310	
3	Juan Pablo Hurtado	CC.	1069 754249	CC. San José	Fisioterapia	Contratista	fisiosanjose@gmail.com	3006126536	
4	Johanna Gonzalez	CE	52492409	CC San José	T. ocupacional	planta	terapiasanjose@gmail.com	3124225722	
5	Paulo Torres	CC	1108528754	CC San José	Auxiliar enfermería	Planta	sanjoscomunidadcuidado@gmail.com	3206360149	
6	Eliadis Cortinez	CC	52086893	San José	Auxiliar enfermería	planta	eliadiscortinez@hotmail.com	3102710211	
7	Edna Margarita Cera	CC	1077549050	San José	Auxiliar enfermería	Planta	comunidadcuidado@gmail.com	3028319331	Edna Cera
8	Juan Forero Florez	CC	1003517060	San José	Aux. enfermería	planta	sanjoscomunidadcuidado@gmail.com	3132025364	
9	Alexandra Forero	CC	1069778713	San José	Aux Enfermería	Planta	sanjosecomunidadcuidado@gmail.com	3013440857	
10	Mg Isabel Moreno	CC	39826424	San José	Aux enfermería	Planta	comunidadcuidado@gmail.com	3045352015	
11	Karen Goyeneche	CC	1003619440	San José	Aux enfermería	Planta	sanjosecomunidadcuidado@gmail.	3132673027	
12	Yudy Parra Vizcaino	CC	1069714661	San José	Aux Enfermería	planta		3154616387	
13	Brigitte Peña	CC	39614759	San José	Auxiliar	Planta	sanjosecomunidadcuidado@gmail.com	3134026483	
14	Yury Angelica Romero	CC	1069734747	San José	Aux Enf.	Planta		3203511098	
15	Angie Vanesa Cabos	CC	1069730750	San José	Auxiliar Enfermería	planta	sanjosecomunidadcuidado@gmail	3004813665	
16	Claver Eugenio Sanchez	CC	3961824	San José	T. ocupacional	contratista		3105502951	
17	Leydy Franco	CC	29544898	San José	Auxiliar enfermería	Planta		3177833511	
18	Carolina Romero	CC	1069741112	CC San José.	Aux T.O	Planta		3202021003	
19		CC	1069741689	San José	Enfermera	Contratista		3124254294	
20	Jennifer Katherine Maria B	CC	1069749812	San José	Coordinadora	Contratista		3194241638	

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.

Powered by CamScanner