ACTA 031

FECHA: Chinauta enero 26 de 2024.
HORA: 10:00 a.m.
LUGAR: Centro comunidad de cuidado hogar Nazareth Chinauta
TEMA: Fortaleciendo mi saber.
ASISTENTES: Profesional en entrenamiento deportivo, talento humano comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta.
ORDEN DEL DÍA:

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

DESARROLLO:

1. Objetivo de la actividad: Promover estilos de vida saludable en los cuidadores mediante actividades informativas, educativas, de comunicación y vivenciales que contribuyan a su bienestar emocional y calidad de vida.
2. Introducción de la actividad: La capacitación al talento humano, permite la adquisición de conocimientos, herramientas, habilidades y destrezas, permitiendo la obtención de logros y objetivos en el desarrollo de las funciones, genera mayor competitividad, sentido de pertenencia y apropiación de conocimientos en temas relacionados con su quehacer laboral.
3. Descripción la actividad: La actividad dio inicio con la presentación del profesional y el tema a abordar el cual se centró en la elaboración de rutinas diarias en medio laboral, dado que a través de las acciones repetitivas se puede fortalecer sistema osteomuscular, esto debido a la premura del tiempo que conlleva la cotidianidad, el cumplimiento de las metas laborales, la dinámica organizacional, entre otras.
   Seguidamente se entregó a cada participante una hoja y un lapicero donde se les solicitó dividirla en 3 partes con las palabras antes, durante y después frente a ellas tiempo, luego se tomaron acciones repetitivas de cada uno de los campos laborales señalando músculos en la intervención de manera que se aprovechen los diversos espacios laborales para apoyarse en las pausas activas, se tomó el ejemplo de las acciones en servicios generales como el subir y bajar escalones, lo cual fortalece tren inferior, gemelos y piernas.
   Se retomó la acción de la elaboración de la rutina en los 3 tiempos establecidos con pasos largos, zancadas, saltos cortos con espacios de descanso de 15 segundos, por lo cual se sugirió poner en práctica éstas acciones dentro de las pausas activas diarias, las cuales se orientan hacia la búsqueda de estrategias lúdicas, de estiramiento, cognitivas

Powered by CamScanner

de manera que se vincule el 100% del talento humano, generando con ello disciplina y el hábito de fortalecer mente y cuerpo dentro del espacio laboral, familiar, de descanso, para lo cual compartió series de repeticiones básicas orientadas hacia la erradicación del sedentarismo, monotonía y procesos de la cotidianidad.
Para terminar la actividad, se solicitó a los participantes ponerse de pie hacer estiramientos y un ejercicio básico de dividirse en dos grupos conformando dos filas, donde la última persona repetía una frase hasta llegar al primer integrante y verificar el contenido del mensaje, donde se encontró una diferencia significativa, lo cual generó risa entre los asistentes, cumpliendo con el objetivo de generar un espacio de formación desde una metodología lúdica en el cuidado del cuidador.

4. Materiales a utilizar en la actividad.
   - Equipos de telefonía móvil.
   - Salón sensorial.
   - Sillas
   - Formatos de asistencia.
5. Compromisos.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Diana Marcela Ruiz C.	Trabajadora Social	Hogar Nazareth	
Milena Castiblanco	Trabajadora Social	Hogar Nazareth	
Rubiela Giraldo	Coordinadora	Hogar Nazareth	

Anexos: Listado de asistencia- registro fotográfico.
Elaboró: Diana Ruíz-Milena Castiblanco, Trabajadoras sociales.

Powered by CamScanner

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

PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Codigo	FOR-GD-023
Version	1
Fecha Memo	I2023023863 - 14/08/2023
Página	1 de 1

1. Tema: Fortaleciendo Mi Saber. 2. Lugar: C.C. Hogar Nazareth Chinauta 3. Fecha y hora: 26-01-2024 - 2:30 - 3:30.

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	Carolina Leon.	53.931.769	C.C. Hogar Nazareth.	Aux T.O			3142434544	Carolina L.
2	Martha Chaparro	39721178	CC H. Nazareth	Aux T.O			3212213489	
3	Gabriela Cárdenas	35253226	Hogar Nazareth	S.G			3224149455	GABRIELA C
4	Adriana Amaya	28986328	H Nazareth	S.G			3143075823	
5	MARIA CORREA	1069761688	HNAZARETH	SG			3117056749	MARIA
6	Gloria Amaya	29845954	H Nazareth	SG				
7	Juliana Molina	1069751452	Hogar Nazareth	S.G			3006414317	Juliana M
8	Nelly Pabon	52.1239.268	Hogar Nazareth	SG			3142687448	Nelly pabón
9	Andres Congote Hoyos	1069713594	H. Nazareth	Gastronomo			3214227044	
10	Mari Emilce Muñoz	52'177054	H. Nazareth.	S. g.			3204023061	MEMS
11	Maria Eugenia	32276550	H Nazareth	SG			3772893377	Maria
12	Juan Felipe Lasso G	1003614808	CC. Hogar Nazareth	Terapeuta Ocupacional			3227035884.	Juan Felipe LG
13	Yesica Olivera	1003558467	Hogar Nazareth	AUX Fisio			3046839744	Yesica Olivera
14	Paola Pedreros G	1075219511	H. Nazareth	FISIO			3132115437	
15	Yenifer Liseth Velasquez	1152709940	H. Nazareth	Geriatróloga			3135160558	Yennifer Velasquez
16	Ximena Quevedo Baquero	1018484914	Hogar Nazareth	Psicóloga			3193598889	
17	JEREMIAS LOPEZ M.	1069742984	HOGAR NAZARETH	S.G			3213346750	JEREMIAS L.
18	Edison Rojas	2965415	H. Nazareth	O.P.C			3124100326	Edison R.
19	Nancy Britel.	52.159.506	H Nazareth	Psicologa			3212089409	Nancy Britel.
20	Andrea Ocampo Cardona	1644728553	Nazareth	OPC			3201141654	Andrea Ocampo

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.

Powered by CamScanner

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: Fortaleciendo Mi Saber 2. Lugar: C.C. Hogar Nazareth Chiraute 3. Fecha y hora: 26-01-2024 - 2:30 a 3:30

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	Luz Nery Ardila	39.627.949	Nazareth	OPC			3134533433	Nery.
2	Sergio Andres Gongora León	1023866574	H. Nazareth	Sena			3002324519	Sergio Gongora
3	Heidy [illegible]	1069714447	H. Nazareth	opc			3144323321	[illegible]
4	Diana Alarcón	52767279	Hogar H. Nazareth	T.O			3044918006	[illegible]
5	Diana. Ruiz	53047408	Hogar Nazareth.	Trabajo social			3124165808	Diana. Ruiz
6	Martha Rodriguez	35251623	Nazareth	OPC.			3232432757	[illegible]
7	Wilson Benavides G	80732677	H. Nazareth	Artes			3152237727	[illegible]
8	Yolanda Poveda Tnbaldo.	53.077.102	H Nazareth	enf hl			3206187111	[illegible]
9	Mileno. Cortés	52497990	CC Hogar Nazareth ch	T. Social			3202215253	[illegible]
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.

Powered by CamScanner

FORTALECIENDO MI SABER






Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
26/01/2024 03:08:28 p. m.