ACTA N° 812

FECHA: La Mesa, enero 26 de 2023.

HORA: 4:00 pm. - 4:30 pm.

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa

TEMA: Lo Hago Por Mi / Aero Rumba

ASISTENTES: Luz Adriana Cardenas Cuervo (Psicóloga) y María del Pilar García (coordinadora)

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Actividad desarrollada.
4. Materiales a utilizar en la actividad.
5. Compromisos.
6. Anexos evidencias fotográficas de la actividad y planillas de asistencia.

DESARROLLO:

1. Objetivos de la actividad.

- ✓ Establecer acciones necesarias orientadas a la prevención y atención de los factores de riesgo asociados a la carga laboral, que permita brindar al talento humano un ambiente sano, que promueva el interés por el autocuidado emocional, físico y mental al interior del Centro Comunidad de Cuidado La Mesa, por medio de la realización de las actividades del programa Respiro para Cuidadores.

- ✓ Generar espacios de esparcimiento e integración, mediante actividades de acondicionamiento físico y relajación, que le permitan al talento humano la descarga tanto física, mental como emocional, permitiendo la modificación de sensaciones de cansancio hacia el bienestar y emotividad

2. Introducción de la actividad.

En el ámbito del convenio 7460 de 2021 en el cual se realiza atención a personas mayores modalidad severa en el Centro Comunidad de Cuidado La Mesa y siguiendo el eje de cuidado integral, línea de atención Respiro para Cuidadores, se ejecutan actividades que permitan identificar las opiniones del talento humano que labora en el centro, con el fin de generar diferentes estrategias para la elaboración del programa respiro para cuidadores, que se enfoquen en actividades de integración que ayuden a mejorar su canalización de emociones, manteniendo a vez su estado físico y mental.

La actividad denominada “Lo Hago Por Mi – Aero Rumba”, ejecutada por el área de psicología, se realizó el día 26 de enero en el horario de 2:00 pm a 3:00 pm, ejecutando en este espacio la actividad de “Musicoterapia y Relajación”, actividad encaminada hacia el bienestar del talento humano.

3. Desarrollo de la actividad

- La actividad Cuidándome para Cuidar ejecutada el día 21 de enero de 2022, se realizó en el espacio del kiosco actividad de aero rumba, donde participaron un total de 13 personas del talento humano, la actividad propicio en los asistentes estados de ánimo positivos puesto que ante la actividad física manifestaron satisfacción y gusto al realizar una secuencia de ejercicios estilo Aero rumba, lo cual los motivo siendo un momento de alegría e integración, posterior a la actividad física se realizó conversatorio sobre la importancia del equilibrio emocional, cuerpo y mente, por lo tanto como las emociones inciden de manera negativa en nuestras labores y actividades familiares, por lo cual se les entregaron tips para manejo del estrés o de situaciones de alteración emocional las cuales son normales ante la interacción en cada uno de los contextos donde se encuentran, finalizando la actividad se suministró una bebida fría (limonada), como espacio de hidratación y en agradecimiento por su voluntad de participación e integración.

4. Materiales a utilizar en la actividad:
- ✓ Salón del kiosco
- ✓ Mesa
- ✓ Bafle
- ✓ Computador y CD

5. Compromisos.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. No aplica

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
María del Pilar García	Coordinadora	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	
Luz Adriana Cardenas Cuervo	Psicóloga	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	

Anexos: Registro Fotográfico, Planillas de asistencia

Elaboró: Luz Adriana Cardenas Cuervo - Psicóloga

Anexos:


BEVNDS
26 ene. 2023 2:25:12 p. m.
La Mesa
Cundinamarca
BEVNDS
26 ene. 2023
26 ene. 2023
26 ene. 2023 2:28:57 p. m.
La Mesa
Cundinamarca

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: Lo Hago Por Mi — Aeroxumba Lugar: Centro Comunidad de cuidado La Mesa Fecha y hora: 26/01/2023 2:00pm - 3:00pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Claudia María Suárez	52.809.443	Centro Comunidad de cuidado la Mesa	Talleristas	Calemico82@gmail.com	3219809541	
2	Isabella Valdy Perez	36802529	Centro Comunidad de Cuidado la Mesa	Apoyo	[illegible]	3178957118	
3	monica cenaida tt	21018796	CENTRO COMUNIDAD CUIDADO LA MESA	ASE 6	zenaida1961@gmail.com	3223932358	
4	SHIRLY ortiz	1003194778	centro comunidad de cuidado La mesa	Servicios Generales	SHIRLYortiz20@gmail.com	3216424537	SHIRLY
5	patricia pedreros	51857640	Centro de cuidado La mesa	Servicios Generales	magdalena.pedreros@cav.com	3232428822	Patricia
6	Luz myriam Romero	52657881	centro comunidad cuidado la mesa.	Servicios Generales	construcciones.don.lucho@hotmail.com	3124405360	Luz myriam R.
7	Carolina Varon	52761160	Centro Comunidad cuidado la mesa	Servicios Generales	karovaron@gmail.com	320 7677709	
8	Sandra Melchetta	52734713	centro comunidad cuidado la mesa	Manipulador de alimentos	Sandramile88@hotmail.com	3106125217	Sandra M
9	Esperanza Rasido C.	52616561	Centro comunidad y cuidado la Mesa	Manipulador de alimentos	Esperanza.rasido@gmail.com	3202655709	Esperanza R.
10	Maria Fernanda Suarez	1069758499	Centro Comunidad de cuidado la mesa	Ambiental	Sumafirmarcos@gmail.com	3224089407	Maria S

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. INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Yo Hago Por Mi Aero - Rumba. Lugar: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa Fecha y hora: 26/01/2023 2:00pm - 3:00pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Adriana Sánchez Barrio	52645042	Centro Comunidad de Cuidado la Mesa	Técnica Operativa	adrianasancheberrio@gmail.com	3012269524	
12	Paula A. Trejo C	27093927	comunidad de cuidado la Mesa	Fisioterapia	Paulandrea@gmail.com	3108103179	Paula Trejo
13	Christian Buchelli G.	1030534637	comunidad de Cuidado La Mesa.	Gerontólogo	gerontologia@gmail.com	3014012014	

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.