ACTA N° 157

FECHA: La Mesa, junio 28 de 2023.

HORA: 3:30 pm. - 4:00 pm.

LUGAR: Comunidad de Cuidado La Mesa

TEMA: Lo Hago Por Mi / Aeróbicos

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 de la 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 la 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 – Aeróbicos", liderada por el área de psicología, se realizó el día 28 de junio en el horario de 2:00 pm a 2:40 pm, ejecutando en este espacio la actividad de "Aeróbicos", actividad encaminada hacia fortalecer en el talento humano la importancia de la actividad física.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad Lo Hago Por Mi ejecutada el día 28 de junio de 2023, se realizó en el espacio del kiosco la actividad de aeróbicos, donde participaron un total de 14 personas del talento humano, donde se logró evidenciar el gusto, alegría y motivación de los participantes por esta actividad, de igual forma e genero adicional al espacio de acondicionamiento físico, disfrutaron de una actividad que les genero descarga emocional, motivando hacia la integración, ejercicio para mantener un estilo de vida saludable, al finalizar se realizó una retroalimentación donde manifestaron el agrado por el encuentro, adicional que lograron evidenciar la falta de coordinación, falta de acondicionamiento físico y adicional experimentaron sensaciones de alegría y diversión al realizar una actividad diferente, posterior a la realización de ejercicios dirigidos por medio del seguimiento de un video donde guiados por una experta en aeróbicos se ejecutaron los ejercicios, siendo una actividad que permite tanto el desgaste físico, emocional y mental, generando en el talento humano espacios de relajación y descarga psicoafectiva, para finalizar la actividad se llevó a cabo actividad de hidratación.

4. Materiales a utilizar en la actividad:
- ✓ Video Beam
- ✓ Computador
- ✓ Bafle
- ✓ Planilla de asistencia
- ✓ Bebida hidratante

4. Materiales a utilizar en la actividad:

- ✓ Salón del kiosco
- ✓ Bafle
- ✓ Computador
- ✓ Video Beam
- ✓ Listado de asistencia
- ✓ Bebida hidratante

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	Comunidad de Cuidado La Mesa	
Luz Adriana Cardenas Cuervo	Psicóloga	Comunidad de Cuidado La Mesa	

Anexos: Registro Fotográfico, Planillas de asistencia

Elaboró: Luz Adriana Cardenas Cuervo - Psicóloga

Anexos:


28 jun. 2023 2:10:41 p. m.
La Mesa
Cundinamarca
28 jun. 2023 2:12
Cundi
28 jun. 2023 2:22:24 p. m.
La Mesa
Cundinamarca
28 jun. 2023

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 - Aeróbicos. Lugar: Comunidad de Cuidado La Mesa Fecha: 28/06/2023 2:00pm - 2:40pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	[illegible]	1105665510	Comunidad de cuidado la mesa	Enfermera	[illegible]	3127417170	
2	Nejandra Camido	1026026495	Comunidad de cuidado la Mesa	Trabajadora social	alejandracamido12@gmail.com	323600403	
3	María Fernanda Suarez	1069758499	comunidad de cuidado la mesa	Ambiental	sumafirmazoot@gmail.com	3224089407	
4	[illegible]	36802526	Comunidad de Cuidado la mesa	[illegible]	[illegible]	3178957118	
5	Marcela Ubaza G	1072423331	Comunidad de cuidado de La mesa	Auxiliar TD	marcelaUbaza@hotmail.com.	3204792732	
6	Esperanza Pacífico	52616561	Comunidad y cuidado La Mesa	Manipulador de alimentos	EsperanzaPacifico@Gmail.com	3202655709	
7	Sandra Mendieta	52734743	Comunidades y Cuidado La Mesa	Manipulador Alimentos	Sandra Milena Bogotá Comunicaciones	3106125260	
8	Ruth Cuadrado	40432348	Servicios Comunidad de Cuidado	Servicios Generales	Idal1980@Gmail.com	3116826174	
9	Pedro Bonilla	80841872	comunidad de cuidado la mesa	servicios Generales	Pedro12019@gmail.com	3164637575	
10	Maria cenaida H	21018796	comunidad de cuidado la mesa	servicios Generales	zenaidar@gmail.com	3223932138	

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: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Lo Hago Por Mi – Aerobicos. Lugar: Comunidad de Cuidado la Mesa Fecha: 28/06/2023 2:00pm - 2:40pm

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Carolina Varon	52761160	comunidad de cuidado la mesa	servicios generales	varovaron8325@gmail.com	320 7077769	
12	Adriana Sánchez Bezio	52645042	Comunidad de Cuidado la Mesa	Técnica Operativa	adrianasanchezbezio@gmail.com	3022695414	
13	Paula A. Forero C	27093927	Comunidad de cuidado la Mesa	Fisioterapia	paulandrea@gmail.com	3108703179	Paula Forero
14	Katy Sánchez	51855417	Comunidad de cuidado la Mesa	Nutricionista	katysan7432 gmail.com	3195542950	

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.