ACTA N° 012

FECHA: Bogotá, febrero, 08 de 2024.

HORA: 1+45 pm a 2+15 pm.

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos.

TEMA: Cuidado al cuidador Rutina de Ba duan jin

ASISTENTES: Ver listado anexo

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Dinámica y ejecución de la actividad
3. Compartir y cierre

DESARROLLO:

1. Se da la bienvenida al talento humano de la unidad operativa Antonia Santos y se de inicio a la actividad de cuidado al cuidador “Rutina de Ba duan jin”.
2. Se explica la actividad y se da inicio a la misma: Ba Duan Jin es una serie de 8 ejercicios de qigong que previene la enfermedad y mantiene la buena salud física, emocional y mental,

Cabe mencionar que hay muchas variantes de estos ejercicios. Sin embargo, lo importante es comprender su esencia y conseguir la integración de las tres regulaciones o San Tiao: cuerpo, respiración y mente. Entonces, la realización de cualquiera de ellas aportará la misma efectividad. Cuando se realiza la práctica, es conveniente seguir la secuencia original, dado que cada movimiento parte de los resultados del anterior y prepara al sucesivo.

Los ejercicios son los siguientes:

1. Sostener el cielo con las dos manos para equilibrar el calentador triple Liang Shou Tuo Tian Li San Jiao
2. Tensar el arco para disparar una flecha al halcón Zuo You Kai Gong Si She Diao
3. Separar el cielo y la tierra para equilibrar el bazo y el estómago Tiao Li Pi Wei Xu Dan Ju
4. Mirar atrás para prevenir enfermedades Wu Lao Qi Shang Wang Hou Qiao
5. Mover la cabeza y bajar el cuerpo para aliviar el estrés Yao Tou Bai Wei Qu Xin Huo
6. Masajear la espalda y las piernas y tocarse la punta de los pies para fortalecer los riñones Liang Shou Pan Zu Gu Shen Yao
7. Apretar los puños con ojos de enfado para aumentar la fuerza Cuan Quan Nu Mu Zeng Qi Li
8. Levantar y bajar los talones para curar las enfermedades Bei Hou Qi Dian Bai Bing Xiao

Conclusión de la actividad: Desarrolla la capacidad de concentración. Recoge los beneficios de los anteriores ejercicios. Previene todas las enfermedades. También osteoporosis y fibromialgia.

3. Se finaliza la actividad retroalimentando el tema, se ofrece compartir.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
ninguno		
ninguno		

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día XX de mes de 20XX.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Esneda Garzón M	Aux Enfermeria	CCT Antonia Santos	

Anexos: Registro Fotográfico

Elaboró: Esneda Garzón-Aux Enfermeria

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: Cuidado al cuidador · Rutina de Bodyarmr. Lugar: CCT. Antonia Santos 3. Fecha y hora: 08 Febrero 2024 01:45 pm.

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	Damaris Castillo	1073677224	CC-T Antonia Santos	Servicios generales	Contratista		3222958446	
2	Aleyda Maria	24.143537	CCT Antonia Santos	S General	contratista		3143893907	Aleyda
3	Deiy Rodriguez Sierra	52.973862	C.C.T. Antonia Santos	Servicio General	Contratista		3148515410	Deiy Rodriguez
4	Franco Fajardo	1022941716	CC.T Antonia santos	sgenerales	contratista		3143082942	Franco. F
5	Marleny Hernandez H	52'133.223	C.C.T Antonia Santos	Aux. cocina	Contratista		3138776598	Marleny H.
6	Eliana Moreno	78542130	Antonia Santos	Cocina	Contratista		3132699064	
7	Yisney Vega	1067903224	Aux CCT cocina A.S	Aux cocina	contratista		3209735435	
8	Mary Peralta	53153744	CCT Antonia Santos	Aux cocina	contratista		3154141463	May Peralta.
9	Rozana Falcón	09143297	CCT Antonia Santos	servicios generales	Contratista		3042056853	Rozana Falcon
10	Nubia P Roman S	52037092	CCT Antonia Santos	Serv General	Contratista		3153710614	
11	Martha Milena Torres	41950133	CCT Antonia Santos	Auxiliar enfermeria	contratista		3208239816	
12	Viviana Paola Cruz Escamilla	1032343555	CCT Antonia Santos	Facilitadora	Contratista		8202465650	
13	Maria Helena Barranco	52123953	CCT Antonia Santos	T. Ocupacional	Contratista		3219210600	Maria Helena
14	Oscar Johan Romero Suarez	80162505	CCT Antonio Santos	T. Social	Contratista		3138296425	
15	Leidy Fernanda Ladino	1016078951	CCT Antonia Santos.	Facilitadora	Contratista		3132723972	Leidy Fernanda R.
16	Leonardo Rodriguez	1.012.360.761	CCT Antonia Santos	Psicologo	Contratista		3117887029	L. Rodriguez
17	Boris Pacheco G	72012513	CCT Antonia Santos	Psicologo	Contratista		3008028372	

Powered by CamScanner

FECHA: 08/02/2024	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDADO AL CUIDADOR RUTINA DE BADUANJIN	RESPONSABLE: ESNEDA GARZON AUXILIAR ENFERMERIA







