ACTA N° 229

FECHA: Bogotá, mayo, 17 de 2024.

HORA: 9:00 am a 11:45 am.

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos.

TEMA: Articulación Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. “actividades diversas”

ASISTENTES: Planilla de asistencia.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo de bienvenida.
2. Dinámica y organización de las actividades.
3. Cierre.

DESARROLLO:

1. Siendo las 9:00 am se da la bienvenida por parte de los estudiantes de la UCMC a las personas mayores y explican la dinámica de las actividades que se realizarán: las cuales se distribuirán en los dos comedores de la unidad operativa comedor 1 para alimentación saludable y comedor 2 actividad física.

2. Se da inicio a la actividad donde se ubican a las personas mayores en el comedor principal y en este espacio se distribuyen las personas mayores en mesas e inician la actividad explicando que es la alimentación saludable:

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable. Una alimentación saludable y balanceada permite a las personas mayores prevenir enfermedades como sarcopenia, obesidad, desnutrición, síndrome de fragilidad y trastornos gastrointestinales, a las que están expuestos debido a los cambios en el metabolismo que se dan a partir de los 60 años.

Seguidamente a esta breve explicación por parte de los estudiantes de UCMC se indica a las personas mayores que realizaran un pequeño plato saludable para un posible desayuno para una dieta balanceada. Cada persona mayor realiza las indicaciones dadas por los estudiantes y realizan un plato dulce y otro salado conformados de la siguiente manera:

- Tortillas de maíz, fresas, banano, y crema de leche.
- Tortillas de maíz, jamón tiras de zanahoria, tiras de pepino cohombro y salsa tártara.

Estas pequeñas muestras se realizaron con todos los elementos de bioseguridad requeridos.

Para terminar la actividad se realiza un bingo de integración y a sus respectivos ganadores les entregan un premio.

La actividad en el comedor 2: se realiza una breve explicación de la importancia y el objetivo de realizar actividad física:

Controlar y prevenir algunas enfermedades como la artritis, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y ocho tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno (mama) y de colon. Dormir mejor. Reducir los niveles de estrés y ansiedad.

Se realiza en esta actividad diferentes ejercicios de estiramientos, rutinas de baile de dificultad moderada entre otros en los cuales se evidencia la participación de las personas mayores de forma dinámica y voluntaria.

3. Se finaliza las actividades retroalimentado la información suministrada a las personas mayores despejando dudas e inquietudes.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
ninguno		
ninguno		

En constancia de lo anterior firman:

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

Anexos: FOR-GD-023, Registro fotográfico.

Elaboró: Esneda Garzón – Aux enfermería

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 - 14/06/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Articulación Universidad Colegio mayor de Cundinamarca 2. Lugar: CCT Antonia Santos 3. Fecha y hora: 17 mayo 2024 9:00 am

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	Alejandra Velásquez García	1016106861	U. Colmayor.	Estudiante.		avelasquez9@unicol	3147824841.	Alejandra V.
2	Alexandra Gómez A.	1030671143	UCMC	Estudiante		jalexandragomez@uni	3102537207	Alexandra G.
3	Paula Franco R.	1031420415	UCMC	Estudiante		pafranco@unicolma	3158368824	[illegible]
4	Brayan Steven Cruz Florez	1013576498	UCMC	Estudiante		[illegible]@unicolmayor.edu.co	3537118945	[illegible]
5	Karen Oyuelo Rincón	1007627478	UCMC	Estudiante		kyulitzaoyuelo@u	3053688128	Karen Oyuelo
6	Blair Ricardo Gomez	1049657599	UCMC	Estudiante		brgomez@Uni	3147545458	[illegible]
7	Brayan D. Ramirez G.	1133693459	UCMC	Estudiante.		bdramirez@unicolmayo	3008347484	[illegible]
8	David Fernando Suarez	1010006957	UCMC	Estudiante		DFsuarez@unicolmayo.	3144706970	David Suarez
9	Karen Gabriela Rondero	1000688312	UCMC	Estudiante		krondero@unicolmayo.	3227603457	Gabriela R.
10	Alejandra Rojas	1000278578	UCMC	Estudiante		[illegible]	3203815831	[illegible]
11	Leidy Lozano Arias	1001273338	UCMC	Estudiante		[illegible]	3236410898	[illegible]
12	Laura Karoline Cifuentes R	1032937333	UCMC	Estudiante		lkcifuentes@unicol	3119347155	Laura Cifuentes
13	Laura Suarez Lara	1001077642	UCMC	Estudiante		laurandreasuarez@unicolmayor.edu.co	3053353092	[illegible]
14	Laura Camila Suárez	[illegible]	UCMC	Estudiante		[illegible]	3112288867	[illegible]
15	Catalina Piramanrique	1001824425	UCMC	Estudiante		cp.ramanrigueg	3223474579	Catalina P.
16	Ana María Hernández	1075679082	UCMC	Estudiante		anamariadterm@	3212869333	[illegible]
17	Valentina Herrera Vera	1000272177	UCMC	Estudiante		valentina36herrera@	3126117706	[illegible]

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: Articulacion Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca 2. Lugar: CCT Antonio Santos 3. Fecha y hora: 17 mayo 2024 9:00 am

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	Brandon Alexander Gutierrez	1000379961	UCMC	Estudiante		bagutierrez@unicolmayor.edu.co	3222940880	Brandon AGG
2	Laura Paola Gutiérrez Cadavid	1233415134	UCMC	Estudiante		lpgutierrez@unicolmayor.edu.co	3065914240	LAURA GUTIÉRREZ
3	Lisseth sofia mozo roberto	1031663879	UCMC	estudiante		mozorobertolisethsofia.@gmail.com	3197441875	sofia mozo
4	Andrea Jimena Lagos	1007959448	UCMC	Estudiante		alagos@unicolmayor.edu.co	3013826343	
5	Karen Daniela Sandoval	1000703709	UCMC	estudiante		kdsandoval@unicolmayor.edu.co	3232730218	Daniela S
6	Elsa Milleidy Carrillo	1094264402	UCMC	Estudiante		ecarrillo@unicolmayor.edu.co	3228298961	Milleidy Carrillo
7	Miguel Mesa	1001298335	UCMC	Estudiante		Miguelmesa5320 Unicolmayor.edu.co	3058721935	Miguel M.
8	Julieth Andrea Ortiz Moreno	1000760859	UCMC	Estudiante		jandreaortiz@unicolmayor.edu.co	3209757098	Andrea Ortiz.
9	Yeidi Tatiana Castellanos Cristancho	1016091535	UCMC.	Estudiante		ycristancho@unicolmayor.edu.co	3133376318	
10	Stefanny Paola Morales	1000351751	UCMC	Estudiante		spaolamorales@unicolmayor.edu.co	3214881112	Stefanny M
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								

Powered by CamScanner

FECHA: 17/05/2024	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ARTICULACION UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA	RESPONSABLE: ESNEDA GARZON AUXILIAR ENFERMERIA







