ACTA N° 155

FECHA:	Bogotá, 19 de Abril 2024
HORA:	10:30 AM
LUGAR:	Parque Renacimiento
TEMA:	Articulación Jardín Botánico
ASISTENTES:	Personas mayores
ORDEN DEL DÍA:	Invitación a las personas mayores a participar de la actividad Presentación profesional Jardín Botánico Juego rompe hielo Actividad central (Encuentro con la naturaleza) Reflexión Cierre

DESARROLLO:

La actividad dio inicio con una invitación a las personas mayores a participar de una articulación con Jardín Botánico. Posteriormente, se realizo un juego rompe hielo de presentación, donde cada persona mayor al llegar una pelota que iba pasando entre ellas, le tocaba el turno de presentarse y contar una expectativa que tiene de la vida, para posteriormente realizar la actividad central, en la cual se le evidenció que con tan solo unos momentos que fueron dedicados a realizar una actividad al aire libre, se logró ver claramente que gracias al disfruté del sol y la naturaleza, el cuerpo y la mente se revitaliza. Cumpliendo con un objetivo el cual consiste en reducir los niveles de ansiedad y mejorar el sentido del humor de las personas mayores. Al igual algunos de los principales beneficios para la salud obtenidos con la actividad fueron: disfrutar de la luz del sol y el aporte de vitamina C, respirar aire fresco, proporcionando oxígeno puro para alimentar las células, ganar fuerza y vitalidad, se favoreció el estímulo del cerebro debido a los cambios de escenarios y el contacto con la naturaleza. Se ayudo a crear el hábito de practicar ejercicio a cualquier nivel, gracias a la exposición al sol se facilitó la producción de dopamina, serotonina y endorfina, mejorando la función inmunológica, así mismo, permitiendo mejorar las relaciones sociales, aumentando el bienestar, la autoconfianza y la vitalidad.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma

Anexos: Evidencia Fotográfica

Elaboró: *Edwin Betancourth; Artista.*

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Artista: Edwin Betancourth Fecha: 19/04/2024	Articulación Jardín Botánico
	
	

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Daniela Macias	Profesional	Jardin Botanico	Daniela
Edwin Betancourt	Artista	S.C.I.T Simper M	Ed

Anexos: Evidencia fotografica

Elaboró: Edwin B. / Artista

Powered by CamScanner