

CONVOCATORIA No

**ASOCIACIÓN DE USUARIOS DEL MUNICIPIO DE ARAUQUITA
DEL DEPARTAMENTO DE ARAUCA**

Para: Integrantes de ASOCIACIÓN DE USUARIOS
De: Junta directiva de ASOCIACIÓN DE USUARIOS
Motivo: Invitación a sesión

Reciba un cordial saludo.

Nos complace invitarlo a participar en la reunión de la ASOCIACIÓN DE USUARIOS de nuestra zona, con el fin de dar a conocer los avances que hemos tenido en nuestro Plan de acción y otra información que consideramos de interés compartir con cada uno de ustedes.

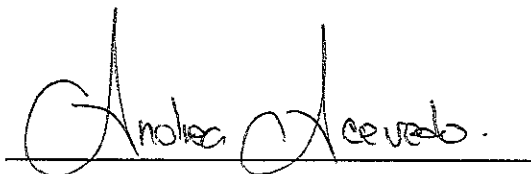
Lugar: OFICINA COOSLAUD

Fecha: 28.07. 2023

Hora: 4:00pm

Si desea mayor información sobre esta convocatoria, puede acercarse al colaborador de Coosalud EPS.

Atentamente,



PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE USUARIOS

[illegible]

**ACTA DE REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE USUARIOS, ASODEUS DE
COOSALUD EPS
DEPARTAMENTO DE ARAUCA
MUNICIPIO DE ARAQUITA**

FECHA: 28/07/2023

LUGAR: OFICINA DE COOSALUD

HORA: 40:00 pM

PARTICIPANTES: (Se anexa firma de los asistentes).

OBJETIVO: Reunión ordinaria de la Asociación de Usuarios.

Agenda programada para el día:

1. Bienvenida
2. Exposición de los temas preparados para el día:
 - A. Capacitación: (describa el nombre y objetivo de la capacitación)

AUTOCONOCIMIENTO
CALIDAD DE VIDA

- B. Actualización Normativa: (describa el tema)
 - C. Información general: (describa el tema)
3. Evaluación de la sesión
4. Apertura del Buzón de sugerencias
5. Programación de la próxima reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. MARIA QUINTO CASTILLEJO colaborador de COOSALUD EPS (Empresa Promotora de Salud), da la bienvenida a los participantes, agradece por la asistencia a la reunión y da a conocer el objetivo de esta. Además, destaca el compromiso para con la institución al pertenecer a la Asociación de Usuarios de COOSALUD EPS en el municipio de ARAQUITA ARAUCA
2. Se exponen los temas preparados para el día a cargo de MARIA QUINTO CASTILLEJO , colaborador de Coosalud EPS.

3.1. TEMAS DEL MES. NOMBRAR LOS TEMAS DEL MES.

**AUTOCONOCIMIENTO, LA CLAVE PARA TODA UNA VIDA
SALUDABLE**

3.2. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS DEL MES

1.1.1. DESARROLLO DE LOS TEMAS DEL MES.

USO DEL TIEMPO LIBRE

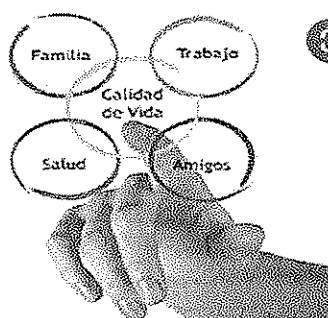


El autocuidado es un conjunto de acciones que las personas deben realizar a diario para tener control sobre su salud, empoderarse de ella y poderla cuidar y mejorar.

consejos útiles

- 1. Bebe mucha agua:** El agua nos ayuda a mantenernos hidratados y también mantiene nuestro cuerpo limpio.
- 2. Haz ejercicio:** Aumenta nuestro nivel de energía y nos da una actitud positiva ante la vida
- 3. Come bien:** Comer alimentos nutritivos como frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa mantendrá nuestro cuerpo en forma y fuerte
- 4. Duerme lo suficiente:** Dormir lo suficiente aumentará nuestra productividad y reducirá los niveles de estrés. Procura dormir más de 7 horas cada noche.

CALIDAD DE VIDA



Calidad de vida relacionada con la salud pretende valorar aspectos de la enfermedad relacionados con la vida diaria del paciente y en qué modo se ve afectada por la presencia de la enfermedad en cuestión. La valoración habrá de ser multidimensional y se acepta generalmente incluir, al menos, 4 dimensiones a evaluar: física, funcional, psicológica y social.

3. Se procede a evaluar la sesión. Se anexan copias.
4. Se abre el buzón de sugerencias y se elabora el acta.
5. Se plantea como fecha tentativa para la próxima reunión, el día 28 del mes JULIO del año 2023 a las 11:00 AM en la oficina de COOSALUD EPS.

Para constancia firman,

[illegible]