DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE ZIPAQUIRÁ
SECRETARÍA GENERAL
PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO
ACTA DE REUNIÓN

Alcaldía de Zipaquirá

INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN					
Nº ACTA	FECHA: 08/04/2024		HORA INICIO: 10:00 am pm	HORA FIN: 12:00 am pm	
LUGAR:	Club del Adulto Mayor "Santa Ana"				
OBJETIVO(S):	Sesión de Actividad Física y Lúdico Recreativa				
DEPENDENCIA RESPONSABLE	Aktivate S.A.S.				
TIPO	EXTERNA (CON LA COMUNIDAD)	X	INTERNA (CON FUNCIONARIOS)		

LISTADO DE ASISTENTES

NOMBRES Y APELLIDOS	ENTIDAD / DEPENDENCIA	CARGO	CORREO	TELÉFONO	FIRMA
Xiomara Daubont	Centro día	Participo	—	3214134410	
Ana M. Rivera	Centro día	Participo	—	3133696881	
Ana M. Jiménez	Centro día	Participo	—	3114818273	
Marina Corredor	Centro día	Participo	—	3103466470	
Rosa Cuervo	Centro día	Participo	—	3214022245	Rosa Dlia
Roberto Rodríguez	Centro día	Participo	—	3202621865	
Isabel Duarte	Centro día	Participo	—	3158420515	Isabel Duarte
Jose Castillo	Centro día	Participo	—	3202896082	
Miriam Aguirre	Centro día	Participo	—	3224622603	
Linda Villa	Centro día	Participo	—	3105870693	
Liria Puentes	Centro día	Participo	—	3134094476	
Maria Granda	Centro día	Participo	—		
Hilda Moreno	Centro día	Participo	—	3143279778	
Dora García	Centro día	Participo	—	3054258893	Dora
Oliva Romero	Centro día	Participo	—	3228843743	
Vicente Rincon	Centro día	Participo	—	3502320755	
Rosa Mayorga	Centro día	Participante	—	3006390518	
Tn					

ORDEN DEL DIA

Fortalecimiento Muscular "brazos"

1. Explicacion de la actividad.
2. Calentamiento
3. Desarrollo de los ejercicios.
4. Estiramientos
5. Registro de asistencia.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Desarrollo de la Sesión.

* Se lleva a cabo sesión programada de fortalecimiento muscular de brazos- con el grupo de Centro día. con la participación de 17 adultos mayores de los cuales 3 eran hombres y 14 mujeres.
* Se realiza explicación de la actividad y se continua con un calentamiento de extremidades superiores con movilidad articular.
* Se desarrollan los ejercicios programados con banda elastica de forma individual, fortaleciendo Biceps- Triceps y hombo.
* Se finaliza sesión con estiramientos de extremidades superiores.
* Se realiza proceso de firma por parte del lider.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA ENTREGA	FIRMA
Se desarrolla sesión programada con el grupo de Santa Ana. a cargo de:	Marsell Castillo	-	
En conformidad con la actividad desarrollada firma líder grupo Santa Ana.	Rigoberto Garcia.	-	