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

Alcaldía de Zipaquirá

INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN					
N° ACTA	FECHA: 15/04/2024		HORA INICIO: 11:00 am pm	HORA FIN: 12:00 m 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
Gladys Leiva	Centro dia	Participo	—	3118290899	
Ana Quiroga	Centro dia	Participo	—	3118290899	
Julio Martinez	Centro dia	Participo	—	3204158942	
Dora Garcia	Centro dia	Participo	—	3054228883	
Blanca peña	Centro dia	Participo	—	3123011157	
Tereza Goigo	Centro dia	Participo	—	3123011157	
Quimbay Maria y	Centro dia	Participo	—	3017366302	
Roberto Rodriguez	Centro dia	Participo	—	3209621865	
Hna Zuley	Centro dia	Participo	—	3016007894	
Guido Garcia	Centro dia	Participo	—	3057356423	
Margarita Rivera	Centro dia	Participo	—	3133696881	
Jose L Castillo	Centro dia	Participo	—	3202896082	
Teresa Corzo	Centro dia	Participo	—	3177006324	
Rigoberto Garcia	Centro dia	Participo	—	3177006324	
Fanny Guillet	Centro dia	Participo	—	3102380173	
Carmen Castañeda	Centro dia	Participo	—	3133253295	
Marina Corredor	Centro dia	Participo	—	3103466410	
Martha Castaño	Centro dia	Participo	—	3204943632	
Valvina Beltrago	Centro dia	Participo	—	3224376194	
Olga Natalia	Centro dia	Participo	—	3133164716	

ORDEN DEL DIA

Fortalecimiento muscular extremidades superiores

1. Explicación 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 - hombros - pectorales y Abdomen, con el grupo de centro dia, con la participación de 28 adultos Mayores - 23 mujeres y 3 hombres.
* Se realiza explicación de la actividad y se da recomendaciones a tener en cuenta durante la actividad.
* Calentamiento de extremidades superiores con movilidad articular.
* Se desarrollan los ejercicios programados con pesas o mancuernas de forma individual, y se realizaron: de pie, sentados y apoyados de una silla.
* Se finaliza sesión con estiramientos de extremidades superiores.
* Se realiza registro de datos de los participantes y firma del lider.

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

Alcaldía de Zipaquirá

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA ENTREGA	FIRMA
Se desarrolla sesión programada con el grupo de Centro día a cargo de:	Marcell Castillo		
En conformidad con la actividad desarrollada firma lider grupo centro día:	Rigoberto Garcia		