



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 5/11/2025		Acta No:	Hora Inicio: 10:40 am	Hora Fin: 11:00 am
Tema: Hábitos de Vida Saludable con adultos mayores				
Responsable: ÁREA PSICOSOCIAL			Elaborado por: Maria Fernanda Zamora Berrio	
Proceso / Subproceso / Actividad: Rondalla Cañarte , Cuerdas pulsadas				
Lugar: Centro Cultural Lucy Tejada Taller 2 Rampa				
AGENDA	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			
	10.			
	11.			
	12.			
DESARROLLO DE LA REUNIÓN				
El día 5 de noviembre del presente año, a las afueras del salón de Taller 2 de las instalaciones del Centro Cultural Lucy Tejada, se realizó una actividad significativa dirigida al Grupo de Adultos mayores. Esta jornada fue liderada por la trabajadora social Valentina Castaño en compañía de la psicóloga María Fernanda Zamora, del área psicosocial de la Secretaría de Cultura de Pereira, a cargo del formador Harold Rondan y los estudiantes de laboratorio escultura grupo 2 de la escuela de formación de artes visuales, conformado en su mayoría por personas adultas mayores. La actividad se enmarca dentro del cumplimiento de las políticas públicas que promueve la Secretaría de Cultura, enfocadas en el bienestar integral de sus participantes.				



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 5/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 10:40 am	Hora Fin: 11:00 am
Tema: Hábitos de Vida Saludable con adultos mayores			
se realizó una jornada dirigida a adultos mayores enfocada en la importancia de mantener hábitos de vida saludable. La actividad inició con una conversación introductoria sobre cómo los buenos hábitos favorecen la autonomía, la movilidad y la prevención de enfermedades, resaltando que el autocuidado es fundamental para un envejecimiento más activo y satisfactorio. Durante el encuentro se abordaron los diferentes componentes de una vida saludable, incluyendo la alimentación balanceada, la hidratación, la actividad física regular, el descanso adecuado y los controles médicos periódicos. De manera especial, se profundizó en la importancia de la salud mental, destacando que el bienestar emocional es igual de relevante que el físico. Se conversó sobre la necesidad de mantener vínculos sociales, expresar emociones, realizar actividades que estimulen la memoria y la creatividad, así como buscar apoyo cuando se presenten sentimientos de tristeza, ansiedad o soledad. Finalmente, se invitó a los participantes a reflexionar sobre sus rutinas diarias e identificar pequeños cambios que puedan incorporar para fortalecer tanto su salud física como mental. La jornada permitió generar conciencia sobre la importancia del autocuidado integral y reforzó el mensaje de que una vida saludable, equilibrada y acompañada emocionalmente contribuye a una vejez plena y con mayor calidad de vida.			

Versión:

Fecha de vigencia:





Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 5/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 10:40 am	Hora Fin: 11:00 am
Tema: Hábitos de Vida Saludable con adultos mayores			
			





Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 5/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 10:40 am	Hora Fin: 11:00 am
Tema: Hábitos de Vida Saludable con adultos mayores			

No.	COMPROMISO	RESPONSABLE	ECHA DE CUMPLIMIENTO	SEGUIMIENTO	
				Ejecutado Si/No	
				SI	NO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					