



Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 17/11/2025		Acta No:	Hora Inicio: 02:20 pm	Hora Fin: 02:45 pm
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: piso -1, sinfónicas 3				
AGENDA	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
	6.			
	7.			
	8.			
	9.			
	10.			
	11.			
	12.			
DESARROLLO DE LA REUNIÓN				
El día 17 de noviembre del presente año, a las afueras del salón de Sinfónicas 3 de las instalaciones del Centro Cultural Lucy Tejada, se realizó una actividad significativa dirigida al Grupo de Adultos mayores de la Escuela de formación de cuerdas pulsadas. 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 Juan Camilo Marengo y los beneficiarios del programa Rondalla Cañarte de la escuela de formación de cuerdas pulsadas, 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: 17/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 02:20 pm	Hora Fin: 02:45 pm
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:

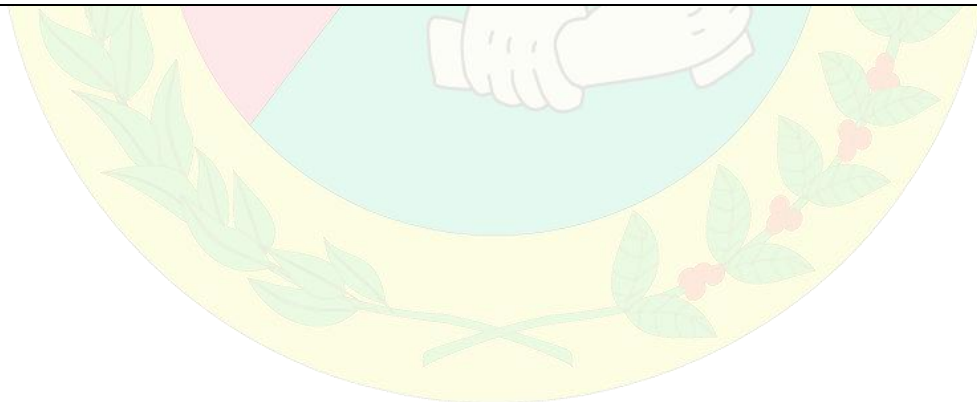




Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 17/11/2025	Acta No:	Hora Inicio: 02:20 pm	Hora Fin: 02:45 pm
Tema: Hábitos de Vida Saludable con adultos mayores			
			





Versión:

Fecha de vigencia:

Fecha: 17/11/2025

Acta No:

Hora Inicio: 02:20 pm

Hora Fin: 02:45 pm

Tema: Hábitos de Vida Saludable con adultos mayores

SECRETARÍA DE CULTURA		REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL SEGUIMIENTO DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS												
ENTIDAD RESPONSABLE		NOMBRE DEL EVENTO O ACTIVIDAD												
Versión: 2		Hábitos de vida Saludable Adultos Mayores												
FECHA: 16 NOV 2025 2:20 pm		HORA INICIO: 2:20 pm		HORA FIN: 2:45 pm		POBLACION GENERAL		ESPECIFICA		JCUA: Rondalla Cariante				
DIRECCION + NOMBRE DEL LUGAR		CENTRO CULTURAL		LUCEY TEJADO		BARRIO O VEREDA		COMUNA O CORREG.		N° PERSONAS 12				
NOMBRE RESPONSABLE		Valentina Castano		Cariante		N° IDENTIFICACION		1.275.093.243		FIRMA: Valentina Castano				
#	NOMBRES	APELLIDOS	HOMBRE (H)	MUJER (M)	EJEMPLO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		CONDICION	ETNIA	DIRECCION RESIDENCIA	BARRIO O VEREDA DE RESIDENCIA	TELÉFONO Y/O EMAIL	NIVEL DE ESTUDIO (NINGUNO) (PRIMARIA) (SECUNDARIA) (TECNICO) (UNIVERSITARIO) (POSGRADO)	FIRMA
						TIPO	NUMERO							
1	DMR	MESS	H	X	3020713				X	calles 12 y 04	C/ Jardin	318783532	Univesitario	
2	Sebastián	Walter	M	S	4040239				X	Centro		314808003		
3	Jose Ramiro	Martinez	H	61	5911774			X	X	La Florida		323316922		
4	Marcelito	Perez	H	20	32527036				X	San Juan		3155724634	Univesitario	
5	Cristina	Alvarez	M	46	42018320			X	X	Los Pájaros	Los Pájaros	300182759	Bachiller	
6	Myriam	Bernal	M	64	42051074				X	calles 8 y 22	A 30	3146293865	Primaria	
7	Daylen	Castellón	M	51	42109786			X	X	Car 13	78-69	319235752	Tec en Electricidad	
8	Cristina	Clavero	M	40	42103447				X	Carretera 73-158	Coronito	32261411		
9	Liliana	Rincón	M	65	42054758				X	Car 4 #1173	Centro	315760353		
10	Rafael	Molina	M	64	42002110				X	Car 34 #17-24	Centro	3185146262		
11	Yolanda	Corrao	M	51	42013295			X	X	Car 13 #5779	San Juan	3123636244		
12	Hector	Gonzalez	H	61	5967255				X	Car 13 #5779	San Juan	3124002135		
13														
14														





Versión:

Fecha de vigencia:

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

