

EVIDENCIAS  
INFORME DE  
ACTIVIDADES # 11  
MARZO 2026

OBLIGACIÓN # 7

**IMÁGENES EVIDENCIAS**  
**CONMEMORACIÓN DÍA DEL**  
**SÍNDROME DE DOWN**  
**CELEBREMOS LA DIVERSIDAD**

**Súmate**

a la

*Commemoración*

Usar **medias de colores** o diferentes  
es un **gesto simbólico** que representa  
la diversidad.

**¡Alista tus medias!**

- Tómate una foto
- Compártela con tu equipo
- amigos o familiares
- Usa :

**#DíaDelSíndromeDeDown**

**#CelebremosLaDiversidad**

**CUIDA TU CORAZÓN**  
**ESTILOS DE VIDA**  
**SALUDABLES Y PREVENCIÓN**  
**DE ENFERMEDADES**  
**CARDIOVASULARES**



Mi estado  
Justo ahora



AQUÍ  
SÍ PASA  
BOGOTÁ  
MI CIUDAD  
MI CASA

BOGOTÁ

## Cuida tu corazón

Estilos de vida saludables y prevención  
de enfermedades cardiovasculares.

Participa en esta sensibilización y aprende sobre:

- Importancia de cuidar el corazón
- Factores de riesgo en el trabajo
- Alimentación saludable
- Actividad física y pausas activas
- Hábitos que afectan la salud cardiovascular
- Manejo del estrés y salud mental

**Miércoles**  
**18** de marzo



**2:00 a**  
**4:00 p.m.**

**Modalidad virtual**



Conéctate en el  
link adjunto



INSTITUTO DISTRITAL DE  
RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

[teams.microsoft.com/l/meetup-jo...](https://teams.microsoft.com/l/meetup-jo...)



0

