DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE ZIPAQUIRÁ
SECRETARÍA DE FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

Alcaldía de Zipaquirá

INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN			
N° Acta:	Fecha: 24 - 02-2026	Hora Inicio: 2.00 pm	Hora Fin: 3.00 pm
Lugar: Club del Adulto Mayor Santa Ana / Villa Maria.			
Objetivo(s): Sesión Cognitiva y Mental.			
Dependencia Responsable: Secretaria de familia.			
Responsable Elaboración o Transcripción: Aktuate S.A.S.			
TIPO: ☒ Externa (con la Comunidad) ☐ Interna (con los funcionarios)			

LISTADO DE ASISTENTES

NOMBRES Y APELLIDOS	ENTIDAD / DEPENDENCIA	CARGO	CORREO	TELÉFONO	FIRMA
Gloria Rodriguez	V. Maria	Participante	—	3146167740	
GLADYS MEDINA	V. Maria	Participante	—	3016845088	
Blanca Garcia	Villa Maria	Participante	—	3143341953	
Maria Palacios	Villa Maria	Participante	—	3204868773	
Carlos Rubio	Villa Maria	Participante	—	3019333066	
Ana Hernandez	V. Maria	Participante	—	3118772424	
Gladys Pachon	V. Maria	Participante	—	3125212673	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3115312489	
Luis Gomez	Villa Maria	Participante	—	3182547880	
Laura Prada	Villa Maria	Participante	—	3118243112	
Carlos Rubio	Villa Maria	Participante	—	3019333066	
Valentina Rubio	Villa Maria	Participante	—	3202376190	
Tere Cano	Villa Maria	Participante	—	3177067214	
Mary Reyes	Villa Maria	Participante	—	31561768	
Alba Cely	Villa Maria	Participante	—	3147015881	

ORDEN DEL DIA

Yoga sobre colchoneta.

1. Bienvenida satelite Villa Maria.
2. Ubicacion: colchonetas y adulto Mayor.
3. Explicación y recomendaciones
4. Desarrollo sesión
5. Registro y firmas en el acta.

Powered by CamScanner

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA MUNICIPAL DE ZIPAQUIRÁ
SECRETARÍA DE FAMILIA Y DESARROLLO SOCIAL

Alcaldía de Zipaquirá

DESARROLLO DE LA REUNIÓN
Desarrollo de la sesión Tema: Yoga sobre colchoneta. Objetivo: Promover la relajación física y mental; mediante ejercicios suaves de respiración, movilidad consciente y estiramientos controlados, favoreciendo la reducción del estrés, disminución de tensiones musculares y bienestar integral. Metodología: Se da la bienvenida al satelite de Villa María y se procede a la ubicación de colchonetas, una para cada adulto Mayor Se inicia con la explicación y se dan las recomendaciones a tener encuenta durante la actividad. Se da inicio a la sesión con un calentamiento y respiración. En posición comoda (sentados) - respiración profunda y ejercicios suaves de movilidad - (cuello - hombros - columna) movimientos coordinados con la respiración. - En posición dormida (acostados boca arriba). Se realiza respiración diafragmatica y se finaliza con respiraciones profundas - retorno progresivo. Se cuenta con la participación de 30 adultos mayores (5 hombres y 25 mujeres). Recursos: Salón - Sonido - colchonetas Registros y firmas en el Acta.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA ENTREGA	FIRMA
Se desarrolla sesión programada con el satelite de Villa María a cargo de:	Marvell Castillo	—	
En conformidad con la actividad desarrollada firma.	Lorena Zambrano	—	

Powered by CamScanner