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

Alcaldía de Zipaquirá

INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN			
N° Acta:	Fecha: 10-02-2026	Hora Inicio: 2:00pm	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 D.A.S			
TIPO: ☐ Externa (con la Comunidad) ☐ Interna (con los funcionarios)			

LISTADO DE ASISTENTES

NOMBRES Y APELLIDOS	ENTIDAD / DEPENDENCIA	CARGO	CORREO	TELÉFONO	FIRMA
MARTHA CASTAÑO	Villa Maria	Participante	—	3204943637	
Nieves Quiroga	Villa Maria	Participante	—	3124896210	
Martha Ospina	Villa Maria	Participante	—	3192664555	
Nancy Marin	Villa Maria	Participante	—	3134075331	
Marina Forero Q.	Villa Maria	Participante	—	3204432992	
Claudia M.	Villa Maria	Participante	—	3194406230	
Ana C. Rodriguez	Villa Maria	Participante	—	3133233820	
Pedro Nieves	Villa Maria	Participante	—	3005211826	
Wilma Buitrago	Villa Maria	Participante	—	3226376190	
Patricia Castillo	Villa Maria	Participante	—	3213851491	
Concepción	Villa Maria	Participante	—	3222007469	
Londoscano	Villa Maria	Participante	—	3165809434	
Ana C. Rodriguez	Villa Maria	Participante	—	3133233820	
Rosa Alegria	Villa Maria	Participante	—	3006390858	
Victor Cubides	Villa Maria	Participante	—	3118166990	

ORDEN DEL DIA

40gr sobre colchoneta.

1. Bienvenida al satelite de Villa Maria
2. Ubicación de colchonetas en salón del Gym
3. Explicación de la actividad
4. Desarrollo de los ejercicios
5. Registro y Firmas en el Acta.

Powered by CamScanner

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Desarrollo de la sesion:

Tema: Yoga sobre colchoneta.

objetivo: Mejorar en el adulto Mayor la movilidad articular- la respiración. y la relajación, promoviendo el bienestar fisico y mental.

Metodologia: Se da la bienvenida al adulto mayor del Satelite de Villa Maria- y se realiza la ubicación de colchonetas en el salón. Se da la explicacion de la sesión y se dan las recomendaciones a tener encuenta durante la actividad. Se desarrollan los ejercicios programados para aliviar dolor lumbar y aumentar la movilidad articular- utilizando tecnicas de respiración profunda.

Se cuenta con la participación de 25 adultos Mayores (4 hombres - 21 mujeres).

Recursos: Sonido - Salón - Colchonetas

Registro y firma de algunos participantes:

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA ENTREGA	FIRMA
Se lleva a cabo sesión programada de Yoga con el satelite de Villa Maria a cargo de:	Maxell Cartilo		
En conformidad con la actividad desarrollada firma	Lorena Zambrano		

Powered by CamScanner