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

Alcaldía de Zipaquirá

INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN			
N° Acta:	Fecha: 12-02-2026	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 y Desarrollo			
Responsable Elaboración o Transcripción: Aktivate S.A.S.			
TIPO: ☒ Externa (con la Comunidad) ☐ Interna (con los funcionarios)			

LISTADO DE ASISTENTES

NOMBRES Y APELLIDOS	ENTIDAD / DEPENDENCIA	CARGO	CORREO	TELÉFONO	FIRMA
Martha [illegible]	Villa Maria	Participante	—	3112[illegible]535	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3194[illegible]	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3124990279	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3204437992	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3128233807	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3213[illegible]	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3[illegible]	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3220376196	
	V	Participante	—		
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3204943237	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3229667[illegible]	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3165809[illegible]	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3006390518	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3118166990	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3167609756	

ORDEN DEL DIA

Yoga sobre colchoneta y elemento "balón"

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

Powered by CamScanner

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Desarrollo de la sesión:

Tema: Sesión de Yoga sobre colchoneta con balón

Objetivo: Estimular la coordinación y la concentración de los Adultos Mayores mediante la practica de yoga sobre colchoneta. con el Apoyo de un balón, combinando respiración con ciente con movimientos controlados.

Metodología: Se lleva a cabo sesión programada con el satelite de villa Maria, dando la bienvenida al adulto Mayor procediendo a la ubicación de colchonetas en el salón. Se dan las recomendaciones a tener en cuenta durante la sesión - Se desarrollan los ejercicios programados para ésta sesión, con el apoyo de un balón.

Se cuenta con la participación de 22 adultos mayores (5 hombres - 17 mujeres).

Recursos: salón - sonido - colchoneta - balones.

Registro y firma en el Acta por parte de los 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	Marvell Castillo		
Encomendad con la actividad desa. rrollada firma:	Lorena Zambrano		

Powered by CamScanner