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

Alcaldía de Zipaquirá

INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN			
N° Acta:	Fecha: 16-02-2026	Hora Inicio: 2:00 pm	Hora Fin: 3:00 pm
Lugar: Club del Adulto Mayor Santa Ana / Villa Maria -			
Objetivo(s): Sesión de Actividad Fisica - Ludico - Recreativa			
Dependencia Responsable: Secretaria de familia y Desarrollo			
Responsable Elaboración o Transcripción: Activate S.A.S			
TIPO: ☒ Externa (con la Comunidad) ☐ Interna (con los funcionarios)			

LISTADO DE ASISTENTES

NOMBRES Y APELLIDOS	ENTIDAD / DEPENDENCIA	CARGO	CORREO	TELÉFONO	FIRMA
Yoreno Forero	Villa Maria	Participante	—	3704437592	
Barbel Ali	Villa Maria	Participante	—	3194406	
Olga Rodriguez	Villa Maria	Participante	—	3138233	
Pablo Rafael	Villa Maria	Participante	—	300320	
Wilvino Buitrago	Villa Maria	Participante	—	3224376194	
Concep Agudelo	Villa Maria	Participante	—	3229607	
Lucio Sarra	Villa Maria	Participante	—	3165807	
Rosa Navarro	Villa Maria	Participante	—	3006390578	

ORDEN DEL DIA

Entrenamiento funcional (Fuerza - equilibrio - coordinación - Desplazam.)

1. Bienvenida al satelite de Villa Maria.
2. Ubicación del Adulto Mayor en el gym.
3. Explicación de la actividad.
4. Desarrollo de la sesión
5. Registro y firma en el acta.

Powered by CamScanner

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Desarrollo de la sesión.

Tema: Entrenamiento Funcional. (coordinación - fuerza - equilibrio)

Objetivo: Mantener y aumentar la fuerza muscular para facilitar acciones como levantarse - reducir el riesgo de caidas. mediante el control postural - y mejorar la sincronización de movimientos.

Metodología: Se da la bienvenida al satelite de villa María y se procede a la ubicación de material en el salón del gym del club santa ana - se realiza un circuito de 4 estaciones donde el adulto mayor realizara ejercicios de Fuerza (brazos). Equilibrio (trabajo en parejas) Desplazamientos (desplazarse realizando zig-zag entre conos) - y Sentadillas (fuerza de pierna).
se inicia con un calentamiento y se divide el grupo en 4 equipos y se ubicarán en cada estación - cada 2 minutos se hará una rotación - y se finaliza con estiramientos.
Se cuenta con la participación de 8 adultos Mayores (2 hombres).

Recursos: sonido - sillas - pesas - balones - conos - cojin de equilibrio
Registro y firma en el Acta de los participantes.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA ENTREGA	FIRMA
Se desarrolla sesión programada. con el satelite de villa María a cargo de:	Marvell Castillo	16-02-2026	
En conformidad con la actividad desarrollada firma:	Lorena Zambrano	16-02-2026	

Powered by CamScanner

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

Alcaldía de Zipaquirá

INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN			
N° Acta:	Fecha: 17-02-2026.	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
Rocio Ferreira	Villa Maria	Participante	—	3167512869	
Luis Gomez	Villa Maria	Participante	—	3182246880	
Maria Fuente	Villa Maria	Participante	—	3124354596	
Martha Rodriguez	V. Maria	Participante	—	3124590553	
Eli Rodriguez	Villa Maria	Participante	—	3160078894	
Luz Stella R	Villa Maria	Participante	—	3172411841	
Maria Helena Ramos	V. Maria	Participante	—	3126349902	
	Villa Maria	Participante	—	3114406381	
Guillermo Castillo	V. Maria	Participante	—	3106188245	
Maria Diaz	V. Maria	Participante	—	3105656613	
Claudia Fonseca		Participante	—	3203202658	
Roberto Rodriguez		Participante	—	3202621865	

ORDEN DEL DIA

Yoga sobre colchoneta.

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

Powered by CamScanner

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Desarrollo de la Sesión.

Tema: Yoga sobre colchoneta. "ejercicios aliviar dolor lumbar"

Objetivo: Disminuir el dolor lumbar en adultos Mayores mediante ejercicios seguros q' mejoren la movilidad, fortalezcan la musculatura y favorezcan una mejor postura.

Metodología: Se hace la bienvenida al adulto mayor del satelite de Villa Maria, se realiza la ubicación de colchonetas en el salón, y se procede a iniciar con la sesión - explicando la actividad y se dan las recomendaciones a tener en cuenta durante la actividad.
Se inicia con un calentamiento y respiración profunda.
Desarrollo de los ejercicios para aliviar dolor lumbar, contracción abdominal suave - puente de gluteos en colchoneta - elevación alterna de piernas -
Se finaliza con estiramientos complementarios - respiración profunda - Movilidad suave - Relajación guiada.
Se cuenta con la participación de 37 adultos mayores (6 hombres - 31 mujer).
Recursos: Sonido - salón - colchonetas.
Registro y firmas en el acta.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA ENTREGA	FIRMA
Se desarrolla sesión programada de Yoga con el satelite de Villa Maria a cargo de:	Marvell Carrillo	17-02-2026	
En conformidad con la actividad desarrollada firma:	Lorena Zambrano	17-02-2026	

Powered by CamScanner