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

Alcaldía de Zipaquirá

INFORMACIÓN DE LA REUNIÓN			
N° Acta:	Fecha: 19-02-2026	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: 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
Luis Gomez	Villa Maria	Participante	—	3182946880	
Eli Rodriguez	Villa Maria	Participante	—	3016007894	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3124155058	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3167528268	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3142761[illegible]	
[illegible]	B. V. Maria	Participante	—	3126349902	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3144406[illegible]	
[illegible]	V. Maria	Participante	—	3108217[illegible]	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3105656113	
[illegible]	V. Maria	Participante	—	3203102656	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3107607753	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3172220002	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3135120376	
[illegible]	Villa Maria	Participante	—	3214055706	
[illegible]	Villa Maria	Participante.	—	3209868778	

ORDEN DEL DIA

Yoga sobre colchoneta con elemento "Banda Elastica"

1. Bienvenida al satelite de Villa Maria
2. Ubicación de colchonetas en el Gym.
3. Explicación de la Sesión
4. Desarrollo de los ejercicios
5. Registro y firma 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 con apoyo de Banda elastica. Objetivo: Realizar ejercicios de estiramiento para disminuir la tensión del nervio ciático en adultos mayores mediante estiramientos suaves y controlados con ayuda de una Banda elastica, favoreciendo la movilidad, reduciendo molestias y mejorando la calidad de vida. Metodologia – Bienvenida del satelite de Villa Mario en el club Santa Ana – se procede a ubicar las colchonetas en el salón para cada adulto mayor- se dan las recomendaciones a tener encuenta durante la actividad- Se inicia con un calentamiento suave - de movilidad general - se continua con el desarrollo de los ejercicios realizando estiramientos especificos con ayuda de una Banda elastica - y se finaliza con respiración profunda – movilidad suave de piernas – relajación breve en posición cómoda. se cuenta con la participación de .22 adultos mayores (7hombres ¡3 mugeres). Recursos: salón – sonido - colchonetas- Bandas o vendas elasticas Registro y firma en el acta.

COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA ENTREGA	FIRMA
Se lleva a cabo sesión programada de Yoga con el satelite de Villa Mario a cargo de:	Marcell Castillo	19-02-2026	
En conformidad con la actividad desarrollada firma.	Lorena Zambrano	19-02-2026	

Powered by CamScanner