

 Gobernación de Cundinamarca	CULTURA ORGANIZACIONAL Y MEJORA CONTINUA	Código: E – COMC – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN	Versión 06
		Fecha de Aprobación: 05/09/25

OBJETIVO DE LA REUNION:
FECHA:
ACTA No.

Fortalecer las condiciones de salud y bienestar de la población adulto mayor atendida en los centros día mediante implementación de programas integrales de salud y bienestar que promuevan el envejecimiento activo, la autonomía funcional y la participación social.	10 de junio 2026	03
---	------------------	----

LUGAR:
HORA INICIO
HORA FINALIZACIÓN

Centro día Municipio de San Francisco	10:00 am	11:00 am
---------------------------------------	----------	----------

ORDEN DEL DÍA

1. Presentación de la referente asignada por la gerencia persona mayor.
2. Explicación de la actividad a la psicóloga Laura Mejia del centro día.
3. Realización de la actividad con la población persona mayor del municipio de San Francisco.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Se da inicio a la actividad con la presentación de la referente asignada para el municipio de San Francisco por parte de la gerencia persona mayor de la secretaria de lo social y la familia de la gobernación de Cundinamarca en el centro día Adriana Maria Tinoco Leon, quien se presenta a la psicóloga Laura Mejia y explica la actividad que se realizara la población persona mayor que asiste al centro día del municipio de San Francisco.
2. Se continua con la explicación de la actividad a la Psicóloga Laura Mejia del centro día del municipio, donde se le expone la realización de la actividad que se brindara en cuanto al tema de ejercicios de fortalecimiento diafragmático con bandas elásticas:

Actividad física adaptada

Objetivo: mantener movilidad, prevenir caídas y mejorar calidad de vida.

Actividades:

- Caminatas guiadas
- Gimnasia suave y estiramientos
- Ejercicios de equilibrio y coordinación



- Frecuencia: 3 veces por semana

3. Se continua con el desarrollo de la actividad y se les explica a los adultos mayores como se va a realizar el ejercicio, los beneficios que tiene en la realización de estos ejercicios en el mejoramiento de la calidad de vida, estos se vera reflejado con el pasar de los días, en una mejor habilidad y movilidad para cada uno de ellos, quienes refieren entender y aceptar





PROGRAMAS DE SALUD Y BIENESTAR

- **Antes de diseñar cualquier programa, es clave identificar:**
- Estado de salud (enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2)
- Nivel de funcionalidad (independiente, semindependiente)
- Estado cognitivo (riesgo de deterioro cognitivo leve o Alzheimer)
- Redes de apoyo y situación emocional
- Intereses y preferencias



 Gobernación de Cundinamarca	CULTURA ORGANIZACIONAL Y MEJORA CONTINUA	Código: E – COMC – FR - 004
	ACTA DE REUNIÓN	Versión 06
		Fecha de Aprobación: 05/09/25

CONCLUSIONES

- La implementación de actividad física en el centro día para persona mayor, evidencia beneficios en la conducción funcional, como movilidad y bienestar general en los participantes.
- Se observa mejora en capacidad aeróbica el equilibrio y la coordinación.
- Disminución del sedentarismo y el riesgo de caídas.
- Se concluye que con actividad física regular constituye una estrategia fundamental para mejorar la calidad de vida en esta población, por lo cual se recomienda su continuidad fortalecimiento y adaptación permanente según las condiciones individuales de cada usuario.



ACTA DE REUNIÓN

Versión 06

Fecha de Aprobación:
05/09/25

[illegible]