Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
	FICHA TALLER	**Versión: 1** **Codigo: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

ALCANCE # 2

1. Como estrategia para promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludables desde el área Psicosocial y según la clasificación de la OMS, deberá elaborar e implementar un programa de Habilidades Sociales y para la Vida para la población Adulta Mayor atendida en el programa Centro Vida, que contemplen talleres entre otras, de las siguientes habilidades: Autoconocimiento – Empatía - Comunicación asertiva - Relaciones interpersonales - Toma de decisiones - Manejo de problemas y conflictos - Pensamiento creativo - Pensamiento crítico - Manejo de emociones y sentimientos - Manejo de tensiones y estrés, entre otras.

INFORME Nro. 8

09 AL 30 DE DICIEMBRE DE 2024

POR

LUZ NEIRA RENTERIA RENTERIA

TRABAJADORA SOCIAL

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Codigo: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**13 – 12 - 2024**	**JORNADA: MAÑANA**
NOMBRE DEL TALLER	**MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS**	

OBJETIVO:
Fortalecer la salud mental de los adultos mayores, proporcionándoles recursos y conocimientos para prevenir y manejar los trastornos de ansiedad y depresión relacionados con el estrés.

TEMAS PARA DESARRAR.

- Técnicas de relajación y manejo del estrés (relajación muscular)
- Promoción de un estilo de vida saludable (actividad física, alimentación balanceada)
- Estrategias para mejorar la calidad de vida (actividades recreativas, conexión con la naturaleza, desarrollo de la creatividad)

METODOLOGIA:

- **Ambiente inclusivo:** Se garantizó un espacio accesible y cómodo para todos los participantes.
- **Socialización de objetivos:** Se explicó claramente el propósito del taller y los temas a tratar.
- **Actividad lúdica educativa:** Se realizó una competencia para fomentar la participación y el aprendizaje.
- **Materiales:** Se utilizaron pliegue hojas, sillas, vasos y pelotas.

CONCLUSIONES:
El taller propuesto sobre "Manejo de Tensiones y Estrés" ofrece una solución práctica para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Al proporcionar herramientas y estrategias para manejar el estrés, este taller contribuye.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de**: Adultas Mayores**
MASCULINO: -FEMENINO:



LUZ NEIRA RENTERIA RENTERIA
C.C # 35545888 DE QUIBDO
TRABAJADORA SOCIAL

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**20 DICIEMBRE AÑO: 2024**	**JORNADA: MAÑANA**
NOMBRE DEL TALLER	**PENSAMIENTO CREATIVO**	

OBJETIVO:

Fortalecer las habilidades sociales y para la vida de los adultos mayores atendidos en el Centro Vida, promoviendo el bienestar emocional, cognitivo y social, y mejorando su calidad de vida.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Introducción
- Que es pensamiento creativo
- Colorear mándalas

METODOLOGIA:

1. Organización del Espacio: Las mesas y sillas se organizaron en un círculo para facilitar la comunicación y asegurar que todos los participantes pudieran verse y sentirse incluidos.
2. Los participantes buscarán y marcarán o subrayarán las palabras en la sopa de letras. Luego, se abrió una discusión sobre la importancia de pensamiento creativo.
3. Materiales de Colores: Se proporciona una variedad de lápices de colores. **Sacapuntas:** Para sacarle la punta a los colores.

CONCLUSIONES:

Llenar sopa de letras sobre pensamiento creativo permite a los participantes reflexionar sobre conceptos clave como confianza, valor y aceptación. Esta actividad no solo promueve el entretenimiento, sino que también refuerza la importancia de cultivar una imagen positiva de uno mismo.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **Personas Adultas Mayores mujeres – Hombres**

LUZ NEIRA RENTERIA 35545888
Trabajadora Social

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 12 MES: 12 AÑO: 2024**	**JORNADA: GRUPOS MAÑANA.**
NOMBRE DEL TALLER	**TOLERANCIA**	

OBJETIVO:

- SOCIALIZAR A LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA CENTRO VIDA - JORNADA MAÑANA , SOBRE LA AUTOESTIMA Y COMO ESTA SE PUEDE FORTALECER.

TEMA PARA DESARROLLAR

- Que es el valor de la Tolerancia
- La importancia de la tolerancia y el respeto en los grupos
- Como trabajar la tolerancia en los adultos mayores



https://youtu.be/n68RyOWiDjQ

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubica en MESA REDONDA, donde se realizo actividad sobre la inteligencia emocional.

2. Se explica: Nombre - Objetivo - Temas a socializar. Utilizándose un lenguaje claro, sencillo.
3. Mi ubicación es de frente al grupo, utilizándose un tono de voz fuerte, sin gritar.
4. Al socializar el tema central, se colocaron ejemplos cotidianos según las vivencias de los participantes solicitándoles la opinión.

CONCLUSIONES:

1. La tolerancia es un valor fundamental para la vida en sociedad y es importante para relacionarse con personas mayores:
2. La tolerancia implica respetar, aceptar y apreciar la diversidad de las personas, sus formas de expresión y medios de ser.
3. La tolerancia implica reconocer las diferencias y no verlas como un atentado contra nosotros, sino como parte de la riqueza de la humanidad.
4. La tolerancia implica aceptar opiniones o comportamientos diferentes a los establecidos por nuestro entorno social o por nuestros principios morales

Registro fotográfico

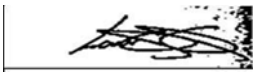


N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(63)** Personas Adultas Mayores
Mujeres (46) - Hombres (17)

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

Cristina Bueno

Ana Cristina Bueno Restrepo
C.C # 42.162.367
Psicologa. T.P 125426



LUZ NEIRA RENTERIA RENTERIA
C.C # 35545888 DE QUIBDO
TRABAJADORA SOCIAL

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA

FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 19 MES: 12 AÑO: 2024**	**JORNADA: MAÑANA.**
nombre del taller	**ESTIMULACIÓN COGNITIVA**	

objetivo:

El objetivo de esta actividad es promover el bienestar físico y emocional de los adultos mayores del centro vida, a través del desarrollo de habilidades y destrezas motrices. Esta actividad busca mantener y mejorar la calidad de vida de los participantes, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable. Mediante ejercicios adaptados, se pretende mejorar la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la fuerza, contribuyendo así a la prevención de caídas y la autonomía en las actividades cotidianas.

TEMA PARA DESARROLLAR

- ✓ Entrenamiento de la memoria
- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Coordinación

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicó en tres filas Para la realización de la actividad.
2. Se explicó el objetivo de la actividad lúdica educativa a desarrollar, utilizando un lenguaje claro y sencillo
3. Mi ubicación fue de frente al grupo de adultos mayores, utilizando un tono de voz fuerte, sin gritar.
4. Al explicar los temas se brinda la oportunidad de participar expresando sus conocimientos acerca del tema.

CONCLUSIONES:

Las actividades lúdicas y creativas son una excelente forma de estimular la mente, fomentar la socialización y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(64)** Personas Adultas Mayores
Mujeres (45) - Hombres (19)

Cristina Bueno

Ana Cristina Bueno Restrepo
C.C # 42.162.367
Psicologa. T.P 125426



LUZ NEIRA RENTERIA RENTERIA

C.C # 35545888 DE QUIBDO

TRABAJADORA SOCIAL

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 03 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 26 MES: DICIEMBRE AÑO: 2024**	**JORNADA: MAÑANA**
NOMBRE DEL TALLER	**PROYECTO DE VIDA**	

OBJETIVO:

1. Facilitar un espacio de reflexión y diálogo que permita a los adultos mayores construir un proyecto de vida significativo y adaptado a sus necesidades e intereses.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- 1.Que es proyecto de vida
- 2. Porque es importante generar proyecto de vida
- 3. Lluvias de ideas
- 4. Metas y propósitos compartidos

.

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicó en circulo
2. Se realizó una fase introductoria explicando la importancia de proyecto de vida personal.
3. Se desarrolló por medio de dialogo, cada participante expone sus metas y propósito que les gustaría para el 2025.

CONCLUSIONES:

los adultos mayores han reafirmado su capacidad de diseñar su propio futuro, han descubierto que, a cualquier edad, es posible establecer metas, tomar decisiones y vivir una vida plena y significativa.
Este proceso ha sido una invitación a la autonomía y al autoconocimiento. Los participantes han comprendido que son los principales protagonistas de su historia y que tienen el poder de transformar sus vidas.

N° ASISTENTES:

En esta actividad participaron activamente un grupo de: 72 Adultas Mayores

MASCULINO: 22 --FEMENINO: 50

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**



LUZ NEIRA RENTERIA RENTERIA
C.C # 35545888 DE QUIBDO
TRABAJADORA SOCIAL

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 27 MES: DICIEMBRE AÑO: 2024**	**JORNADA: MAÑANA**
NOMBRE DEL TALLER	**Lúdico-educativa (Bingo) Estimulación cognitiva.**	

OBJETIVO:

1. El objetivo principal de este taller es estimular las funciones cognitivas de los participantes a través del uso del juego del Bingo, favoreciendo el desarrollo de la memoria, la concentración, la atención, y la capacidad de toma de decisiones de manera divertida y dinámica.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- ✓ Estimulación de la memoria

METODOLOGIA:

1. Se inicia con una breve explicación sobre el juego de Bingo y su propósito de estimulación cognitiva
2. Los participantes reciben sus tarjetas de Bingo y se les enseña cual es la dinámica del juego y como tapar los números
3. El ganador canta Bingo y levanta la mano.

CONCLUSIONES:

El taller de estimulación cognitiva a través del juego del Bingo demostró ser una herramienta efectiva para trabajar funciones cognitivas clave como la memoria, la atención y la toma de decisiones. Los participantes, al involucrarse en el juego de manera activa, lograron memorizar. La metodología empleada, basada en la interacción lúdica, permitió que los participantes se sintieran motivados y comprometidos durante toda la actividad. Además, se favoreció la socialización y el trabajo en equipo.

N° ASISTENTES:

En esta actividad participaron activamente un grupo de: 71 Adultas Mayores

MASCULINO: 21 --FEMENINO: 50

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**



LUZ NEIRA RENTERIA RENTERIA
C.C # 35545888 DE QUIBDO
TRABAJADORA SOCIAL