Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **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: 03 MES: 10 AÑO: 2025**	**JORNADA: TARDE X AMARILLO, AZUL Y ROJO**
NOMBRE DEL TALLER	**Importancia de los estiramientos en el adulto mayor**	

OBJETIVO:

Promover la práctica regular de ejercicios de estiramiento en el adulto mayor para mantener la flexibilidad, prevenir lesiones musculares y mejorar la movilidad general del cuerpo.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- ¿Qué son los estiramientos y por qué son importantes?
- Beneficios físicos y emocionales del estiramiento diario.
- Principales grupos musculares que se deben estirar (cuello, espalda, brazos, piernas).
- Recomendaciones generales para realizar los estiramientos de forma segura.

METODOLOGÍA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubica en MESA REDONDA.
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. Fase inicial charla breve sobre la importancia del estiramiento y calentamiento articular, y realización guiada de estiramientos globales de cuello, tronco y extremidades.
4. El Ministerio de Salud promueve la actividad física regular y específica como herramienta central para fortalecer la movilidad y la autonomía en los adultos mayores.

CONCLUSIONES:

- Los estiramientos mejoran la circulación, la movilidad y la flexibilidad del cuerpo.
- Ayudan a reducir la rigidez muscular y a prevenir caídas y lesiones.
- Practicarlos diariamente contribuye al bienestar físico, mental y emocional del adulto mayor.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **63 Personas Adultas Mayores 44 mujeres, 19 hombres**

Mariana Vargas

MARIANA VARGAS LOPEZ

CC 1004519883

FISIOTERAPEUTA