Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**Día: 17 MES: marzo AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA x TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	**Maneras de trabajar el cerebro desde ejercicios de estimulación cognitiva**	

OBJETIVO: Fomentar el bienestar integral de las personas mayores mediante la enseñanza de ejercicios de estimulación cognitiva, con el fin de fortalecer sus capacidades mentales, prevenir el deterioro cognitivo, promover la autonomía y mejorar su calidad de vida a través del mantenimiento activo de funciones como la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento.

TEMAS PARA DESARROLLAR Ejercicios de atención, ejercicios de lenguaje, ejercicios de motricidad, ejercicios de cálculo y ejercicios de perfeccionamiento

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicó en MESA REDONDA.
2. Se explicó el nombre, objetivo y los temas a desarrollar. Utilizándose un lenguaje claro, sencillo
3. Mi ubicación fue de frente al grupo de adultos mayores, utilizando 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 de cada uno.
5. Para profundizar en el tema se proyectó unas diapositivas y unas imágenes para mejor entendimiento del tema.
6. Se realizó al final una actividad lúdica por grupos, a través de imágenes que ellos debían buscar según la consecuencia que se les solicitara.

CONCLUSIONES:

1. La implementación de ejercicios de estimulación cognitiva en adultos mayores contribuye significativamente a mantener y fortalecer sus capacidades mentales, permitiéndoles enfrentar de manera activa y positiva los cambios propios del envejecimiento. Estas prácticas no solo retrasan el deterioro cognitivo, sino que también promueven la autonomía y refuerzan la autoestima y el sentido de utilidad en esta etapa de la vida.
2. Enseñar a los adultos mayores estrategias para ejercitar su cerebro es una herramienta clave dentro de la intervención psicosocial, ya que favorece su bienestar emocional y social. A través de actividades estructuradas que estimulan la memoria, la atención y otras funciones cognitivas, se generan espacios de interacción, aprendizaje continuo y fortalecimiento de redes de apoyo, lo cual mejora su calidad de vida

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **34 Personas Adultas Mayores Mujeres (21) – Hombres (13) de la jornada de la mañana**

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**



DANIELA LONDOÑO MONTOYA
C.C 1193547802
TRABAJADORA SOCIAL – U. LIBRE