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	**D:13 MES: MARZO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE X** **GRUPOS AMARILLO, AZUL, ROJO**
NOMBRE DEL TALLER	**MOVILIDAD ARTICULAR Y FLEXIBILIDAD EN EL ADULTO MAYOR**	

OBJETIVO:

1. REALIZAR ACTIVIDAD RECREATIVA QUE INCLUYAN EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y FLEXIBILIDAD

TEMAS PARA DESARROLLAR

1- Importancia de Mejorar la movilidad articular y la flexibilidad.
2- Como debemos fortalecer la musculatura de miembros superiores e inferiores.
3- Ejercicios que nos Favorecen el equilibrio y la coordinación motora

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicaron con sus respectivas sillas divididos en varias mesas. Para la realización de taller práctico de reunieron en subgrupos.
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 determinar el tema, se tienen presente sobre movilidad articular – la Importancia de movernos activamente y de tener una movilidad articular
6. Se les da la importancia de recomendación de manejar buena respiración y estabilidad estando de pie para realizar las actividades o ejercicios

CONCLUSIONES:

1. Ayuda a Mejora en la movilidad articular y aumenta la capacidad funcional articular del adulto mayor.
2. Me favorece en la Reducción del riesgo de caídas
3. Genera mayor participación en actividades físicas comunitarias y sociales
4. Incentiva en una Promoción del envejecimiento activo y saludable.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **HOMBRES: 43 MUJERES: 65 TOTAL PARTICIPANTES 108 AMBAS JORNADAS: Personas Adultas Mayores**

CRISTIAN QUIROGA Fisioterapeuta T.P 1088327821

CRISTIAN CAMILO QUIROGA MORALES
FISIOTERAPEUTA - AREANDINA -
REG PROFESIONAL TP 1088327821

REGISTRO FOTOGRAFICO



CRISTIAN QUIROGA
Fisioterapeuta
T.P 1088327821

CRISTIAN CAMILO QUIROGA MORALES
FISIOTERAPEUTA - AREANDINA -
REG PROFESIONAL TP 1088327821