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: 27 MES: MARZO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X___ TARDE __X____** **GRUPOS AMARILLO, AZUL, ROJO**
NOMBRE DEL TALLER	IMPORTANCIA DE LA MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA	

OBJETIVO:

1. Realizar ejercicios de movilidad articular para mejorar los rangos de movimientos, acompañado con flexibilidad

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. - Movilidad articular
2. - Rangos de movimiento
3. - Estimulación cognitiva
4. - Ejercicios de coordinación

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubica en FILAS CON LAS SILLAS.
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. Se realizan ejercicios de movilidad articular en cabeza, hombros, brazos, columna y piernas.
5. Se realiza ejercicio de estimulación cognitiva, y ejercicios de coordinación con movimientos precisos debían de realizar movimientos para pasar una pelota grande, por encima de la cabeza.
6. integración coordinación, integración social afectiva dando a conocer donde quisieran viajar? ¿Con quién irían? ¿Cuánto les costó el viaje?
7. Para determinar el tema, se tienen presentes los Lineamientos del Ministerio de Salud que reconoce la importancia de la estimulación cognitiva en adultos mayores como una estrategia para mantener y mejorar sus habilidades cognitivas, promoviendo un envejecimiento saludable y activo.

CONCLUSIONES:

1- Desarrollar ejercicios de coordinación, lateralidad, equilibrio, con desplazamiento, permiten no sólo mejorar la parte física, sino también mantener la función mental activa. Las personas mayores que realizan un programa de entrenamiento verán mejorar su calidad de vida en muchos sentidos.

2- La estimulación cognitiva en adultos mayores es crucial para mantener y potenciar sus habilidades mentales, mejorando su calidad de vida y retrasando el deterioro cognitivo. Ayuda a preservar la autonomía, reduce la ansiedad y la depresión, y fomenta la interacción social.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de:
HOMBRES: 42 MUJERES: 68 TOTAL PARTICIPANTES: 110 AMBAS JORNADAS: Personas Adultas Mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO



ELABORADOR POR

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

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 01 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com