Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **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: 06 MES: MAYO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __ TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	Envejecimiento Activo y Saludable en el Adulto Mayor	

OBJETIVO:

Promover en los adultos mayores hábitos y estilos de vida saludables que favorezcan un envejecimiento activo, autónomo y con mejor calidad de vida, fortaleciendo el bienestar físico, mental, emocional y social.

TEMAS PARA DESARROLLAR

¿Qué es el envejecimiento activo?

El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

Importancia del envejecimiento saludable

- Mantiene la independencia y autonomía.
- Previene enfermedades y discapacidades.
- Mejora el estado de ánimo y autoestima.
- Favorece la integración familiar y social.
- Aumenta la calidad y expectativa de vida.

Hábitos saludables para un envejecimiento activo

Alimentación saludable

- Consumir frutas, verduras y alimentos naturales.
- Tomar suficiente agua.
- Disminuir el consumo de sal, azúcar y grasas.
- Mantener horarios adecuados de alimentación.

Actividad física

- Realizar caminatas y ejercicios suaves diariamente.
- Participar en actividades recreativas y de movilidad.

- Mantener el cuerpo activo ayuda a fortalecer músculos y huesos.

Salud mental y emocional

- Mantener pensamientos positivos.
- Compartir con familiares y amigos.
- Participar en actividades culturales y recreativas.
- Evitar el aislamiento social.

Descanso y sueño

- Dormir adecuadamente.
- Mantener horarios de descanso.
- Evitar el estrés y preocupaciones excesivas.

Prevención de enfermedades

- Asistir a controles médicos periódicos.
- Tomar medicamentos según indicación médica.
- Mantener esquema de vacunación al día.
- Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo.

Participación social del adulto mayor

- Integrarse a grupos y actividades del Centro Vida.
- Participar en talleres, manualidades, juegos y ejercicios.
- Fortalecer relaciones interpersonales y redes de apoyo.

METODOLOGIA:

- Bienvenida e integración grupal.
- Charla educativa sobre envejecimiento activo y saludable.
- Participación de los adultos mayores mediante preguntas y experiencias personales.
- Dinámica de estiramiento o actividad física suave.
- Reflexión grupal sobre hábitos saludables.
- Entrega de recomendaciones y mensajes de autocuidado.

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



CONCLUSIONES:

- El envejecimiento activo permite mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
- Mantener hábitos saludables ayuda a prevenir enfermedades y conservar la independencia.
- La actividad física, la buena alimentación y la participación social son fundamentales para un envejecimiento saludable.
- Los adultos mayores deben fortalecer el autocuidado y asistir continuamente a las actividades del Centro Vida.
- La familia y la comunidad cumplen un papel importante en el bienestar del adulto mayor.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **86 Personas Adultas Mayores 32H/54M**

Sandra M Ibarra B.

Firmado digitalmente por Sandra M Ibarra B.
Fecha: 2026.05.15 12:31:52 -05'00'

SANDRA IBARRA
42.159.996
AUXILIAR DE ENFERMERIA