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	**12 D: MES: JUNIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X__ TARDE _____**
NOMBRE DEL TALLER	**IDENTIFICACION DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS**	

OBJETIVO: Fortalecer la motricidad fina y gruesa de los adultos mayores mediante actividades creativas que promuevan la expresión emocional, la socialización y el bienestar integral.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. Bienvenida y Calentamiento (15 minutos)
2. Actividad: "Moviendo mi cuerpo"
3. Movimientos suaves de cuello, hombros, brazos y piernas.
4. Ejercicios de coordinación: levantar brazos alternadamente, abrir y cerrar manos, girar muñecas.
5. Pasar una pelota o globo entre los participantes siguiendo diferentes instrucciones.
6. Reflexión:
   ¿Cómo se siente mi cuerpo después de moverlo?

El facilitador invita a los participantes a recordar momentos felices de su vida: una celebración familiar, una amistad especial, un viaje, una tradición o una experiencia significativa.

Se les explica que crearán un "Jardín de Recuerdos", donde cada flor, árbol o elemento representará un recuerdo agradable o una persona importante en sus vidas.

2. Elaboración del Jardín (20 minutos)

- Dibujar flores, árboles, mariposas, aves o cualquier elemento de la naturaleza.
- También pueden recortar imágenes de revistas y pegarlas en la hoja.
- Decorar libremente utilizando colores y formas de su preferencia.
- Mientras trabajan, se les anima a compartir el significado de algunos elementos de su creación.

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**





N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(86) Personas Adultas Mayores Mujeres 54– Hombres 32 Correspondiente de los grupos amarillo, azul**

Cristina Bueno

Ana Cristina Bueno
Restrepo C.C # 42.162.367
Psicologa. T.P 125426