CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 23 MES: JUNIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA ____ TARDE _X_**
NOMBRE DEL TALLER	**GIMNASIO CEREBRAL PARA EL ADULTO MAYOR**	

OBJETIVO:

Promover el fortalecimiento de las capacidades cognitivas de las personas mayores mediante actividades de estimulación mental, memoria, atención, lenguaje, razonamiento y coordinación, contribuyendo a la conservación de la autonomía, la prevención del deterioro cognitivo y el mejoramiento de la calidad de vida.

Beneficios en Adultos Mayores

La práctica constante de ejercicios de estimulación cognitiva aporta múltiples beneficios:

- **Salud Cognitiva:** Favorece la memoria, la atención, la concentración, el razonamiento y la velocidad de procesamiento de la información.
- **Prevención del Deterioro Cognitivo:** Ayuda a mantener activas las funciones cerebrales, disminuyendo el riesgo de deterioro asociado al envejecimiento.
- **Bienestar Emocional:** Incrementa la autoestima, la confianza en las capacidades personales y la sensación de logro.
- **Interacción Social:** Promueve la participación grupal, el trabajo en equipo y la comunicación entre los participantes.
- **Autonomía Personal:** Facilita el mantenimiento de habilidades necesarias para la vida diaria y la toma de decisiones.

¿Cómo se practica en grupos de adultos mayores?

Las actividades de gimnasio cerebral se desarrollan de manera dinámica y participativa, adaptándose a las capacidades de cada integrante.

Técnicas recomendadas:

- **Ejercicios de Memoria:** Recordar palabras, imágenes, secuencias, nombres o experiencias significativas.
- **Juegos de Atención y Concentración:** Identificación de diferencias, búsqueda de elementos, seguimiento de instrucciones y asociación de conceptos.
- **Ejercicios de Lenguaje:** Lectura, escritura, formación de palabras, adivinanzas y expresión verbal.

• **Retos de Razonamiento Lógico:** Resolución de problemas sencillos, secuencias numéricas, rompecabezas y acertijos.
• **Coordinación Cerebro-Motora:** Actividades que combinan movimientos corporales con tareas cognitivas para estimular ambos hemisferios cerebrales.
• **Participación Continua:** Se recomienda realizar sesiones periódicas para fortalecer y mantener las habilidades adquiridas.

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubica sentado en sillas organizadas en filas o círculo.
2. Se explicó el título del taller, el concepto de gimnasio cerebral, los objetivos y las actividades a desarrollar.
3. Se realizaron ejercicios de activación mental enfocados en memoria, atención, lenguaje y razonamiento.
4. Los participantes desarrollaron actividades individuales y grupales mediante juegos, dinámicas y retos cognitivos adaptados a sus capacidades.
5. Se promovió la participación activa mediante preguntas, ejercicios prácticos y espacios de interacción social.
6. Al finalizar, se realizó una retroalimentación grupal sobre la importancia de mantener el cerebro activo a través de actividades cotidianas y hábitos saludables.

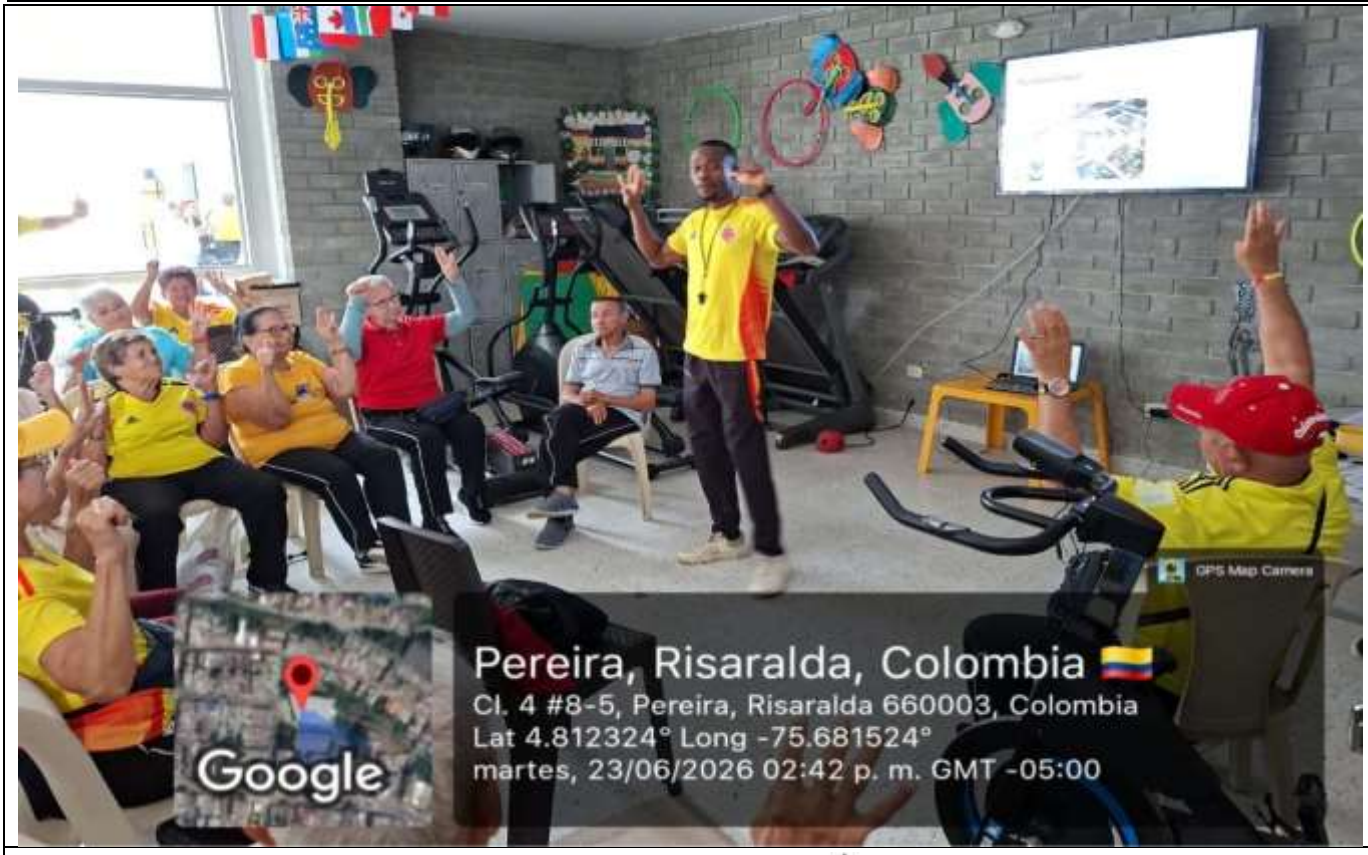
CONCLUSIONES:

1. El gimnasio cerebral constituye una estrategia efectiva para estimular las funciones cognitivas de las personas mayores, favoreciendo la memoria, la atención y el razonamiento.
2. La participación activa en ejercicios mentales fortalece la confianza, la interacción social y el bienestar emocional de los participantes.
3. La práctica frecuente de actividades de estimulación cognitiva contribuye al mantenimiento de la autonomía personal y promueve un envejecimiento activo y saludable.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **35 Personas Adultas Mayores 23 MUJERES – 12 HOMBRES**

REGISTRO FOTOGRAFICO

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**



WAYGNER XAMIR QUINTO SINISTERRA
C.C. 1076329290
PROFESIONAL EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES