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: 16 MES: JUNIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	**Gimnasia Mental: Entrenando la Mente para el Bienestar**	

OBJETIVO: Fortalecer y estimular las funciones cognitivas de las personas mayores mediante actividades lúdicas y dinámicas que favorezcan la atención, la memoria, la concentración, el lenguaje y la agilidad mental, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Importancia de la estimulación cognitiva en las personas mayores.
- Atención y concentración (aspectos importantes en la estimulación cognitiva).
- Memoria visual y auditiva.
- Agilidad mental y asociación de ideas.
- Coordinación entre pensamiento y acción.

METODOLOGIA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubicó en MESA REDONDA.
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 realizaron dinámicas de observación y repetición de secuencia de palabras y movimientos.
5. Para profundizar en el tema se promovió la participación grupal mediante ejercicios de asociación, juegos de memoria y actividades de atención selectiva.

CONCLUSIONES:

1. Los ejercicios favorecieron el fortalecimiento de procesos cognitivos como la memoria, la atención y la concentración.
2. Las dinámicas grupales estimularon la interacción social y el trabajo colaborativo, además, se evidenció una participación activa y un adecuado seguimiento de instrucciones por parte de los asistentes.
3. La estimulación cognitiva realizada de manera periódica contribuye al mantenimiento de las capacidades mentales y al bienestar integral de las personas mayores.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **(88) Personas Adultas Mayores**
Mujeres (56) – Hombres (32)

REGISTRO FOTOGRÁFICO

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**



Mary Luz Arboleda
C.C # 42.159.249
Psicóloga. T.P 172587