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: 21 MES: JULIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA ____ TARDE _____**
NOMBRE DEL TALLER	**Sembradores de Historias: Reconectando con Nuestra Cultura**	

OBJETIVO:

Promover el bienestar integral del adulto mayor a través del reencuentro con sus raíces culturales, estimulando la memoria colectiva y el sentido de pertenencia.

Contenido Conceptual

1. ¿Qué es la cultura?

No es solo ir a un museo o leer libros clásicos. La cultura es el **conjunto de costumbres, saberes, tradiciones, valores, lenguajes y formas de vida** que compartimos como grupo. Es el "sello" de quiénes somos.

2. Su importancia en la sociedad

Sin la transmisión cultural, las sociedades pierden su identidad. Los adultos mayores son el **puente intergeneracional**: sin su voz, el hilo de la historia personal y local se rompe.

3. Expresiones de la cultura

Tradición oral: Historias, mitos, leyendas, refranes, coplas.
Expresión artística: Música, baile, tejido, bordado, pintura, alfarería.
Gastronomía: Recetas tradicionales, formas de cultivar y cocinar.
Ritos y fiestas: Celebraciones patronales, carnavales, remedios caseros y medicina natural.

Beneficios e Impacto para el Adulto Mayor

Impacto Cognitivo: Estimula la memoria episódica (recuerdos pasados), el lenguaje y la atención al evocar anécdotas o canciones.

Impacto Emocional y Autoestima: Pasa de sentirse "en desuso" a reconocerse como **sabio y transmisor de cultura**. Previene la soledad no deseada.

Impacto Físico y Psicomotriz: El baile adaptado, el modelado o la artesanía mejoran la coordinación fina, el equilibrio y la movilidad articular.

Impacto Social: Crea redes de apoyo, combate la apatía y genera empatía entre compañeros al descubrir vivencias compartidas.

METODOLOGÍA

Facilitar actividades culturales para adultos mayores basadas en un enfoque participativo, vivencial y flexible. El objetivo principal no es evaluar un resultado técnico, sino activar el bagaje cultural y los recuerdos que cada persona ya posee.

CONCLUSIONES:

1. La cultura como recurso terapéutico: Participar en expresiones culturales reduce los indicadores de soledad no deseada, estimula la reserva cognitiva y mejora los estados de ánimo en personas mayores.

2. Revalorización del rol comunitario: Pasar de ser receptores pasivos a **guardias del patrimonio inmaterial** fortalece su autoestima e identidad, devolviéndoles un papel activo en la sociedad.

3. Preservación del saber local: Estas actividades rescatan historias, tradiciones gastronómicas y técnicas artesanales que de otro modo correrían el riesgo de desaparecer.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **Personas Adultas Mayores – Mujeres: 23 Hombres: 18 TOTAL:31**

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**



J. Wilmar L.

JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA

C.C. 1144170116

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN