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: 01 MES: JULIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	Viviendo la madurez con bienestar	

OBJETIVO:

Promover en las personas mayores hábitos y actitudes que favorezcan un envejecimiento saludable, fortaleciendo su bienestar físico, emocional, social y mental para mejorar su calidad de vida.

TEMAS PARA DESARROLLAR

¿Qué es vivir la madurez con bienestar?

Es disfrutar esta etapa de la vida manteniendo el mayor nivel posible de salud, autonomía, participación y satisfacción personal, aceptando los cambios propios del envejecimiento y potenciando las capacidades de cada persona.

Pilares para vivir la madurez con bienestar

- Alimentación saludable e hidratación adecuada.
- Actividad física acorde con la condición de cada persona.
- Descanso y sueño reparador.
- Control de enfermedades crónicas y adherencia al tratamiento.
- Cuidado de la salud mental y manejo de las emociones.
- Participación en actividades recreativas, culturales y familiares.
- Conservación de relaciones sociales positivas.
- Prevención de accidentes y caídas.
- Ejercicios para estimular la memoria y otras funciones cognitivas.

Consejos prácticos

- Realizar actividad física al menos 30 minutos al día según recomendación médica.
- Consumir frutas, verduras, cereales integrales y suficiente agua.
- Asistir a los controles médicos y cumplir el tratamiento indicado.
- Participar en actividades del Centro Vida.
- Compartir tiempo con familiares y amigos.
- Mantener pensamientos positivos y expresar las emociones.
- Aprender algo nuevo que estimule el cerebro.

- Dormir entre 7 y 8 horas diarias.

Metodología

1. **Bienvenida e integración** (10 minutos): saludo y presentación del tema.
2. **Charla participativa** (20 minutos): explicación mediante preguntas, ejemplos e intercambio de experiencias.
3. **Actividad grupal "Mi receta para vivir con bienestar"** (20 minutos): cada participante menciona un hábito que practica o que desea incorporar para vivir mejor; se escribe en una cartulina formando un mural del bienestar.
4. **Cierre** (10 minutos): reflexión grupal y compromiso personal con un hábito saludable.

Materiales

- Cartulina o papelógrafo.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva.
- Tarjetas de colores.
- Lápices.
- Sillas organizadas en círculo.

Evaluación Se evaluará mediante la participación activa, la interacción durante la actividad y la formulación de un compromiso personal relacionado con el autocuidado y el bienestar.



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:

- La madurez puede vivirse de manera activa, saludable y satisfactoria cuando se fortalecen hábitos de autocuidado.
- El bienestar depende no solo de la salud física, sino también del equilibrio emocional, las relaciones sociales y la participación en la comunidad.
- Cada pequeño cambio positivo contribuye a mantener la independencia y mejorar la calidad de vida.

Sandra M Ibarra B. Firmado digitalmente por Sandra M Ibarra B. Fecha: 2026.07.28 16:16:32 -05'00'

SANDRA IBARRA

42.159.996

AUXILIAR DE ENFERMERIA