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**

9º0CENTRO VIDA ORIENTE MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 28 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA ____ TARDE X**
NOMBRE DEL TALLER	ME MUEVO, ME CUIDO Y DISFRUTO	

OBJETIVO:

Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante la combinación de movimiento corporal adaptado, pautas prácticas de autocuidado y espacios de disfrute y socialización, fortaleciendo su autonomía, salud física y estado de ánimo positivo.

TEMAS PARA DESARROLLAR

El taller se divide en tres momentos pedagógicos y prácticos interconectados:

Módulo 1: "Me muevo" (Actividad física adaptada y movilidad)

- Importancia de mantener el cuerpo activo a cualquier edad.
- Movilidad articular suave (cuello, hombros, brazos, piernas y tobillos).
- Ejercicios de bajo impacto para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y prevenir caídas.
- Estimulación de la coordinación a través de dinámicas rítmicas sencillas.

Módulo 2: "Me cuido" (Autocuidado y hábitos saludables)

- Consejos prácticos de hidratación y nutrición adaptada para la tercera edad.
- Importancia del descanso y la calidad del sueño.
- Higiene postural para las actividades de la vida diaria (cómo sentarse, levantarse y agacharse correctamente).
- Cuidado emocional: el valor de la expresión de sentimientos y el mantenimiento de una actitud positiva.

Módulo 3: "Disfruto" (Recreación, socialización y bienestar mental)

- El juego, la risa y la música como fuentes de salud mental.
- Dinámica grupal de interacción, recuerdos agradables o juegos de salón adaptados.
- Espacio de relajación y respiración consciente para cerrar con tranquilidad.

4. METODOLOGÍA

- **Vivencial y Participativa:** Se prioriza el aprender haciendo, adaptando cada ejercicio al ritmo y condición física de cada participante (se puede realizar tanto de pie como sentados en silla).

- **Inclusiva y Respetuosa:** Fomenta la participación activa sin presiones, valorando la experiencia de cada adulto mayor.
- **Lúdica:** Uso de música agradable, dinámicas motivadoras y un lenguaje cercano, afectuoso y claro.



CONCLUSIONES:

- Vitalidad y autonomía: Se evidencia que el movimiento corporal, por más sencillo que sea, contribuye de manera directa a conservar la independencia funcional, reducir dolores articulares y mejorar la confianza en sí mismos de los adultos mayores.
- Prevención y bienestar: Los participantes reconocen la importancia de incorporar pequeños hábitos de autocuidado en su rutina diaria (como hidratarse adecuadamente, cuidar su postura y descansar bien) para mejorar su calidad de vida.
- Salud emocional y social: El espacio de encuentro, risas y recreación fortalece el sentido de pertenencia al Centro Vida, combate la sensación de aislamiento y eleva el ánimo, demostrando que la etapa de la vejez también es un espacio para disfrutar plenamente.

SANDRA MILENA IBARRA

42.159.996

AUXILIAR DE ENFERMERIA