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: 22 MES: 09 AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	**Mente y movimiento: estimulación cognitiva a través de la motricidad**	

OBJETIVO: Fortalecer las habilidades cognitivas de las personas mayores mediante actividades motrices que estimulen la atención, la memoria y la coordinación, favoreciendo su participación activa y bienestar integral.

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 un espacio amplio.
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:

La actividad permitió estimular la atención, la memoria y la coordinación de las personas mayores mediante ejercicios de movimiento. Asimismo, favoreció su participación, interacción y disfrute, resaltando la importancia de integrar la actividad física y cognitiva en las acciones de bienestar.

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**



DANIELA LONDOÑO MONTOYA
C.C 1193547802
TRABAJADORA SOCIAL – U. LIBRE