COLEGIO MÉDICO
SANTIAGO

Médicas y médicos 60+

Catálogo Talleres 2026

Segundo semestre

TALLERES SEGUNDO SEMESTRE COLMED 60+ 2026

Con el objetivo de ampliar la cobertura del programa y permitir que más médicas y médicos 60+ puedan participar, cada persona podrá inscribirse en un máximo de 3 talleres.

Durante este año, además, se incorporan talleres en modalidad online, ampliando las alternativas de participación y facilitando el acceso a actividades para quienes no puedan asistir de manera presencial.

Estas medidas buscan favorecer una participación más equitativa y ofrecer una mayor diversidad de opciones, manteniendo la calidad y el espíritu de encuentro del programa COLMED 60+.

I. ÁREA FUNCIONAL

Taller de actividad física y prevención de caídas

- **NOMBRE MONITOR:** Sebastián Jorquera Flores
- **HORARIO:** Martes 18:30 a 19:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller está orientado a promover el movimiento seguro y la autonomía funcional en personas mayores, con foco en la prevención de caídas, una de las principales causas de lesiones y pérdida de independencia en esta etapa de la vida. A través de ejercicios suaves y progresivos, se trabajará el equilibrio, la fuerza muscular, la coordinación, la movilidad articular y la conciencia corporal, junto con educación práctica sobre factores de riesgo y estrategias para prevenir caídas tanto dentro como fuera del hogar. El taller busca fortalecer la confianza en el movimiento, reducir el temor a caer y favorecer una vida activa, segura y con mayor calidad de vida.

Taller de Gimnasia Funcional

- **NOMBRE MONITOR:** Sebastián Jorquera Flores

- **HORARIO:** Jueves 18:30 a 19:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller está dirigido a médicas y médicos con buen nivel de movilidad y sin problemas de equilibrio, que buscan mantenerse físicamente activos mediante un entrenamiento más dinámico y desafiante. A través de rutinas de mayor intensidad y ritmo, se trabajará fuerza, resistencia cardiovascular, coordinación, agilidad y estabilidad del core, incorporando circuitos funcionales y ejercicios multiarticulares. Los ejercicios están orientados a mejorar el rendimiento físico general, aumentar la capacidad aeróbica y fortalecer los grupos musculares utilizados en las actividades diarias, promoviendo un acondicionamiento físico integral, prevención de lesiones y mantención de un estilo de vida activo.

Taller de Yoga Kundalini

- **NOMBRE MONITORA:** Marta Gómez
- **HORARIO:** Lunes 16:30 a 18:00
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 16
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Es una práctica adaptada para personas de 60 o más años que combina posturas (kriyas), respiración (pranayama), mantras y meditación para despertar la energía vital, equilibrar chakras y mejorar el bienestar físico y mental, centrándose en movimientos suaves para la flexibilidad de la columna, la calma mental y la conexión espiritual, ideal para liberar tensiones y aumentar la vitalidad sin exigir gran flexibilidad física.

Taller de Baile

- **NOMBRE MONITOR:** Carla Alfaro
- **HORARIO:** Jueves 9:30 a 10:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: El objetivo del taller es incrementar mediante la danza, el bienestar físico y emocional, contribuyendo a mejorar la calidad de vida desde el uso creativo y del movimiento, reconectando así con el ritmo interior y la propia musicalidad, logrando aprender a moverse con libertad, descubriendo nuevas posibilidades de sentir. En el taller, se desarrollarán pequeñas coreografías de distintos estilos musicales y estilos de danza. (Danza flamenco, danza

irlandesa, danza india, danza espectáculo, rock and roll, onda disco, etc.) Muy similar a lo que se conoce como baile entretenido.

II. ÁREA SOCIAL

Taller de Banda

- **NOMBRE MONITOR:** Héctor Alburquerque
- **HORARIO:** Martes 16:00 a 17:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 10
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller invita a vivir la experiencia de hacer música en grupo, explorando distintos instrumentos de manera práctica, entretenida y progresiva. A través de ejercicios simples y canciones conocidas, las y los participantes aprenderán acordes y ritmos básicos, descubriendo que no se necesita “talento especial” para disfrutar y avanzar en la música. En pocas semanas, el grupo podrá interpretar varias canciones, favoreciendo el disfrute, la confianza y el trabajo en equipo. No se requieren conocimientos previos en la mayoría de los instrumentos. El foco del taller es atreverse, disfrutar la música y compartir la experiencia de tocar en conjunto, en un ambiente cercano, motivador y participativo.

Taller de Tejido

- **NOMBRE MONITOR:** Ana Pineda
- **HORARIO:** Martes 10:00 a 12:00
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 12
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller está orientado a promover el bienestar y la creatividad a través del aprendizaje y práctica de tejido a palillo y crochet, en un espacio de encuentro, relajación y participación activa. A través de estas técnicas, las y los participantes podrán fortalecer la motricidad fina, la coordinación, la atención y la planificación, además de estimular la memoria procedimental y favorecer la regulación emocional mediante una actividad manual rítmica y significativa. El taller fomenta el intercambio de experiencias, el apoyo entre pares y el sentido de comunidad, contribuyendo al bienestar emocional, la autoestima y la participación social.

Taller de Bisutería

- **NOMBRE MONITOR:** Elizabeth Vergara
- **HORARIO:** Miércoles 11:00 a 12:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 12
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller ofrece un espacio para aprender y crear piezas de bisutería de manera entretenida, desarrollando la creatividad y la expresión personal en un ambiente cercano y participativo. Durante las sesiones, las y los participantes aprenderán técnicas básicas para diseñar y confeccionar collares, pulseras, aros y otros accesorios, combinando colores, materiales y estilos. El taller invita a disfrutar del proceso creativo, compartir ideas y experiencias, y llevarse a casa piezas únicas hechas por cada participante. No se requiere experiencia previa. El foco del taller es crear, disfrutar y compartir, en un espacio de manualidades que favorece la expresión, el aprendizaje y el encuentro social.

Taller de Canto

- **NOMBRE MONITOR:** Tomás Iga
- **HORARIO:** Lunes 18:30 a 20:00
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller invita a médicas y médicos a descubrir y desarrollar su voz en un espacio de disfrute, expresión y trabajo en grupo. A través de ejercicios prácticos y dinámicas lúdicas, se trabajará la voz, la respiración, la coordinación corporal y la interpretación, favoreciendo la confianza, la escucha activa y el canto colectivo. El taller también incorpora actividades de improvisación vocal grupal y trabajo en equipo, promoviendo la conexión entre las personas, el disfrute y la experiencia de cantar en conjunto. No se requiere experiencia previa. El foco del taller es atreverse, disfrutar y compartir la música, en un ambiente cercano, respetuoso y motivador. ¡Todas y todos pueden cantar! (SALA SUGERIDA MULTIUSO CASA COLEGIADO)

Taller “Grandes Obras de la Historia de la música”

- **NOMBRE MONITOR:** Dr. Jaime Gómez
- **HORARIO:** Miércoles 18:30 a 20:00 (Primer miércoles de cada mes)
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 12
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Online

DESCRIPCIÓN: Este taller se desarrolla 1 vez por mes e invita a descubrir y disfrutar una de las obras más influyentes de la historia de la música, explorando su contexto, su creador y el impacto cultural que tuvo a lo largo del tiempo. A través de audiciones guiadas, conversación y material audiovisual, las y los participantes podrán conocer la historia detrás de la obra, sus principales pasajes y por qué se considera un hito en la música universal. El taller está pensado como una experiencia cultural y de disfrute, abierta a todo público, sin necesidad de conocimientos musicales previos. El foco es escuchar, aprender y compartir, en un espacio de divulgación musical, conversación y apreciación artística.

Taller de Canasta

- **NOMBRE MONITOR:** Marion Belmonte
- **HORARIO:** Viernes 10:30 a 12:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 12
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: El taller consistirá en encuentros semanales donde las y los participantes jugarán Canasta en un ambiente guiado, amistoso y respetuoso. Durante las sesiones: Se explicarán y reforzarán las reglas del juego para quienes estén aprendiendo. Se formarán mesas de juego según nivel de experiencia. Se promoverá el juego regular como actividad recreativa y de estimulación mental. Se incentiva la conversación, el compañerismo y el trabajo en pareja o equipo. Se cuidará el clima de respeto, disfrute y participación. El foco principal será pasarlo bien, mantener la mente activa y fortalecer los vínculos sociales, utilizando el juego como una herramienta de bienestar y encuentro.

Taller de Póker

- **NOMBRE MONITOR:** Dr. Raúl Morales P.
- **HORARIO:** Miércoles 10:00 a 11:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 12
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller ofrece un espacio para aprender y practicar póker en un ambiente recreativo, social y entretenido, enfocado en el juego responsable y sin apuestas con dinero. Durante las sesiones: Se enseñarán y reforzarán las reglas básicas del póker. Se explicarán las dinámicas del juego para quienes estén comenzando. Se formarán mesas según nivel de experiencia. Se promoverá el juego como actividad recreativa y de encuentro social. No se realizan apuestas con dinero. El foco del taller es aprender, compartir y disfrutar del juego,

fortaleciendo el compañerismo, la conversación y el buen ambiente, en un contexto lúdico y respetuoso.

Taller de Lectura 1

- **NOMBRE MONITOR:** Dra. Maria Rosa Olgui – Dra. Elena Bustos
- **HORARIO:** Miércoles 12:00 a 13:30 (Tercer miércoles de cada mes)
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 10
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: El taller se realizará una vez por mes, será un espacio para disfrutar la lectura en compañía, compartir historias y conversar en torno a distintos textos en un ambiente cercano y relajado. En cada sesión: Se comentarán libremente las lecturas, opiniones y experiencias que surjan. Se propondrán autores, temas y géneros según los intereses del grupo. Se fomentará la conversación, el intercambio de miradas y el gusto por leer. No se requiere preparación previa ni conocimientos literarios. El foco del taller será disfrutar la lectura, conversar y pasar un buen rato, generando un espacio cultural, social y de encuentro.

Taller de Lectura 2

- **NOMBRE MONITOR:** Dra. María Rosa Olguí – Dra. Elena Bustos
- **HORARIO:** Miércoles 12:00 a 13:30 (Primer miércoles de cada mes)
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 10
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Online

DESCRIPCIÓN: El taller se realizará 1 vez al mes y será un espacio para disfrutar la lectura en compañía, compartir historias y conversar en torno a distintos textos en un ambiente cercano y relajado. En cada sesión: Se comentarán libremente las lecturas, opiniones y experiencias que surjan. Se propondrán autores, temas y géneros según los intereses del grupo. Se fomentará la conversación, el intercambio de miradas y el gusto por leer. No se requiere preparación previa ni conocimientos literarios. El foco del taller será disfrutar la lectura, conversar y pasar un buen rato, generando un espacio cultural, social y de encuentro.

III. ÁREA COGNITIVA

Taller de Juegos 1

- **NOMBRE MONITOR:** Carolina Pérez Prosser

- **HORARIO:** Lunes 11:00 a 12:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Ofrecer un espacio dinámico y entretenido para mantener la mente activa a través de una variedad de juegos de mesa, promoviendo la participación, el desafío personal y el disfrute, en un ambiente cercano que favorece la interacción y el buen uso del tiempo libre.

Taller de Juegos 2

- **NOMBRE MONITOR:** Carolina Pérez Prosser
- **HORARIO:** Miércoles 15:00 a 16:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Ofrecer un espacio dinámico y entretenido para mantener la mente activa a través de una variedad de juegos de mesa, promoviendo la participación, el desafío personal y el disfrute, en un ambiente cercano que favorece la interacción y el buen uso del tiempo libre.

Taller de Juegos 3

- **NOMBRE MONITOR:** Carolina Pérez Prosser
- **HORARIO:** Jueves 11:00 a 12:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Ofrecer un espacio dinámico y entretenido para mantener la mente activa a través de una variedad de juegos de mesa, promoviendo la participación, el desafío personal y el disfrute, en un ambiente cercano que favorece la interacción y el buen uso del tiempo libre.

Taller de Juegos 4

- **NOMBRE MONITOR:** Carolina Pérez Prosser
- **HORARIO:** Jueves 15:00 a 16:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 20
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Ofrecer un espacio dinámico y entretenido para mantener la mente activa a

través de una variedad de juegos de mesa, promoviendo la participación, el desafío personal y el disfrute, en un ambiente cercano que favorece la interacción y el buen uso del tiempo libre.

Estrategias para entrenar la memoria

- **NOMBRE MONITOR:** Barbara Flores Z
- **HORARIO:** Miércoles 10:00 a 12:00
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 16
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller está orientado a mantener la mente activa a través de ejercicios y actividades entretenidas, diseñadas para fortalecer el uso de la memoria y otras habilidades mentales en la vida cotidiana. En cada sesión se realizarán actividades individuales y grupales, juegos, dinámicas y ejercicios prácticos, en un ambiente cercano y participativo. El foco del taller es ofrecer un espacio para entrenar la memoria de manera lúdica, compartir experiencias y aprender estrategias simples que pueden ser útiles en el día a día. Está dirigido a personas que quieran mantenerse activas mentalmente y que disfruten de actividades dinámicas y participativas.

Estimulación Cognitiva

- **NOMBRE MONITOR:** Carolina Pérez Prosser
- **HORARIO:** Martes 10:00 a 12:00
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 10
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller está dirigido a personas que desean mantener su mente activa y que han notado algunos cambios en la memoria, la atención u otros aspectos del funcionamiento mental, y que valoran contar con un espacio guiado para ejercitarse, participar y mantenerse activas.

Taller de Conversación, actualidad y pensamiento crítico

- **NOMBRE MONITOR:** Barbara Flores Z
- **HORARIO:** Jueves 18:30 a 20:00
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 12
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Online

DESCRIPCIÓN: Este taller ofrece un espacio para informarse, conversar y reflexionar en grupo

sobre temas de actualidad nacional e internacional, en un ambiente respetuoso, participativo y cercano. En cada sesión se revisarán noticias y temas relevantes de áreas como política, economía, sociedad, cultura y ciencia, promoviendo el intercambio de opiniones, experiencias y miradas diversas. El taller invita a: Conversar sobre lo que está pasando en el país y el mundo. Compartir puntos de vista en un espacio de diálogo respetuoso. Reflexionar sobre cómo se construyen las noticias y cómo informarse mejor. Fortalecer la participación, el interés por la actualidad y el sentido de comunidad. El foco del taller es conversar, analizar y compartir, promoviendo una mirada activa frente a la información y generando un espacio de encuentro, opinión y aprendizaje colectivo.

IV. ÁREA EMOCIONAL

Taller de Historia de Vida

- **NOMBRE MONITOR:** Carolina Pérez Prosser
- **HORARIO:** Martes 12:30 a 13:30
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 10
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Online

DESCRIPCIÓN: Este taller tiene como objetivo ofrecer a médicas y médicos mayores de 60 años un espacio para revisar, valorar y resignificar su historia personal y profesional, fortaleciendo la autoestima, la identidad y el sentido de propósito en esta etapa de la vida. A través del trabajo con un Libro de Vida, que se entrega en el taller, las y los participantes irán recopilando fotografías, recuerdos, hitos significativos y experiencias relevantes, favoreciendo la conexión con su trayectoria, logros, vínculos y aprendizajes. El proceso culmina con el desarrollo del Proyecto Vital y un Mapa de Sueños, orientados a proyectar nuevos objetivos, intereses and motivaciones, integrando pasado, presente y futuro en una mirada positiva, consciente y con sentido. El taller invita a reconocerse, valorar el propio recorrido y abrir espacio a nuevas etapas, desde una perspectiva de crecimiento personal, bienestar y propósito.

Acuarela

- **NOMBRE MONITOR:** Amaya Rojas
- **HORARIO:** Miércoles de 17:00 a 19:00
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 10
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Presencial

DESCRIPCIÓN: Este taller ofrece un espacio para explorar la pintura en acuarela como una forma de expresión artística, disfrute y aprendizaje, abierto a todos los niveles, sin necesidad de experiencia previa. Durante el taller, las y los participantes aprenderán y practicarán técnicas básicas y avanzadas de acuarela, trabajando con color, formas, luces y composición, en un ambiente relajado, creativo y de acompañamiento. A fin de año, se realizará una selección de obras creadas por las y los participantes, las que formarán parte del calendario COLMED 60+, destacando el talento, la creatividad y el trabajo artístico del grupo. El taller invita a disfrutar del proceso creativo, compartir en comunidad y ver la propia obra proyectada en un producto final significativo, que pone en valor el arte y la participación.

Taller de Meditación

- **NOMBRE MONITOR:** Marta Gómez
- **HORARIO:** Jueves de 10:00 a 11:00
- **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** 25
- **PERIODO DE DURACIÓN:** Agosto a diciembre 2026
- **MODALIDAD:** Online

DESCRIPCIÓN: Este taller ofrece un espacio para aprender y practicar técnicas simples de meditación y respiración, orientadas a promover la calma, el bienestar y el autocuidado en la vida cotidiana. Durante las sesiones se realizan ejercicios guiados de atención plena, respiración consciente y relajación, adaptados al grupo, en un ambiente tranquilo, respetuoso y acogedor. El taller invita a regalarse un tiempo para pausar, conectar con el presente y desarrollar herramientas prácticas para manejar el estrés, mejorar la concentración y favorecer el equilibrio emocional. No se requiere experiencia previa. El foco es detenerse, respirar y reconectarse, en un espacio de bienestar personal y grupal.