

PASODOBLE: “En Tierra Extraña”

ACTIVIDADES

1. ¿Qué voy a contarles a ustedes?

.....

2. ¿Dónde fue la historia?

.....

3. ¿Qué día fue?

.....

4. ¿A quién invité?

.....

5. ¿Por qué se brindó?

.....

6. ¿Qué prohibía beber vino?

.....

7. ¿Qué se escuchó?

.....

8. ¿Qué se oyó en el gramófono?

.....

9. ¿Quién soñó la Nochebuena?

.....

10. Escriba todas las palabras que terminen en “s”.

.....

.....

NÚMEROS DE LETRAS

Escribe Palabras que contengan 6 Letras:

EJ: PUERTA		

Escribe Palabras que contengan 7 Letras:

VENTANA		

Escribe Palabras que contengan 8 Letras:

VICTORIA		

Escribe Palabras que contengan 9 Letras o Más:

INVERNADERO		

6

Memoria Biográfica



Relacione los siguientes personajes con su profesión:

Manolo Escobar

Actriz

El Cordobés

Rey de España

Gracita Morales

Cantante

Fernando Rey

Político

Felipe VI

Actor

Santiago Carrillo

Torero

Pirri

Deportista

Observe el dibujo que se presenta a continuación.
Una cada objeto con la palabra que lo describe.



VENTANA

SILLÓN

CHIMENEA

LÁMPARA

MACETA

RELOJ

MESITA

TAZA

CALENDARIO

Escriba Santos, Cumpleaños, Aniversarios familiares...
que recuerde de cada Mes:

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

RECORDANDO “TU JUVENTUD”

1. Explica qué tipo de Diversiones había cuando eras joven:
2. ¿Recuerdas nombres de Canciones de esa época?
3. ¿Recuerdas los Nombres de tus amigos/as de esa época?
4. Escribe los principales Recuerdos de cuando eras joven:
5. ¿Recuerdas los Lugares dónde ibas?
6. ¿Qué te gustaba hacer?

MEMORIA BIOGRÁFICA

Explique lo que recuerda de los siguientes acontecimientos históricos:

La Casa donde vivió durante su infancia:

El pueblo, ciudad o barrio donde residía:

La Juventud:

Las Fiestas Mayores y/o Verbenas:

El Día de su Boda:

El Nacimiento y/o la Infancia de sus Hijos:

Su Etapa Laboral:

MEMORIA BIOGRÁFICA

Diga el Nombre de sus Padres, Hermanos,
Esposo/a, Hijos, Nietos...

Mi Nombre es:

Mi Padre:

Mi Madre:

Mis Hermanos/as:

Mi Esposo/a:

Mis hijos/as:

Mis Nietos/as:

Otros Familiares:

MEMORIA y ESCRITURA

Escriba acerca de sus Vecinos (nombre, dónde viven, cuántos son, información sobre su forma de ser, qué relación mantienen...)

Complete los siguientes Refranes:

- Más vale pájaro en mano...
- Quien ríe el último...
- En abril...
- Perro ladrador...
- A todo cerdo...
- Cada oveja...
- A Dios rogando...
- A la vejez...
- Dime con quién andas...
- A quien buen árbol se arrima...
- Cría cuervos y...
- Cada loco...
- A mal tiempo...
- De tal palo...
- Burro grande...
- En boca cerrada...
- Más vale tarde...
- Ojos que no ven...
- El que la sigue...
- El que se fue a Sevilla...

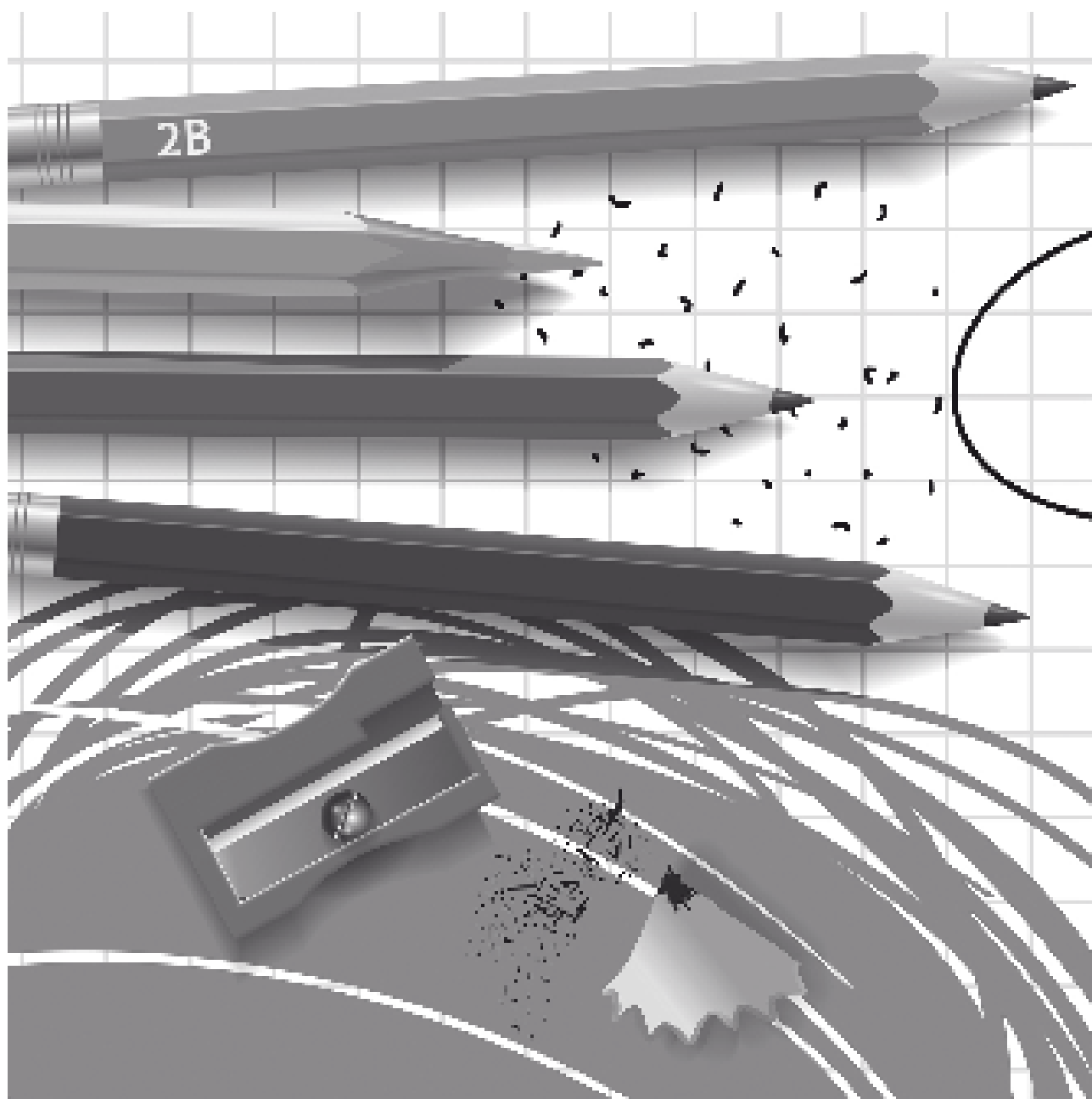
MEMORIA y ESCRITURA

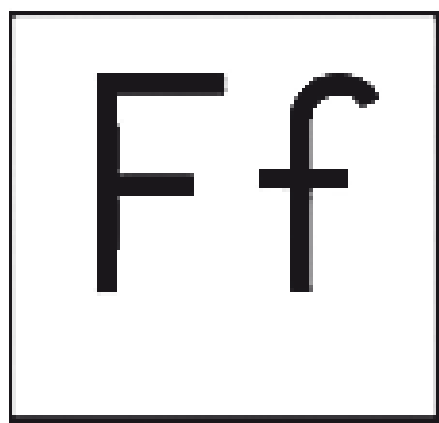
Describe algún Viaje que haya realizado hace
más de 10 años.

(Lugares visitados, personas que le acompañaban...)

7

Buscar y Colorear *(Motricidad)*





Nombre _____

familia

familia

familia

bebé

madre

hermana

mascota

hermano

f	a	m	i	l	i	a	b	e	l	b
a	d	m	ñ	c	a	s	a	i	a	e
n	g	p	a	d	r	e	w	t	p	b
a	g	q	v	x	c	v	o	y	x	e
m	a	d	r	e	z	c	a	r	r	o
r	t	o	r	t	s	o	r	r	e	p
e	o	c	ñ	a	j	n	s	u	w	e
h	e	r	m	a	n	o	f	h	k	z

casa

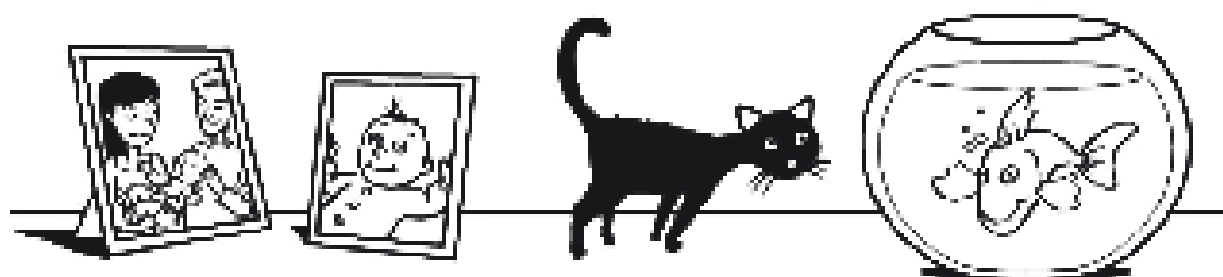
pez

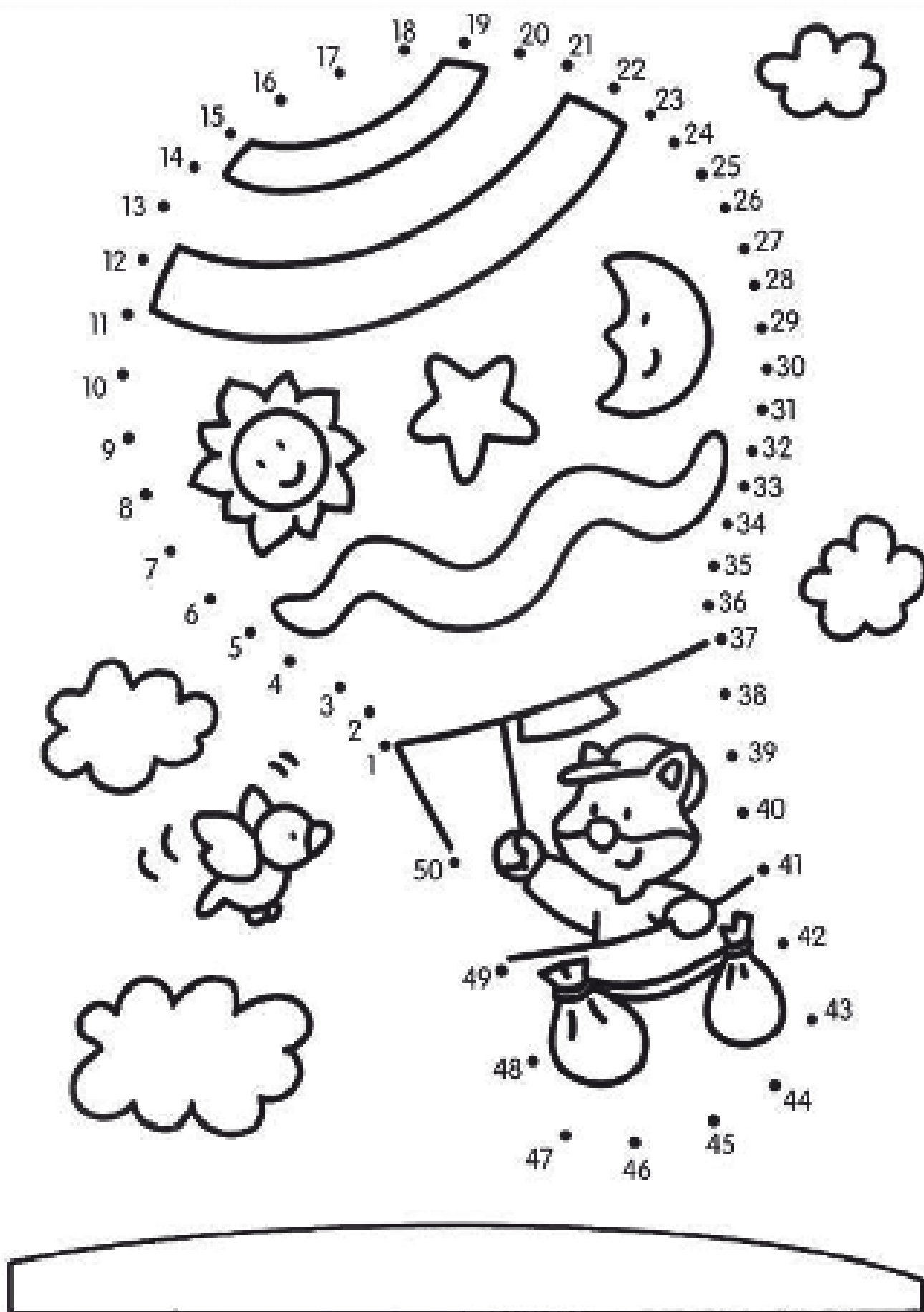
gato

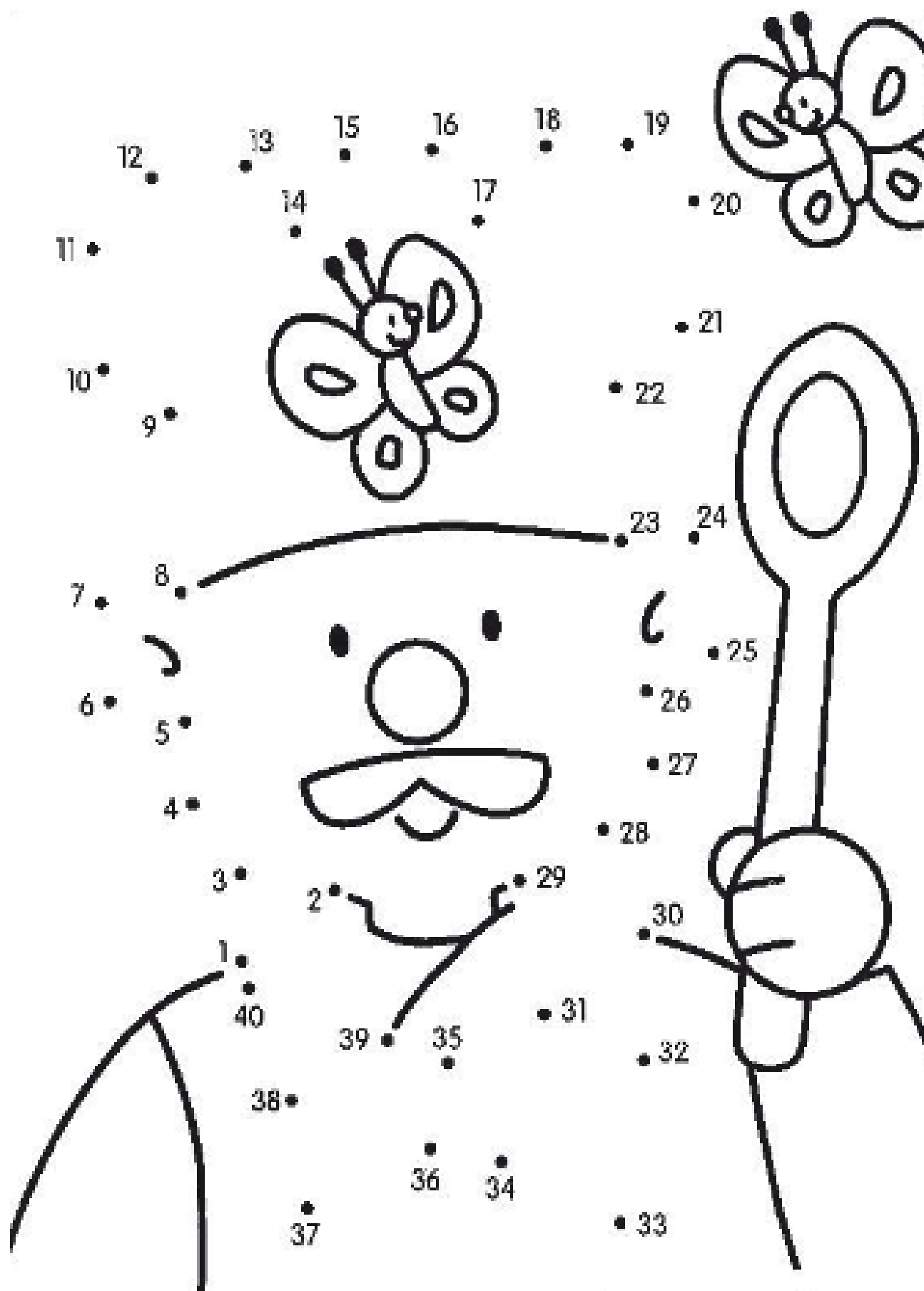
carro

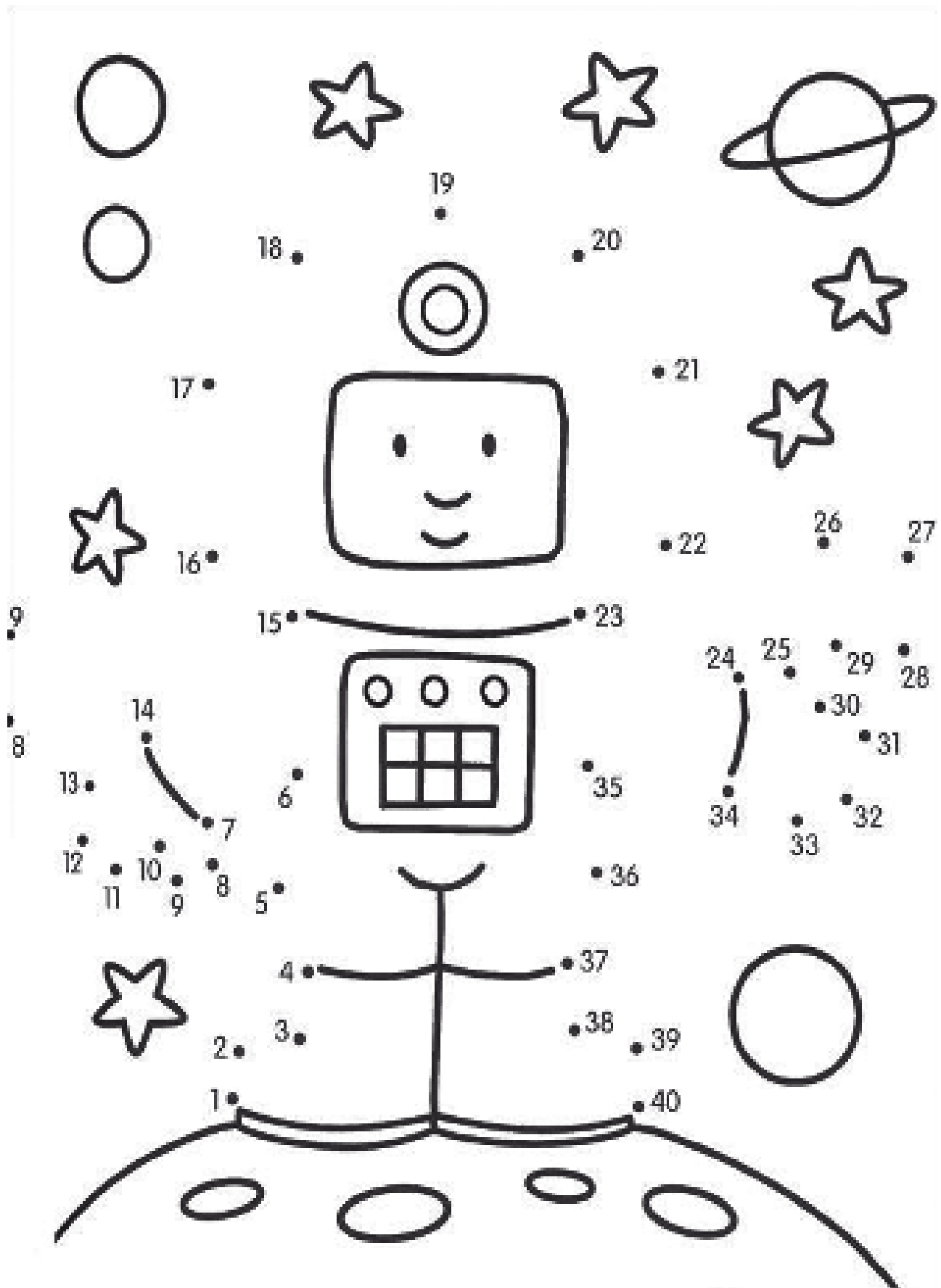
perro

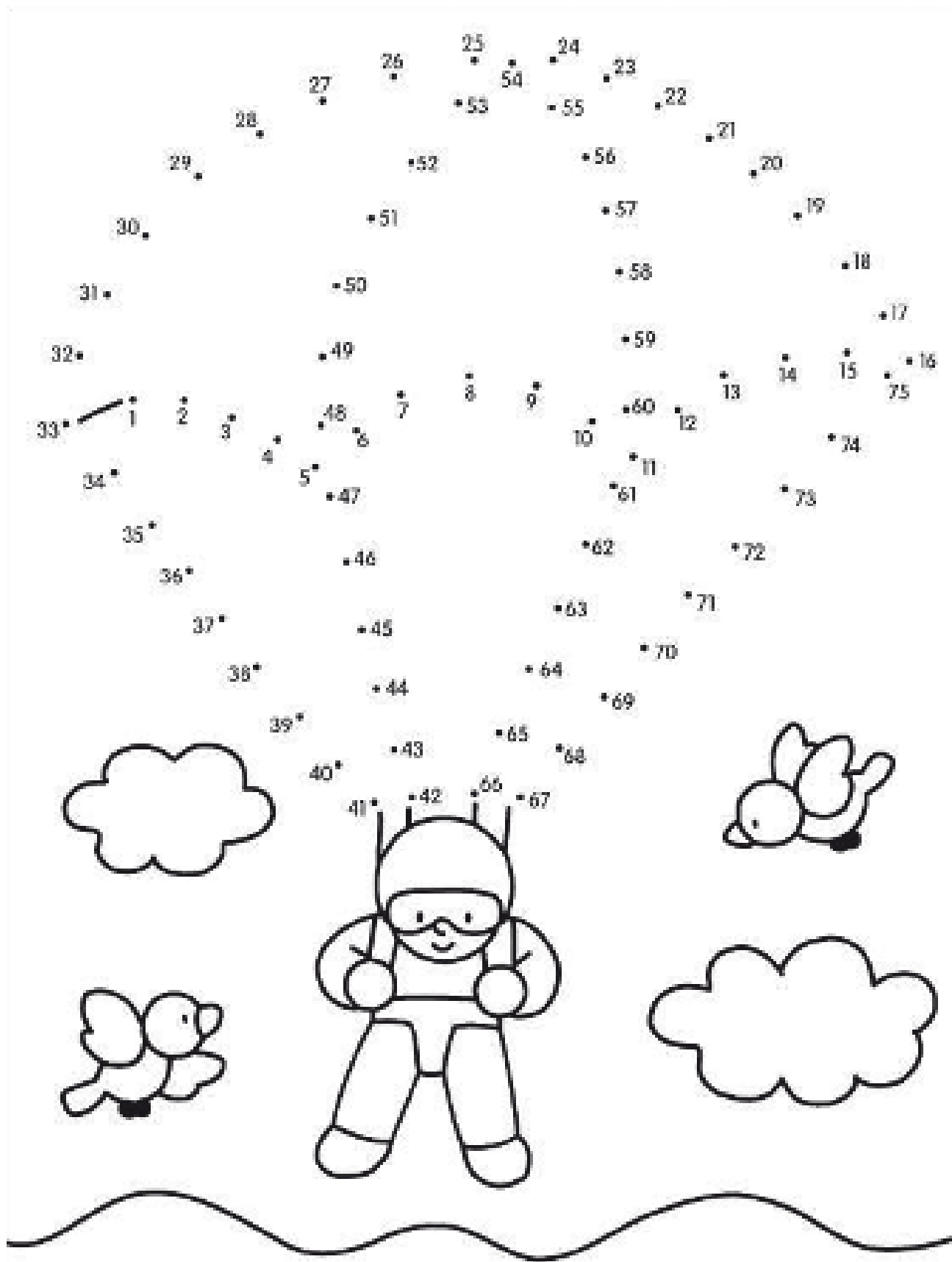
padre



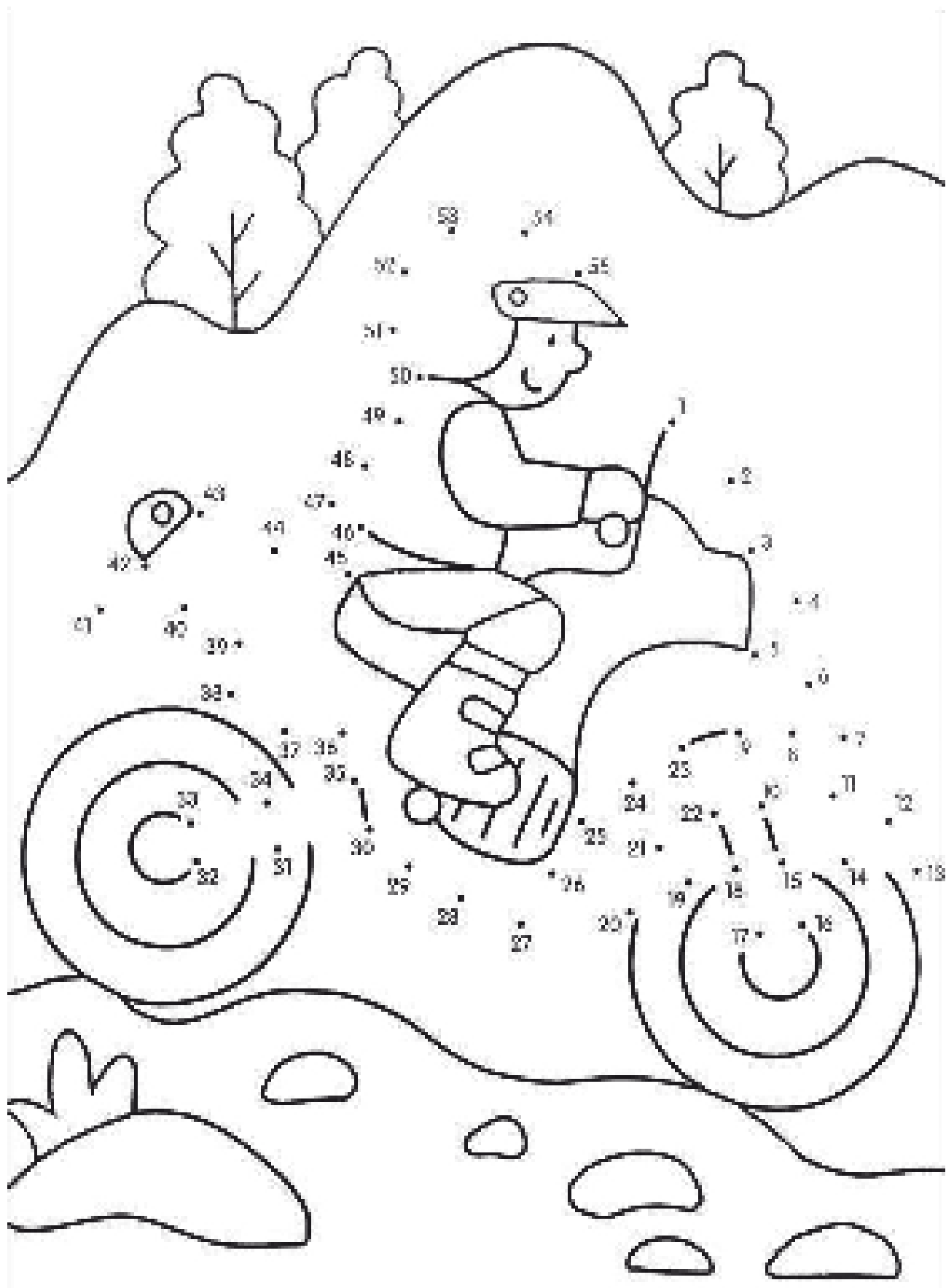


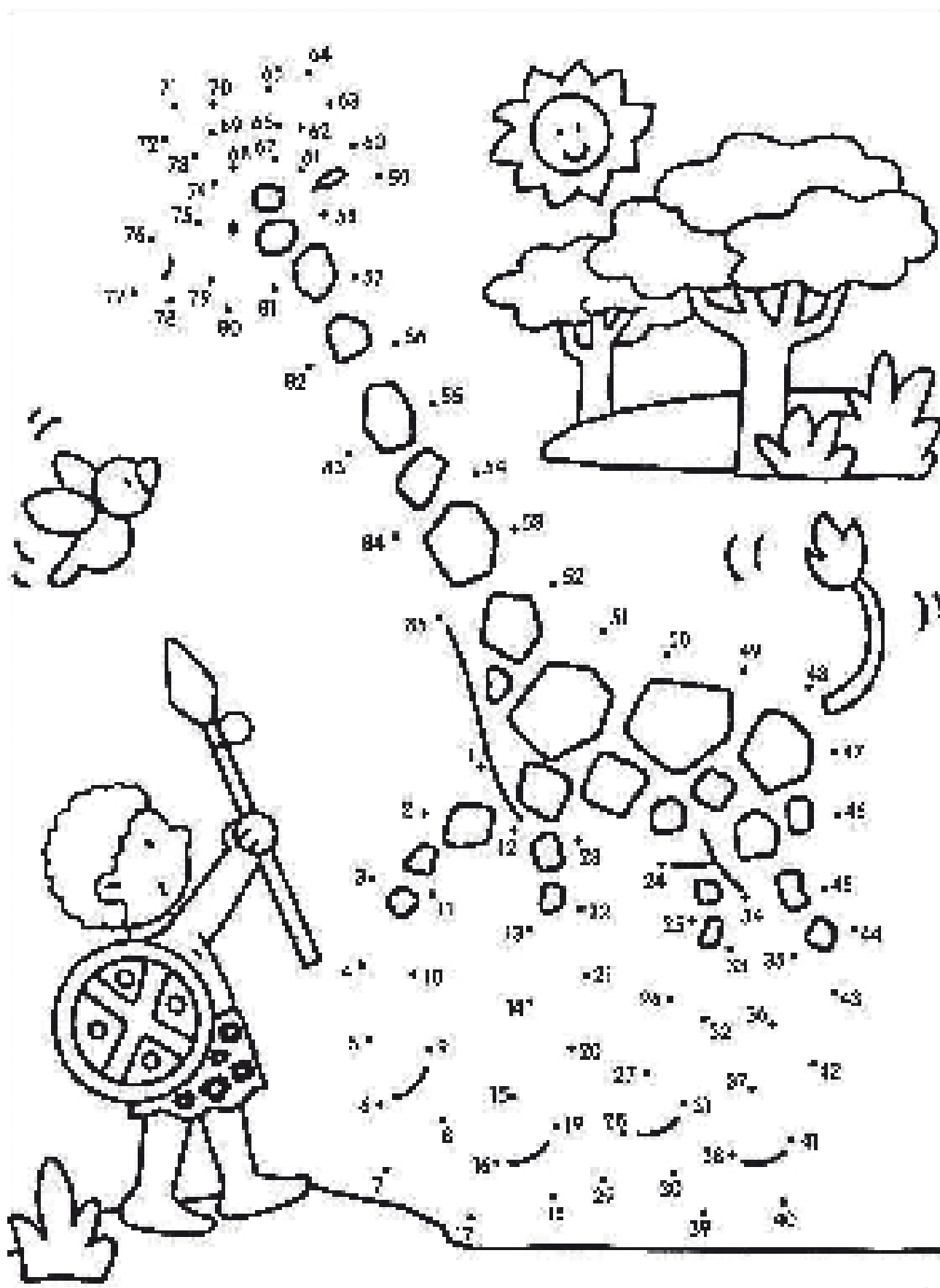


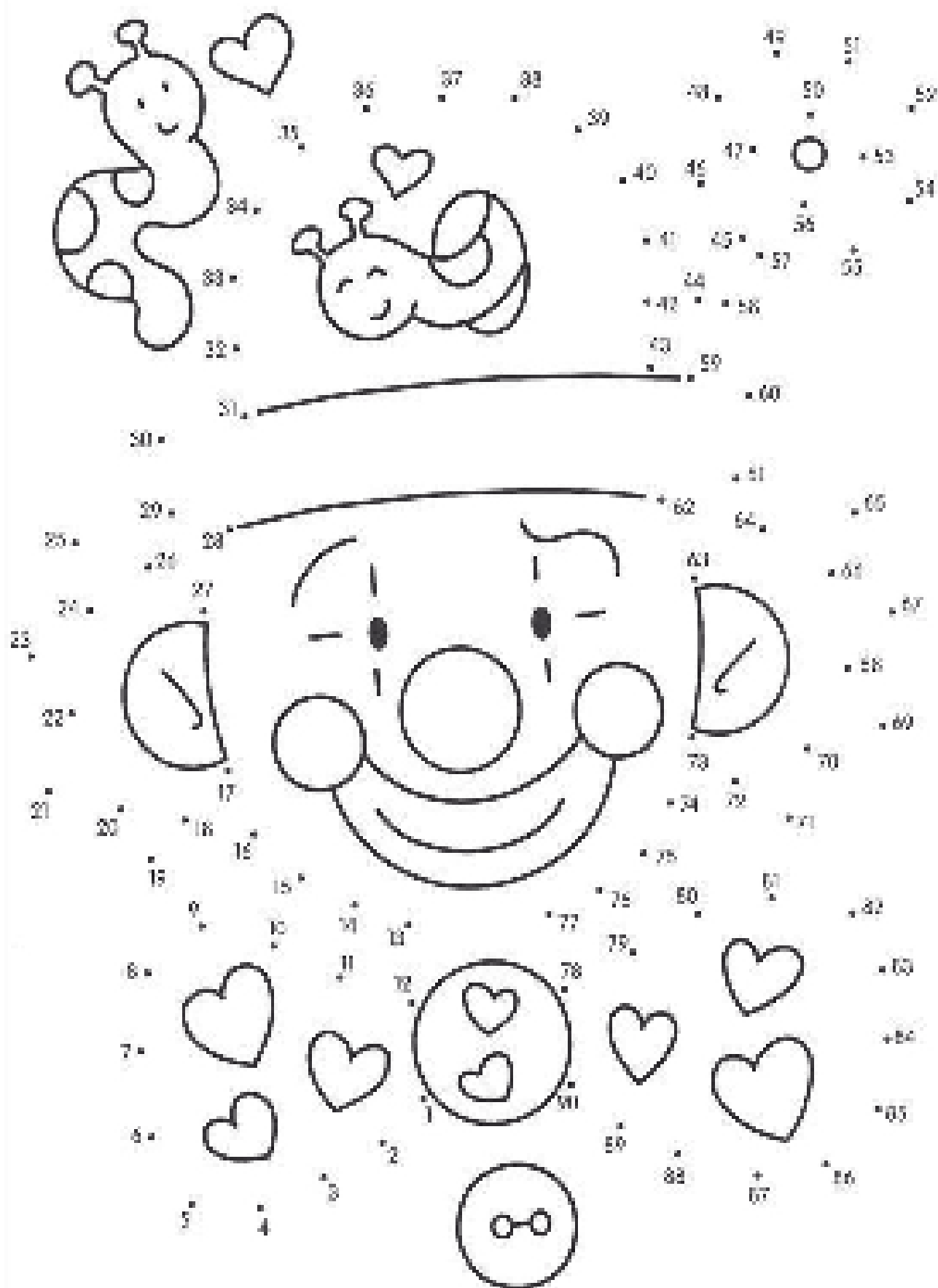


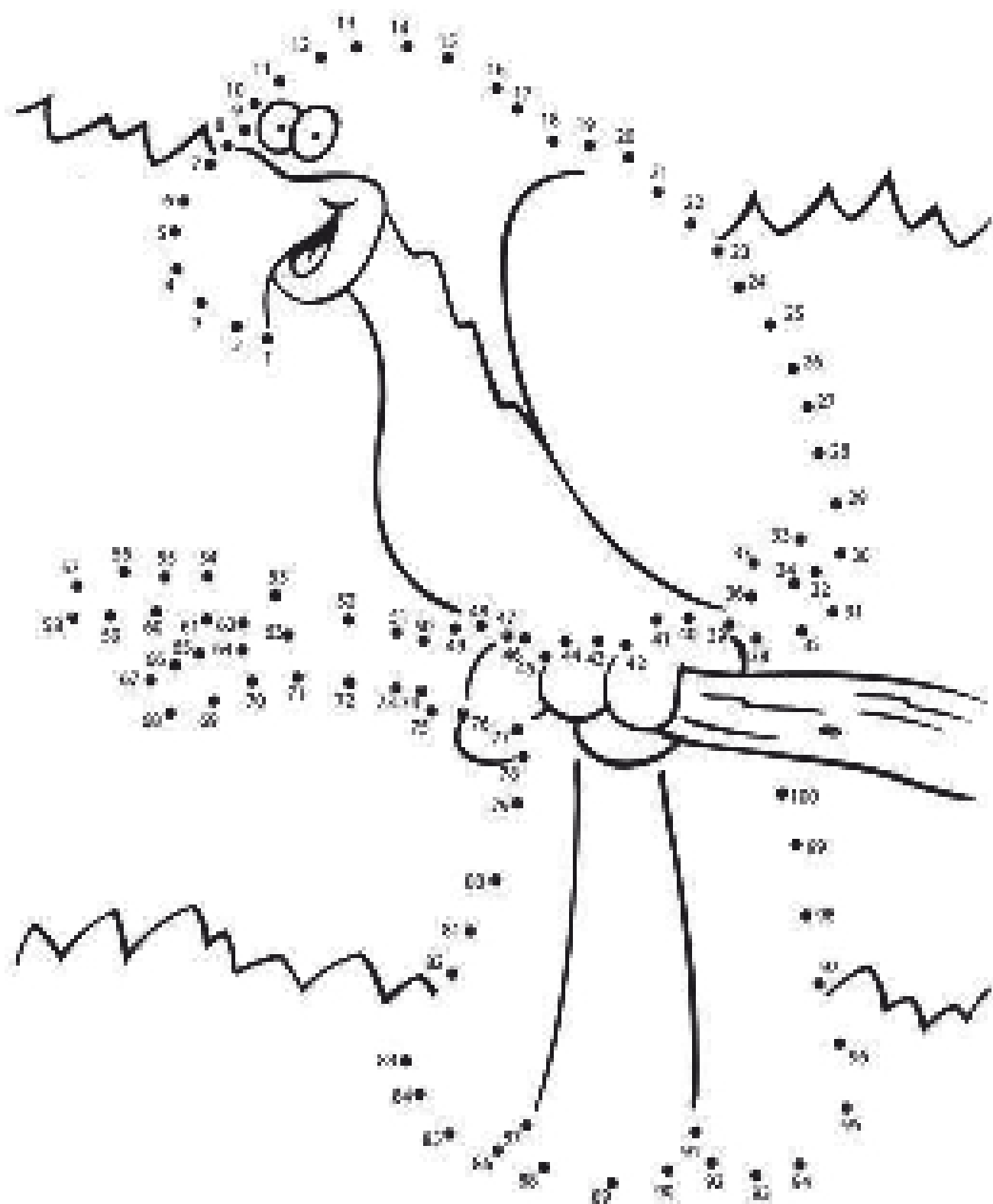


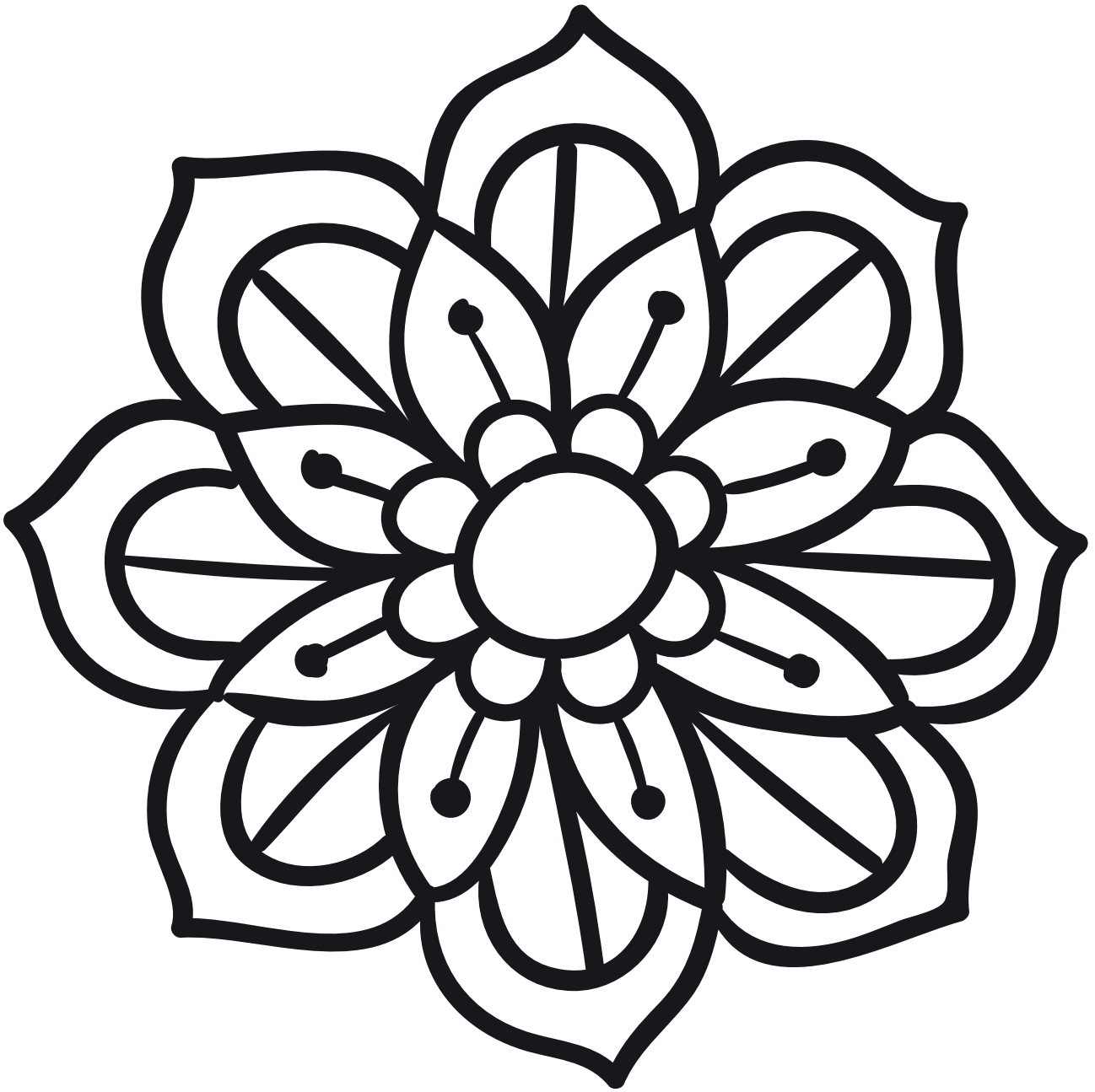


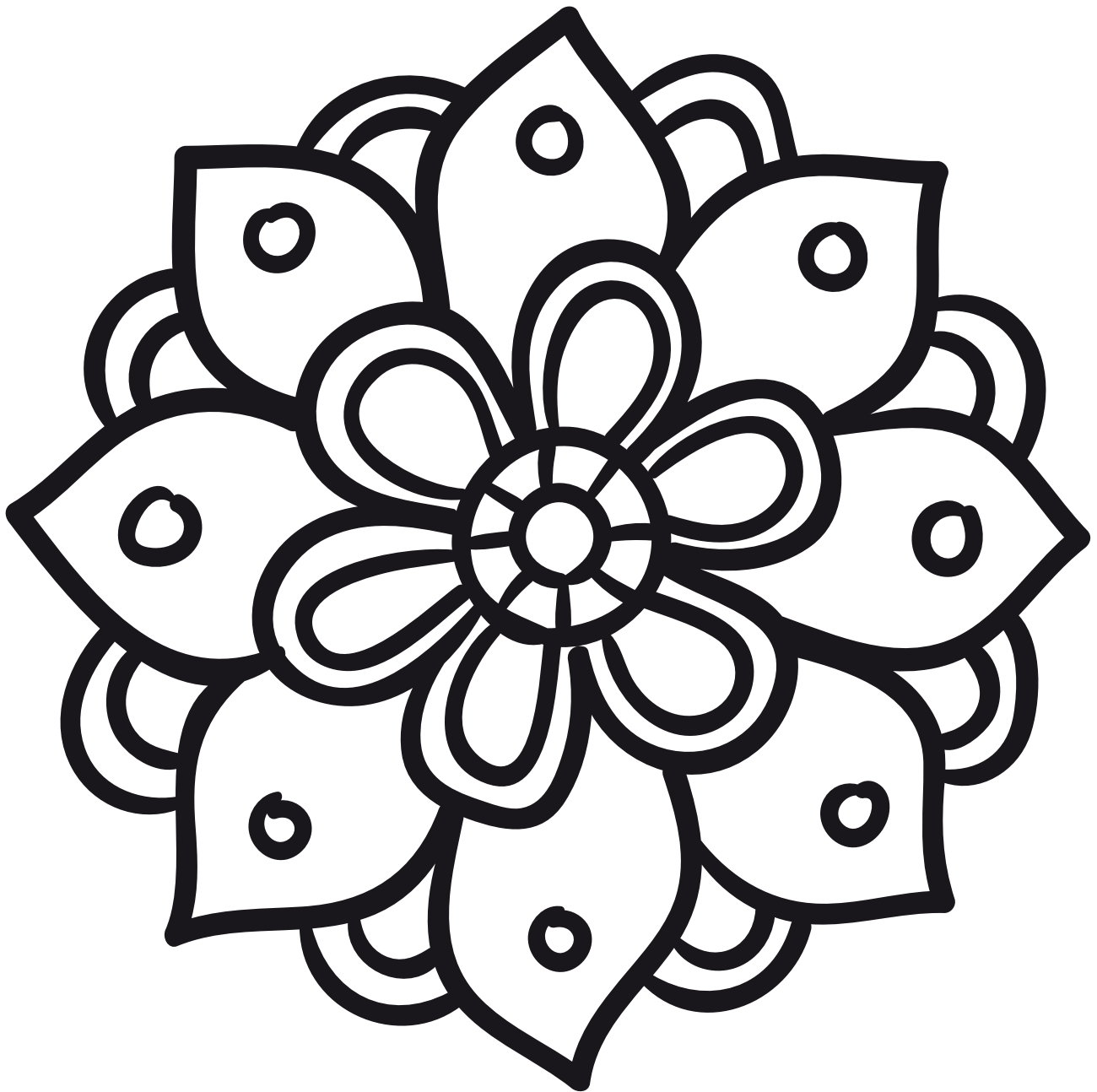


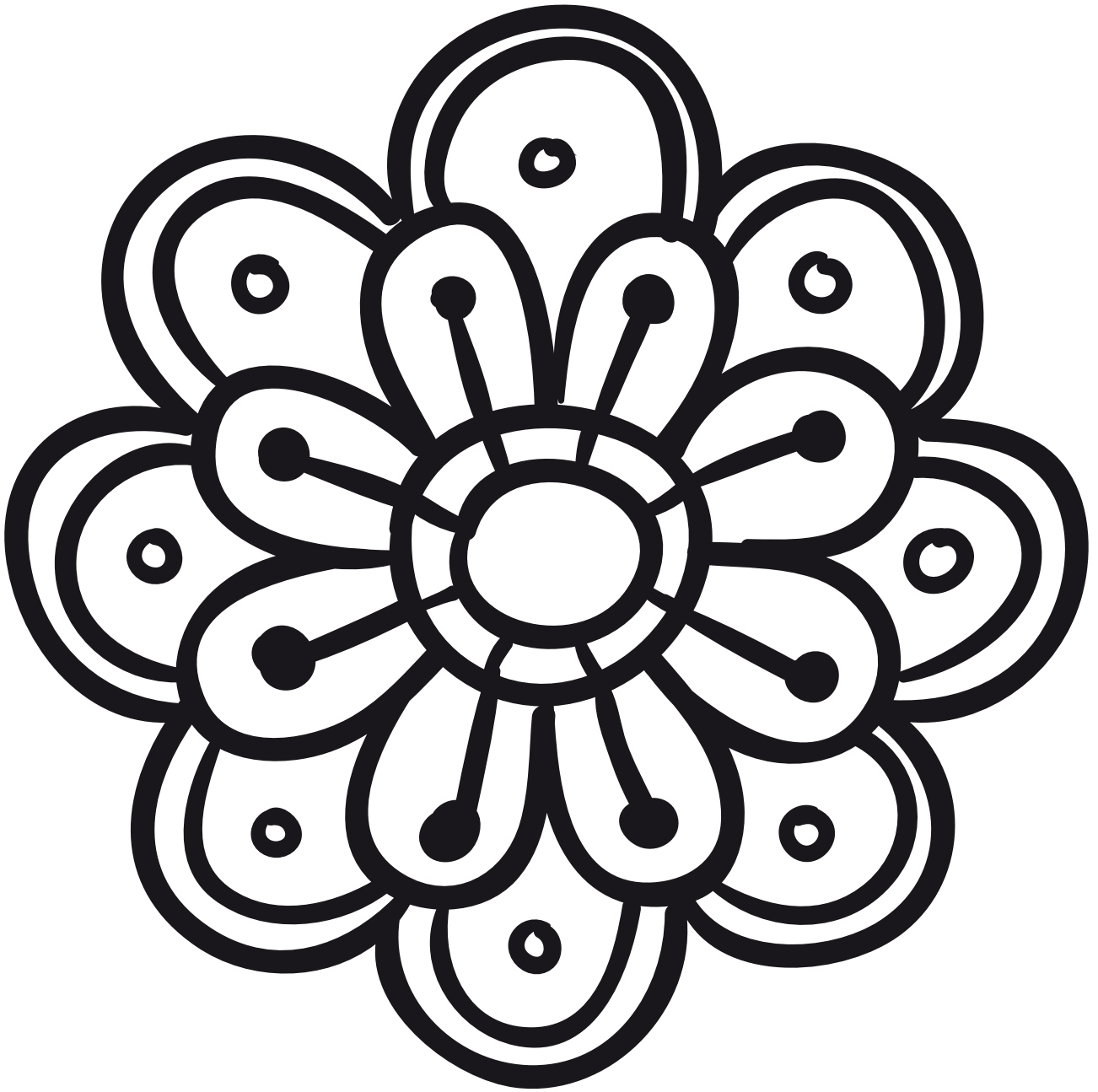


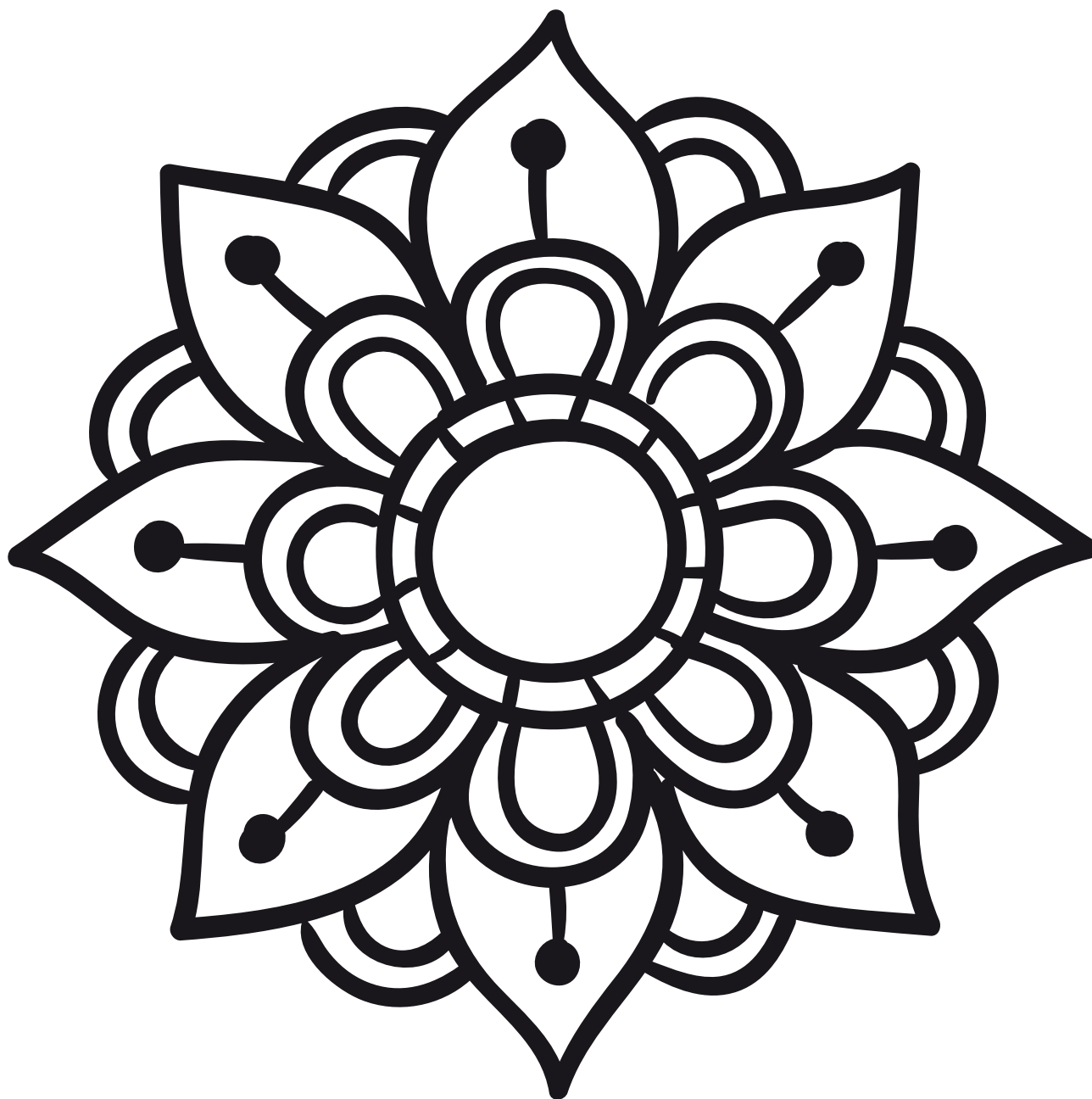












SOPA DE LETRAS

I	I	W	S	O	V	G	E	H	W	X	S	G	G	S
N	W	K	D	J	Z	Z	W	O	Y	J	Ñ	C	Q	E
T	T	G	F	G	R	Ñ	F	I	C	Ñ	V	Ñ	D	N
E	C	O	M	E	N	T	Ñ	R	E	G	Z	K	M	O
G	M	P	N	S	O	I	R	Ñ	I	D	P	D	L	I
R	S	E	O	T	Ñ	Z	Ñ	Z	X	E	D	M	S	C
Ñ	O	S	T	E	U	B	V	I	V	H	F	E	B	C
R	D	C	A	Q	U	T	I	N	O	T	O	X	D	E
G	N	O	S	A	A	T	S	Ñ	N	Ñ	C	P	A	S
B	E	L	W	V	U	C	O	G	D	Y	I	L	X	Y
Z	W	A	M	N	Ñ	D	S	R	I	Y	D	O	Q	N
Q	H	R	L	X	R	E	Y	O	S	X	O	R	I	O
S	R	A	C	I	L	B	U	P	P	Z	I	A	T	T
I	N	F	O	R	M	A	C	I	O	N	R	R	L	I
N	R	E	E	L	A	R	U	M	S	H	E	D	Ñ	C
Ñ	U	T	M	N	I	C	Q	Y	I	O	P	G	P	I
I	U	Ñ	K	R	I	B	I	R	C	S	E	X	U	A
D	N	H	F	A	O	U	T	R	I	U	J	N	Z	S
E	Q	U	U	O	A	V	U	Y	O	Z	G	L	F	Q
S	O	L	U	T	I	T	O	M	N	R	A	U	X	B

EXPLORAR • PERIÓDICO • COMENTAR
NOTICIAS • ESCOLAR • MURAL • LEER
SECCIONES • NOTAS • TÍTULOS
PUBLICAR • AVISOS • ORGANIZAR
ESCRIBIR • INTEGRAR • DIARIOS
DISPOSICIÓN • GRÁFICA • INFORMACIÓN

CUERPO HUMANO

I	B	O	C	A	A	O	C	I	G	S	E	B	A	O
D	C	E	A	S	B	E	O	R	T	O	A	T	G	R
E	M	B	L	Z	O	A	U	E	G	R	S	Z	R	E
D	A	A	I	A	E	D	R	I	M	F	L	A	A	J
O	G	R	A	C	C	S	L	B	Q	A	B	L	B	A
S	A	R	C	O	A	B	P	U	I	J	N	A	I	S
N	O	B	H	A	M	L	I	A	E	L	C	O	A	N
U	U	C	A	O	B	D	I	N	L	O	L	G	S	U
N	E	A	R	O	C	E	S	T	L	D	I	A	P	A
P	S	E	S	B	R	A	Z	O	S	R	A	S	G	E
E	S	C	O	P	C	B	A	A	R	A	T	S	T	O
O	A	F	O	E	E	A	A	A	A	O	A	A	E	J
S	O	E	Ñ	P	E	S	B	P	L	O	N	O	N	O
I	O	U	P	I	E	R	N	A	S	R	A	I	O	S
S	M	R	B	E	J	R	I	F	R	E	N	T	E	A

NARIZ • BOCA • CABEZA • MANOS • DEDOS
 OREJAS • OJOS • FRENTE • MUÑECAS
 BARRIGA • PIERNAS • BRAZOS • OMBLIGO
 PECHO • ESPALDA • BARBILLA

COCINA

O	L	D	D	E	R	O	S	I	E	R	A	M	L	R
D	Q	S	A	O	E	A	A	C	S	T	J	O	O	T
T	E	A	O	O	I	R	L	A	N	A	T	R	B	L
T	L	L	E	S	E	S	R	L	R	C	C	T	C	P
C	R	T	A	T	A	A	T	E	A	H	A	E	A	A
O	B	A	E	N	H	C	T	S	I	D	A	R	U	E
L	C	T	P	C	T	E	A	I	R	E	O	O	N	N
A	U	C	U	O	F	A	E	C	J	D	C	R	U	A
D	C	C	E	A	S	G	L	T	O	E	A	O	E	A
O	H	C	C	I	O	R	I	E	T	R	R	S	S	A
R	I	A	U	T	L	I	M	N	C	J	C	A	S	P
A	L	N	A	A	P	A	A	E	L	O	F	H	S	U
L	L	C	N	R	G	U	O	D	E	T	E	L	O	H
R	O	A	S	D	G	M	E	O	J	A	R	R	A	S
E	P	L	A	T	O	S	D	R	D	E	R	R	D	O

TETERA • DELANTAL • GUANTE • JARRA •
 COLADOR • MORTERO • TIJERAS
 RALLADOR • SACACORCHOS • TRAJOS
 CUCHARA • CUCHILLO • TENEDOR
 CAFETERA • PLATOS

FRUTAS

C	D	I	Á	A	E	N	M	R	R	S	L	N
O	R	O	E	P	N	A	E	E	A	M	A	A
B	I	P	S	M	N	N	L	Á	A	A	N	R
L	F	E	N	A	O	P	O	U	P	N	I	A
N	E	R	Z	O	A	N	C	B	L	D	C	N
L	N	N	A	A	A	U	O	N	Á	A	E	J
R	A	I	F	M	R	T	T	Á	T	R	S	A
M	N	E	B	U	B	Á	Ó	M	A	I	D	M
S	A	N	D	Í	A	U	N	D	N	N	E	B
O	D	P	A	T	Q	E	E	D	O	A	C	I
C	E	R	E	Z	A	E	R	S	A	I	S	A
C	I	R	U	E	L	A	O	A	A	N	L	N
M	T	E	R	R	A	E	M	U	A	D	O	A

ARÁNDANO • CEREZA • PLÁTANO
 CIRUELA • MANDARINA • MELOCOTÓN
 NARANJA • SANDÍA • MANZANA
 FRAMBUESA

EMOCIONES

S	E	I	O	S	O	A	Z	R	A	A	O	O	A	R
N	O	N	O	A	N	R	B	O	V	D	E	O	S	T
C	E	T	R	I	S	T	E	U	E	O	S	O	U	S
P	E	N	S	A	T	I	V	O	R	E	O	E	S	A
A	P	I	A	I	O	L	N	F	G	R	S	D	T	E
D	R	R	A	M	H	E	E	C	O	A	I	E	A	R
E	M	D	E	O	O	M	N	D	N	O	R	D	D	I
P	O	O	B	O	E	R	A	F	Z	V	S	O	O	S
R	L	N	P	I	C	N	A	Z	A	U	E	D	M	E
I	E	R	O	R	O	U	I	D	D	D	N	E	S	R
M	S	Z	O	I	P	L	P	U	O	T	A	I	O	I
I	T	G	C	D	E	E	L	A	R	U	O	D	A	O
D	O	O	A	F	E	I	L	R	D	R	O	R	O	O
O	M	N	E	R	V	I	O	S	O	O	D	S	T	R
E	C	A	S	O	R	P	R	E	N	D	I	D	O	A

FELIZ • TRISTE • ENFADADO • MOLESTO
 SERIO • AVERGONZADO • EMOCIONADO
 ENAMORADO • NERVIOSO • PENSATIVO
 ABURRIDO • SORPRENDIDO
 PREOCUPADO • ASUSTADO • DEPRIMIDO

FAMILIA

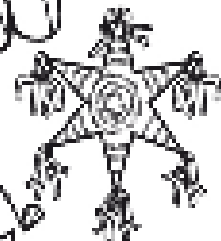
R	S	M	U	I	V	A	R	D	M	L	E	B	P	C
P	R	I	M	O	R	C	U	Ñ	A	D	O	A	D	I
E	L	P	L	R	M	N	P	L	D	Í	S	I	U	D
E	D	O	E	E	E	A	E	Ñ	T	A	O	U	N	E
A	A	J	O	S	D	U	B	N	F	P	B	L	D	A
U	U	D	M	Í	B	S	I	U	H	E	R	N	E	V
M	E	I	Q	A	N	E	O	O	E	M	I	O	C	E
T	I	D	O	M	A	T	R	P	R	L	N	C	N	O
O	R	R	B	T	E	G	E	A	M	I	O	A	U	N
E	M	I	O	I	E	O	E	D	A	N	O	O	O	M
I	A	S	N	U	E	S	N	R	N	N	O	F	R	N
M	R	G	S	E	J	P	A	E	O	R	I	V	I	O
C	I	A	M	L	I	L	B	S	S	E	U	E	I	T
I	D	E	R	R	R	E	A	Ñ	E	J	A	A	E	A
J	O	R	I	H	I	J	A	A	A	S	R	D	T	L

ABUELA • ABUELO • SOBRINO • CUÑADO
 NOVIA • TÍO • PRIMO • HIJA • PADRES
 SUEGRO • HERMANOS • NIETO
 MARIDO • MUJER

Sopa de letras

Busca en la sopa de letras las palabras de los dibujos.

g	t	y	h	u	p	ñ	o	l	p	c	a
s	p	i	ñ	a	y	o	u	t	e	a	d
a	s	d	f	g	h	j	e	r	y	b	e
z	s	e	r	d	c	g	h	j	e	a	ñ
q	a	d	e	r	y	u	b	n	m	ñ	d
f	m	e	n	t	a	ñ	a	g	h	a	e
r	f	v	t	g	b	y	h	n	u	j	w
t	y	u	i	o	p	f	v	s	e	w	q
p	i	n	a	t	a	p	i	l	o	ñ	u
ñ	i	ñ	y	t	e	d	v	b	n	m	ñ
z	x	c	v	b	n	m	e	r	t	y	a
s	d	f	a	r	a	ñ	a	d	a	ñ	i



Ñ

ñ

Escribe 10 nuevas palabras que lleven la letra:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

8

Hábitos de Vida Saludable

Envejecimiento activo por la Organización Mundial de la Salud es:

El proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

“Envejecimiento Saludable y Feliz”

*** Realizar actividad física periódica:** con la edad los músculos pierden algunas de sus células quedando debilitados. Procurar realizar un entrenamiento regular es fundamental para mantener la masa muscular y retrasar así la sensación de fragilidad y la dependencia.

*** Llevar una dieta equilibrada:** la salud depende en gran medida de la dieta. Una buena nutrición es esencial para conseguir un envejecimiento saludable. Reducir las grasas y aumentar el consumo de fruta, verduras y fibra es algo que puedes empezar a aplicar a la dieta desde hoy mismo.

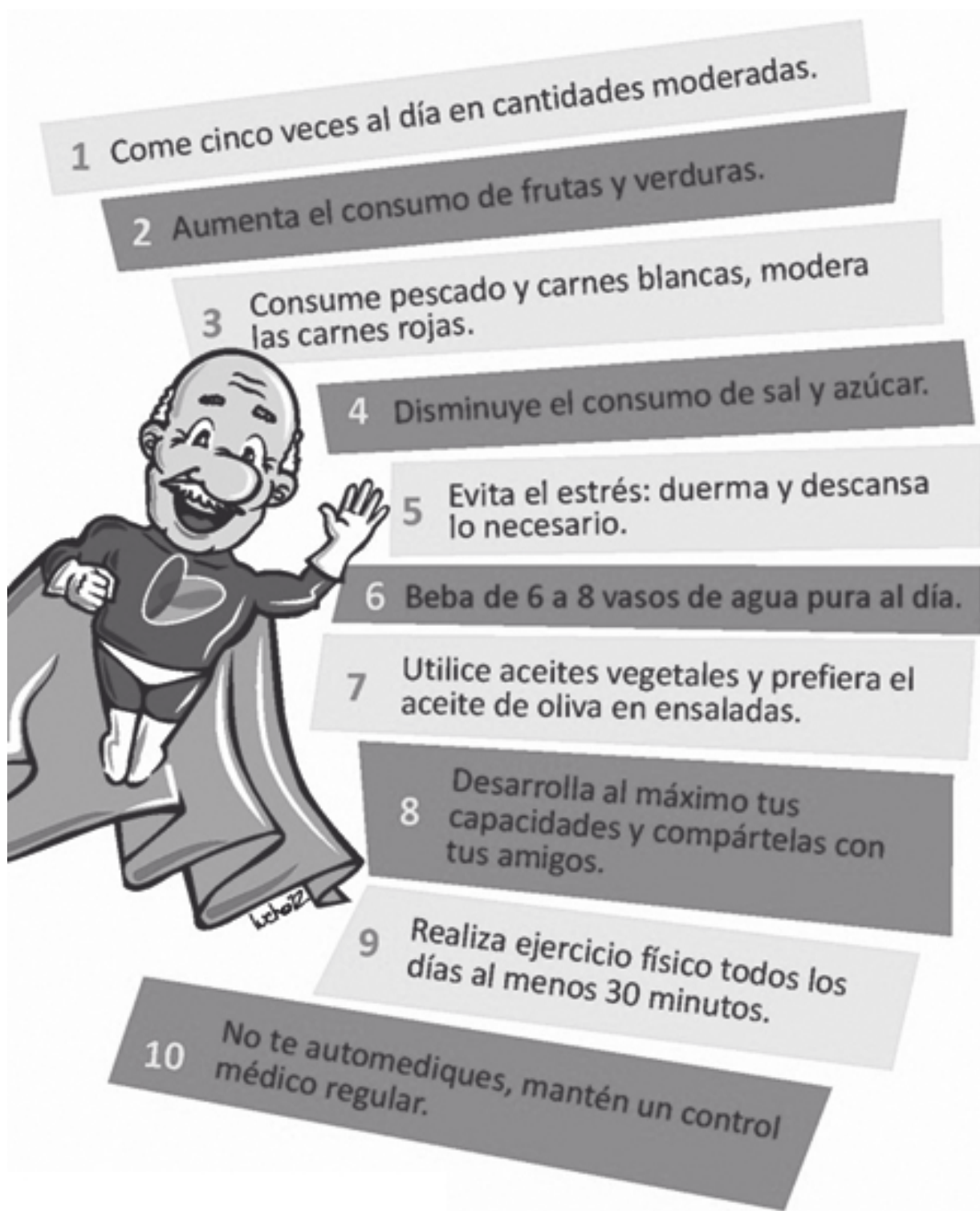
*** Realizar chequeos médicos periódicos:** el cuerpo es una máquina y como tal necesita pasar revisión de vez en cuando. Asegúrate de visitar a su médico de cabecera periódicamente para que pueda controlar el estado de su salud general.

*** Entrenar la mente:** no solo hay que mantener el cuerpo activo, también es importante hacerlo con su mente. Realizar ejercicios de memoria sencillos como recordar la lista de la compra o memorizar teléfonos le ayudará a ejercitar su cerebro y mantenerlo en forma durante más tiempo.

*** Dejar los malos hábitos:** el tabaco y el alcohol contribuyen al riesgo de padecer enfermedades que deterioren la salud física y mental. Acabar con estos hábitos cuanto antes hará que su organismo pueda recuperarse lo antes posible de los efectos negativos de estos hábitos.

Conseguir un envejecimiento activo y con calidad de vida es algo que se tiene que trabajar durante toda la vida. No dudes en comenzar a aplicar estos hábitos de vida saludable para hacer que su cuerpo y mente se mantengan saludables y activos.

DECÁLOGO DEL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR



Notas:

9

Teléfonos de Interés

Notas:

Teléfonos de Interés



EMERGENCIAS: 061 / 112

POLICÍA LOCAL: 950 55 36 36

GUARDIA CIVIL: 950 55 44 66

AYUNTAMIENTO: 950 55 30 69

SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS :

PUEBLA DE VÍCAR: 691 344 685

LA GANGOSA: 635 077 098

PISCINA MUNICIPAL: 950 55 35 35

RECAUDACIÓN: 950 211 211

OFICINA MUNICIPAL ENVÍA GOLF: 950 55 95 54

JUZGADO DE PAZ: 950 55 32 18

TARJETA ANDALUCIA 65: 900 200 165

IMSERSO: 912 667 713

SALUD RESPONDE: 955 545 060

CORONAVIRUS: 900 4000 61 // 671 598 394

CENTROS DE SALUD:

PUEBLA DE VÍCAR: 600 166 329 // 950 03 52 47

LA GANGOSA: 600 166 253 // 950 03 52 40

LAS CABAÑUELAS: 600 16 64 73 // 950 03 56 62

BARRIO ARCHILLA: 600 166 481 // 950 03 57 81

LA ENVÍA GOLF: 600 166 478 // 950 03 56 96

LLANOS DE VÍCAR: 600 166 470 // 950 03 55 60

FARMACIAS:

PUEBLA DE VÍCAR: 950 55 32 01

VENTA GUTIÉRREZ: 950 53 26 92

LAS CABAÑUELAS: 950 55 42 25

LA GANGOSA: 950 34 34 02

LOS CANOS: 950 55 48 27

YEGUA VERDE: 950 53 95 32

EL PARADOR: 950 34 16 59 // 950 34 17 44

BARRIO ARCHILLA: 950 34 22 07

LLANOS DE VÍCAR: 950 62 78 05

CENTROS DE MAYORES Y RESIDENCIAS:

CENTRO DE MAYORES LA GANGOSA: 950 34 09 91

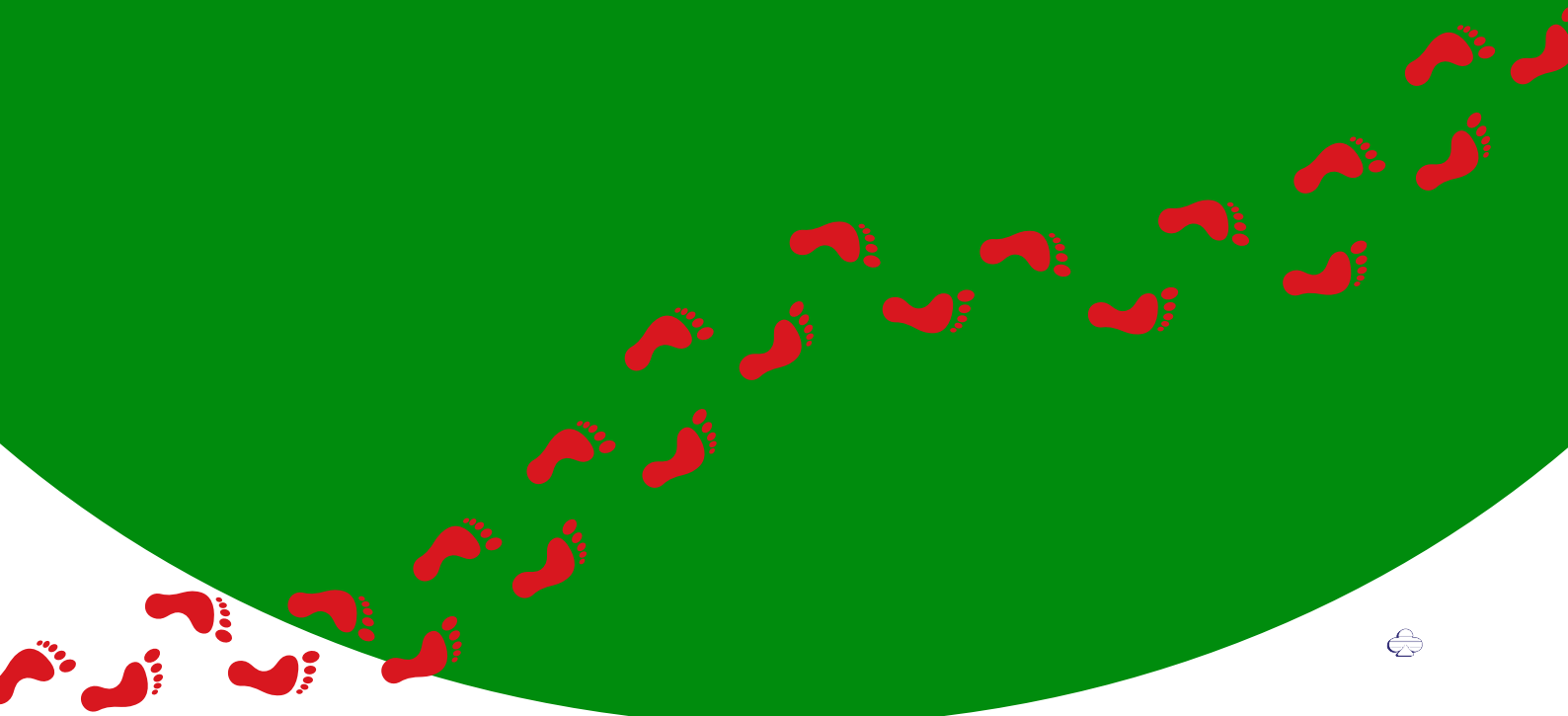
UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS LAS CABAÑUELAS: 950 55 40 80

RESIDENCIA SAN ANTONIO LAS CABAÑUELAS: 950 55 54 53

RESIDENDIA FUENTEVICAR LA GANGOSA: 950 34 94 44



*Ya que estamos de paso,
dejemos huellas bonitas*



Ayuntamiento de VÍCAR
Corazón del Poniente



VÍCAR
CIUDAD
EDUCADORA

