Ayuntamiento de Vícar

Corazón del Poniente

Cuaderno de Estimulación Cognitiva

Trabajamos la Memoria





La estimulación cognitiva es esencial para reforzar la conservación de las capacidades mentales, así como para mejorar la calidad de vida.

Ser una persona activa puede prevenir problemas de salud, a la vez que hace que las personas puedan disfrutar al máximo su tiempo libre. Dicha estimulación la podemos encontrar en diferentes actividades cotidianas, desde ir a hacer la compra hasta ir a caminar.

Existen diferentes programas dentro del envejecimiento activo que favorecen y ayudan a la estimulación cognitiva, entre ellos, podemos encontrar el ejercicio físico (actividades de baile, senderismo, gerontogimnasia...), las actividades de pintura y manualidades, así como actividades destinadas a trabajar la memoria.

En este cuaderno, vas a encontrar actividades para trabajar la memoria, con el objetivo de favorecer el envejecimiento activo. En él se encuentran actividades destinadas a trabajar la atención, el cálculo, la memoria a corto plazo, la fluidez verbal, así como la motricidad fina. Trabajar de manera regular la atención permite mejorar la capacidad de concentración, tener conversaciones fluidas y realizar tareas cotidianas con mayor eficacia. A su vez, el trabajo de la fluidez verbal contribuye a la comunicación y expresión de ideas.

El cálculo es clave, pues su práctica favorece al manejo del dinero, organización de gastos u organización del tiempo. Asimismo, la memoria a corto plazo resulta imprescindible para retener información inmediata.

Por último, la estimulación de la motricidad fina, a través de este tipo de actividades, ayuda a mantener la coordinación de pequeños movimientos y precisos, fundamental para actividades del día a día como escribir, abrocharse la ropa, coger objetos o realizar tareas domésticas. Es por esto que, la puesta en práctica de las diferentes actividades, tanto físicas como mentales, que benefician a tener un envejecimiento activo, contribuyen a fortalecer la mente, mantener independencia y mejorar el bienestar de las personas.



Antonio Bonilla Rodríguez
Alcalde de Vícar

Cualquier momento es bueno para renovar los buenos propósitos, esos que nos animan a iniciar nuevos proyectos, nuevas actividades, nuevos retos; o por qué no, a retomar aquellos que ya conocemos y que sabemos de sus virtudes y de los beneficios que nos aportan.

Tal es el caso del programa *"Envejecimiento Activo"*, que se lleva a cabo desde el Área de Mayores del Ayuntamiento de Vícar. A través de sus distintos formatos, bien como Agenda, o bien como Cuaderno, nos han ayudado a mantenernos en forma de un modo dinámico, sencillo y atractivo.

En esta ocación me complace presentaros un nuevo cuaderno que, sin duda, va a ser una herramienta muy útil que nos va a ayudar a afrontar mejor nuestras tareas cotidianas y mejorar nuestro día a día. Se trata del **"Cuaderno de Estimulación Cognitiva".**

Con los ejercicios de este cuaderno, donde se va a trabajar de un modo especial la memoria, se pretende conseguir una mayor autonomía, una mayor atención y concentración y agilidad mental, propiciando con ello una mayor independencia, una mayor autoestima y, en definitiva, una mejor calidad de vida.

Así pues, solo me queda animaros a que participéis de este programa de Envejecimiento Activo y que aprovechéis todo su potencial. Por nuestra parte, seguimos comprometidos con un modelo de ciudad, donde vosotros sois el pilar fundamental y por ello Vícar sigue siendo una *Ciudad Amable con las Personas Mayores.*

Recibid un fuerte y cariñoso abrazo.

Horarios Talleres 2026

- **GERONTOGIMNASIA:**

- LA GANGOSA: Lunes y Miércoles de 9:15 a 10:15. PABELLÓN.
- LA GANGOSA: Lunes y Miércoles de 10:30 a 11:30. PABELLÓN.
- VILLA DE VÍCAR: Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00. CENTRO SOCIAL.
- PUEBLA DE VÍCAR: Lunes y Miércoles de 9:00 a 10:00. TEATRO.
- PUEBLA DE VÍCAR: Lunes y Miércoles de 10:00 a 11:00. TEATRO.
- LA ENVÍA: Lunes y Miércoles de 9:00 a 10:00. CENTRO SOCIAL.
- BARRIO ARCHILLA / CAÑADA SEBASTIANA:
  Lunes y Miércoles de 10:15 a 11:15. CENTRO SOCIAL.
- LLANOS DE VÍCAR: Lunes y Miércoles de 20:15 a 21:15. PABELLÓN.
- LAS CABAÑUELAS: Martes y Jueves de 10:40 a 11:40. PALACIO DE DEPORTES.
- EL PARADOR: Martes y Jueves de 20:00 a 21:00. CENTRO SOCIAL.





- **MANUALIDADES:**

- PUEBLA DE VÍCAR: Lunes de 10:30 a 12:30. CENTRO SOCIAL ANTONIO MACHADO.
- EL PARADOR: Martes de 17:30 a 19:30. CENTRO SOCIAL.
- LLANOS DE VÍCAR: Jueves de 17:00 a 19:00. CENTRO SOCIAL.

Horarios Talleres 2026

- **SEVILLANAS Y FLAMENCO:**

- LA GANGOSA: Martes y Jueves de 9:30 a 10:30. PABELLÓN.
- PUEBLA DE VÍCAR: Martes y Jueves de 10:45 a 11:45. TEATRO AUDITORIO.
- LAS CABAÑUELAS: Martes y Jueves de 12:00 a 13:00. PALACIO DE DEPORTES.

- **MEMORIA:**

- LLANOS DE VÍCAR: Lunes de 16:30 a 18:30. CENTRO SOCIAL.
- PUEBLA DE VÍCAR: Martes y Miércoles de 16:00 a 18:00. CENTRO SOCIAL ANTONIO MACHADO.
- EL PARADOR: Jueves de 18:00 a 20:00. CENTRO SOCIAL.
- BARRIO ARCHILLA / CAÑADA SEBASTIANA: Viernes de 15:30 a 17:30. CENTRO SOCIAL.

- **CERÁMICA:** PUEBLA DE VÍCAR, C/ VIATOR 8

- LUNES DE 17:30 A 19:30
- LUNES DE 19:30 A 21:30
- JUEVES DE 10:00 A 12:00
- JUEVES DE 19:45 A 21:45

- **ENCAJES DE BOLILLO:**

- EL PARADOR: Lunes de 16:00 a 18:00. CENTRO SOCIAL.
- PUEBLA DE VÍCAR: Viernes de 16:00 a 18:00. CASA DEL MAESTRO.

- **CLUB DE LECTURA MAYORES:**

- BIBLIOTECA LA GANGOSA: CLUB DE LECTURA "BURGALESES" Lunes de 16:30 a 17:30
- CENTRO SOCIAL EL PARADOR: CLUB DE LECTURA "CLARA CAMPOAMOR". Jueves de 19:00 a 20:00
- BIBLIOTECA JUAN RAMÓN JIMÉNEZ LLANOS DE VÍCAR: CLUB DE LECTURA "ROSA CHACEL". Viernes de 10:00 a 11:00.
- BIBLIOTECA MARÍA MOLINER BARRIO ARCHILLA. Viernes de 10:00 a 11:00.

Oficina de Atención al Mayor

- INFORMACIÓN Y SOLICITUD DE LOS PROGRAMAS DE TURISMO Y TERMALISMO SOCIAL DEL IMSERSO.
- TRAMITACIÓN DE LA TARJETA ANDALUCÍA 65.
- SOLICITUD DE PULSERAS DE LOCALIZACIÓN.
- INSCRIPCIÓN TALLERES, FORMACIÓN, ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

PROGRAMAS y TALLERES:

Salud Física y Mental:

Talleres formativos sobre Diabetes, Hipertensión, Vacunas, Prevención del Cáncer, Higiene Personal, Salud Bucodental, Tabaquismo y Alcoholismo.

Talleres de Gerontogimnasia, Espalda Sana y Relajación.

Programas de Actividad Cognitiva: Talleres de Memoria.

Programas de Crecimiento Personal: Talleres de Autoestima, Imagen Personal y Educación Emocional.

Programa de Envejecimiento Activo:

Talleres de Manualidades y Sevillanas.

PROGRAMA contra la brecha digital y TICS, el uso de las nuevas tecnologías.

Programas de formación para mayores.

Viajes y Jornadas de Convivencia.



Notas:

Escribe 10 palabras que empiecen por las letras que se indican.

AL:
Almendra_____

_____

_____

ME:
Mecánico,_____

_____

_____

Escribe una palabra para cada una de las categorías que comienzan por la letra señalada.

CATEGORÍAS	"P"	"R"
NOMBRE		
FRUTA		
COMIDA		
ANIMAL		
PROFESIÓN		
PUEBLO/CIUDAD		
PARTE DEL CUERPO		
FLOR O PLANTA		

Notas:

Señala con una flecha el antónimo (el significado contrario) de las siguientes palabras:
(Por ejemplo: el antónimo de GORDO sería FLACO).

RIZADO	IZQUIERDA	OSCURO	FÁCIL
NORMAL	LISO	DERROTA	FEALDAD
VIEJO	COMPRAR	DIFÍCIL	CLARO
DERECHA	CARO	ODIO	TRIUNFO
BARATO	RARO	BELLEZA	GANAR
VENDER	NUEVO	PERDER	AMOR

Completa los refranes.

1. **Ojos que no ven** _____.
2. **Más vale malo conocido** _____.
3. **No hay mal** _____.
4. **A caballo regalado** _____.
5. **A quien madruga** _____.
6. **La avaricia** _____.
7. **Al pan, pan** _____.
8. **Es peor el remedio que** _____.
9. **A cada cerdo le llega su San** _____.
10. **Se cree el ladrón** _____.

Notas:

Colorea.



Notas:

SOPA DE LETRAS. Encuentra las palabras que se te muestran.

ÁCIDO - ÁRBOL - DULCE - FRUTA - JUGOSO - MERMELADA - NARANJA - PIEL - SECO - SEMILLA - VERANO - VITAMINAS

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

Ordena los números de mayor a menor.

3 78 987 4 65 234 22 13 168

33 25 690 47 19 5 88 340 1 59 90

26 67 565 83 24 412 642 7 37 58

_____

_____

_____

_____

_____

Notas:

Señala con un círculo las parejas de figuras que se te muestran.



Coloca el número que falta para que den esos resultados.

65 + _____ = 73
26 + _____ = 36
98 + _____ = 103
12 + _____ = 20
48 + _____ = 56
19 + _____ = 25
38 + _____ = 44

97 + _____ = 100
18 + _____ = 28
36 + _____ = 43
17+ _____ = 23
93 + _____ = 102
14 + _____ = 22
95 + _____ = 101

Notas:

Tacha la palabra que no es sinónimo (palabra que significa lo mismo que otra) del grupo.
(Por ejemplo, un sinónimo de BONITO es HERMOSO).

MARIDO	ESPOSO	MATRIMONIO
CAMINO	MONTAÑA	SENDERO
JUEZ	NORMA	REGLA
VOLVER	REGRESAR	IR
CÁLIDO	CALUROSO	FRÍO
FIEL	MENTIROSO	LEAL
REGALO	OBSEQUIO	COMPRA
OCULTAR	MOSTRAR	ESCONDER
GAFAS	ANTEOJOS	OJOS
VICTORIA	PÉRDIDA	TRIUNFO
PROFESOR	ESTUDIANTE	ALUMNO

Notas:

Une los números del 1 al 65. Después colorea la imagen.



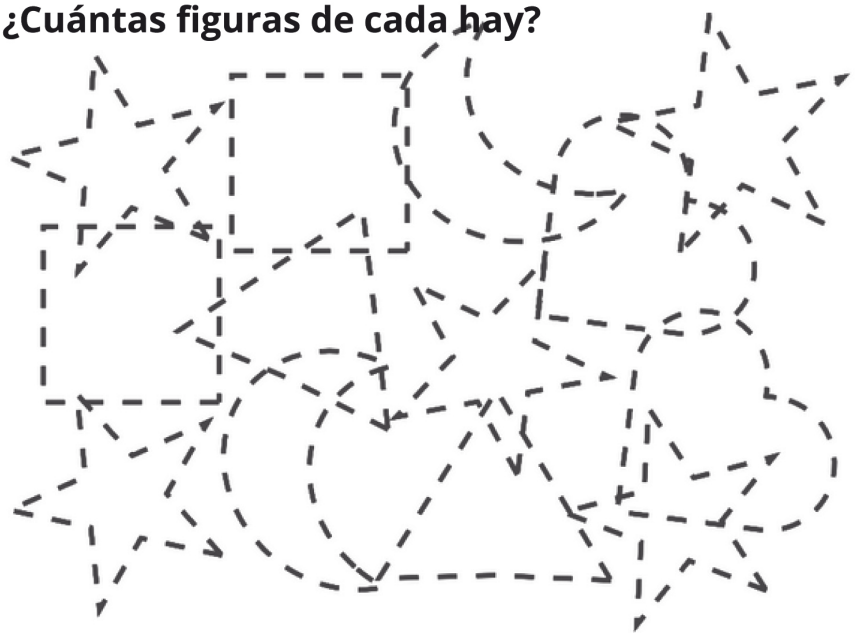
Notas:

SOPA DE NÚMEROS. Encuentra los siguientes números:

*61770 *74101 *51392 *05634 *22610 *65452

4	3	6	0	2	1	4	0	9	7	4	3
2	3	0	2	0	5	4	1	7	9	6	5
2	0	6	4	1	0	1	4	7	8	5	6
4	7	3	5	2	0	5	3	6	9	0	1
2	3	2	3	0	5	4	6	9	8	7	1
6	3	2	0	1	7	4	6	9	2	7	0
8	2	6	2	8	4	2	8	9	7	1	4
9	5	6	5	4	5	2	1	0	3	6	4
2	3	9	7	4	0	2	5	8	4	1	8
3	6	5	4	6	3	6	5	8	7	4	3
9	8	7	4	5	2	1	4	7	5	6	3
7	0	2	3	6	8	0	4	9	1	0	0

¿Cuántas figuras de cada hay?



Estrellas: _____

Cuadrados: _____

Triángulos: _____

Lunas: _____

Corazones: _____

Notas:

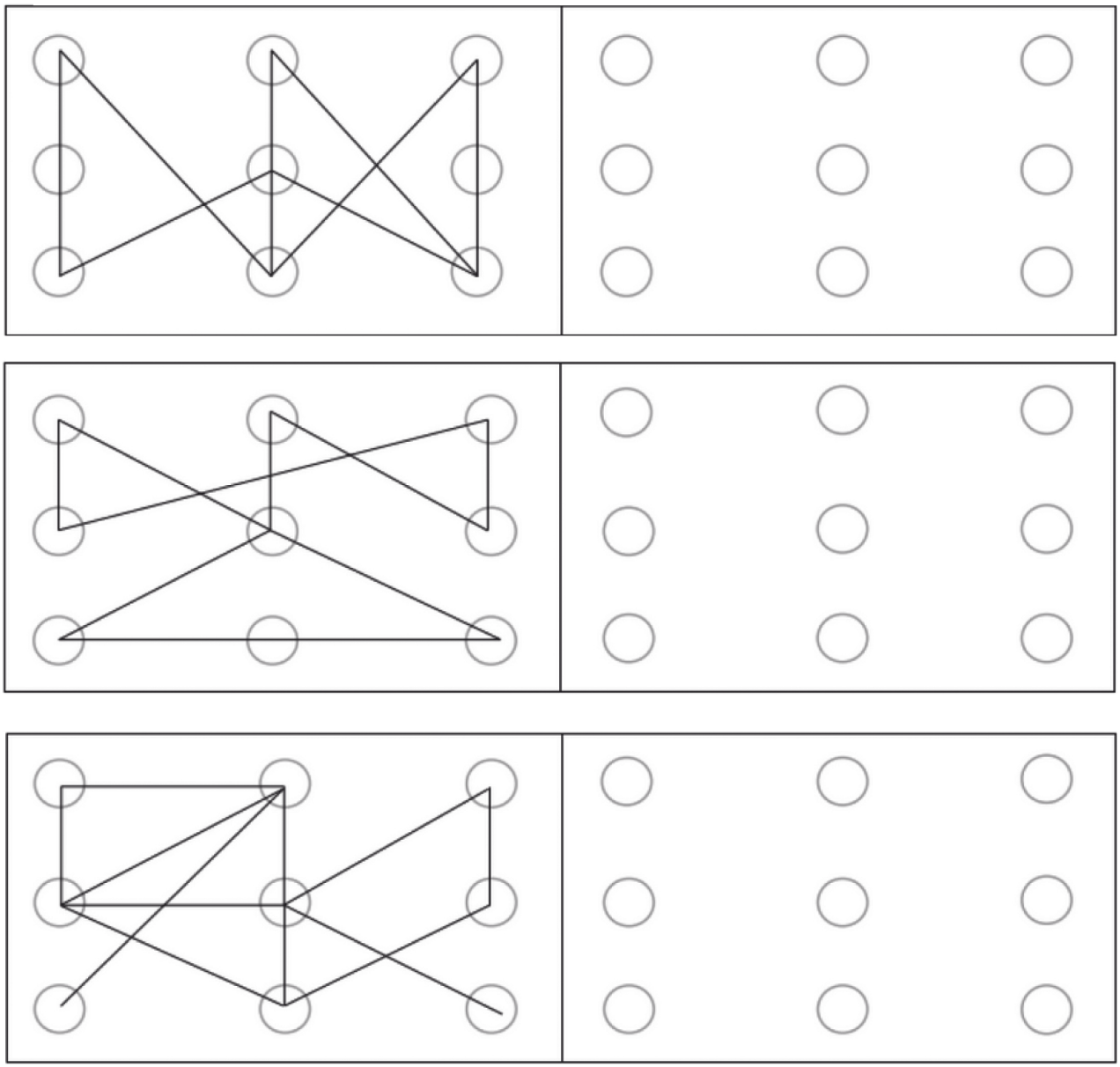
Relaciona cada palabra con su categoría correspondiente. Añade una palabra más a cada categoría.

Perro	Pantalón	Cuchillo
Lunes	Cuchara	Júpiter
Saturno	Marte	Loro
Tulipán	Sábado	Margarita
Taburete	Gato	Sofá
Tenedor	Silla	Domingo
Falda	Amapola	Blusa

Animales			
Días de la semana			
Planetas			
Asientos			
Vajilla			
Ropa			

Notas:

Copia las figuras, trazando las mismas líneas, en el cuadro de la derecha.



Escribe una palabra que empiece por la sílaba que termina la palabra anterior. Completa con mínimo 15 palabras.

Rare**za** - **za**pa**to**- **to**ca**do** - _____

_____

_____

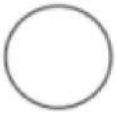
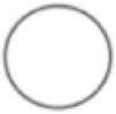
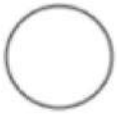
Cami**sa** - **sa**c**o**- **co**se**cha**- _____

_____

_____

Notas:

Continua la serie con el color o forma que corresponda.

 ROJO	 AZUL	 VERDE	 ROJO	 AZUL	
 AMARILLO	 NARANJA	 MORADO	 AMARILLO		
 NEGRO	 VERDE	 NEGRO			
					
					
					

Suma de tres en tres hasta llegar al número 117.

3- 6- 9- _____

_____

_____

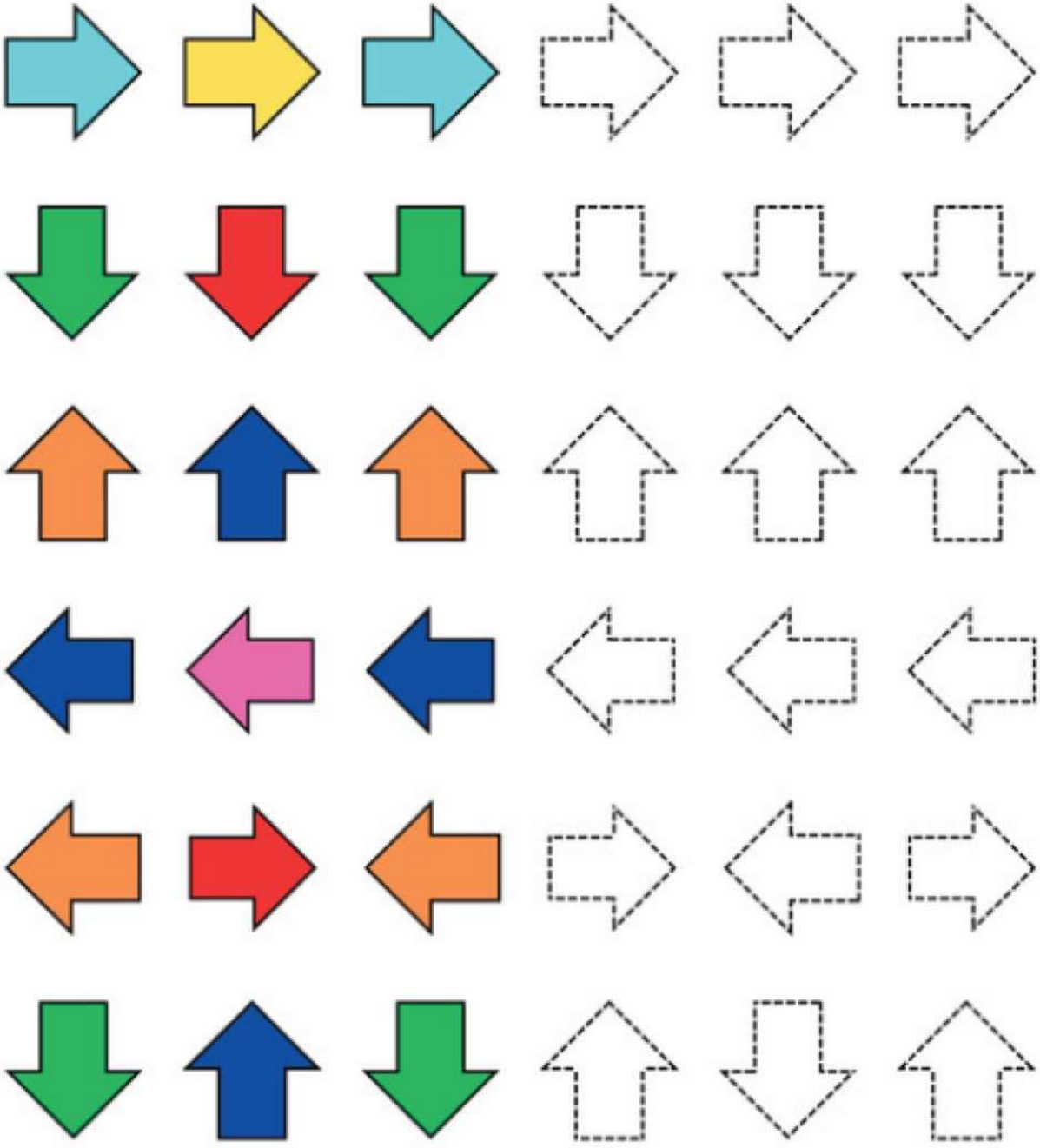
_____

_____

_____

Notas:

Sigue la secuencia según sus correspondientes colores.



Suma de dos en dos hasta llegar a 100.

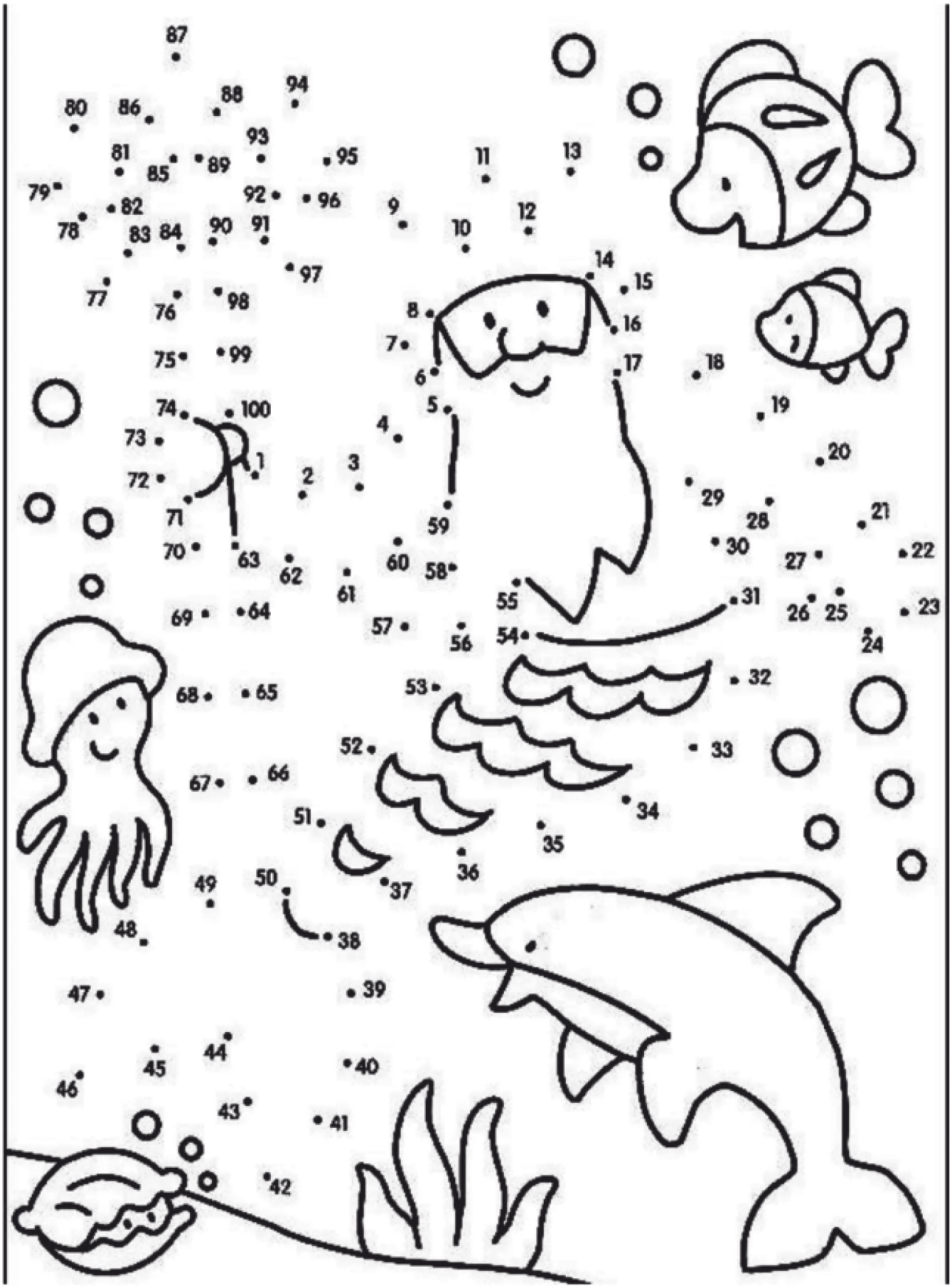
2 - 4 - 6 - _____

_____

_____

_____

Notas:



Notas:

DIETA MEDITERRÁNEA

Un Estilo de Vida

Decálogo:

1 UTILIZAR EL ACEITE DE OLIVA COMO PRINCIPAL GRASA DE ADICIÓN

2 CONSUMIR ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL EN ABUNDANCIA: FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, CHAMPIÑONES Y FRUTOS SECOS

3 EL PAN Y LOS ALIMENTOS PROCEDENTES DE CEREALES (PASTA, ARROZ Y ESPECIALMENTE SUS PRODUCTOS INTEGRALES) DEBERÍAN FORMAR PARTE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA

4 LOS ALIMENTOS POCO PROCESADOS, FRESCOS Y DE TEMPORADA SON LOS MÁS ADECUADOS

5 CONSUMIR DIARIAMENTE PRODUCTOS LÁCTEOS, PRINCIPALMENTE YOGURT Y QUESOS

6 LA CARNE ROJA SE TENDRÍA QUE CONSUMIR CON MODERACIÓN Y SI PUEDE SER COMO PARTE DE GUISOS Y OTRAS RECETAS. Y LAS CARNES PROCESADAS EN CANTIDADES PEQUEÑAS Y COMO INGREDIENTES DE BOCADILLOS Y PLATOS

7 CONSUMIR PESCADO EN ABUNDANCIA Y HUEVOS CON MODERACIÓN

8 LA FRUTA FRESCA TENDRÍA QUE SER EL POSTRE HABITUAL. LOS DULCES Y PASTELES DEBERÍAN CONSUMIRSE OCASIONALMENTE

9 EL AGUA ES LA BEBIDA POR EXCELENCIA DEL MEDITERRÁNEO. EL VINO DEBE TOMARSE CON MODERACIÓN Y DURANTE LAS COMIDAS

10 REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS, YA QUE ES TAN IMPORTANTE COMO COMER ADECUADAMENTE

Notas:

Colorea las Z de color naranja, las Ñ de color verde, las M de color amarillo y las T de color azul. Cuenta cuántas has coloreado de cada una.

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

Total Z coloreadas: _____ **Total M encontradas: _____**

Total Ñ coloreadas: _____ **Total T encontradas: _____**

Notas:

Rodea la letra "a" y tacha la letra "o" que aparecen en las siguientes palabras.

Alcazaba, alcachofa, acequia, almena, alondra, ahorro, almendra, olmo, alameda, hogaza, hogar, ameno, objetivo, reiterativo, olvidadizo, amaestrado, educación, inteligencia, casa, negligencia, preposición, solución, problema, revolución, aterrizaje, vuelo, deportes, pez, categoría, sección, aplazamiento, noticias, trucha, investigación, astronauta, asterisco, arpa, aluvión, afluente, remolino, tornado, tormenta, torrente, arroyo, marea, llovizna, termómetro, granizo, humedad.

Combina los siguientes números de tres en tres, para que su suma dé 27. Todos los números que enlaces tienen que dar ese resultado.

7, 5, 17, 2, 19, 6, 4, 1, 8, 3, 15 , 21.

Notas:

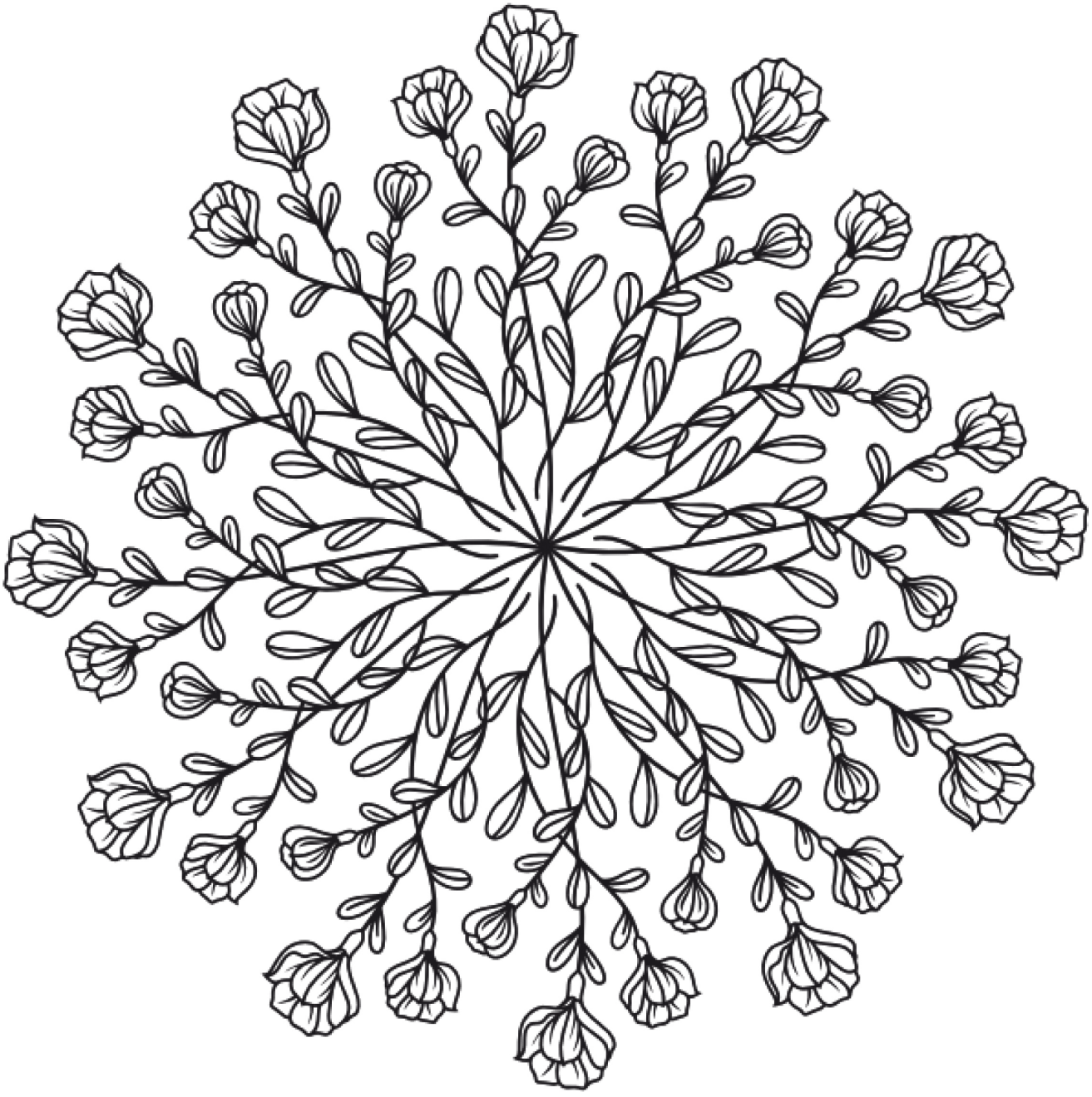
SOPA DE LETRAS. Encuentra la siguiente lista de palabras.

ALACRÁN - ARAÑA - ARAÑA DE RINCÓN - CANGREJO AZUL - CARACOL CONO - CONO DE MAR - ESCARABAJO - ESCORPIÓN - LAGARTO MONO - MEDUSA AURORA - ORUGA - PEZ LEÓN - PEZ PIEDRA PULGA DE AGUA - PULPO AZUL - RANA - SALAMANDRA - SERPIENTE - VÍBORA - VIUDA NEGRA

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

Notas:

Colorea.



Notas:

Comprensión lectora.

FABULILLA DEL BURRO CANTOR

Dos burros estaban
dentro de un corral.
Uno presumía
de saber cantar,
y le daba al otro
un concierto asnal
con altos y bajos,
con mis y con fas.
Y el otro le dice
en tono formal:
digas lo que digas,
y ésta es la verdad,
por mucho teatro
que le quieras dar,
a mí me parece
que eso es rebuznar.

1. ¿De cuántos burros habla la fábula?

_____

2.- ¿Dónde estaban esos burros?

_____

3.- ¿De qué presumía uno de los animales?

_____

4.- ¿Cómo era el tono con el que se dirigió uno al otro?

_____

5.- Si un burro rebuzna, ¿qué hacen estos animales?

Perro → _____

Gato → _____

Canario → _____

6. ¿Cómo era el concierto asnal?

_____

7.- ¿De qué otras formas se le llama a un burro? (Tacha las dos que no son ciertas)

asno - jumento - borrico - mulo - rucio - caballo

Notas:

Completa los huecos con la letra que falta.

T ___ LÉFONO	AUTO___ÚS
RATÓ___	ANI____ERSARIO
SALTAMO___TES	___RBOL
MONTA___A	PELO___A
CA___INO	____UEGO
____ENTANA	RA____IADOR
____AELLA	CALA____ACÍN

Dibuja dentro del recuadro según las instrucciones indicadas.

1. Dibuja un rectángulo grande  en el centro del recuadro.
2. Dentro del rectángulo dibuja un triángulo  grande.
3. En la esquina superior izquierda dibuja un rombo. 
4. En la esquina inferior derecha dibuja un círculo. 

Notas:

Colorea cada número igual de un mismo color.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	9	5	8	1	10	5	3	4	2
2	6	7	10	5	2	3	10	6	7
1	7	5	8	10	8	9	6	1	4
5	10	4	3	6	1	2	10	5	1
4	9	10	2	5	9	8	2	4	1
5	3	7	4	10	3	10	7	6	9
6	10	1	3	9	1	3	4	10	8
2	8	6	10	4	9	5	3	7	2

Relaciona cada alimento con su sabor.

Patatas fritas - brócoli - palomitas - tarta - miel - limón - helado - chocolate negro - café - pepinillos - pomelo - anchoa - naranja - vinagre

Dulce:

Salado:

Ácido:

Amargo:

Notas:

Ordena las siguientes letras para formar palabras con sentido.

A Z P A O T: _____

I F A R J A: _____

D A L E H O: _____

Ó V A I N: _____

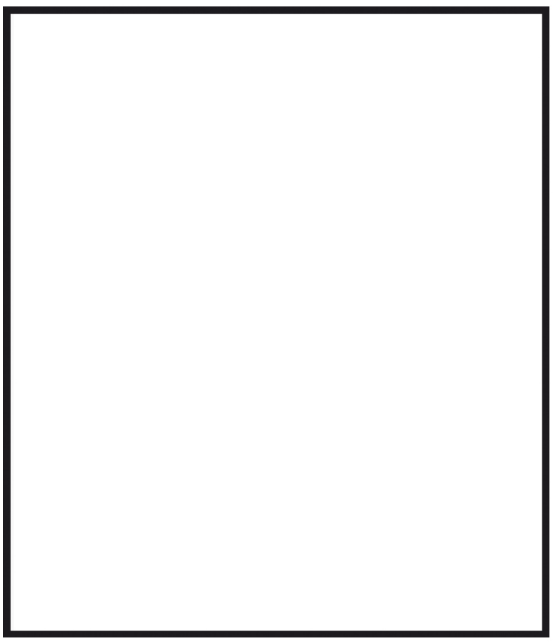
O S M I R A P A: _____

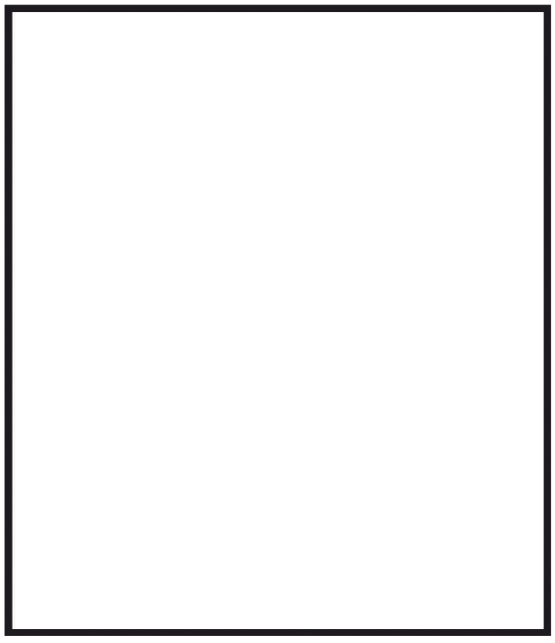
A R T O L I L M: _____

M E C I S A T A: _____

A L E M A T: _____

Dibuja dos de las palabras que has formado.





A continuación, con algunas de las palabras que has formado, inventa una historia corta.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Notas:

Colorea.



Notas:

Forma palabras usando únicamente las siguientes letras. No hace falta usarlas todas.

S - R - O - P - A - N - I - R - A - D - E - A

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Responde con palabras que empiecen por la letra "C".

DOS CIUDADES	DOS ANIMALES	DOS NOMBRES
DOS OBJETOS	UN PLATO DE COMIDA	UNA PERSONA FAMOSA

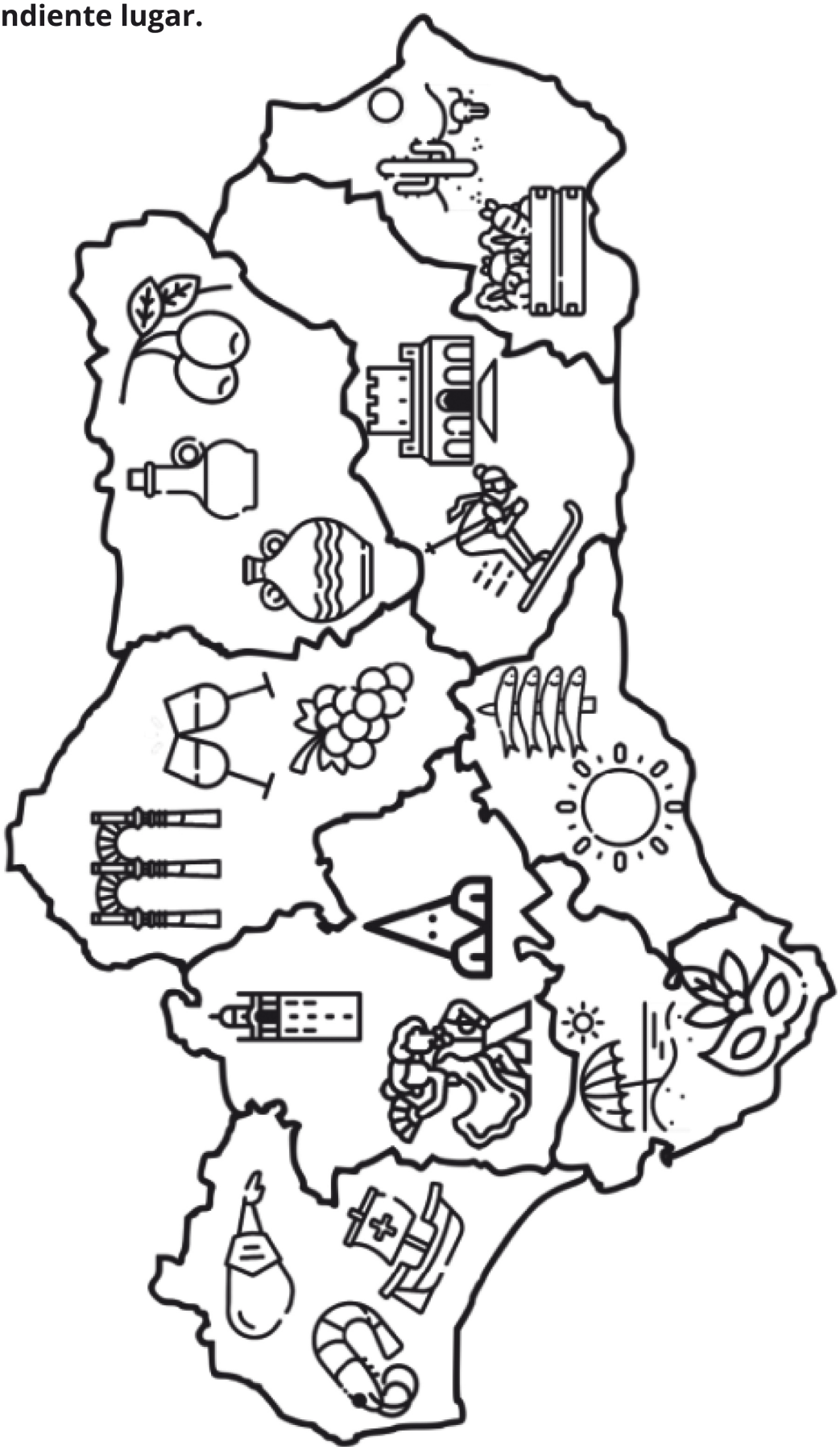
Notas:

Une y colorea.



Notas:

Escribe el nombre de cada provincia de Andalucía en su correspondiente lugar.

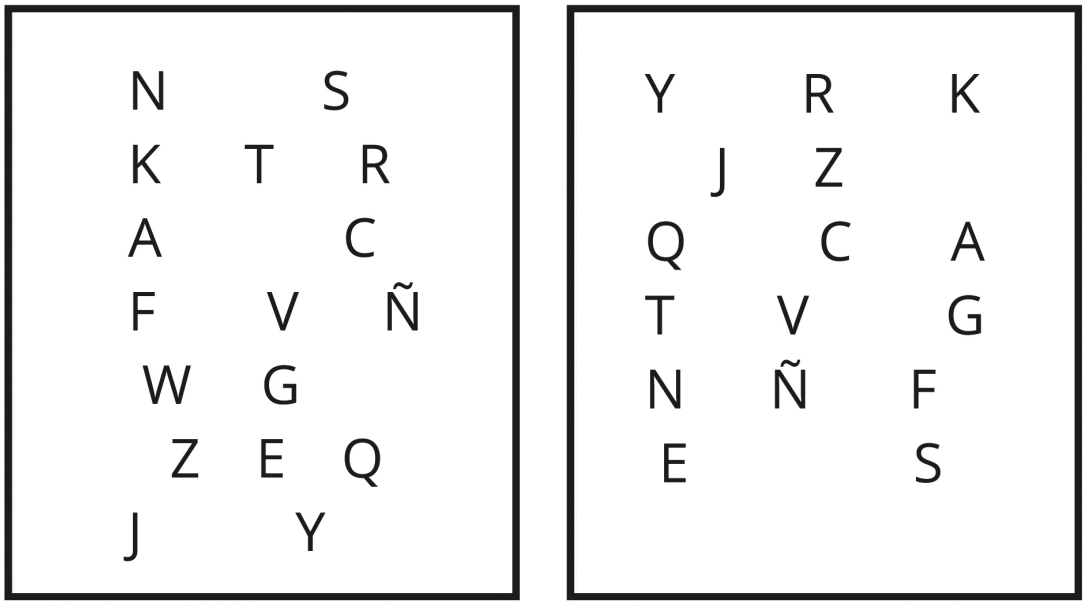


Nota

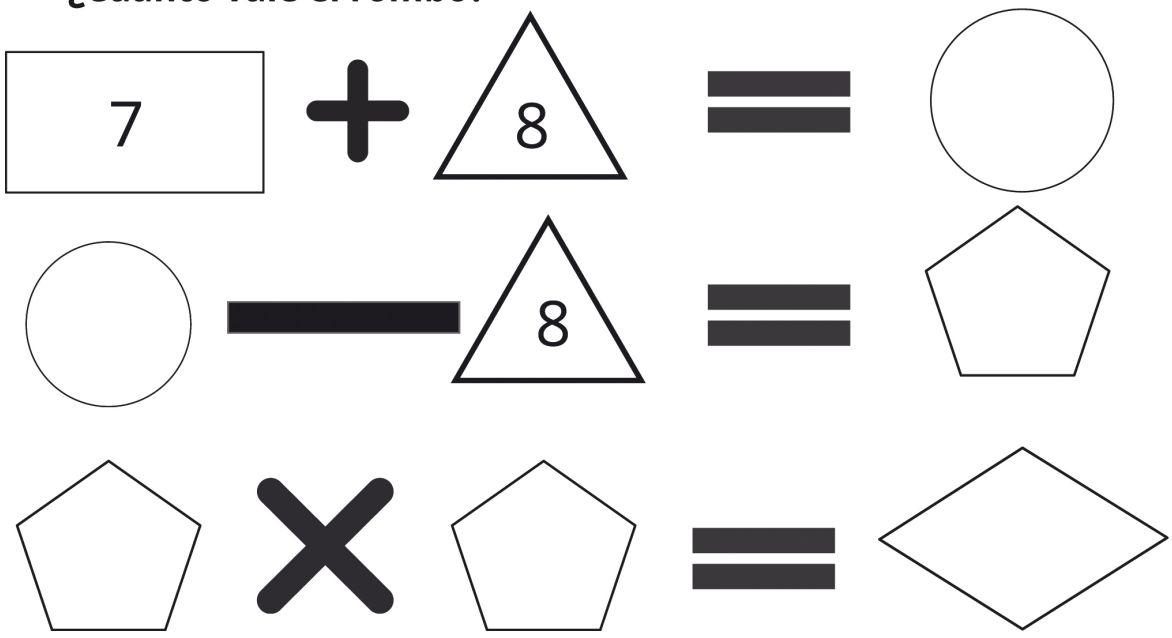
Palabras encadenadas. Continua con la cadena, con al menos, diez palabras más, que empiecen por la última letra de la palabra anterior.

ALCACHOF**A** - ARMARI**O** - OND**A**- AMARILL**O** -

¿Qué letra no está en los dos cuadros?



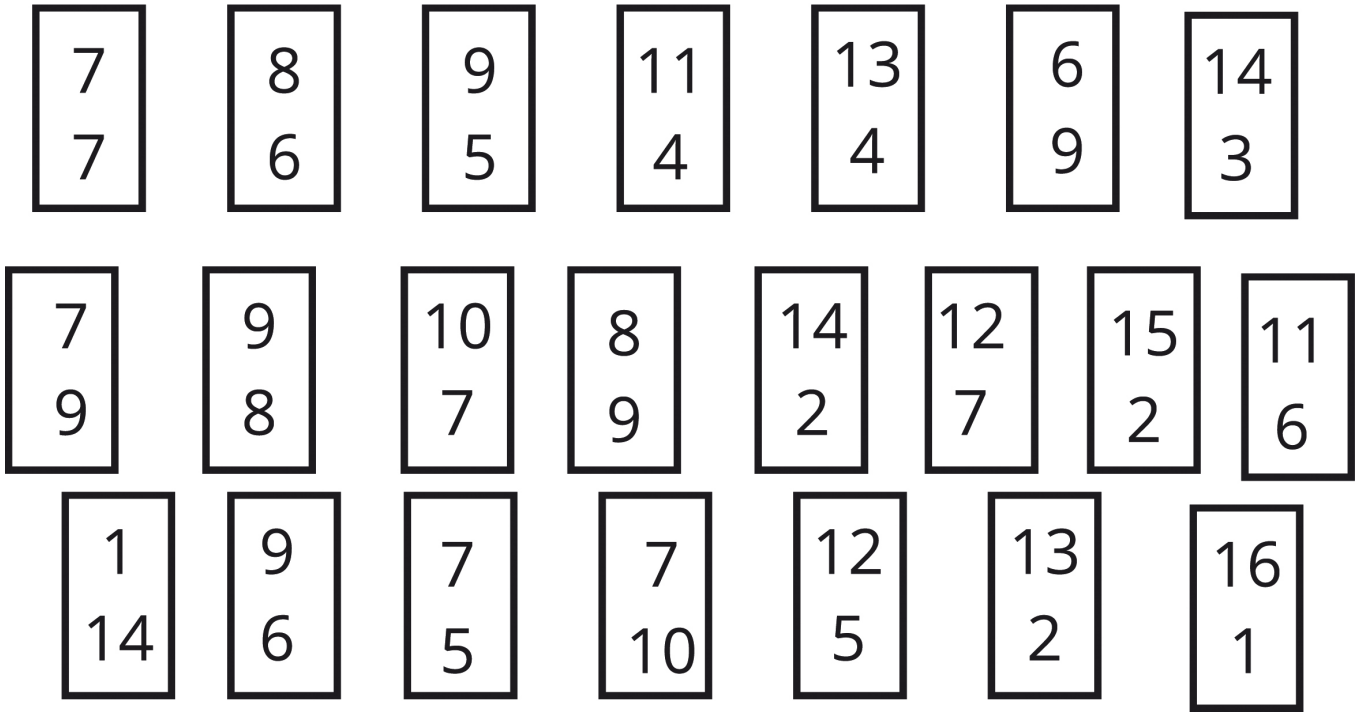
¿Cuánto vale el rombo?



Completa la tabla.

DEPORTES	COMIDAS	BEBIDAS	PAÍSES

Colorea la pareja de números que suma 17.



Notas:

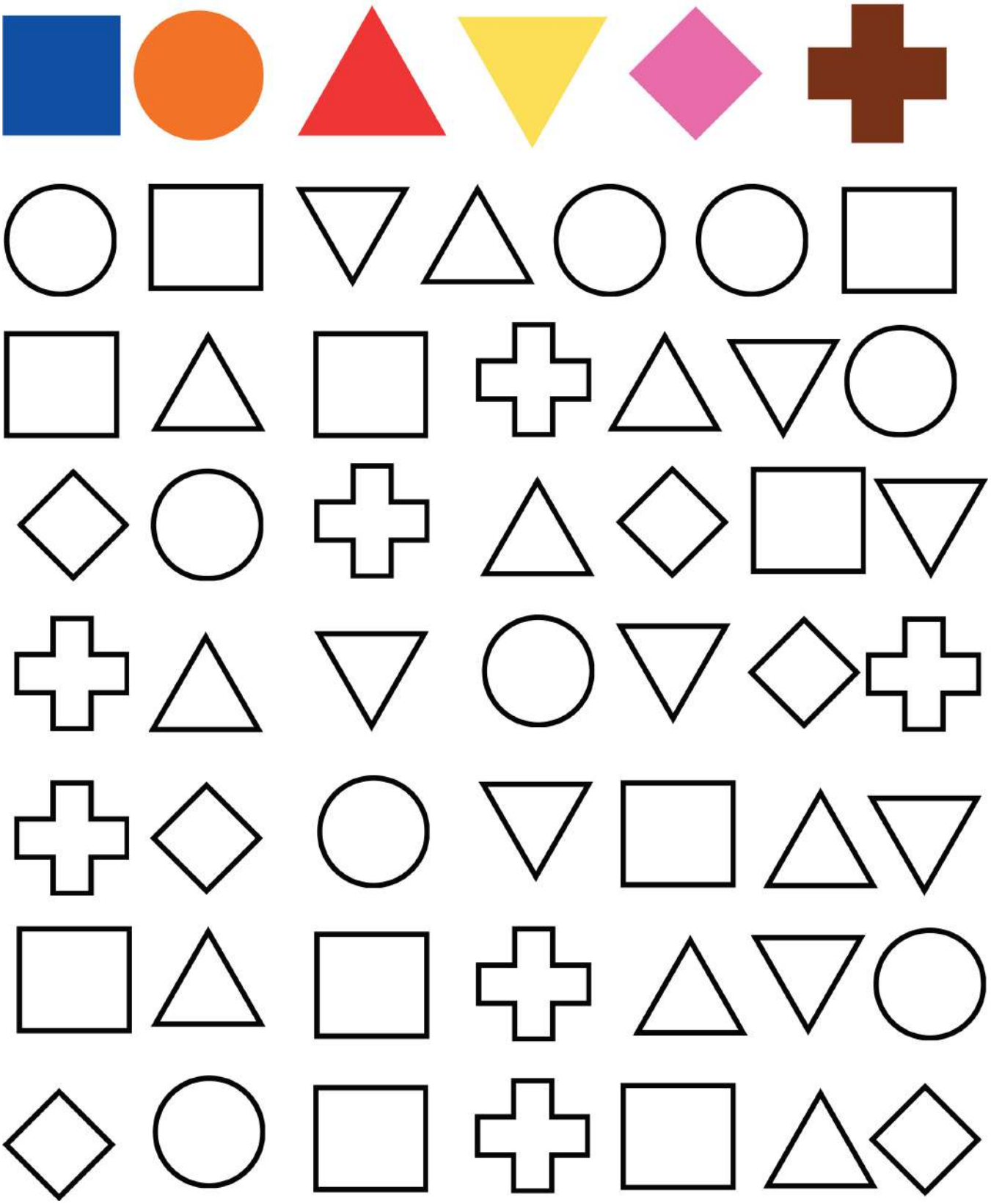
Encuentra 10 diferencias entre una imagen y otra.





Notas:

Colorea las siguientes figuras según el color que se te muestra:



Notas:

Suma de 4 en 4 hasta llegar al 112.

4 - 8 - 12 - _____

_____

_____

_____

_____

Escribe del revés la siguiente frase. Letra por letra. Desde la derecha hasta la izquierda.

Dos de la mañana y seguía esperándole.

_____

Ordena las letras para formar palabras con sentido.

N A D A P: _____

F A A S G: _____

M A A R : _____

R C A B O: _____

L O R E J: _____

O L O G B: _____

E U Q S O: _____

T O B O N: _____

B L S O O: _____

A M N O : _____



Notas:

SOPA DE NÚMEROS. Encuentra los siguientes números:

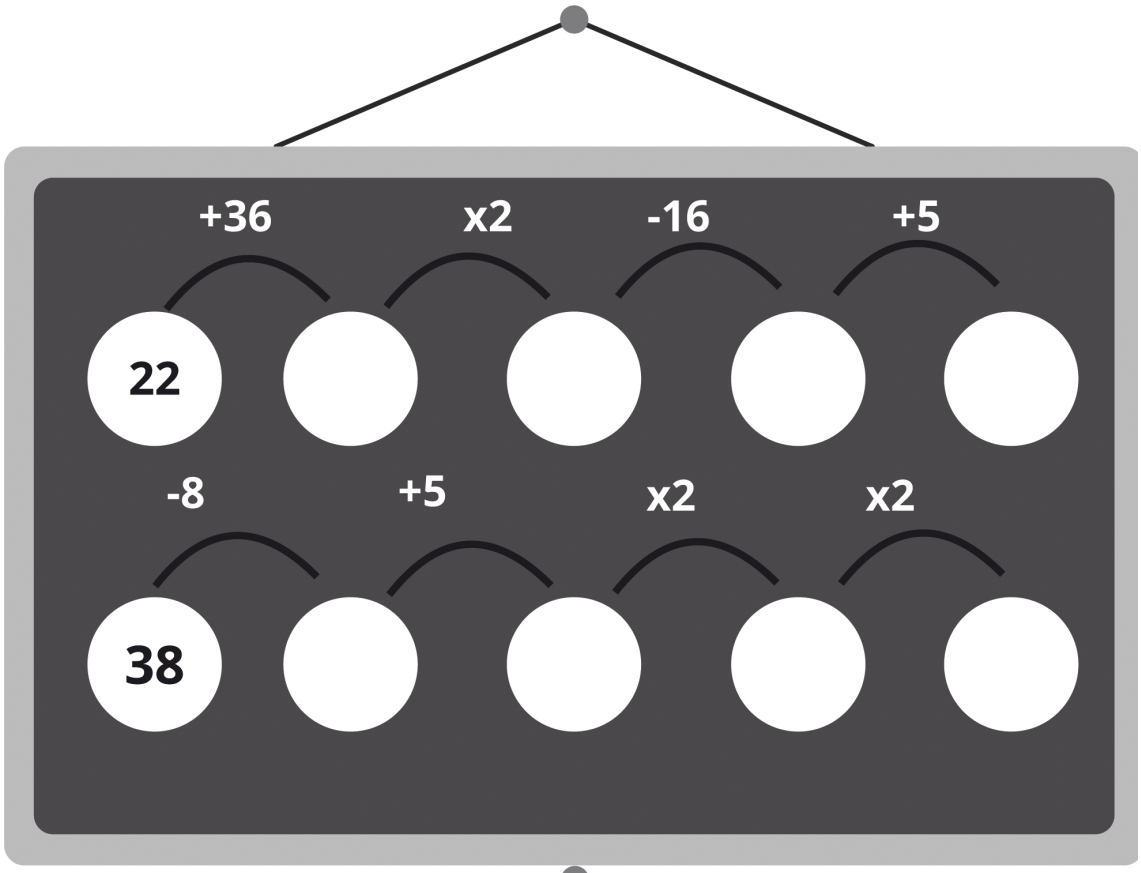
*35473 *56076 *17984

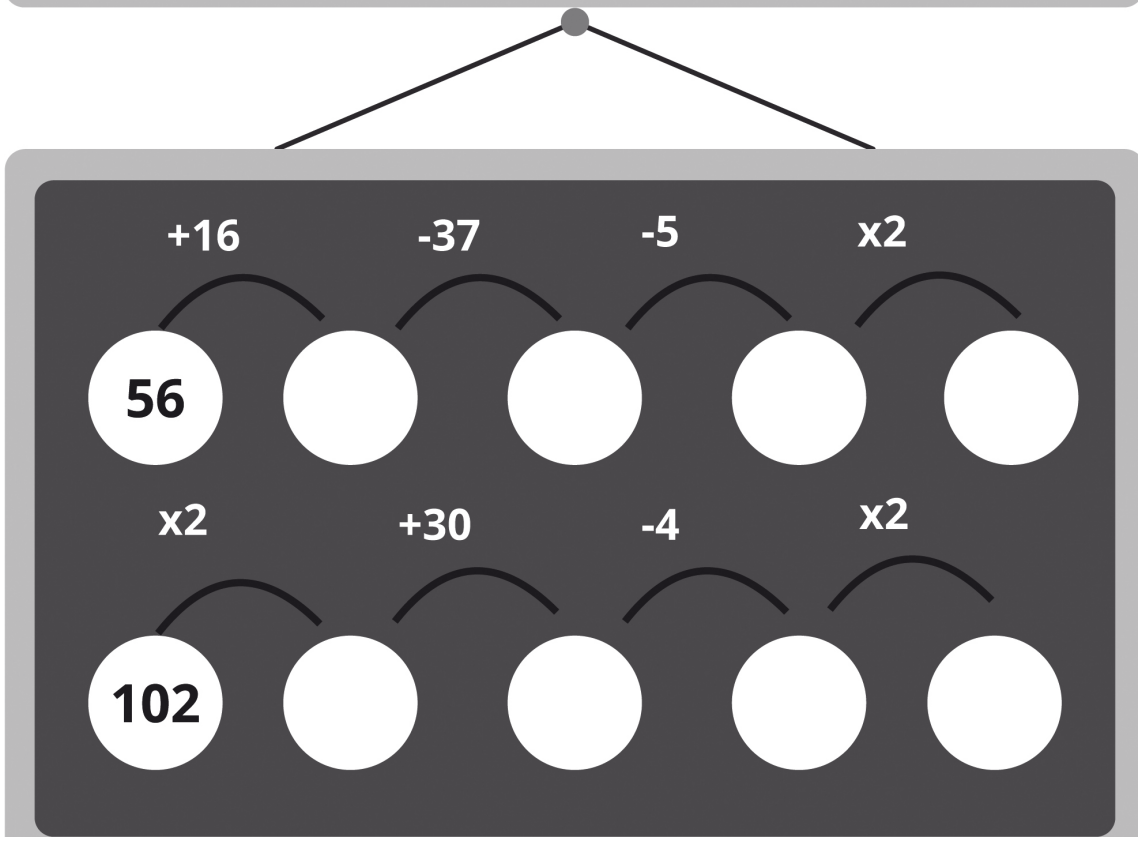
*36323 *28736 *85392

1	6	9	8	2	4	6	3	5	4	8	1
9	6	3	6	5	4	7	1	5	6	9	8
1	3	2	5	4	8	9	6	5	4	2	0
8	9	7	6	5	2	9	2	3	9	7	4
5	2	3	0	2	1	4	0	9	7	4	3
0	2	8	7	4	5	7	1	0	3	6	4
8	9	6	6	5	2	3	1	4	7	5	8
6	3	6	5	4	2	8	7	3	6	9	8
3	2	0	2	0	1	5	4	8	7	9	3
6	3	6	9	3	9	6	3	4	5	8	7
3	6	5	4	7	4	6	2	1	4	0	2
2	3	2	3	0	5	4	8	9	7	1	4

Notas:

Realiza las siguientes operaciones. (+suma, -resta, x multiplica).





Notas:

Completa las siguientes analogías.

- Volante es a coche, como timón es a ***barco.***
- Tortilla es a huevo como zumo es a _____.
- Sierra es a carpintero como olla es a _____.
- Río es a barca como carretera es a _____.
- Calcetín es a pie como guante es a _____.
- Profesor es a colegio como médico es a _____.
- Ladrar es a perro como maullar es a _____.
- Cristal es a ventana como madera es a _____.
- Chupete es a bebé como bastón es a _____.
- Aleta es a pez como brazo es a _____.
- Luna es a noche como sol es a _____.
- Zapatos es a pie como bufanda es a _____
- Ojos es a ver como pulmones es a _____.
- Libro es a leer como televisión es a _____
- Sentarse es a una silla como acostarse es a una _____.
- Pendiente es a oreja como anillo es a _____.
- La pintura es a pincel como música es a _____.
- Madre es a abuela como padre es a _____.
- Gallina es a gallinero como caballo es a _____.

Notas:

Señala dos números consecutivos que sumen 36. (De izquierda a derecha).

39 24 67 36 10 40 39 18 28 35 29 12 43

54 23 26 28 31 63 54 61 33 56 23 23 20

24 22 57 35 12 30 34 12 19 39 35 8 67

28 40 25 20 26 41 12 24 25 30 16 48 23

55 32 14 56 18 20 31 63 19 25 23 18 28

Rodea las palabras que se repiten.

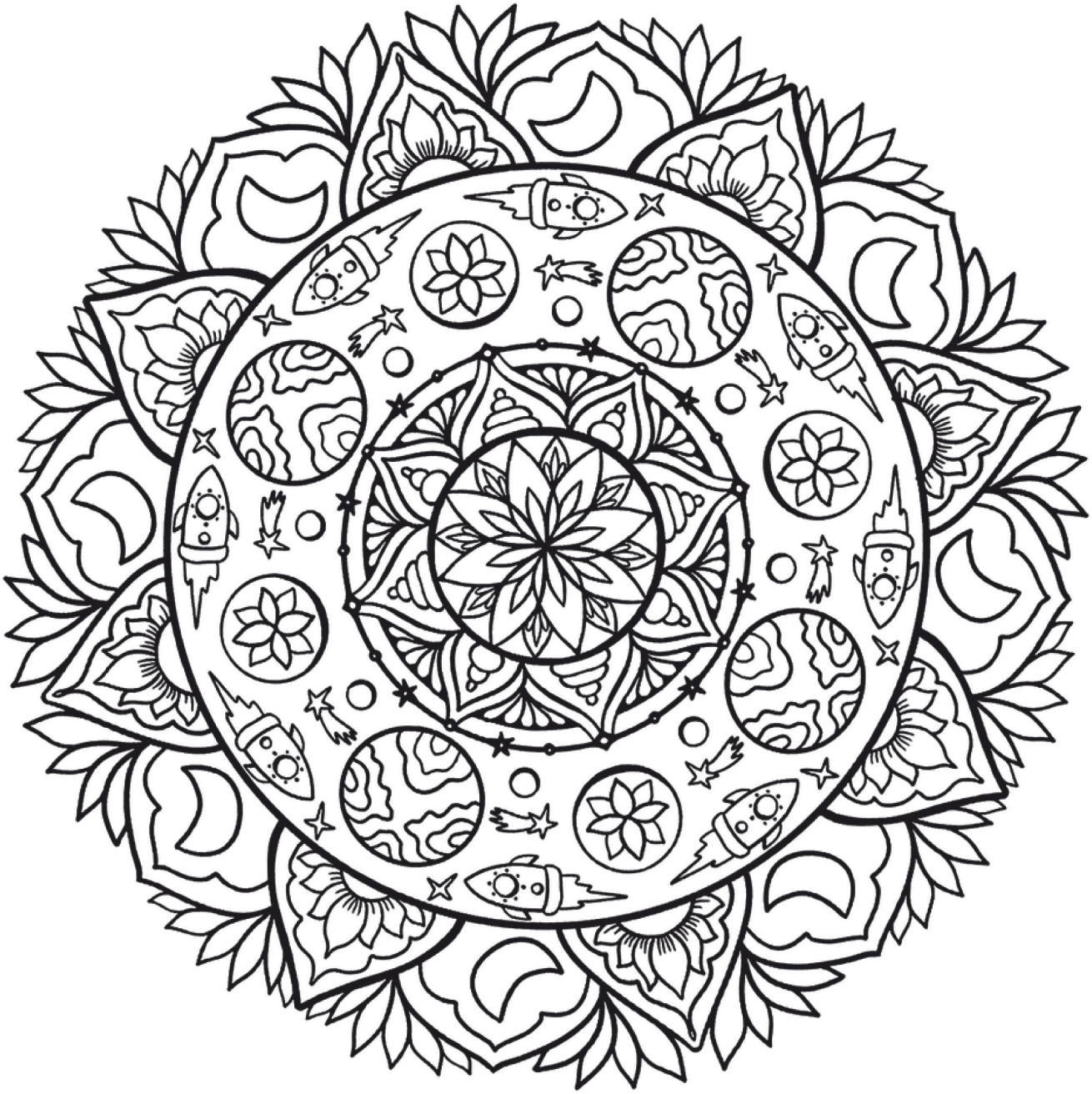
Pena	Cena	Mena	Rema	Vena	Cera
Vera	Pela	Tela	Cela	Pega	Leva
Meta	Pera	Zeta	Deba	Cesa	Peca
Pera	Lema	Tela	Cepa	Gema	Pesa

Escribe 12 palabras de seis letras que comiencen por P y acaben en A.

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

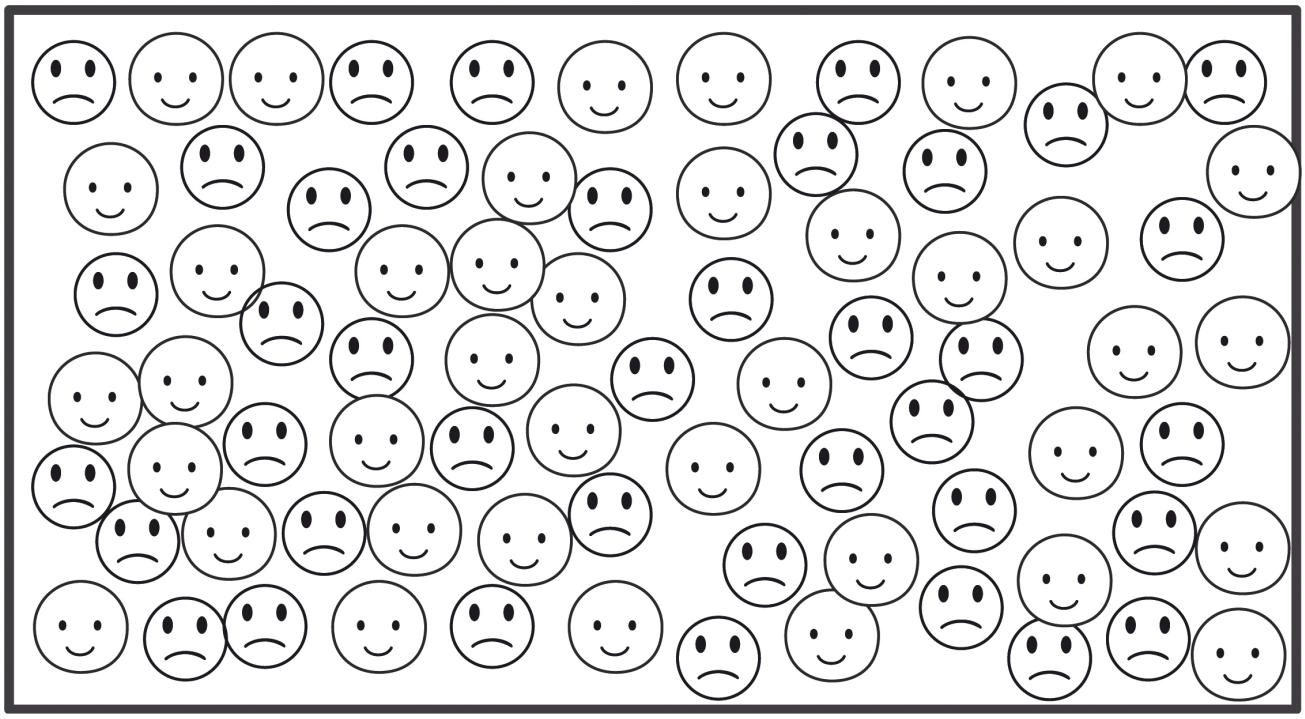
Notas:

Colorea.



Notas:

Indica el número de caras de cada clase.



 _____  _____

Señala los números pares de color verde y los números impares de color naranja.

(Números pares: 2,4,6,8,0. Números impares: 1,3,5,7,9).

2	3	21	12	6	21	8	6	10	11	8	7	21	16
21	14	5	55	6	8	27	17	21	1	3	28	59	2
40	21	23	51	21	4	24	39	21	5	21	14	15	6
21	11	3	18	5	29	21	37	30	19	7	21	17	8
9	31	0	21	7	6	27	1	43	21	49	32	5	21

Notas:

ALGUNOS CONSEJOS PARA TU HOGAR...





PRODUCTOS DE LIMPIEZA

- Lea atentamente la etiqueta antes del uso
- No mezcle nunca con otros productos y conserve siempre su envase original.
- Evite el contacto con ojos, piel y ropa.
- Mantenga alejados de fuentes de calor y humedad. Proteger de la luz del sol.
- Respete la fecha de caducidad.

AL USAR LA PLANCHA...



- El cable y el enchufe deben estar en perfecto estado, la suela limpia y sin restos de suciedad.
- La altura de la tabla debe ser aproximadamente a su cintura, si es muy baja puede provocar lesiones.
- Cambie el peso del cuerpo de un pie a otro para evitar la fatiga.
- No comprobar la temperatura de la plancha con las manos; puedes quemarte.
- Después de planchar, apague la plancha y no la guarde hasta que esté completamente fría.

SI FUMA...



- Tenga cuidado de no olvidar el cigarro encendido.
- Si nota sueño y está fumando, deje de hacerlo.
- Use ceniceros hondos y con algo de agua.
- Asegúrese de apagar bien las colillas antes de tirarlas a la basura.



SI TIENE MASCOTA...

- Preste mucha atención a su higiene y salud, puede transmitir enfermedades infecciosas.
- Lávelo con regularidad, utilizando productos específicos para mascotas y antiparasitarios.
- Llévelo periódicamente al veterinario y mantenga al día su calendario de vacunación.

AL USAR EL ORDENADOR



- Coloque el borde superior de la pantalla ligeramente por debajo de la linea horizontal de sus ojos.
- Sitúe el ratón lo más cerca posible del teclado y la muñeca sobre la mesa.
- Siéntese:
  - ✔ Con los pies apoyados en el suelo.
  - ✔ Espalda, cabeza y cuello en posición recta.
  - ✔ Hombros rectos.

Escribe los sinónimos de las siguientes palabras. *Recuerda: un sinónimo es una palabra que significa lo mismo que la que ya tenemos escrita.*

Ajustado → _____

Insuficiente → _____

Pequeño → _____

Despejado → _____

Asustadizo → _____

Vago → _____

Fiel → _____

Honrado → _____

Fortuna → _____

Trozo → _____

Realiza las siguientes sumas.

- **1 + 4 + 6 + 5 + 8 + 2 + 7 + 10 + 9 + 2 = _____**
- **4 + 12 + 1 + 8 + 11 + 3 + 2 + 4 + 4 + 6 = _____**
- **9 + 2 + 11 + 6 + 9 + 5 + 4 + 1 + 3 + 10 = _____**
- **10 + 3 + 8 + 4 + 11 + 9 + 2 + 5 + 12 + 1 = _____**
- **9 + 9 +4 + 6 + 1 + 8 + 10 + 11 + 7 + 5 = _____**

Notas:

Completa las casillas que faltan buscando su secuencia lógica. (De derecha a izquierda, por filas)

6	8		12
10		16	19
22	26	30	
	55	60	65
61	67		79
7		21	28
9	18		36
49	58	67	
	19	27	35
30		50	60
4	5	6	
12	14		18
	80	75	70

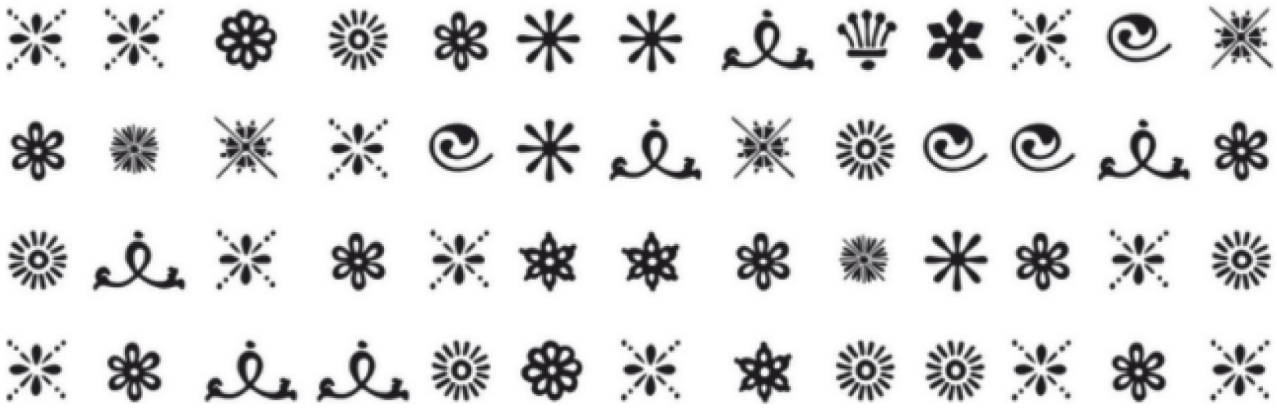
Notas:

Forma 20 palabras con las letras que se te dan. Sólo puedes repetir letras si están repetidas.

T A C O H B I A C N I

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Rodea las figuras que aparecen seguidas y que son iguales.



Notas:

Colorea las casillas donde las sumas den como resultado 100.

58+48+5	63+20+17	59+11+26	48+12+50
72+19+11	42+38+10	66+4+30	21+19+56
68+30+2	46+25+29	27+13+50	47+26+27
33+51+16	60+20+21	45+45+9	45+22+36

Suma de cinco en cinco hasta llegar al 150.

5, 10, 15, _____

_____

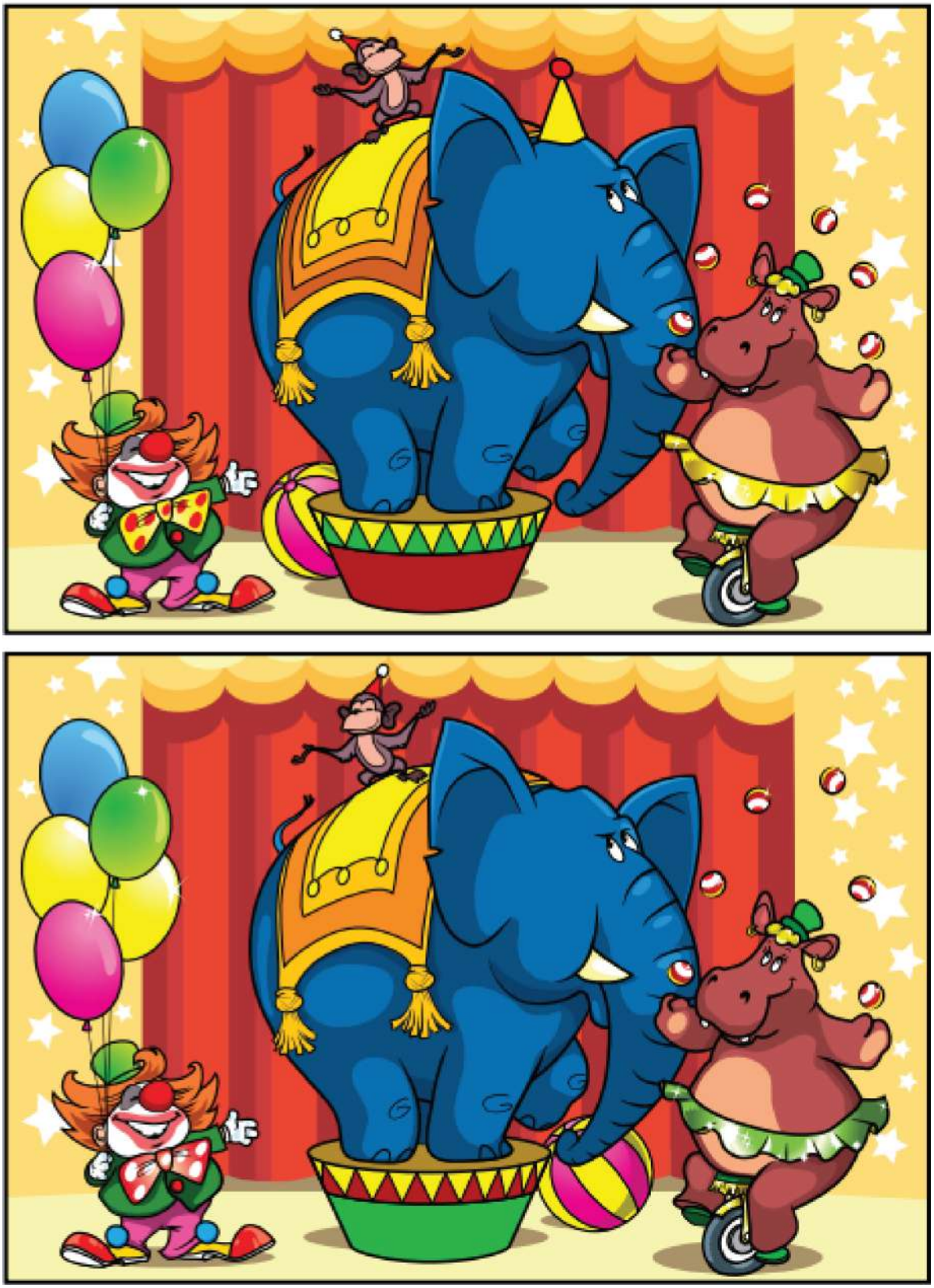
_____

_____

_____

Notas:

Encuentra diez diferencias.



Notas:

¿Cuántas veces aparecen cada una de las figuras?



Helado: _____

Caramelo azul: _____

Caramelo rosa: _____

Caramelo morado: _____

Caramelo verde: _____

Estrella amarilla: _____

Estrella rosa: _____

Estrella verde: _____

Estrella azul: _____

Pato: _____

Notas:

Sopa de letras. Encuentra las palabras que se te muestran.

ALEGRÍA AMABLE AMOROSA DULZURA HISTORIAS MIMOS RISA
SABIA SONRIENTE TERNURA CARIÑOSA PROTECTORA

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

Notas:

Protéjase del calor
Proteja su salud

Beba mucha agua

Incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado.

Evite las bebidas muy azucaradas, las alcohólicas, café, té o cola.



Refrésquese

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refrésquese con paños húmedos o dúchese.



Coma fresco y sano

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!



Cúbrase la cabeza

Los sombreros y gorras evitan sufrir insolaciones. Además, procure vestirse con ropa de tejidos ligeros y de colores claros.



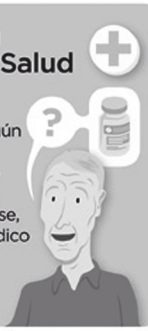
No sea imprudente

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos. ¡Ni deje que otros los hagan!



Acuda a su Centro de Salud

En caso de que esté tomando algún medicamento y nota síntomas no habituales que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera.



Proteja a su bebé

Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.



Ayude a las personas mayores

Las personas mayores que vivan solas deben ser acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.



Ante cualquier emergencia causada por el calor, solicite ayuda en el Teléfono **112**



Colorea las casillas donde las sumas den como resultado 100.

58+48+5	63+20+17	59+11+26	48+12+50
72+19+11	42+38+10	66+4+30	21+19+56
68+30+2	46+25+29	27+13+50	47+26+27
33+51+16	60+20+21	45+45+9	45+22+36

Suma de cinco en cinco hasta llegar al 150.

5, 10, 15, _____

_____

_____

_____

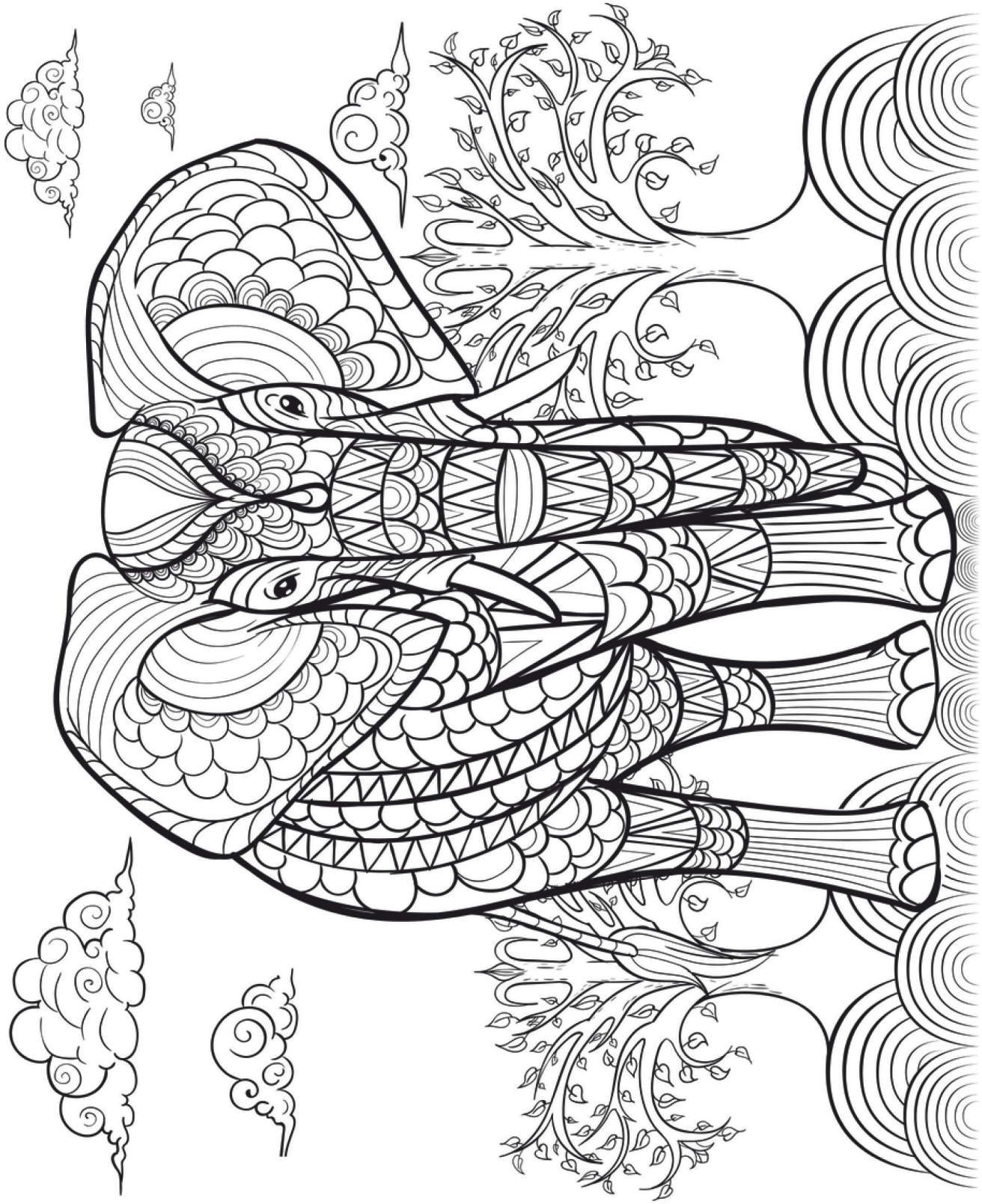
_____

Notas:

Escribe una historia donde aparezcan las siguientes palabras:

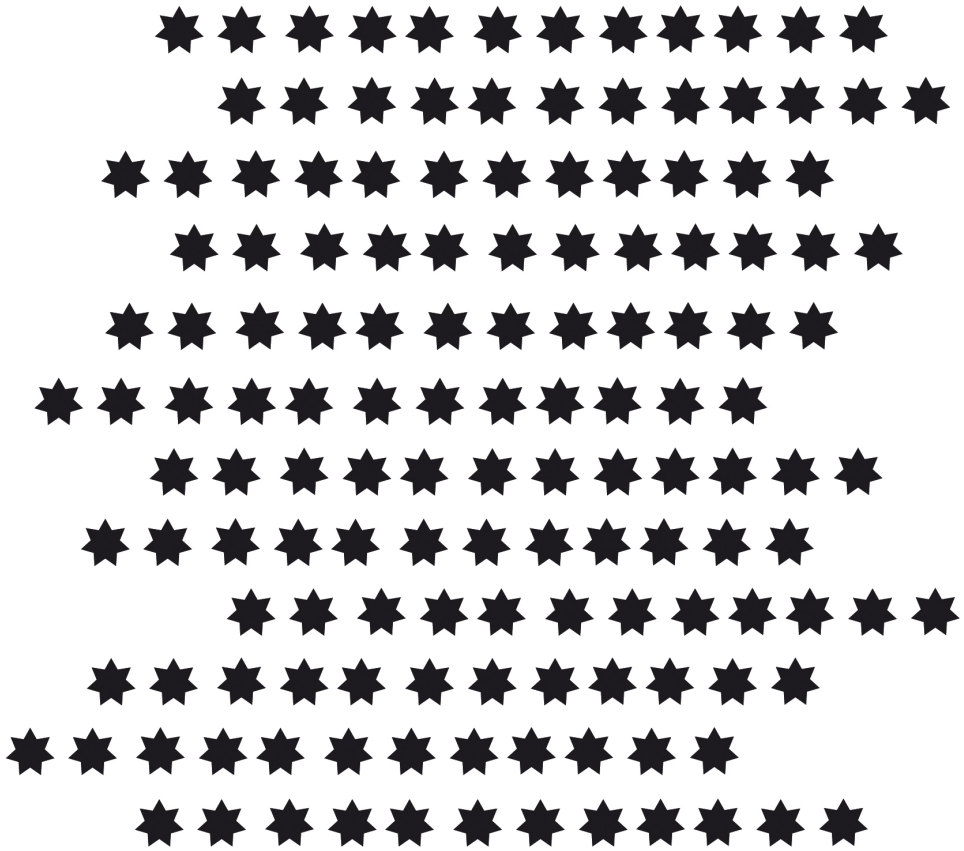
Ajedrez - Estudiante - Lleno - Todo - Piscina - Serpiente - Cable - Aparatos - Adolescente - Chiste - Fiesta

Notas:



Notas:

Agrupa las estrellas de 12 en 12. ¿Cuántos grupos has hecho? _____



Escribe quince palabras que terminen en -go.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Not

Colorea los números que se te muestran en la tabla de abajo. Una vez que los tengas todos coloreados, descubrirás una cifra. ¿Cuál es? _____

1 2 3 4 6 7 8 9 11 12 13 14 18 20

25 28 32 34 39 42 43 44 45 46 48 49

50 51 53 56 57 65 67 70 71 79 81 84

85 86 87 88 90 91 92 93 95 96 97 98

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98

Suma de 7 en 7 hasta llegar al número 126.

7,14,21, _____

_____

_____

_____

_____

Notas:

Escribe palabras que empiecen por las tres últimas letras de la palabra escrita a la izquierda.

Mon**tón** → _____

Ado**bar** → _____

Part**ido** → _____

Et**apa** → _____

Vio**lín** → _____

Aj**eno** → _____

Ita**lia** → _____

Neolíti**cos** → _____

Año**rar** → _____

Aj**ete** → _____

Ordena los números de menor a mayor.

6121 8207 9701 7295 6533 8450 9238

7839 9056 6295 6937 7546 6498

8973 7327 6739 8731 6481

7182 6852 6005

_____

_____

_____

_____

Escribe la letra C al lado de las palabras relacionadas con el cielo, la letra S con las que están relacionadas con el suelo y la letra A con las que se relacionan con el agua.

Montaña → ____ Catarata → ____ Arroyo → ____

Nubes → ____ Árboles → ____ Vehículos → ____

Avión → ____ Satélite → ____ Estrellas → ____

Piscina → ____ Bosque → ____ Laguna → ____

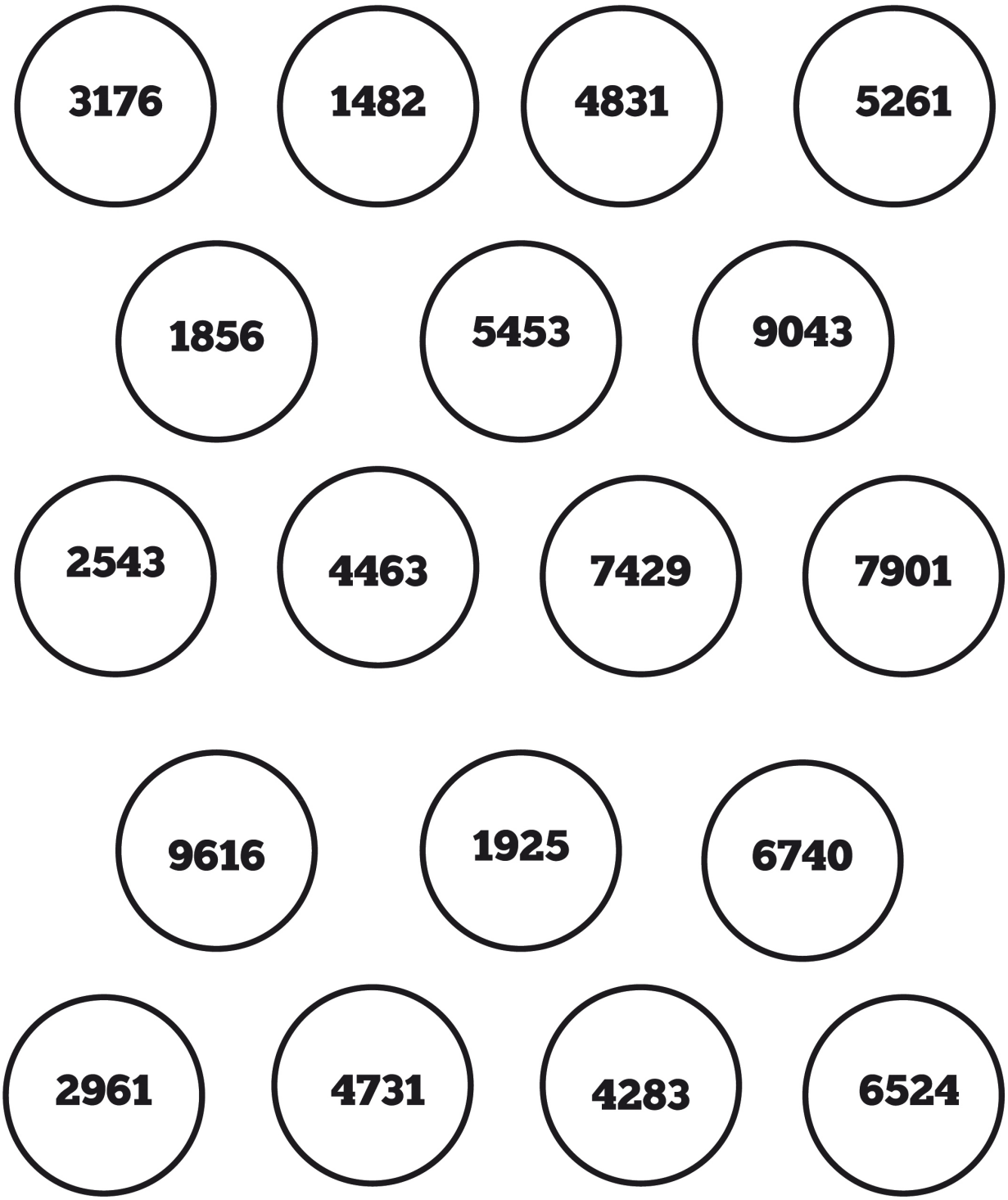
Notas:

Une los números y colorea.



Notas:

Colorea los círculos que suman 17. Para ello, debes sumar los cuatro números que están dentro de cada círculo.



Notas:

Completa la tabla con palabras que empiecen por las letras que se indican.

PA	CO	SA
Palabra	*Comida*	*Sábado*

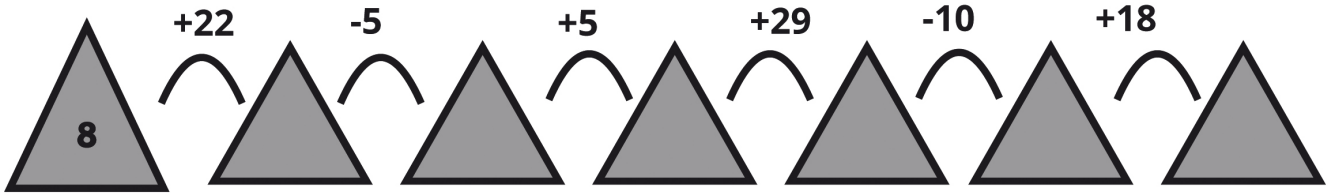
Notas:

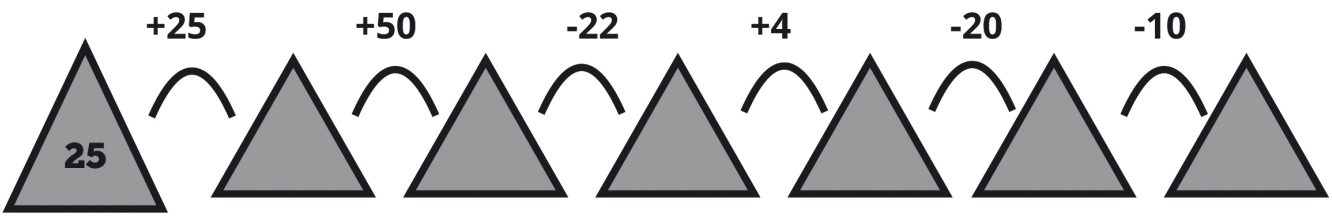
Busca y tacha los números que se repiten.

789	792	801	788	798	807	794	797
785	798	800	792	810	802	790	796
797	809	803	793	805	796	799	804
791	805	791	811	799	803	808	793
801	802	795	806	810	787	789	804

Realiza las operaciones.







Notas:

Encuentra 10 diferencias.



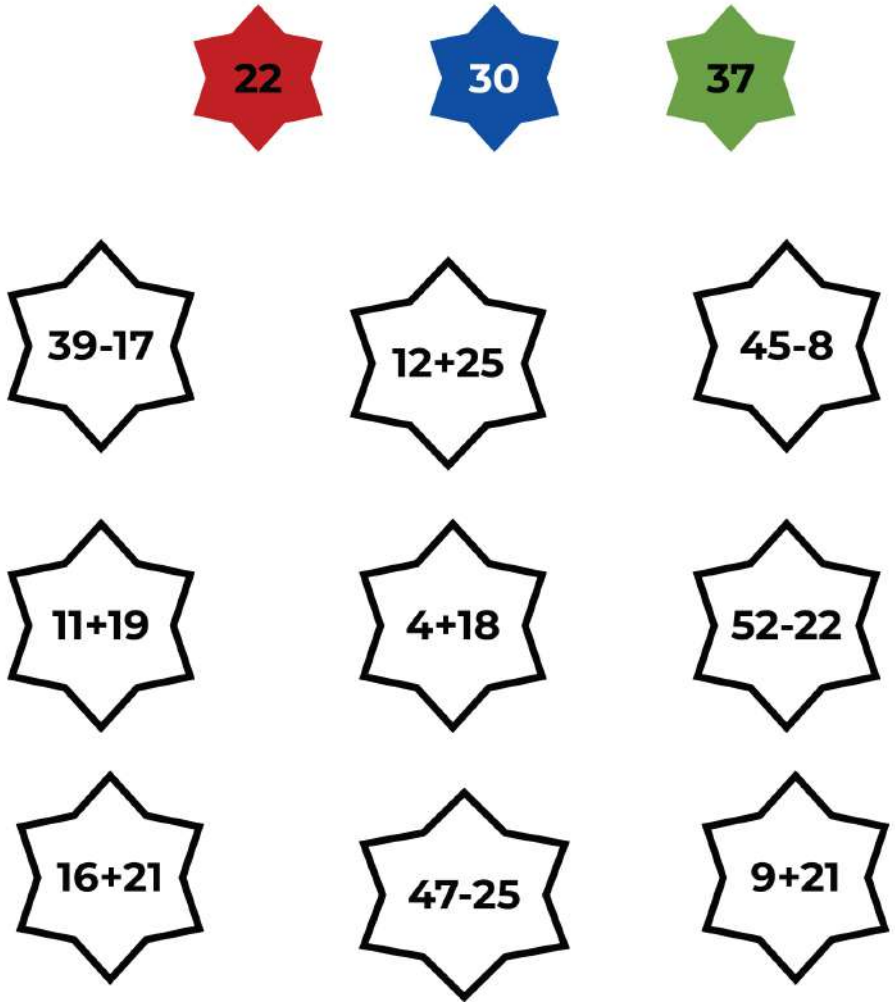


Notas:

Descubre qué palabra se está definiendo.

- Objeto donde ponemos todas las llaves juntas para no perderlas: _____
- Sitio en el que los niños y niñas aprenden a leer y escribir: _____
- Prenda de vestir larga que tapa y abriga el cuello: _____
- Cubre la cama y sirve para abrigar y adornar: _____
- Bebida alcohólica hecha de cebada: _____
- Sirve para guardar alimentos y conservarlos fríos: _____
- Parte del cuerpo que se usa para coger objetos: _____

Colorea según el valor de cada estrella. Para ello, debes realizar las operaciones que hay dentro de cada una de ellas.



Notas:

Realiza las siguientes operaciones. Después busca los resultados en la sopa de números.

1405 + 903 = _____

838 + 2022 = _____

568 + 2356 = _____

3727+2793 = _____

624 + 6152 = _____

1936 + 5174 = _____

1173 + 7219 = _____

610 + 8164 = _____

3868 + 3939 = _____

3240 + 4292 = _____

8	2	9	7	3	3	1	7	9	3
9	4	7	2	3	0	8	1	1	1
6	4	5	8	3	9	2	7	6	0
6	7	3	6	4	7	7	5	3	3
1	0	6	0	1	5	6	3	0	9
7	9	9	3	5	3	1	7	1	0
1	8	7	7	4	2	6	2	2	6
1	7	7	8	0	9	5	1	2	4
0	0	6	7	7	6	9	5	3	7
4	0	0	3	6	2	9	2	5	2

Notas:

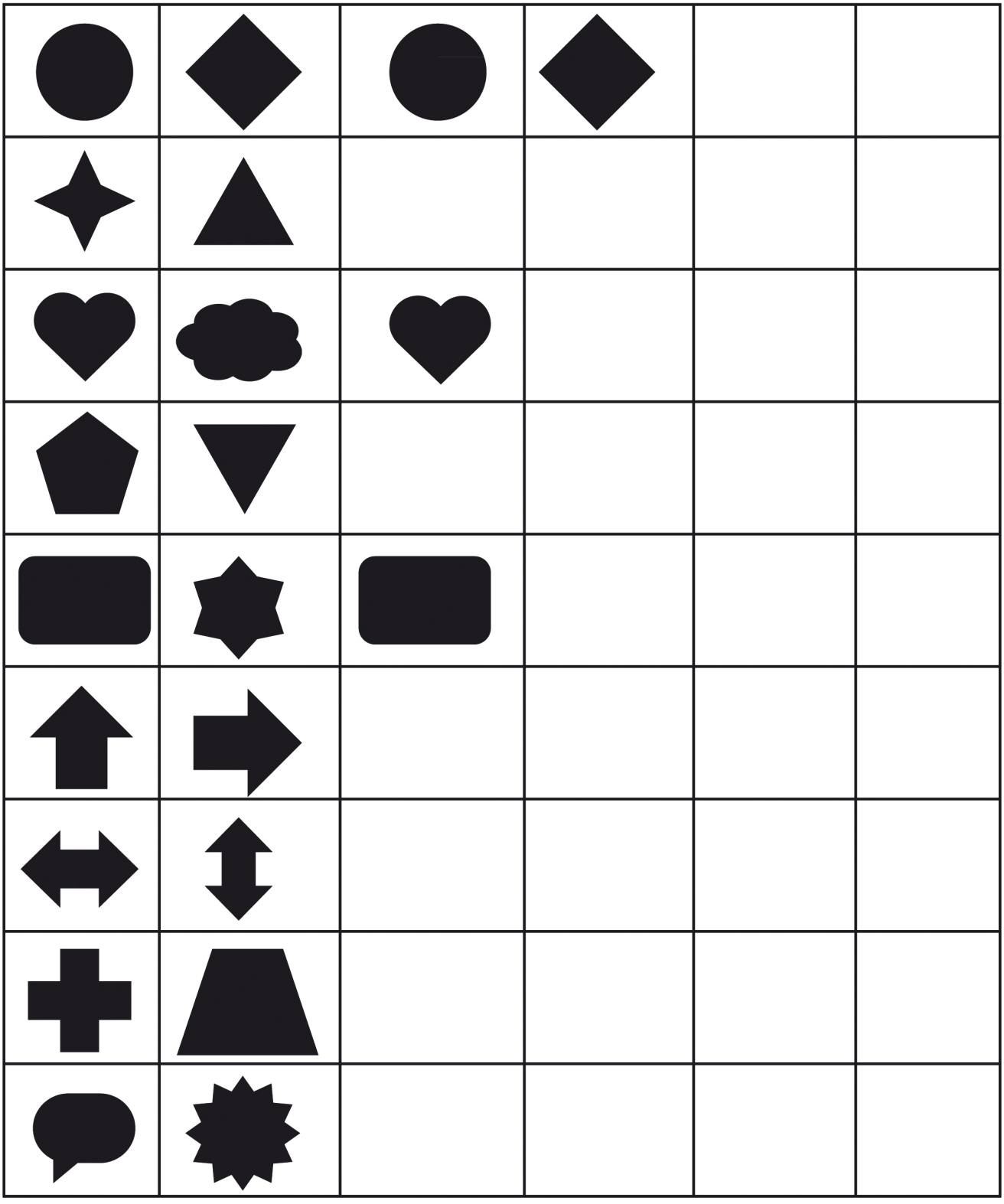
Agrupa por categorías el siguiente listado de palabras.

PANTALÓN – MANZANA – CASTAÑO – LILAS – FALDA – AMAPOLA – ARROZ – SANDÍA – MARGARITA
– ENCINA – CAMISA – TRIGO – CIRUELA – MIJO – GLADIOLO – ALISO – NARANJA – LEOTARDOS –
ARCE – MAÍZ – ABRIGO – AVENA – AVELLANO – AZUCENA – CHOPO – BUFANDA – PIÑA –
MELOCOTÓN – CEBADA – ROSA – CAMISETA – LIRIO – KIWI – ROBLE – CENTENO

ROPA	FRUTAS	ÁRBOLES	FLORES	CEREALES

Notas:

Sigue la secuencia de figuras.



Notas:

Escribe debajo de cada figura el número que le corresponde.

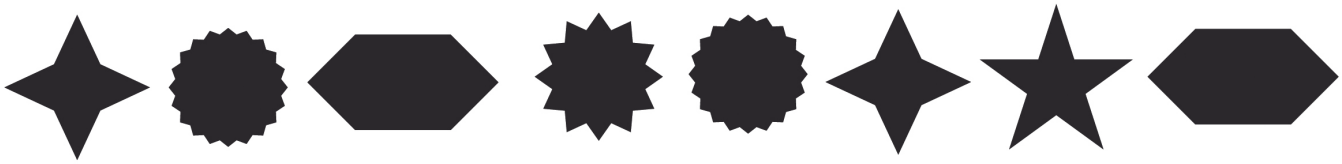


1 2 3 4 5 6





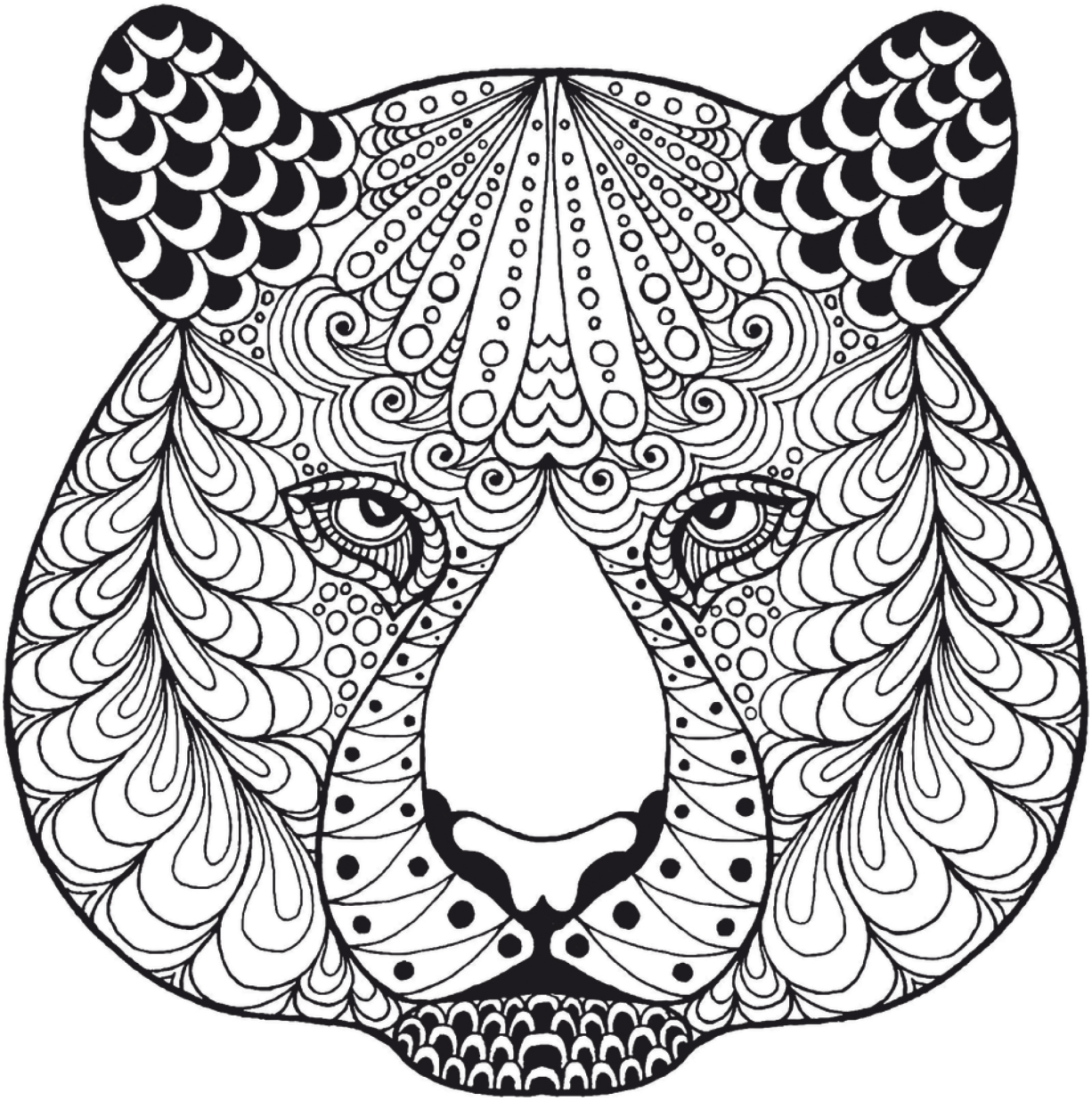






Notas:

Colorea.



Notas:

Señala el resultado correcto.

15 + 32 + 16 + 18 =

82

81

19 + 27 + 11 + 25 =

82

83

29 + 31 + 25 + 14 =

99

89

44 + 22 + 17 + 10=

92

93

40 + 21 + 12 + 23 =

95

96

31 + 19 + 21 + 12=

83

84

Relaciona la palabra que hay a la izquierda con una de las que hay a su derecha. Rodea la que esté relacionada.

• Lavadora →	Puerta	Llave	Paseo	Ropa
• Coche →	Melodía	Peatón	Nevera	Parque
• Cuadro →	Tijeras	Cocina	Pintura	Vaso
• Perro →	Lápiz	Amo	Metro	Aguja
• Bombilla →	Luz	Peine	Mano	Cuarto
• Jabón →	Semilla	Pompa	Niño	Flor
• Libro →	Suelo	Página	Plástico	Plato

Notas:

Señala qué figura no pertenece a cada fila.

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

6. 

7. 

8. 

9. 

Notas:

Suma de 8 en 8 hasta llegar al número 128.

8,18,24, _____

_____

_____

_____

Sopa de letras. Encuentra las palabras de la lista.

ANCLA - BRISA - CUBIERTA - FARO - HORIZONTE - MAR -
NAVEGAR - OLAS - PUERTO - TIMÓN - TRAVESÍA - VELERO

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

Notas:

Ordena las letras para formar nombres propios.

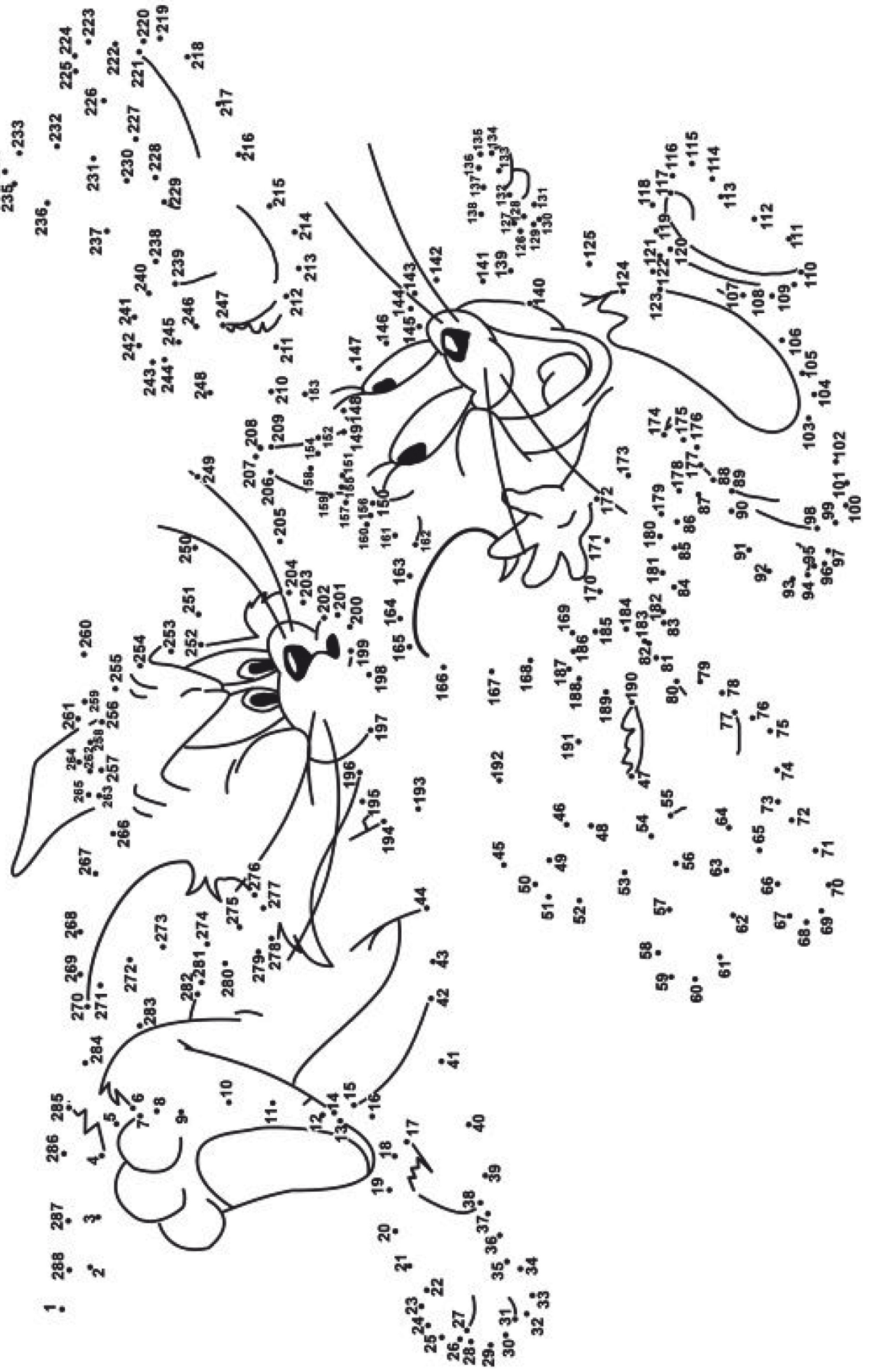
- **O É S J** → _____
- **G O D E I** → _____
- **ZOLÁRA** → _____
- **NELADI** → _____
- **SERDAN** → _____
- **UASCL** → _____
- **SILU** → _____
- **AONEODRL** → _____
- **OBLAP** → _____

Escribe diez palabras que empiecen por las letras que se indican.

LA	MO	RI
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Notas:

Une los números.

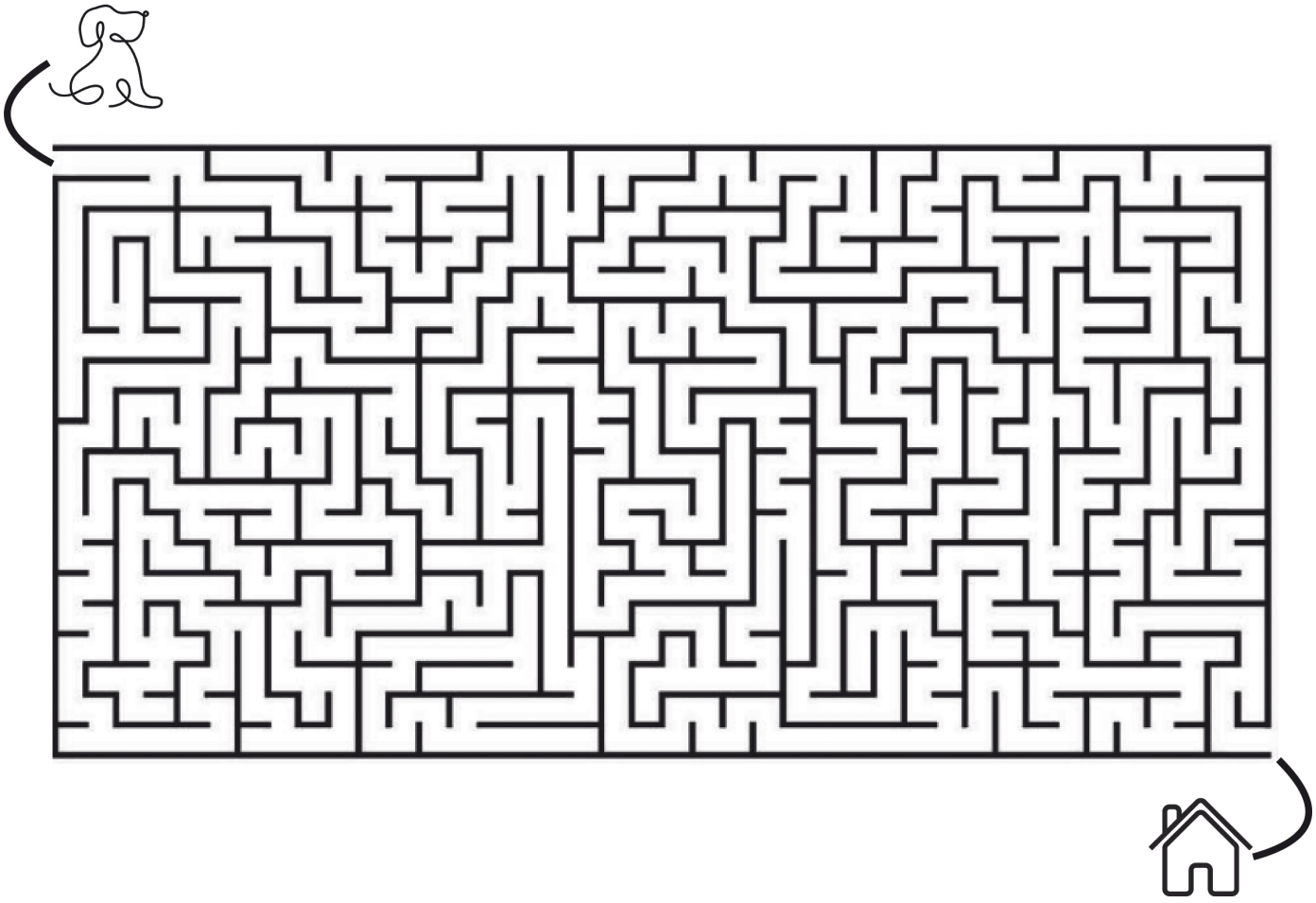


Notas:

Convierte las palabras en otras nuevas que contengan las mismas letras.

C A B R A →	_____	FALTA →	_____
ZONAS →	_____	SONDA →	_____
GRAMO →	_____	HIELO →	_____
SORBO →	_____	TIPOS →	_____
CARNE →	_____	RONDA →	_____
NADIE →	_____	LOCA →	_____

Encuentra el camino que debe seguir el perro hasta llegar a su casa.



Notas:

Completa con las letras que faltan del abecedario.

A	**B**	**C**	**____**	**E**	**F**	**G**	**___**	**I**
J	**____**	**L**	**M**	**____**	**Ñ**	**O**	**____**	**Q**
R	**S**	**___**	**____**	**V**	**____**	**_____**	**Y**	**Z**

Teniendo en cuenta el abecedario, ordena las siguientes palabras en orden alfabético.

Rosa - Cacerola - Latitud - Quedar - Teléfono - Navegar - Arquitectura - Kilo - Muñeca - Yugular - Burro - Beso - Maceta - Tomate - Alma - Dedo - Gotera - Helada - Pájaro - Jirafa - Remedio - Vaso - Zapato - Hielo - Iglesia - Estar

_____

_____

_____

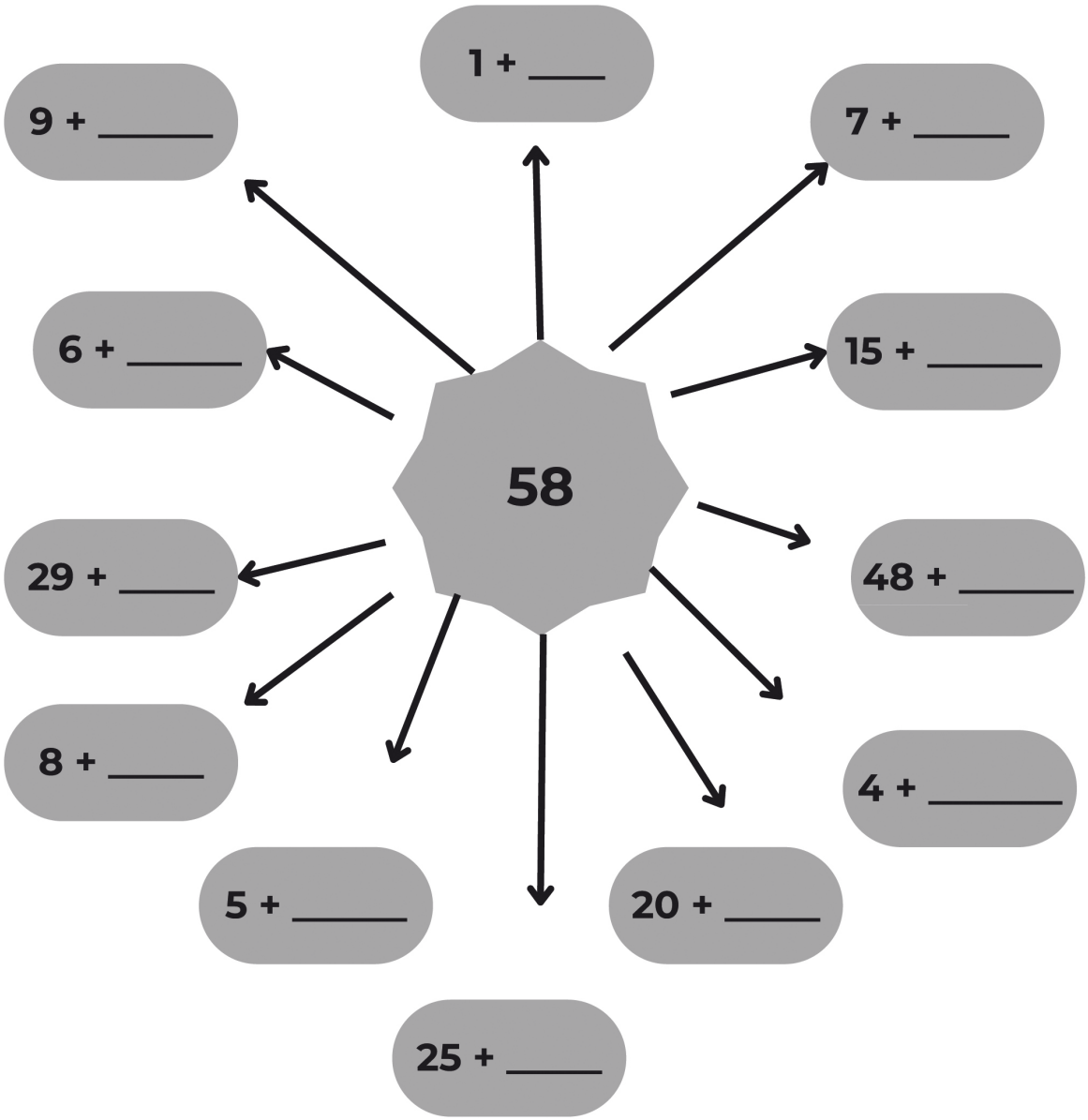
_____

_____

_____

Notas:

Averigua qué números faltan para llegar al resultado del centro.



Ordena las palabras para escribir una frase con sentido.

limpio El trapo está → _____

hora de Es comer ya → _____

mucho Me miedo arañas dan →

_____

tu en restaurante mesa He esta noche reservado favorito →

_____

Notas:

Completa la tabla hasta completarla según las categorías que te pide.

FRUTAS	PAÍSES	MEDIOS DE TRANSPORTE
UTENSILIOS DE COCINA	**ANIMALES**	**PRENDAS DE VESTIR**

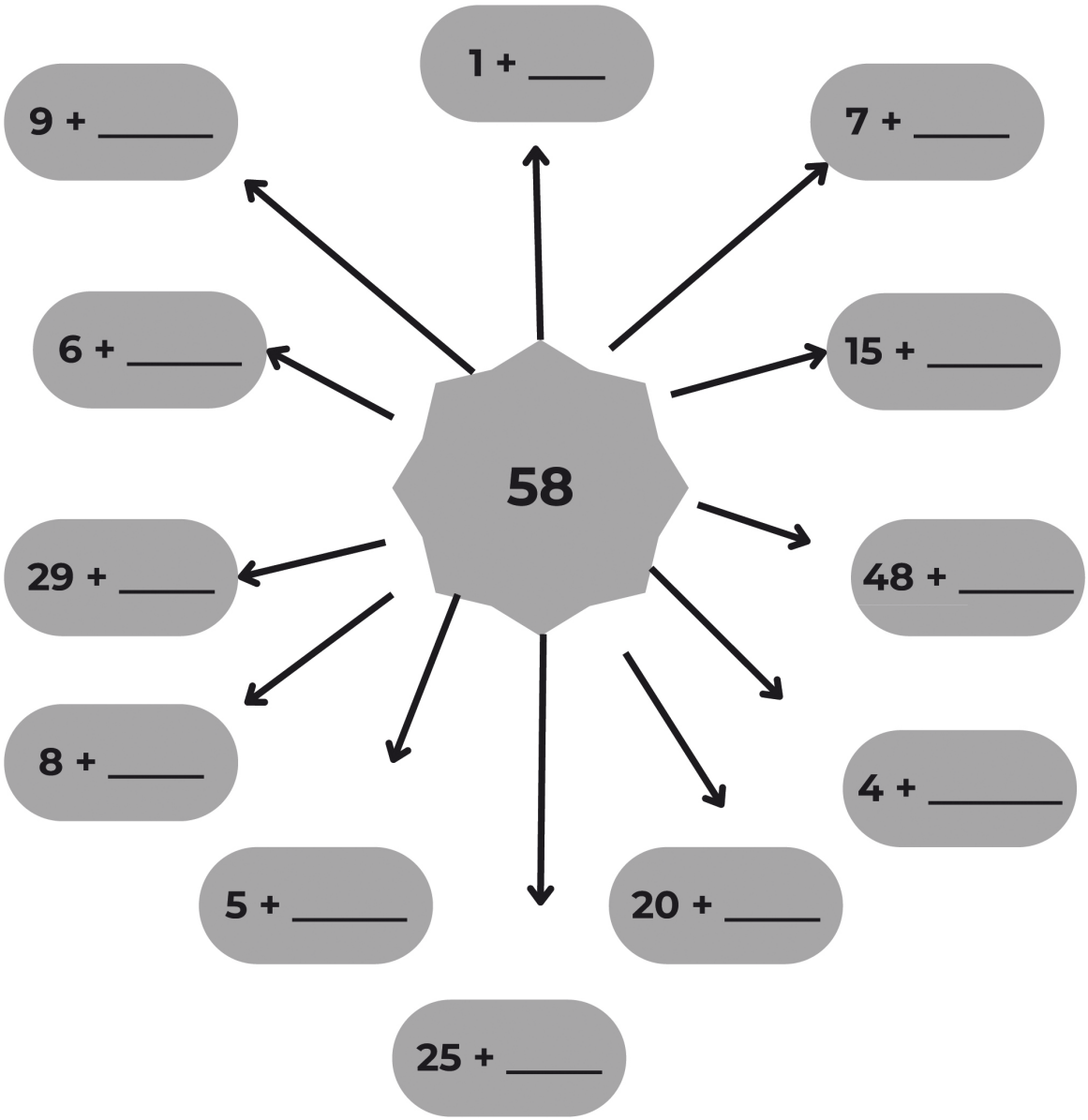
Notas:

Colorea.



Notas:

Averigua qué números faltan para llegar al resultado del centro.



Ordena las palabras para escribir una frase con sentido.

limpio El trapo está → _____

hora de Es comer ya → _____

mucho Me miedo arañas dan →

_____

tu en restaurante mesa He esta noche reservado favorito →

_____

Notas:

Encuentra 10 diferencias.



Notas:

Calendario Oficial de Festejos 2026



FIESTAS Y FERIAS DE LOS DIFERENTES BARRIOS DEL MUNICIPIO DE VÍCAR

BARRIO ARCHILLA - CAÑADA SEBASTIANA	Del 30 de abril al 3 de mayo
LLANOS DE VÍCAR	Del 28 al 31 de mayo
EL COSARIO	13 de junio
PUEBLA DE VÍCAR	Del 18 al 21 de junio
LA GANGOSA	Del 16 al 19 de julio
EL PARADOR	25 y 26 de julio
LAS CABAÑUELAS	30 y 31 de julio • 1 y 2 de agosto
VILLA DE VÍCAR	Del 17 al 20 de septiembre
LA ENVÍA	Del 25 al 27 de septiembre
CORTIJO EL LLANO	26 y 27 de septiembre
ROMERÍA EL COSARIO	4 de octubre

Notas:

Une cada imagen con su pareja.







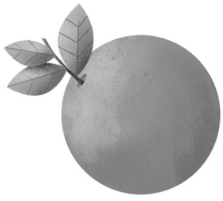






















Notas:

CLAVES CONTRA EL FRÍO:

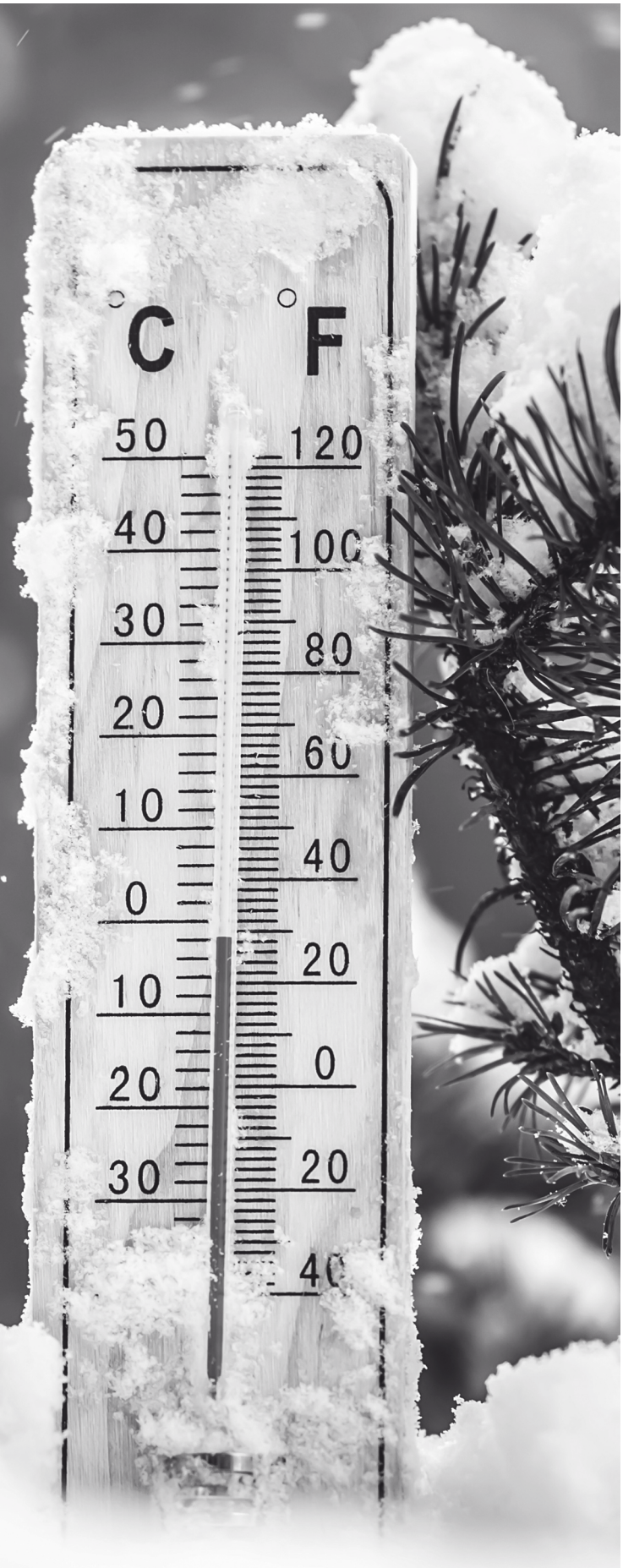
Hacer Ejercicio:
Salir a pasear a diario es muy importante. Solo con eso, el cuerpo se activa y consigue retener el calor.

Alimentación:
Se debe tomar una dieta con un importante aporte calórico. Así, los alimentos ricos en proteínas y carbohidratos cobran un gran protagonismo en esta época: las sopas de fideos o arroz, las verduras, frutas y el pescado o huevo son ampliamente recomendados.

Temperatura en casa:
La temperatura ideal ha de mantenerse en torno a los 21º

Ropa de Abrigo:
Es mejor abrigarse con varias capas de ropa más fina que no con una capa muy gruesa. Es necesario cubrir la garganta, los pies con calcetines gruesos y calzado de invierno, así como las manos.

Vacunación:
Es muy recomendable la vacunación para la gripe para los meses de invierno en personas mayores de 65 años.



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: 691 344 658

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

AVERÍAS 24 HORAS: 900 84 15 44

SALUD RESPONDE: 955 54 50 60

OFICINA DE ATENCIÓN AL MAYOR: 691 34 45 07

CMIM: 655 59 38 08

PUNTO VUELA LA GANGOSA: 620 04 39 10

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

RESIDENCIA FUENTEVICAR LA GANGOSA: 950 34 94 44





La sabiduría no tiene edad,
solo acumula experiencia



Ayuntamiento de Vícar
Corazón del Poniente

Vícar es mucho

Vícar Ciudad Amigable con las Personas Mayores
Concejalía de Bienestar y Familia

Vícar
CIUDAD
EDUCADORA

NUTRICIÓN · MAYORES · INFANCIA · RESPETO · SALUD · PARTICIPACIÓN
SALUD LOCAL
Vícar