Actívate desde Casa

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS



Vícar, Ciudad Amigable con Nuestros Mayores

Ayuntamiento de Vícar

Corazón del Poniente



Antonio Bonilla Rodríguez
Alcalde de Vícar

Me es grato, una vez más, poder dirigirme a todas y a todos vosotros, aprovechando esta ocasión que se me brinda para presentaros este cuaderno de actividades que se enmarca dentro del programa de **"Envejecimiento Activo"** y que pretende ser una herramienta útil y práctica para seguir ejercitando y desarrollando destrezas y capacidades de un modo lúdico y dinámico.

Pero, permitidme, antes de nada, transmitiros mi más sincero reconocimiento y mi gratitud por la actitud tan ejemplar que habéis mostrado, y que, de hecho, seguís mostrando en estas circunstancias tan extraordinarias como las que estamos viviendo con motivo de la pandemia de la COVID-19.

Somos conscientes de las renuncias a las que estáis haciendo frente, a esas actividades cotidianas que forman parte de vuestro ocio y vuestro tiempo libre y que tanto beneficio reportan para la salud. Es por ello que, desde nuestro compromiso como *Ciudad Amigable con las Personas Mayores*, os animamos a que hagáis de este cuaderno vuestro lugar de esparcimiento y de entretenimiento, siendo el mejor pretexto para mantener una actitud activa y positiva.

Estoy plenamente convencido de que ese enorme bagaje y esa gran experiencia vital que atesoráis son vuestros mejores aliados en vuestro día a día y, sin duda, nos marcan el camino a seguir a las generaciones venideras. Os damos las gracias por todo lo bueno que aportáis a la sociedad de nuestro pueblo, haciendo de éste un lugar mejor.

Recibid un caluroso y afectuoso abrazo.

Índice

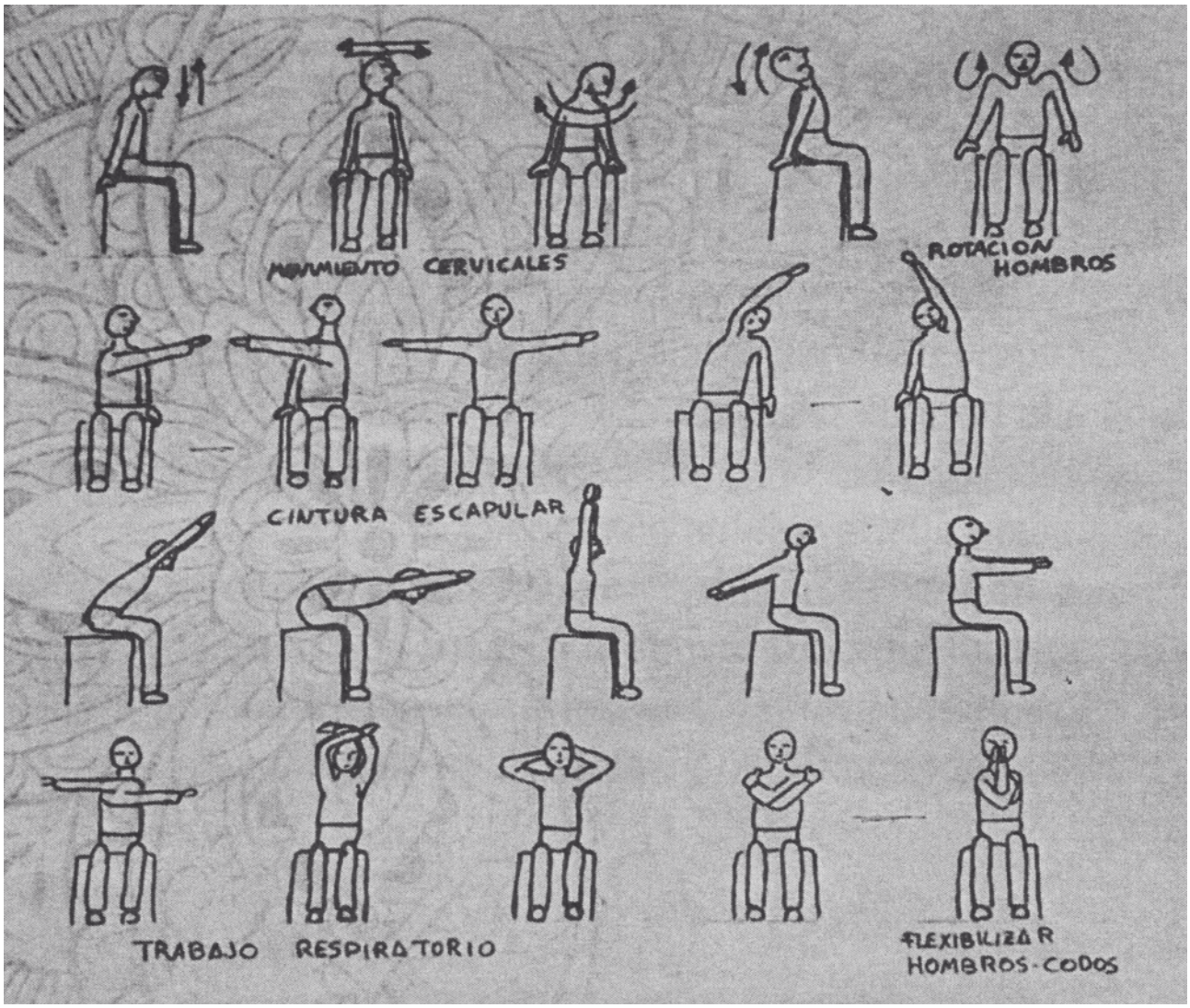
1. Gerontogimnasia	05
2. Cálculo	13
3. Atención y Planificación	19
4. Memoria a Corto y Largo plazo	25
5. Compresión Verbal y Semántica	33
6. Memoria Biográfica	43
7. Buscar y Colorear (Motricidad)	53
8. Hábitos de Vida Saludable	77
9. Teléfonos de Interés	81

1
Gerontogimnasia



EJERCICIOS CONTRA LA ARTROSIS:



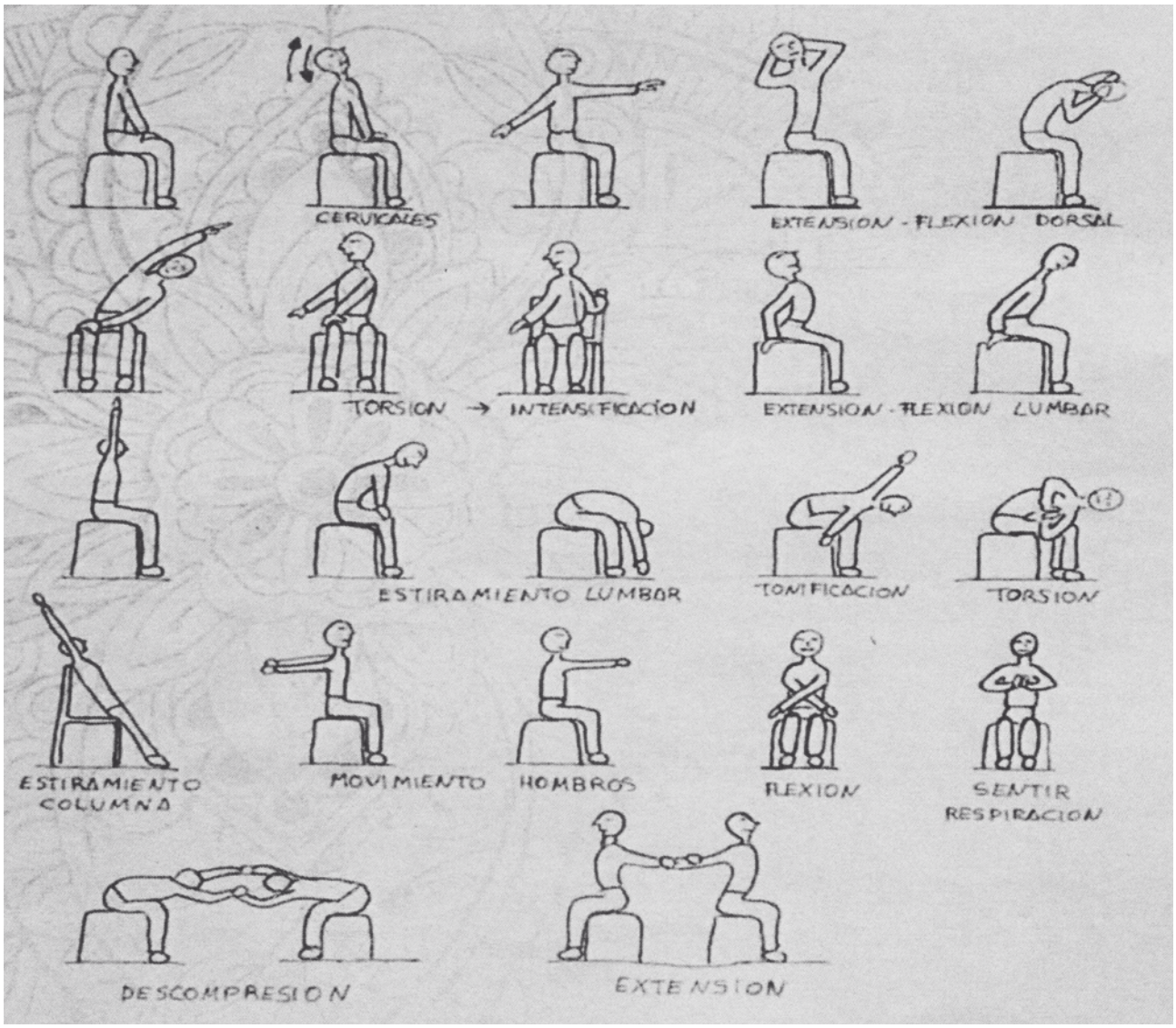


SERIE BÁSICA PARA CINTURA ESCAPULAR:

Con esta serie de ejercicios flexibilizamos, regeneramos, relajamos y fortalecemos la parte alta de la espalda. Es maravillosa para todos los problemas de cervicales, tensión en los hombros y en las escápulas.

Práctica:

Coloca tu columna en línea sobre tus isquiones, alarga tu columna y proyecta la barbilla a la garganta. Siente tu espalda recta y relaja las posibles tensiones de hombros y manos.
Respira largo y profundo, permite que el ombligo se desplace hacia fuera y hacia dentro.
Realza los ejercicios sintiendo cada movimiento, ayudándote de la respiración y SIEMPRE sin forzar.



SERIE BÁSICA DE COLUMNA:

Práctica:

Todos los ejercicios de esta serie van encaminados a trabajar tu espalda al completo.

Recuerda mantener una alineación correcta del cuerpo, caderas y hombros en línea, piernas abiertas al ancho de las caderas, y dedos de los pies mirando al frente.

La respiración abdominal, profunda y relajada.

Sonríe, cualquier cosa que hagas en la vida tiene muchos más beneficios si lo haces con una sonrisa.



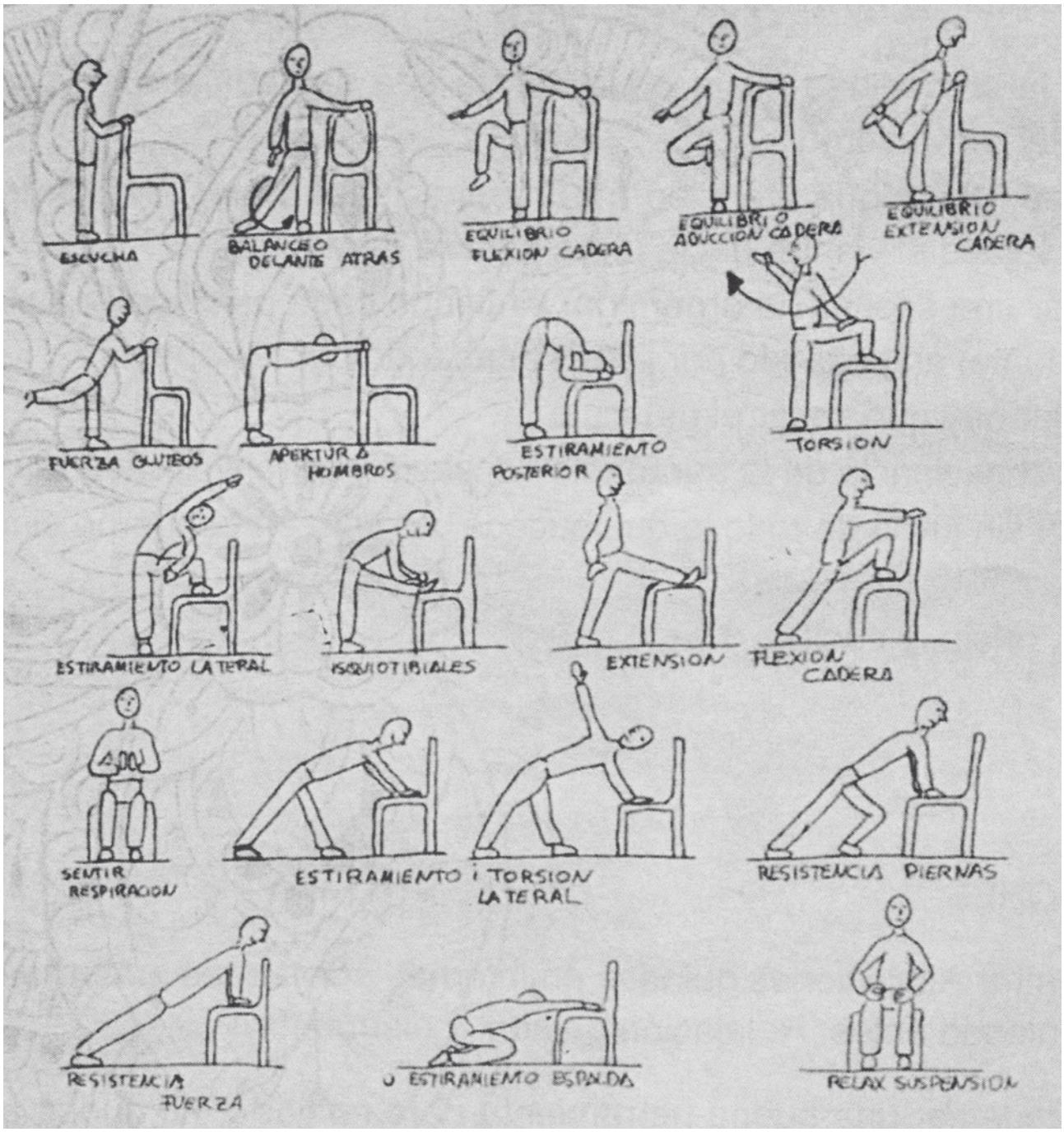
SERIE PARA CADERAS Y PIERNAS:

Práctica:

En estos ejercicios vas a intercalar posturas sentadas y de pie, ya que el objetivo es fortalecer caderas y piernas.

En algunos de ellos puedes ayudarte de un cinturón o pañuelo, pásalo por debajo de la planta del pie y agarra los extremos con tus manos, te facilitará todos los estiramientos de piernas.

La higiene postural es básica, mantén siempre tu espalda recta y no dejes que los hombros cierren tu cervical.



SERIE DE PIE BÁSICA:

Práctica:
Con esta última serie, el cuerpo entero se fortalece y regenera. Busca una silla estable y apóyala contra la pared para evitar desplazamientos.
Tira de la barbilla hacia la garganta para que las cervicales permanezcan en línea con la columna todo el tiempo.

Además de mover tu cuerpo y sonreír, acuérdate de quererte, si la alegría es una emoción transformadora el Amor ¡hace milagros!

LA RELAJACIÓN:

Cuando el cuerpo y la mente trabajan constantemente de modo excesivo, disminuye su eficacia natural para hacerlo. La relajación es uno de los puntos fundamentales para el bienestar físico y mental.

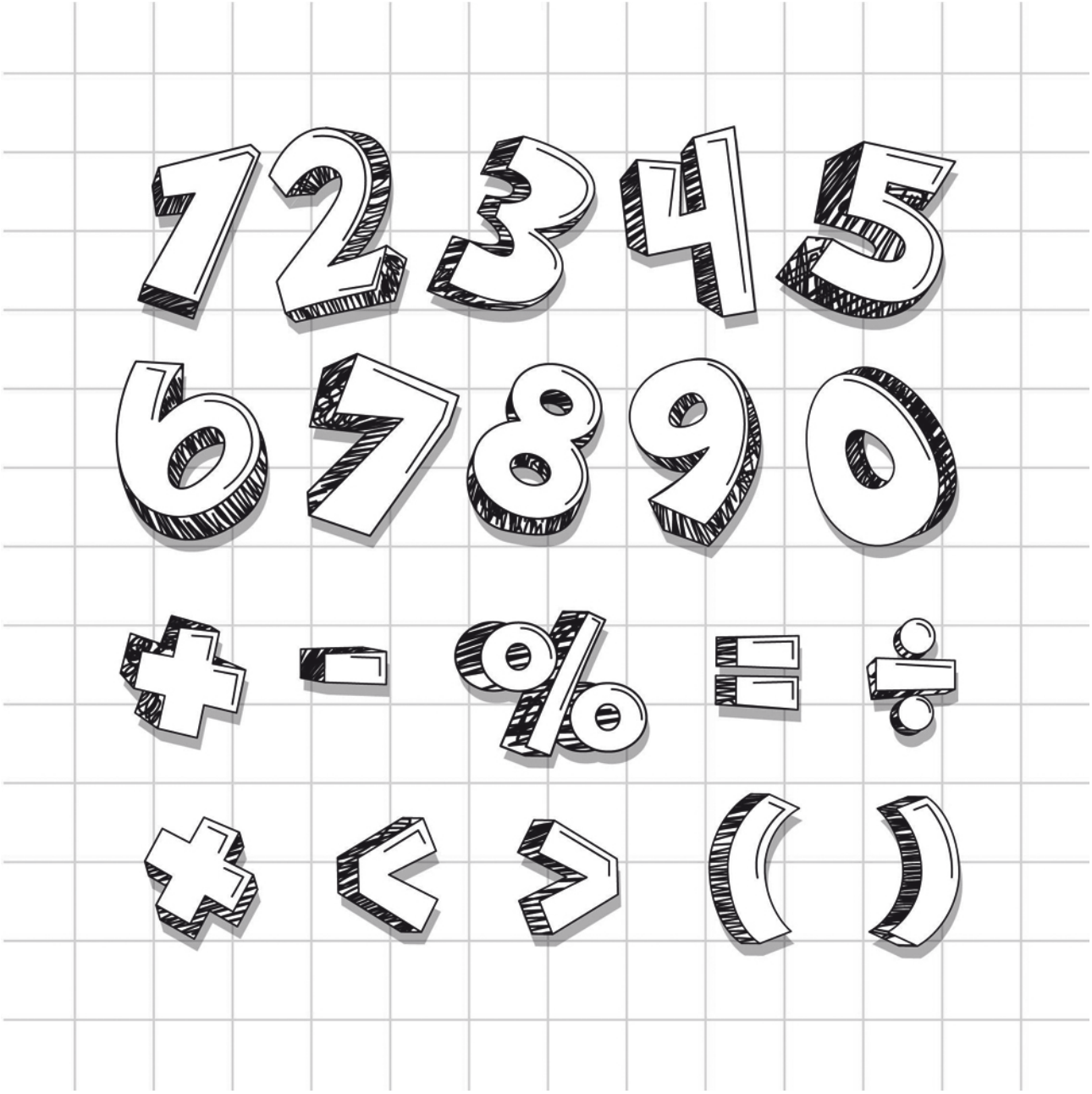
Consejos para realizar una buena relajación:

• Busca la comodidad en la posición, ya sea sentada o tumbada, y renuncia a cualquier movimiento.
• Empieza llevando tu atención a tu respiración, una respiración lenta y profunda que desplace el vientre hacia fuera y hacia dentro.
• Realizar una secuencia ordenada, sintiendo cada parte de tu cuerpo, en sentido ascendente, empezando por los pies y acabando por la cabeza.
• Al relajar hay que soltar el músculo.
• Tomar consciencia de la agradable sensación de relajar cada músculo.
• Disfruta sin juicio de todo lo que suceda, no solo en tu cuerpo sino también en tu mente.
• Relaja, relaja y suelta.

OBSERVACIONES:

Puedes encontrar relajaciones guiadas en internet, solo tienes que arrancar el motor de búsqueda poniendo antes, *"Relajación guiada"*, y disfrutarla.
La música puede ser una buena herramienta para relajarte, no dudes en hacer uso de ella.
La relajación física y el control mental están íntimamente relacionados de manera que cuando una persona está relajada sus pensamientos también lo hacen.
Es importante tener en cuenta que durante la relajación pueden aparecer sensaciones que nunca se habían sentido previamente. Algunas de las más fecuentes que se presentan son: pesadez o ligereza de alguna parte o de todo el cuerpo, hormigueo, sensación de inmovilidad, de pérdida de control, ausencia de sensaciones... Todas esta sensaciones pueden resultar muy agradables si se saben interpretar apropiadamente. Si se reconocen estas sensaciones como consencuencias de la relajación, entonces es cuando resultan placenteras.

2
Cálculo


1 2 3 4 5
6 7 8 9 0
+ - % = ÷
( )

¡REPASEMOS LAS TABLAS!

Escriba el resultado de las siguientes tablas de multiplicar:

2x1=	3x1=	4x1=	5x1=	6x1=
2x2=	3x2=	4x2=	5x2=	6x2=
2x3=	3x3=	4x3=	5x3=	6x3=
2x4=	3x4=	4x4=	5x4=	6x4=
2x5=	3x5=	4x5=	5x5=	6x5=
2x6=	3x6=	4x6=	5x6=	6x6=
2x7=	3x7=	4x7=	5x7=	6x7=
2x8=	3x8=	4x8=	5x8=	6x8=
2x9=	3x9=	4x9=	5x9=	6x9=
2x10=	3x10=	4x10=	5x10=	6x10=

A continuación, realice en un papel las siguientes multiplicaciones y escriba el resultado:

a) 15.432 x 6 =

b) 46.234 x 3 =

¡SUMAS Y RESTAS!

Realice las siguientes sumas y restas:

495102 + 876243 =	593274 - 102685 =
484390 + 246791 =	345912 - 234869 =
895279 + 257971 =	987213 - 485296 =

EJERCICIO DE CÁLCULO

Realice las siguientes sumas y restas:

582045	768734
+ 395755	- 407232
934756	956364
+ 298467	- 655211

Ejercicios con **EUROS**.
Escriba las operaciones y los resultados.

- Usted va a la compra con 10 euros y gasta 5 euros con 40 céntimos ¿con cuánto dinero vuelve?

- Si paga con 10 euros y le devuelven 2 euros y 20 céntimos ¿cuánto se gasta?

- ¿Cuántas monedas de 20 céntimos necesita para pagar 1 euro?

- ¿Cuánto dinero tiene si dispone de 1 billete de 10 euros, en 1 moneda de 2 euros, 2 de 1 euro y 3 de 20 céntimos?

Resuelva los siguientes Problemas:

- Si compra 4 filetes a 3,75€ cada uno ¿cuánto gasta?

- Si compra un destornillador por 7,30€, un martillo por 9€ y unas tijeras por 3,15€¿cuánto gasta?
¿cuánto le queda si paga con un billete de 50€?

- Si paga 13,5€ por 9 naranjas ¿cuánto cuesta 1 naranja?

- Si 2 docenas de huevos cuestan 4,50€ ¿cuánto cuesta media docena?

- Si 10 kilos de patatas cuestan 8€ ¿cuánto cuesta medio kilo?

- Si 1 kilo de jamón de York cuesta 9€ ¿cuánto cuestan 200 gramos?

- Si va a comprar con 80€ y compra pescado por 32€, fruta por 7€, verduras por 12€ y bollos por 5€ ¿cuánto gasta? ¿cuánto le queda?

- Si pintar una habitación cuesta 180€ ¿cuánto cuestan 5 habitaciones?

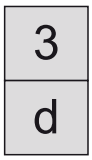
- Si paga 3,50€ por 250 gramos de queso ¿cuánto cuesta el kilo?

- Si 1 kilo de jamón cuesta 40€ ¿cuánto cuestan 200 gramos?

3
Atención y Planificación



TACHA LAS FICHAS QUE SEAN COMO ESTA:



2	1	3	1	2	2	2	1	1	2
d	a	c	b	c	d	d	c	d	c

3	2	1	3	1	2	1	2	3	2
b	b	d	b	c	d	a	b	a	a

1	2	1	3	2	3	3	1	3	1
b	d	b	d	c	d	d	d	a	c

2	1	2	3	1	1	2	2	1	1
a	b	a	d	d	d	d	d	c	d

3	2	2	3	1	1	3	2	3	2
b	b	a	c	d	c	c	a	d	a

2	2	3	1	2	1	2	2	1	1
c	c	b	a	d	b	b	d	d	d

1	1	2	1	3	3	2	1	3	2
a	d	c	c	b	a	b	c	c	b

1	1	3	2	1	3	1	3	2	2
d	c	d	c	a	c	d	d	d	d

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

¿Cuántas veces aparece el 0? .....

¿Cuántas veces aparece el 1? .....

¿Cuántas veces aparece el 2? .....

¿Cuántas veces aparece el 3? .....

¿Cuántas veces aparece el 4? .....

¿Cuántas veces aparece el 5? .....

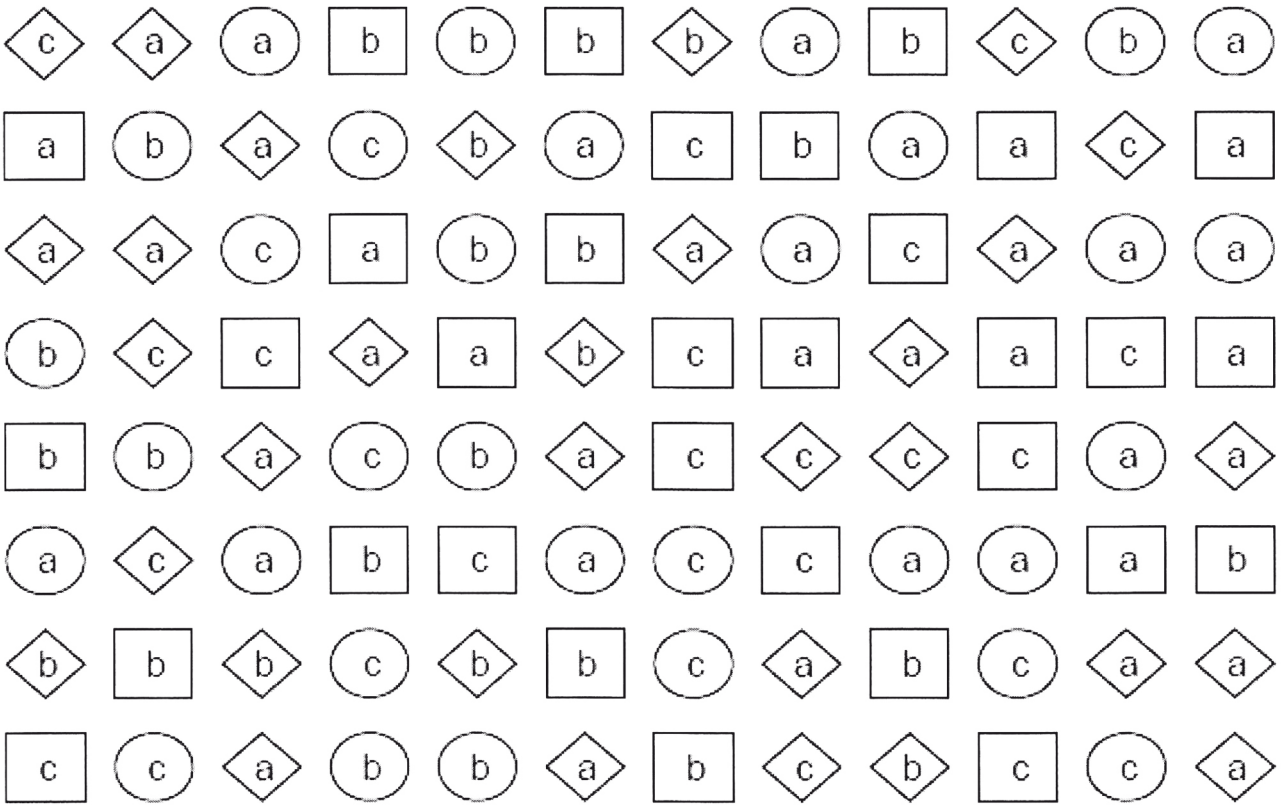
¿Cuántas veces aparece el 6? .....

¿Cuántas veces aparece el 7? .....

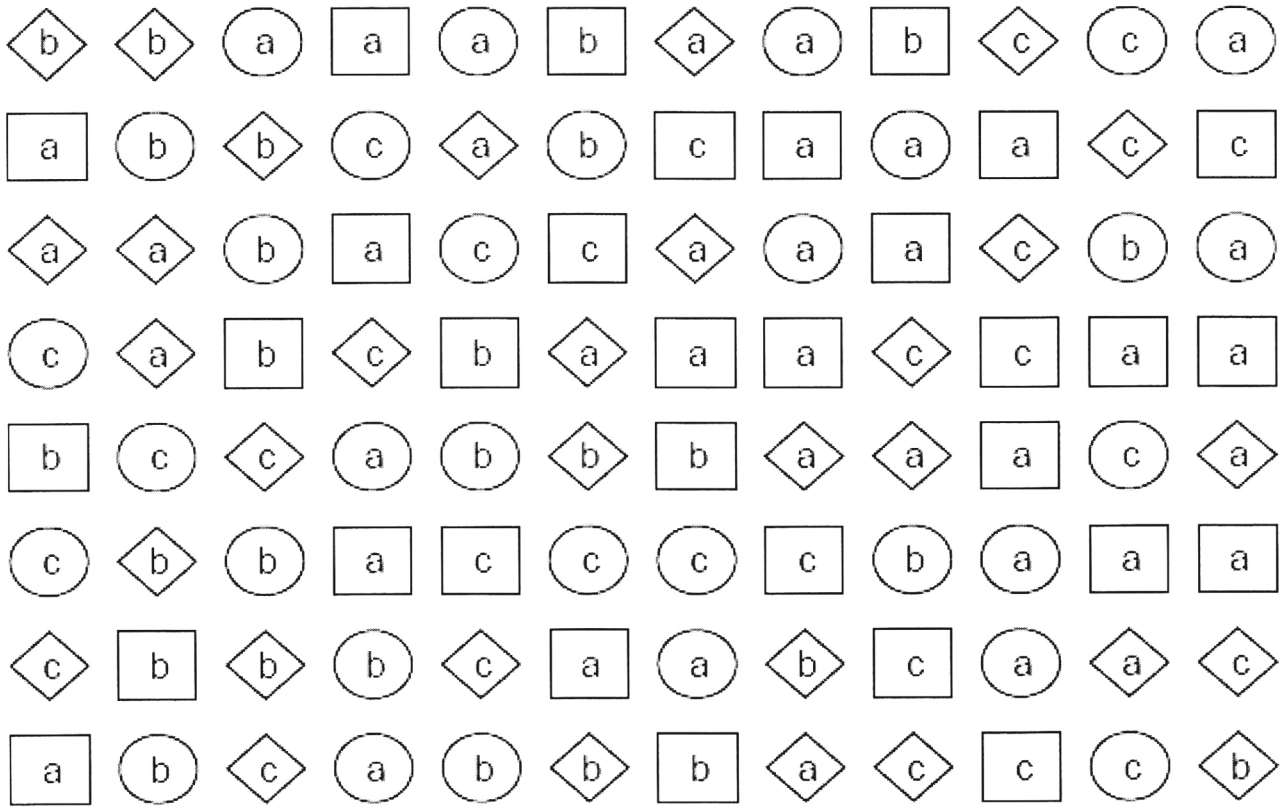
¿Cuántas veces aparece el 8? .....

¿Cuántas veces aparece el 9? .....

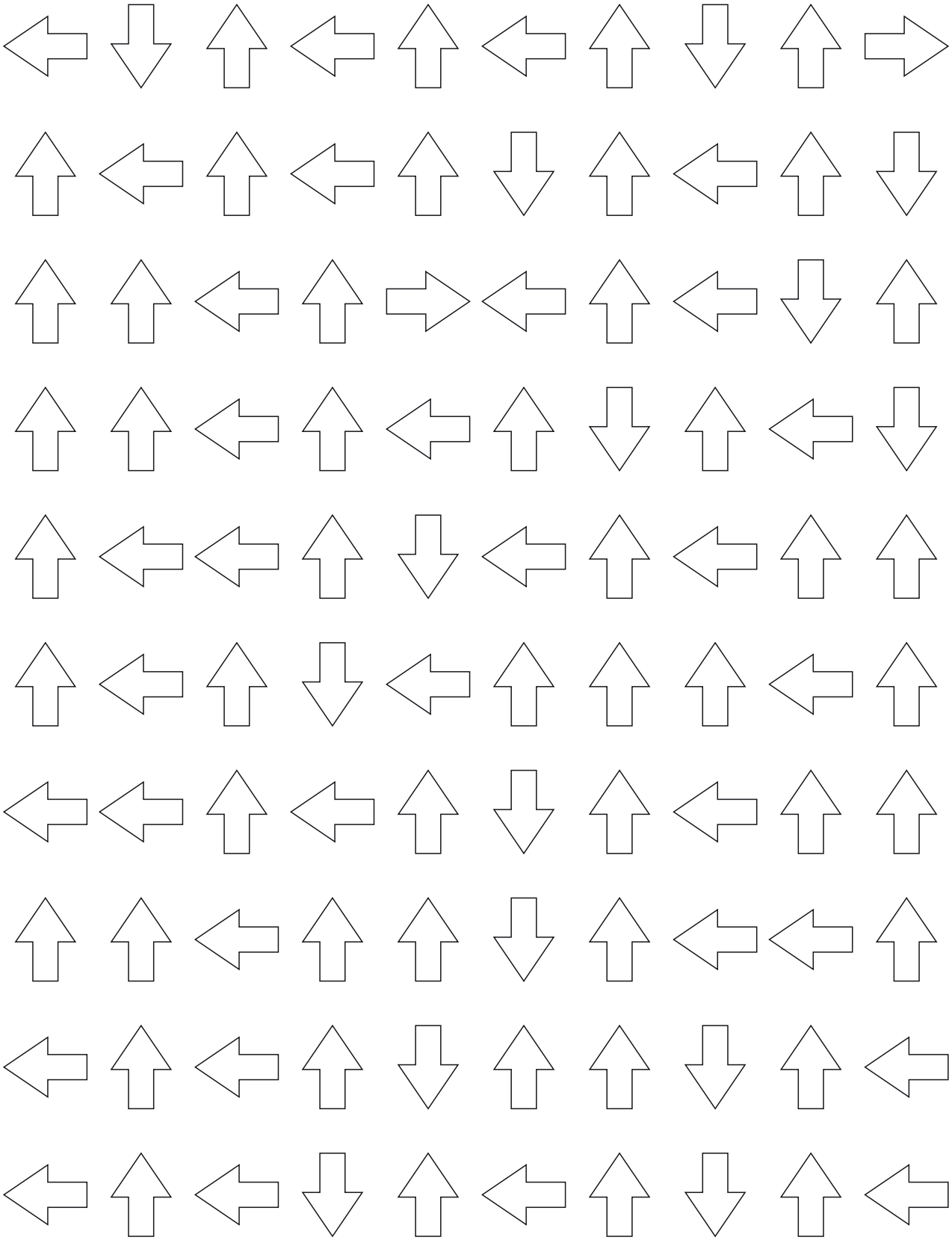
Coloree todos los Círculos que lleven dentro una “b”:



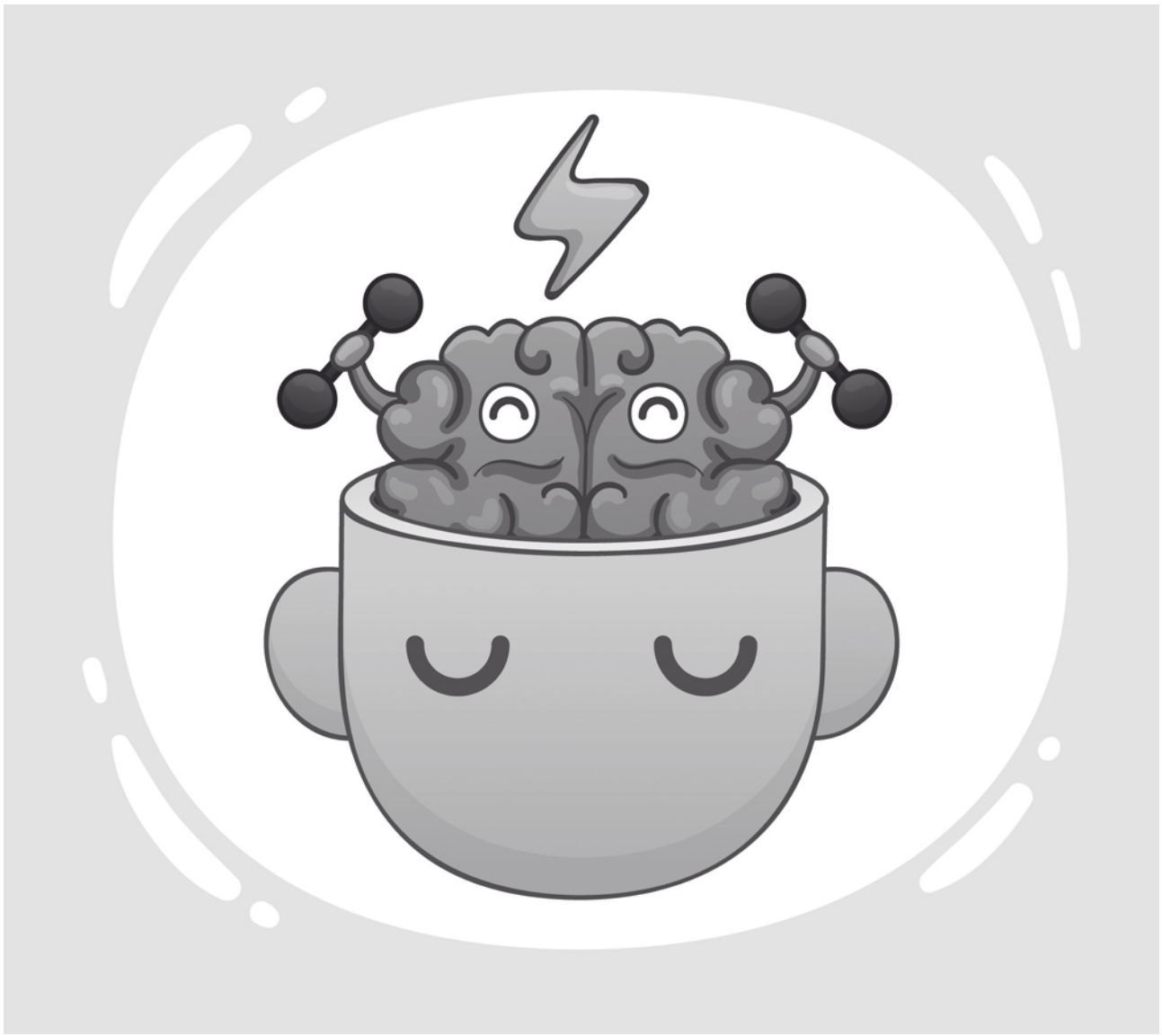
Coloree todos los Cuadrados que lleven dentro una “b”:



Coloree las Flechas que sean como ésta:



4
Memoria a Corto y Largo Plazo



¡RECORDAR PALABRAS!

Observe esta Secuencia de Palabras durante algunos segundos e intente repetirlas sin mirar, anotando el número de palabras recordadas:

1.

PELO	**BARBA**	**BIGOTE**	**MELENA**	**PATILLAS**	**PERILLA**

Nº DE PALABRAS RECORDADAS:

2.

FALDA	**JERSEY**	**CAMISA**	**CHALECO**	**ABRIGO**	**GORRO**

Nº DE PALABRAS RECORDADAS:

3.

COCHE	**CAMIÓN**	**TAXI**	**TREN**	**AVIÓN**	**BARCO**

Nº DE PALABRAS RECORDADAS:

4.

MÉDICO	**ATÚN**	**LISTO**	**CUCHARA**	**LIMÓN**	**ENCHUFE**

Nº DE PALABRAS RECORDADAS:

5.

MÓVIL	**AGENDA**	**POMO**	**TENEDOR**	**COMIDA**	**OSO**

Nº DE PALABRAS RECORDADAS:

Escribe el nombre de:

16 OBJETOS DE PLÁSTICO:

16 OBJETOS DE METAL:

16 OBJETOS DE MADERA:

16 OBJETOS DE CRISTAL:

16 OBJETOS DE PAPEL / CARTÓN:

¡ESCRIBE TIPOS DE ANIMALES!

QUE SE DESPLACEN POR EL AIRE:

QUE SE DESPLACEN POR EL MAR:

QUE SE DESPLACEN POR LA TIERRA:

INSECTOS:

Responda a las siguientes preguntas:

- ¿Qué cenó anoche?

- ¿Qué zapatos usó ayer?

- ¿Dónde fue la última vez que salió de casa?

- ¿Cuál es el último regalo que ha hecho?

- ¿Cuál es el último regalo que le han hecho?

- ¿En cuántas casas ha vivido?

- ¿Qué le regalaron en su último cumpleaños?

- ¿Qué hizo el fin de semana pasado?

Complete las siguientes Canciones:

- Soy minero
- Porompompon
- Borriquito como tú
- Un rayo de sol
- Eva María se fue buscando el sol
- Mi carro me lo robaron
- Dale a tu cuerpo alegría Macarena
- Vivir así es morir de amor
- Ese toro enamorado de la luna

OBJETOS CUYO COLOR TÍPICO SEA:

BLANCO:

NEGRO:

ROJO:

AMARILLO:

5
Comprensión Verbal y Semántica


Hello
olá
SALUT
HEI
HALLO
Hoi
KAMUSTA
Bonjour
NAMASTE
Aloha
AHOJ
guten tag
JAMBO
HOLA
Ciao
GZESG
hi
ELO
Saluton
OLA
OPA

¡UNA DE REFRANES!

Una con flechas las siguientes frases para formar refranes conocidos:

A Dios rogando...	y te diré de qué careces
En casa del herrero...	buena cara
Mal de muchos...	y con el mazo dando
El que avisa...	no entran moscas
Dime de qué presumes...	consuelo de tontos
En boca cerrada...	cuchillo de palo
No hay mal...	que por bien no venga
El que no corre...	y échate a dormir
Al mal tiempo...	tal astilla
Crea fama...	vuela
De tal palo...	ande o no ande
Caballo grande...	no es traidor

LA PROVINCIA CON MÚSICA...

Complete la canción con las letras que faltan:

Almería, un inm nso coral es tu hermosa bahía.
Almerí , es tu Virgen del Mar mi estrell ta
y mi guía.
Almería, paraíso de amor, tus m jeres son flores.
Tu alcazaba d luz y tu embrujo andaluz.
Reina mora eres tú para los españ les.

Son las uv s luceritos
desprendidos de tu c elo,
que se van por todos sitios pr gonando tu salero.
Los metal s de tu entraña
son tu gloria y espl ndor.
Eres lo mejor de E paña,
Almería de mi am r.

Reina mor eres tú
Ayyyyyyyyy.
Reina mora eres tú
para los españ les.

¡PIENSE Y RELACIONE!

Relacione cada alimento con su correspondiente sabor:

El Pastel es...	Picante
El Café es...	Ácido
El Limón es...	Salada
La Anchoa es...	Dulce
La Guindilla es...	Amargo

Una cada palabra con su correspondiente color:

MAR	VERDE
PLÁTANO	NARANJA
HIERBA	ROJO
ZANAHORIA	AMARILLO
SANGRE	AZUL
LECHE	BLANCO

¡LETRAS EN ORDEN!

Ordene las siguientes letras para formar VEHÍCULOS:

V	A	I	N	O	EJEMPLO: AVIÓN
R	E	N	T		
R	B	O	A	C	
U	T	S	A	P	B U
A	I	V	N	A	R T
H	C	C	E	O	
T	M	O	O		
O	C	N	A	I	M
C	B	L	I	E	C T I A
C	R	A	O	R	
T	T	O	R	R	A C
L	N	A	C	H	A

Ordene las siguientes letras para formar FRUTAS:

M	L	E	N	O	EJEMPLO: MELÓN
R	E	A	P		
M	I	O	N	L	
M	A	A	N	N	A Z
N	N	A	J	A	R A
E	F	R	A	S	
W	I	I	K		
E	Z	C	A	E	R
O	C	H	I	Y	R I O M
N	M	A	N	A	D A R I
M	E	T	L	O	C O O N
C	I	E	R	U	A L

¡DELETREAR!

Deletreee estas palabras de forma mental y sin mirar la hoja:

C A S A

B A R C O

P I Z A R R A

G E L

L L A V E

L I B R E T A

A G E N D A

J A B Ó N

PASODOBLE: “En Tierra Extraña”

Voy a contarles a ustedes lo que a mí me ha sucedío
Que es la emoción más profunda que en mi vía yo he sentío
Fue en Nueva York, una Nochebuena
Que yo preparé una cena pa’invitar a mis paisanos
Y en la reunión, toda de españoles
Entre vivas y entre olés por España se brindó
Pues aunque allí no beben por la ley seca
Y solo al que está enfermo despachan vino
Yo pagué a precio de oro una receta
Y compré en la farmacia vino español,
Vino español, vino español
El vino de nuestra tierra
Bebimos en tierra extraña
Qué bien que sabe ese vino
Cuando se bebe lejos de España
Por ella brindamos todos,
Y fue el fin de aquella cena
La Nochebuena más buena
Que soñar pudo un español
Más de pronto se escuchó
Un gramófono sonar
Callar todos, dije yo
Y un pasodoble se oyó
Que nos hizo suspirar
Cesó la alegría
Ya todos lloraban
Ya nadie reía,
Todos lloraban
Y oyendo esta música
Allá en tierra extraña
Era nuestros Suspiros
Suspiros de España

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...)

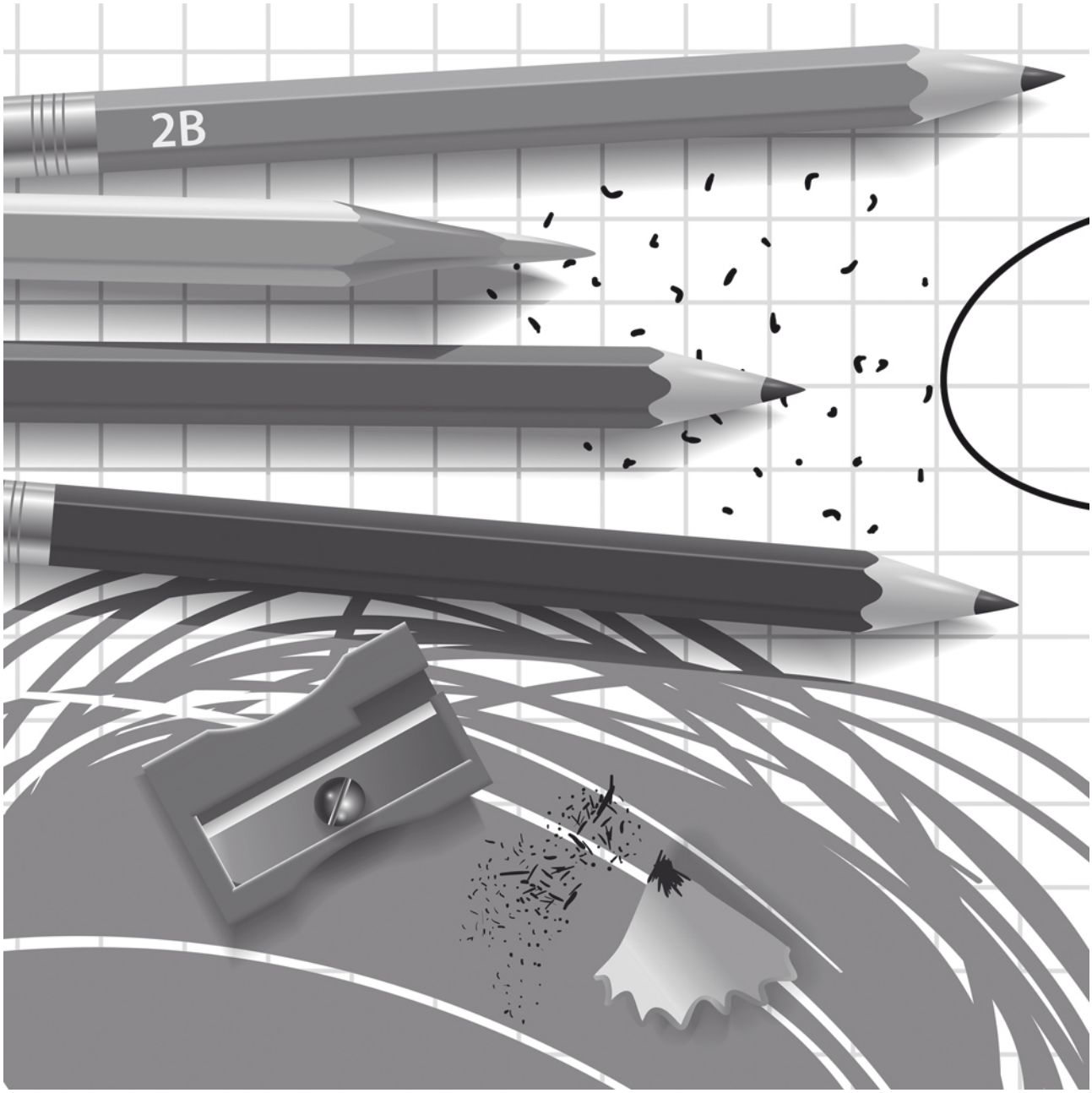
Complete los siguientes Refranes:

- 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

Describa algún Viaje que haya realizado hace más de 10 años.
(Lugares visitados, personas que le acompañaban...)

7
Buscar y Colorear (Motricidad)


2B

Ff

Nombre_____

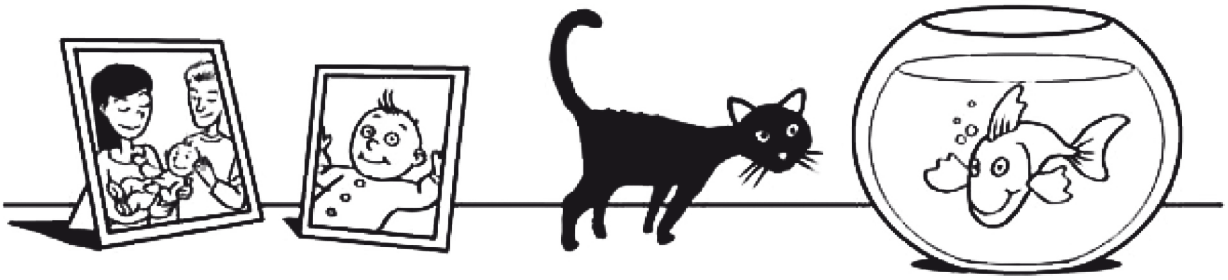
familia

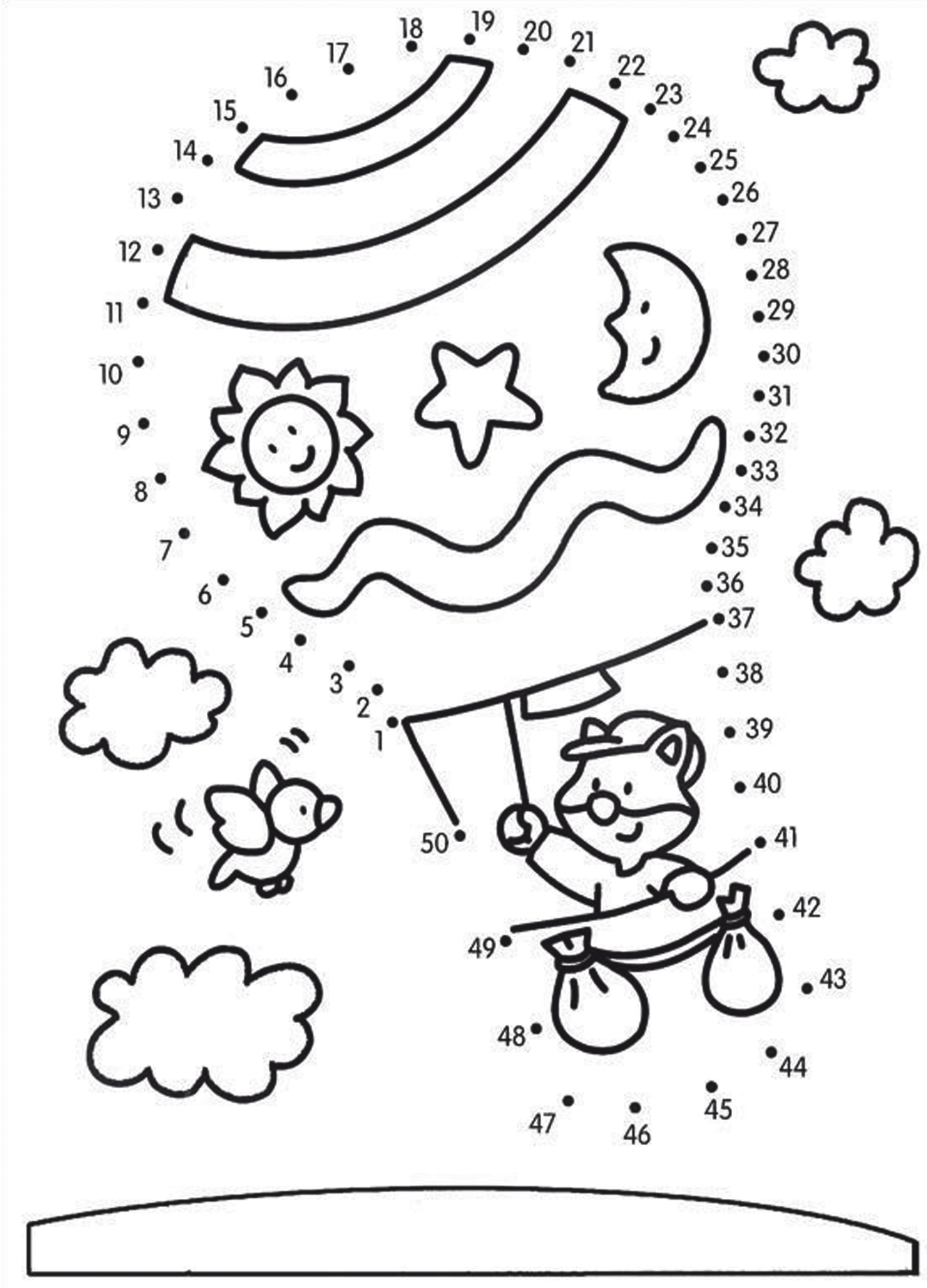
familia

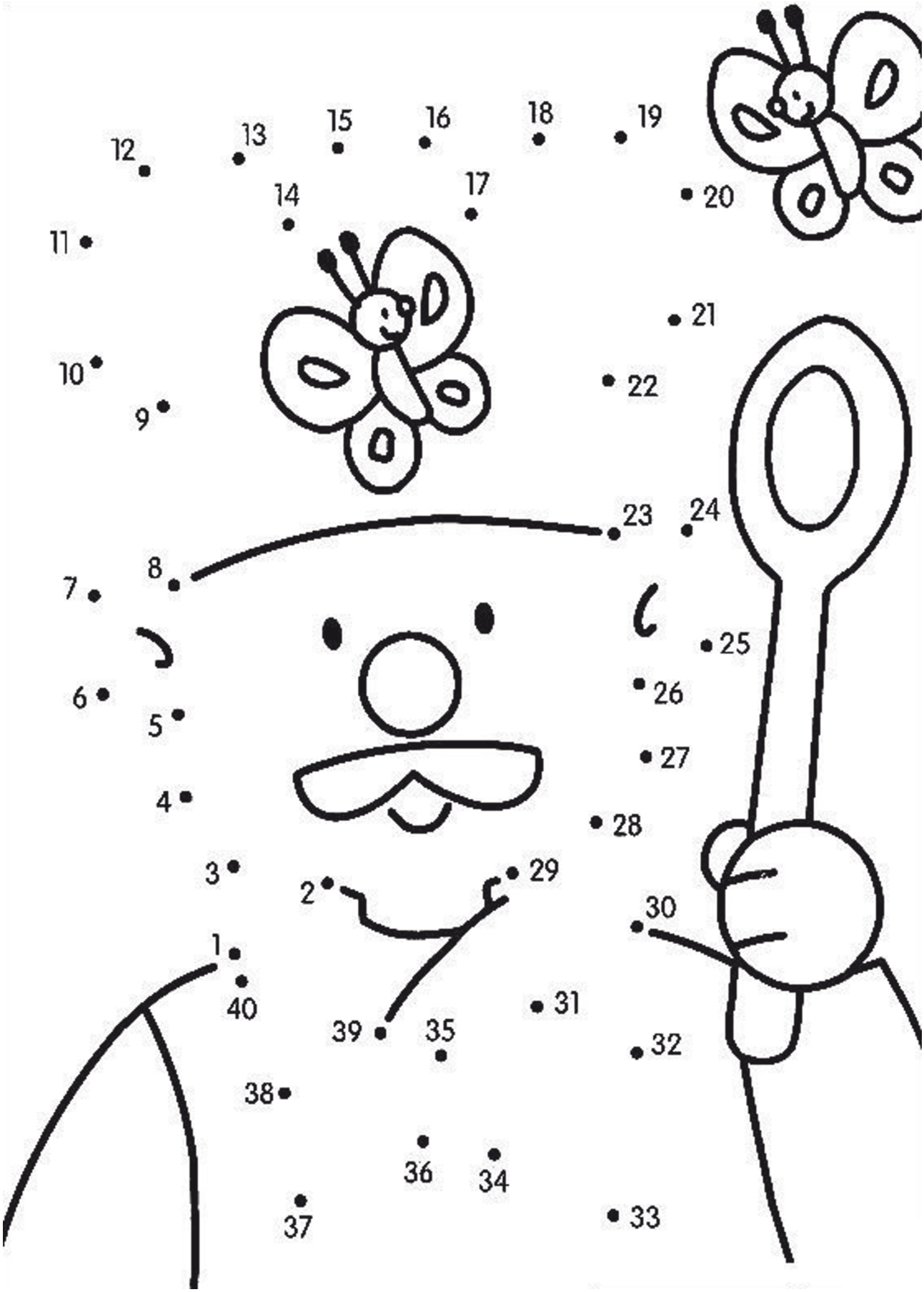
familia
bebé
madre
hermana
mascota
hermano

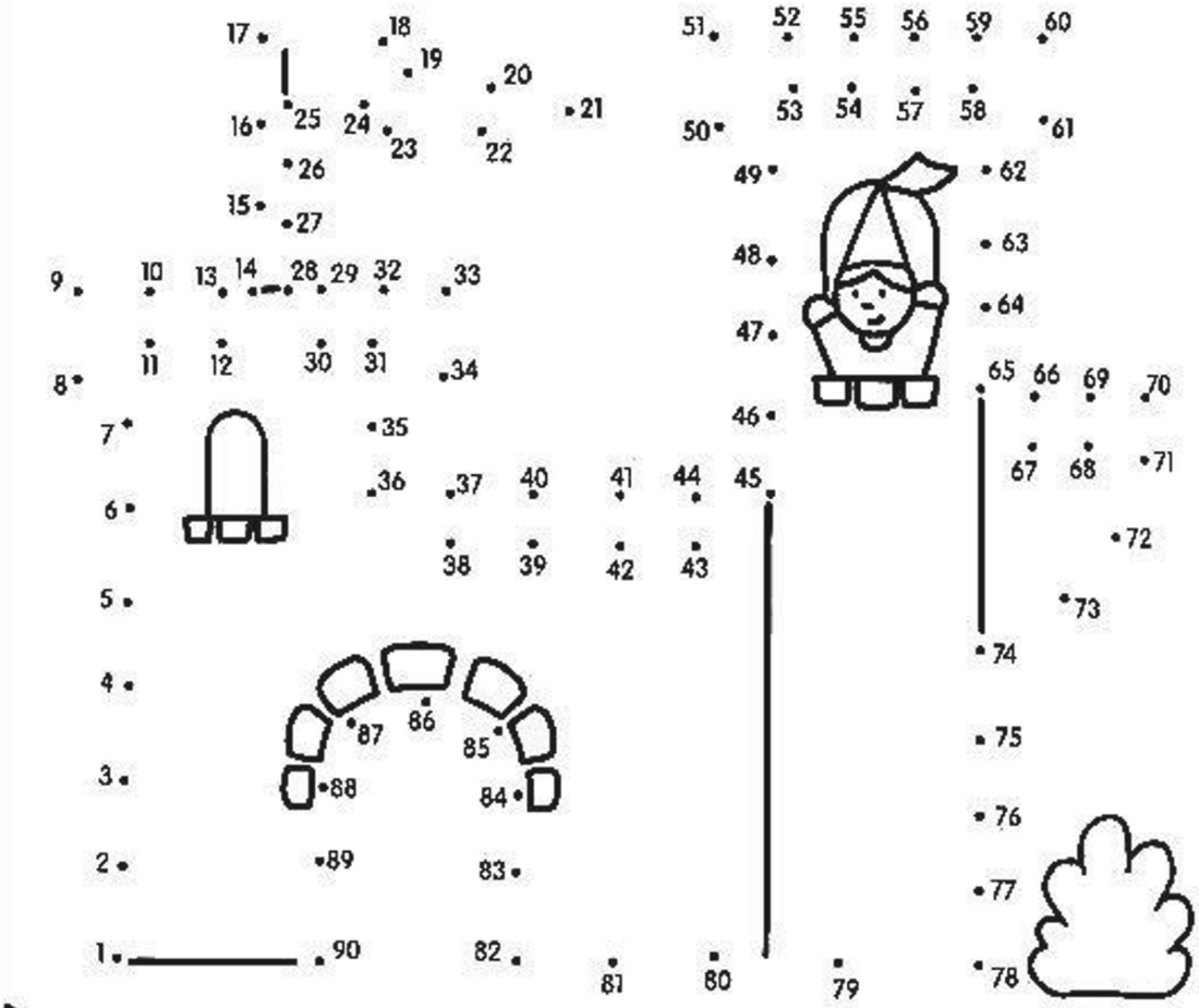
f	a	m	i	l	i	a	b	e	l	b
a	d	m	ñ	c	a	s	a	i	a	e
n	g	p	a	d	r	e	w	t	p	b
a	g	q	v	x	o	v	o	y	x	e
m	a	d	r	e	z	c	a	r	r	o
r	t	o	r	t	s	o	r	r	e	p
e	o	c	ñ	a	j	n	s	u	w	e
h	e	r	m	a	n	o	f	h	k	z

casa
pez
gato
carro
perro
padre

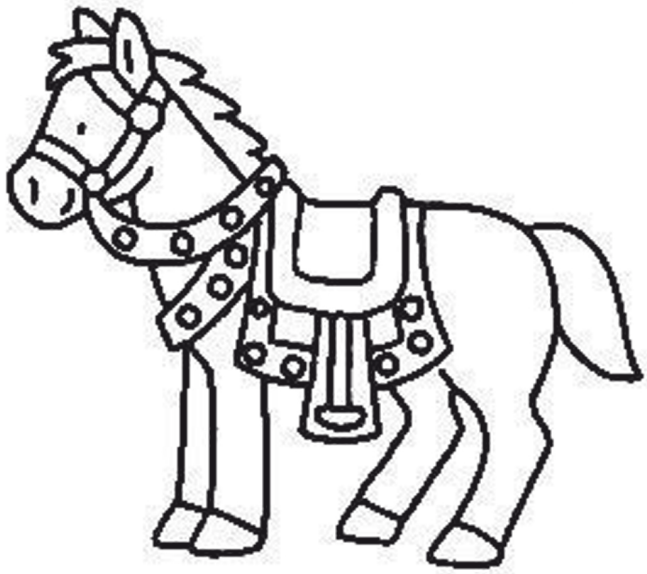


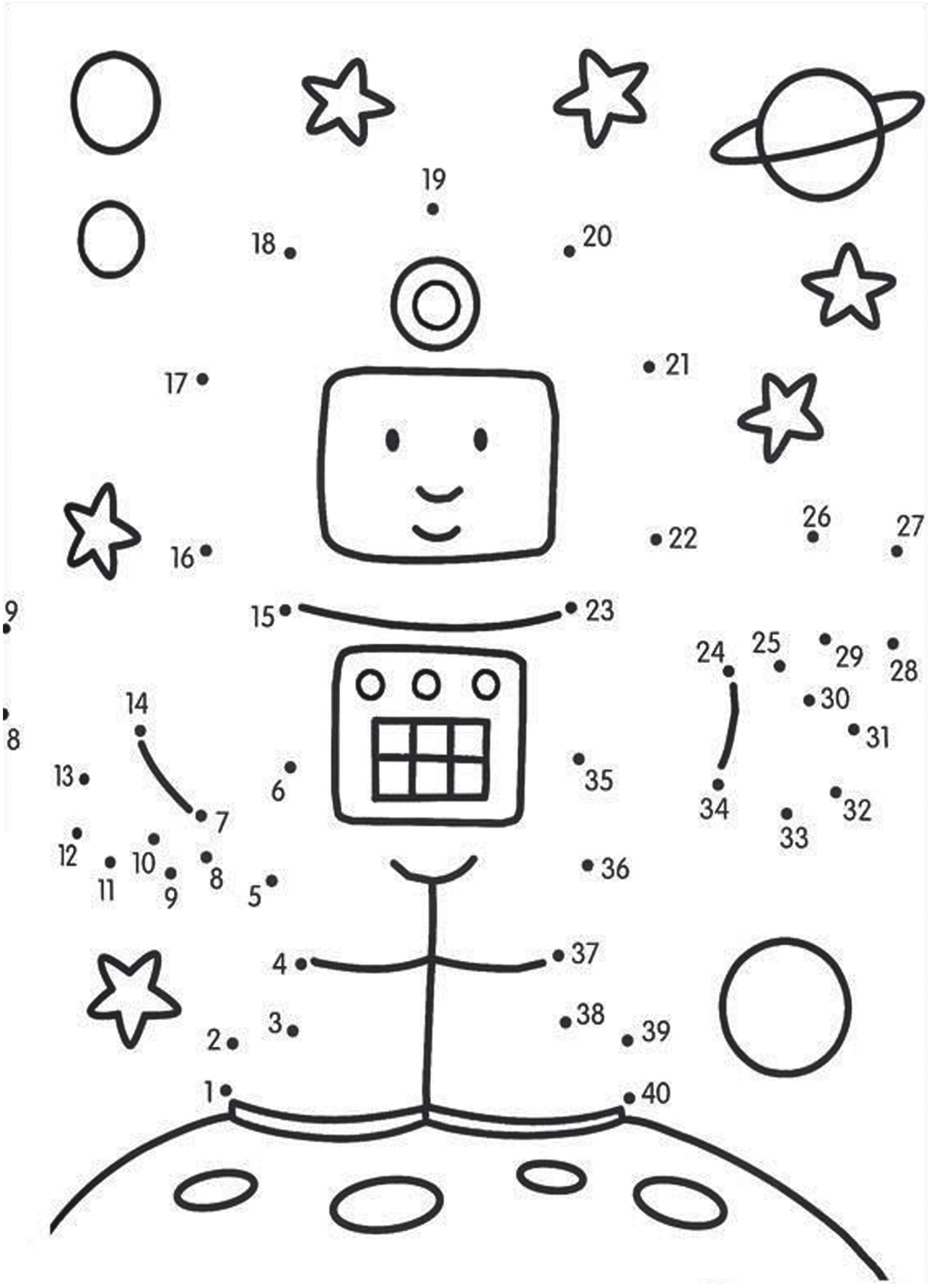

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

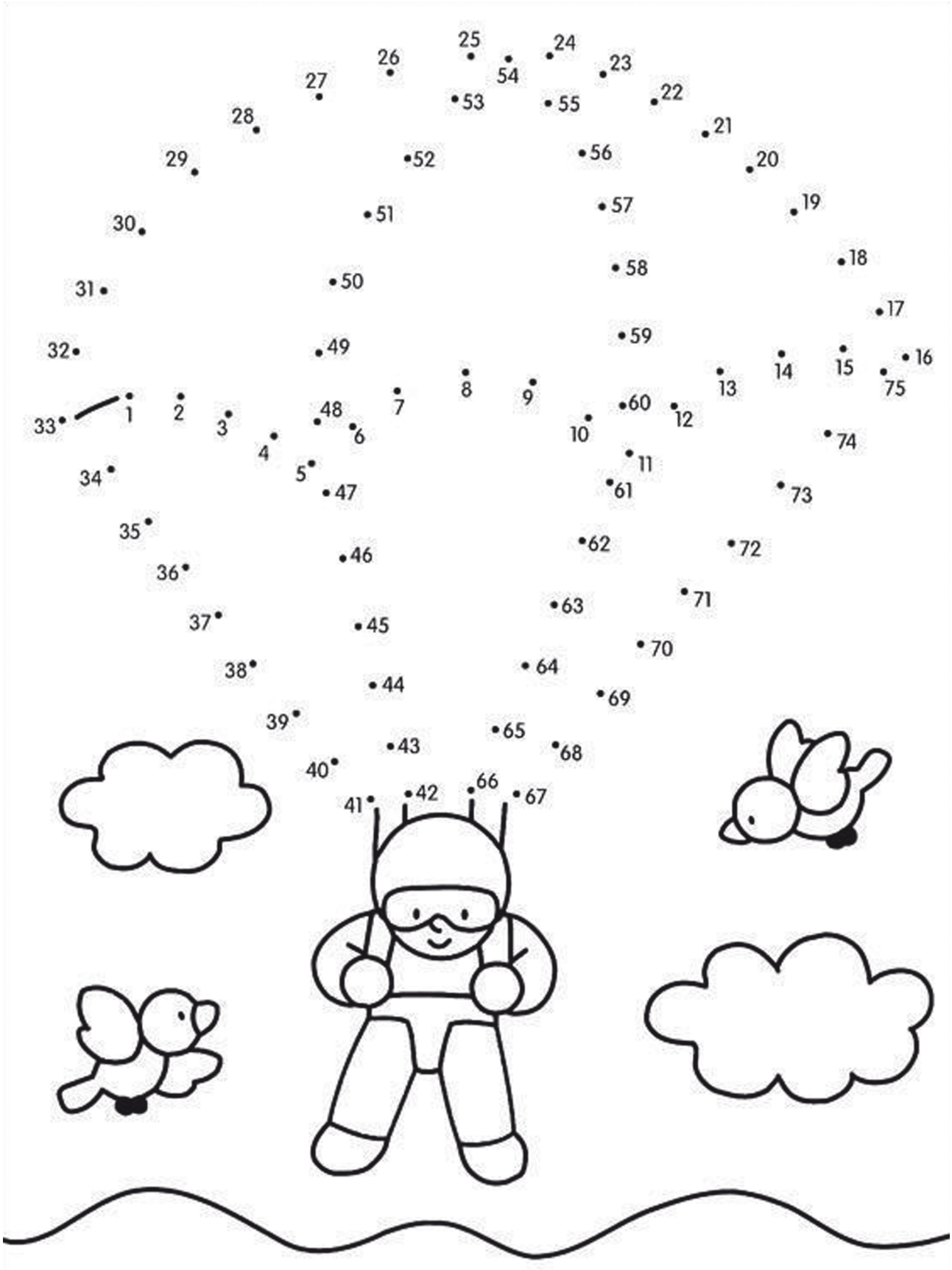

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40


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

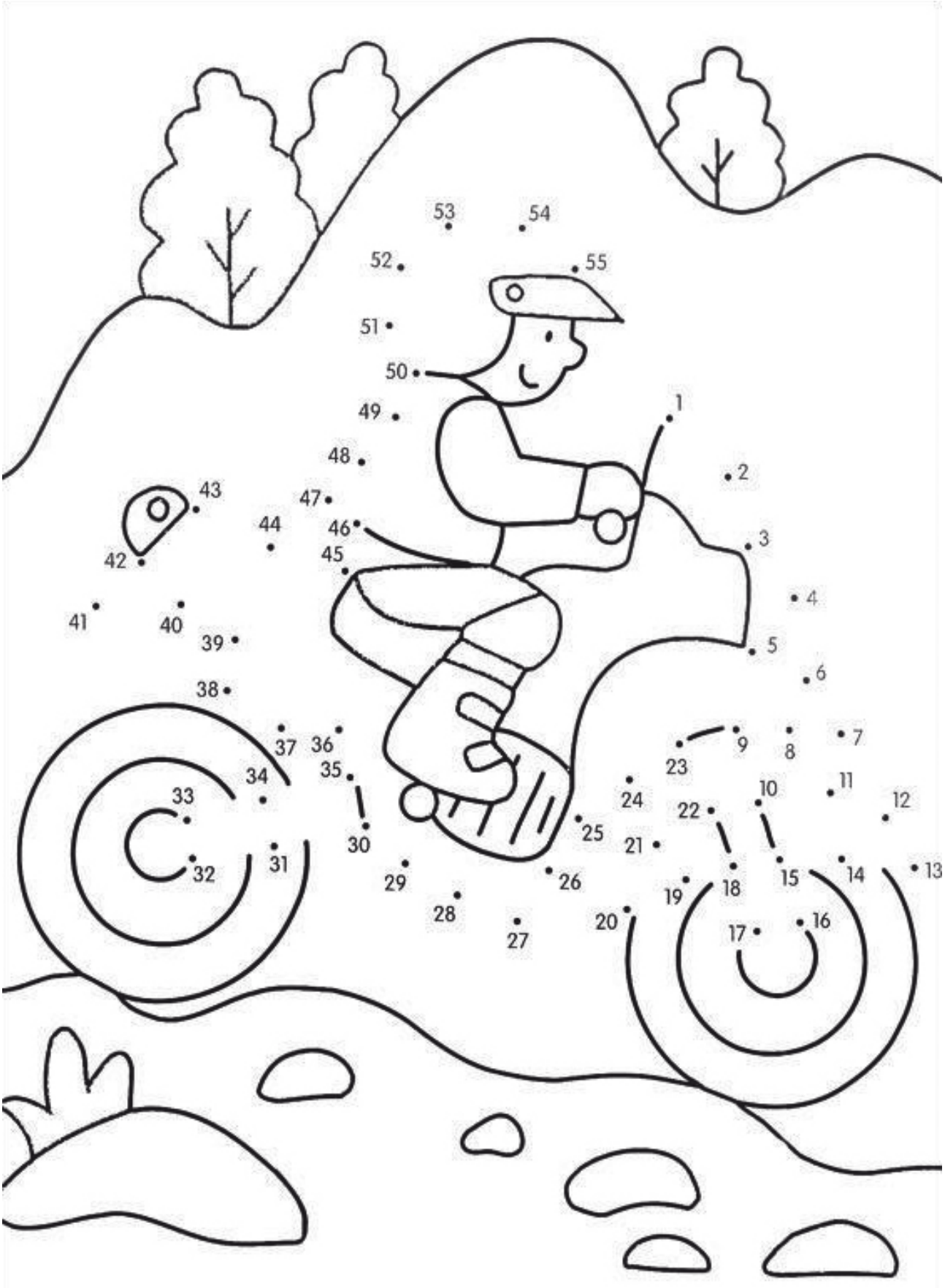


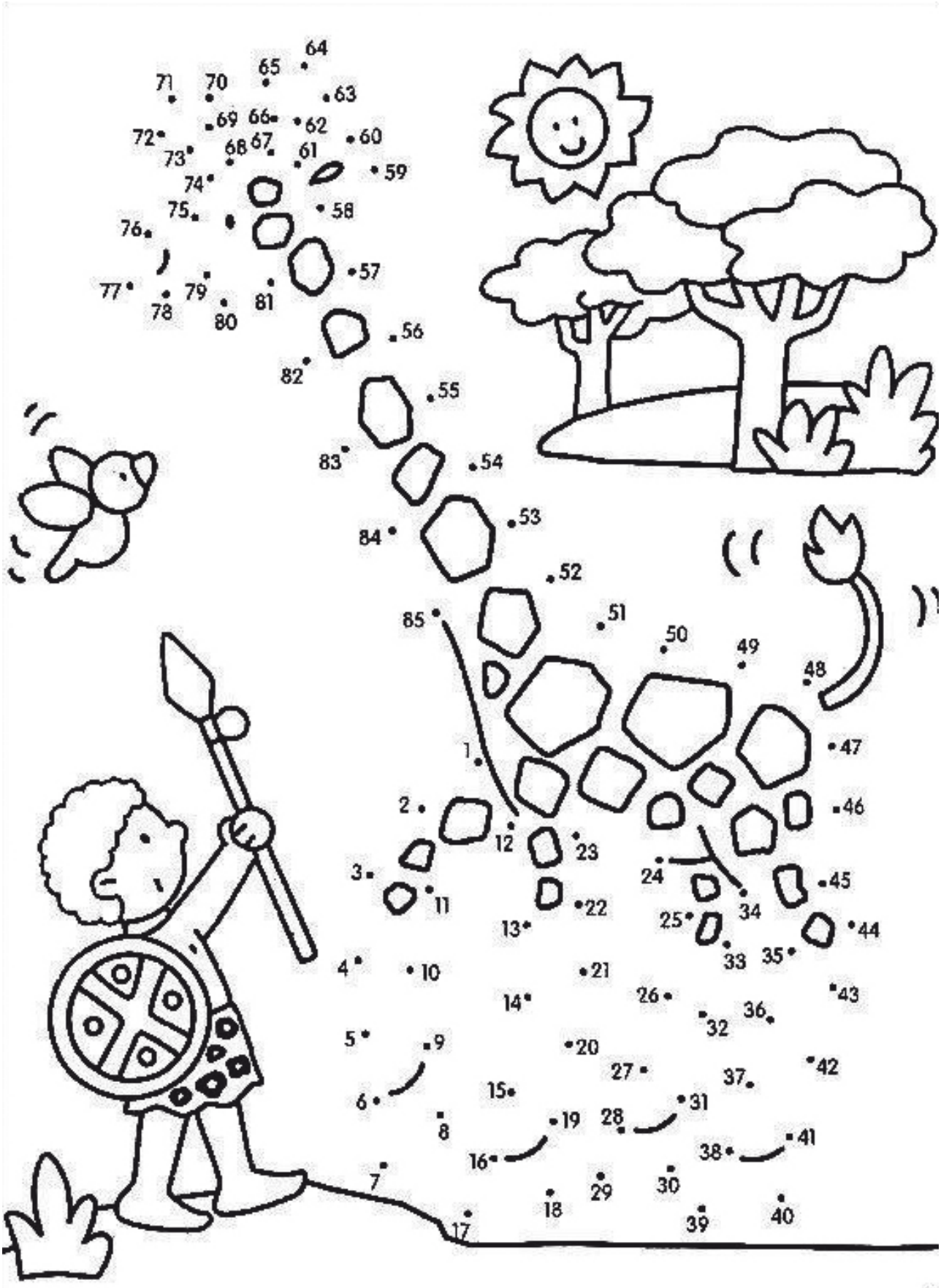


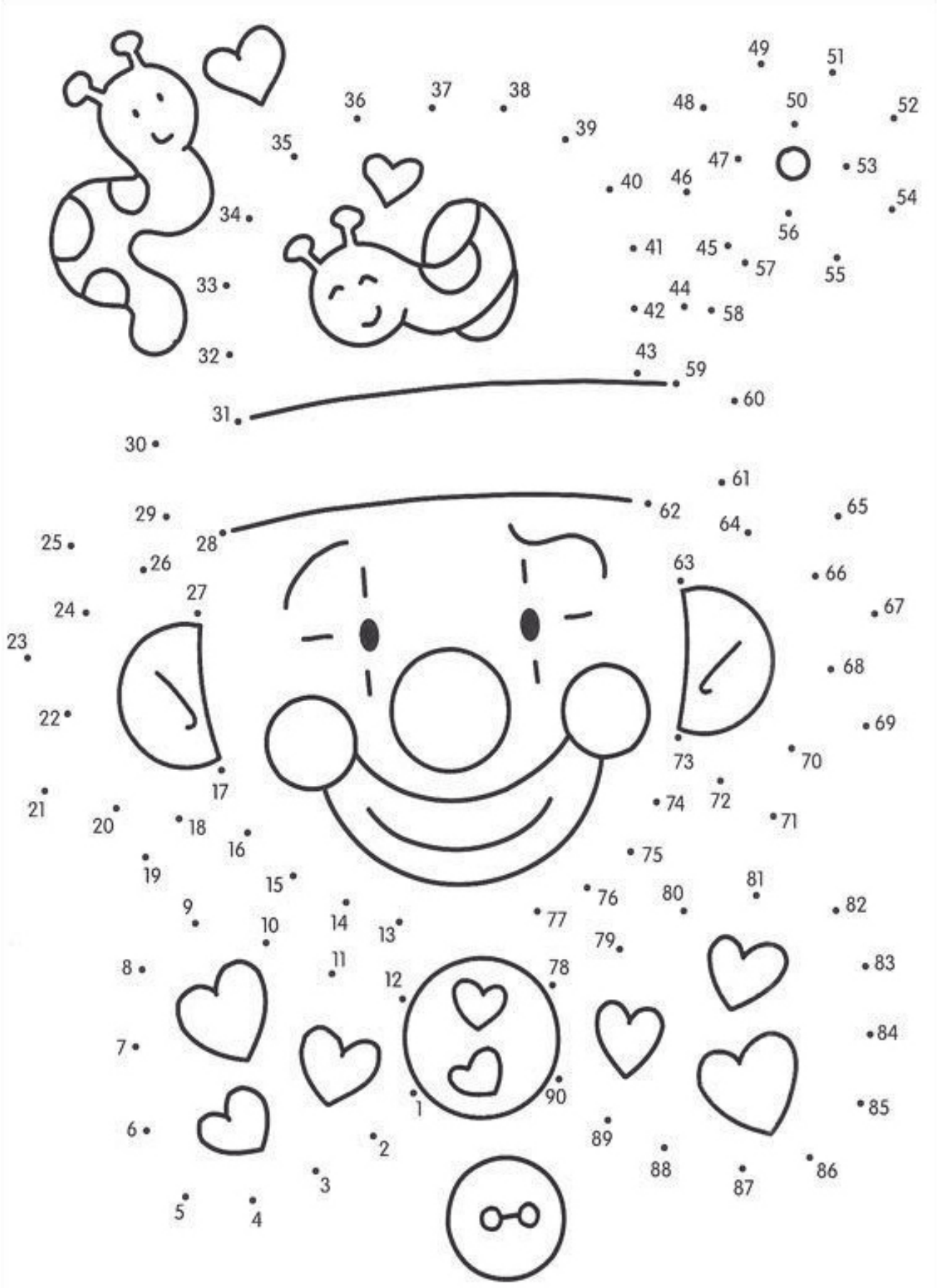

19
18
20
17
21
16
22
26
27
9
15
23
24
25
29
28
14
30
8
31
13
6
35
34
32
7
33
12
10
11
9
8
5
36
4
37
3
38
39
2
1
40

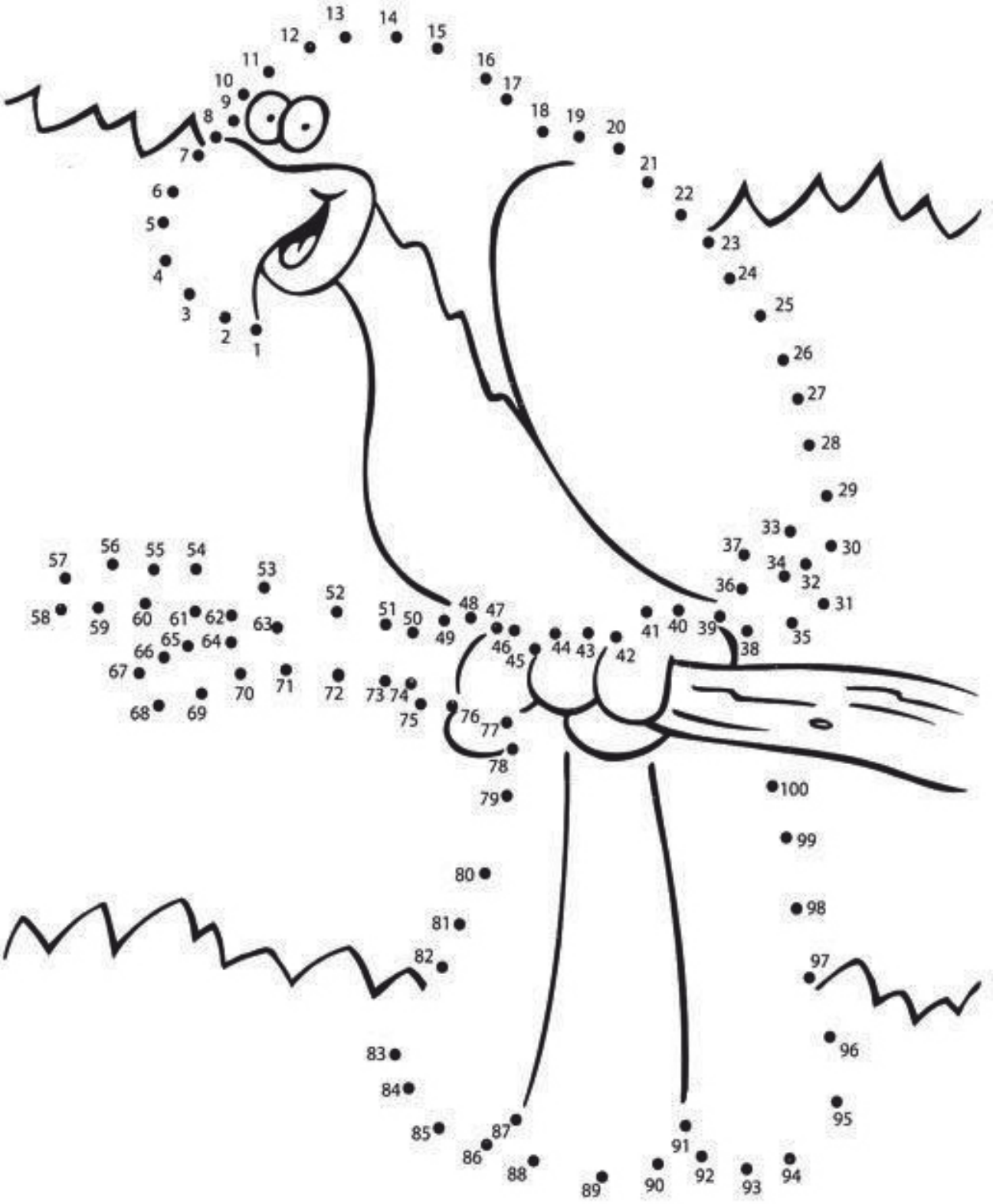

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75

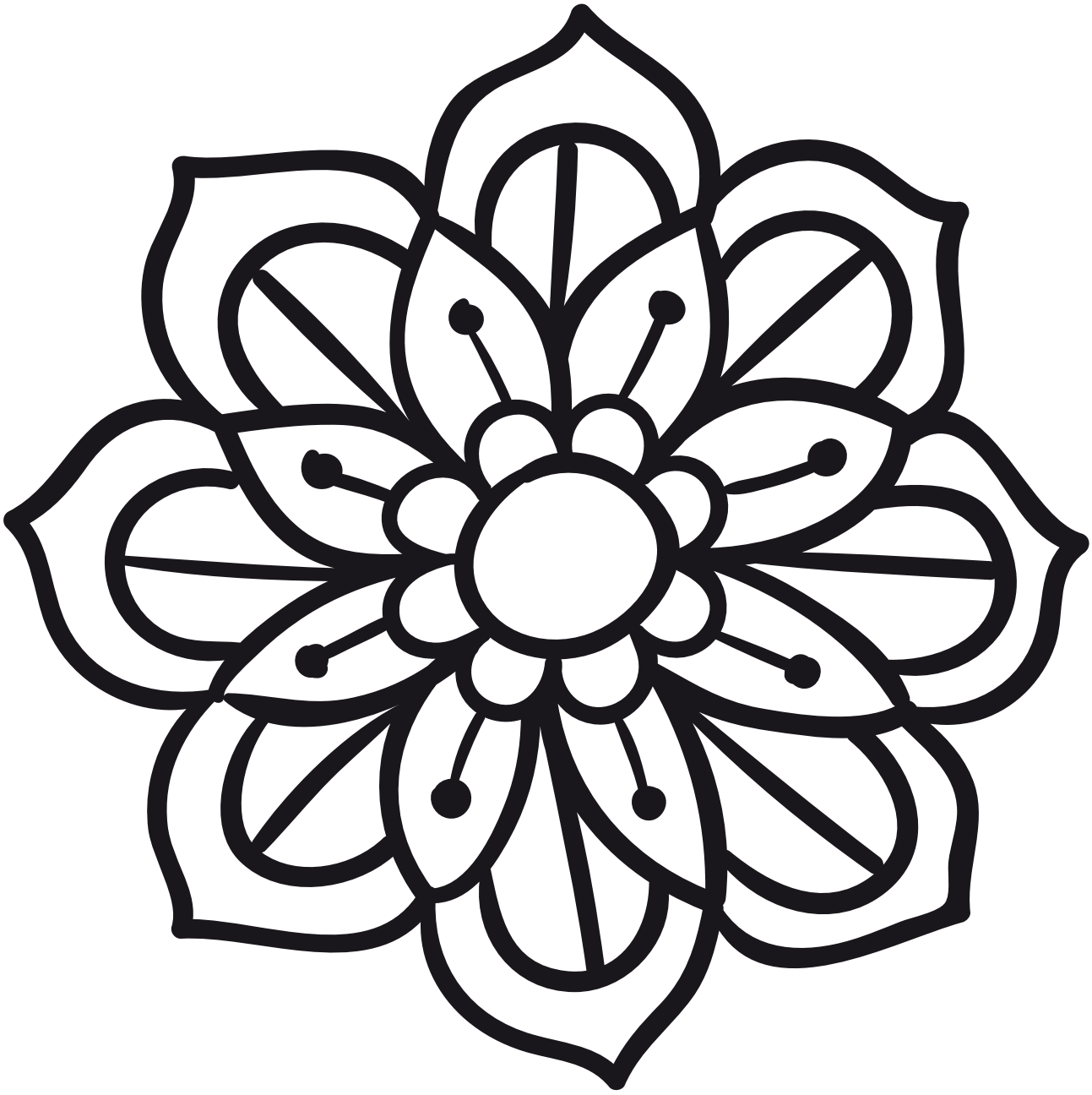

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75

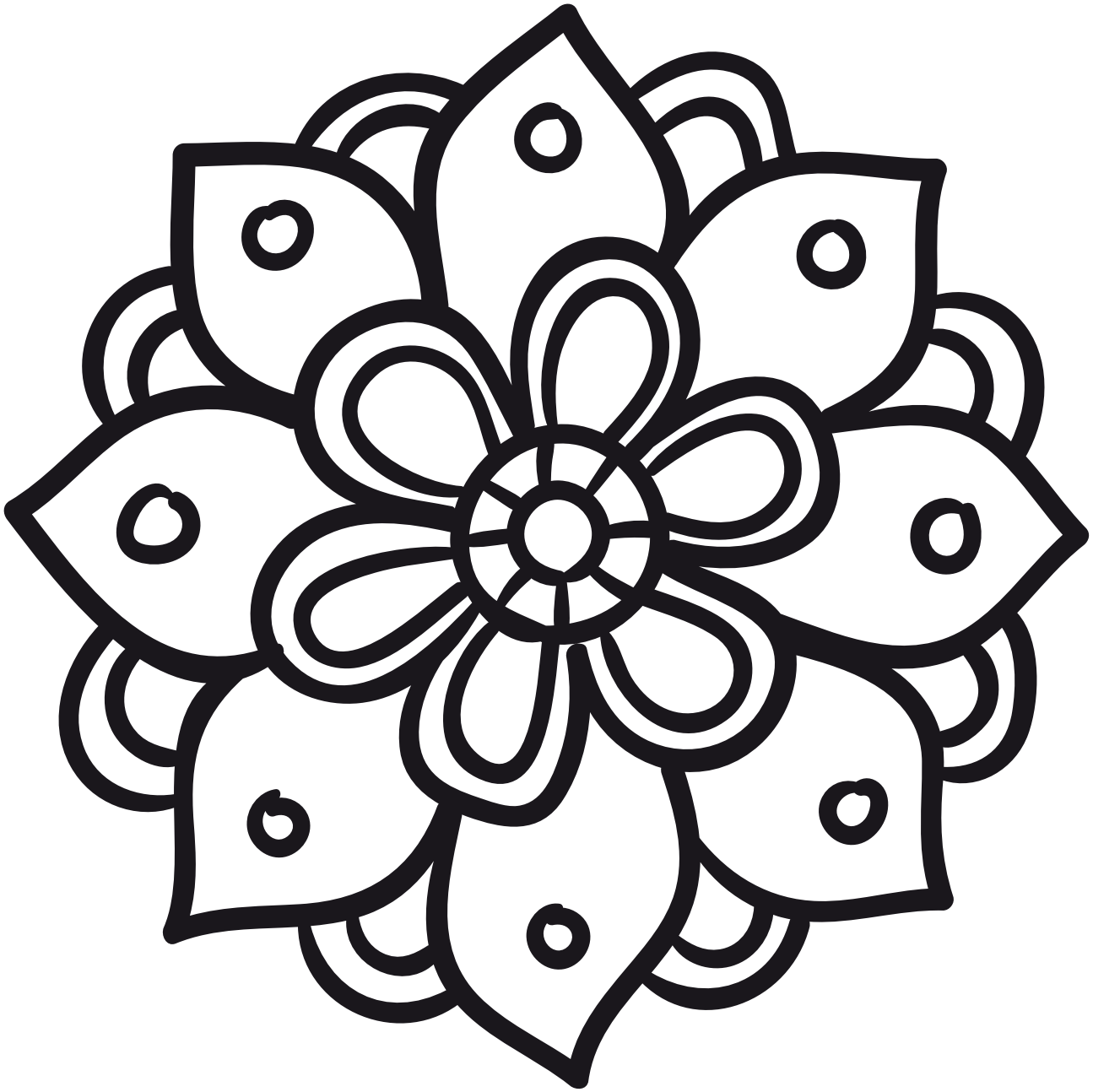

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55

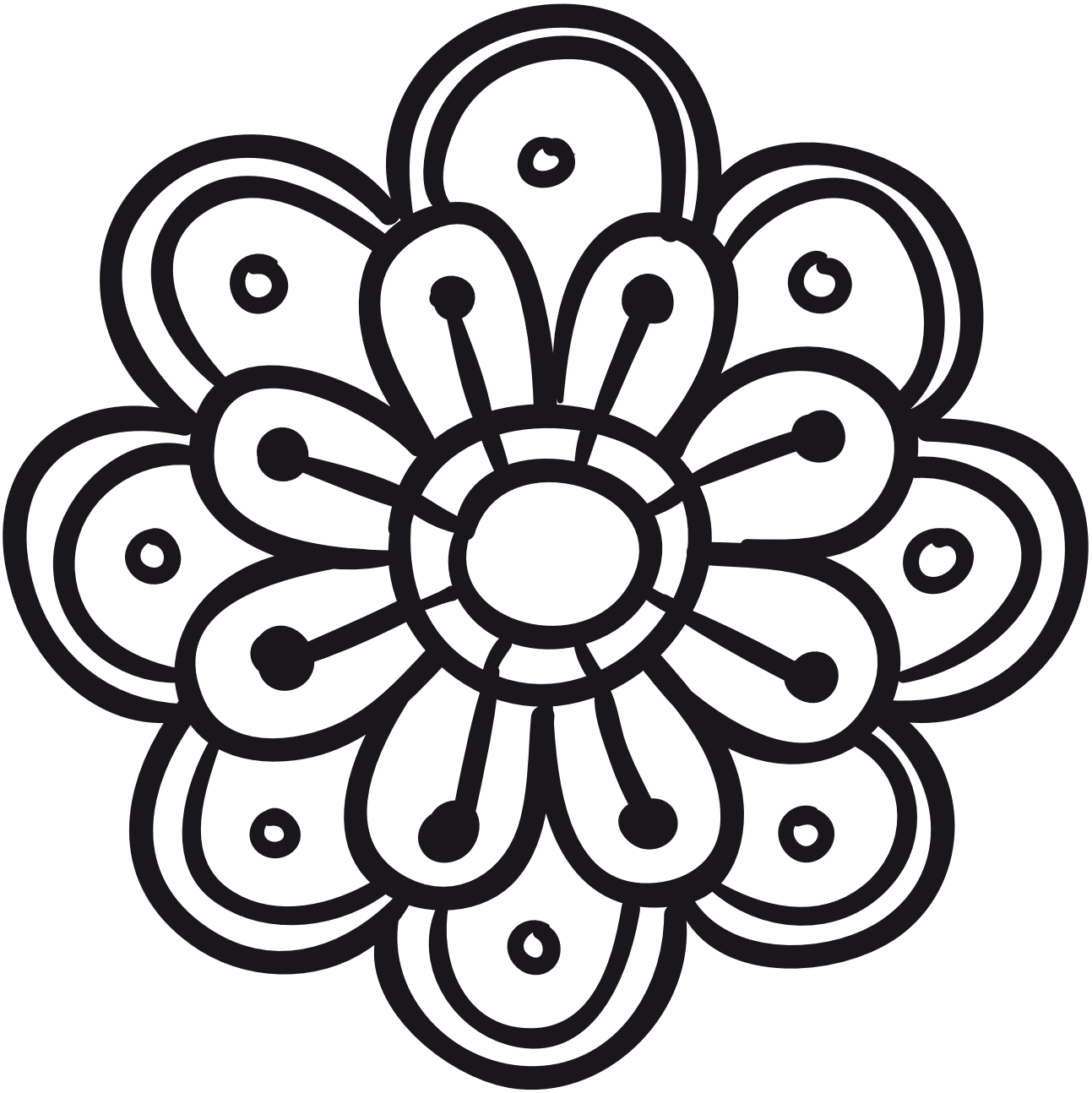

64
65
71
70
63
69
66
62
72
68
67
60
73
61
59
74
75
58
76
57
77
79
81
78
80
56
82
55
83
54
84
53
52
85
51
50
49
48
1
47
2
46
12
23
3
24
45
11
22
34
25
13
44
33
35
4
10
21
26
43
14
36
32
5
9
20
27
42
37
15
6
31
8
19
28
41
16
38
7
29
30
18
40
17
39

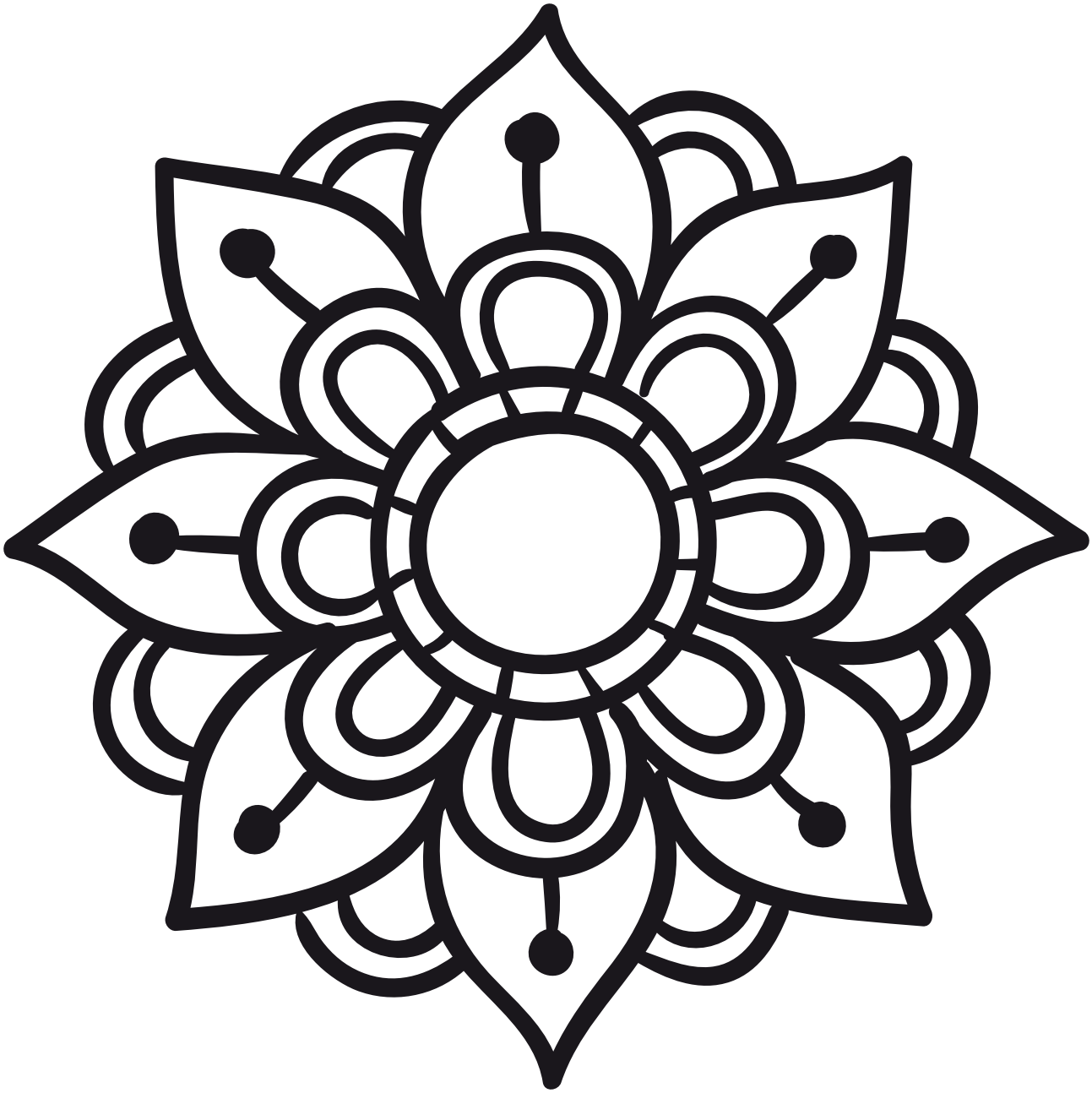



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100









SOPA DE LETRAS

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

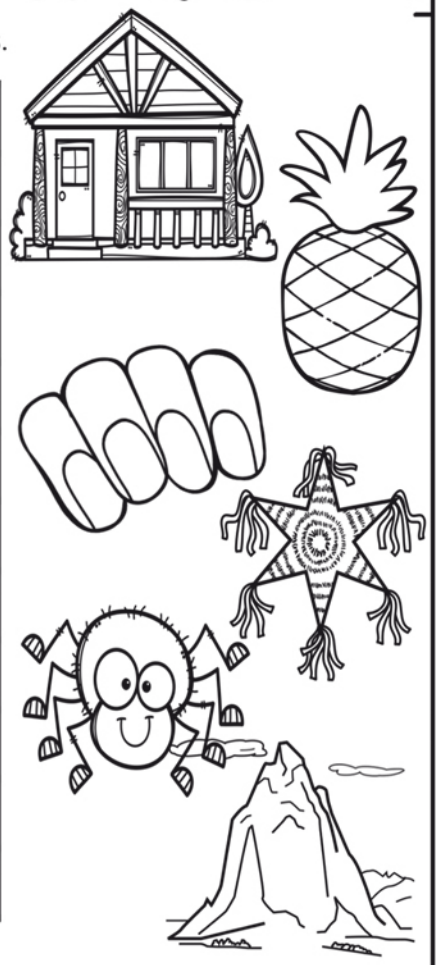
R	S	M	U	I	V	A	R	D	M	L	E	B	P	C
P	R	I	M	O	R	C	U	Ñ	A	D	O	A	D	I
E	L	P	L	R	M	N	P	L	D	Í	S	I	U	D
E	D	O	E	E	E	A	E	Ñ	T	A	O	U	N	E
A	A	J	O	S	D	U	B	N	F	P	B	L	D	A
U	U	D	M	Í	B	S	I	U	H	E	R	N	E	V
M	E	I	Q	A	N	E	O	O	E	M	I	O	C	E
T	I	D	O	M	A	T	R	P	R	L	N	C	N	O
O	R	R	B	T	E	G	E	A	M	I	O	A	U	N
E	M	I	O	I	E	O	E	D	A	N	O	O	O	M
I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

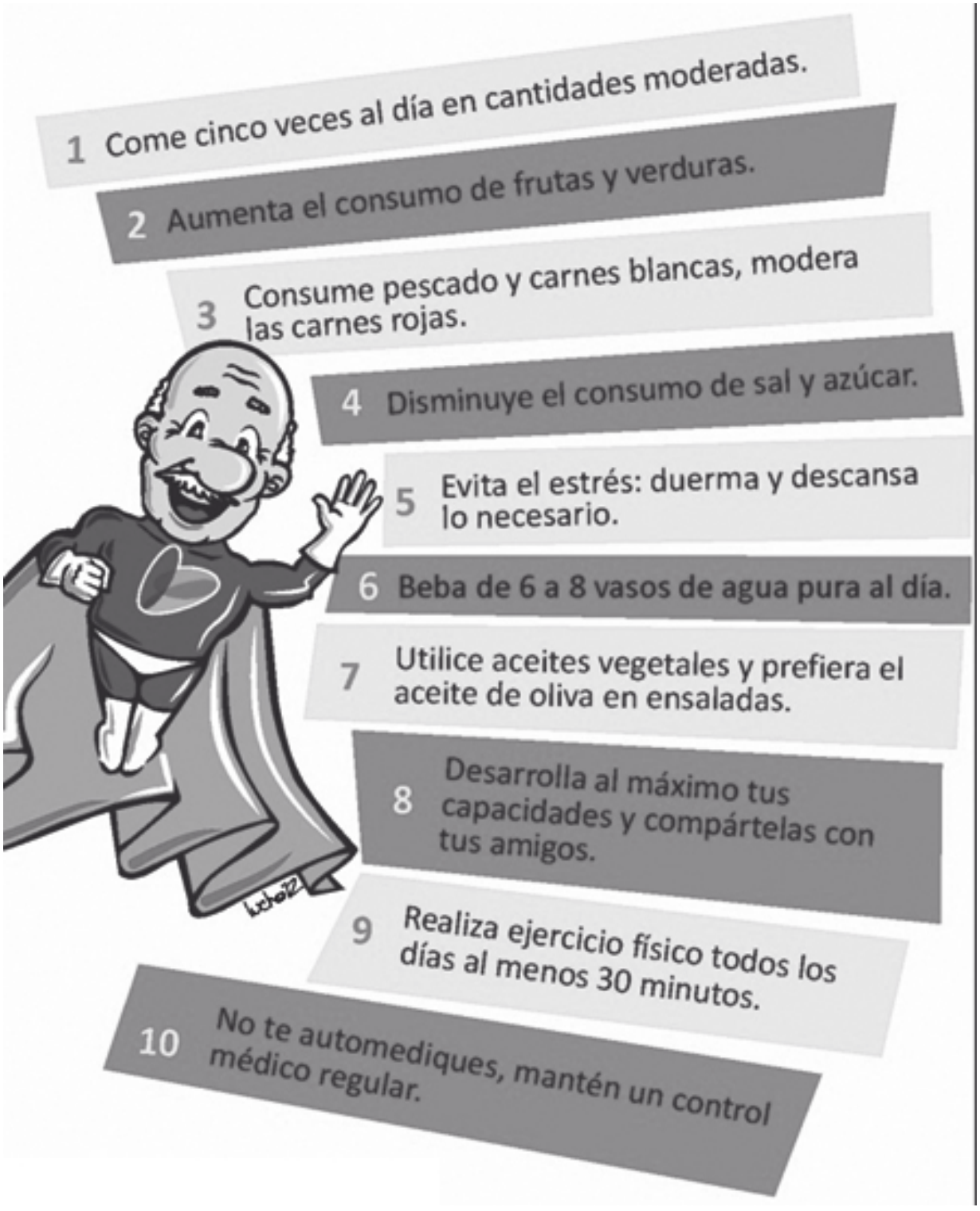
*** Realizar chequeos médicos periódicos**: el cuerpo es una máquina y como tal necesita pasar revisión de vez en cuando. Asegúrate de visitar a su médico de cabecera periódicamente para que pueda controlar el estado de su salud general.

*** 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

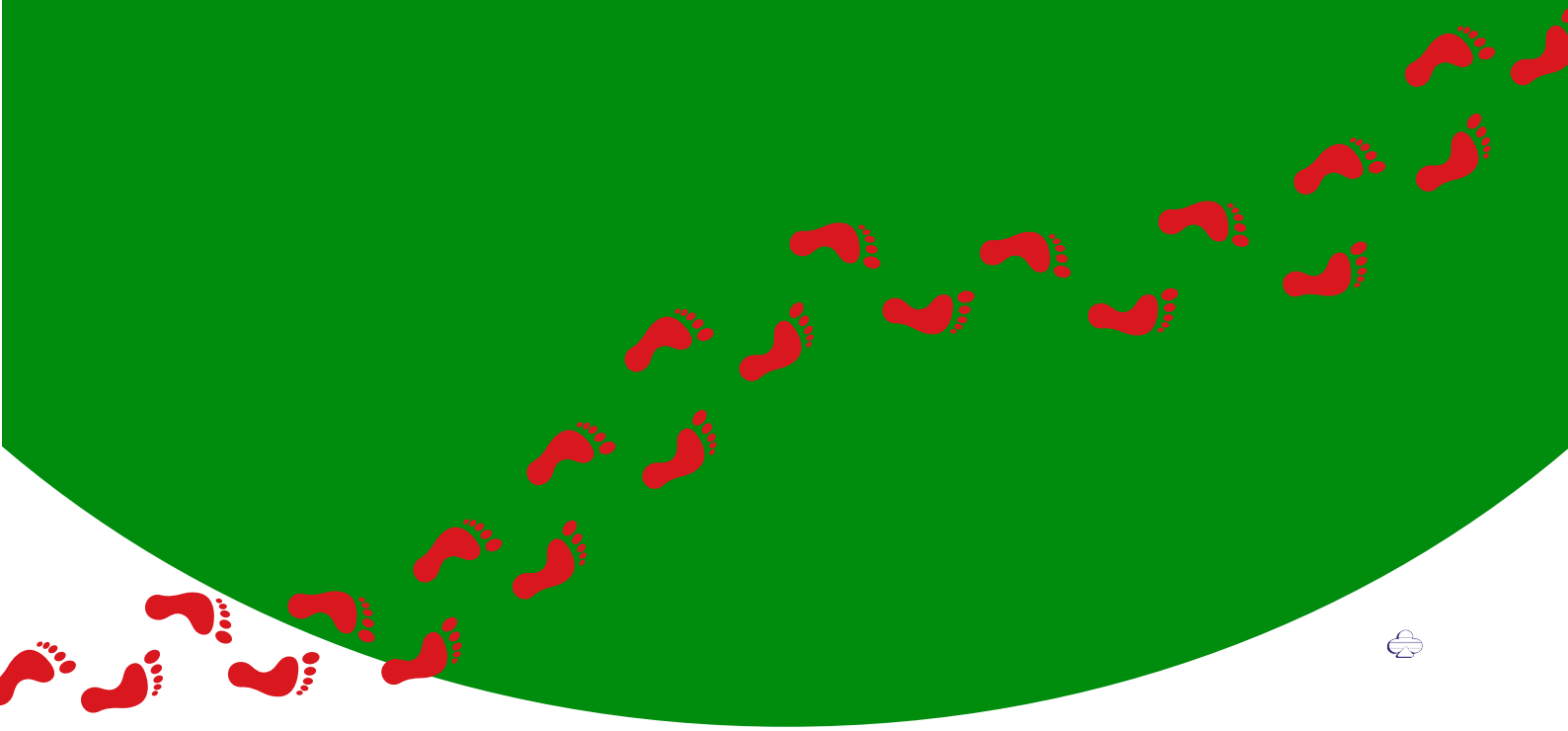
UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS LAS CABAÑUELAS: 950 55 40 80

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 es mucho

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

Vícar
CIUDAD
EDUCADORA

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