

**AL FIN Y AL CABO....EL
TIEMPO ES UN REGALO**



Ejercicios para adultos mayores

**ATENEO, CENTRO DE
MAYORES ESPERANZA Y
MCLE-ZH**

**ESTAMOS PARA TI. MCLÉ-Z
044 281 06 06**

MCLE@CLARETIANOS.CH

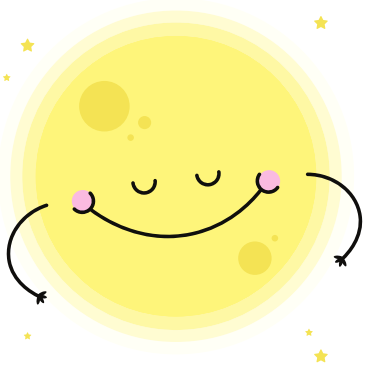
Derechos



- **TIENES DERECHO A DUDAR, A DESANIMARTE, A PERDER LA COMPOSTURA.**
- **NO ES NINGÚN SIGNO DE FUERZA SER SIEMPRE FUERTE.**
- **NO ES NINGÚN SIGNO DE DEBILIDAD SER DÉBIL.**
- **QUIEN SIEMPRE ESTÁ SEGURO VIVE COMO SI ESTUVIERA TRAS LOS MUROS; LA VIDA NO LE ALCANZA Y ÉL NO ALCANZA A LA VIDA PORQUE VIVIR ES ESTAR EN MEDIO DE LA VIDA.**
- **TIENES EL DERECHO DE SENTIRTE INSEGURO PORQUE CAMINAS EN LA POSIBILIDAD DE CREAR Y RECREAR LA EXISTENCIA.**
- **TIENES EL DERECHO A NO TENER TODAS LAS RESPUESTAS Y HACERTE CADA DÍA NUEVAS PREGUNTAS.**



¡Retos para la semana!



ACERTIJO

**UNA VEZ AL DÍA, ES MANÍA
UNA VEZ POR SEMANA, ES COSA SANA
UNA VEZ POR MES, ES DEJADEZ
UNA VEZ AL AÑO SE TE OXIDA EL CAÑO**

¿Cuál es el animal que muerto
no para de dar vueltas?

¿Cuál es el animal de fantasía
con más dientes?

RESULTADO DEL RETO DE LA SEMANA PASADA:

Acertijo: Porque era su hija

Ejercicio de escritura.

Una carta de ánimo

Habla primero sobre cómo estás tú y cómo te sientes ante el objetivo de la carta.

Utiliza un lenguaje cercano. Sé sincer@.
No se trata de desahogarte pero no tengas vergüenza de mostrar tus sentimientos.

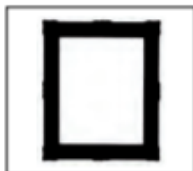
Céntrate en pensamientos positivos.
Toda situación tiene un parte de la que podemos salir fortalecidos. No se trata de minimizar el problema ni alejarse de la realidad, pero sí de adaptarse y de aprender de ello. Evita aconsejar o decir frases del tipo: “¡Venga, ánimo!” o “Sonríe”. “¡No pasa nada!”.

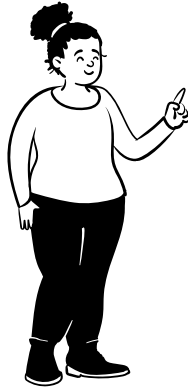
No interrogues, ya habrá tiempo de respuestas. Si haces preguntas, hazlas sobre algo que motive y anime a la persona.

Ejercicios de atención y memoria

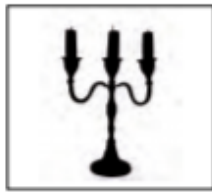


Señala cuál de las cinco sombras de la derecha pertenece al objeto de la izquierda.



























































Señala la sombra que pertenece al objeto de la izquierda





¿Cuántos objetos hay en cada cuadro? Escribe el resultado a la derecha.

														
														
														
														
													TOTAL:	<input type="text"/>

																
																
																
																
															TOTAL:	<input type="text"/>



Rodea con círculos sólo los números que encuentres:

b j r z j e 7 q 5 8 i k
0 w 7 k 6 d s 9 d 0 l 8 ñ 9 o 9 1
s 7 5 c 8 0 y 0 5 9 x 3 4 p 2 y h 6
3 q v 1 4 9 e 3 f x 1 4 p 6 y j 6
6 a 2 6 1 c 9 0 z 1 i n 2 8 g 7 j p
4 2 f 8 6 0 m 2 5 3 5 w 5 u 4 2 3
k r 8 a 0 b 2 2 g t 8 5 7 o 8 b 6
7 4 5 6 3 s h 8 9 v r h f 8 q 7 o
l 3 l 1 g 9 4 7 d 3 4 0 1 v w 9 1
9 t 5 u 2 n 3 1 3 4 m y 6 a 0 t i
z 0 m n 5 6 u 4 ñ 1 e 2 7 ñ 0 x



Lee la frase y elige la palabra adecuada:

1.- Herramienta de metal que se usa para apalancar y abrir:

Pinza

Palanca

Palo

Plomo

2.- Parte inferior y alargada de la mandíbula:

Lengua

Pecho

Nuca

Mentón

3.- Hijo de mi tío:

Nieto

Yerno

Primo

Hermano

4.- Medio de transporte con trenes que van bajo tierra:

Submarino

Puerto

Metro

Carro

5.- Cicatriz redonda y pequeña en el vientre, resultado de cortar el cordón umbilical:

Ombigo

Herida

Tripa

Uña

6.- Persona que vende y representa productos:

Camarera

Director

Comercial

Cómico

7.- Pescado comestible, con carne rosada y anaranjada, que remonta los ríos para poner sus huevos:

Sapo

Salmón

Sardina

Siluro

8.- Piel que cubre y protege el ojo, puede subir y bajar:

Paraguas

Párpado

Cortina

Ceja

9.- Piel de los animales tratada para hacer ropa o bolsos:

Corcho

Lana

Cuero

Algodón

10.- Sentimiento de terror hacia algo peligroso:

Miedo

Amor

Dolor

Asco

Para reír.... a propósito de la cuarentena

- ¿Y dice que sabe de historia del arte?
- **Sí, soy un experto.**
- ¿Y qué opina del Renacimiento?
- **¡Que es imposible! Si te mueres, te mueres.**



Lo que me faltaba!



Los botones empezaron a hacer distanciamiento social entre ellos

No se que ponerme mañana 🤧😂



RECOMENDACIONES PARA LA SALUD

Alimentos para mantener sano tu sistema nervioso:

Frutas y verduras: la mitad de ellas deberíamos consumirlas crudas o en jugos y batidos.

Legumbres. Huevo.

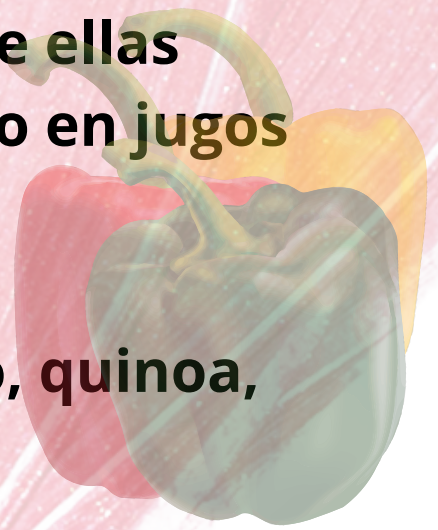
Cereales integrales: avena, mijo, quinoa, arroz, etc.

Bebidas vegetales.

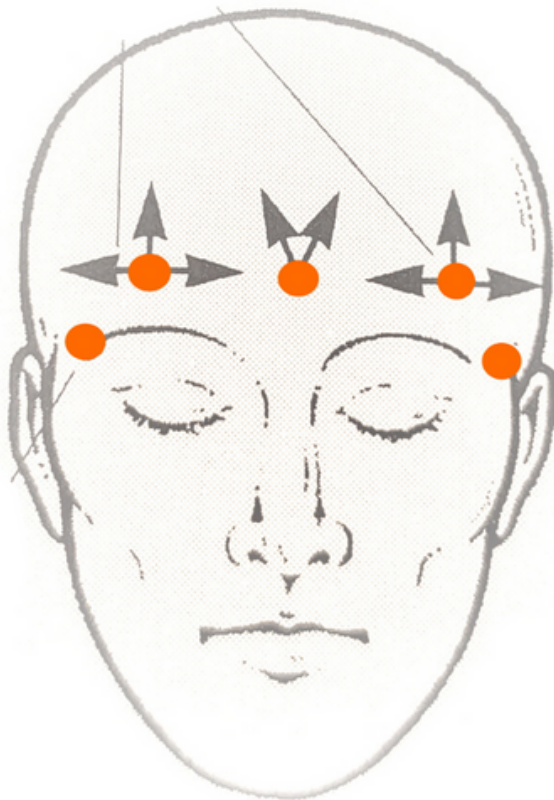
Frutos secos sin freír ni salar. Frutas secas sin azúcar.

Semillas germinadas. Algas. Setas.

La carne y el pescado, siempre que sean de calidad, se pueden comer de acuerdo a las necesidades nutricionales de cada persona. Es importante combinar la proteína vegetal con la animal, para no abusar de esta última.



ACOMPañAMIENTO PSICO- CORPORAL TEP



Para aliviar tensión en la cabeza y la frente

Con los dedos medios siente la pulsación en los puntos señalados en color naranja y luego masajea suavemente desde ellos en las direcciones que indican las flechas.

milena-fuentes.com

Referencias: Akupressur Buch - Dr. Franz Wagner

PARA REFLEXIONAR



**ESTAMOS PARA TI.
044 281 06 06
mcle@claretianos.ch**



**SI TIENES ALGUNA INQUIETUD SOBRE ESTE MATERIAL NO DUDES EN
COMUNICARTE CON NOSOTROS
Encuéntranos en Skype los lunes y miércoles de 14h00 a 18h00
Búscanos como: estamosparati.03 y estamosparati.04**