

**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**

MCLÉ@CLARETIANOS.CH

Despertando la creatividad



1.- ESCRIBE EN ESCRITURA LIBRE (DEJAR LA MENTE EN BLANCO Y ESCRIBIR DE FORMA AUTOMÁTICA, SIN FILTRAR NI DETENER EL MOVIMIENTO DE LA MANO. ADEMÁS DE SER UN EXCELENTE EJERCICIO PARA SOLTARSE, EL MOVIMIENTO LENTO DE ESCRIBIR RELAJA LA MENTE)

2.- NO TE DISTRAIGAS CON LO MISMO MÁS DE UNA HORA (PASAR ANTE LA TELEVISIÓN O SURFEANDO POR LA WEB O REDES SOCIALES NO ES ACONSEJABLE)

3.- CANTA, BAILA...¡DESINHÍBETE!

4.- ROMPE COSTUMBRES: ESCUCHA MÚSICA NUEVA, ÁBRETE A NUEVAS IDEAS, BUSCA INFORMACIÓN DE COSAS QUE NO CONOCES, ETC.

5.- SI HACES ALGO NUEVO Y COMETES UN ERROR "EQUIVÓCATE, EQUIVÓCATE OTRA VEZ, EQUIVÓCATE MEJOR" Y DISFRUTA DE HACERLO PORQUE NO DEBEN IMPORTARTE LOS RESULTADOS SINO EL CAMINO.





¡Reto para la semana!



ACERTIJO

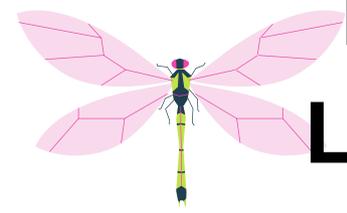
**UNA PERSONA SE ACERCA A UN HOMBRE Y LE
DICE:ERES MI PADRE PERO YO NO SOY TU HIJO...
DESPUÉS, SE ACERCA A UNA MUJER Y LE
DICE:ERES MI MADRE, PERO YO SOY TU HIJO...**

**¿QUÉ RELACIÓN TIENE CON ESTAS DOS
PERSONAS? ¿POR QUÉ DIJO LO QUE DIJO?**

RESULTADOS DE LOS RETOS DE LA SEMANA PASADA:

Adivinanza: Tiovivo

Acertijo: La única forma de hacerlo es permitiendo que el vino atraviese el corcho. Para ello, con un taladro y una broca fina, haces un agujero sin que el corcho se desplace y ya podemos extraer el líquido...



Ejercicio de escritura.

La atmósfera narrativa

La atmósfera narrativa tiene que ver con la percepción que tendrá el lector del clima que rodea a tu historia. Para lograr esa atmósfera, es importante una descripción del espacio en que se mueven tus personajes.

Imagina un escenario concreto, un paisaje o una habitación y sumérgete en ese espacio literario. ¿Qué ves, qué se oye, qué se siente?

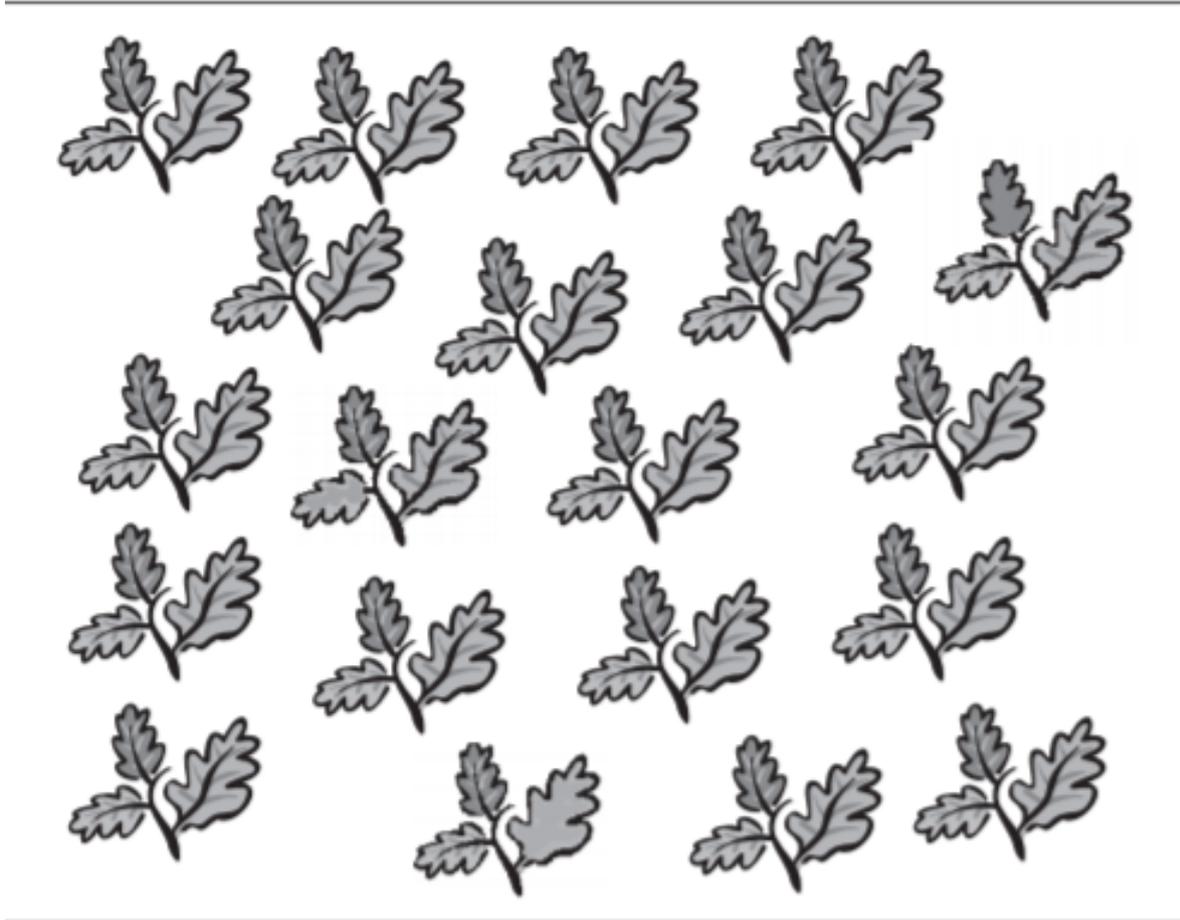
Escoge los más interesantes y usa algunos adjetivos.

Complementa con metáforas e incluye emociones, sonidos e incluso olores que consideres como parte del clima adecuado para tu relato.

Recomendado: 1 folio

Ejercicio de atención

Fíjate en las hojas



· ¿Cuántos grupos de tres hojas hay en total?

· ¿Son todos iguales?

· ¿Cuántos son diferentes?

Señale con una cruz los diferentes.

Ejercicio de atención

Fijese en el primer grupo de números de cada línea y tache el que esté repetido en la misma línea.

34891	34251	34891	74625	34893
54782	25478	54772	47812	54782
74512	58421	51784	74651	74512
68423	68423	66842	47512	54136
43529	43630	61754	43529	43528
25765	35770	25765	25760	36765
10372	30372	10480	10372	10373
31203	61203	31103	31204	31203
82274	92274	82284	82273	82274
03241	13241	03241	33241	03441
82529	43560	67534	82529	78568
75275	57470	75275	75458	73554

Ejercicio de memoria

- 1- Observe durante dos minutos estas caras y sus respectivos nombres.
- 2- Intente asociar los nombres con alguien o algo conocido para usted. Por ejemplo: Blanca Álvarez (Blanca porque tiene la piel muy blanca y mi primo Álvaro, Álvarez)



Pilar Maestro



Isabel Capazo



Luis Vigas

- 3- Tape los nombres y conteste a las preguntas:

- ¿Alguna persona tiene el pelo rizado?
- ¿Alguna persona lleva corbata o pajarita?
- ¿Alguien lleva algo cubriéndole la cabeza?
- ¿Alguna de las personas lleva gafas?

- 4- Escriba debajo de su cara el nombre correspondiente.



.....

Ejercicio de atención

Ponga debajo de cada símbolo el número que corresponda:

@	R	C	+
4	3	2	1

@	R	R	C	+	C	+	@	R	C	
R	R	+	@	@	C	@	+	R	C	
@	+	R	C	R	@	C	R	C	+	
@	C	C	R	@	C	@	+	R	@	
@	+	@	+	R	@	+	R	@	+	
+	@	C	R	+	R	@	@	+	R	

TOTAL

Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.

Compruebe que el total es 160.

Ejercicio de percepción

Observe el siguiente cuadro y responda a las preguntas:



- 1 - ¿Cuántos animales aparecen?
- 2 - ¿Cuántas tortugas?
- 3 - ¿Cuántos leones?
- 4 - ¿Cuántos sapos?
- 5 - ¿Cuántos caballos?

Ejercicios tomados de los cuadernillos para trabajar a domicilio del Centro de prevención de deterioro cognitivo. Madrid

Para reír.... a propósito de la cuarentena

Ya me bañé y me
arregle por si alguien
quiere invitarme a una
videollamada

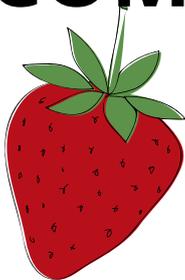


EN CUALQUIER MOMENTO ME
METO EN EL LAVARROPAS PARA
PODER DAR UNAS VUELTAS

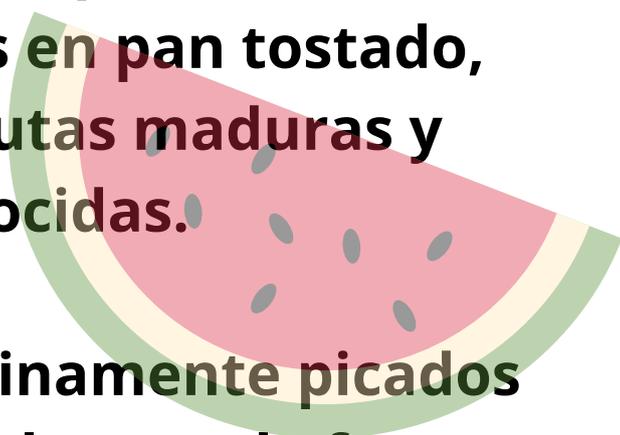
Quando todo esto pase
haré una cuarentena al
revés, 15 días sin
llegar a casa.

Les recomiendo andar con
mascarilla en la casa, no
sirve para el virus, pero sí,
para no comer.

RECOMENDACIONES PARA LA SALUD



- Procura comer alimentos llenos de nutrientes. Unta mantequilla de maní o de otros frutos secos en pan tostado, galletas saladas, frutas maduras y verduras cocidas.
- Esparce frutos secos finamente picados o germen de trigo en el yogur, la fruta y el cereal del desayuno.
- Agrega más claras de huevo a los huevos revueltos y a las tortillas.



- Una fruta, un trozo de queso, una cucharada de mantequilla de maní o un batido de frutas pueden aportarle nutrientes y calorías.



- Considera tomar un suplemento alimenticio.

ACOMPañAMIENTO PSICO- CORPORAL TEP

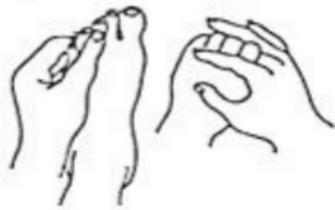
Envuelve uno a uno los dedos de la mano con los del pie opuesto y nota las sensaciones en ambas partes



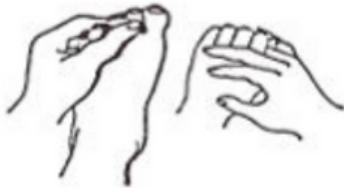
Pulgar mano derecha y meñique pie izquierdo



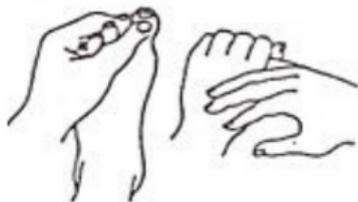
Índice mano derecha y anular pie izquierdo



Medio mano derecha y medio pie izquierdo



Anular mano derecha e índice pie izquierdo



Meñique mano derecha y pulgar pie izquierdo

CITA DE ESTA SEMANA:

SE NECESITAN

DOS AÑOS PARA
APRENDER A HABLAR
Y SESENTA PARA
APRENDER A CALLAR.

- Ernest Hemingway -



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](https://www.skype.com/join/estamosparati.03) y [estamosparati.04](https://www.skype.com/join/estamosparati.04)