¡ACTÍVATE!

2º BOLETÍN

Programa de activación para personas mayores durante el confinamiento

Es un programa de animación para personas mayores, que ha unido a diferentes instituciones y entidades municipales y comarcales, creándose un equipo de trabajo para proponer estas actividades, compuesto por una psicóloga y terapeuta ocupacional (Comarca Andorra-Sierra de Arcos), profesora del Centro de Educación de Personas Adultas de Andorra , Directora del Hogar de Personas Mayores y trabajador social del Centro de Salud de Andorra, participando también Televisión Local de Andorra, Ayuntamientos, Programa Disfruta de la Experiencia, centros educativos y otros profesionales de estas entidades.

Con las actividades que se han ido proponiendo hemos elaborado este documento. Si os gusta, os animamos a seguirnos diariamente. Es muy sencillo:

- Para formar parte de la lista de difusión de WhatsApp, sólo tiene que agregar el número **699 60 66 77** a sus contactos. A continuación, enviarnos un Whatsapp, indicando que quiere pertenecer a actívate, o llamarnos a ese mismo número. Incluso si no se manejan muy bien con el móvil y no saben copiarnos en sus contactos, puede hacerse a través de sus hijos, se agregan ellos y luego les reenvían las actividades por Whatsapp.

- En Facebook nuestro enlace es: https://www.facebook.com/Act%C3%ADvate-112155660427110/

¡ACTÍVATE!

ACERTIJOS

ACTIVA TU MENTE...



RETO:

Estás en una carrera y adelantas al segundo. ¿En qué posición te quedas?

ACERTIJOS DE ANIMALES

¿CUÁNTOS ANIMALES CABEN EN UNA BALLENA?

¿CUÁL FUE EL ÚLTIMO ANIMAL QUE CREÓ DIOS?

LA CONTRASEÑA

UNOS POLICÍAS VIGILAN UN ESCONDRIJO DE DELINCUENTES EN EL QUE QUIEREN INFILTRASE, PERO NECESITAN UNA CONTRASEÑA.

VEN COMO UNA PERSONA LLAMA A LA PUERTA DEL LOCAL Y UNA VOZ DICE DESDE EL INTERIOR "8" A LO QUE LA PERSONA CONTESTA "4". LLEGA OTRA PERSONA Y LE DICEN "14" A LO QUE CONTESTA "7". AL TERCERO LE DICEN "18" Y CONTESTA "9".

UNO DE LOS POLICÍAS LLEGA A LA PUERTA DEL LOCAL, CONFIADO EN QUE SÓLO TIENE QUE DIVIDIR EL NÚMERO QUE LE DIGAN ENTRE DOS. LA VOZ DEL INTERIOR LE DICE "0", A LO QUE RESPONDE "0". SIN EMBARGO, EN LUGAR DE DEJARLE PASAR LE DISPARAN.

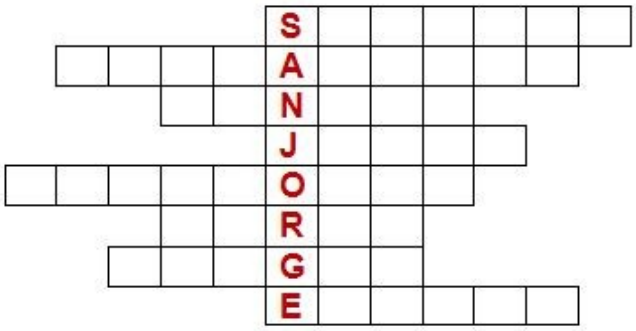
OTRO POLICÍA INTENTA LO MISMO QUE SU COMPAÑERO. LA VOZ LE DICE "6", PERO CUANDO EL POLICÍA CONTESTA "3", TAMBIÉN LE DISPARAN.

¿CUÁL HA SIDO EL ERROR DE LOS POLICÍAS?.

¡ACTÍVATE!

TRABAJO CON LA MENTE

ENCUENTRA ESTAS PALABRAS SEGÚN SU DEFINICIÓN, TE DAMOS UNA DE SUS LETRAS



1. PROFESIÓN DE SAN JORGE.
2. PAÍS, CON REINA MUY LONGEVA, EN EL QUE SAN JORGE ES TAMBIÉN PATRÓN.
3. POSTRE TÍPICO DE ESTE DÍA.
4. JORGE EN CATALUÑA.
5. LUGAR DE ORIGEN DEL SANTO.
6. FAMOSO EN HUESCA EL "……" DE SAN JORGE.
7. NO LE FUE MUY BIEN CON SAN JORGE.
8. UNA DE LAS ARMAS DE SAN JORGE.

ENCUENTRA ESTAS PALABRAS SEGÚN SU DEFINICIÓN, TE DAMOS LA PRIMERA LETRA

A	CONJUNTO ORDENADO DE LETRAS DE UNA LENGUA
C	COMUNIDAD AUTÓNOMA DONDE SE ENCUENTRAN LAS CUEVAS DE ALTAMIRA
T	FIGURILLA DE MADERA O CARTÓN A LA QUE SE MUEVE CON CUERDAS O CON LA MANO
I	LAGO DE LOS PIRINEOS DE ARAGÓN
V	TERRENO LLANO ENTRE DOS MONTAÑAS
A	PALABRA ACORTADA, QUE TIENE MENOS LETRAS Y SIGNIFICA LO MISMO
T	LA QUE TENÍA UNOS PANTALONES "QUE DA ARRIBA ABAJO TODO SON BOTONES"
E	OBRA EN QUE SE EXPONE EL CONJUNTO DE LOS CONOCIMIENTOS HUMANOS, GENERALMENTE EN ORDEN ALFABÉTICO.

¡ACTÍVATE!

PIENSA REFRANES O FRASES HECHAS CON LAS SIGUIENTES PALABRAS.

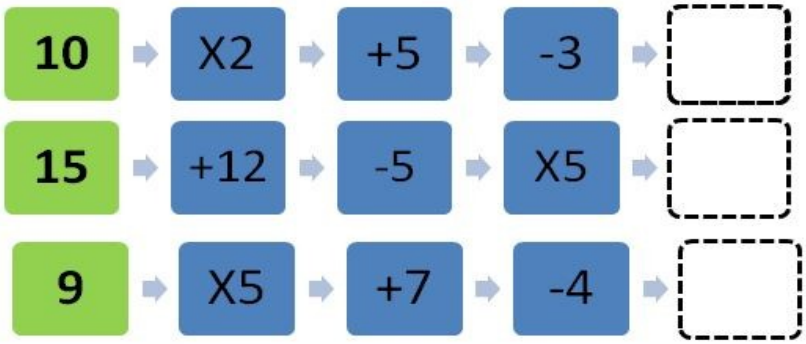
PERRO	FAMA
CERDO	GALLO
AMIGO	NAVIDAD
AMOR	ABRIL
CORDERO	VECINO
LUNA	NIÑO
RÍO	BOCA
DIOS	SACO
MONA	ANILLO
PALABRAS	MAZO
MAL	AÑO

COMPLETA ESTOS REFRANES

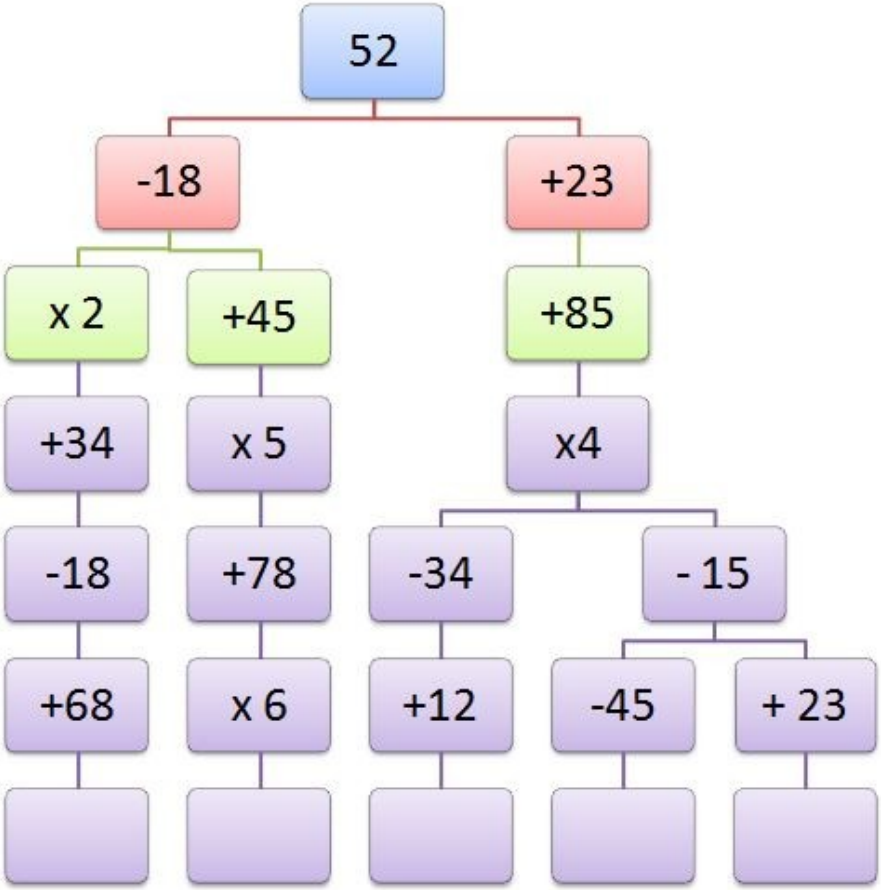
- Pagar justos por _____
- Hacer leña _____
- Curarse en _____
- El tiempo es _____
- Cada loco con _____
- Todos los caminos llevan a _____
- Hecha la ley _____
- Estar más contento que unas _____
- El saber no ocupa _____
- Correr ríos de _____
- Buscar una aguja en un _____
- Ser un pájaro de mal _____
- Andar como Pedro por su _____

¡ACTÍVATE!

PARTIENDO DE LOS NÚMEROS DE LAS CASILLAS EN VERDE TIENE QUE IR HACIENDO LAS OPERACIONES QUE SE LE VAN INDICANDO, HASTA LLEGAR A LOS CUADROS VACÍOS, DONDE DEBERÁ ESCRIBIR EL RESULTADO



PARTIENDO DEL NÚMERO 52 TIENE QUE IR HACIENDO LAS OPERACIONES QUE SE LE VAN INDICANDO, HASTA LLEGAR A LOS CUADROS VACÍOS DE ABAJO, DONDE DEBERÁ ESCRIBIR EL RESULTADO



¡ACTÍVATE!

ENCUENTRA NUEVAS PALABRAS CAMBIANDO SOLAMENTE UNA DE LAS LETRAS (PUEDE HABER MÁS DE UNA PALABRA)

EJEMPLO FAN: FIN

PUERTA	VÁLIDO
PELO	PESAR
PAR	COLOR
PITO	VASO
PERA	DEJA
HACER	CUADRO
SOL	CARBÓN
MUELLE	VINO
CIEN	AFINAR
CASTA	LARGO
BOCA	PORTO

PROBLEMAS

- Voy a comprar a la pescadería y compro 2 kilos de sardina a 3,45 €, medio kilo de boquerón a 4,50 € /kg, y una merluza de kilo y medio a 9,30 € el kilo. ¿Cuánto me gasto?.
- Si pago con un billete de 50 euros. ¿Cuánto me tienen que devolver?.
- Me tocan 23.450 euros en la lotería. Yo me quedo 12.000 euros y el resto lo reparto a mis 4 hijos. ¿Cuánto les toda a cada uno?.

¡ACTÍVATE!

Sustituye cada símbolo por la letra que le corresponde, descubrirá una frase escondida

C	S	D	I	A	N
T	U	L	Q	H	P
O	M	R	E	Z	.



¿QUÉ LETRA FALTA A ESTAS PALABRAS ARAGONESAS?

Z__RRIO	ESBARIZA__ULOS
ESBA__AR	ESCOSC__O
BADI__	__ABORRERO
ZA__ORAS	ALPAR__ERO
CHI__IARSE	GARRAM__A
ESCA__ARRAR	A__ABOL
__AMINERO	CHARRA__ICA

ACTÍVATE

Une cada definición con la palabra típica de Aragón.

PEDUGO	11	JAUTO	
ESGANGUILLAO		MUSTIO	
ASTRAL		CHIFETAZO O CHIFLETAZO	
EMPENTAR		ABÓN	
CHANDRÍO		CHEMECÓN	
CHITÓN		PAMPURRIAS	
PANTO		PETOSTE	
DORONDÓN		MIAJA	
MORROCOTUDO		GURGUTE/BURBUTE/PUPUT	

1. Niebla espesa y fría.
2. Lío, destrozo, follón.
3. Silencio, mantenerse callado.
4. Persona poco espabilada.
5. Persona con tendencia a la queja y al lloriqueo.
6. Falto de sal, soso.
7. Roto, desvencijado, partido.
8. Chorro de líquido o gas que sale con fuerza.
9. Empujar
10. Abubilla, ave insectívora.
11. Niño/a pequeño
12. Triste, decaído.
13. Algo muy bueno, estupendo, fenomenal.
14. Hacha
15. Para indicar poco o muy poco, "una pizca".
16. Algo molesto y que estorba.
17. Asco, hastío, grima.
18. Abultamiento que produce la picadura de algunos insectos.

¡ACTÍVATE!

ESPACIO PERSONAS QUE CUIDAN

Esta es una sección dirigida principalmente **a personas cuidadoras**, especialmente de mayores con demencia o que no pueden realizar otras de las actividades propuestas. Conscientes de las dificultades que puede tener la realización de actividades con estas personas, creemos conveniente incluir esta serie de recomendaciones, esperamos sean de utilidad:

❖Piense que usted es una persona que **guía, acompaña y facilita** las actividades a una persona adulta, no es un profesor/a . NO INFANTILIZAR.
❖Debemos ser **flexibles y "desdramatizar"** los errores. "Ante el error, la sonrisa".
❖Es importante tener en cuenta algunos consejos que pueden ayudarnos :

- ✓ Hablamos claro, con normalidad y despacio.
- ✓ Utilizamos frases cortas y sencillas. Puede ayudarnos utilizar preguntas cerradas (pueden contestarse con "sí" o "no").
- ✓ Evitamos hacer dos preguntas a la vez.
- ✓ Le repetiremos las cosas siempre que lo necesite.
- ✓ Es importante no meter prisa.
- ✓ Le explicaremos lo qué se va a hacer.
- ✓ Es muy importante tener en cuenta el lenguaje no verbal (gestos, postura…).Lo que digamos con las palabras debe corresponder con lo que transmitimos con nuestro cuerpo
- ✓ Es importante hablar de frente.
- ✓ Señalar los objetos puede ayudarle.

Algunos trucos:

CUANDO TIENE UNA PALABRA EN LA PUNTA DE LA LENGUA: es preciso darle pistas, como para qué sirve, cómo se utiliza, su color, material. En el caso de que no llegue a decir la palabra, decirle nosotros la primera sílaba.

LA PERSONA MAYOR SE QUEDA ATASCADA EN UN EJERCICIO o en una parte del ejercicio, es mejor cambiar a otro o distraer su atención en algo. No insistir demasiado si no es capaz de realizar algo, es importante no frustrarle. Es posible que al rato realice el ejercicio sin ningún problema.

APARTA SU ATENCIÓN HACIA OTRAS COSAS QUE NO NOS INTERESAN: Es conveniente retirar aquellos objetos que puedan estar distrayendo su atención o cambiar el escenario.

BASARNOS EN SU AFICIONES, EXPERIENCIAS VITALES, PREFERENCIAS Y GUSTOS.

¡ACTÍVATE!

ESPACIO PERSONAS QUE CUIDAN

Aquí van algunas propuestas:

1. Es fundamental que favorezcamos la orientación temporal y espacial, cada día le ayudamos con un calendario y le decimos el día en que estamos.
2. Se pueden realizar tareas de estimulación sencillas como:
    1. Repetir con ellos los meses del año, los días de la semana, las estaciones, decir los números (hasta el 20, por ejemplo).
    2. Decirles una palabra y que ellos la repitan, si vemos que pueden, aumentar el número de palabras seguidas (2,3,4 palabras). También pueden repetir frases sencillas que nosotros les digamos.
    3. Ejercicios con refranes, decirles el principio de un refrán y que ellos repitan el final.
    4. Si pueden escribir:
        1. Copiar palabras que nosotros hemos escrito o, aunque más difícil, hacer dictados con palabras muy sencillas.
        2. Escribir números, por ejemplo del 1 al 20.
        3. Hacer sumas sencillas.
    5. Decir con ellos nombres de objetos que tenemos en casa.
    6. Decir nombres de pueblos, personas, animales, frutas, comidas, etc…sin importarnos que repitan…

Si quieren recibir actividades más personalizadas para personas con demencia, DISPONEN DE CORREO ELECTRÓNICO E IMPRESORA, pueden solicitarlas en el número de teléfono del ACTÍVATE 699 60 66 77

¡ACTÍVATE!

ESPACIO PERSONAS QUE CUIDAN

LA MÚSICA tiene un gran poder con estas personas. Simplemente sentarnos con ellos y escuchar su música favorita ya es una actividad muy enriquecedora. Si se tercia cantar y bailar. Intentar hablar de los bailes de su juventud, de lo bailarines que eran (o no), de sus cantantes favoritos, etc.

ACTIVIDADES COTIDIANAS:

- Hacer y deshacer ovillos de lana.
- Plegar ropa, por ejemplo, servilletas.
- Ayudarnos a limpiar las judías verdes.
- Limpiar el polvo.
- Coser cosas sencillas
- Hacer un bizcocho juntos….

NO IMPORTA EL RESULTADO LO IMPORTANTE ES EL PROCESO

CONTARLES UNA LEYENDA, FÁBULA, HISTORIA, CHISTE….lo importante no es que se acuerden de lo que les hemos contado…la necesidad de que nos cuenten es una necesidad muy humana.

REVISAR ÁLBUMES DE FOTOS familiares, sin presionar para que conozcan a la gente, incluso seremos nosotros los que les digamos quiénes son, dejarles tiempo de respuesta

ENLACES CON INTERNET,

BLOG CREA ALZHEIMER con información general y actividades de estimulación tanto para fases leves como más avanzadas.

KNOW ALZHEIMER. Manuales descargables.

¡ACTÍVATE!

ADIVINA LA CANCIÓN

A PARTIR DE LAS PISTAS, ADIVINE LA CANCIÓN, LUEGO PUEDE SABER SI HA ACERTADO .

PRIMERA CANCIÓN

1. **La cosa va de especias.**
2. **“Jazmines en el pelo”.**
3. **En España la popularizó una de nuestras cantantes más elegantes.**
4. **La compuso una cantautora peruana.**

PULSE AQUÍ PARA COMPROBAR

SEGUNDA CANCIÓN

5. **La cosa va de flores en pareja.**
6. **Si las flores se secan…la cosa es que va mal**
7. **La han cantado muchísimos cantantes.**

PULSE AQUÍ PARA COMPROBAR

TERCERA CANCIÓN

8. **20+27+12-15-32**
9. **“Cubierto con arrayanes”.**
10. **El cantante que la popularizó, muy alto no era**.

PULSE AQUÍ PARA COMPROBAR

¡ACTÍVATE!

MOMENTOS MUSICALES

"La música es para el alma lo que la gimnasia para el resto del cuerpo" (Platón)

Recopilamos canciones que se han escuchado en Actívate, muchas de ellas a petición de las personas que participan, si está conectado a internet, solo con pulsar podrá escucharlas.

NOSOTROS (Omara Portuondo)

LA PESETA (Joaquín Carbonell)

VENDO UNOS OJOS NEGROS (Lucho Gatica)

MARÍA LA PORTUGUESA (Carlos Cano)

TENGO EL CORAZÓN CONTENTO (Marisol)

¿QUIÉN ME HA ROBADO EL MES DE ABRIL? (Joaquín Sabina)

DE COLORES (Tradicional)

ROSA DE INVIERNO (Roberto Ciria y Lorena Palacio)

CACHITO MÍO (El Consorcio)

A MOVERSE…

Les proponemos OTRAS CANCIONES para moverse:

LA MACARENA (Los del Río)
Baila como quieras pero cada vez que diga "hey" o "a ha" levantamos los brazos.

PALOTIAU DE BOLTAÑA (Ronda de Boltaña)
Estando sentado o de pie, pruebe a seguir el ritmo con palmadas, con palmadas a las piernas, a la barriga, al pecho, a la cara, al trasero….

¡ACTÍVATE!

ARTE DESDE SU SALÓN

“La obra de arte es un grito de libertad” (Christo Javacheff)

Si le gusta el arte, en Actívate también tiene su espacio. A continuación, enlazamos con algunas de las sugerencias de Actívate.

RETRATO DE CARLOS V (Tiziano)

LOS FUSILAMIENTOS DEL 3 DE MAYO (Goya).

LA DAMA DE ELCHE.

TESORO DE GUARRAZAR.

BASÍLICA DEL PILAR.

10 CURIOSIDADES DEL MUSEO DEL PRADO.

LUCHA DE SAN JORGE Y EL DRAGÓN (Rubens)

CUENTOS SIN EDAD

¿A quién no le gusta que le cuenten una historia?, ahí va nuestra selección.

EL CAMELLO ATADO

LA FÁBULA DEL TONTO

6 SABIOS CIEGOS Y UN ELEFANTE

ROMANCE DE LA LUNA (Federico García Lorca).

¡ACTÍVATE!

MOMENTOS PARA EL EJERCICIO

Enlazamos con diferentes propuestas de ejercicio físico

VÍDEOS MINISTERIO DE SANIDAD

EJERCICIOS (COLEGIO DE FISIOTERAPIA DE ARAGÓN)

EJERCICIO PÁGINA MÁS QUE ABUEL@S

MOMENTOS DE HUMOR

En Actívate siempre hay un momento para el HUMOR…

"El sentido del humor es simplemente el sentido común bailando". (William James)

EUGENIO (TICS)

LEO HARLEM (CHISTE DE UNOS GALLEGOS EN LONDRES)

PEPE VIYUELA (LA SILLA)

LOS MORANCOS (CUARANTONIA)

MIGUEL GILA (LA GUERRA)

JAVIER CORONAS (CURSO DE OREGONÉS PARA FORANOS)

CHIQUITO (EL ZOO)

¡ACTÍVATE!

SOLUCIONES

•FE DE ERRATAS, en una primera edición del anterior documento del actívate, la solución al acertijo de los vasos era incorrecta. La solución correcta era:
SÓLO TENEMOS QUE COGER EL VASO “E” Y ECHARLO EN EL “B”.

Estás en una carrera y adelantas al segundo. ¿En qué posición te quedas?

Estás en la segunda posición.

SOLUCIONES

¿CUÁNTOS ANIMALES CABEN EN UNA BALLENA?
Ninguno porque “va llena”

¿CUÁL FUE EL ÚLTIMO ANIMAL QUE CREÓ DIOS?
El delfín

SOLUCIÓN. ACERTIJO: LA CONTRASEÑA

- LA CONTRASEÑA NO CONSISTÍA EN DIVIDIR EL NÚMERO ENTRE DOS, SINO EN DECIR EL NÚMERO DE LETRAS QUE TENÍA CADA NÚMERO QUE LES DECÍAN. LA RESPUESTA QUE AMBOS POLICÍAS TENÍAN QUE HABER DADO ERA “4”, QUE SON EL NÚMERO DE LETRAS DE “6” Y DE “0”

ESPECIAL SAN JORGE SOLUCIONES



SOLUCIONES

ALFABETO/ABECEDARIO
CANTABRIA
TÍTIRE
IBÓN
VALLE
ABREVIATURA
TARARA
ENCICLOPEDIA

REFRANES (EJEMPLOS)

A perro flaco todo son pulgas.

A cada cerdo le llega su San Martín.

Quien tiene un amigo, tiene un tesoro.

Amor con amor se paga.

De la mar el mero y de la tierra el cordero.

Estar en la luna de Valencia.

A río revuelto, ganancia de pescadores.

Dios los cría y ellos se juntan.

Aunque la mona se vista de seda, mona se queda.

A buen entendedor pocas palabras bastan.

No hay mal que cien años dure.

Cría fama y échate a dormir.

Gallo que no canta, algo tendrá en la garganta.

Los ajos por Navidad, ni nacidos ni por sembrar.

El que no guarda leña para Abril no sabe vivir.

Cuando veas las barbas de tu vecino pelar, pon las tuyas a remojar.

Al vino y al niño hay que criarlos con cariño.

En boca cerrada no entran moscas.

La avaricia rompe el saco.

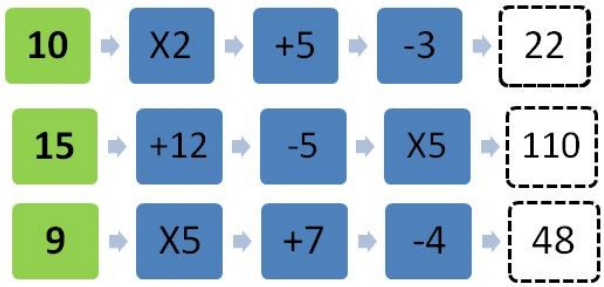
Venir como anillo al dedo.

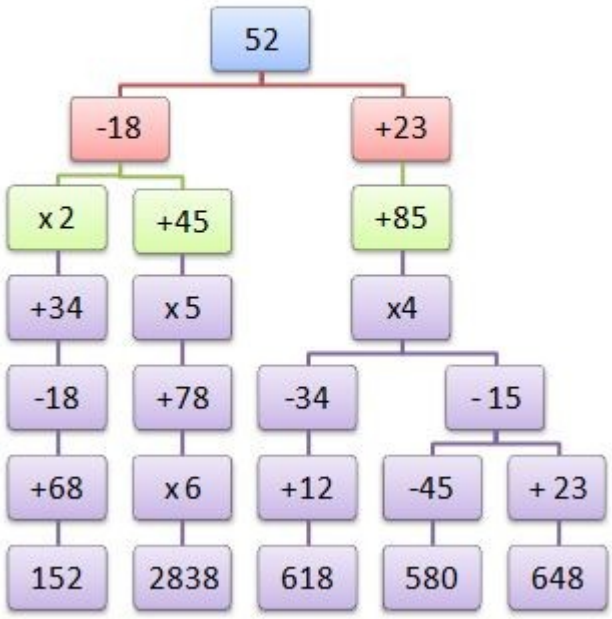
A Dios rogando y con el mazo dando.

Una al año no hace daño.

Terminar los siguientes refranes.

- Pagar justos por pecadores.
- Hacer leña del árbol caído.
- Curarse en salud.
- El tiempo es oro.
- Cada loco con su tema.
- Todos los caminos llevan a Roma.
- Hecha la ley, hecha la trampa.
- Estar más contento que unas castañuelas.
- El saber no ocupa lugar.
- Correr ríos de tinta.
- Buscar una aguja en un pajar.
- Ser un pájaro de mal agüero.
- Andar como Pedro por su casa.





ACTÍVATE

NUEVAS PALABRAS

SOLUCIONES (PUEDE HABER OTRAS OPCIONES)

EJEMPLO FAN-FIN

PUERTA-TUERTA	VÁLIDO-PÁLIDO
PELO-PECO	PESAR-CESAR
PAR-DAR	COLOR-DOLOR
PITO-PINO	VASO-PASO
PERA-PELA	DEJA-TEJA
HACER-NACER	CUADRO-CUATRO
SOL-SAL	CARBÓN-CARTÓN
MUELLE-FUELLE	VINO-TINO
CIEN- CAEN	AFINAR-AFILAR
CASTA-PASTA	LARGO-CARGO
BOCA-ROCA	PORTO-CORTO

PROBLEMAS. SOLUCIONES

- Voy a comprar a la pescadería y compro 2 kilos de sardina a 3,45 €, medio kilo de boquerón a 4,50 € /kg, y una merluza de kilo y medio a 9,30 € el kilo. ¿Cuánto me gasto?.
- 3,45 X 2= 6,90
- 4,50/2= 2,25
- 9,30X 1,5= 13,95
- TOTAL: 23,10 €
-
- Si pago con un billete de 50 euros. ¿Cuánto me tienen que devolver?.

- 26,90 €

- Me tocan 23.450 euros en la lotería. Yo me quedo 12.000 euros y el resto lo reparto a mis 4 hijos. ¿Cuánto les toda a cada uno?.

- 2,862.50 €

SOLUCIÓN AL TEXTO CON SÍMBOLOS
“COMIENZA DONDE ESTÁS. USA LO QUE TIENES. HAZ LO QUE PUEDAS”
ARTHUR ASHE

ACTÍVATE

SOLUCIÓN

ZARRIO	**ESBARIZACULOS**
ESBAFAR	**ESCOSCAO**
BADIL	**ZABORRERO**
ZAFORAS	**ALPARCERO**
CHIPIARSE	**GARRAMPA**
ESCAPARRAR	**ABABOL**
LAMINERO	**CHARRADICA**

PEDUGO	**11**	**JAUTO**	**6**
ESGANGUILLAO	**7**	**MUSTIO**	**12**
ASTRAL	**14**	**CHIFETAZO** **O CHIFLETAZO**	**8**
EMPENTAR	**9**	**ABÓN**	**18**
CHANDRÍO	**2**	**CHEMECÓN**	**5**
CHITÓN	**3**	**PAMPURRIAS**	**17**
PANTO	**4**	**PETOSTE**	**16**
DORONDÓN	**1**	**MIAJA**	**15**
MORROCOTUDO	**13**	**GURGUTE/BURBUTE/PUPUT**	**10**