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. MCLE-Z
044 281 06 06

MCLE@CLARETIANOS.CH

EN ESTE TIEMPO DE CUIDADO RECÌPROCO SIGAMOS EN CONTACTO....

1. CUIDA QUE TUS PENSAMIENTOS ESTÉN SERENOS
2. HABITÚATE A HACER EJERCICIO FÍSICO DIARIAMENTE
3. APRENDE COSAS NUEVAS
4. OBSERVA CON DETENIMIENTO EL DESPERTAR DE LA PRIMAVERA

EJERCICIO DE ESCRITURA CREATIVA....

PRIMER RETO. RELATANDO UN RECUERDO

LA REGLA DE ORO: La clave es divertirte. No es importante el resultado.

- [ ] Haz una lista de recuerdos. Que sea personal y muy concreta. (ej. el viaje de 1980; las vacaciones del 2003; un festejo, el día de tu matrimonio, el nacimiento de tu hijo, nieto, etc.)

- [ ] Escoge un recuerdo entre todos los que anotaste en la lista.

- [ ] Relata detalladamente el lugar donde se desarrolla la historia. (Indica condiciones de espacio, de ubicación, de orientación, etc.)

- [ ] Ahora escribe sobre los personajes. Detalla a cada uno. (Ej: Mi hija Rocío entró por la puerta, llevaba su suéter de lana color naranja; atrás de ella, vi entrar a su marido con esas gafas que solía llevar entonces.....)

- [ ] Escribe algo sobre ti. Eres el protagonista principal, así que detalla cómo estabas vestido, que emociones, sentimientos o pensamientos tenías, etc.

- [ ] Ahora relata lo que ocurrió. Pon el énfasis en la razón por la cual escogiste el recuerdo. (Ej: Fue un día muy especial...recuerdo que aquel día fue el más feliz de mi vida, etc.

Extensión recomendada: 200 palabras

¡Retos para la semana!

ADIVINANZA

TODOS PASAN POR MI, YO NO PASO POR NADIE. TODOS PREGUNTAN POR MI, YO NO PREGUNTO POR NADIE. ¿QUÉ SOY?

ACERTIJO

UN HOMBRE CAMINA POR LA ARENA DEL DESIERTO. ENTONCES, SE GIRA 180 GRADOS DANDO LA VUELTA Y DESCUBRE QUE NO HAY HUELLAS. TAMPOCO HABÍA VIENTO QUE LAS PUDIERA BORRAR. ¿PORQUÉ NO HABÍA HUELLAS?

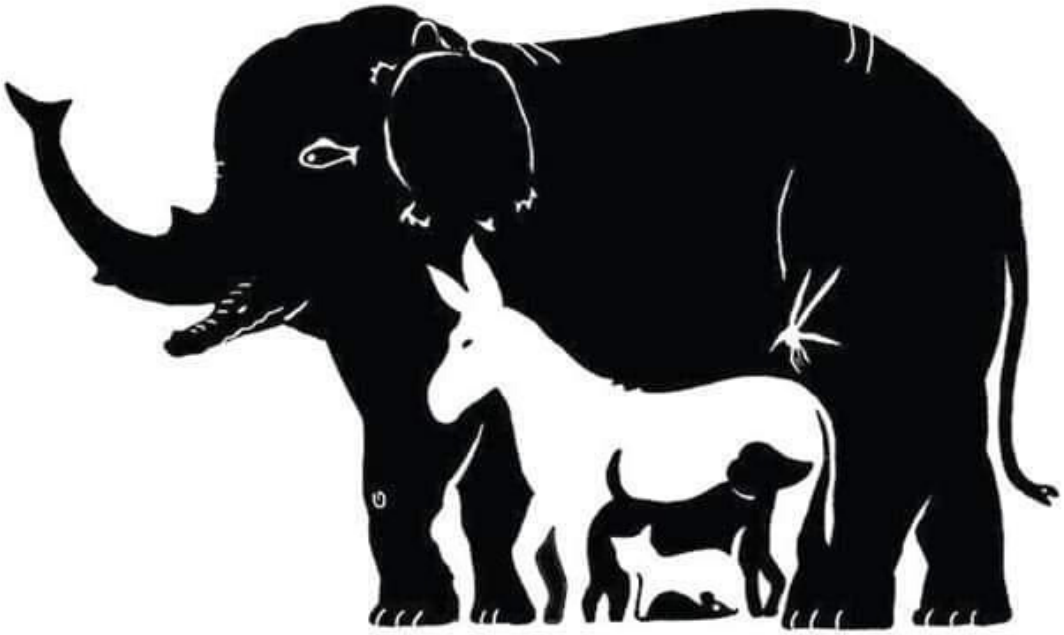
RESULTADOS DE LOS RETOS DE LA SEMANA PASADA:

Adivinanza: LAS HORAS

Acertijo: Se salvan los 15 pasajeros. Salvan 5, entre ir y volver, gastan 9 minutos. quedan 11.Posteriormente, suben otras 5 que son salvadas. Gastan otros 9 minutos, quedan 2.Después, suben otros 5 pasajeros. Ya no importa que el árbol ceda, porque el helicóptero sigue en el aire.

LA VERDAD

¿Estás listo para el reto del día? Veamos...



Encuentra 13 animales

Encuentra al infiltrado

Ejercicio de atención y memoria

1- Lea este texto en voz alta y con atención, luego tendrá que recordarlo.

ATENCIÓN Y MEMORIA

Yo nací en Cádiz, en el famoso barrio de la Viña, que no es hoy, ni menos era entonces, academia de buenas costumbres. La memoria no me da luz alguna sobre mi persona y mis acciones en la niñez, sino desde la edad de seis años; y si recuerdo esta fecha, es porque la asocio a un suceso naval del que oí hablar entonces: el combate del cabo de San Vicente, acaecido en 1797.

La sociedad en la que yo me crié era de lo más rudo, incipiente y soez que puede imaginarse, hasta tal punto, que los chicos de la Caleta éramos considerados como más canallas que los que ejercían igual industria y desafiaban con igual brío los elementos en Puntales. Y por esta diferencia, uno y otro bando nos considerábamos rivales y, a veces, medíamos nuestras fuerzas en la Puerta de Tierra con grandes y ruidosas pedreas, que manchaban el suelo de heroica sangre.

Texto extraído de Trafalgar, de Benito Pérez Galdós.

2- ¿En qué ciudad nació el protagonista?

.....

.....

3- ¿En qué año ocurrió el combate del cabo de San Vicente?

.....

.....

4- ¿Cómo eran considerados los chicos de la Caleta?

.....

.....

5- ¿Dónde medían sus fuerzas los chicos de la Caleta y los de Puntales?

.....

.....

2- Realice las siguientes operaciones aritméticas.

$$\begin{array}{r} 456328 \\ 321089 \\ +\ 213744 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 4103214 \\ \times\ 53 \\ \hline \end{array} \qquad \begin{array}{r} 48325 \\ -\ 14567 \\ \hline \end{array}$$

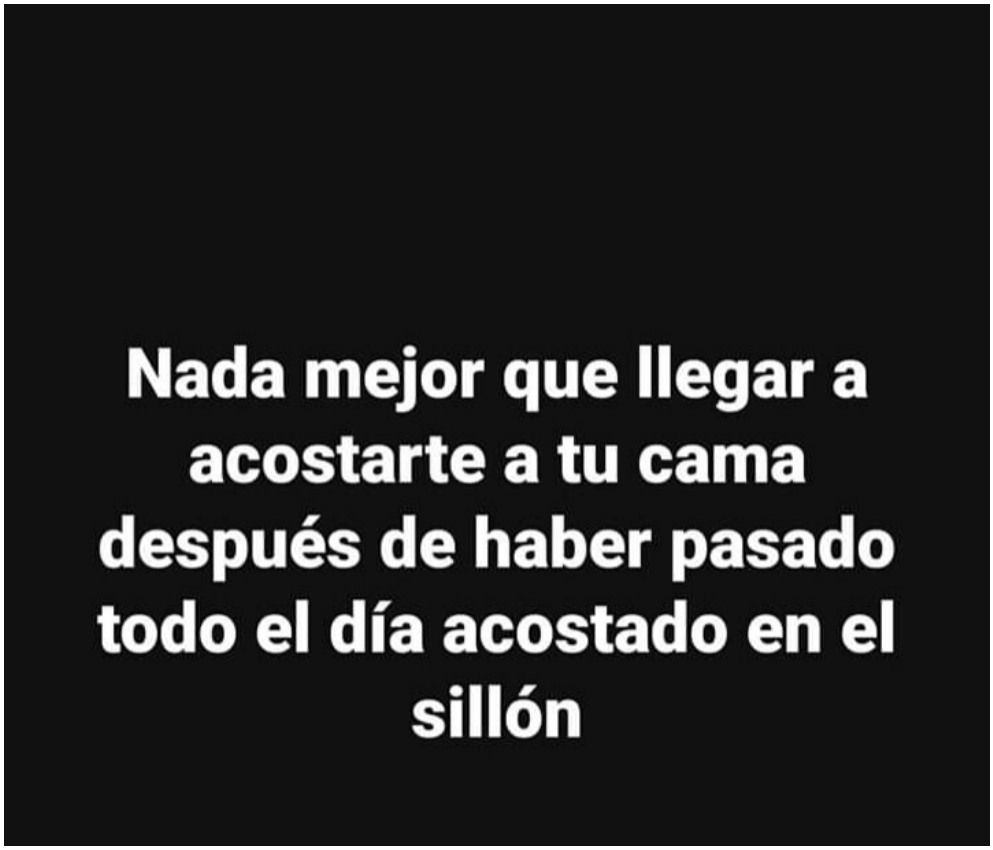
3- Tache todos los símbolos Θ que aparezcan en el recuadro de abajo.

4- Anote en los recuadros de la derecha el número de Θ tachados en cada fila.

5- Sume el número de símbolos Θ tachados y anote el resultado en el recuadro TOTAL.

Θ O θ Θ Θ O Ω θ O Θ Θ O Θ O Θ θ O θ Ω θ Ω Θ O Θ O Θ	10
Θ O θ Ω Ω Θ Θ O Θ O Ω θ Θ θ Θ θ Θ θ Θ Θ O θ Θ O Ω θ	
O θ Θ Θ Ω θ Θ O θ Ω Θ O Θ O Θ O Ω θ O θ Ω θ Θ O Θ θ	
θ Θ Θ O Ω Θ θ O Ω θ Θ θ Ω θ Θ Θ O Θ O Θ θ O Ω θ Ω Θ	
Ω O θ Ω Θ θ Θ Θ O Θ O Θ Θ θ O θ Θ Ω θ Θ Ω θ Θ Θ Θ θ	
Θ θ Θ θ Θ Θ Θ θ Θ θ Ω θ Ω Θ Θ θ Ω Θ O Θ Θ Ω θ Ω θ Ω	
Ω O θ Θ θ Ω Θ O Θ θ Ω θ Ω θ Ω Θ Θ O Θ θ O θ O Ω θ Θ	
Ω Θ O Θ θ O Θ θ Ω θ Θ θ Θ Θ O Θ O Ω θ O θ Θ O Θ O Θ	
TOTAL	

Para reír....
a propósito de la cuarentena



SALUD

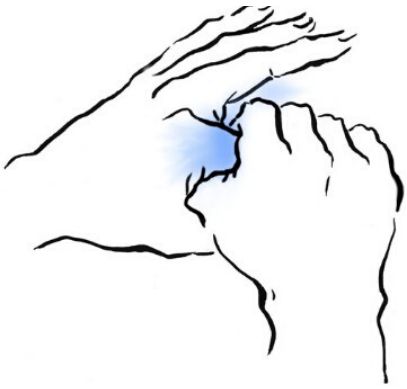
¿CUÀLES SON LOS BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO FÍSICO DIARIO?

- Conserva y mantiene la fuerza para poder seguir siendo independientes y libres de discapacidad.
- Se tiene más energía y motivación para realizar actividades.
- Mejora nuestra coordinación, postura y equilibrio y disminuye el riesgo de caídas.
- Sirve de apoyo para la prevención y tratamiento de la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, la artrosis y la osteoporosis.
- Ayuda a prevenir la enfermedad cardiaca, el cáncer de colon y de mama.
- Favorece la función digestiva.
- Mantiene la masa muscular.
- Sirve de apoyo para el abandono del hábito de fumar.
- Mejora el estado de ánimo y sensación de bienestar.
- Mejora la calidad del sueño.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

TAPA LA FOSA NASAL DERECHA E INSPIRA POR LA IZQUIERDA DE MODO PROFUNDO. SUELTA LA FOSA NASAL Y EXHALA LENTAMENTE POR LAS DOS FOSAS NASALES Y LA BOCA.

REPITE CINCO VECES TAPANDO LA FOSA NASAL DERECHA Y LUEGO TAPANDO LA FOSA NASAL IZQUIERDA.

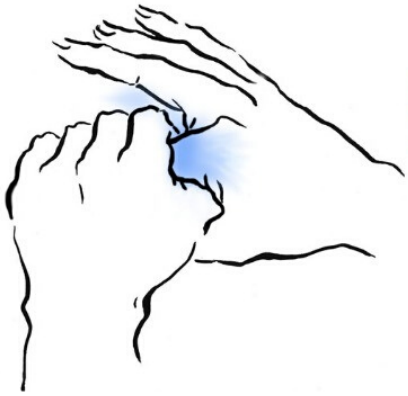


ENVUELVE EL ÍNDICE IZQUIERDO

Inhalando y exhalando,
sé consciente, durante unos
instantes, de las sensaciones
en tu dedo y tu mano derecha.

RESPIRACIÓN PARALELA LLUVIA

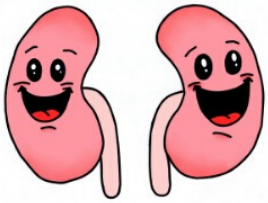
Cierra tus ojos...
Respira, imaginando que una lluvia muy
agradable empieza a caer.
La lluvia atraviesa todo tu cuerpo,
a través de muchos canales paralelos.
Al mismo tiempo, disuelve y se lleva
cualquier miedo, ansiedad y tensión,
dejando todo tu cuerpo relajado.



ENVUELVE EL ÍNDICE DERECHO

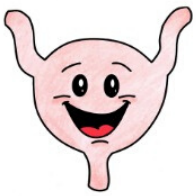
Inhalando y exhalando,
sé consciente, durante unos
instantes, de las sensaciones
en tu dedo y tu mano izquierda.

SONRÍE CON RIÑONES Y VEJIGA



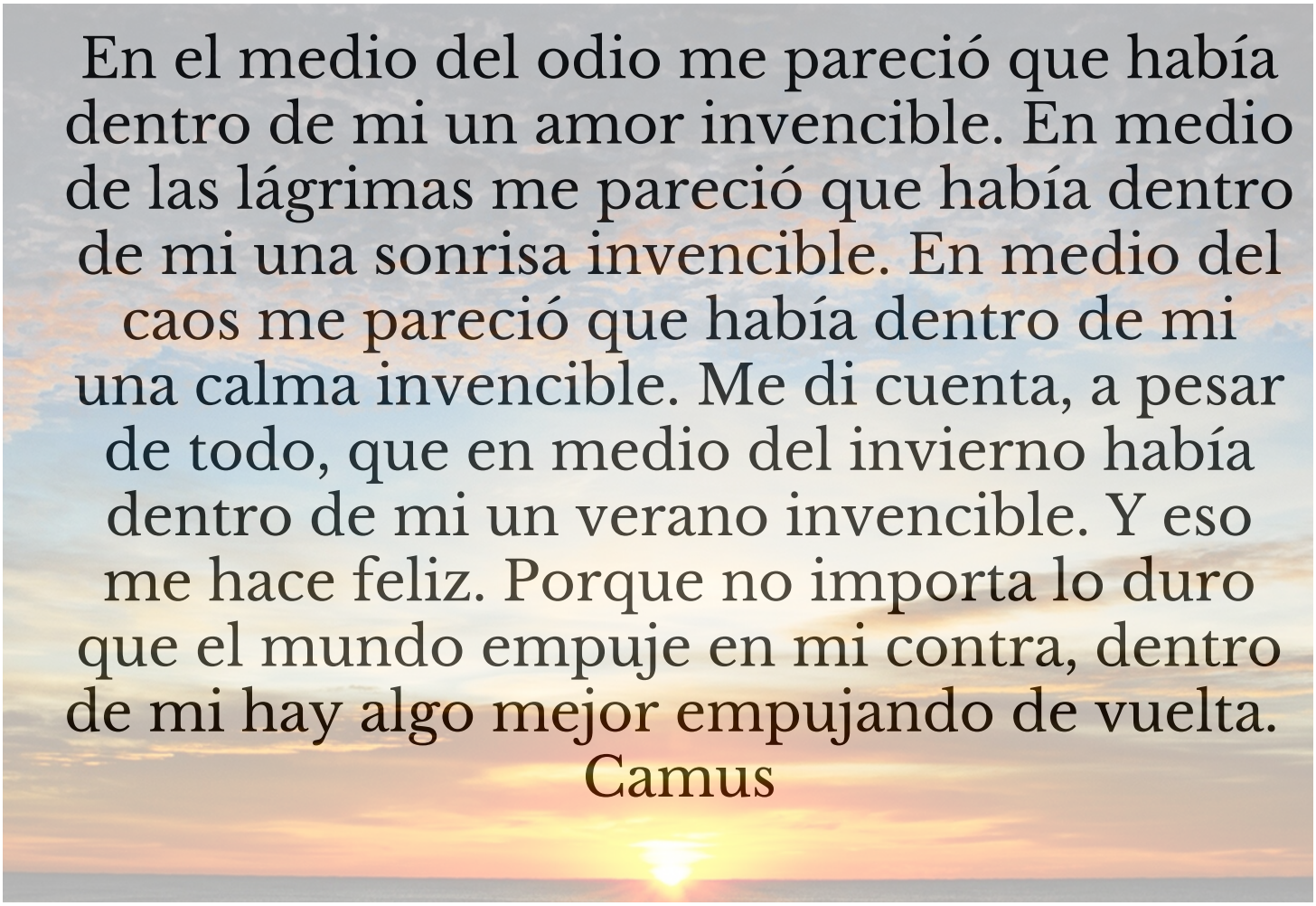
Cierra tus ojos...
Imagina que tus ojos sonríen y
llevan esa sonrisa a tus riñones y vejiga,
para que también sonrían.

Permanece unos instantes con esa
sonrisa interior.



Abre tus ojos y estira todo tu cuerpo.

CITA DE ESTA SEMANA:



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