

# ¡ACTÍVATE!

## 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 de la escuela 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 sus instituciones.

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, luego enviarnos un Whatsapp, indicando que quiere pertenecer a actíivate, 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!

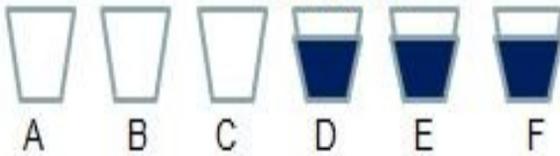
# ACERTIJOS

## RETO DE LOS VASOS

Mire estos 6 vasos.

Moviendo un solo vaso debe conseguir que los vasos vacíos y llenos queden ALTERNOS....VENGA A

PENSAR



¿EN QUE NÚMERO DE ESTACIONAMIENTO ESTÁ EL VEHICULO?



SELECCIONA TRES (03) BOLAS Y COLOCALAS DENTRO DE LOS CIRCULOS, PARA QUE LA SUMA DE ELLAS TE DÉ TREINTA (30)

$$\bigcirc + \bigcirc + \bigcirc = 30$$



# ¡ACTÍVATE!

## ACTIVA TU MENTE...



### RETO:

Un hombre vive en el décimo piso de un edificio. Todos los días coge el ascensor para bajar hasta la planta baja cuando quiere salir de casa.

Sin embargo, cuando regresa sube en ascensor hasta el séptimo psio y luego por las escaleras los tres pisos restantes.

¿Por qué lo hace?

## ACTIVA TU MENTE...



### RETO:

Un granjero tiene 20 caballos, 40 cerdos y 10 conejos. Si llamamos "caballos" a los cerdos, ¿cuántos caballos tendrá en realidad?

## ACTIVA TU MENTE...



### RETO:

Uno de números

1-2-4-5-8-1000... ¿qué número sigue en esta sucesión numérica

## TRABAJO CON LA MENTE

ESCRIBE EN CADA CUADRO UNA PALABRA DE LA CATEGORÍA QUE SE INDICA Y QUE EMPIECE POR LA LETRA DE ARRIBA

	P	R	S	M	B	T	A
COMIDA	patatas						
NOMBRE DE PERSONA							
PUEBLO							
PRENDA DE VESTIR							
RÍO O MONTAÑA							

# ¡ACTÍVATE!

Tres estudiantes europeos, cada uno de un país distinto visitan el nuestro. Descubre con las siguientes pistas: la nacionalidad, la ciudad y el monumento que quieren visitar.

1. El francés quiere visitar Valencia.
2. La inglesa quiere visitar la Sagrada Familia.
3. Paolo quiere visitar el Museo del Prado.
4. Kate quiere ir a Barcelona.
5. Paolo no es francés.
6. El que quiere visitar Madrid es italiano.
7. Fran quiere visitar el Museo Fallero.



NOMBRE	NACIONALIDAD	CIUDAD	MONUMENTO

# ¡ACTÍVATE!

ESCRIBE UNA FRASE QUE CONTENGA LAS CUATRO DE PALABRAS DE CADA GRUPO, LO MEJOR ES QUE SEA MUY DISPARATADA.

- ✓ FUERTE- LÁMPARA- AMARGO- RESIGNACIÓN.
- ✓ CALLE -VERDE -BANCO – ROSADO.
- ✓ FEO/A –RECIENTE- MACETERO- APUNTE.
- ✓ FOTOCOPIADORA-CAMINO – OCUPADO- PELO.
- ✓ HUESO –MARIANO – MUJER- ARMARIO.
- ✓ CAFÉ –AMIGO- BAILE –CAÍDA.
- ✓ ÁRBOL -RÍO -MANILLERA – VENTANA.
- ✓ BRAZO -ACEITE – MENTIRA- JAMÓN.

## ESCRIBE LA LETRAS QUE FALTAN

S\_\_LL\_\_N

ES\_\_ANTERÍ\_\_

AL\_\_OMBR\_\_

MI\_\_ROONDA\_\_

LA\_\_AVAJ\_\_LLAS

PE\_\_CH\_\_

AP\_\_RADO\_\_

\_\_AVA\_\_ORA

I\_\_ODO\_\_O

\_\_OF\_\_

L\_\_MP\_\_RA

L\_\_BRE\_\_ÍA

\_\_EV\_\_RA

DESP\_\_N\_\_A

TO\_\_LLER\_\_

\_\_NCIME\_\_A

D\_\_C\_\_A

E\_\_PE\_\_O



## ORDENA ESTAS LETRAS PARA TENER UNOS NOMBRES DE PERSONAS

OARS \_\_\_\_\_

BLOPA \_\_\_\_\_

AIRAM \_\_\_\_\_

AAN \_\_\_\_\_

ANQUIJO \_\_\_\_\_

VAERJI \_\_\_\_\_

SUECOLON \_\_\_\_\_

RCASE \_\_\_\_\_

UJNA \_\_\_\_\_

LICEA \_\_\_\_\_

DRANSE \_\_\_\_\_

SAERTE \_\_\_\_\_

MECALAR \_\_\_\_\_

NINATOO \_\_\_\_\_

OJIUL \_\_\_\_\_

SAROROI \_\_\_\_\_

### LAS FRASES DESORDENADAS:

A) como si besando Camina  
pies tus con estuvieras la tierra  
(Thich Nhat).

B) enseña no actos sabio El con  
palabras con sino  
(Lao- Tse).

C) como un espejo vida La es:  
sonrío devuelve si espejo el me  
sonrisa la

# ¡ACTÍVATE!

## ACTÍVATE

### ORDENA LOS NÚMEROS DE MENOR A MAYOR

3.450	24.356	6.789	345	98	95	345.678	124.567
6.343	4.567	88.457	450	562	123.689	98.569	12.699
9.567	459	123.789	3.443	5.433	89.455	7.963	32.368

567	34.566	17.569	34.596	63	59	423	5.287
2.300	89.654	25.685	12.698	56	3.2587	148.657	150.369
5.698	85.236	325.369	456	879	5.369	69.325	512.456

**ACTÍVATE**  
**ORDENA LOS NÚMEROS DE MENOR A MAYOR**  
**CON LÍNEAS**

6.456

47

5.678

346

458

89

23

5.369

456

18

34.678

3.467

3.900

25.456

322

# ¡ACTÍVATE!

## NÚMEROS PERDIDOS

¿QUÉ NÚMEROS DEL 1 AL 120 FALTAN EN ESTA TABLA?

8	60	17	1	31	26	72	49	81	35
116	61	68	85	57	77	120	11	64	87
75	62	59	42	13	104	21	103	65	6
33	4	23	108	95	39	55	51	28	50
106	100	18	43	14	99	98	3	80	97
34	115	91	90	82	27	22	96	45	36
117	76	93	44	32	78	107	74	114	86
9	112	19	94	2	102	56	52	47	29
67	109	83	40	71	63	110	16	79	88
119	84	20	118	89	25	113	54	7	66
105	10	101	41	37	38	73	53	48	30

## NÚMEROS PERDIDOS

¿QUÉ NÚMEROS DEL 1 AL 40 FALTAN EN ESTA TABLA?

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



# ADIVINA LA CANCIÓN

## A) PISTAS PRIMERA CANCIÓN:

1. Trata de chico conoce a chica.
2. El chico va a caballo.
3. El chico se ofrece para comprarle un vestido.
4. La hizo famosa una cantante con un gran baúl.

[PULSA AQUÍ PARA DESCUBRIR](#)

## B) PISTAS SEGUNDA CANCIÓN:

1. Dice que está harto.
2. Su alma llora.
3. El cantante fue un auténtico sex-symbol en España y Latinoamérica.
4. Fue Superstar.

[PULSA AQUÍ PARA DESCUBRIR](#)

## C) PISTAS TERCERA CANCIÓN:

1. Es el mejor .... de toda Sierra Morena.
2. En nuestra zona ha habido muchos.
3. La cantaba alguien con una garganta y pulmones privilegiados.

[PULSA AQUÍ PARA DESCUBRIR](#)



## MOMENTOS MUSICALES

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.

[VOLARE \(Doménico Modugno\).](#)

[HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA \(J.M. SERRAT\)](#)

[MIS MANOS EN TU CINTURA \(ADAMO\)](#)

[IMAGINE \(JOHN LENNON\)](#)

[PEQUEÑA MARÍA \(LOS PUNTOS\)](#)

[TE QUIERO, TE QUIERO \(NINO BRAVO\)](#)

[SOMOS \(JOSE ANTONIO LABORDETA\)](#)

## A MOVEVERSE...

Les proponemos dos canciones de toda la vida para moverse:

[LA YENKA.](#)

Se puede bailar como toda la vida, pero también sentad@s, moviendo los brazos como se indica (izquierda-izquierda, derecha-derecha, delante-detrás y tres palmadas).

[QUIZÁS, QUIZÁS, QUIZÁS.](#)

Nos movemos, pero muy atentos cuando dice “quizás, quizás, quizás...” hay que dar tres palmadas, tres golpes en el suelo con los pies, tocarse la cabeza, etc..cada uno lo que quiera.



## ARTE DESDE SU SÁLÓN

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

[INTRODUCCIÓN AL MUSEO DEL PRADO](#)

[LAS MENINAS](#)

[LA FAMILIA DE CARLOS IV](#)

[EL JARDÍN DE LAS DELICIAS.](#)

[LA FRAGUA DE VULCANO](#)

## CUENTOS SIN EDAD

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

[LA BENDICIÓN DEL POBRE ANCIANO.](#)

[EL ESPEJO CHINO.](#)

[EL ENANO DE CIRCO](#)



## MOMENTOS PARA EL EJERCICIO

Enlazamos con estas guías de ejercicio físico.

[SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA.](#)

[ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: MINISTERIO DE SANIDAD](#)

## MOMENTOS DE HUMOR

En Actívate siempre hay un momento para el HUMOR...

*“La función química del humor es ésta, cambiar el carácter de nuestros pensamientos” (Lin Yutang)*

[TRICICLE: SOY UN TRUHAN SOY UN SEÑOR.](#)

[MIGUEL GILA: ME HE COMPRADO UN PISO.](#)

[TIP Y COLL: EL VASO DE AGUA](#)

[MARTES Y TRECE: LAS EMPANADILLAS DE MÓSTOLES](#)

[MARIANICO EL CORTO: COMEDIANTES FIN DE AÑO](#)

## SOLUCIONES

- ACERTIJO DE LOS VASOS:  
SÓLO TENEMOS QUE COGER EL VASO "E" Y ECHARLO EN EL "A".
- ACERTIJO DE LAS BOLAS DE BILLAR:  
SUMANDO LA BOLA 13+BOLA 11+BOLA 6...QUE SE CONSIGUE DANDO LA VUELTA A LA BOLA VERDE DEL 9.
- ACERTIJO DEL ESTACIONAMIENTO:  
EL NÚMERO ES EL 87, SOLO TIENES QUE DAR LA VUELTA A LA IMAGEN.

Un hombre vive en el décimo piso de un edificio. Todos los días coge el ascensor para bajar hasta la planta baja cuando quiere salir de casa. Sin embargo, cuando regresa sube en ascensor hasta el séptimo piso y luego por las escaleras los tres pisos restantes. ¿Por qué lo hace?

El hombre es tan bajito que no llega al botón del décimo piso

Un granjero tiene 20 caballos, 40 cerdos y 10 conejos. Si llamamos "caballos" a los cerdos, ¿cuántos caballos tendrá en realidad?

El granjero seguirá teniendo 20 caballos, el hecho de llamar a los cerdos de otra manera no hace que dejen de ser cerdos

Uno de números  
1-2-4-5-8-1000... ¿qué número sigue en esta sucesión numérica

La respuesta es 1001. Éste número es el siguiente que en castellano no tiene la letra E.

# ¡ACTÍVATE!

## POSIBLES PALABRAS:

COMIDAS: PATATAS, ROSCÓN, SARDINAS, MACARRONES, TORREZNOS, ALUBIAS.

NOMBRES: PEDRO, ROSA, SONIA, MARINA, BARTOLOMÉ, TERESA, ARTURO.

PUEBLO: PANCRUDO, RODA DE ISÁBENA, SAMPER DE CALANDA, MUNIESA, BLESÀ, TORNOS, ALCAINE

PRENDA DE VESTIR: PANTALÓN, REFAJO, SUETER, MANTILLA, BLUSA, TOQUILLA, AMERICANA.

MONTAÑAS O RÍOS: PIRINEOS, RHIN, SENA, MISSISSIPPI, BERGANTES, TAJO, RÍO ARAGÓN.

NOMBRE	NACIONALIDAD	CIUDAD	MONUMENTO
Paolo	Italiano	Madrid	El Prado
Kate	Inglesa	Barcelona	Sagrada familia
Fran	Francés	Valencia	Museo Fallero

## ESCRIBE LA LETRAS QUE FALTAN SOLUCIÓN

SILLÓN

ESTANTERÍA

ALFOMBRA

MICROONDAS

LAVAVAJILLAS

PERCHA

APARADOR

LAVADORA

INODORO

SOFÁ

LÁMPARA

LIBRERÍA

NEVERA

DESPENSA

TOALLERO

ENCIMERA

DUCHA

ESPEJO

# ¡ACTÍVATE!

## ORDENA ESTOS NOMBRES DE PERSONAS SOLUCIÓN

ROSA  
PABLO  
MARÍA  
ANA  
JOAQUÍN  
JAVIER  
CONSUELO  
CÉSAR  
JUAN  
CELIA  
ANDRÉS  
TERESA  
CARMELA  
ANTONIO  
JULIO  
ROSARIO

## FRASES DESORDENADAS

*“Camina como si con tus pies estuvieras besando la tierra”*

*“El sabio no enseña con las palabras sino con los actos”*

*“La vida es como un espejo: si sonrío el espejo me devuelve la sonrisa”*

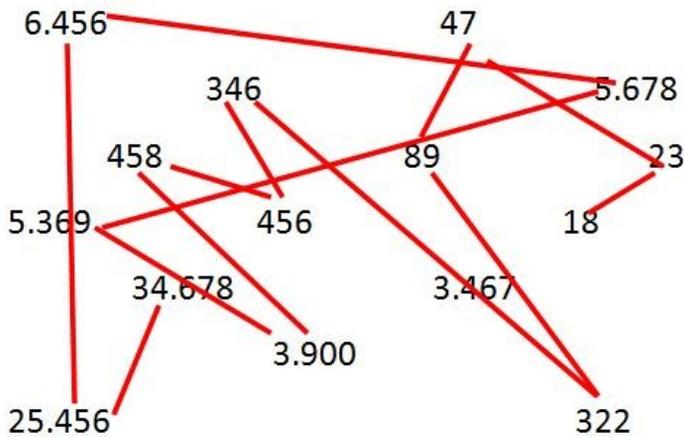


## ORDENA LOS NÚMEROS DE MENOR A MAYOR

95	98	345	450	459	562	3.443	3.450
4.567	5.433	6.343	6.789	7.963	9.567	12.699	24.356
32.368	88.457	89.455	98.569	123.689	123.789	124.567	345.678

56	59	63	423	456	567	879	2.300
5.287	5.369	5.698	12.698	17.569	25.685	32.587	34.566
34.596	69.325	85.236	89.654	148.657	150.369	325.369	512.456

## ORDENA LOS NÚMEROS DE MENOR A MAYOR CON LÍNEAS



## NÚMEROS QUE FALTAN

DEL 1 AL 120: 5,12,15,24,46,58,69,70,92,111.

DEL 1 AL 40: 6,12,13,28,38

## ADIVINA LA CANCIÓN:

A) Ojos Verdes (Concha Piquer), B) Ya no puedo más (Camilo Sesto), C) Soy minero (Antonio Molina).