Programa de activación para personas mayores durante el confinamiento

ACTIVA

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:

A)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.

B) En Facebook nuestro enlace es: ACTÍVATE EN FACEBOOK

HEMOS PREPARADO UN CUESTIONARIO PARA CONOCER SU OPINIÓN SOBRE ESTE PROYECTO. SI NOS HABÉIS SEGUIDO A TRAVÉS DE ESTE BOLETÍN OS AGRADECERÍAMOS QUE LO CUMPLIMENTASEIS SÓLO HAY QUE PULSAR EL SIGUIENTE ENLACE

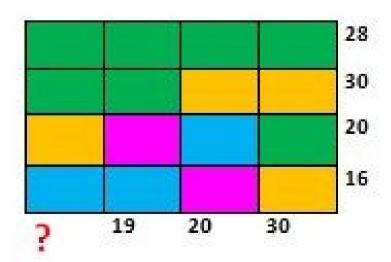
CUESTIONARIO ACTÍVATE



ACERTIJOS

CALCULA EL VALOR DEL INTERROGANTE, SABIENDO QUE CADA FIGURA VALE DIFERENTE

CALCULA EL VALOR DEL INTERROGANTE, SABIENDO QUE CADA COLOR VALE DIFERENTE





ACERTIJOS

Un conejo vio seis elefantes mientras se dirigía al río. Cada elefante vio dos monos que se dirigían hacia el río. Cada mono sostiene un loro en sus manos ¿Cuántos animales van al río?.

ACERTIJO DE LAS 3 PUERTAS

Tienes que escapar de una habitación, tienes tres puertas delante. Cada una de ellas con una advertencia:

- · La primera puerta: Accede a un infierno para escapar.
- La segunda puerta: Pasa a través de las trampas para escapar
- La tercera puerta: Lucha con un león que lleva 3 meses sin comer.

¿Qué puerta te garantiza conseguir escapar?

¿ CÓMO CONTINÚA?

LES ADVERTIMOS QUE NO ES UN 6

1	3	5
2	4	?

CREAR PALABRAS, utilizando estas sílabas forme el máximo de palabras.

NA CAR PA RE MI PRE CI TI SA DA BA EN LO GA

EJEMPLO: TISANA

PIENSA PALABRAS QUE TENGAN ESTAS DOS LETRAS

S - P	Pasado
M-R	
T-D	
C-F	
E-X	
L- G	

¿Cuánto sabemos de la Comarca Andorra-Sierra de Arcos? le damos la primera letra.

S	Apellido del Pablo más conocido de Crivillén
0	Nombre del Monasterio más famoso de nuestra Comarca "del"
M	Construcciones de campo típicas que en Ejulve tienen una ruta
0	Pueblo en el que se encuentra el torreón íbero de San Pedro
S	Fiesta que se celebramos con gran estruendo
Α	Nombre de la Sierra que da nombre a nuestra Comarca
C	Árboles más significativos del Calvario de Alloza
Т	Pinar en Gargallo "Regachuelo y"
I	Antiguos pobladores que dejaron variados restos en nuestro territorio.
V	Nombre de la sede de Territorio Dinópolis en Ariño
A	Pueblo muy conocido por sus bodegas
T	Tipo de energía de la Central de Andorra
E	Fiesta en Estercuel con el fuego como protagonista "La"

4 LÍO DE MALETAS

Tres personas dejan su maleta en el hotel, pero se confunden las etiquetas. Ayuda al recepcionista a saber de quién es cada maleta. Estos son los datos

- La persona que viajó a Buenos Aires tiene una maleta Azul.
- La persona que viajó a Moscú tiene una maleta mediana.
- 3. Andrés tiene una maleta pequeña.
- 4. Claudia tiene una maleta naranja.
- 5. Andrés no viajó a Buenos Aires.
- La persona que tiene una maleta verde viaja a Londres.
- 7. Rosa tiene una maleta grande

NOMBRE	CIUDAD	COLOR DE MALETA	TAMAÑO DE MALETA

5

ACTÍVATE

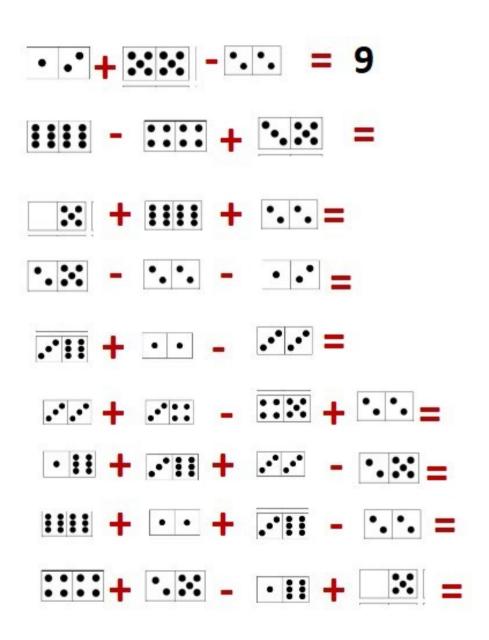
COLOCA A CADA UNA DE ESTAS PERSONAS SEGÚN SU ESPECIALIDAD (PINTOR@, DEPORTISTAS O CANTANTES).

PICASSO, MONTSERRAT CABALLÉ, KUBALA, TERESA PERALES, PELÉ, CARLOS GARDEL, MURILLO, FEDERICO MARTÍN BAHAMONTES, SARA MONTIEL, FRIDA KAHLO, ARANCHA SÁNCHEZ VICARIO, SALVADOR DALÍ, ÉDITH PIAF, BLANCA FERNÁNDEZ OCHOA, FRANCISCO DE GOYA, JOSÉ LUIS PERALES, ALBERTO CORTEZ, JOAN MIRÓ

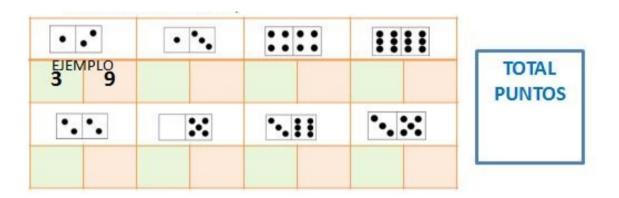
PINTORES/AS	DEPORTISTAS	CANTANTES
		3
		_
		7

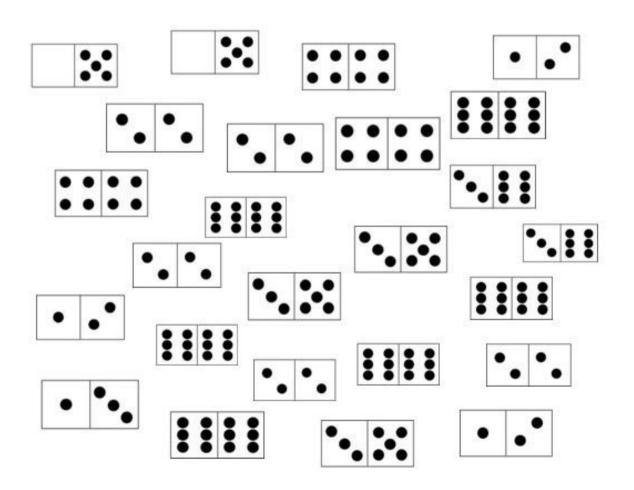
6

Realiza estas operaciones con fichas de dominó, sumando o restando los puntos de cada una



¿Cuántas fichas de dominó hay de cada tipo? ¿Cuántos puntos suman las fichas del mismo tipo? ¿Cuántos puntos suman todas las fichas? (no contar las de la tabla)





8

Ordene estas fechas de más antigua a menos

24 DE ENERO DE 1989

14 DE DICIEMBRE DE 1867

30 DE JUNIO DE 1945

11 DE MAYO DE 1935

23 DE AGOSTO DE 1890

13 DE SEPTIEMBRE DE 2019

10 DE OCTUBRE DE 2002

20 DE ABRIL DE 1989

14 DE SEPTIEMBRE DE 1945

21 DE AGOSTO DE 1890

13 DE DICIEMBRE DE 2019

1 DF FNFRO DF 1989

28 DE MARZO DE 2002

ORDENA

LETRAS DEL ABECEDARIO

TMEYQBHVJ

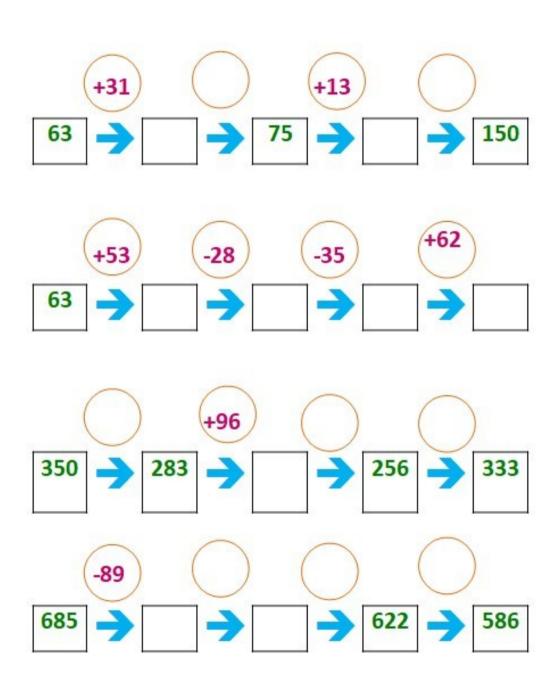
ESTAS PALABRAS SEGÚN SU NÚMERO DE LETRAS (MENOS A MÁS)

MIL GRATO POTABLE CIEN
RECTÁNGULO JARABE LA DISFRUTE

ESTOS NÚMEROS (DE MAYOR A MENOR)

4567 43 798 4534 1020 2012 45

10 Vayan sumando y restando para rellenar los cuadrados o círculos vacíos.



11

RELLENA LOS HUECOS CON LAS SIGUIENTES PALABRAS

FATIGADO	2	MATINALES	PASES	
CIUDAD		CÓMICO	FOTOGRAMAS	
RUIDOSAS		ZAFARRANCHO	CONGRIO	
PREDILECTAS		GENERACIÓN	ROMANOS	

Pertenezco a la última (1) que se inició en la pasión
cinéfila antes de que el vídeo se convirtiera en el
electrodoméstico más (2) del hogar. Las primeras
proyecciones a las que asistí fueron en la biblioteca
pública de mi (3) mesetaria, donde cada sábado se
organizaban sesiones (4) para la chiquillería, (5)
y turbulentas como una asamblea sindical, casi siempre
con películas de recuelo que mostraban en sus (6)
los arañazos y escoceduras de mil (7) anteriores. En
la biblioteca de mi ciudad se proyectaban cortometrajes
de cine (8)Charlot, El Gordo y el Flaco, etc que
convertían la platea en un (9) de combate; y, a
continuación, películas de (10) y de vaqueros –mis
(11), pero también comedias de Louis de Funès, que
me dejaban más frío que un (12) con anemia.

[&]quot;EL CUARTO DE ATRÁS" Carmen Martín Gaite.

12

¿CUÁNTO SÉ DE EUROVISIÓN?.

Rellene este cruciletras con las siguientes pistas.....

				_									
		1				ш							
					2	5							2
			2.0	20 0	3	R							
						0							
		5				٧							_
													ľ
			7			S							
					8	_							
9						Ó							•
_			10			N					ľ		
	9	9	5	7	5 7	2 3 5 7 8	2 U 3 R 0 O 5 V 1 I 7 S 8 I 9 Ó	2 U 3 R 0 O 5 V 1 I 7 S 8 I	2 U 3 R O O V I I S S S S S S S S S S S S S S S S S	2 U 3 R O O V I I S S S S S S S S S S S S S S S S S	2 U 3 R O O V I I I S S S S S S S S S S S S S S S S	2 U 3 R O O O O O O O O O O O O O O O O O O	2 U 3 R O O O O O O O O O O O O O O O O O O

- 1. Apellido del Turolense de Eurovisión, de nombre DAVID.
- 2. Apellido del presentador más tradicional del festival.
- 3. Nombre de la cantante descalza....la de la barca y el cero "point".
- 4. Canción con la que el grupo Abba ganó el festival en 1974, es también una localidad Belga.
- 5. ¿Cómo era el MUNDO en el título de la canción con la que Karina nos representó en 1971?.
- 6. Nuestro representante más disparatado de todos los tiempos...."uno: el brikindans..."
- 7. Nuestro país ha ganado dos veces, pero sólo una cantante ha ganado ella sola,la,la,la...
- 8. País que más veces ha ganado Eurovisión (hasta 2019)
- 9.-¿Cómo había que bailar según Sergio Dalma?.
- 10. -¿Con quién estaba feliz Conchita Bautista?, primera representante de España en Eurovisión...

En este lío de países y capitales, una capital se ha perdido. ¿Qué país no tiene su capital?

PARÍS	MOSCÚ ITA	P LA HABANA K
токіо		ŇA Í
G R A R S O V I A N A N A	E EEUU P CHINA O SUECIA ARGENTINA	FRANCIA J POLONIA CUBA P RUSIA A N L LONDRES
WASHIN BUENOS AIRES	GTONROMA PORTUGAL	MADRID N ESTOCOLMO NUEVA DELHI

14

¿QUÉ
PUEBLOS
DE LA
PROVINCIA
DE TERUEL
SE
ESCONDEN
EN ESTE
FOLLÓN DE
LETRAS?

LECUTERES	LLOGAGAR
TRAULLIS	ARRODNA
OSAJ	LACANDA
BOON	ARRUE ED ANGE
OTELIE	JULEVE
CONALA	VIAGUVAA
TIELJA	VICRILLEN
NIMUSAE	GEBER
ÑORIA	LLAZAO
COSARIAL	BANMOLTAN
AGAALI	TELCASRASSE



"El cine no es un trozo de vida, sino un pedazo de pastel".

Alfred Hitchcock

Trate de adivinar estas películas a partir de las pistas.

1. PELÍCULA

Típica de Semana Santa. Romper cadenas. Kirk....

PULSE PARA DESVELAR

2. PELÍCULA

Milana bonita. Retrataba una dura realidad. Ocurría en el campo

PULSE PARA DESVELAR

3. PELÍCULA

Unos pobres músicos o músicas nunca se sabe. Un título algo largo y...loco Marilyn....

PULSE PARA DESVELAR

4. PELÍCULA

Aparecen dos productos básicos de la dieta tradicional. Fue uno de los grandes éxitos del cine español. Pablito....

PULSE PARA DESVELAR



MOMENTOS MUSICALES

"Donde las palabras fallan. La música habla" Hans Christian Andersen

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.

"¡QÚE BLANCA BAJA LA LANA!" (Beatriz Bernad).

"CANTO A LA TIERRA Y AL CIELO" (Nacho del Río).

"JOTA DE LOS LABRADORES" (José Iranzo "el pastor de Andorra y Marce lino Plumed)

POPURRÍ DE PASODOBLES (Manolo Escobar)

ANSIEDAD (Nat King Cole)

AQUELLAS PEQUEÑAS COSAS (Joan Manuel Serrat)

PARAÍSO AHORA (Pablo Guerrero)

"EL PARALÍTICO" (Vieja Trova Santiaguera)

"DE ESPAÑA VENGO" (Ainhoa Arteta)

LOS DE ZARAGOZA, HUESCA Y TERUEL (La Bullonera)

ESPECIAL EUROVISIÓN

"VIVO CANTANDO" (1969, Salomé).

"GWENDOLYNE" (1970, Julio Iglesias).

"ERES TÚ" (1973, Mocedades)

"VUELVE CONMIGO" (1995, Anabel Conde)



"El arte consiste en celebrar, cantar y llevar a cabo la belleza "
Balthus

Recogemos diferentes propuestas que se han ido haciendo diariamente en actívate (sólo con pulsar encima podrá Disfrutarlas).

NIKI DE SAINT PHALLE

IMPRESIONISMO

QUEREMOS CONOCERTE. TURISMO ANDORRA-SIERRA DE ARCOS

BALLET NACIONAL DE ESPAÑA, BOLERO DE RAVEL.

LA BELLA Y MISTERIOSA NEFERTITI.

BRONZE IDOL. ÁNGEL CORELLA.

BELLEZA Y LOCURA EN EL PRADO.

LOS 10 CUADROS QUE DEBES CONOCER DE PICASSO

CUENTOS SIN EDAD

EL LEÑADOR TENAZ (JORGE BUCAY)

ANOCHE CUANDO DORMÍA (ANTONIO MACHADO)

LOS DOS LOBOS

EL CRIMEN PERFECTO (EDUARDO GALEANO)

UNA MUJER MUY SABIA

LA CORNEJA Y LA JARRA



MOMENTOS DE HUMOR

"La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz" Proverbio escocés

VAYA SEMANITA: ¿Cómo se meten 2 apellidos vascos en un DNI?

OREGÓNTV. Curso de Inglés.

TIP Y COLL. El jefe.

ÁLEX CLAVERO. Conversación en el supermercado sobre COVID-19

FAEMINO Y CANSADO. En la legión somos muy duros.

CRUZ Y RAYA. Tomás en el Un, Dos, Tres.

MIKI NADAL. Los tópicos aragoneses.

EVA HACHE. La quiniela.

LOS GANDULES. Estar empadronados.

JUAN CARLOS ORTEGA. Concursante tramposa.

HERMANO MARX. El camarote.

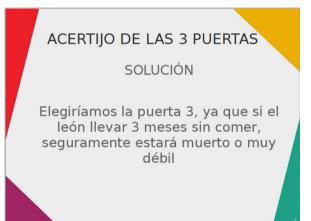
JOSÉ MOTA. La Blasa, veranos en el campo.

LOS MORANCOS. Segunda ola.





Animales que van al río Son 5: el conejo, los dos monos y los dos loros. Los elefantes no dice que vayan al río.





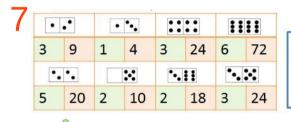
- 1. Posibles palabras: Carpa, precisa, galo, parecida, prepare, repasa, nada...
- Posibles palabras: P-S (Sopa, pasada, posada, soportar...) M-R (Mar, merecido, remo, rememorar) T-D (Todo, dotar, tomado, deterioro) C-F (Cefáleo, California, Foco, Fácil) E-X (Extranjero, exterior, excursión, explosión.).
- Serrano, Olivar, Masías, Oliete, Semana Santa,
 Arcos, Cipreses, Tejeda, Íberos, Valcaria,
 Alacón, Térmica, Encamisada
- NOMBRE CIUDAD COLOR DE TAMAÑO DE MALETA MALETA 4 ANDRÉS LONDRES **PEQUEÑA** VERDE CLAUDIA MOSCU NARANJA MEDIANA ROSA BUENOS AZUL GRANDE AIRES



SOLUCIONES

J.	PINTORES/AS	DEPORTISTAS	CANTANTES
	PICASSO	KUBALA	MONTSERRAT CABALLÉ
	MURILLO	PELÉ	CARLOS GARDEL
	FRIDA KAHLO	TERESA PERALES	SARA MONTIEL
	SALVADOR DALÍ	FEDERICO MARTÍN BAHAMONTES	ÉDITH PIAF
	FRANCISCO DE GOYA	ARANCHA SÁNCHEZ VICARIO	JOSÉ LUIS PERALES
	JOAN MIRÓ	BLANCA FERNÁNDEZ OCHOA	ALBERTO CORTEZ

O
···+ ×× -··· = 9
::::: + :::: = 12
☆ + !!!! + :.:=21
·.:: - ··· = 0
.*:: + · · · - .*:.* = 5
∴.+ ∴.: - :::: + :.:= 8
· ii + · ii + · · · · × =15
∷∷+ ∴ ⋈ - ⋅ ⋈ + ⋈ = 13



TOTAL PUNTOS 181

8.

SOLUCIÓN

14 DE DICIEMBRE DE 1867

21 DE AGOSTO DE 1890

23 DE AGOSTO DE 1890

11 DE MAYO DE 1935

30 DE JUNIO DE 1945

14 DE SEPTIEMBRE DE 1945

1 DE ENERO DE 1989

24 DE ENERO DE 1989

20 DE ABRIL DE 1989

28 DE MARZO DE 2002

10 DE OCTUBRE DE 2002

13 DE SEPTIEMBRE DE 2019

13 DE DICIEMBRE DE 2019

BEHJMQTVY

LETRAS DEL ABECEDARIO

ESTAS PALABRAS SEGÚN SU NÚMERO DE LETRAS (MENOS A MÁS)

LA MIL CIEN GRATO JARABE POTABLE
DISFRUTE RECTÁNGULO

ESTOS NÚMEROS (DE MAYOR A MENOR)

4567 4534 2012 1020 798 45 43

¡ACTÍVATE! SOLUCIONES





ACTÍVATE- SOLUCIÓN

FATIGADO	2	MATINALES	4	PASES	7
CIUDAD 3		CÓMICO	8 FOTOGRAMA		6
RUIDOSAS		ZAFARRANCHO	9	CONGRIO	12
PREDILECTAS	11	GENERACIÓN	1	ROMANOS	10



88

12

¿CUÁNTO SÉ DE EUROVISIÓN?.



			1	С	1	٧	E	R	Α					
						2	2	R	_	В	Α	R	R	- [
						3	R	Е	М	Е	D	1	0	S
4	W	Α	Т	Ш	R	١	0	0						
			5	N	U	Е	٧	0					-	
6	С	Η	II	K	T	_	-	С	٥	Α	Т	R	Е	
				7	М	Α	S	S	-	Е	L			
						8	_	R	┙	Α	Ν	О	Α	
	9	Р	Е	G	Α	D	0	S						
				10	С	0	N	Т	_	G	0		1	

13

EL PAÍS SIN CAPITAL ES PORTUGAL (LISBOA)

+62

115

53

14

ESTERCUEL	GARGALLO					
UTRILLAS	ANDORRA					
JOSA	CALANDA					
OBÓN	URREA DE GAÉN					
OLIETE	EJULVE					
ALACÓN	AGUAVIVA					
JATIEL	CRIVILLÉN					
MUNIESA	BERGE					
ARIÑO	ALLOZA					
ALCORISA	MONTALBAN					
ALIAGA	CASTELSERÁS					