



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Atención: “es la entrada a la memoria”. Concentrarnos en lo que realmente nos interesa recordar, evitando distracciones.

Lenguaje: es la capacidad necesaria para expresarse con claridad y precisión. Nos sirve para recuperar la información almacenada.

Calculo: es una manera de mantener las funciones cognitivas mediante ejercicios matemáticos para entrenar dicha capacidad.

SUDOKU.

Cada columna, cada fila y cada recuadro de 3 x 3 casillas de esta cruzada japonesa contiene los números del 1 al 9. Tienes que averiguar qué número debe ocupar cada casilla vacía de modo que todas las filas, columnas y secciones contengan cada cifra sólo una vez. Para resolver estos enigmas únicamente se requiere paciencia y lógica. ¡Animo!

	4			8	7		2	9
2	5	9				8	1	
	1		2	5	9			3
		6	8	3		7		
9		5	7		2	6		
3		1		6			5	
	3		4	9				
5	6				1			2
1		7					4	6



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Complete las siguientes frases.

La hermana de mi madre es mi: _____

La Puerta de Alcalá está en: _____

La Guerra Civil española comenzó en el año: _____

San José se celebra en el mes de: _____

Después del otoño viene el: _____

El olfato es uno de los: _____

La última letra del abecedario es: _____

La primera letra del abecedario es: _____

Las Fallas se celebran en: _____

Antonio Molina era un: _____

Tratar de completar los siguientes refranes.

Luna brillante...

El mentir quiere...

Más vale pájaro en mano...

Más vale prevenir...

Mejor solo...

Quien a buen árbol se arrima...

Dime con quién andas...

A quien madruga...

Una golondrina no...

Al pan, pan...



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Repase atentamente la lectura; después, escriba cuántas veces aparece la letra c y súmelas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y CEREBRO

¿Qué tienen en común la actividad física y el cerebro? Pues que se relacionan de un modo muy estrecho. Eso al menos indican todos los estudios hechos en este sentido; incluso, en ciertos casos, se ha demostrado que su eficacia supera a la de la medicación.

La actividad física es buena para la salud del organismo y, por tanto, lo es, asimismo, para la salud del sistema nervioso. Y una de las áreas donde más se investigan sus bondades es en la del funcionamiento cognitivo.

Según los expertos, una buena forma física otorga mayor protección frente al riesgo de deterioro psíquico.

Pero no son solo las personas sanas las que se benefician de sus favorables resultados. También ayuda a quienes sufren algún detrimento a nivel neuronal, ya que es capaz de moderar su avance. La razón por la cual moverse es bueno para el cerebro no está del todo clara; sin embargo, no hay duda de que la actividad física logra mejorar el funcionamiento del cerebro.

Se aconseja evitar el sedentarismo dedicando al menos 150 minutos semanales a una actividad física, aunque sea de intensidad moderada, a todas aquellas personas mayores de 18 años y al menos 60 minutos diarios a los menores de 17.

El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo tanto para las enfermedades neurodegenerativas como para las enfermedades cerebrovasculares. Además, merma significativamente la cantidad y la calidad del sueño, afectando a nuestro rendimiento físico e intelectual.

TOTAL: _____



Centros Municipales de Mayores de Móstoles

Nombre:

Fecha:

Escriba nombres de ALIMENTOS VEGETALES con la inicial indicada.

A: _____

B: _____

C: _____

E: _____

J: _____

L: _____

T: _____

P: _____

Escriba nombres de MUJER con la inicial indicada.

A: _____

M: _____

S: _____

C: _____

P: _____

R: _____

D: _____

E: _____

H: _____