

KIT D'ACTIVITATS SALUDABLES

AMPUTATS
SANTJORDI

30 anys



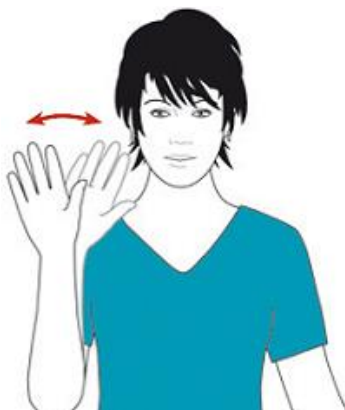
ASJ

Cansat que t'excloquin les noves tecnologies?

Et sonen estranyes les paraules pàgina web, correu electrònic, xarxes socials, Instagram, Facebook, Twitter, descarregar una app, etc.?

Tornem al llapis i al paper!

Preparat? Doncs comencem!



HOLA

Què és el Kit d'Activitats Saludables?

És una revista en format paper amb activitats per combatre l'estrès, mantenir la concentració, millorar l'atenció, exercitar la memòria i la vida sana i contribuir al nostre benestar emocional i físic.

Aquest kit pretén ser una eina més per combatre la solitud de les persones a casa seva i generar nous vincles amb la comunitat.

El Kit d'Activitats Saludables és una proposta de l'Associació d'Amputats Sant Jordi

Amputats Sant Jordi és una entitat sense ànim de lucre nascuda el 1992. Ofereix suport a persones amb amputació, agenèsia i altres discapacitats físiques, així com a les seves famílies, per aconseguir la plena inclusió d'aquest col·lectiu dins la nostra societat.

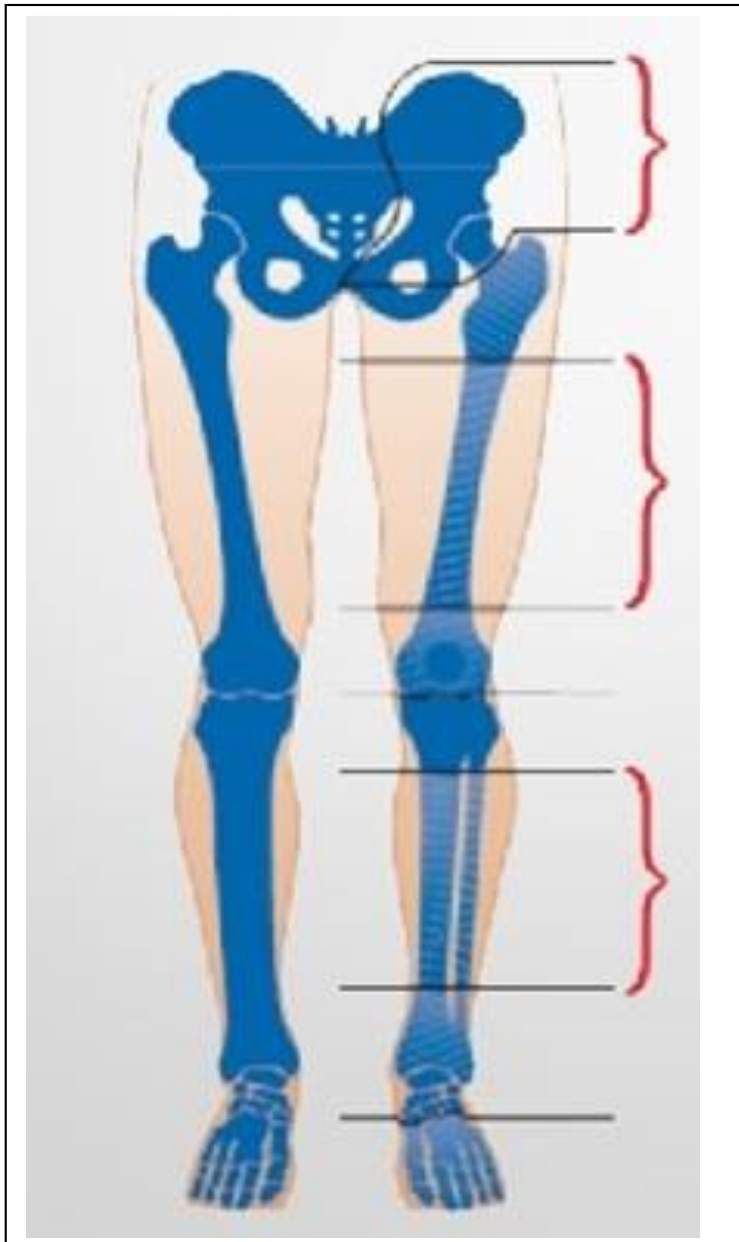
Les accions que duem a terme estan enfocades a promoure una nova cultura sobre les capacitats i crear un entorn respectuós on es defensin tots els drets de les persones amb amputació.

ASJ

RELACIONA

Tipus d'amputacions del membre inferior.

Relaciona amb una línia cada part del cos amb el nom correcte del tipus d'amputació.



Desarticulació de turmell

Desarticulació de genoll

Amputació transfemoral

Desarticulació de maluc

Amputació transtibial

CREA EL TEU POEMA

Escriu una frase amb cada inicial escrita

A _____

M _____

P _____

U _____

T _____

A _____

T _____

S _____

S _____

A _____

N _____

T _____

J _____

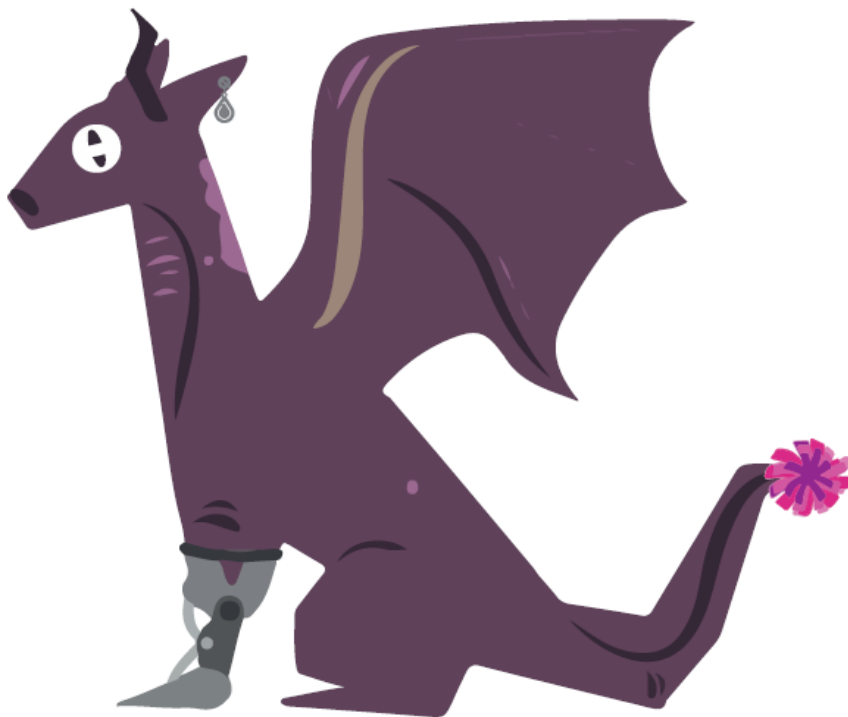
O _____

R _____

D _____

I _____

TROBA LES 7 DIFERÈNCIES



ASJ

REALITZA EL SEGÜENT SUDOKU

El sudoku és un joc de lògica i raonament. Es juga en una quadrícula de 9 x 9 espais. Dins les files i columnes hi ha 9 quadrats (compostos de 3 x 3 espais).

Cada fila, columna i quadrat (9 espais cadascun) s'ha de completar amb els números de l'1 al 9, sense repetir cap número dins de la fila, columna o quadrat. Sona complicat?

Com podeu veure a la imatge de baix, cada quadrícula del sudoku ve amb alguns espais ja completats.

Com més espais s'omplin, més fàcil serà el joc.

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

ESTIRAMENTS

Estiraments Tren Superior



Trapezi



Esternocleidomastoidal



Pectoral Major



Deltoides i Trapeci



Subescapulars



Dorsal Ample



Tríceps



Pectoral Major



Flexo-extensors de l'avantbraç



Bíceps

Estiraments Tren Inferior

Glutis i tensor fàscia lata



Glutis



Adductors



Psoes Ilíac



Quàdriceps



Gastrocnemi (bessons)



Isquiotibials



Abdominals

ORDENA LA HISTÒRIA

Llegeix els paràgrafs següents i ordena la història de l'1 al 6 posant els números dins del requadre.

LA LLEGENDA DE SANT JORDI

-Primer li van donar ovelles, després vaques i així fins que el malvat drac es va menjar tots els animals que hi havia al poble. Però seguia tenint gana i cada cop estava més a prop de la muralla.

-El cavaller St. Jordi va recollir la princesa i li va donar una bella rosa. Tot el poble estava molt content ja que havia aconseguit matar el drac. El rei estava tan content que li va oferir la mà de la seva filla, però Sant Jordi, molt agraït, va seguir el camí.

- Cada dia una mà innocent treia un paper i el que sortia era lliurat al drac perquè se'l mengés i va arribar el dia que va ser el torn de la princesa. El Rei va demanar als habitants que tinguessin clemència i no la deixessin morir, però era el seu torn i s'havia de complir allò acordat.

- Quan el drac es va acostar a agafar la princesa va arribar un valent cavaller a lloms d'un preciós cavall i empunyant la seva espasa va aconseguir clavar-la al cor del drac. De la ferida va sortir un raig de sang que va caure a terra, del qual va créixer un bell roser.

- Els habitants de Montblanc no sabien com aturar-ho i finalment van decidir que haurien d'anar sacrificant-se un per un. Van posar els noms de tots en una olla, fins i tot els del rei i la seva preciosa filla, la princesa.

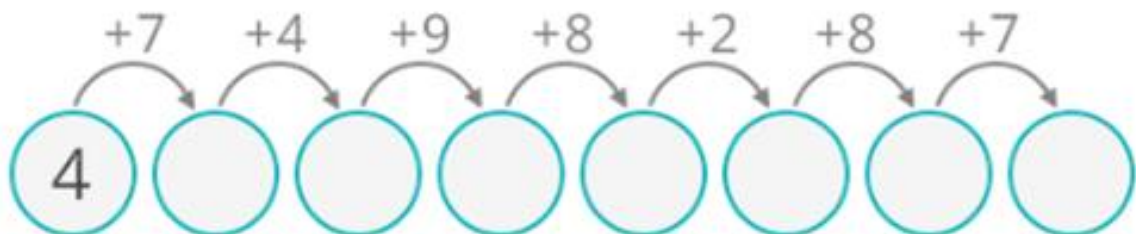
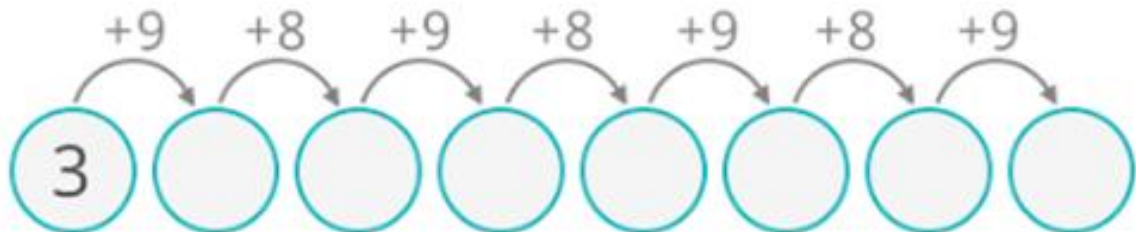
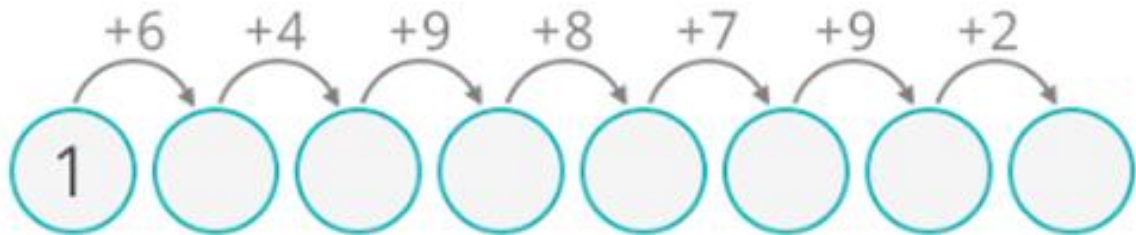
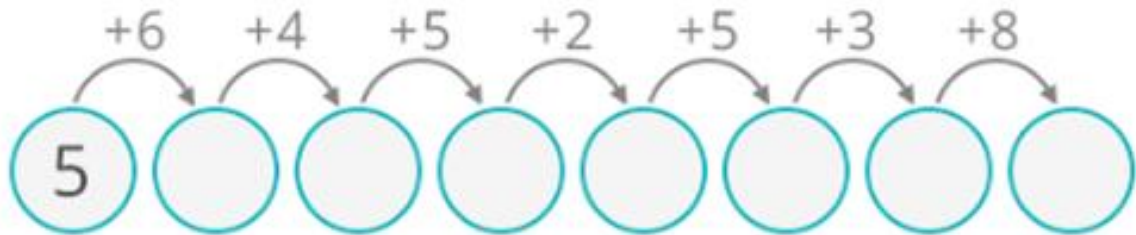
- Explica la llegenda, que a prop de la Vila de Montblanc hi havia un gran drac que tenia tots els habitants del poble atemorits. Els habitants no sabien com aconseguir que el drac no s'acostés a la muralla i van decidir donar-li menjar.

AMPUTATS SANT JORDI està d'aniversari

Pinta el dibuix i escriu els teus millors desitjos per a l' entitat:



SUMES EN SÈRIE



MANUALITAT DE PASQUA

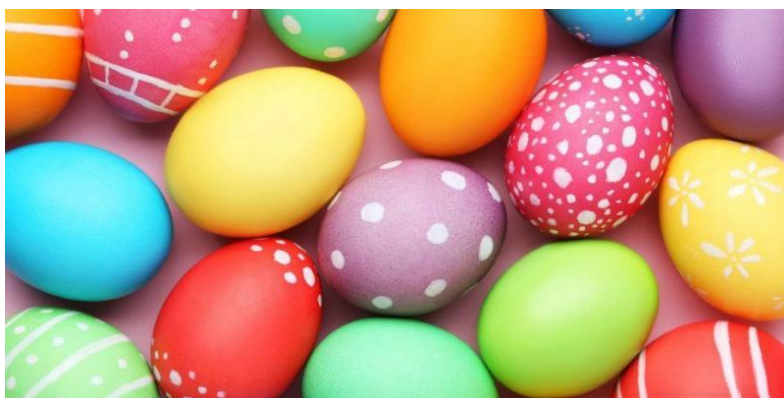
Per realitzar aquesta activitat hauràs de ser previsor i, uns dies abans, buidar els ous de forma correcta per guardar les closques i deixar que s'assequin.

Per buidar-los, fes un forat petit a la part superior i un una mica més gran a la part inferior.

Després bufa pel forat petit fins que surti l'ou.

Dit això, pinta els ous de pasqua amb aquarel·les, retoladors o ceres, posa-hi cintes, fes dibuixos...És una bona oportunitat per fomentar la creativitat.

Un ventall molt ampli de possibilitats que us faran gaudir d'una bona estona!



RECEPTA

Arròs amb llet

Ingredients per 4 persones:

1 litre de llet sencera
100 gr. d'arròs
200 ml. de nata per muntar
1 branca de canyella
75 gr. de sucre
1 llimona
Canyella mòlta
Un polsim de sal
100 ml d'aigua

Posa a escalfar la llet en una cassola i quan estigui a punt de bullir, retira-la del foc i afegeix-hi la closca de llimona juntament amb la branca de canyella. Important, cal fixar-se que la closca de llimona només tingui groc i no blanc, ja que podria donar-li un sabor massa àcid i fer-lo malbé.

En una altra cassola posa al foc l'arròs amb l'aigua i una mica de sal. En el moment en què l'arròs hagi absorbit tota l'aigua, retira'l del foc i bolca-ho sobre la llet aromatitzada.

Posa-ho tot de nou a foc mig-baix, tira el sucre i remou per a que es vagi incorporant a la llet sense enganxar-se.

El temps de cocció sol oscil·lar entre els 30 minuts i 1 hora si ho fas a foc baix. Si augmentes el foc pot estar llest al voltant dels 20 minuts. L'arròs ha de quedar ben cuit. Si dubtes de si està fet és que no té el punt necessari per a l'arròs, així que deixa-ho més temps.

Quan vegis que ja està fet, incorpora-li la nata –perquè li doni més cos– o llet sencera i ho deixes coure 10 minuts més. No podem oblidar-nos que quan el retirem i ho deixem reposar, continuarà absorbint part de la llet i engreixarà, de manera que aquest pas és important per a que no quedi del tot sec.

Deixa-ho refredar a temperatura ambient i quan estigui ben fred posa'l a la nevera. Es pot deixar d'un dia per l'altre.



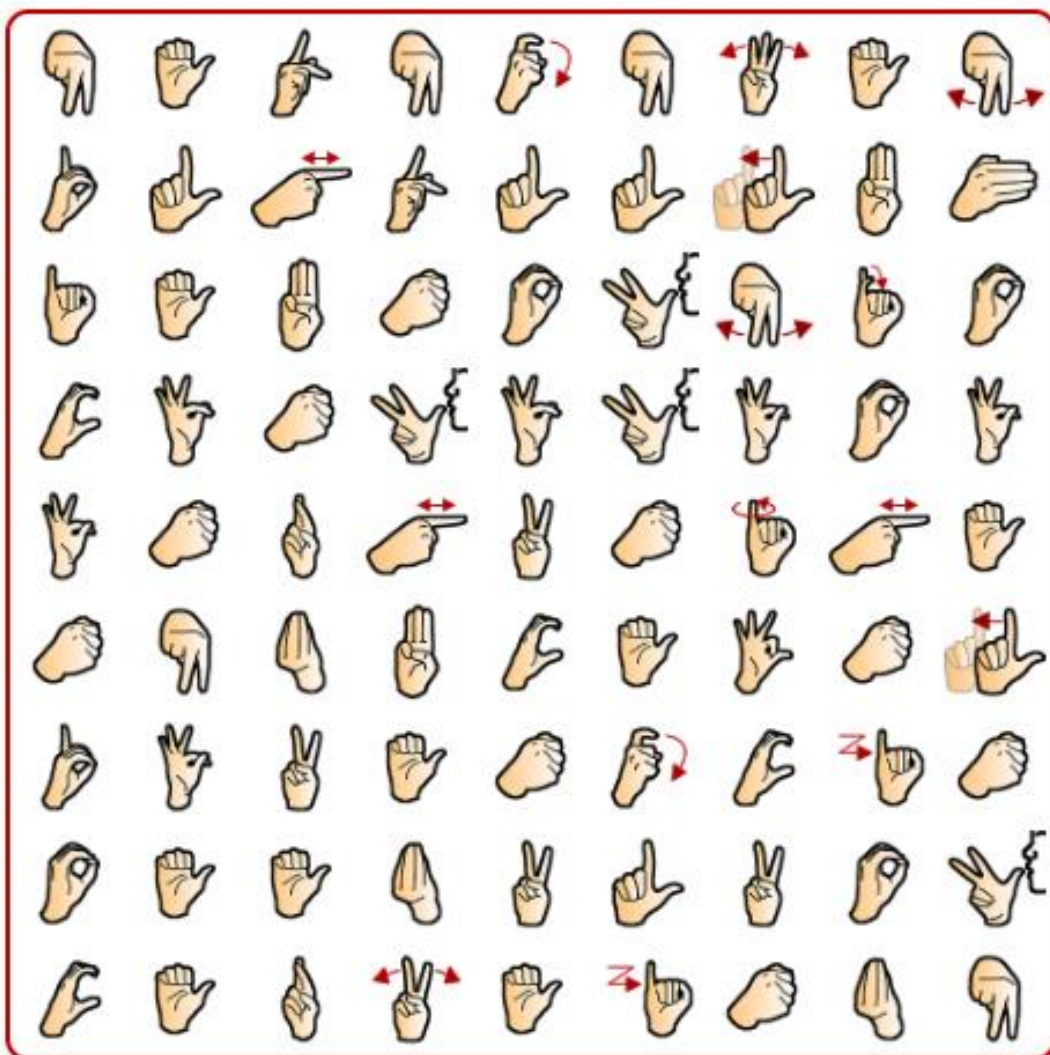
SOPA DE LLETRES

Observa el quadre de la dreta amb atenció.

És l'alfabet dactilològic espanyol i ajudarà a resoldre la següent sopa de lletres.



BOTELLA CERVEZA DICTADO ELEFANTE GAFAS HUECO PARQUE YOGA



COMPLETA ELS REFRANYS

1. "Més val sol..."

_____”

2. "Feta la llei..."

_____”

3. "Hi ha més dies..."

_____”

4. "Com més serem..."

_____”

5. "Qui paga..."

_____”

6. "La primavera..."

_____”

7. "A poc a poc..."

_____”

8. "A la tercera..."

_____”

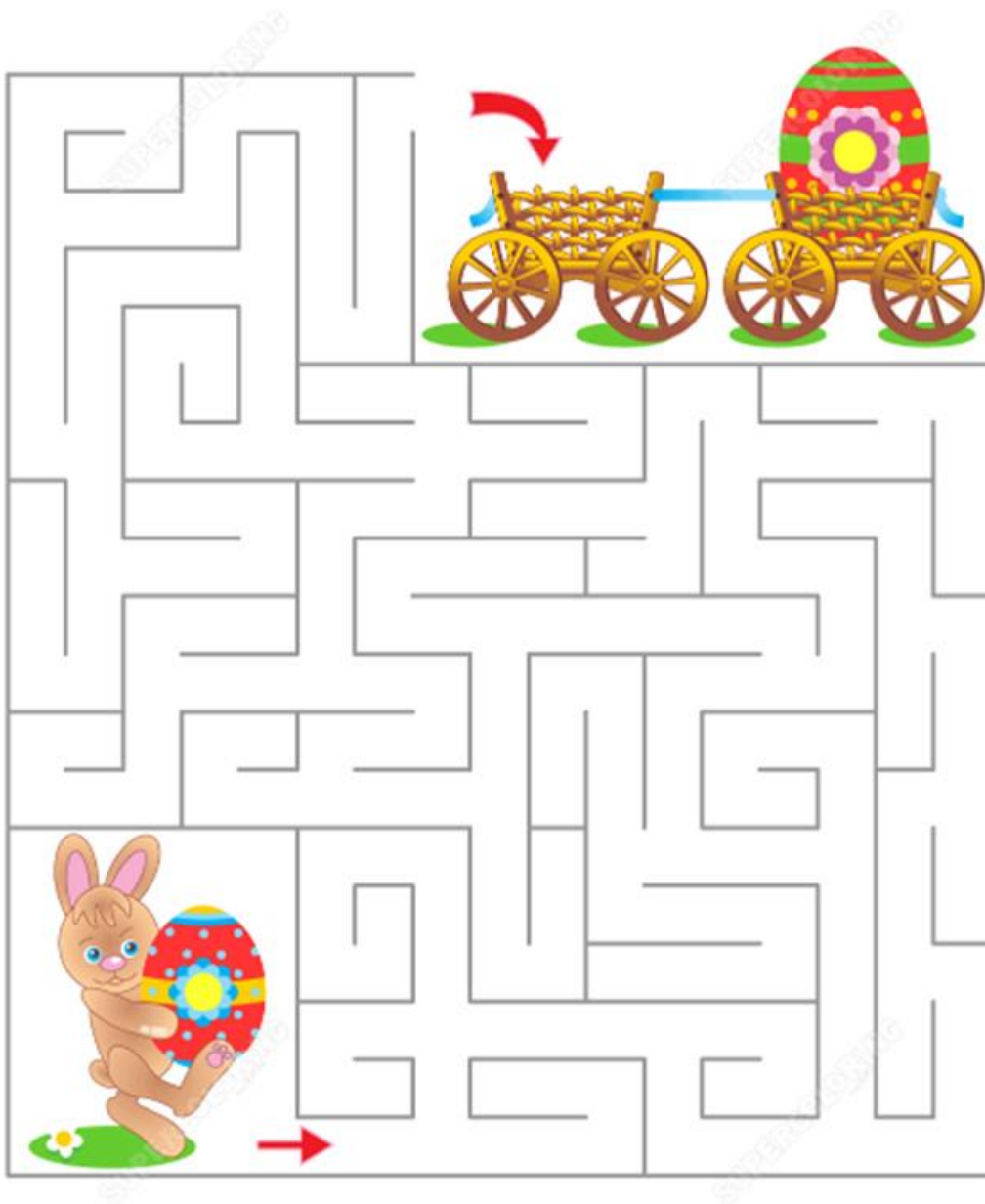
9. "Les aparences..."

_____”

10. "Tots els camins...."

_____”

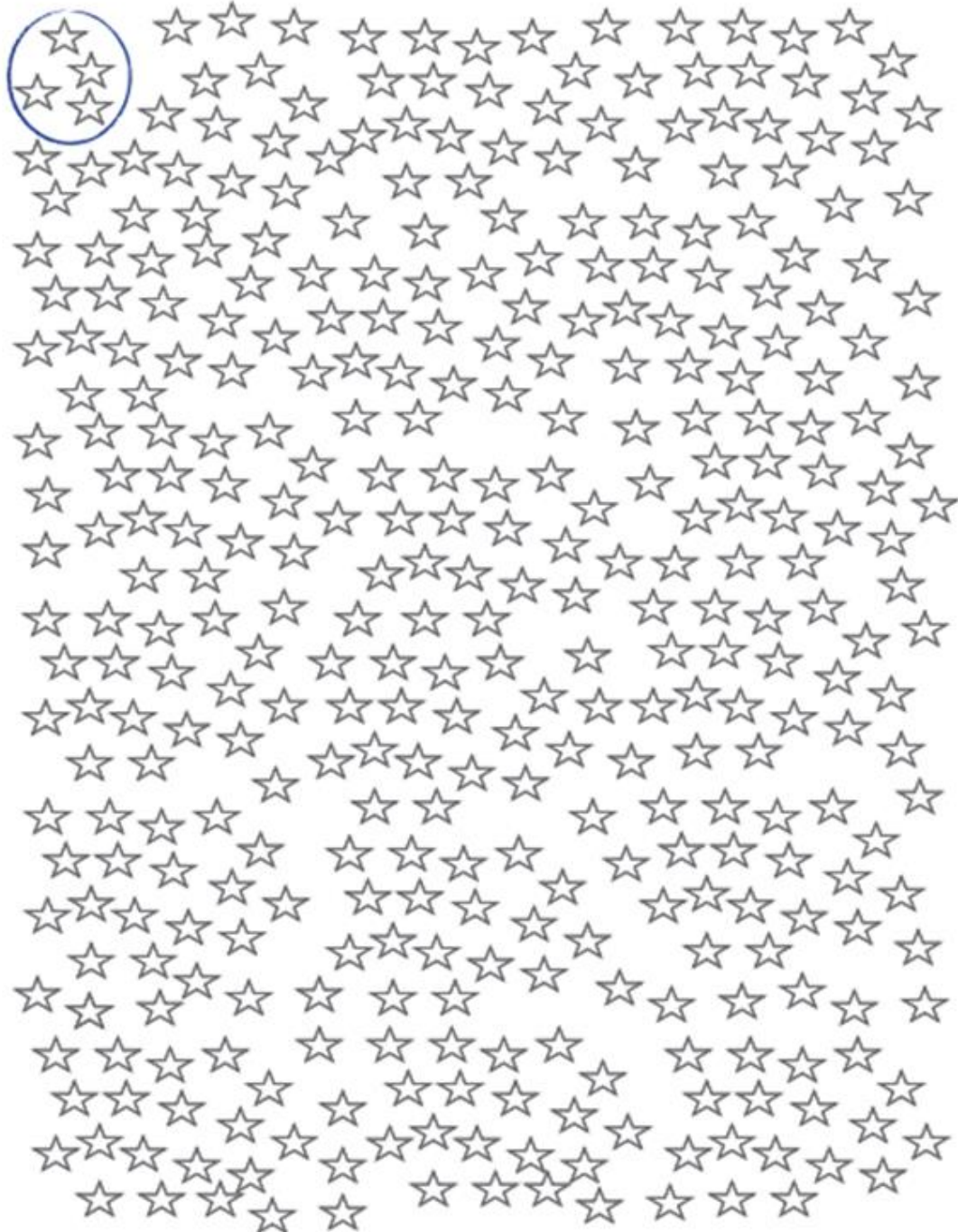
LABERINT



AGRUPA LES ESTRELLES EN GRUPS DE 4

Quants grups de 4 t'han sortit?

Quantes estrelles queden sense agrupar?



SEGUEIX LES INDICACIONS

Pren com a referència el teu propi cos i segueix les següents instruccions:

- Dibuixa una estrella de 5 puntes (no gaire gran) al requadre.
- Sota l'estel dibuixa un cercle.
- A l'esquerra del cercle dibuixa un quadrat.
- A sobre de l'estel dibuixa una creu.
- Sota el cercle posa el número 8.
- A l'esquerra de la creu posa el nom d'una pel·lícula que t'agradi.
- A la dreta del cercle posa el teu nom.
- A la dreta de l'estrella posa la data del proper diumenge.
- A la dreta de la creu posa el mes en què estem.
- Sota el teu nom posa la teva data de naixement i damunt del quadrat escriu la població on vas néixer.
- Per acabar, dibuixa un somriure ben preciós dins del cercle.



PINTA UN MANDALA



ASJ

RECORDA QUE:

Si has pogut fer les fitxes, ens les pots fer arribar de quatre maneres diferents:

-Fer fotos de les activitats i enviar-les per Whatsapp: 619440160

-Escanejar les activitats i enviar-les per correu electrònic a info@amputats-santjordi.org

-Enviar les activitats realitzades per correu postal: Associació d'Amputats Sant Jordi, C/ Cuba, 2, 1a planta, despatx 4, 08030 Barcelona

-Portar les fitxes realitzades de forma presencial a l'adreça anteriorment indicada



GRÀCIES

Amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona i del districte de Sant Andreu, qui ha reconegut aquesta iniciativa amb el Premi Sant Andreu al millor projecte d'entitats.



ASJ