



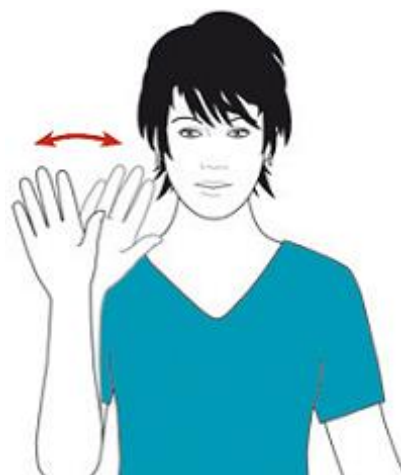
KIT DE ACTIVIDADES SALUDABLES

AMPUTATS
SANTJORDI
30 anys

¿Cansado de sentirte
excluido con las nuevas
tecnologías?

¿Te suenan extrañas las
palabras: página web, email,
redes sociales, Instagram,
Facebook, Twitter, descarga
una app, etc.?

Pues vamos a volver al lápiz
y papel



HOLA

¿Qué es el Kit de Actividades Saludables?

Es una revista de papel con actividades para combatir el estrés, mantener la concentración, mejorar la atención, ejercitar la memoria y la vida sana, y contribuir en nuestro bienestar emocional y físico.

Este kit pretende ser otra herramienta para combatir la soledad de las personas en su hogar y generar nuevos vínculos comunitarios.

El Kit de Actividades Saludables es una propuesta de la Associació Amputats Sant Jordi

Amputats Sant Jordi es una entidad sin ánimo de lucro nacida en 1992. Ofrece apoyo a personas con amputación, agenesia y otras discapacidades físicas, así como a sus familias, a fin de lograr la plena inclusión de este colectivo dentro de la nuestra sociedad.

Las acciones que llevamos a cabo están enfocadas a promover una nueva cultura sobre las capacidades y crear un entorno respetuoso donde se defiendan todos los derechos de las personas con amputación.

Todas las personas asociadas que realizan las propuestas del **kit saludable** nos podrán hacer llegar una muestra de lo que hacen. Para la entidad es importante vuestra participación y colaboración para poder demostrar y justificar nuestro proyecto.

¡Muchas gracias!

MARCA EL OBJETO QUE NO SE REPITE:

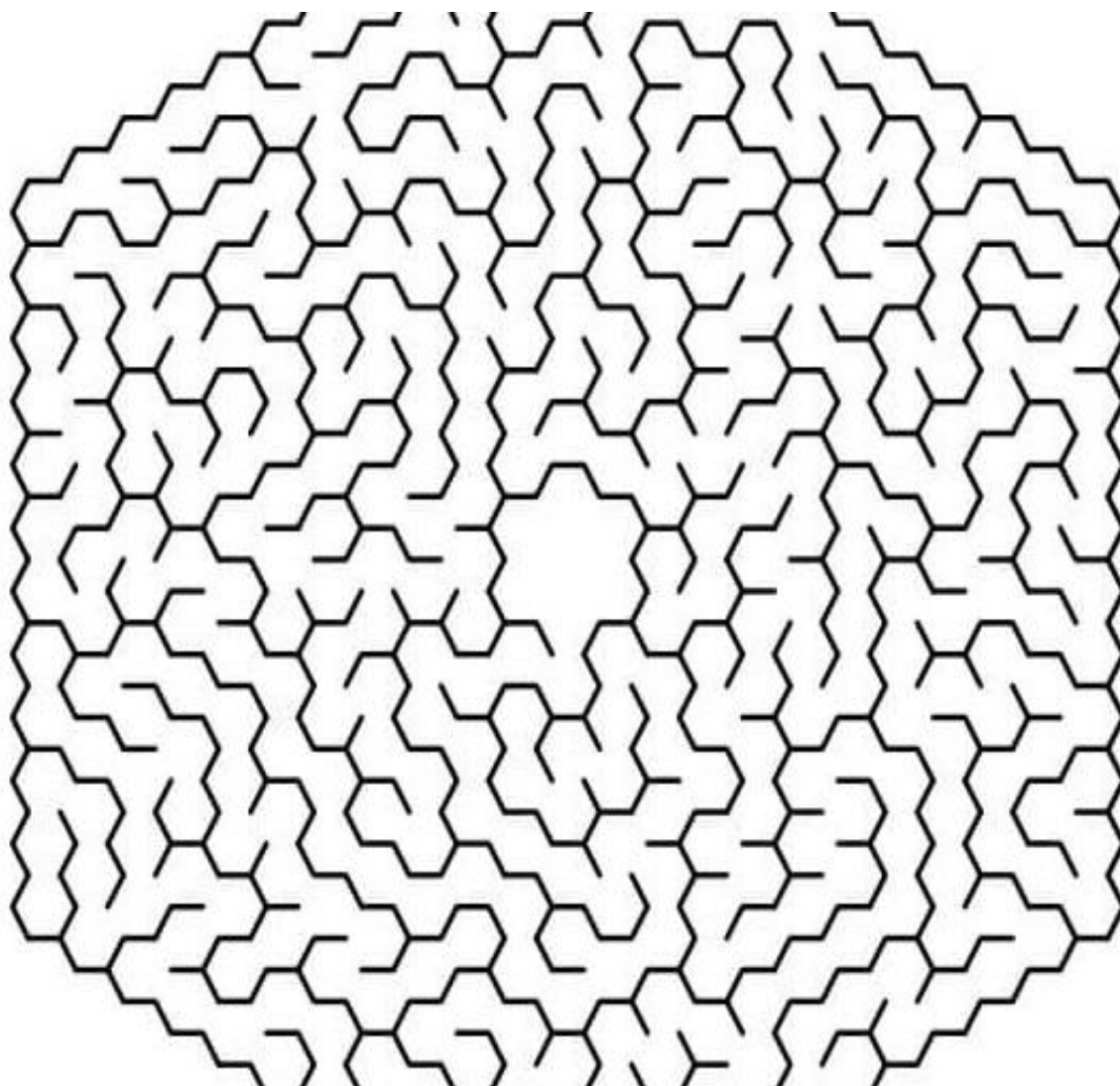


Redacta una historia en la que aparezcan todos los elementos de la imagen anterior:

Cinta adhesiva, pincel, carta, antifaz, chincheta, zapatillas de ballet, cubo, regalo, teléfono y gorro.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

¿SABRÁS SALIR DEL LABERINTO?



REALIZA EL SIGUIENTE SUDOKU

El sudoku es un juego de lógica y razonamiento. Se juega en una cuadrícula de 9 x 9 espacios. Dentro de las filas y columnas hay 9 "cuadrados" (compuestos de 3 x 3 espacios).

Cada fila, columna y cuadrado (9 espacios cada uno) debe completarse con los números del 1 al 9, sin repetir ningún número dentro de la fila, columna o cuadrado.

¿Suenan complicado? Como se puede ver en la imagen de abajo, cada cuadrícula de Sudoku viene con algunos espacios ya completados. Cuantos más espacios se llenen, más fácil será el juego.

FÁCIL

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

MEDIO

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

DIFÍCIL

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

MUY DIFÍCIL

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

ESTIRAMIENTOS



1 /16 10 segundos cada lado
ref 2



2 /16 2 veces 5 segundos cada una
ref 11



3 /16 2 veces 5 segundos cada una
ref 39



4 /16 30 segundos cada pierna
ref 21



5 /16 30 segundos cada pierna
ref 34



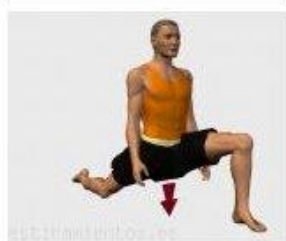
6 /16 15 segundos
ref 47



7 /16 30 segundos
ref 4



8 /16 20 segundos
ref 5



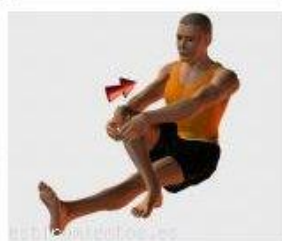
9 /16 20 segundos cada pierna
ref 13



10 /16 30 segundos
ref 6



11 /16 3 veces 5 segundos cada una
ref 8



12 /16 20 segundos cada pierna
ref 40



13 /16 10 segundos cada pierna
ref 38



14 /16 20 segundos cada pierna
ref 10



15 /16 10 segundos cada pierna
ref 51



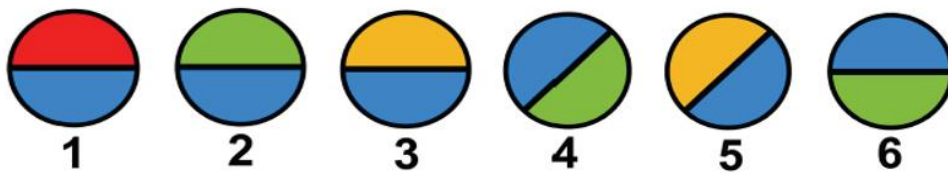
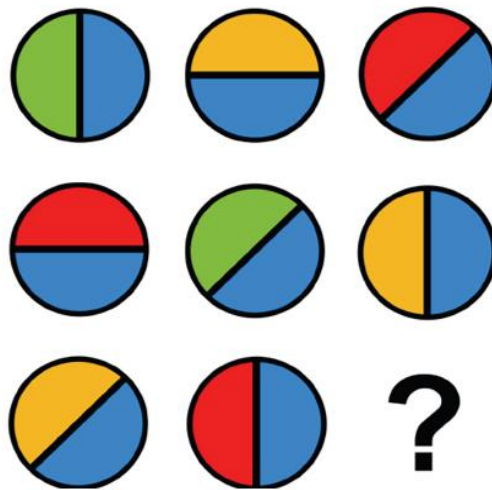
16 /16 10 segundos cada pierna
ref 50

¡JUEGA!

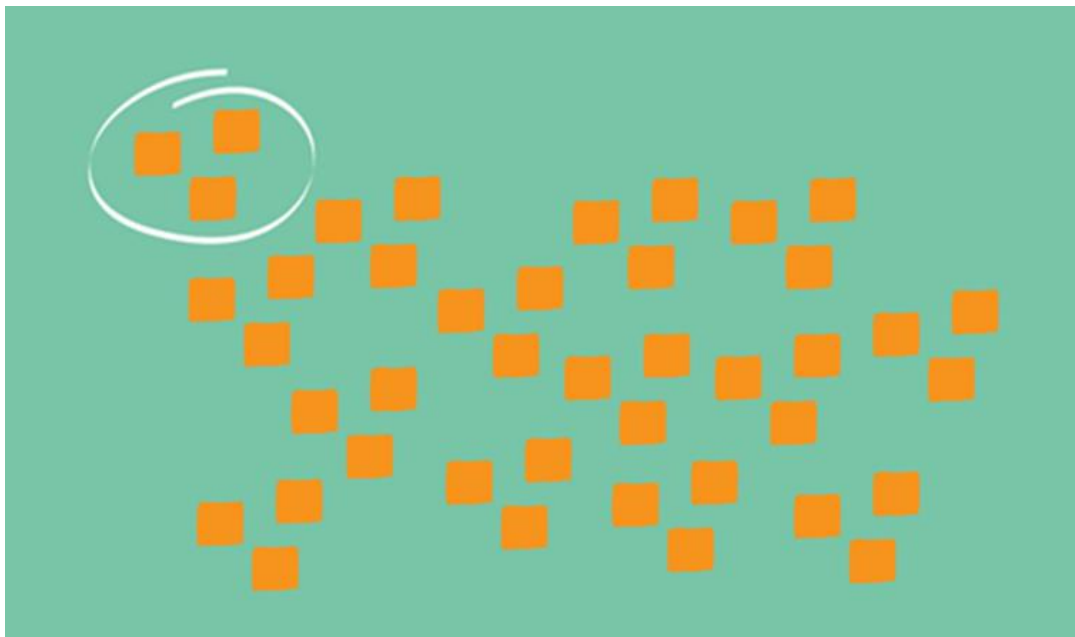
Busca con cada inicial un nombre de persona, un animal, una comida, un lugar (ciudad, país) y un objeto:

LETRA	NOMBRE	ANIMAL	COMIDA	LUGAR	OBJETO
A	Ana	Anaconda	Arándanos	Andalucía	Armario
B					
C					
D					
E					
F					
G					
H					
I					
J					
L					
M					
O					
P					
Q					
R					
S					
T					
U					
V					
X					
Z					

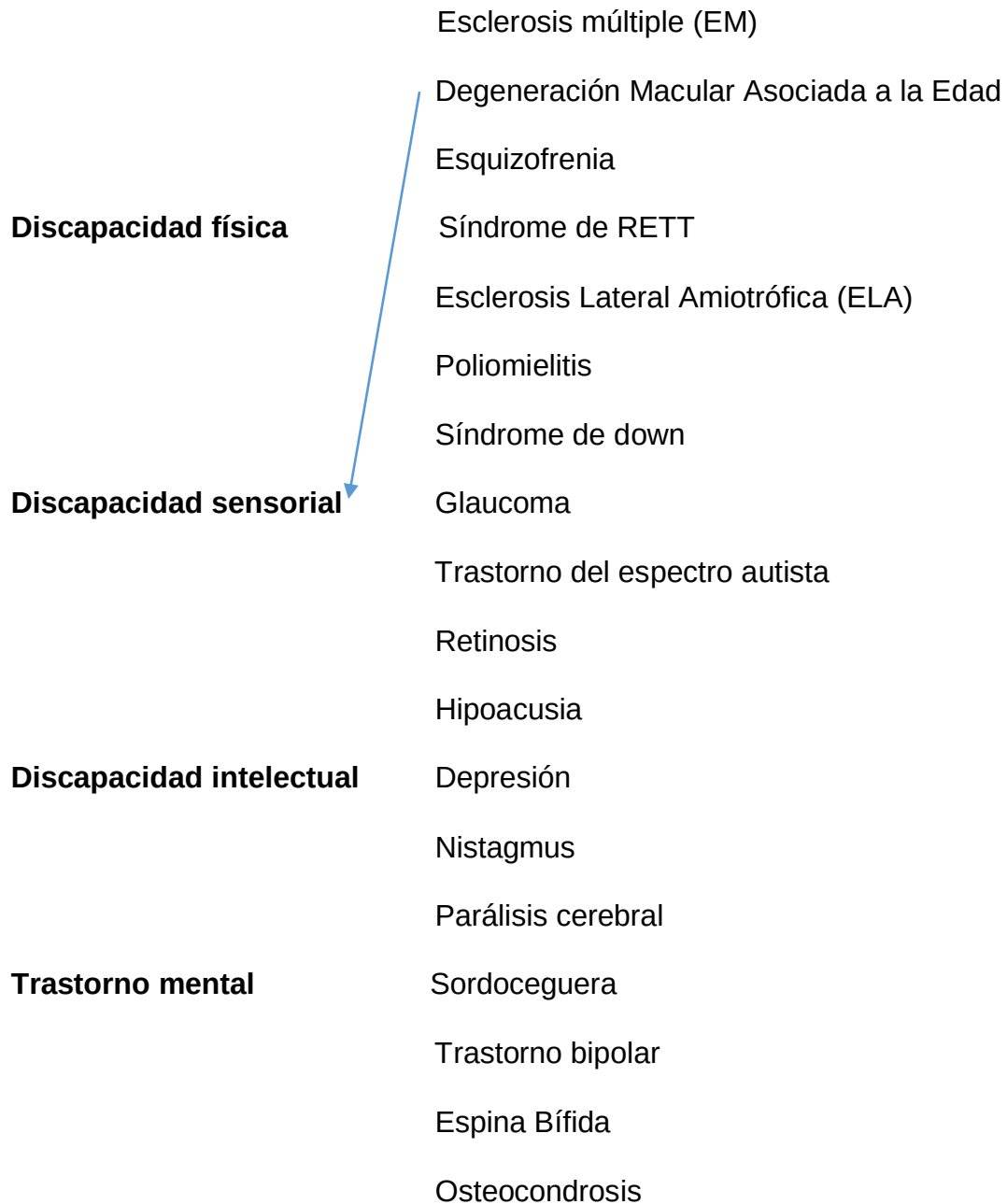
¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES FIGURAS ES LA QUE SE CORRESPONDE?



AGRUPA LOS CUADRADOS EN GRUPOS DE 3



RELACIONA TIPO DE DISCAPACIDAD CON LAS SIGUIENTES ENFERMEDADES:



RECETA:

GAZPACHO DE SANDÍA

Ingredientes

El mismo peso de tomates y de sandía: ½ o 1 kg de cada

1 ajo

1 cebolla tierna

1/2 pimiento rojo

100 ml de aceite

50 ml de vinagre

Sal

Dos cucharadas de albahaca



Elaboración

Cogemos los tomates y los escaldamos. Hervimos el agua, ponemos los tomates y los sacamos con cuidado de no quemarnos. Los pelamos.

Pelamos y troceamos la sandía. Lo batimos, con todos los ingredientes en la Thermomix o en una batidora.

Lo pasamos por un colador chino para que no nos queden pieles ni semillas. Como la sandía tiene mucha agua, no será necesario añadirle más.

Guardarlo en la nevera.

Una vez frío ya nos lo podemos tomar.

OPERACIONES:

1. Marca en color rojo las casillas donde el resultado de su operación sea: 23
2. Marca en color verde las casillas donde el resultado de su operación sea: número par
3. Marca en color azul las casillas donde el resultado de su operación sea: 30
4. Marca de color amarillo las casillas que el resultado de la operación sea: menor de 20

$25+8-4-8$	$3+8+7+5$	$6+8-9+14$
$7+5+8+3$	$8-4-8+25$	$60-25-13+1$
$6+14+10-7$	$14-9+8+6$	$16+14-7-1$
$43-6-13-2$	$43-6-13-1$	$52-14-8-10$
$8-4-8+24$	$3+7+5+8$	$21+3+1+5$

SOPA DE LETRAS

Observa el cuadro de la derecha con antelación.

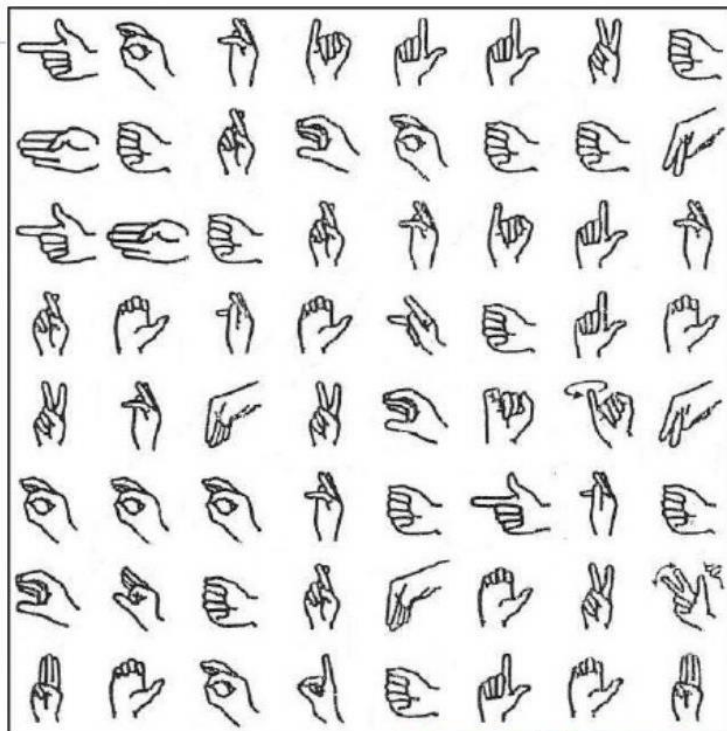
Es el alfabeto dactilológico español y ayudará a resolver la siguiente sopa de letras.



Sopa de letras.

¡Os propongo un juego!
A ver si sois capaces
de encontrar estas
palabras:

- Cometa.
- Barco.
- Antena.
- Cama.
- Abeto.
- Gato.



SIGUE LAS SIGUIENTES INDICACIONES

Tres estudiantes hispanoamericanos de diferentes países visitan España.
Descubre la nacionalidad de cada uno y también la ciudad y el monumento que quieren visitar:

1. El mejicano quiere visitar Sevilla.
2. La argentina quiere ver La Sagrada Familia.
3. Carlos quiere visitar el Parque del Retiro.
4. Juana quiere ir a Barcelona.
5. Carlos no es argentino
6. El que quiere visitar Madrid es dominicano.
7. Pedro quiere visitar La Giralda

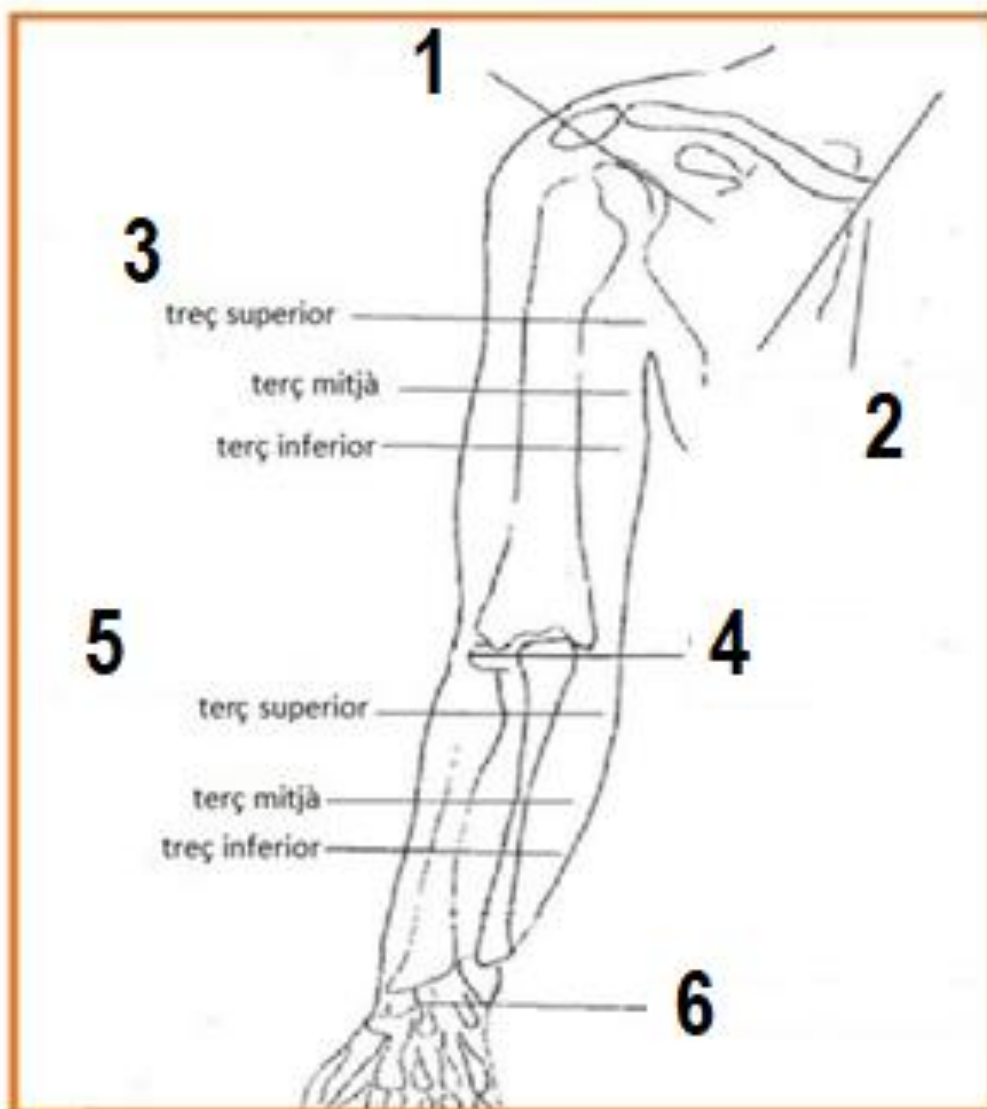
NOMBRE	NACIONALIDAD	CIUDAD	MONUMENTO

RELACIONA

Tipos de amputaciones del miembro superior.

Escribe en cada número el nombre correcto del tipo de amputación:

- Amputación humeral
- *Escapulectomia*
- Desarticulación de húmero
- Desarticulación de muñeca
- Desarticulación de codo
- Amputación Radial



¿CUÁNTO SABES SOBRE AMPUTATS SANT JORDI?

Marca la respuesta y durante el mes de septiembre recibirás un email con las respuestas.

1. ¿Cuántos años celebra Amputats Sant Jordi este 2022?

- a) 25
- b) 30
- c) 28

2. ¿Cómo se llama la actual presidenta de la entidad?

- a) Lorena Blanco
- b) Pilar Díaz
- c) Marta Canas

3. ¿En qué año se constituyó la Coral de la entidad?

- a) 2016
- b) 2014
- c) 2020

4. ¿Dónde está ubicada la sede de la entidad?

- a) Zona Franca
- b) Sant Boi
- c) Sant Andreu

5. ¿A qué Federación de personas con discapacidad pertenece Amputats Sant Jordi?

- a) ECOM
- b) COCEMFE Barcelona
- c) DINCAT

AUTOCOMPLETAR LAS CANCIONES

De día viviré pensando en tu sonrisa

De noche las estrellas

Autor:

Nombre de canción:

Pintor si pintas con amor

Por que desprecias

Autor:

Nombre de canción:

Es una chiquilla tan divina y colosal

Tiene una que nadie puede aguantar

Autor:

Nombre de canción:

Búscate una chica, Una Ye-ye

Que tenga mucho ritmo Y que cante

Autor:

Nombre de canción:

Vivir así es morir de amor

Por amor tengo.....

Autor:

Nombre de canción:

AUTOCOMPLETAR LAS CANCIONES

Soy Minero

Y templé mi corazón con y

Autor:

Nombre de canción:

Ay, ¿quién maneja mi barca, quién?

Que a la me lleva, ¿quién?

Autor

Nombre de canción

¡Ay, pena, penita, pena, pena!

Pena de mi

Que me corre por las venas, pena

Con la fuerza de un

Autor

Nombre de canción

Amiga,

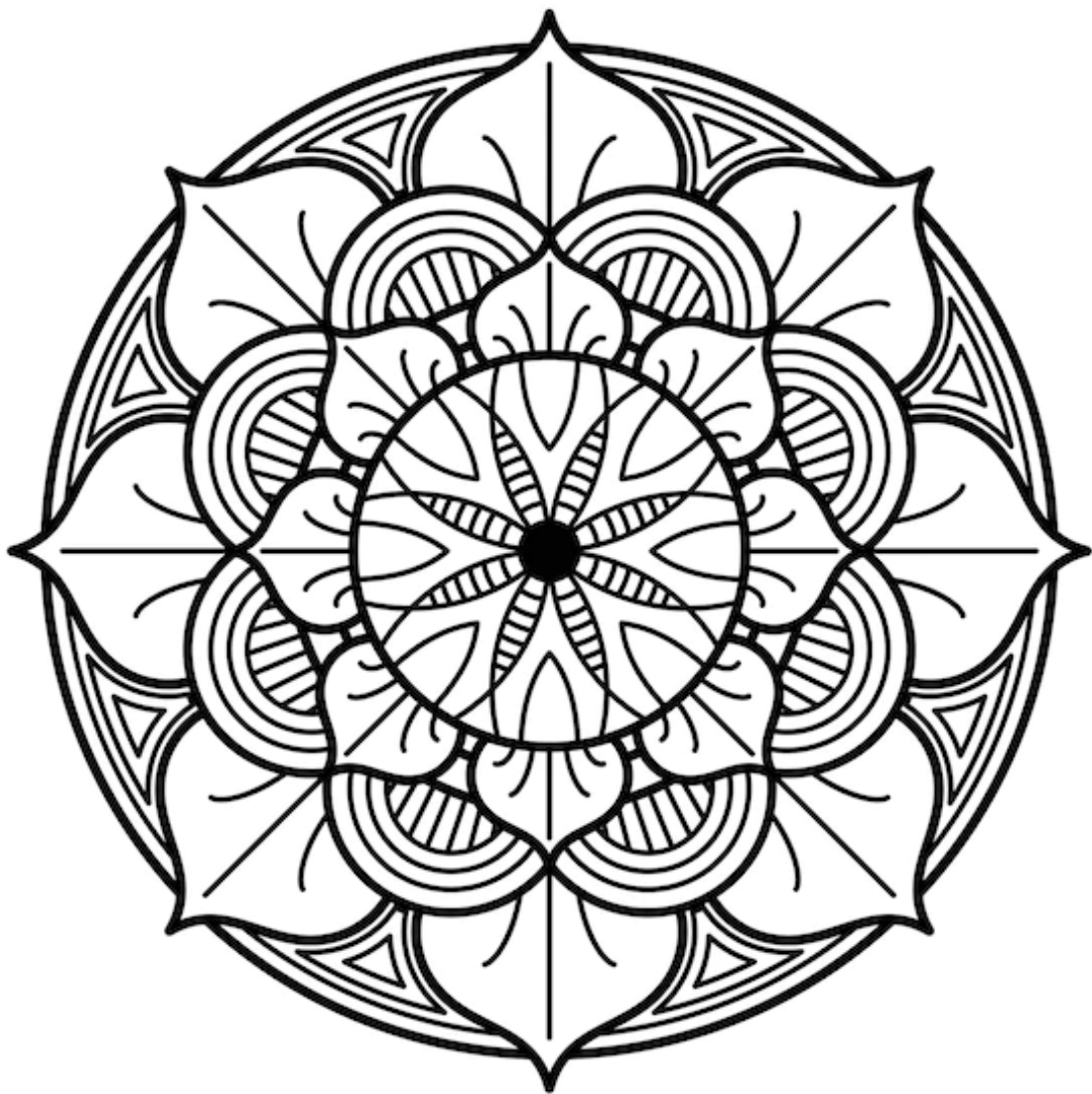
Hay que ver cómo es el amor

Que vuelve a quien lo toma..... o

Autor

Nombre de canción

PINTA UNA MANDALA



RECUERDA QUE:

Si has podido realizar las fichas, nos las puedes hacer llegar de cuatro maneras distintas:

- Puedes hacer fotos de las actividades y mandarlas por Whatsapp: 619440160
- Escanear las actividades y mandarlas por correo electrónico: info@amputats-santjordi.org
- Enviar las actividades realizadas por correo postal a: Associació d'Amputats Sant Jordi. c/ Cuba, 2, 1ª planta, despacho 4, 08030 Barcelona
- Traer las fichas realizadas de forma presencial a la dirección anteriormente indicada.



GRACIAS

Este documento cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Barcelona y del distrito de Sant Andreu, quien ha reconocido a esta iniciativa con el Premio Sant Andreu al mejor proyecto de entidades.



DISTRICTE SANT ANDREU