

Programación marzo 2021

**CENTROS MUNICIPALES DE MAYORES
DE VILLAVERDE**



Desde los Centros Municipales de Mayores de Villaverde esperamos que estéis bien y que le saquéis partido a las actividades que un mes más los/as profesores/as de gimnasia y espalda sana, las profesoras de terapia ocupacional (manos y memoria), y los/as dinamizadores/as han preparado para vosotros y vosotras.



*Servicio de
dinamización y
prevención a la
dependencia en los
Centros Municipales
de Mayores de
Villaverde*

*Servicio de
dinamización y
prevención a la
dependencia en los
Centros Municipales
de Mayores de
Villaverde*

*Ejercicios terapia
ocupacional*

PULSA AQUÍ

*Sección de
gimnasia y
espalda sana*

PULSA AQUÍ

Dinamización

PULSA AQUÍ

Días especiales



Servicio de
dinamización y
prevención a la
dependencia en los
Centros Municipales
de Mayores de
Villaverde

Día de
la mujer

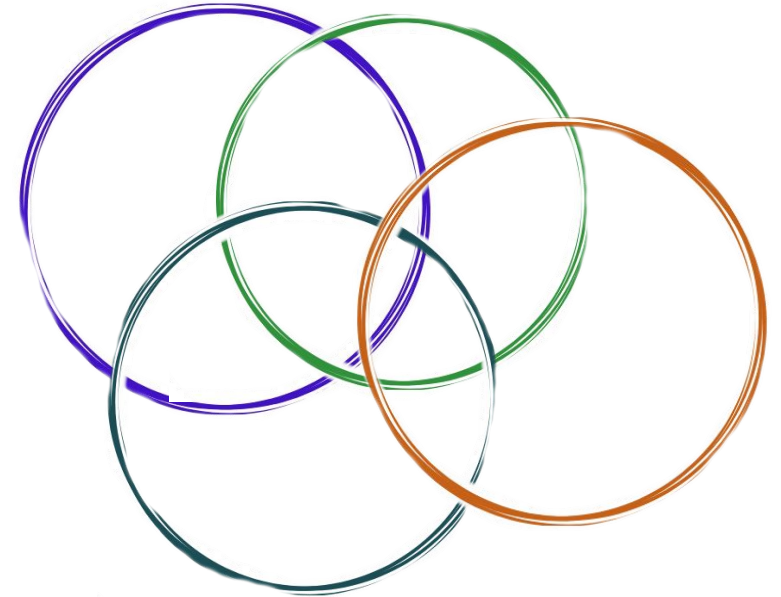
San Patricio

Trans

Teatro

Felicidad

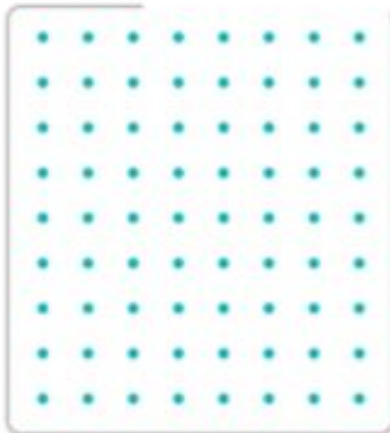
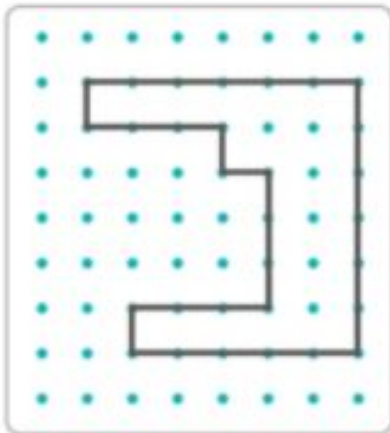
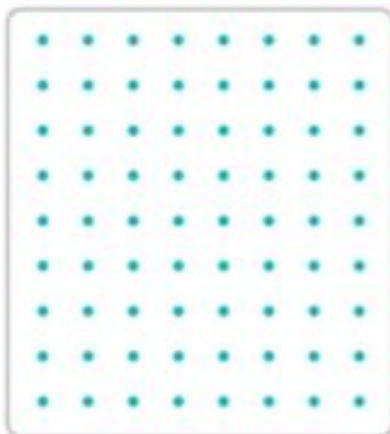
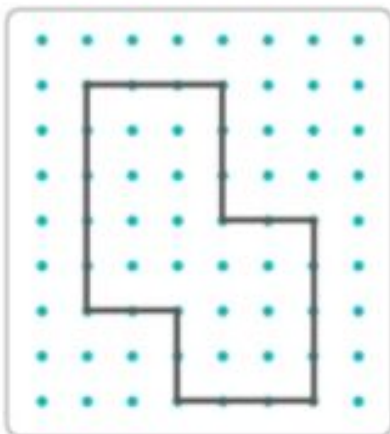
Primavera



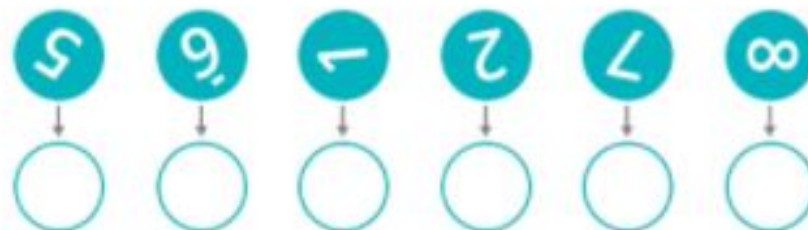
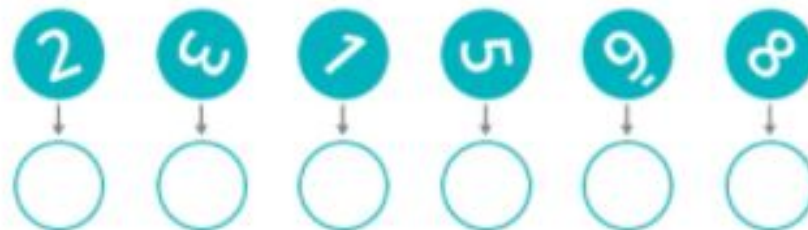
EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Este mes trabajaremos las praxias y el cálculo.

Copia de patrones:

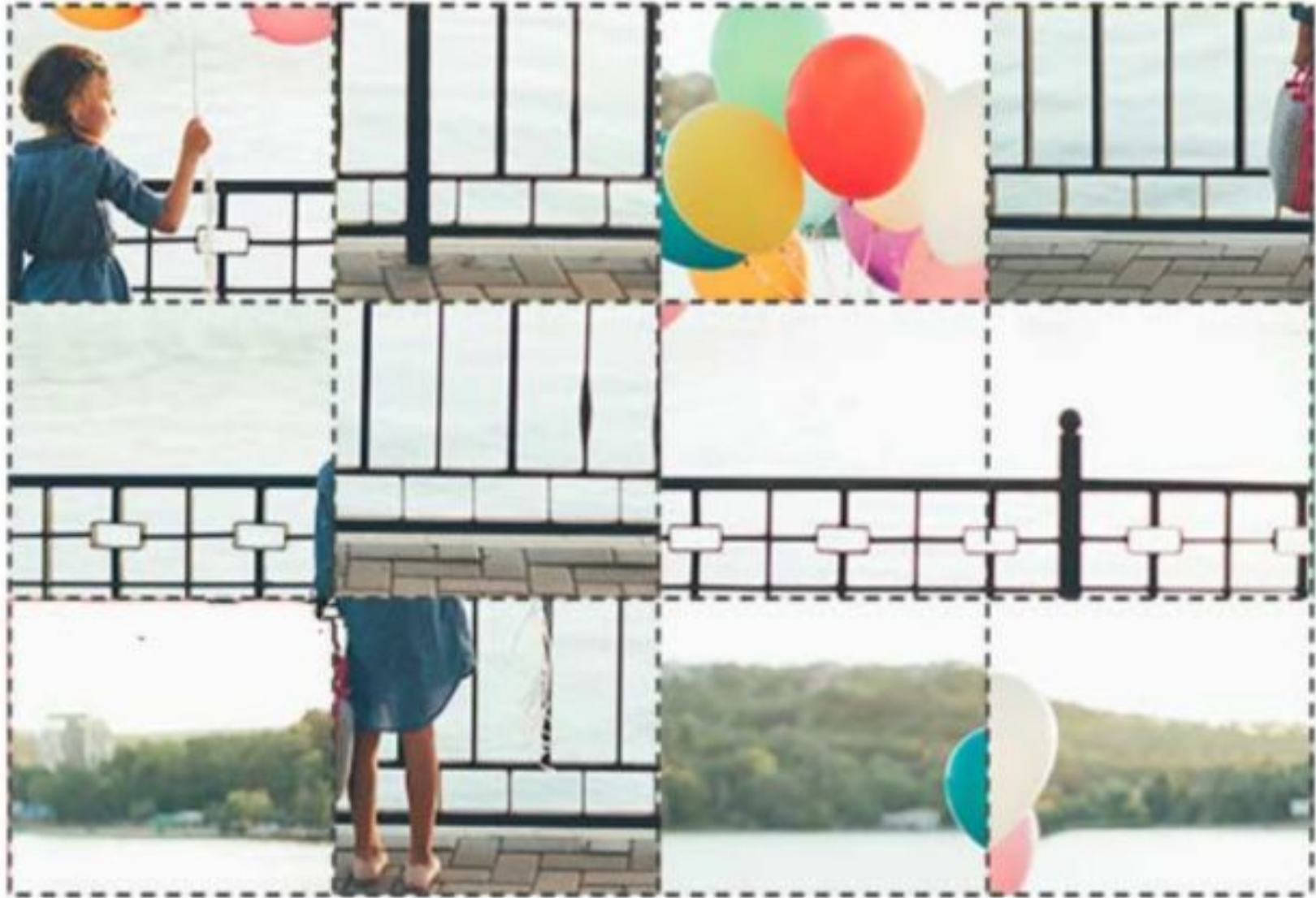


Números torcidos. Escriba los siguientes números en su orientación adecuada:





(Recortar por la línea punteada)



PRAXIAS.
IMAGEN DESORDENADA





PRAXIAS.
IMAGEN DESORDENADA



(Recortar por la línea punteada)





Praxias. Patrones con seguimiento numérico:

Handwriting practice grid with five rows of patterns. Each row shows a sequence of numbers and a corresponding path on a dot grid.

- Row 1: Sequence: 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2. Path: A triangle with vertices at (1,1), (1,2), and (2,1).
- Row 2: Sequence: 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1. Path: A U-shaped path with vertices at (1,1), (2,1), (2,2), and (1,2).
- Row 3: Sequence: 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2. Path: A path starting at (1,1), going to (2,1), then (2,2), and ending at (1,2).
- Row 4: Sequence: 1, 3, 1, 3, 1, 3, 1, 3, 1, 3, 1, 3. Path: A zig-zag path with vertices at (1,1), (2,1), (1,2), (2,2), (1,3), (2,3), (1,4), (2,4), (1,5), (2,5), (1,6), (2,6).
- Row 5: Sequence: 1, 2, 1, 3, 1, 3, 1, 3, 1, 3, 1, 3. Path: A path starting at (1,1), going to (1,2), then (2,2), then (2,1), then (1,1).



Letras torcidas. Escriba las siguientes letras en su
orientación adecuada:

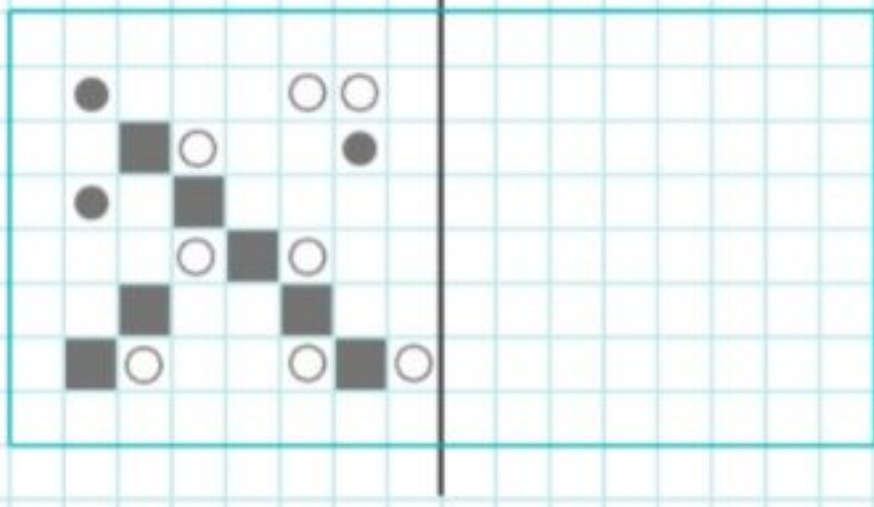
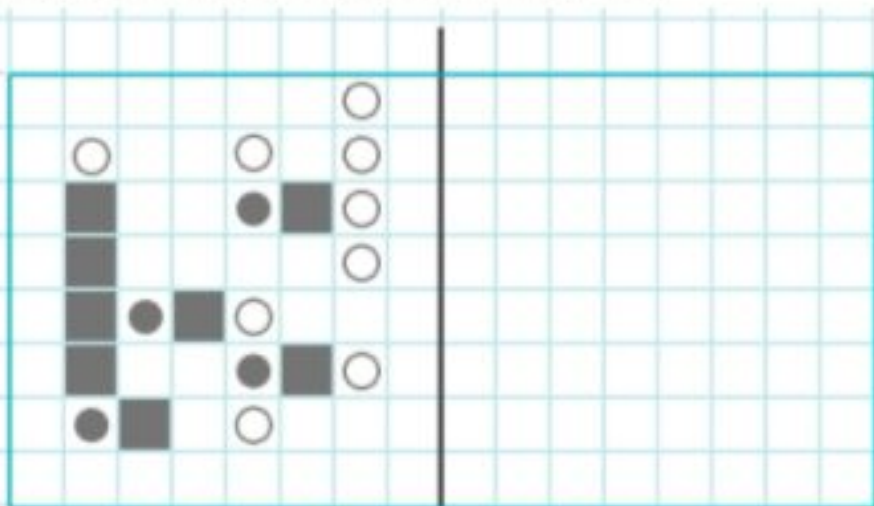
K	A	L	M	U	H
↓	↓	↓	↓	↓	↓
K	○	○	○	○	○
R	O	B	E	T	P
↓	↓	↓	↓	↓	↓
○	○	○	○	○	○
Y	E	Ñ	C	J	D
↓	↓	↓	↓	↓	↓
○	○	○	○	○	○

Letras torcidas. Escriba las siguientes letras en su
orientación adecuada:

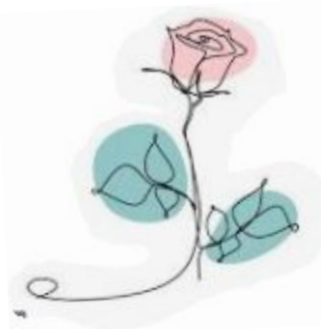
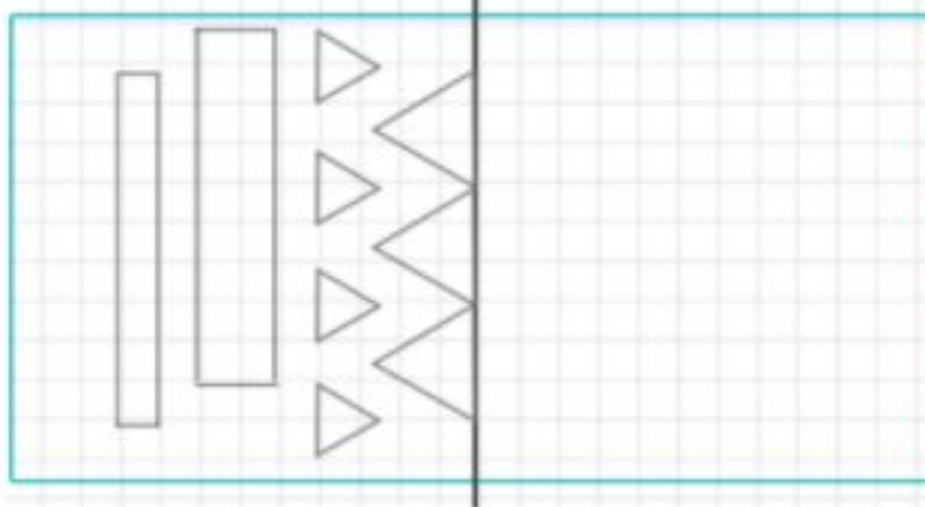
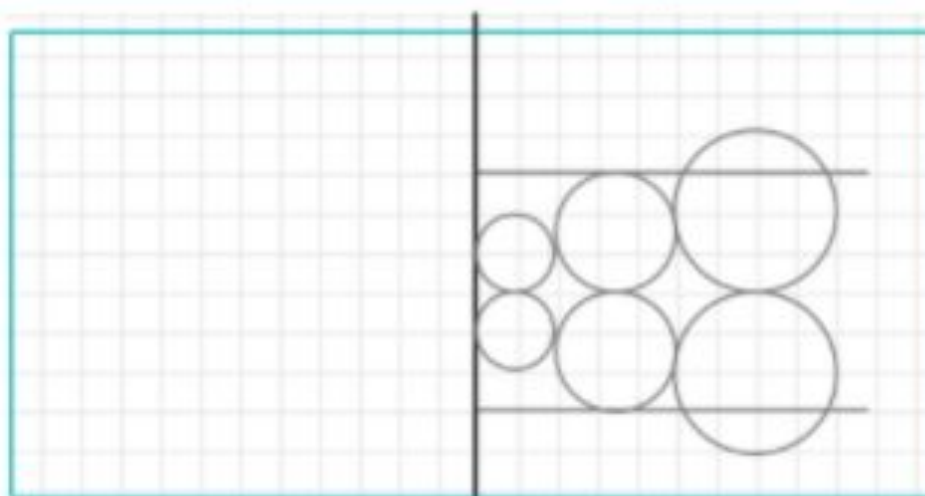
e	y	a	p	m	q
↓	↓	↓	↓	↓	↓
○	○	○	○	○	○
r	4	!	q	e	e
↓	↓	↓	↓	↓	↓
○	○	○	○	○	○
v	e	u	f	s	m
↓	↓	↓	↓	↓	↓
○	○	○	○	○	○



Simetría. Complete la otra mitad del dibujo:

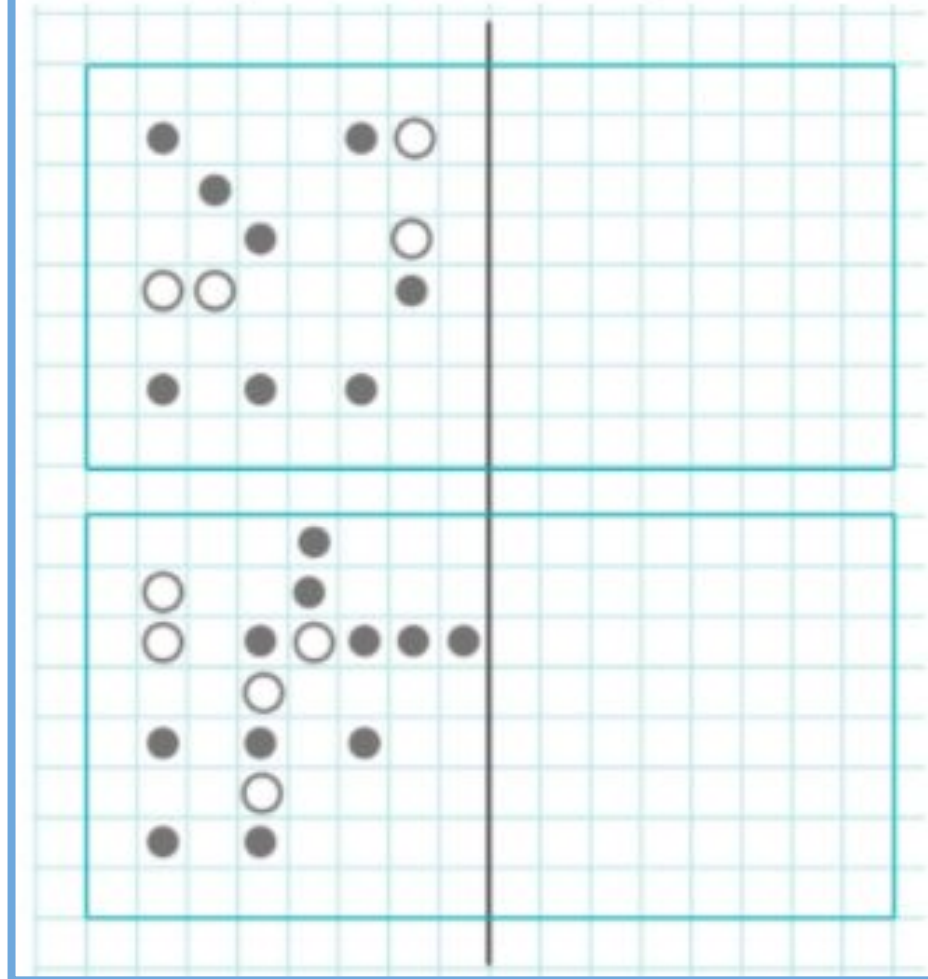


Simetría. Complete la otra mitad del dibujo:





Simetría. Complete la otra mitad del dibujo:



Ejercicios

Dentro de los **ejercicios de estimulación cognitiva**, incluimos el cálculo y las matemáticas para mayores. Una parte esencial de la estimulación cognitiva del cálculo son las actividades de cálculo mental.

Hoy hemos preparado una serie de actividades para practicar el cálculo sin calculadora. Estas actividades son necesarias para mantener el cerebro en forma.



Series de cálculo mental:

+36 :8 +16 +51 -63 x2 +42

36 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

-53 :2 +16 -27 +14 -9 +26

85 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

+16 :2 +35 x2 -63 +59 -37

18 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

x4 +17 -80 +45 -22 +59 -36

32 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Series de cálculo mental:

$\times 3$ -28 $+13$ $+52$ -49 -6 $\times 2$

21 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

$+12$ $:2$ -15 -17 $\times 2$ $+3$ $+56$

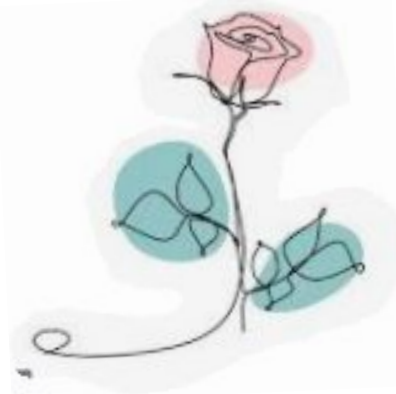
38 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

$+26$ -17 $+25$ -78 $\times 3$ -52 $+10$

68 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

$+1$ -38 -16 -23 $+45$ -27 -16

99 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Series de cálculo mental:

$\times 6$ -8 $+3$ $+52$ -19 -6 $+31$

7 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

$\times 2$ $+18$ -5 $+17$ $\times 2$ $+3$ -16

18 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

$+26$ -17 $+35$ -18 $+71$ $:2$ $+3$

51 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

$+6$ -34 $+9$ -43 $+15$ -27 -9

98 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Resuelva estas operaciones con cálculo mental:

$37 \times 2 = \dots\dots$

$93 + 15 = \dots\dots$

$29 + 35 = \dots\dots$

$42 \times 20 = \dots\dots$

$41 - 12 = \dots\dots$

$42 + 18 = \dots\dots$

$16 + 80 = \dots\dots$

$27 + 27 = \dots\dots$

$21 \times 4 = \dots\dots$

$73 + 18 = \dots\dots$

$39 + 50 = \dots\dots$

$56 - 32 = \dots\dots$

$15 - 12 = \dots\dots$

$91 - 35 = \dots\dots$



Resuelva estas operaciones con cálculo mental:

$99 : 3 = \dots\dots$

$97 + 12 = \dots\dots$

$17 + 62 = \dots\dots$

$55 \times 40 = \dots\dots$

$75 - 32 = \dots\dots$

$62 + 27 = \dots\dots$

$56 + 23 = \dots\dots$

$41 + 39 = \dots\dots$

$75 \times 3 = \dots\dots$

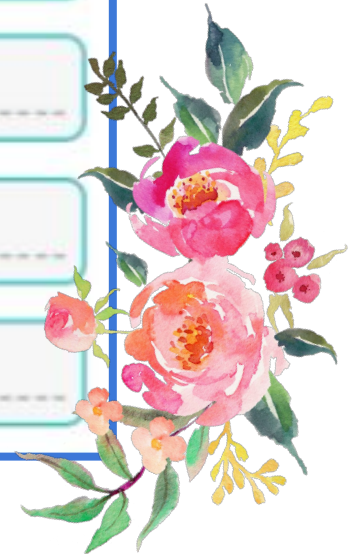
$23 + 48 = \dots\dots$

$104 : 4 = \dots\dots$

$67 - 42 = \dots\dots$

$85 - 37 = \dots\dots$

$60 - 37 = \dots\dots$



Resuelva estas operaciones con cálculo mental:

$41 + 35 = \dots\dots$

$52 + 28 = \dots\dots$

$92 - 54 = \dots\dots$

$23 \times 10 = \dots\dots$

$50 - 32 = \dots\dots$

$84 + 15 = \dots\dots$

$20 \times 63 = \dots\dots$

$68 - 45 = \dots\dots$

$61 + 47 = \dots\dots$

$37 - 18 = \dots\dots$

$32 + 17 = \dots\dots$

$98 - 67 = \dots\dots$

$45 - 16 = \dots\dots$

$45 - 11 = \dots\dots$

Resuelva estas operaciones con cálculo mental:

$31 + 22 = \dots\dots$

$41 + 50 = \dots\dots$

$98 + 50 = \dots\dots$

$56 \times 20 = \dots\dots$

$65 - 36 = \dots\dots$

$56 + 65 = \dots\dots$

$30 \times 12 = \dots\dots$

$18 + 17 = \dots\dots$

$105 : 3 = \dots\dots$

$32 - 28 = \dots\dots$

$99 + 14 = \dots\dots$

$31 + 62 = \dots\dots$

$89 - 26 = \dots\dots$

$38 - 21 = \dots\dots$



Resuelva estas operaciones con cálculo mental:

$23 + 34 = \text{-----}$

$67 + 38 = \text{-----}$

$67 - 22 = \text{-----}$

$33 \times 30 = \text{-----}$

$88 - 52 = \text{-----}$

$61 + 28 = \text{-----}$

$24 \times 30 = \text{-----}$

$22 - 16 = \text{-----}$

$27 + 18 = \text{-----}$

$25 + 28 = \text{-----}$

$30 + 29 = \text{-----}$

$38 - 17 = \text{-----}$

$85 - 37 = \text{-----}$

$85 - 34 = \text{-----}$



Complete este cuadro de operaciones con cálculo mental:

	+ 10	+ 20	- 10	- 12
47	-----	-----	-----	-----
51	-----	-----	-----	-----
23	-----	-----	-----	-----
96	-----	-----	-----	-----
41	-----	-----	-----	-----
21	-----	-----	-----	-----
32	-----	-----	-----	-----
27	-----	-----	-----	-----
18	-----	-----	-----	-----

Complete este cuadro de operaciones con cálculo mental:

	+ 24	- 31	+ 63	- 15
64	-----	-----	-----	-----
59	-----	-----	-----	-----
48	-----	-----	-----	-----
62	-----	-----	-----	-----
35	-----	-----	-----	-----
46	-----	-----	-----	-----
71	-----	-----	-----	-----
82	-----	-----	-----	-----
45	-----	-----	-----	-----



Complete este cuadro de operaciones con cálculo mental:

	+ 16	+ 20	- 8	- 12
55	-----	-----	-----	-----
14	-----	-----	-----	-----
37	-----	-----	-----	-----
84	-----	-----	-----	-----
65	-----	-----	-----	-----
38	-----	-----	-----	-----
21	-----	-----	-----	-----
79	-----	-----	-----	-----
60	-----	-----	-----	-----

Complete este cuadro de operaciones con cálculo mental:

	+ 24	- 16	+ 80	- 36
23	-----	-----	-----	-----
61	-----	-----	-----	-----
40	-----	-----	-----	-----
92	-----	-----	-----	-----
37	-----	-----	-----	-----
82	-----	-----	-----	-----
55	-----	-----	-----	-----
48	-----	-----	-----	-----
72	-----	-----	-----	-----



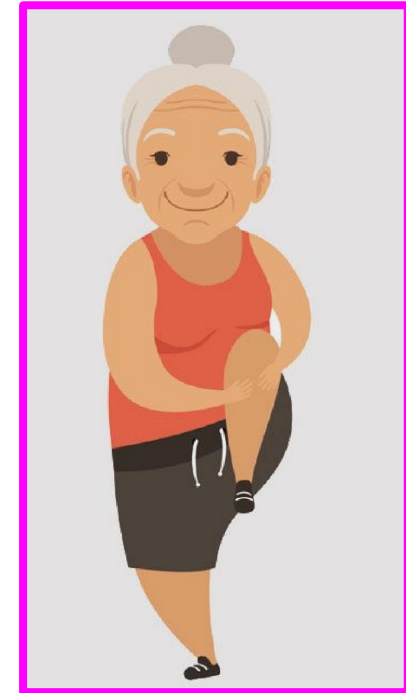
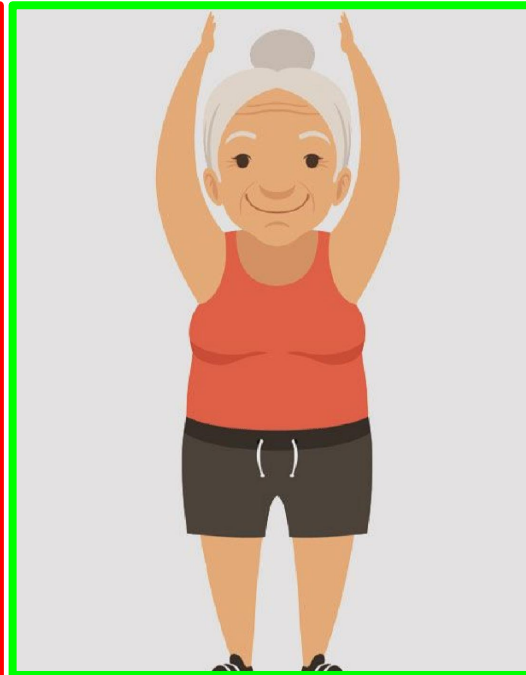
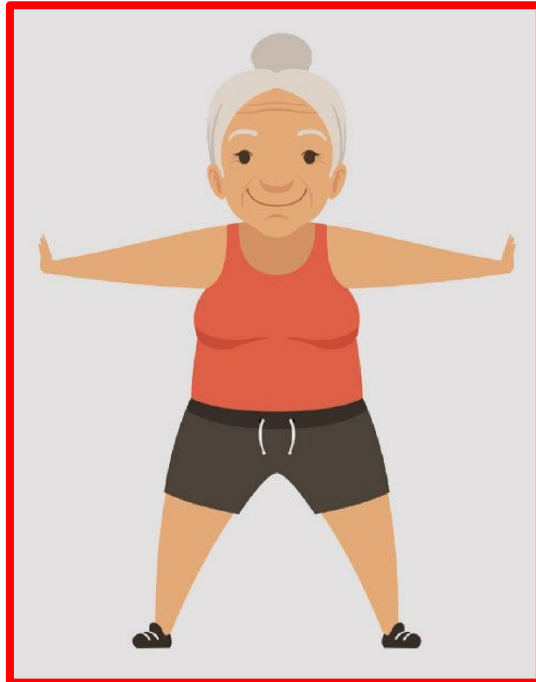
Complete este cuadro de operaciones con cálculo mental:

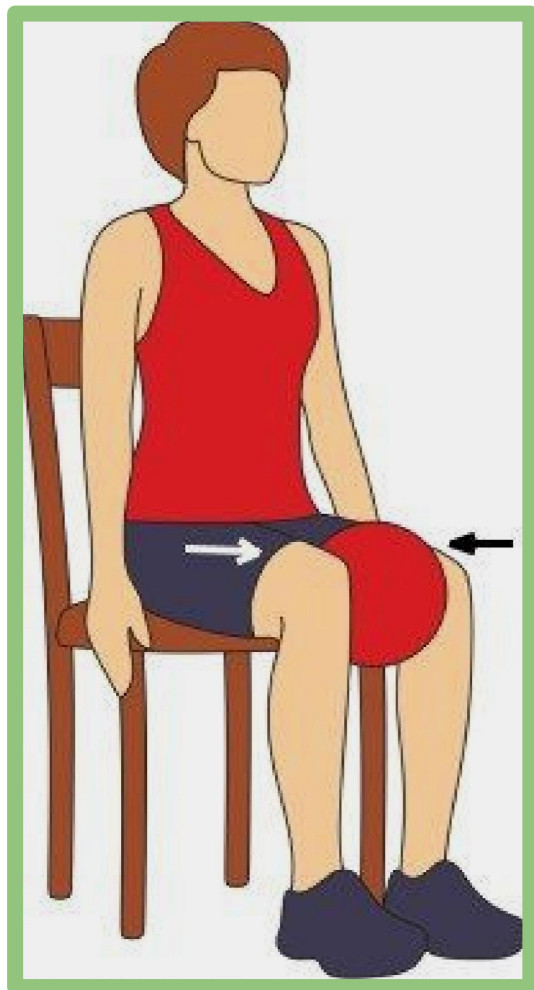
	+ 18	- 20	+ 51	- 23
85	-----	-----	-----	-----
41	-----	-----	-----	-----
92	-----	-----	-----	-----
31	-----	-----	-----	-----
74	-----	-----	-----	-----
46	-----	-----	-----	-----
84	-----	-----	-----	-----
71	-----	-----	-----	-----
98	-----	-----	-----	-----

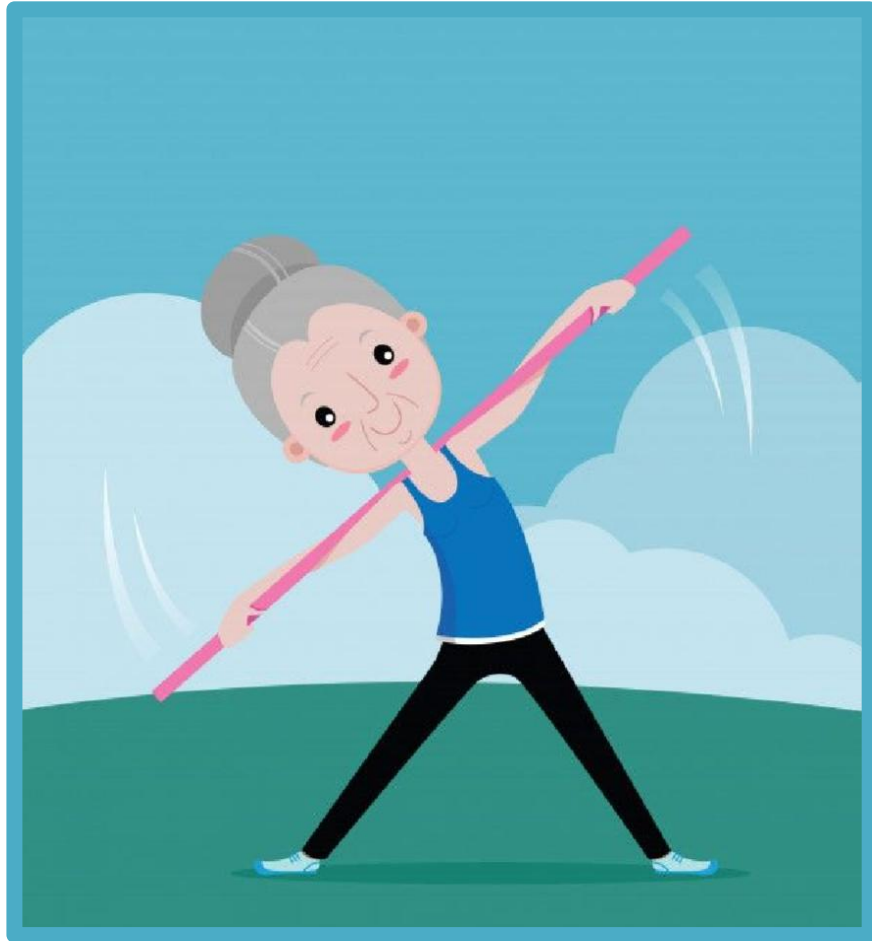
EJERCICIOS AGILIDAD ARTICULAR

Realizaremos cada ejercicio durante un minuto, y 30 segundos de descanso entre un ejercicio y otro.

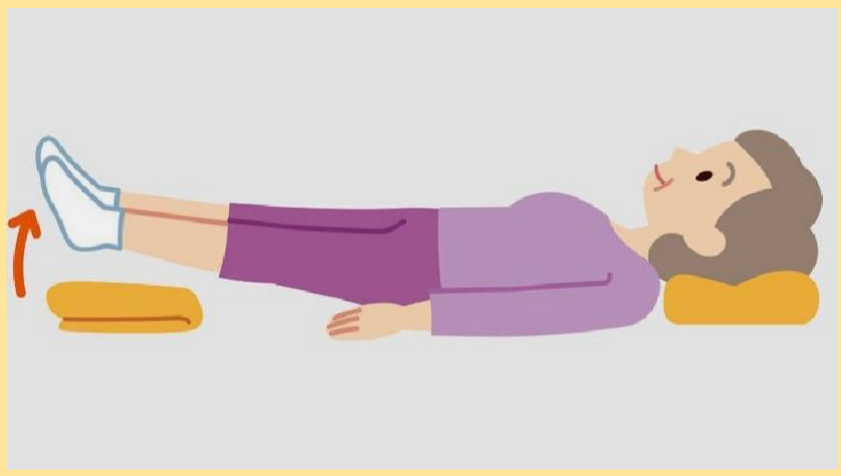
Si al realizar cualquiera de ellos notamos dolor, dejamos la actividad y pasamos a la siguiente.

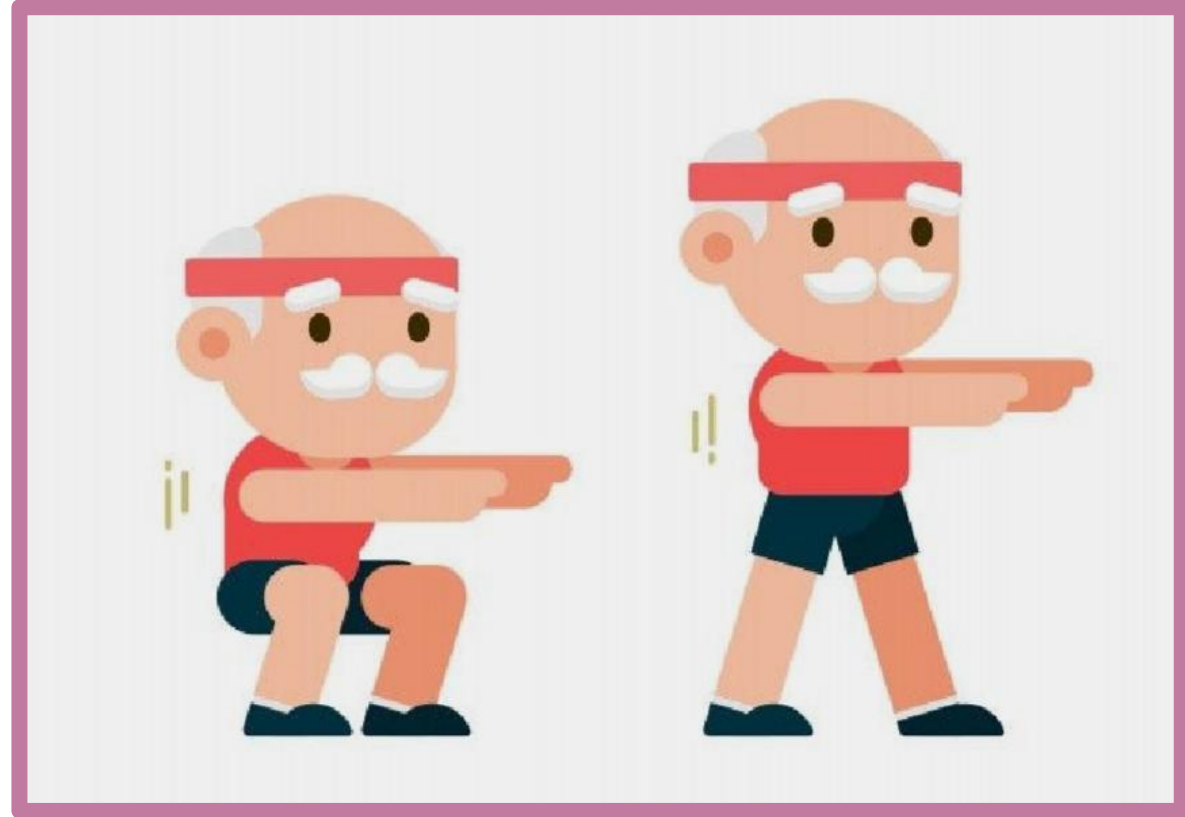
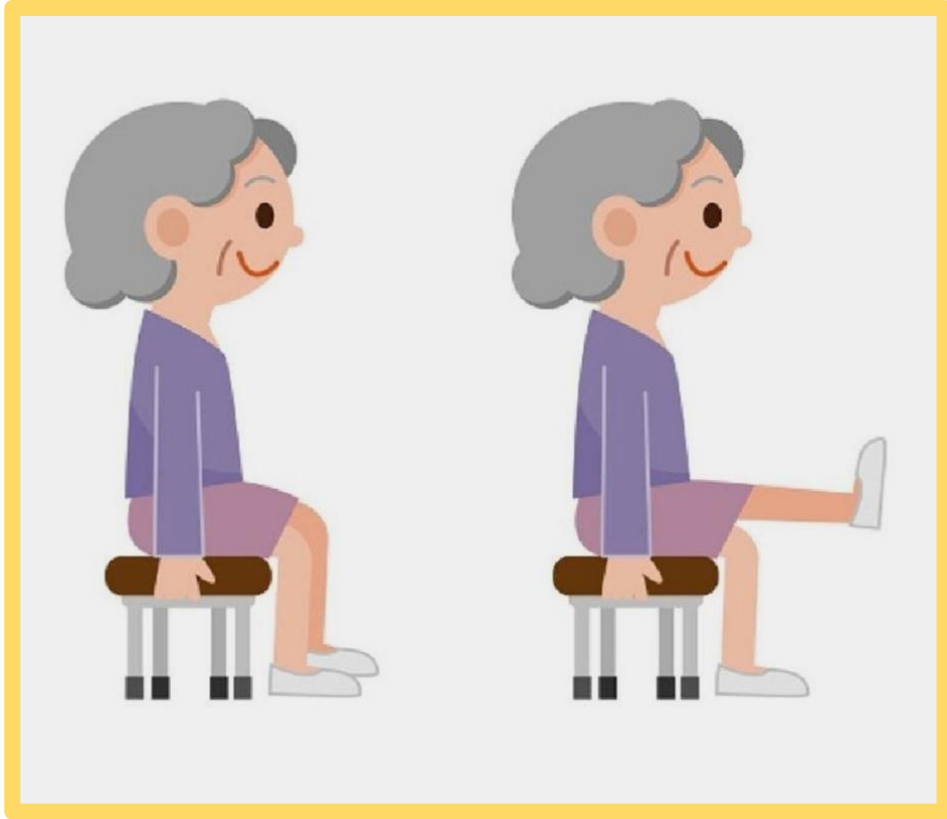






Equipo de
terapeutas
ocupacionales
(manos y
memoria)





GIMNASIA

Te presentamos una sesión básica, adaptada a personas mayores, pero con alguna dificultad. Por eso, te vamos a dar varios consejos antes de empezar con ella:

*Equipo de
profesores/as
de gimnasia y
espalda sana*

1. Ten agua cerca. Mantenerse hidratado durante el ejercicio físico es básico para una buena salud.
2. Los ejercicios en los que se observan dos pesas o dos botellas de agua se realizan con esos objetos, pero si crees que va a ser demasiado para ti, los puedes hacer igualmente sin peso.
3. En algunos ejercicios es necesario mantener un poquito el equilibrio. Si consideras que tu equilibrio no es bueno y te puedes caer, haz el ejercicio apoyada/o en una silla o mesa, que te ayude a estar más equilibrada/o.
4. Disfruta del momento del ejercicio. No es una obligación aunque sí está altamente recomendado. La clave está en pasarlo bien. Puedes poner música que te guste de fondo o hacer la sesión con otra persona para hacerla más divertida.



5. Calienta bien. Hemos diseñado también un calentamiento que es parte de la sesión como los demás ejercicios. Calienta bien y una vez has terminado con el calentamiento, pasa a la parte principal de la sesión.
6. Durante la parte principal, si notas algún dolor fuera de lo normal que se repite en el mismo ejercicio, deja de hacer ese ejercicio y pasa al siguiente.
7. Estira bien. Al final de la sesión termina estirando la musculatura que has trabajado. Si puedes tener la ayuda de alguien mejor aún.

***Ahora sí, aquí tienes tu sesión del mes de marzo.
¡Esperamos que la disfrutes!***

CALENTAMIENTO

Equipo de profesores/as de gimnasia y espalda sana






Ejercicio	Series	Repeticiones	Ejemplo
Circunducción de Hombro	1	30 segundos	
Rotación de antebrazo	1	30 segundos	
Rotación de muñecas	1	30 segundos	
Inclinación de tronco	1	30 segundos	

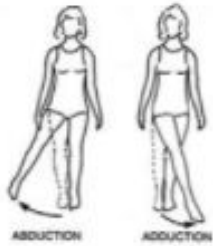

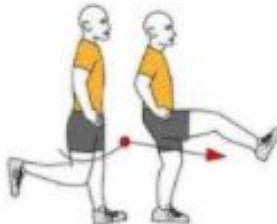
<u>Circunducción de cadera</u>	1	30 segundos	
Aproximación y separación de la pierna (lateralmente)	1	30 segundos	
Flexión y extensión de la pierna	1	30 segundos	
Flexión de rodillas	1	30 segundos	
Rotación de tobillo	1	30 segundos	



FUERZA RESISTENCIA DE MIEMBRO INFERIOR (PIERNAS) - EN ALGUNOS CASOS CON USO DE BOTELLAS COMO PESO



Ejercicio	Series	Repeticiones	Ejemplo
Patada de glúteo	3	15 (con cada pierna)	
Abducción de cadera tumbado	3	15 (con cada pierna)	
Lunch	4	15 (cada pierna)	

Abducción - Aducción de cadera (si no tenemos equilibrio, usar silla como apoyo)	3	15	
Sentadilla a una pierna (la contraria apoyada en silla o sofá) <u>Cuidado con CAIDAS!</u>	4	8 (cada pierna)	
Flexo-Extensió n de cadera (Si no tenemos equilibrio, usar silla como apoyo)	4	10 (con cada pierna)	

*Equipo de
profesores/as
de gimnasia y
espalda sana*

Sentadilla con contra peso	4	10	
Glúteos	3	10 (con cada pierna)	



Sentadilla con alzado de brazos	4	10	
Puente de glúteos	2	10 elevaciones de cadera (sube rápido, aguanta 3 segundos arriba y baja muy despacio)	



ESTIRAMIENTOS

Equipo de profesores/as de gimnasia y espalda sana



Glúteo	1 vez por pierna	30 segundos	
Isquiotibiales	1 vez	30 segundos	
Cuadriceps	1 vez por pierna	30 segundos	
Gemelos	1 vez por pierna	30 segundos	

Flexor de muñeca	1 vez por mano	30 segundos	
Extensor de muñeca	1 vez por mano	30 segundos	
Estiramiento Hombro	1 vez por brazo	30 segundos	

ACTUACIÓN de LAS XL "Abandónate mucho"

Espectáculo músico teatral que deconstruye el mito del amor romántico. Nos descubrimos como seductoras compulsivas, princesas al estilo Walt Disney, copleras sufridoras, yonquis del amor, punkis destructivas o fundamentalistas espirituales. Somos todas y ninguna. Desde la comprensión de la incompreensión.

Miércoles 10 de marzo
Horario: 19.00 a 20.00 horas
Modalidad: presencial

Lugar:
Salón de actos Centro Cultural Santa Petronila

Reserva de entradas gratuitas:
91 710 03 09 / 91 710 98 36



016

Atención a víctimas
de malos tratos por
violencia de género



RUTA "MEMORIA DE LA LUCHA DE LAS MUJERES"

Con el objetivo de conmemorar el Día Internacional de las Mujeres y visibilizar la lucha de las mujeres, realizaremos un recorrido por el centro de Madrid, con paradas en los lugares emblemáticos para el movimiento feminista de los siglos XX y XXI.

Facilita: Asociación Candelas Feministas

Jueves 11 de marzo

Horario: 10.30 a 12.30 horas

Modalidad: presencial

Lugar: Puerta del Sol, en la estatua de la osa y el madroño

Actividad "EL MITO DE LA IGUALDAD REAL".

Actividad de sensibilización con el equipo de profesionales del Centro de Día "Gertrudis de la Fuente".

*Aprovechando la celebración del Día Internacional de las Mujeres, 8 de marzo, y en un entorno de reflexión individual y colectiva, visibilizaremos la discriminación por razón de sexo existente a día de hoy hacia las mujeres, se trabajarán los estereotipos y roles asignados por la sociedad a mujeres y a hombres.

*Tomaremos conciencia de que la igualdad real no existe todavía. Miércoles 24 de marzo de 9:30 a 11:30 horas. Actividad para mujeres y hombres. Plataforma virtual.



INSCRIPCIONES

Espacio de Igualdad
CLARA CAMPOAMOR

C/ María Martínez Oviol, 12 2ª pl.
Distrito de Villaverde

☎ 91 710 97 13

caimujercc@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad

INSCRIPCIONES

Espacio de Igualdad
DULCE CHACÓN

Calle Mareas, 34. Local 2
Distrito de Villaverde

☎ 91 795 24 21

centrodulcechacon@gmail.com
www.madrid.es/espaciosdeigualdad



San PATRICIO



El 17 de marzo se conmemora al patrón San Patricio en Irlanda, Escocia y parte de EEUU, tiñendo todas las calles de verde, tréboles y desfiles. Si sales a la calle sin algo verde, es tradición darte un pellizo, así que... ¡cuidado!

10 CERVEZAS IRLANDESAS QUE DEBES PROBAR



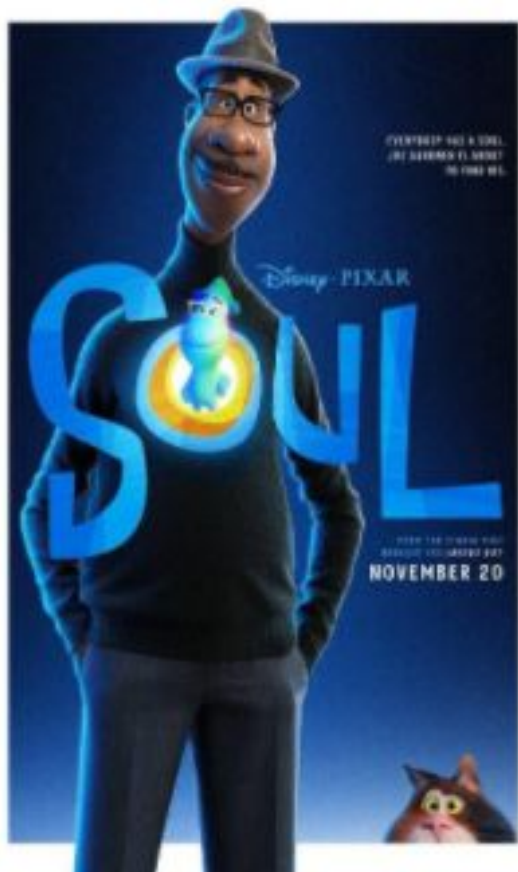
DANZA TRADICIONAL IRLANDESA





Equipo
de
dinamización

VER PELÍCULA



PINCHA AQUÍ

El Día de la Felicidad coincide con la llegada de la primavera y debemos recordar que la felicidad la dan las pequeñas cosas de cada día.

La última película de Disney Pixar, “**Soul**” nos habla de dónde encontrar la felicidad a través de un músico de jazz que quiere cambiar su modo de vida.

*<<No sé qué voy a hacer con mi vida,
pero sí sé que voy a vivir cada minuto de ella>>*





PRIMAVERA

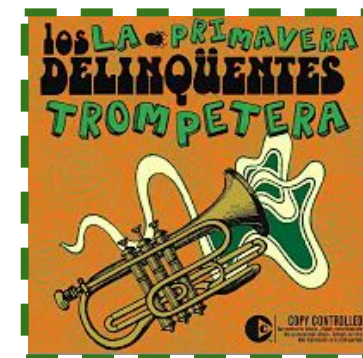
Pincha sobre la imagen para escuchar canciones de primavera
o descubrir la flora de Villaverde



*Vuelve la espectacular floración de almendros en
La Quinta de los Molinos*



*El Parque Lineal del Manzanares y su
"Abuelo", un olmo centenario*





VER PELÍCULA



PINCHA AQUÍ



El Día Mundial del Teatro es un buen momento para recordar que las artes escénicas (en cualquiera de sus formas) ensalzan la cultura y nos hacen más fuertes.

Para conmemorarlo, os proponemos la película “*Noviembre*” donde un grupo de actores se aleja de las normas escénicas para crear un teatro social y reivindicativo.

<<*El arte es un arma cargada de futuro*>>





Si prefieres salir y disfrutar de una **#CulturaSegura**, aquí tienes algunas propuestas en Madrid con todas las medidas COVID



*"La función que sale mal"
en Teatro Rialto*



*"La última tournée"
en Teatro Calderón*



*"Lavar, marcar y enterrar"
en Teatro Lara*



*"La ira del Gran Tiki"
en La Escalera de Jacob*



Pincha sobre la imagen para más información





Cada 31 de marzo se celebra **el día de la visibilidad trans**, con razón de dar la importancia que merece la lucha de las personas transgénero

VER DOCUMENTAL



PINCHA AQUÍ

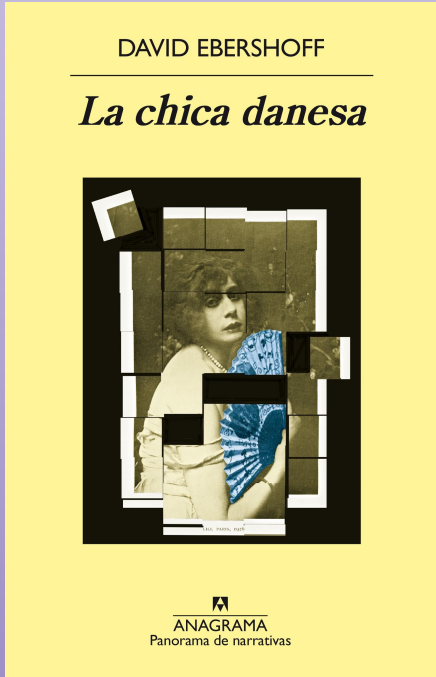
La **persona transgénero** es aquella persona cuya **identidad de género es diferente del género que se creía al nacer**. Es decir, el sexo no coincide con cómo la persona se siente. El caso contrario, es decir, cuando la persona se identifica con el género que coincide con sus órganos reproductores, se llama **cisgénero**.

A día de hoy, una **mujer transgénero** vive como mujer, pero al nacer se creía que era un hombre, por sus órganos reproductores (pene o vagina) y por lo que la sociedad esperaba de esta. Lo mismo ocurre con un **hombre transgénero** vive como un hombre hoy en día, pero se pensaba que era mujer cuando nació.

Te invitamos a ver un documental "**Vida en trans**" de rtve para descubrir los testimonios de estas personas y su lucha.



Para ampliar te recomendamos estos **libros** que puedes localizar en tu **Biblioteca Municipal** más cercana



"La chica danesa"
de



"George"
de Alex Gino



"Vestidas de azul"
de Valeria Vegas

*De parte de todo el equipo,
esperamos que paséis un bonito marzo.
Seguimos en contacto y os mandamos un GRAN ABRAZO
virtual.*



*Servicio de
dinamización y
prevención a la
dependencia en los
Centros Municipales
de Mayores de
Villaverde*