

# EL CUADERNO VERANIEGO DEL ABUELO

*Promoviendo el envejecimiento activo de nuestros mayores*

Por Activa-mente Extremadura

Soraya Fernández

676578626

@Activamentex

## TE PRESENTO: TU CUADERNO VERANIEGO

“Lo que no hicimos de chicos lo vamos a hacer ahora de mayores”. Probablemente eso estarás pensando, porque es posible que además este sea tu primer cuaderno de verano. Así que voy al grano y te cuento que esto que tienes entre tus manos tiene la intención de que ni en vacaciones pares y menos este año que ya bastante se ha parado todo...

En el cuaderno encontrarás actividades de todo tipo para que trabajes algunas de tus principales funciones mentales: memoria, lenguaje, cálculo, funciones ejecutivas, praxias, gnosias, orientación y atención. Además el Ayuntamiento de Piornal ha querido colaborar añadiendo algunos juegos y rutinas de ejercicio físico, para movilizar también el cuerpo, igual de importante que la mente.

Te pido que entiendas que el nivel de dificultad lo he tenido que valorar sin tener en cuenta tus años y tus capacidades para que pueda adaptarse más o menos a todos, aun así si te cuesta, pide ayuda que alguien te la dará, de eso estoy segura. El tiempo para hacerlo será el que tú le quieras dedicar. Para corregirlos seguro que nietos, hijos, primos o hermanos estarán encantados de revisártelo.

Y por último y más importante: disfruta haciéndolo, porque de eso va este cuaderno al igual que la vida, pues nadie mejor que tú sabe que pasa volando y cuando te quieres dar cuenta ya no hay marcha atrás. Por eso regálale vida a tus años con cada página que te traigo.

Sin más dilación, manos a la obra: empezamos con la orientación, la temporal y espacial la tendrás que poner al inicio de cada página, pero la personal te la pido solo esta vez, aunque puedes volver a ella para recordarla y memorizarla cada vez que quieras.

### ORIENTACIÓN PERSONAL

Nombre y apellidos

Fecha de nacimiento y años

Nombre de padres, pareja, hijos, nietos y bisnietos que tengas o hayas tenido