

Rosario cuida a los grandes



Material didáctico

ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA



Municipalidad
de Rosario



Rosario cuida a los grandes

Desde la Municipalidad de Rosario queremos acompañarte en estos tiempos de pandemia de Covid-19, por eso implementamos la red solidaria Rosario Cuida a los Grandes. Hoy te acercamos este material didáctico con actividades para hacer en casa.

Queremos recordarte que si sos mayor de 60 años y no tenés cerca a un familiar o persona de confianza, nuestra red está lista para escucharte. Te atenderán personas bien informadas y sensibles con ganas de saber cómo estás y acompañarte para que puedas quedarte en tu casa y cuidar tu salud física y tu estado anímico.

Llamá al **4802443 o 4802444 (int. 303)** de lunes a viernes de 9 a 16 hs.

Whatsapp: 341 5781674 (Solamente se reciben mensajes)

Página de Facebook: Dirección de Adultas y Adultos Mayores

Correo electrónico: adultosmayores@rosario.gob.ar

Además queremos invitarte a escuchar el programa de Radio

“Frecuencia Mayor” los viernes de 15 a 16 hs por FM 91.3

Radio Comunitaria Aire Libre, donde compartiremos novedades, música e información.

Te proponemos también mirar **Frecuencia Mayor en Vivo:** un programa audiovisual para divertirnos, mantenernos activos y juntos de manera virtual. Todos los lunes a las 11 hs en estreno por la página de Facebook y el canal de Youtube de la Dirección de Adultas y Adultos Mayores

Consejos de cuidados

Si tenés que salir, recordá usar **SIEMPRE** cubreboca y lavarte las manos **FRECUENTEMENTE** con agua y jabón o, si no podés, con alcohol diluído al 70%.

RESPETÁ la distancia física de 2 metros con otras personas.

Limpiá las superficies de uso cotidiano y ventilá los ambientes **TODOS LOS DÍAS**.

NO COMPARTAS el mate, vaso o demás utensilios.

CUBRITE la nariz y la boca con el pliegue del codo o usá pañuelos descartables al toser o estornudar.

EVITÁ permanecer mucho tiempo en espacios cerrados con muchas personas.

Si sospechás que tenés síntomas compatibles con Coronavirus comunicate al **0800 555 6549** o con tu **servicio de emergencia privada**.

Si sos afiliado/a de **Pami** hacelo al **138 (opción 9)**.

En estos tiempos tu estado de ánimo es lo más importante, por eso queremos estar en contacto con vos.

Construyendo puentes

Nos enorgullece presentar un nuevo número de la Revista de la Dirección de Adultas y Adultos Mayores de la Municipalidad de Rosario. La misma surge de la necesidad de generar un puente, de abrir un canal de comunicación en estos tiempos tan particulares. La diseñamos como un espacio que nos posibilita poder acompañarlas/os e invitarlas/os a entretenerse, pintar, jugar, leer, soñar a partir de las palabras, a realizar actividad física y a disfrutar del placer compartir aromas y sabores con las recetas que ustedes nos enviaron.

Pensamos en la revista como objeto en las manos, como una amiga o un amigo al que se puede recurrir a ella o a él, volver atrás y progresar por el itinerario fascinante que ofrecen sus páginas. Creemos que el ejercicio de la lectura nos permite, en ocasiones, repensar nuestra propia experiencia, estimular nuestras habilidades y soñar otros mundos posibles. Sostenemos que el/la lector/a no es pasivo/a: lleva a cabo un trabajo productivo y reescribe aquello que lee.

La lectura nos invita a conocer nuevas formas de nombrar, de poner en palabras nuestras ideas e, incluso, nuestros malestares. Leer, jugar con las palabras y los números es, además, una promesa de desarrollo de nuevas formas de pensamiento.

En este número especial, queremos aprovechar que el 1º de octubre es el “Día Internacional de las personas mayores” para reivindicar sus derechos, para darle visibilidad como personas colmadas de deseos, de proyectos y, también, para sensibilizar sobre la importancia de erradicar los prejuicios que existen sobre las adultas y los adultos mayores.

Creemos que son muchos los derechos que debemos defender y difundir, la lista es muy larga y aún queda mucho por construir. Entre los derechos fundamentales queremos destacar: el derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, a tener cobertura de salud, a la independencia y a la autonomía, el derecho a la participación e integración comunitaria, el derecho a decidir cómo, dónde y con quién se quiere vivir, a que sus opiniones sean escuchadas, derecho a seguir aprendiendo y a tener espacios para encontrarse con amigos/as, a realizar actividades físicas y recreativas, a acceder a la cultura (ir al cine, al teatro, a visitar museos), derecho a que su experiencia sea valorizada, a conocer y acceder a la tecnología y a disfrutar sin prejuicios de la sexualidad.

La invitación en este número es que piensen cuáles son los derechos más



importantes que tienen que defender y cuáles son los que faltan incorporar a este listado. La apuesta es sostener el diálogo a partir de esta revista y continuar generando espacios de comunicación en una época que no nos permite gozar de los encuentros, los abrazos, los gestos, las sonrisas (hoy cubiertas por los barbijos).

Esperamos que puedan disfrutar leyendo y participando de este nuevo número tanto como lo hicimos nosotros/as mientras la producíamos. Nos reencontramos en la próxima edición.

Equipo Dirección de Adultas y Adultos Mayores.
Municipalidad de Rosario

Entrevista

Hoy entrevistamos a **Margarita Porfiri**, participante del CAIAM (Centro actividades integrales para Adultos y Adultos Mayores) que se encuentra en el Club Onkel.

E- ¿Cómo te enteraste del espacio?

M- Al Club Onkel llegué en el año 2009 ya que me invitó una amiga a realizar gimnasia. Desde ese año nunca más dejé.

E- ¿Cuáles son las actividades que más te gustan?

M- Lo que más me gusta es la gimnasia porque hace bien a la salud.

E- ¿Qué actividades realizaban en el espacio?

M- En el club al principio sólo teníamos actividad física, después tuvimos taller de literatura, manualidades, teatro, música, danzas y realizábamos muchos juegos también. La pasábamos muy bien. A mí me gusta participar en todo, la verdad que todas fueron muy entretenidas. Los profesores siempre nos enseñaron muchísimo. En los veranos también la pasábamos genial porque íbamos a la colonia de adultas y adultos mayores en el club Peñarol. Ahí aparte de los talleres teníamos Aquagym. Hermoso todo

E- ¿Qué valor o importancia tienen en tu vida?

M- Muchísima importancia ya que el grupo es mi compañía, los extraño ya que ellos alimentan mi espíritu, mis ganas de vivir. Extraño los paseos, los viajesitos en grupo.

E- Mensaje que le dejarías a los adultas y adultos mayores de la ciudad de Rosario.

M- Que siempre se acerquen a algún grupo de actividad física, o talleres porque en grupo aprendemos a cuidar nuestro cuerpo y nuestra alma.

Para estar en movimiento

Actividad física en tiempos de pandemia:

A pesar de que el aislamiento social es una medida preventiva, también es real que ha generado un incremento del sedentarismo, lo cual es un factor de riesgo. Además de impactar en el estado de ánimo, ocasiona pérdida de masa muscular, del sistema óseo y resistencia física.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, las personas mayores de 60 años deben dedicar al menos 30 minutos diarios a la realización de actividades físicas moderadas a fin de prevenir enfermedades cardiovasculares, disminuir los riesgos de caídas, fortalecer la musculatura y conservar un estilo de vida saludable.

El ejercicio físico juega un papel fundamental no solo para mantener su estado de salud físico, sino porque además el ejercicio permite despejar sus mentes y conectarse con su bienestar, teniendo un impacto altamente positivo.

Ideas y consejos:

- Reemplazar las caminatas diarias por las bicicletas estáticas, cinta o caminar alrededor de un patio, alguna habitación más grande o un pasillo.
- Usar pelotas blandas para ejercitar los músculos de antebrazos, mano y piernas.
- Utilizar sillas como un elemento facilitador para la ejercitación. Realizar con ellas ejercicios con elevaciones de rodillas o de elevaciones de brazos.
- La rutina de ejercicios y su intensidad deben ser acorde con el estado físico. Acordarse de “escuchar el cuerpo”. Si tiene problemas de columna no puede hacer ejercicios que le implique levantar mucha fuerza; si tiene problemas de oído no puede hacer movimientos bruscos de cabeza.
- Todo debe ser de forma paulatina y gradual, sin excesos.
- Empezar cada jornada con una entrada en calor, con movimientos suaves de articulaciones y balanceos.
- Mantenerse hidratado antes, durante y después de realizar la actividad física.
- Beber agua aunque no sienta sed.

Actividades recomendadas

Ejercicios de Fuerza en espalda y brazos

- Beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Usar mancuernitas o botellitas de arena.
- Repetir cada ejercicio entre 10 y 15 veces.

1
Pies separados, espalda
recta curva hacia atrás y
regresa



2
Pies separados, girar cintu-
ra derecha-izquierda



3
Flexión de brazos en la
pared



4
De pie, llevar las mancuernas
hacia el centro y afuera



Si te gusta cultivar en tu casa

Se recomienda cultivar para primavera/verano



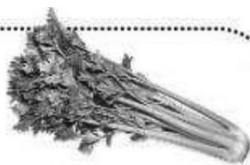
ACELGA



LECHUGA



PEREJIL



APIO



RABANITO



REMOLACHA



ACHICORIA



RÚCULA



ZANAHORIA



ESCAROLA



PUERRO



PAPA



ALBAHACA



TOMATE



PIMIENTO



BERENJENA

Recetas deliciosas para hacer en casa:

Les compartimos algunas de las recetas que nos enviaron personas que participan del programa “Rosario cuida a los Grandes”. Son muy ricas y prácticas, ¡esperamos que les gusten!:

Tarta sin masa (receta salada)

Autor: *Nimia Riveros* (Barrio Nuevo Alberdi)

Ingredientes:

- 3 huevos,
- 3 cucharadas de queso unttable descremado,
- 1 o 2 hojas de espinaca cruda.

Preparación:

Batir los huevos con el queso unttable descremado y la espinaca. Verter la mitad de la preparación en un molde untado previamente con aceite. Llevar al horno durante 10 minutos.

Añadir el relleno a elección (se sugiere jamón, queso, zapallito, quinoa, tomate o atún). Cubrir la preparación con el resto de la anterior y llevarla al horno por 2 minutos como máximo.

Tortitas asadas a la plancha

Autor: *Alfredo Luscher* (Barrio Cristalería)

Ingredientes:

- 500 grs. de harina blanca común,
- 200 grs. de harina de avena,
- 2 cucharadas chicas de bicarbonato de sodio,
- 1 cucharada sopera de azúcar,
- ½ cucharada sopera de sal
- 400 cc de agua o leche (tibia).

Preparación:

Mezclar la harina de trigo con la de avena. Luego, agregar el azúcar y el bicarbonato de sodio. Mezclar bien todos los ingredientes. En otro recipiente, entibiar el agua o la leche y revolviendo, agregar la sal para que se disuelva bien. A la preparación anterior, agregar de a poco el agua o la leche con la sal disuelta a las harinas. Amasar por 5 minutos hasta que se forme una masa parecida a la de las tortas fritas tradicionales. Luego, dividir la masa en 4 partes iguales, formar chorizos de unos 20 cm de largo y cortar en 8 partes. Con cada una de ellas, sin aplastar y usando los dedos, formar una tortita. Una vez listas, calentar bien la plancha. Antes de cocinarlas, esparcir sobre ellas harina para que no se peguen.

Gelatina con yogurt y frutas (receta dulce)

Autor: *Nimia Riveros* (Barrio Nuevo Alberdi)

Ingredientes:

- 1 sobre de gelatina,
- 1 fruta a elección,
- yogurt (cantidad necesaria)

Preparación:

Preparar medio sobre de gelatina (como lo indica la caja) y verterla en contenedores. Cortar la fruta que más nos guste en trozos pequeños e incorporarla en la gelatina. Luego, llevarla al freezer. Mientras se enfría, preparar la otra mitad del sobre de gelatina, colocando el agua caliente pero esta vez, en lugar de agua fría, poner yogurt. Revolver bien con tenedor.

Sacar los contenedores del freezer, verter esta última preparación y luego a llevar a la heladera.

Una vez que ya estén gelificadas, picar nueces y decorar.

Yogurt casero

Autor: *Juan de Dios Arrua* (Barrio Tiro Suizo)

Ingredientes:

- 1 litro de leche entera,
- 3 cucharadas de yogurt entero,
- 100 grs. de azúcar,
- 1 cucharada de esencia de vainilla.

Preparación:

Calentar la leche junto con el azúcar (la leche debe quedar a 50°, tibia). Incorporar el yogurt y la esencia de vainilla, revolviendo constantemente. Mantener la preparación en un lugar templado por lo menos 12 horas en un recipiente con agua caliente (la tapa del mismo hace de base). Colocar dentro otro recipiente más chico con la preparación del yogurt. A ambos recipientes los vamos a cubrir con una frazada para conservar el calor. Del yogurt logrado vamos a sacar algunas cucharadas para hacer otro nuevamente. Refrigerar y consumir.

Diferentes opciones para saborizar: Leche en polvo (en lugar de líquida) o edulcorante en lugar de azúcar. Sin azúcar ni esencia, obtenemos yogurt natural.

Poesía

Primavera de 1992

Ahora que viene el tiempo de los pájaros
y de los brotes en las ramas y la blancura del almendro,
ahora que salgo al aire por las tardes
y riego plantas y veo como la tierra bebe el agua,
ahora que se agitan las polleras
al murmullo de la brisa,
ahora que los niños conquistan el baldío
y construyen refugios y saltan vallas,
ahora que en el barrio las mujeres se sientan
a la sombra de los fresnos y toman mate
y hablan, yo miro a cada rato hacia el Oeste,
hacia tu casa.

María Teresa Andruetto, 1997

12 de octubre: día de la diversidad cultural

El 12 de octubre es una fecha instituida para promover la reflexión respecto de la interculturalidad en Latinoamérica, el reconocimiento y respeto por los derechos humanos de los pueblos originarios y sus identidades; como lo marca la Constitución Nacional en su articulado sobre la igualdad de personas.

La danza tradicional es una actividad artística y cultural especial, que ocurre cuando una o varias personas hacen mover su cuerpo al ritmo de la música de un modo distinto al que lo hacen en su vida cotidiana. En las sociedades, las personas muestran una gran inclinación a bailar en momentos considerados fundamentales en su vida social, sus actividades económicas y sus convenciones espirituales y religiosas. De ahí que la danza tradicional se entienda como una actividad ligada a la expresión de sentimientos sociales y culturales sobresalientes. Las danzas ocurren en situaciones en que las personas sienten la necesidad de celebrar un acontecimiento crucial dentro de la comunidad, pudiendo ser el acontecimiento a conmemorar consecuencia de hechos económicos, religiosos, históricos, políticos, míticos, o individuales. Sin embargo, lo habitual es que el aconte-

cimiento motivo de celebración consista en el festejo.

Por eso en el día de hoy queremos presentarles “El Gato” como danza tradicional argentina.

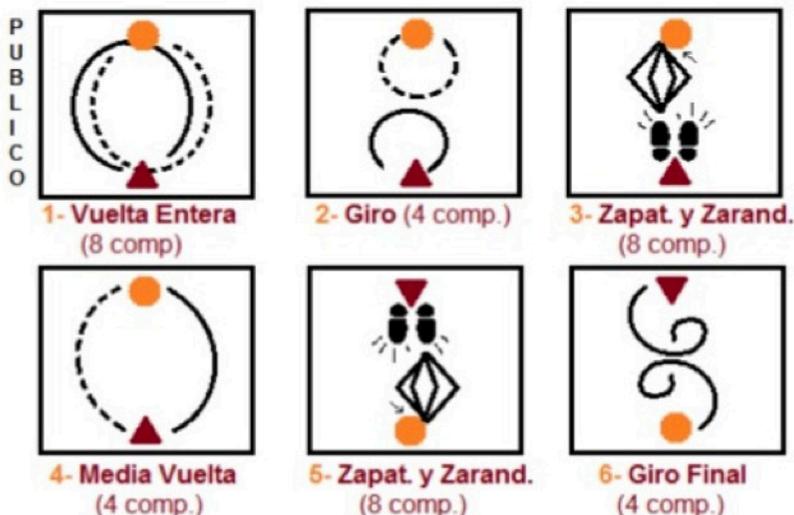
Esta movida danza se bailó en varias naciones tales como Perú, Chile, Uruguay y Paraguay, pero fue en Argentina donde prevaleció con más fuerza.

La aparición del gato en Argentina es anterior al 1820 y se expandió a todas las provincias. Esta danza se practicaba generalmente en el campo, en reuniones, fiestas, con el objetivo de recreación y diversión. Fue bailado por todas las clases sociales.

Es la danza criolla más popular del acervo folklórico argentino, Se la conoció con otros nombres, siendo el más antiguo y completo “Gato mis mis” y también “La perdiz”. Ha generado distintas variantes coreográficas conocidas en la actualidad con el nombre de “Gato Cuyano”, “Gato con relaciones”, “Gato encadenado”, “Gato polkeado”, etc. Todas estas denominaciones no indican nada más que procedencia y ligeras modificaciones regionales o locales.

Ninguna danza ha prosperado tanto como “el gato” y hasta podríamos asegurar sin temor a equivocarnos, que es el arquetipo de las danzas nativas argentinas: reúne todas las cualidades que corresponden a éstas, dejando amplio margen, por su coreografía sencilla, para que se manifieste la personalidad de nuestras raíces folklóricas.

El gato es una danza de galanteo, alegre y ágil, de pareja suelta, de ritmo vivo y picaresca expresividad. Es bailado con castañetas y paso básico.



1º de octubre:

Día Internacional de las Personas Mayores.

El 1º de octubre de 1990 la Organización de las Naciones Unidas instituye el Día Internacional de las Personas Mayores con el objetivo de instalar en la sociedad la protección y promoción de sus derechos. En el marco de este día, las y los invitamos a que los encuentren en esta sopa de letras temática.

Les proponemos que nos envíen la foto de la sopa de letras completa por WhatsApp al cel. 3415932339 indicando su nombre y apellido y su número de documento.

Entre todas/os las/os participantes adultas y adultos mayores, se sortearán importantes premios. El Sorteo se realizará el 30 de octubre a las 10 hs.

Sopa de letras:

“Derechos de adultas y adultos mayores”

O A C I S I F D A D I V I T C A
P W T R E C R E A C I O N M P R
S E X U A L I D A D R N P T K E
A P A R T I C I P A R U D I L C
V A S T R I D I C E D I A P O O
I U I Ñ L K C U L T U R A A U N
D S D V B M V C C P U C U Z Y O
A S X Y U O P Q A Z A B T X G C
D A B N D I G N I D A D O N T I
G L I N T E G R A C I O N J R M
J U A I A S E T I F I U O I E I
K D Y U O P M X B U V Z M O W E
P B T E R B I L O P M E I T O N
I N D E P E N D E N C I A Y P T
C A D Z X A I G O L O N C E T O

Palabras a buscar:

- INDEPENDENCIA
- AUTONOMIA
- INTEGRACION
- DIGNIDAD
- SALUD
- CULTURA
- DECIDIR
- PARTICIPAR
- VIDA
- RECREACION
- ACTIVIDAD FISICA
- RECONOCIMIENTO
- TECNOLOGIA
- TIEMPO LIBRE
- SEXUALIDAD.

Nombre y Apellido:

D.N.I.:



¡Aprendé otro idioma!



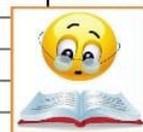
INGLÉS

Palabras que nos ayudarán a saludar y presentarnos.

CASTELLANO	INGLÉS	¿CÓMO SE PRONUNCIA?
HOLA	HELLO	JELOU
BUENOS DÍAS	GOOD MORNING	GUD MORNING
BUENAS TARDES	GOOD ARTERNOON	GUD AFTERNUN
JENAS NOCHES	GOOD NIGHT	GUD NAIJT
CHAU	GOODBYE	GUDBAI
¡HASTA LUEGO	SEE YOU LATER	SI YU LEITER
POR FAVOR	PLEASE	PLIS
GRACIAS	THANK YOU	THENK YU
DE NADA	YOUR ARE WELCOME	YU AR WELCOM
¿CÓMO ESTAS?	HOW ARE YOU?	JAU AR YU
YO ESTOY BIEN	I'M FINE	AIM FAIN
DISCULPAME	EXCUSE ME	EXQUIUS MI
PERDÓN	I'M SORRY	AIM SORRY
¿CUÁL ES TU NOMBRE	WHAT'S YOUR NAME ?	JUATS IOR NEIM
MI NOMBRE ES...	MY NAME IS....	MAIN NEIM IS
AYUDA!	HEPL!	JELP
SI	YES	YES
NO	NO	NO
DE ACUERDO	OK	OKEY

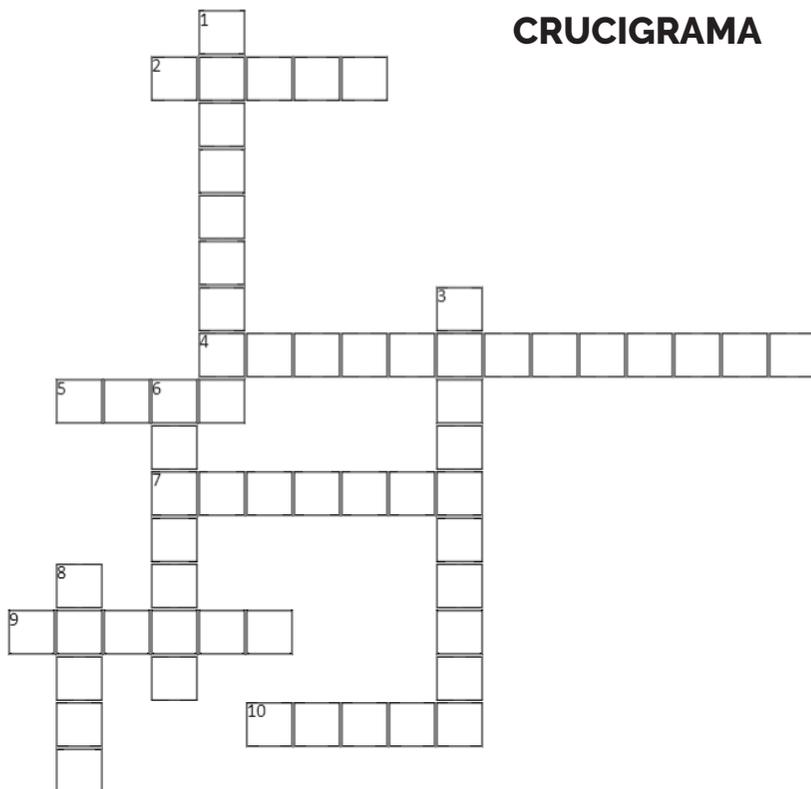


THANKS!



Yes!

CRUCIGRAMA



Horizontales

- 2- Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad
- 4- Valerse por sí mismo, asumir sus responsabilidades y satisfacer sus necesidades sin recurrir a otras personas
- 5- Alude a la existencia, capacidad de nacer, desarrollarse, reproducirse y fallecer
- 7- Conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una época
- 9- Actividad que se realiza con el cuerpo

- 10- Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades

Verticales

- 1- Facultad de una persona o identidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión de otros
- 3- Integración de aspectos psicológicos, sociales, culturales del ser sexuado
- 6- Tomar una determinación definitiva sobre un asunto
- 8- Tiempo... en que no hay obligación, ninguna actividad y se decida a la diversión o descanso

Sopa de letras

Buscá las siguientes palabras:

Jazmín – Rosa – Orquídea – Girasol – Margarita

E	X	L	U	C	K	C	Q	M	U	R
L	Y	M	O	L	V	V	W	A	N	D
O	G	I	R	A	S	O	L	R	E	C
S	Z	C	Q	V	H	X	E	G	R	V
P	X	T	U	E	R	O	S	A	X	A
A	C	O	I	L	U	Y	R	R	C	E
N	R	C	D	J	A	Z	M	I	N	R
F	A	D	E	I	T	Z	T	T	B	I
R	T	E	A	M	N	M	Y	A	N	Y

Mandalas

Encontrá un lugar tranquilo para pintarlos







Formando palabras

Formá palabras con las letras que se encuentran debajo. (No vale repetir las letras en cada palabra formada, por ejemplo: PRIMA)

P R I M A V E R A

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicios de atención

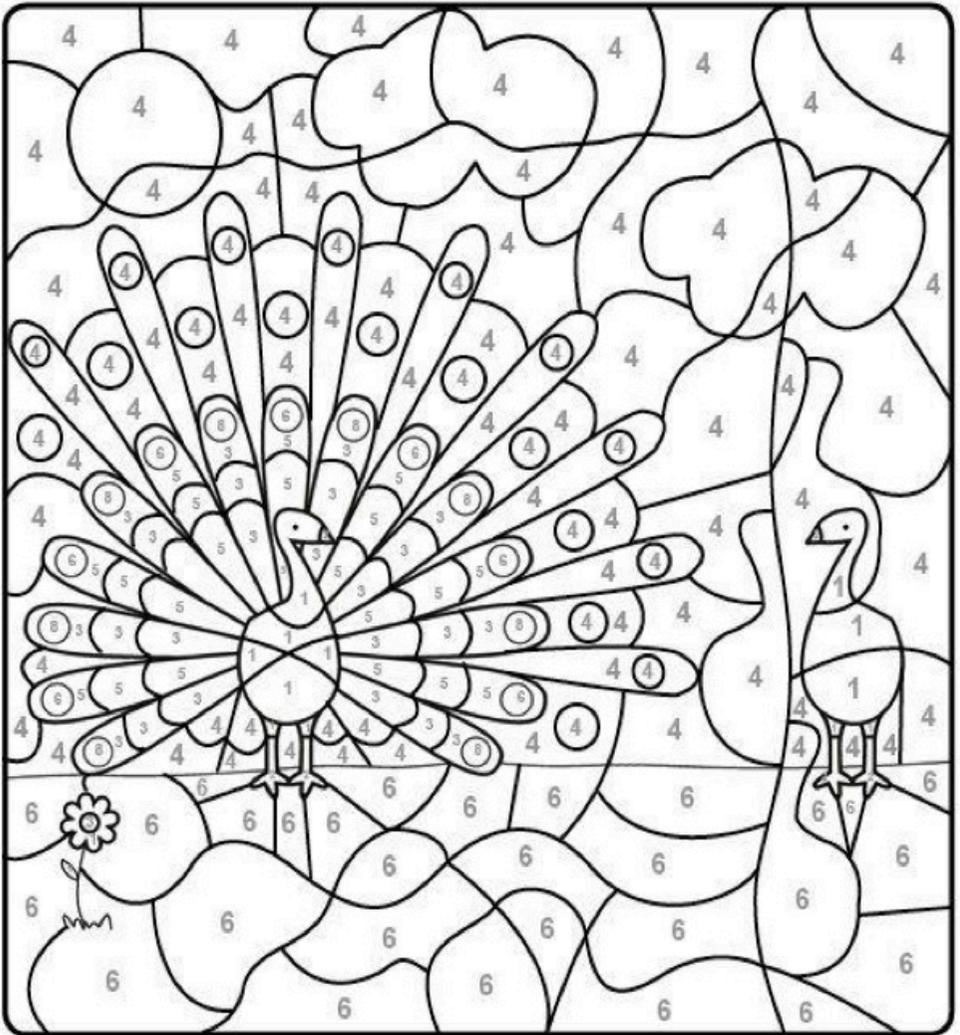
Mirá los números y escribilos de forma inversa.
Por ejemplo: el número inverso de 5647 es 7465.

- 625 EL INVERSO ES
- 1367 EL INVERSO ES
- 4568 EL INVERSO ES
- 10982 EL INVERSO ES
- 120987 EL INVERSO ES

Para divertirse jugando

Colorea siguiendo el código del color para descubrir la imagen escondida.

Amarillo	Rosa suave	Rojo	Celeste	Rosa fuerte	Verde	Marrón	Gris
1	2	3	4	5	6	7	8



Flechas y números

							
1	2	3	4	5	6	7	8

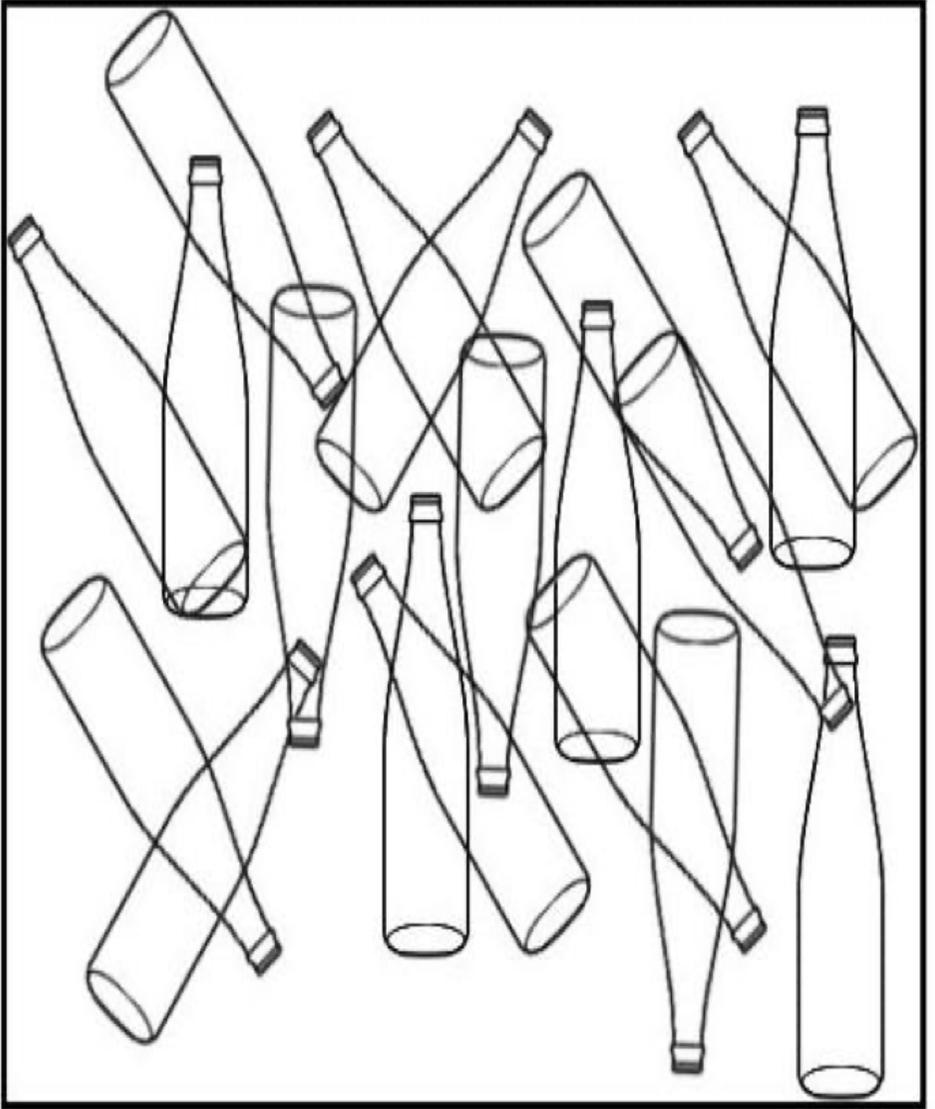
Completá los números en las fichas de abajo siguiendo el modelo de las de arriba:

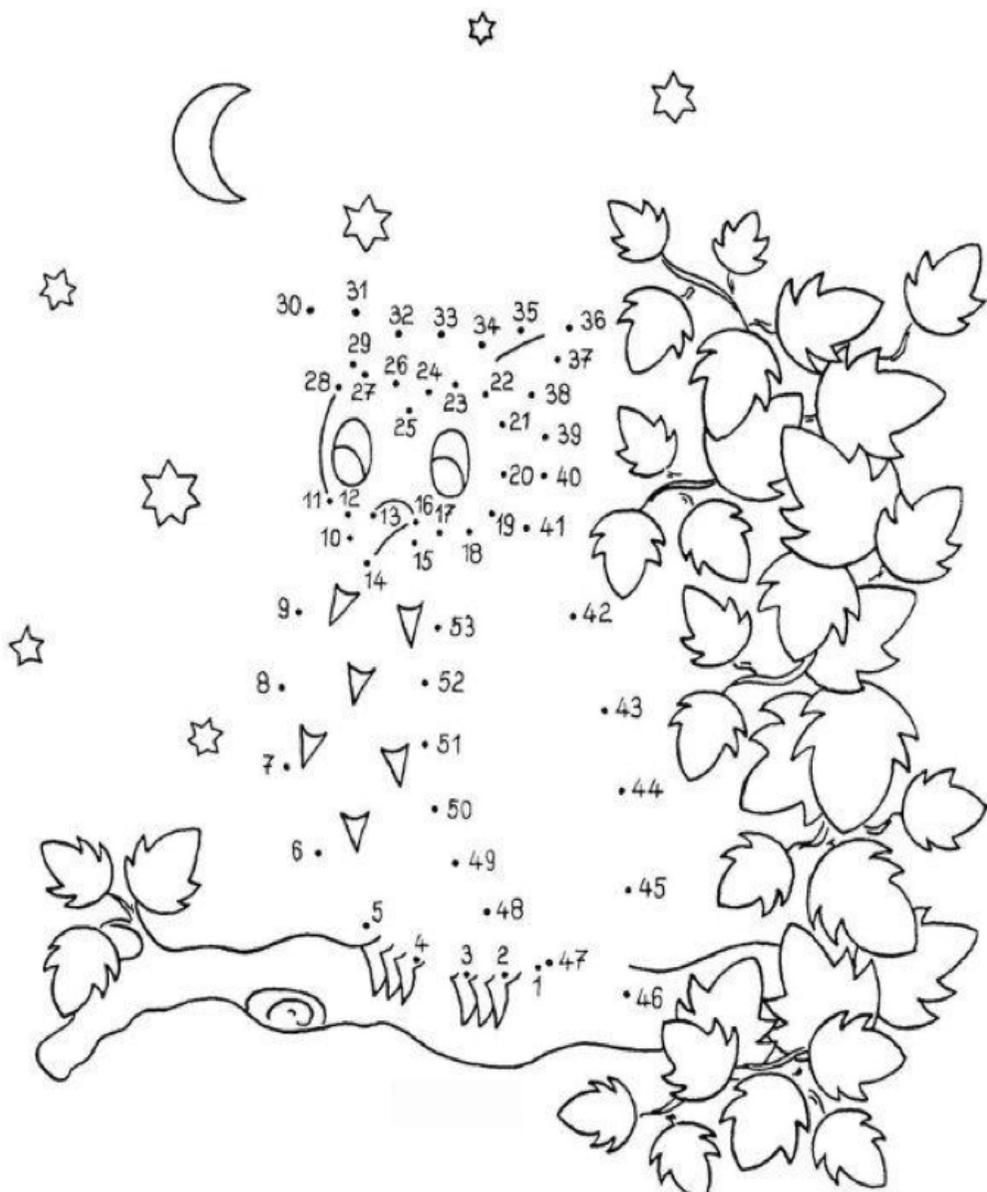
									

¿Cuántas botellas ves?



Uní los puntos siguiendo los números



Completar las palabras

Con las letras que les proporcionamos tienen que completar las 7 palabras en sentido horizontal

M		J		R
	A		C	
C		S		R
	E		R	
R		S		L
	U		N	
P		P		L

O A O T E O L E R O
R O T E O P A



Taller literario

Salteado de textos

1) Escribir textos muy breves de tres o cuatro renglones utilizando, en cada uno, dos palabras de la siguiente lista:

monstruos – arena – tren – balcones – piedra – pimienta – uva – hamacarnos – ella – desvelo – soltar – vidrio – bicho – mentira.

2) Escribir textos breves con algunas de las frases siguientes:

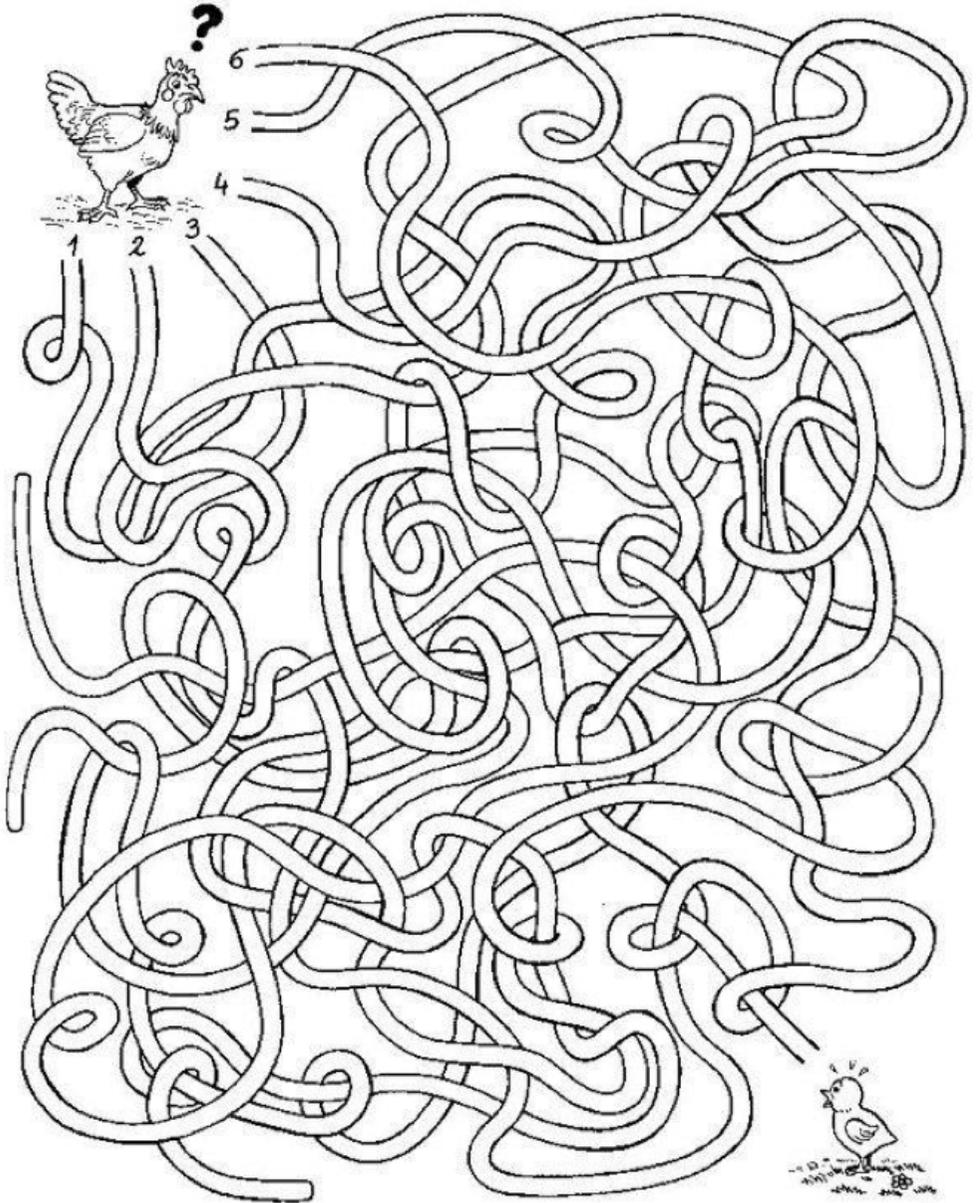
- Los pájaros y las migas de pan
- Buscaba una hoja para cruzar el río
- El potrillo estaba esperando
- La hormiga hizo una torre de azúcar

3) Rodear con color dos o tres palabras que te gusten. Escribir un texto utilizándolas:

barco – pañuelo – almendra – sillita – sofá – nube – avispa – vestido – espuma – chatitas – rocío – chicharra – sombra – dedal – raíz.

Pollito perdido

La gallina perdió a su pollito. ¿La ayudás a encontrarlo?



Me cuido, te cuido, nos cuidamos...

Te contamos que estamos muy acostumbrados/as a cuidar de otros/as pero nos viene costando un poco aprender esto de cuidarnos a nosotras/os mismas/os, es por eso que a modo de receta (ingredientes que podrás mezclar como te parezca, también se podrán agregar otros y desechar lo que no te sirva), te dejamos algunas sugerencias para tu día a día:

Primero trato de sostener mis actividades cotidianas dentro de un orden donde me sienta tranquila/o y cómoda/o, nada debe sentirme forzada/o.

¿Qué tiene que contener mi rutina? Veamos los siguientes ejemplos:

- Me levanto más o menos en el mismo horario.
- Desayuno rico y saludable / meriendo de la misma manera.
- Programo distintas actividades en los horarios que elija (trato de respetar esos horarios): leo, miro una película, realizo actividades cognitivas, riego mis plantas, limpio, escucho música que me guste, bailo, camino, pinto, juego, tejo.
- Realizo actividad física (la que puedo, despacio, sin apuro y con cuidado).
- Tomo un poco de sol.
- Me pongo en contacto telefónico o por video llamada (según el medio que tenga) con alguien que sea importante desde mis afectos (muy recomendado que lo podamos hacer muchas veces en el día).
- Pienso en qué realizar para mi almuerzo y mi cena, busco los ingredientes y me dedico a ello.
- Busco un horario para ir a dormir y trato de respetarlo.
- Si tengo mascota dedico tiempo y me conecto con él /ella.
- Pienso proyectos nuevos, imagino, creo (sin tiempo específico de realización).
- Si tengo acceso a internet: conozco lugares, ingreso a cursos, hago cosas que no tuve tiempo para hacer como por ejemplo: tomar clases de música, de baile, de arte, de cocina, de escritura, de lectura, etc. Trato de conectarme con gente que tiene mis mismos intereses, **NUNCA DEJO MIS DATOS PRIVADOS A PERSONAS DESCONOCIDAS.**
- Es muy importante al menos dos veces en el día darle lugar a la risa: cada una/o de nosotros/as conocemos qué nos hace reír, conectamos con ello, le hacemos lugar.
- Trato de pensar varias veces al día ¿cómo me he tratado hoy?, ese pensamiento también se puede escribir.

Subsecretaría de Economía Social

Rosario emprende

Es un programa orientado a personas con una idea de proyecto o emprendimiento ya iniciado, ya sea en estado incipiente, medio o consolidado (de tipo personal, familiar o asociativo).

El fin es capacitar, impulsar, fortalecer y acompañar en su desarrollo a emprendedores para su crecimiento y escala en el marco de la economía social y solidaria.

Objetivos específicos

- Promover la adquisición de los conocimientos que permitan mejorar la gestión y elevar la calidad de los productos.
- Facilitar el acceso a financiamiento de acuerdo a las necesidades de crecimiento en cada instancia de los proyectos.
- Propiciar la participación de los emprendedores en los espacios de comercialización generando canales y modalidades de comercialización adecuadas a las necesidades de los proyectos.
- Promover el asociativismo en las distintas etapas del proceso productivo con especial énfasis en los emprendedores autogestivos.

Adultas y adultos mayores emprendedores dentro del programa

<p>Julia Dalia Garcia</p> <hr/> <p>VENTA DE TEJIDOS</p> <hr/> <p>Centeno 1349 Tel.: 4660446</p>	<p>Ada Godino</p> <hr/> <p>VENTA DE OBJETOS DE POCELANA</p> <hr/> <p>Facebook: karkenartesanias</p>	<p>Maria Ines Perrone</p> <hr/> <p>VENTA DE TEJIDO</p> <hr/> <p>Facebook: Creaciones Marieta</p>
<p>Liliana Codesido</p> <hr/> <p>MOSAIQUISMO</p> <hr/> <p>3416688514</p>	<p>Marta Ana Costoya</p> <hr/> <p>INDUMENTARIA</p> <hr/> <p>Facebook: Mar3</p>	<p>Sergio Parente</p> <hr/> <p>ARTESANÍAS EN CUERO Y MADERA</p> <hr/> <p>156536873</p>

Respuestas.

El camino 3

Juegos para completar:

8 - 5 - 5 - 2 - 4 - 4 - 3 - 6 - 4 - 8

1 - 5 - 7 - 2 - 1 - 5 - 1 - 6 - 4 - 8

2 - 7 - 5 - 1 - 2 - 2 - 7 - 6 - 7 - 3

Ejercicio de atención:

526-7631-8654-28901-789021

¿Cuántas botellas ves?:

19 botellas

Dado para jugar en familia

Juego musical familiar

Reglas del juego:

Tirar el dado y, de acuerdo al género musical que haya tocado en suerte, realizar las siguientes consignas:

1- Cantar un tema de ese género: suma 30 puntos

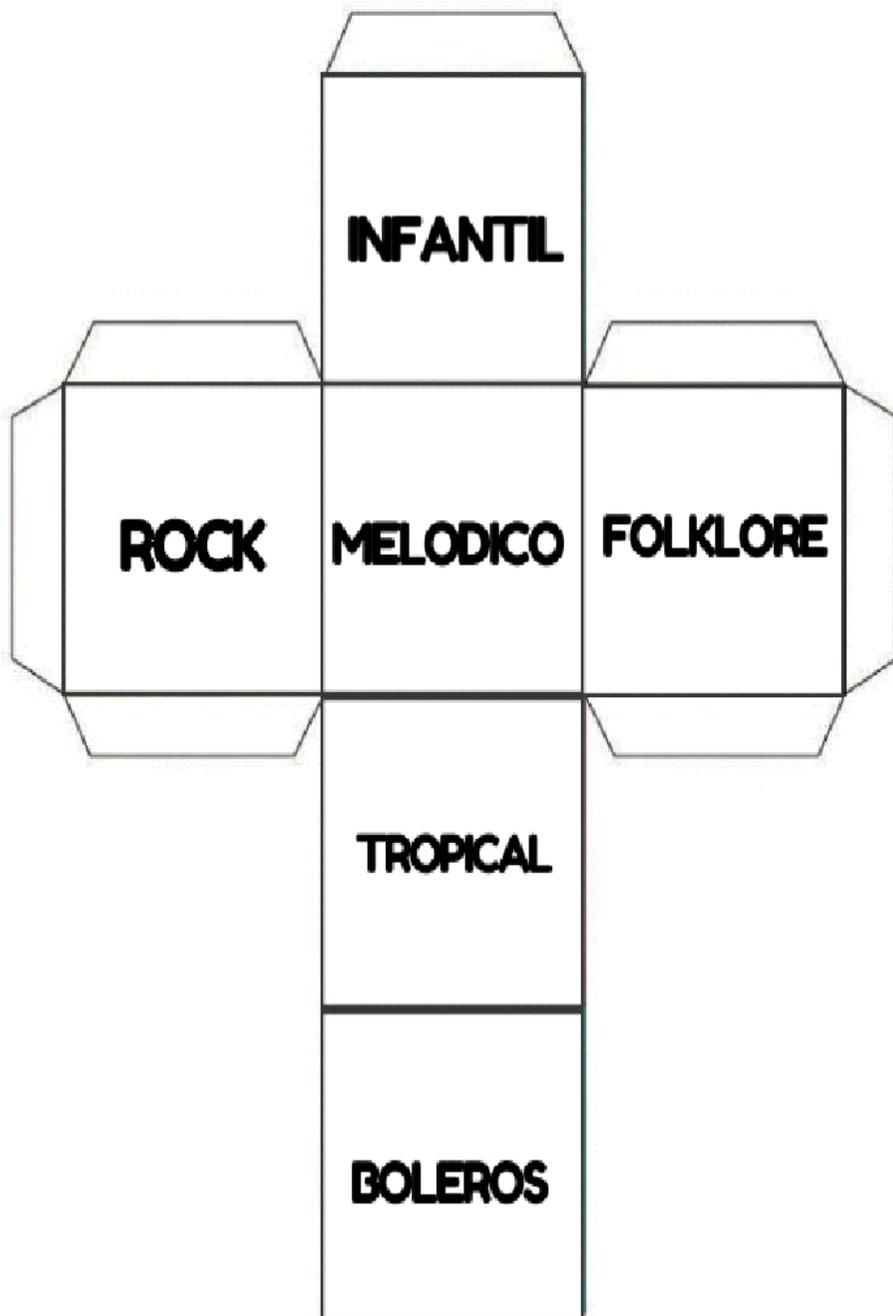
2- Intérprete o banda que lo canta: suma 20 puntos

3- Década de auge de la canción: suma 10 puntos

4- Nacionalidad de la banda o cantantes: suma 5 puntos

Gana el juego aquel participante que haya logrado pasar por tres géneros distintos y sume más puntos.

¡A tomar el desafío y a divertirse!





Dirección de Adultas
y Adultos Mayores

Secretaría de
Desarrollo Humano y Hábitat
Dirección de Adultas y Adultos Mayores



Municipalidad
de Rosario