



Senior viajeros

1. Introducción



Las ventajas que ofrece el viajar es un aspecto que favorece y beneficia en el ámbito de la salud. Existen estudios que corroboran dichos beneficios que producen el ser humano cuando se conocen otros lugares y a otras personas.

En estos beneficios podemos destacar:

- Incidencia sobre los niveles de estrés porque disminuye la cantidad de cortisol en el cuerpo y aumenta el bienestar. Una forma bastante eficaz para combatir ese estrés es cuando se viaja para contactar con la naturaleza que nos permite hacer ejercicio y respirar aire puro. Por lo que, cambiar de aires tiene efectos positivos a nivel mental y física.
- Disfrutar de periodos vacacionales puede aumentar la esperanza de vida en las personas.
- Existe la probabilidad de disminuir un ataque cardíaco en un 50%. Se puede considerar que esto es debido porque se respira una mayor cantidad de oxígeno, esto hace que la circulación sanguínea fluya mejor y ayuda a superar enfermedades del corazón a la par que mejora el metabolismo.
- Recomendado por muchos psicólogos, evita la soledad, combate la depresión, aleja de tener pensamientos negativos y se consigue entretener la mente tanto planeando el viaje como durante el mismo y tras su fin, con los recuerdos y experiencias adquiridas y vividas.

Con este cuadernillo se intentará trabajar el recuerdo de momentos vividos y reminiscencias para que se compartan, generando situaciones comunicativas dirigidas y/o espontáneas.

Las actividades están ideadas para personas que no tengan deterioro cognitivo o sea leve/moderado. En el caso de deterioros más avanzados se enseñarán las fotografías para realizar descripciones y crear actos comunicativos a base de preguntas.

ACTIVIDAD 1: DÓNDE SE ENCUENTRA

Responda o escriba el número que corresponden en las siguientes imágenes

1. Muralla china
2. Nueva York
3. Torre Eiffel
4. Taj Mahal (India)
5. Ópera de Sídney (Australia)
6. Lincoln Memorial (Washington D.C., Estados Unidos)



Responda o escriba el número que corresponden en las siguientes imágenes

1. Notre Dame (París, Francia)
2. Coliseo, Roma (Italia)
3. Mont Saint Michel (Normandía, Francia)
4. Pirámides de Giza (Egipto)
5. La Alhambra (Granada, España)



Responda o escriba el número que corresponden en las siguientes imágenes

1. Big Ben (Londres, Reino Unido)
2. Plaza Roja (Moscú, Rusia)
3. Chichén Itzá (México)
4. Acrópolis (Atenas, Grecia)
5. Cristo Redentor (Río de Janeiro, Brasil)
6. Golden Gate (San Francisco, Estados Unidos)



Responda o escriba el número que corresponden en las siguientes imágenes

1. Sagrada Familia, Barcelona (España)
2. Templo de Lúxor (Egipto)
3. Petra (Jordania)
4. Puerta de Brandenburgo (Berlín)
5. Machu Picchu (Perú)
6. Basílica de San Pedro (Vaticano)



Responda o escriba el número que corresponden en las siguientes imágenes

1. Gran Bazar (Estambul, Turquía)
2. Templos de Angkor (Camboya)
3. Plaza Yamaa el Fna (Marrakech, Marruecos)
4. Catedral de Milán (Italia)



Responda o escriba el número que corresponden en las siguientes imágenes

1. Cataratas del Niágara (Canadá)
2. Gran Cañon del Colorado (Arizona, Estados Unidos)
3. Times Square (Nueva York, Estados Unidos)



ACTIVIDAD 2: LO CONOCES

Escribir o decir el nombre del lugar, si lo conoce y contar alguna anécdota.

- Alhambra de Granada
- Giralda de Sevilla
- Acueducto de Segovia
- La Cibeles (Madrid)



Escribir o decir el nombre del lugar, si lo conoce y contar alguna anécdota.

- El Escorial (Madrid)
- Palacio Real (Madrid)
- El Pilar (Zaragoza)
- Casa Batlló (Barcelona)



Escribir o decir el nombre del lugar, si lo conoce y contar alguna anécdota.

- La Mezquita (Córdoba)
- Castillo de Cardona (Barcelona)
- Ciudad de las artes y las ciencias (Valencia)
- Castillo de Santa Bárbara (Alicante)



Escribir o decir el nombre del lugar, si lo conoce y contar alguna anécdota.

- El Palmeral (Elche)
- Catedral de Murcia
- Catedral de Santiago
- Iglesia Santa Cristina de Lena (Asturias)



Escribir o decir el nombre del lugar, si lo conoce y contar alguna anécdota.

- Cuevas de Altamira (Cantabria)
- Mirador de Fuente Dé (Cantabria)
- Palacio de la Magdalena (Santander)
- Castillo de Butrón (Bilbao)



Escribir o decir el nombre del lugar, si lo conoce y contar alguna anécdota.

- Castillo de Peñafiel (Valladolid)
- Casa castellana, Covarrubias (Burgos)
- Molinos de viento, Consuegra (Castilla-La Mancha)
- Castillo convento Calatrava (Ciudad Real)



Escribir o decir el nombre del lugar, si lo conoce y contar alguna anécdota.

- Cerezos en flor, Valle del Jerte (Extremadura)
- Volcán del Teide (Tenerife)
- Duna de Maspalomas (Canarias)
- Monasterio de Piedra (Zaragoza)



ACTIVIDAD 3: LA INTRUSA

Une con flechas la palabra a la imagen que corresponda. Una imagen es intrusa.

Peñafiel (Valladolid) – Salamanca – Toro (Zamora)

Peñafiel



Toro



Une con flechas la palabra a la imagen que corresponda. Una imagen es intrusa.

Toro – Tigre - Tulipanes

Toro



Tigre



Une con flechas la palabra a la imagen que corresponda. Una imagen es intrusa.

Bandera – Espaguetis - Muñecos

Comida



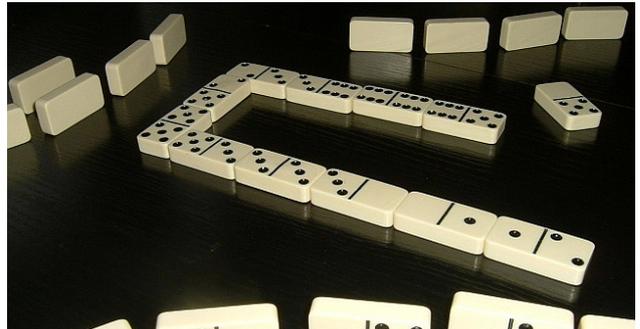
Bandera



Une con flechas la palabra a la imagen que corresponda. Una imagen es intrusa.

Dominó - Perrito - Golosinas

Dominó



Golosinas



Une con flechas la palabra a la imagen que corresponda. Una imagen es intrusa.

Tiburón - Playa - Monte

Playa



Monte



ACTIVIDAD 4: CASAS TÍPICAS

En las siguientes imágenes se aprecian diferentes tipos de casas. Escriba o diga al país que cree que pertenecen:



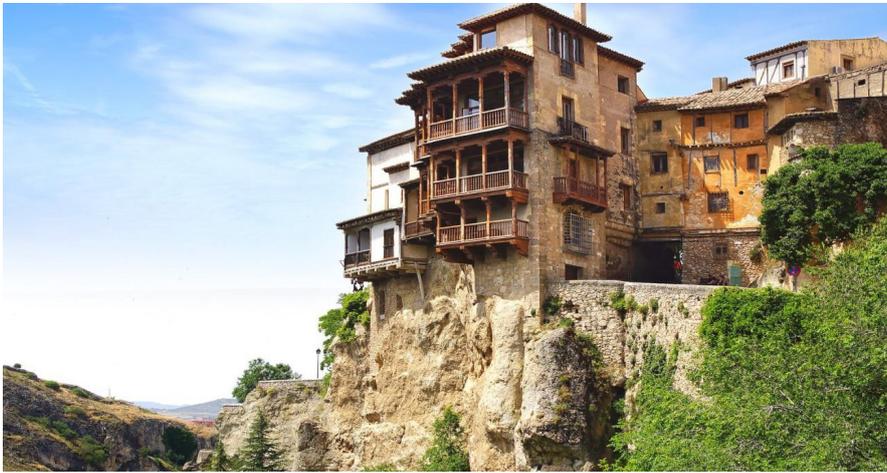












A continuación se explica de dónde es cada casa y unas pequeñas características para conversar con la persona y así se familiaricen, tanto con las imágenes como con las explicaciones para poder hacer preguntas después o generar conversación como: si le gustaría vivir en ese sitio, de que materiales cree que están hechas, etc.

1. Trullos de Alberobello (Italia)

Construcciones de tipo rural hechas con muros de mampostería de piedra en seco, sin mortero, y rematadas con una cubierta de forma cónica. Se dice que estas viviendas se utilizaban para evadir el pago de impuestos sobre las casas. Se hacían señales de humo para avisar de los controles y, cuando esto ocurría, se demolían los techos para reconstruirlos una vez estos hubieran pasado. Hoy en día, en Alberobello, los trullos se usan como tiendas de regalos, aunque son también muy populares entre los turistas, que los compran y los restauran.

2. Cabañas tradicionales irlandesas

Estas casas con gruesos tejados cubiertos de paja son casas de campo típicas irlandesas en la que antiguamente vivían campesinos. Llevan en pie cientos de años y las podemos encontrar en algunas de las aldeas de la República de Irlanda, aunque la más famosa para ello es Adare, en el Condado de Limerick. Muchas de estas casitas se han convertido en tiendas de souvenirs o artesanía, aunque también es posible alojarse en ellas.

3. Casa tipo indio

Estas míticas tiendas cónicas hechas de pieles y palos de madera eran utilizadas por los indígenas nómadas de las Grandes Llanuras de Estados Unidos. La principal ventaja de estas viviendas es que podían ser armadas y desarmadas con rapidez, lo que facilitaba los desplazamientos. Además son frescas en verano, abrigan durante el invierno, y el interior permanece seco en caso de lluvia.

4. Rancho Norteamericano

Míticos ranchos, que forman parte de la imagen característica de Texas. Son granjas que nos transportan al lejano oeste del cine: rodeos, sombreros, caballos, terrenos áridos y celebraciones en torno a un asado. Los ranchos incluyen una gran parcela de tierra y varias construcciones como graneros, establos y viviendas. Los ranchos vacacionales se han vuelto muy populares, tanto que existen algunos contruidos especialmente para turistas que quieren experimentar este entorno natural tan cinematográfico.

5. Dacha rusa

Casas tradicionales de campo que se pusieron de moda entre la clase media rusa a finales del siglo XIX. Normalmente son casitas pequeñas, algunas de ellas simples cabañas de madera aunque las hay de lo más encantadoras. El frío invierno ruso provocaba que sólo se pudieran utilizar en las vacaciones de verano. A día de hoy, mantener una dacha es un hobby para muchas personas. Cuidan de la casa, del jardín y plantan el huerto. Una forma de evadirse de la ciudad y respirar aire puro durante unos días.

6. Palafitos

Son un tipo de viviendas apoyadas en pilares sobre el agua que se construyen normalmente sobre lagos o lagunas de aguas tranquilas. Este tipo de vivienda se encuentra en zonas como Chile, Argentina, Perú o Belice, y normalmente están pintadas con colores vivos que le dan un aspecto de lo más alegre.

7. Hanok

Casas tradicionales de Corea están construidas principalmente a base de materiales como madera y tejas. Estas casas utilizaban un sistema de calefacción llamado ondol que mantenía caliente el suelo de madera, razón por la que los coreanos solían vivir cerca del suelo para aprovechar el calor. De hecho, dormían y comían sobre el suelo, costumbre que todavía se conserva entre muchos coreanos. A día de hoy, en Corea del Sur siguen existiendo muchos barrios tradicionales en los que la gente vive en hanoks.

8. Iglús

Las famosas casas de hielo típicas de Alaska y el Ártico están íntimamente ligadas a los esquimales. No se tratan de viviendas en sí mismas, sino más bien de refugios temporales que usaban los cazadores durante el invierno. Su construcción es muy fácil y barata, además de prestar el abrigo necesario para sobrevivir a las bajas temperaturas de la noche en esos lugares helados.

9. Casas tradicionales japonesas

Son una construcción arquitectónica de madera de una o dos plantas. Una de las características principales de este tipo de casas son las puertas corredizas y el suelo de tatami. En estas casas también se duerme sobre el suelo, utilizando un futón, lo que permite dejar más espacio en la habitación durante el resto del día. Otra característica peculiar de las casas tradicionales japonesas son sus jardines, una parte muy importante de su cultura, donde se busca el contacto permanente con la naturaleza.

10. Falapa filipina

Son viviendas al aire libre pensadas para refugiarse bajo su techo de palmas secas y así poder soportar mejor el calor. Son originarias de Filipinas aunque más tarde se introdujeron también en México. No resulta complicado encontrar este tipo de casitas en muchos resorts paradisíacos junto a la playa.

11. Casas holandesas

Son casas con fachadas estrechas de la Edad de Oro holandesa (siglo XVII). En aquella época existía un impuesto que se pagaba en función del ancho de la fachada del edificio. Por eso hay tantas casas con esta curiosa forma. En su interior, las escaleras son pequeñas y empinadas para optimizar el espacio. El motivo de que las fachadas estén inclinadas es debido a que por las escaleras era imposible subir los muebles. Para poder hacerlo, idearon colocar unos ganchos y poleas en lo alto de la fachada y, aprovechando la inclinación hacia adelante que tienen, enganchar los muebles y subirlos para meterlos en su vivienda a través de las ventanas.

12. Casas típicas de Islandia y países nórdicos

La arquitectura de Islandia posee influencias escandinavas y, tradicionalmente, se adaptó a la falta de árboles nativos de la isla. Como resultado, se construyeron casas de césped. Las casas originales construidas por los pobladores originales de Islandia se basaron en las casas comunales vikingas.

13. Casas del desierto, los Ksares

En estos ksares habita la mitad de la población de la zona. Descendientes de los Drauas, que aún hablan bereber, y de los nómadas, que viajaban 72 días en camello hasta Timbuktu. De hecho, varios Ksares tienen puertas de acceso dobles, formando un espacio techado donde las caravanas de camellos descansaban y ofrecían sus productos sin entrar al poblado.

14. Casas colgantes, Cuenca (España)

También llamadas casas Colgadas, Voladas o Casas del Rey. Son un conjunto de edificios civiles situados en la ciudad española de Cuenca. Se denominan así por poseer una parte de ellas en voladizo, o grandes balcones, sobresaliendo en la alta cornisa rocosa. Los únicos tres ejemplos, de este tipo de edificaciones que aún perduran, son la Casa de la Sirena y las dos Casas de los Reyes, construidas entre los siglos XIII y XV. Estas edificaciones, junto a su catedral gótica, contribuyeron a que la ciudad amurallada de Cuenca fuera nombrada en 1996 patrimonio de la humanidad. El 25 de octubre de 2016 fueron declaradas Bien de Interés Cultural con la categoría de monumento. En ellas se ubica el Museo de arte abstracto español.



Ejercicios creados por:

Yolanda Checa de la Rosa
Logopeda

640 21 21 16
logoyoly@gmail.com

"Logopedia cerca de tí"