Cuidándonos para un Envejecimiento Activo en Castilla La Mancha

Calendario 2023 - 2024

http://clm.envejeciendobien.org/

El calendario que comienza en primavera, cuando renacen los campos

Castilla-La Mancha

FADEMUR, entidad certificada
ISO 9001
BUREAU VERITAS Certification

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

2023

Un año lleno de posibilidades...

2023

ENERO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Mis notas:

2023

Cómo puedes cuidarte este año

- Planifica los alimentos que compras teniendo en cuenta que sean de temporada y consulta sus propiedades para obtener todos los nutrientes en tus comidas.
- ¡Sigue cocinando! Es bueno para mantener la actividad mental y manual... ¡Y también la creatividad! En este calendario te damos una idea de receta cada mes con una fruta o verdura de temporada y te contamos las propiedades de ese alimento.
- Verduras, legumbres, hortalizas y pescado son buenas aliadas en la dieta diaria. Come diariamente distintos tipos de cereales: pan, arroz, fideos... Consume mejor carnes blancas que rojas.
- Disminuye el aporte de sal y colesterol: consume embutidos sólo de forma excepcional, así como la bollería industrial y la casquería, ambas muy ricos en grasas saturadas.
- Bebe diariamente de 8 a 10 vasos de agua, zumos, caldos o infusiones. Aunque no se tenga sed.
- El mejor aliado contra la osteoporosis es el calcio que podrás encontrar en: los lácteos, las verduras como el brócoli, coliflor, col rizada, vegetales de hoja verde como las espinacas, acelgas, rúcula, berros y en frutos secos como almendras, nueces e higos secos.
- Camina diariamente: es bueno para tus huesos, músculos, regula la tensión arterial y previene las caídas.

MARZO 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Potaje de garbanzos con espinacas*

Frutas

Plátano

Limón

Verduras

Espinacas

Calabaza

Preparación

La noche anterior, ponemos los garbanzos en remojo. Escurrimos e introducimos en la olla cubriendo con agua y dejamos cocinar unas 2 o 3 horas, hasta que estén blandos.

Preparamos un sofrito con un chorrito de aceite, y los dientes de ajo picados. Agregamos la cebolla picada, salpimentamos y dejamos cocinar 10 minutos a fuego suave.

Agregamos las espinacas removiendo con frecuencia, y añadimos una cucharadita de pimentón y una pizca de comino molido. Mezclamos todo y cuando los garbanzos ya estén cocidos, los agregamos junto con el agua de la cocción.

Mezclamos, rectificamos de sal, tapamos y dejamos que se cocine unos 20 minutos. Servimos.

Ingredientes:

- *400g de garbanzos*
- *500g de espinacas*
- *½ cebolla*
- *2 dientes de ajo*
- *1 cucharadita de pimentón dulce*
- *1 pizca de comino*
- *Sal y pimienta*
- *Aceite de oliva*

Sabías que....

La **espinaca** es un super alimento. Está cargada de nutrientes y es baja en calorías. Las verduras de hoja verde oscura como la espinaca son importantes para la **salud de la piel, el cabello y los huesos**. También son una fuente de proteínas, hierro, vitaminas y minerales.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		Miércoles de Ceniza 1	2	3	4	5
6	7	Día de la mujer 8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	San José 19
FESTIVO NACIONAL 20	21	22	23	24	25	26 CAMBIO DE HORARIO DE VERANO A las **2** serán las **3**
27	28	29	30	31		

En marzo la veleta, ni dos horas está quieta

Castilla-La Mancha

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

ABRIL 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Arroz con lombarda y guisantes*

Frutas

Fresas

Pomelo

Verduras

Guisantes

Lombarda

Preparación

Lavamos el arroz y lo cocemos hasta que esté al dente. Escurrimos.

Lavamos unas hojas de menta y las trituramos con las avellanas, 2 cucharadas de vinagre de manzana y 50 ml de aceite y una pizca de sal.

Troceamos el calabacín, la cebolla, y la col, una vez lavada.

Salteamos la cebolla y la col un par de minutos, agregamos los guisantes, salpimentamos y dejamos cocer 5 minutos.

Añadimos el calabacín y el arroz, y dejamos cocer un minuto más.

Servimos.

Ingredientes:

- *400 g de guisantes*
- *100 g de arroz salvaje*
- *½ calabacín*
- *½ cebolla roja*
- *¼ de col morada o lombarda*
- *40 g de avellanas tostadas*
- *Menta*
- *Vinagre de manzana*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *Pimienta*

Sabías que....

La **lombarda** es uno de los alimentos que menos calorías aporta y es fuente de isotiocianatos, los cuales se relacionan con **propiedades anticancerígenas.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	Domingo de Ramos 2
3	4	5	Jueves Santo 6	Viernes Santo 7	8	Domingo de Pascua 9
Lunes de Pascua 10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

El invierno no es pasado mientras abril no ha terminado

Castilla-La Mancha

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

MAYO 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Ensalada de cebolla con naranja y rábanos*

Frutas

Albaricoque

Níspero

Verduras

Rábano

Cebolla

Preparación

Cortamos la cebolla dulce en juliana.

Pelamos las naranjas incluyendo la piel blanca. Las partimos en gajos o en rodajas.

Lavamos los rábanos y los partimos en láminas.

En una fuente ponemos la cebolla junto con las naranjas y los rábanos. Agregamos las avellanas troceadas y un poco de hinojo.

Aliñamos con aceite de oliva virgen y sal al gusto.

Servimos.

Ingredientes:

- *2 naranjas*
- *1 cebolla dulce*
- *5 rábanos*
- *Avellanas*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Hinojo*
- *Sal*

Sabías que....

La **cebolla** esconde numerosas propiedades nutritivas y medicinales, y es rica en minerales, oligoelementos y vitaminas. Es interesante su contenido en glucoquinina, una sustancia que **baja el azúcar en sangre**, por lo que también es conocida como la **"insulina vegetal".**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día del trabajo 1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Castilla-La Mancha

Agua de mayo, no cala el sayo, y si alguna vez lo caló, pronto lo enjugó

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

JUNIO 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Judías verdes con jamón*

Frutas

Cerezas

Nectarina

Verduras

Judía verde

Calabacín

Preparación

Cortamos las puntas y cortamos las judías en trozos de 3 cm de largo.

Cocemos las judías en una olla llena de agua a ebullición durante 15-20 minutos. Debe estar hirviendo todo el tiempo. Escurrimos bien.

En una sartén calentamos un poco de aceite a fuego medio e incorporamos el ajo y la cebolla hasta que la cebolla esté tierna y empiece a dorarse, unos 10 minutos.

Añadimos los tacos de jamón y salteamos todo junto un par de minutos.

Por último incorporamos un poco de pimentón dulce y mezclamos.

Servimos

Ingredientes:

- *1 kg judías verdes*
- *250 g de tacos de jamón serrano*
- *1 diente de ajo*
- *1 cebolla*
- *Pimentón dulce al gusto.*
- *Aceite. Sal no es necesario añadir, el jamón ya la incorpora.*

Sabías que....

La OMS incluye las **judías verdes** entre su lista de ingredientes saludables para una alimentación sana y variada. Son ricas en minerales como calcio, sodio, potasio, magnesio, hierro, yodo, fósforo, cromo y zinc son **antioxidantes**, tienen efectos **antiinflamatorios** y tiene altos contenidos en **vitamina A y C.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	Corpus Cristi 8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	San Juan 24	25
26	27	28	29	30		

Por junio el mucho calor, nunca asusta a la buena labradora y al buen labrador

Castilla-La Mancha

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

JULIO 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Ensalada de pepinos y tomate*

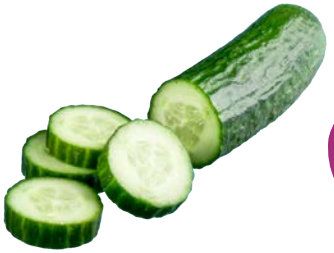
Frutas

Melocotón

Melón

Verduras

Tomate



Pepino

Preparación

Pelamos los tomates y los cortamos en dados, colocándolos en un bol.

Pelamos el pepino y lo cortamos en dados.

Pelamos y troceamos las nueces y salpicamos la ensalada junto con unas hojas de menta picadas.

Sazonamos y aliñamos con aceite y vinagre.

Servimos.

Ingredientes:

- *2 Tomates*
- *1 pepino*
- *8 nueces*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Vinagre*
- *Sal*
- *Menta*

Sabías que....

El **tomate natural** reduce el riesgo de accidente vascular cerebral y disminuye el envejecimiento de las funciones cerebrales. Reduce el colesterol. **Previene el infarto y tiene efecto diurético.** Combate infecciones. Ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer, como el de páncreas o de próstata, Actúa como un buen regulador del tránsito intestinal. Favorece la protección de la piel frente a rayos ultravioletas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 / 31	Santiago Apostol 25	26	27	28	29	30

Si en julio llueve, renace la hierba y el trigo se pierde

Castilla-La Mancha

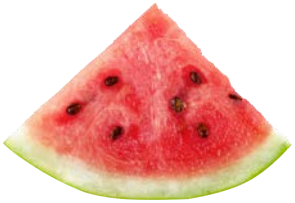
FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

AGOSTO 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Pisto de verduras*

Frutas

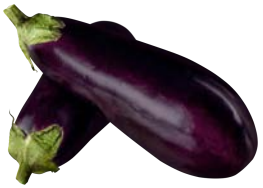
Ciruela



Sandía

Verduras

Berenjena



Pimiento

Preparación

Lavamos bien todas las verduras y las picamos en pequeños cuadraditos. El diente de ajo y la cebolla los picamos mucho más pequeños. El tomate, también puede rallarse si se prefiere.

En una sartén, echamos una lámina de aceite de oliva y dejamos que se caliente bien. Cuando esté listo, añadimos la cebolla y comenzamos a sofreír.

Después, añadimos el ajo y los pimientos. Bajamos la temperatura y dejamos en la sartén durante unos 20 minutos.

Finalmente añadimos el calabacín y la berenjena, además del tomate que se debe echar en último lugar para que rehogue con el resto de ingredientes.

Salpimentar todos los ingredientes al gusto.

Ingredientes:

- *1 cebolla*
- *1 calabacín*
- *1 pimiento rojo*
- *1 pimiento verde*
- *1 berenjena*
- *5 tomates maduros*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*
- *Pimienta*

Sabías que....

Este cóctel antioxidante y protector contiene vitamina B6, ácido fólico, flavonoides, ácidos orgánicos y salicilatos de efecto antiinflamatorio. Todo ello contribuye a **proteger la vista, el aparato digestivo y la salud cardiovascular**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	Asunción de la Virgen 15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Mes de agosto, frío en el rostro

Castilla-La Mancha

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

SEPTIEMBRE 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Endivias rellenas de ensaladilla de atún*

Frutas

Higo

Uvas

Verduras

Maíz

Endivia

Preparación

Pelamos las patatas y las zanahorias, cocemos en agua con sal hasta que estén blandas, y mientras, cocemos 10 minutos en otro cazo los huevos.

Sacamos los huevos y dejamos que enfríen. Pelamos y cortamos en trozos 3/4 partes de los huevos.

Machacamos las patatas y las zanahorias, agregamos el atún y las 3/4 partes del huevo y la mayonesa al gusto, y mezclamos. Dejamos enfriar en nevera mínimo una hora.

Deshojamos las endivias y rellenamos cada hoja con la ensaladilla con una cuchara.

Espolvoreamos el resto del huevo que habíamos reservado, y servimos.

Ingredientes:

- *3 Patatas*
- *3 Zanahorias*
- *3 Huevos*
- *3 Endivias*
- *2 Latas de atún en aceite*
- *Mayonesa (al gusto)*

Sabías que....

Las **endivias** son **antioxidantes:** ayudan a retrasar el envejecimiento. Se recomienda su consumo en **embarazadas** por su contenido en ácido fólico.

También favorecen la **regulación del tránsito intestinal sin provocar gases,** gracias a su contenido en fibra insoluble.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Castilla-La Mancha

Septiembre, o lleva los puentes o seca las fuentes

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

OCTUBRE 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Borrajas a la riojana*

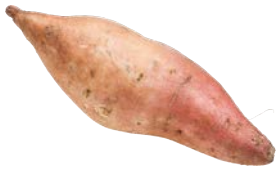
Frutas

Granada

Pera

Verduras

Borraja



Batata

Preparación

Limpiamos la borraja y pelamos y cortamos las patatas en tozos pequeños. Cocemos la borraja junto con las patatas en agua hirviendo durante 35 minutos. Escurrimos.

En una sartén añadimos el aceite de oliva virgen, y rehogamos a fuego medio los dientes de ajo laminados con cuidado de que no se quemen para que no amarguen.

Incorporamos la cucharadita de pimentón dulce e integramos con el aceite de oliva, fuera del fuego para que no se queme.

Añadimos la borraja hervida junto con las patatas y rehogamos durante un par de minutos, hasta que se evapore el agua de las verduras.

Servimos

Ingredientes:

- *1 kg de borraja fresca*
- *1 kg de patatas medianas*
- *15 mil de aceite de oliva suave.*
- *Dos dientes de ajo pelados*
- *1 litro de agua.*
- *Sal, al gusto*
- *1 cucharada de café de pimentón dulce*

Sabías que....

La **borraja** es un remedio para catarros con tos, gripe, laringitis, faringitis y bronquitis. Tiene también propiedades diuréticas, **facilita la emisión de orina y aumenta su frecuencia**, y permite frenar las infecciones en las vías urinarias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						Día de las Personas Mayores 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	Día de la Hispanidad 12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24	25	26	27	28	29 CAMBIO AL HORARIO DE INVIERNO A las **3** serán las **2**

La nieve en octubre, siete meses cubre

Castilla-La Mancha

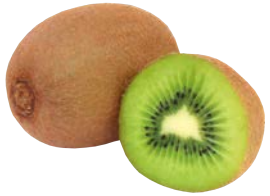
FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

NOVIEMBRE 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Pastel de colifor y carne picada*

Frutas

Mandarina



Kiwi

Verduras

Coliflor

Remolacha

Preparación

Cocinamos la coliflor al vapor y trituramos para que quede una masa compacta y podamos formar el pastel de carne.

Colocamos la coliflor picada en una fuente de horno y espolvoreamos queso rallado por encima. Aparte, en una sartén, cocinamos bien la carne picada con cebolla y pimiento morrón.

Colocamos el sofrito anterior con la carne picada encima de la coliflor y el queso rallado.

Agregamos los huevos pelados y cortados en rodajas, o rallados. Volvemos a espolvorear queso rallado y horneamos el pastel de coliflor a 180 º hasta que el queso quede gratinado.

Ingredientes:

- *Un kilo de Carne picada*
- *1 Coliflor entera*
- *5 Huevos*
- *Queso rallado*
- *½ Cebolla picada*
- *½ Pimiento morrón picado*

Sabías que....

La **coliflor,** igual que el brócoli o las coles, ayuda a prevenir el crecimiento de mutaciones celulares cancerosas gracias a su **poder antioxidante**. Posee sulforafano, bueno contra el cáncer. Además, **facilita la digestión y evita el estreñimiento** porque tiene un alto contenido en fibra y agua.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		Todos los Santos 1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Castilla-La Mancha

Del veinte de noviembre en adelante, el invierno ya es constante

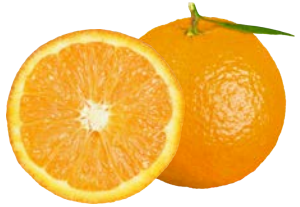
FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

DICIEMBRE 2023

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Merluza con brócoli*

Frutas

Naranja



Pomelo

Verduras

Brócoli

Apio

Preparación

Pelamos y picamos finamente los ajos. Ponemos la harina en un recipiente plano y cortamos las ruedas de merluza en dados. Salpimentamos y rebozamos. Precalentamos el aceite a fuego medio y doramos la merluza por ambos lados. Retiramos del fuego y reservamos. Sofreímos el ajo en la misma cacerola de la merluza. Añadimos el vino blanco y cocinamos hasta que se reduzca.

Vertemos el caldo de pescado en la cacerola y cocinamos 10 minutos a fuego medio. Incorporamos la nata y salpimentamos. Cocinamos hasta espesar ligeramente. Colocamos los dados de merluza en el caldo. Rallamos el brócoli y lo incorporamos en la cacerola. Cocinamos 10 minutos más. Rectificamos de sal, y si es necesario, agregamos un poco de agua. Servimos.

Ingredientes:

- *8 Rodajas de merluza*
- *100 gramos de harina*
- *2 Dientes de ajos*
- *1 Brócoli pequeño*
- *150 ml de caldo de pescado*
- *60 ml de nata líquida*
- *100 ml de vino blanco*
- *Aceite*
- *Sal y pimienta*

Sabías que....

El **brócoli** tiene propiedades **anticancerígenas, antianémicas**, preventivas de la gastritis y reductoras de la función tiroidea. Además, depura el organismo porque ejerce una acción hepática compleja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	Día de la Constitución 6	7	Inmaculada Concepción 8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	Nochebuena 24
Navidad 25	26	27	28	29	30	Nochevieja 31

Santa Lucía (Día 13) la más larga noche y el más corto día

Castilla-La Mancha

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

ENERO 2024

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Crema de zanahorias y puerros*

Frutas

Mandarina

Naranja

Verduras

Zanahoria

Puerro

Preparación

Pelamos las zanahorias y la patata, desechamos la parte verde y las raíces de los puerros y hacemos un corte en cruz para lavarlos.

Troceamos la patata y las zanahorias en dados y los puerros en rodajas.

Rehogamos durante 20 minutos los vegetales en una olla alta con aceite de oliva y condimentamos al gusto.

Agregamos el agua y continua la cocción a fuego medio 30 minutos más

Trituramos la elaboración con una batidora hasta que no queden grumos.

Emplatamos decorando con perejil y sésamo crujiente.

Ingredientes:

- *5 Zanahorias*
- *1 Patata*
- *2 Puerros*
- *25 ml de aceite de oliva virgen extra*
- *Una pizca de comino en polvo*
- *Una pizca de pimienta negra molida*
- *Sal al gusto*
- *1,5 litros de agua*

Sabías que....

La **zanahoria** mejora la vista. Los betacarotenos son unos poderosos protectores que evitan el envejecimiento prematuro. Protegen nuestra retina y evitan la aparición de cataratas. También fortalece la dentadura.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Año Nuevo 1	2	3	4	5	Reyes Magos 6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

En enero, bufanda, abrigo y sombrero

Castilla-La Mancha

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

FEBRERO 2024

Tenemos en temporada: Receta del mes: *Tortilla de acelgas, puerro y calabacín*

Frutas

Aguacate

Plátanos

Verduras

Acelgas

Col

Preparación

Lavamos la acelga y cocemos 2 minutos con medio vaso de agua en una cacerola. Escurrimos. Cortamos en dados el puerro y los calabacines.
En una sartén ponemos un par de cucharadas de aceite, agregamos el puerro y lo dejamos pochar.
Agregamos el calabacín y la sal, y dejamos cocinar a fuego medio hasta que todo esté tierno. Añadimos la acelga, pimienta, nuez moscada y cocinamos durante unos minutos. Conservamos las verduras y escurrimos el agua que han soltado las verduras.

Batimos los huevos, agregamos el parmesano rallado y las verduras escurridas, ponemos la sartén al fuego con una cucharada de aceite, y hacemos nuestra tortilla

Ingredientes:

- *1 Manojo de acelgas*
- *1 Puerro grande o 2 pequeños*
- *2 Calabacines medianos*
- *6 Huevos*
- *50 g de parmesano rallado*
- *Nuez moscada sal, orégano, pimienta negra molida*
- *Aceite de oliva virgen extra*

Sabías que....

Las **acelgas** aportan vitamina K, E, C, B y A, y contienen minerales como fósforo, hierro, potasio, sodio, calcio y cobre, ácidos grasos omega-3, betacaroteno, flavonoides, ácido fólico, yodo y luteína. También aporta una gran cantidad de **fibra soluble y hierro.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	Miércoles de Ceniza 21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Agua de febrero llena el granero

Castilla-La Mancha

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

A POR EL SIGUIENTE AÑO...

Escribe algo bueno que destacarías del 2023

Escribe algo que le pides al 2024

RECOMENDACIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

MANTÉN LA ACTIVIDAD FÍSICA

- *Estira, empezando por las extremidades inferiores, tronco, y extremidades superiores.*
- *Haz rotaciones y estiramientos de cuello y cabeza, de forma suave.*
- *Pasea diariamente, y si es en compañía, mejor.*
- *Camina de forma habitual y a buen ritmo*

REALIZA TAREAS QUE TE GUSTEN O DESCÚBRELAS

- *Es muy beneficioso mantener cualquier actividad que nos guste y nos haga sentir bien.*
- *Envejecer también es crecer personalmente en todos los ámbitos de la vida.*
- *Evita que hagan las cosas por ti, no permitas que te resten capacidades*

ALIMENTAR NUESTRO CEREBRO

Leer y realizar pasatiempos como crucigramas, jeroglifos, sudokus, etc. Todas estas actividades previenen el envejecimiento cognitivo, alimentan nuestra mente, y apaciguan nuestros nervios.

MANTENER LAS RELACIONES AFECTIVAS Y PARTICIPAR

Exponer ideas, debates, de forma respetuosa...La comunicación nos hace sentir mejor, acompañados, escuchados y valiosos, porque tenemos muchas cosas que compartir.

SEGUIR UNA RUTINA

Es conveniente comenzar la jornada recordando el día, mes y año. Hacer una lista de objetivos diarios para sentirse bien.
Recupera aquellas habilidades que has perdido durante una enfermedad o un confinamiento.

MATERIALES DE APOYO ONLINE

EJERCICIOS
(Vivifrail)

PÁGINA WEB PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO: HTTP://CLM.ENVEJECIENDOBIEN.ORG/

Guía para mayores Vivifrail

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES RURALES

Correo electrónico: info@fademur.es

C/ Agustín de Betancourt 17, 6 planta, 28003 Madrid- Telf: 925 712251/91 5985698

http://clm.envejeciendobien.org/

WWW.FADEMUR.ES

Castilla-La Mancha

envejecimiento activo

FADEMUR, entidad certificada

ISO 9001

BUREAU VERITAS Certification

FADEMUR

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales