

PROGRAMAS PUESTOS EN MARCHA POR FADEMUR

Servicios Rurales FADEMUR | Formación y creación de cooperativas rurales de servicios de proximidad

Artemur | Portal comercial de las mujeres rurales emprendedoras.
www.webartemur.org

Ferías REDMUR | Promoción de la artesanía en todos los territorios.

Emple@rural-Europ@rural | Itinerarios personalizados de inserción laboral para mujeres rurales.

SI-Rural | Plataforma de formación en nuevas tecnologías para las mujeres rurales.

Formación y Promoción de Cooperativas | Comida casera a domicilio.

Exposición Historias de Vida en el Medio Rural

Acodea | Agencia de Cooperación al Desarrollo de la Agricultura. Promoción y mejora de las condiciones de vida en los países en desarrollo.
www.acodea.es

Redmur | Red de emprendimiento e inserción sociolaboral.
www.redmur.org

Cultivando Igualdad | Programa de lucha contra la violencia machista en los pueblos.

Plan Allen Rural | Creación de empleo y al dimensionamiento de las explotaciones y las empresas en el sector agroalimentario, entre otros.

Ruralivity | Lanzadera de emprendedoras rurales.

Encuentros de cooperativas y emprendedoras rurales

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES RURALES

SEDE CENTRAL

C / Agustín de Betancourt 17, 6ª planta, 28003 Madrid
Telf.: 91 598 56 98

www.fademur.es

www.fademurforma.es

info@fademur.es

clm.envejeciendobien.org

Telf.: 925 712 251



Entidad declarada de utilidad pública



Entidad certificada por:

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Castilla-La Mancha

CUIDÁNDONOS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN CASTILLA-LA MANCHA

Facilitamos a las personas mayores la información y las herramientas necesarias para fortalecer su autonomía personal en el entorno rural.



El envejecimiento activo es el puente hacia una vida plena y conectada, no importa dónde estés.

ALIMENTACIÓN PARA MAYORES · MANEJOS DE NUEVAS TECNOLOGÍAS ·
PROMOCIÓN DE LA SALUD FÍSICA · TALLERES DE CONTROL Y MANEJO DE LA
ANSIEDAD · ESTIMULACIÓN COGNITIVA PARA LA PREVENCIÓN DE DETERIOROS
MENTALES · OTROS TALLERES BASADOS EN VUESTRA PARTICIPACIÓN

Este programa está dirigido a las personas mayores y sus familias en el medio rural, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y su autonomía personal. A través de talleres y acciones de apoyo, fomentamos la integración social, el autocuidado y la inclusión digital." Las personas mayores constituyen un importante capital activo para nuestra sociedad. El interés por atender las necesidades y demandas de este colectivo mediante una amplia cartera de programas, servicios y prestaciones hace que la promoción del envejecimiento activo ocupe un lugar destacado.



Objetivo general

Mejorar la calidad de vida de las personas mayores, reforzar su autonomía y reducir la soledad no deseada mediante el apoyo a familiares y cuidadores en el medio rural.

Beneficios clave para los participantes

1. **Autonomía Personal:** Acompañamos en el proceso de aprendizaje para mejorar la independencia.
2. **Redes de Apoyo:** Fomentamos la creación de redes locales para combatir la soledad.
3. **Formación para el Autocuidado:** Talleres de formación en cuidado y autocuidado.
4. **Apoyo Familiar:** Ayuda y asesoramiento a familiares y cuidadores/as.
5. **Inclusión Digital:** Capacitación para utilizar herramientas digitales, mejorando las conexiones sociales.
6. **Participación Activa:** Creación de una red local donde los mayores sean miembros activos.

Talleres

Talleres participativos diseñados para el desarrollo personal, social y digital de las personas mayores, donde también se implican familiares y cuidadores.

Temáticas

1. **Cuidado y autocuidado.**
2. Uso de **nuevas tecnologías** e inclusión digital.
3. Fomento de **relaciones** entre iguales y la creación de **redes de apoyo**.
4. **Empoderamiento en el entorno social.**
5. Mantener la **actividad física** que nos haga mover todas las articulaciones.
6. Seguir realizando **tareas que nos gusten** o descubrirlas: Envejecer también es crecer personalmente y hacer lo que nos gusta.
7. **Alimentar a nuestro cerebro:** Leer y realizar pasatiempos que previenen el envejecimiento cognitivo y apaciguan nuestros nervios.
8. Mantener las **relaciones afectivas** con las personas que queremos, y que nuestros sentidos conecten con otras personas.
9. Seguir una **rutina de actividades:** Comienza la jornada recordando el día, mes y año. Con una lista de objetivos diarios. Piensa en los retos y proyectos que te harían sentir a gusto, y al mando de las riendas de tu vida.



Mesa de trabajo

Espacio de encuentro entre participantes, familiares y expertos, para intercambiar experiencias y mejorar el desarrollo del programa a nivel local.



¡Únete a nuestra red!

Juntos mejoramos tu bienestar y el de tu comunidad.

#EnvejecimientoActivo