

BIENENVEJECIENDO

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable
en el medio rural

www.envejeciendobien.org



CALENDARIO 2021-2022

El calendario que comienza cuando los campos florecen

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



Comunidad
de Madrid



BIENENVEJECIENDO

Cuidándonos para un futuro mejor

RECOMENDACIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

www.envejeciendobien.org

RECOMENDACIONES Y MATERIALES INTERACTIVOS

LIBRO BLANCO:

POR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE MÁS ALLÁ DEL COVID



Alimentación equilibrada:

- Realiza 5 ingestas al día
- Bebe entorno a 1,5 litros de agua diariamente
- Come frutas y verduras para evitar el estreñimiento
- Asegúrate que comes suficientes proteínas, legumbres, pescados y en menor medida, carnes rojas.
- Toma proteínas después de hacer ejercicio
- Toma leche y sus derivados y alimentos con vitamina D
- Mantén una buena higiene de la boca y acudir al dentista.
- Vigilar la pérdida de peso NO voluntaria y **consultar con tu médico/a.**

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
- Incluye ejercicios de fuerza, equilibrio y resistencia



EJERCICIOS



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.



Guía para mayores Vivifrail



Medicación:

- Evita automedicarte
- Toma sólo lo que te ha recetado tú médico/a
- Expón tus dudas y necesidades a tu médico/a para llegar a conseguir el mejor tratamiento

mayo 2021

Recuerda preocuparte por ti mism@.

Tú eres importante.



Refranero

Hasta el cuarenta de mayo, no te quites el sayo.

Escribe un refrán que recuerdes

Alimentos de temporada



cereza



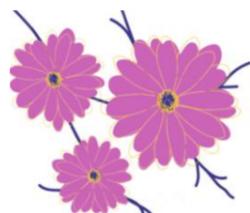
boquerón



espinacas

Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					Día del Trabajo 1	Día de la madre 2
Día de la Comunidad de Madrid 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						



Actividades

Complete las siguientes oraciones:

Me pongo unas zapatillas para _____

Hoy he visto una película en el _____

Cuando tengo sed bebo un vaso de _____

Hoy he comido patatas con _____

Conciencia fonológica. Complete las siguientes palabras.
Después lea en voz alta.



bo _____



__le__

Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

junio 2021

No le tienes que gustar a todo el mundo, no todo el mundo tiene buen gusto.



Refranero

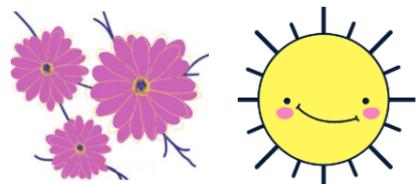
Si en junio pica el sol, no busques el caracol.
Escribe un refrán que recuerdes

Alimentos de temporada



Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

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 Comienza el verano	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Actividades

Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recite las letras o números en voz alta.

Q - E - T - D - S - R - F - G

X - C - X - F - G - Y - Y - V

S - J - K - U - Y - T - G - H

$$17 + 30 =$$

$$25 + 25 =$$

$$30 + 63 =$$

$$40 + 74 =$$

$$85 + 11 =$$

$$90 + 10 =$$

Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

julio 2021

SI ALGUIEN TE DICE QUE ALGO ES IMPOSIBLE, NO LE HAGAS CASO. ESTÁ HABLANDO DE SUS LIMITACIONES, NO DE LAS TUYAS.



Refranero
Julio triguero,
septiembre uvero.
Escribe un refrán que recuerdes

Alimentos de temporada



sepia



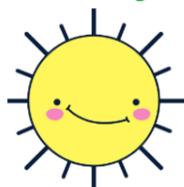
lechuga



sandía

Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

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	31	



Actividades

¿Puede encontrar las siguientes figuras en los recuadros?
Marque SI o NO.



SI
NO



SI
NO

Relacione cada multiplicación con su resultado:

8 x 5		
45	50	40

7 x 9		
65	63	79

6 x 3		
18	24	16

9 x 8		
75	82	72

Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

agosto 2021

Por envejecer no se deja de reír, pero dejar de reír si hace envejecer.



Refranero

En agosto sandía y melón,
un buen refresco son.

Escribe un refrán que recuerdes

Alimentos de temporada



zanahoria



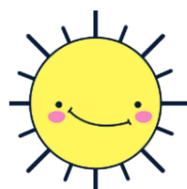
melón



calamar pequeño

Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

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	31					



Actividades

Relacione los siguientes antónimos:

Verdadero	Bajo
Noche	Cobarde
Calor	Grande
Valiente	Falso
Alto	Frío
Pequeño	Día

Note: A dashed line connects 'Verdadero' to 'Falso'.

¿Puede encontrar las siguientes figuras en los recuadros?
Marque SI o NO.



								SI
								NO



								SI
								NO

Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

septiembre 2021

Puede que no todos los días sean buenos, pero hay algo bueno en cada día.



Refranero

Septiembre seca las fuentes o se lleva los puentes.
Escribe un refrán que recuerdes

Alimentos de temporada

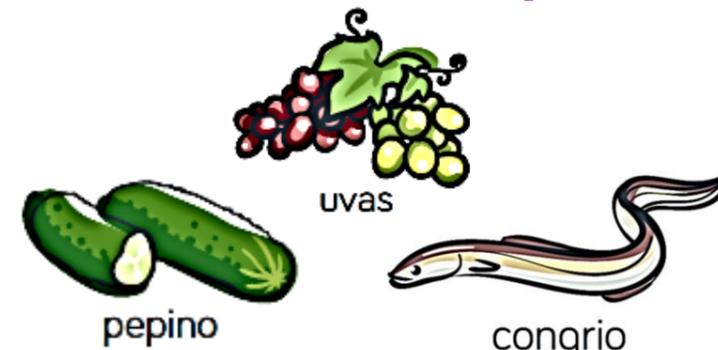
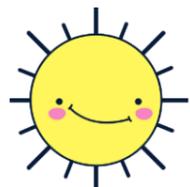


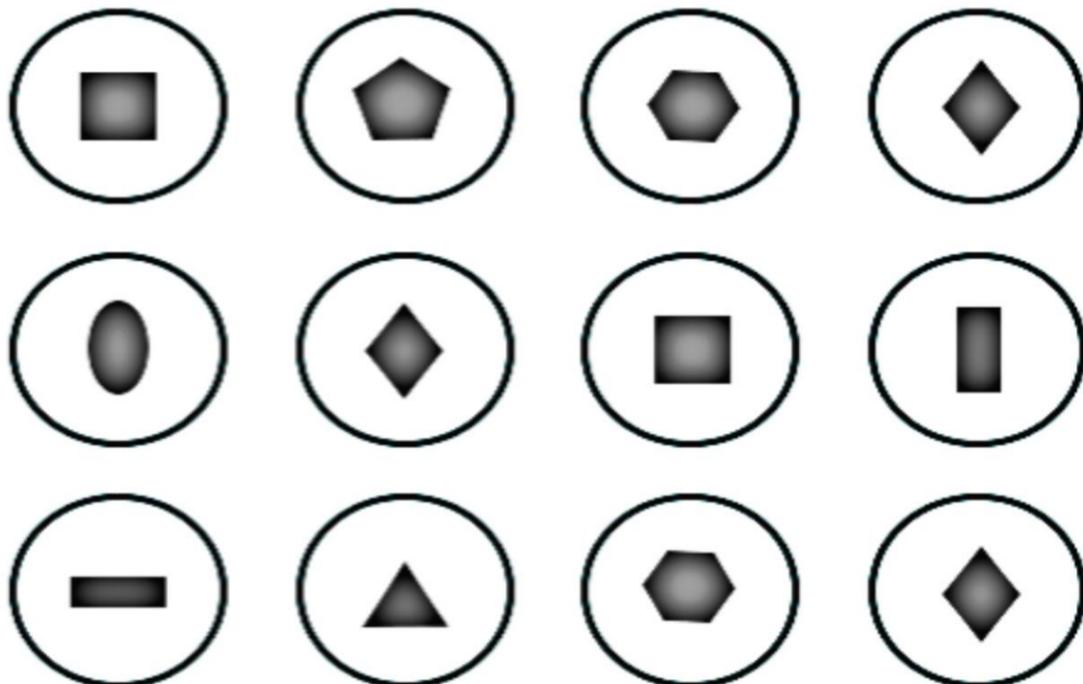
Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

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 Comienza el otoño	23	24	25	26
27	28	29	30			



Actividades

Rastreo visual.



Ficha de sumas:

$$\begin{array}{r} 1478 \\ + 4541 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3632 \\ + 2247 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3621 \\ + 4474 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9654 \\ + 5632 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3233 \\ + 4651 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3174 \\ + 5639 \\ \hline \end{array}$$

Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

octubre 2021

Hoy no me voy a estresar por cosas que no puedo controlar



Refranero

Si quieres tener un buen habar, siémbrale por la Virgen del Pilar.
Escribe un refrán que recuerdes

Alimentos de temporada

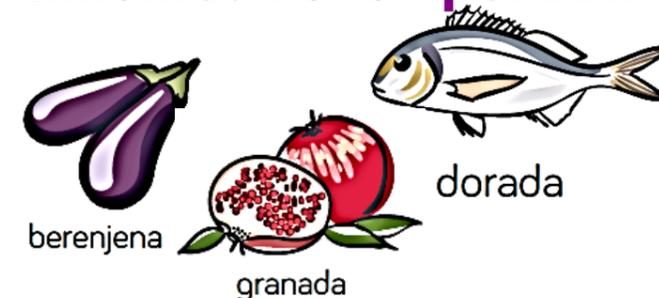


Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Día de las Personas Mayores	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 Día de la Hispanidad	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Actividades

Memoria inmediata. Lea las palabras, cierre los ojos y recítelas en voz alta.

Tetera
Pan
Papelera
Alubias
Puerta

Pijama
Melocotón
Amarillo
Cesta
Manta

Sumas en serie:

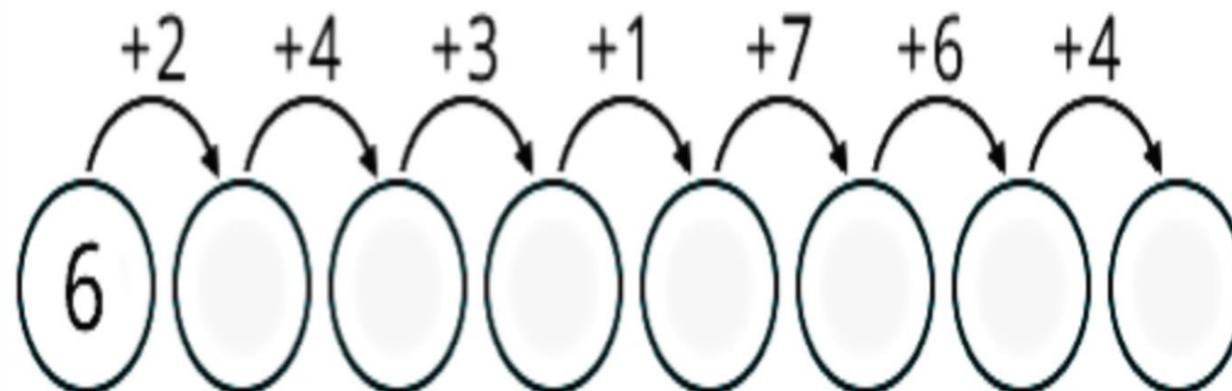
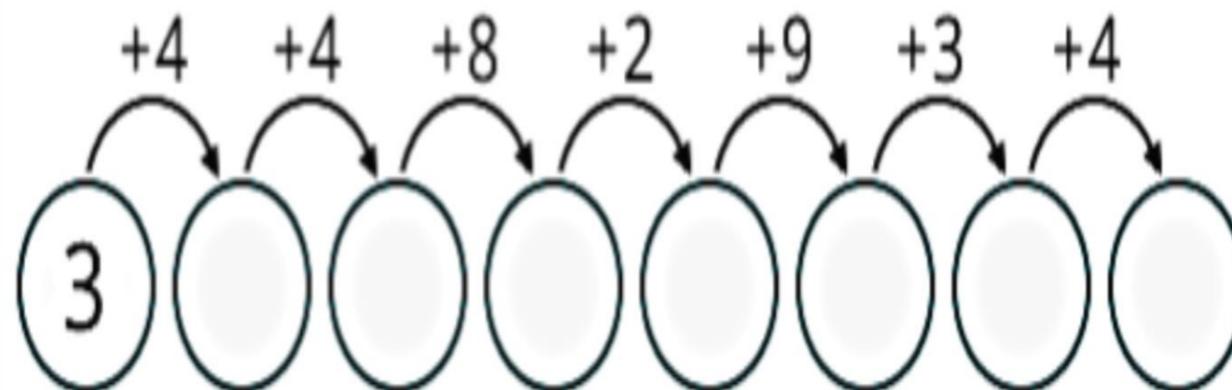


Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

noviembre 2021

La verdadera sabiduría se consigue con lo que has aprendido a lo largo de la vida.



Refranero
En noviembre,
haz la
matanza y
llena la panza
**Escribe un refrán
que recuerdes**

Alimentos de temporada



pera



calabaza



mejillón

Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Todos los Santos	2	3	4	5 Día del Cuidador	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					



Actividades

Ficha de restas:

$$\begin{array}{r} 6344 \\ - 5637 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5248 \\ - 4963 \\ \hline \end{array}$$

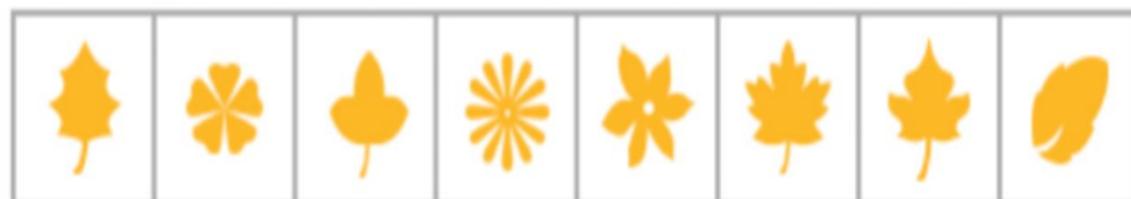
$$\begin{array}{r} 8775 \\ - 3458 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6124 \\ - 4023 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7416 \\ - 3698 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3147 \\ - 2411 \\ \hline \end{array}$$

¿Puede encontrar las siguientes figuras en los recuadros?
Marque SI o NO.



SI
NO



SI
NO

Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

diciembre 2021

De todo lo que escuchas,
tú decides con qué te
quedas.



Refranero

Diciembre
mojado, enero
bien helado
**Escribe un refrán
que recuerdes**

Alimentos de temporada



Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6 Día de la Constitución	7	8 Inmaculada Concepción	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	 21 Comienza el invierno	22	23	24 Nochebuena	25 Navidad	26
27	28	29	30	31 Nochevieja		



Actividades

Relacione cada multiplicación con su resultado:

4 x 5		
20	19	18

3 x 9		
27	23	24

6 x 9		
58	49	54

2 x 8		
18	16	28

Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recite las letras o números en voz alta.

P - H - U - W - C - B - A - J

O - P - Y - T - M - N - B - Z

W - C - V - N - H - R - F - Q

Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

enero 2022

Camina siempre por la vida como si tuvieras algo nuevo que aprender y lo harás.



Refranero

A la luna de enero yo te comparo, que es la luna más clara de todo el año.

Escribe un refrán que recuerdes

Alimentos de temporada

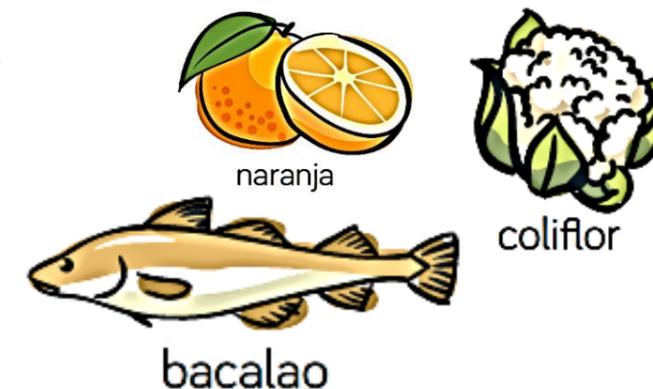


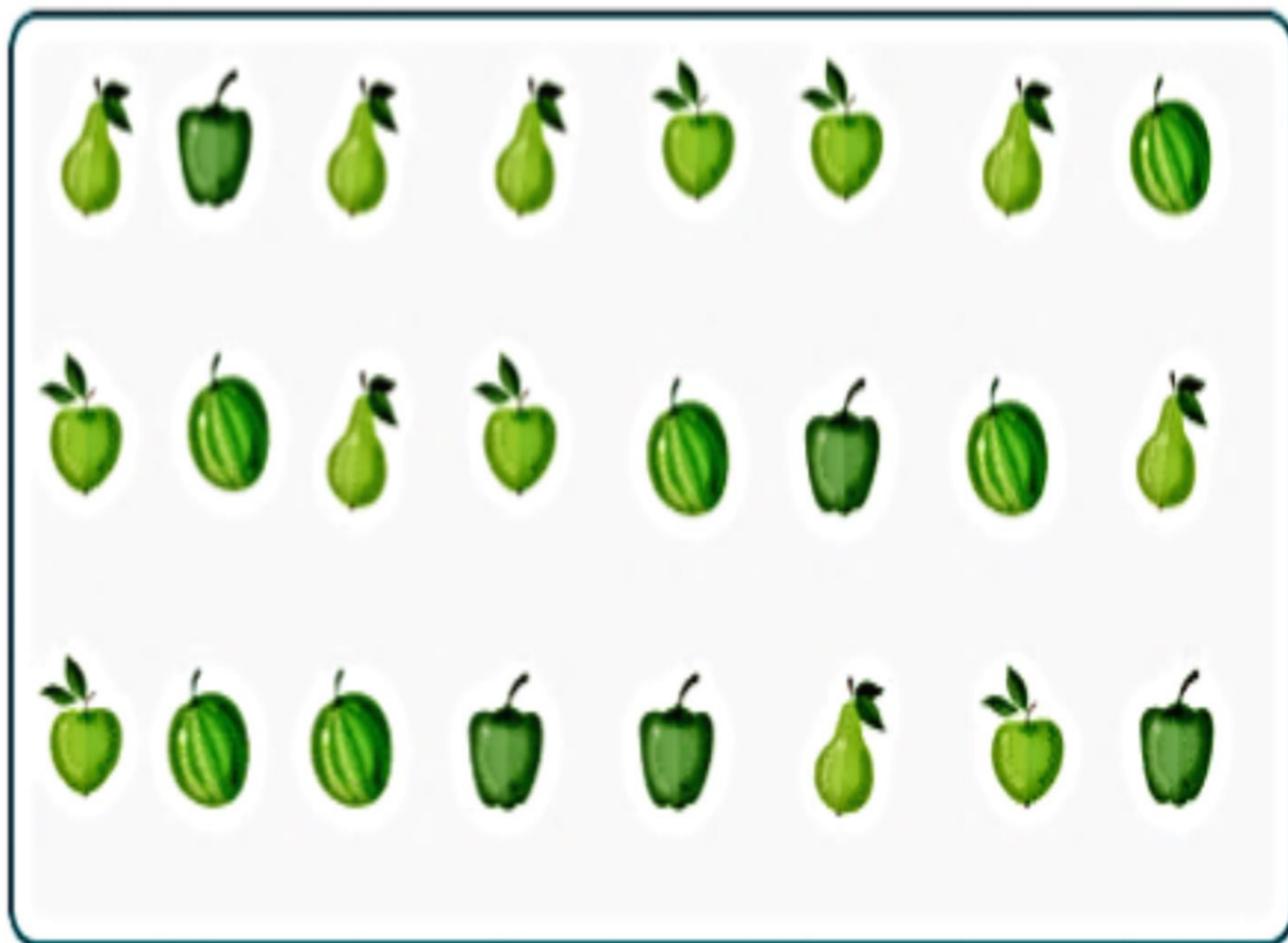
Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					Año Nuevo 1	2
3	4	5	Día de Reyes 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						



Actividades

Ponga un 1 debajo de  , ponga un 2 debajo de  :



Escriba el número mayor y menor de cada recuadro:

3201 - 2574 - 8966 - 1022 - 3022

7415 - 1002 - 1244 - 7899 - 2355

Mayor:

Menor:

Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

febrero 2022

La alegría es fuerza



Refranero

En febrero ya busca la sombra el perro, pero a finales, que no a primeros.

Escribe un refrán que recuerdes

Alimentos de temporada



kiwi



alcachofa



caballa

Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

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						Carnaval



Actividades

Memoria inmediata. Lea las palabras, cierre los ojos y recítelas en voz alta.

Casa
Madera
Coche
Caja
Reloj

Puente
Labios
Vela
Lámpara
Sábanas

¿Puede encontrar las siguientes figuras en los recuadros?
Marque SI o NO.

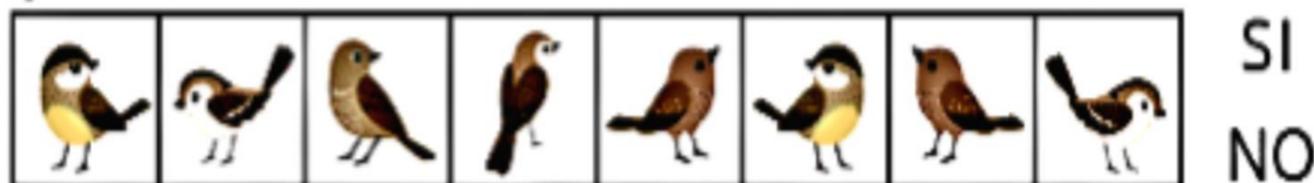
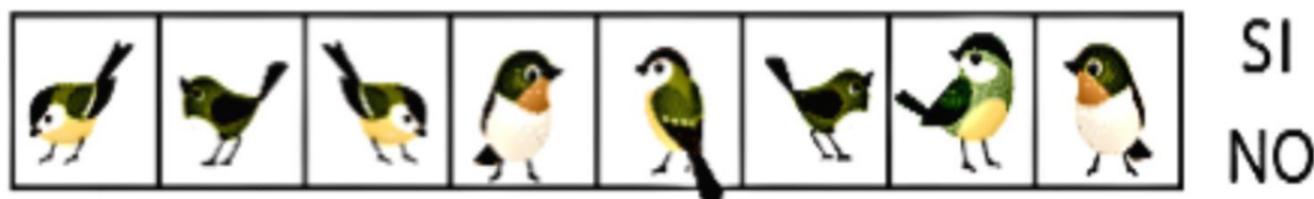


Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

marzo 2022

LA RISA NO TIENE TIEMPO,
LA IMAGINACIÓN NO TIENE EDAD
Y LOS SUEÑOS SON PARA SIEMPRE.



Refranero
Marzo y sus
marzadas,
frío, viento y
granizadas.
**Escribe un refrán
que recuerdes**

Alimentos de temporada.



fresa



merluza



habas

Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8 Día de la Mujer	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 Día del padre	20 Comienza la primavera
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Actividades

$$13 + 12 =$$

$$45 + 30 =$$

$$77 + 12 =$$

$$12 + 12 =$$

$$34 + 23 =$$

Laberintos. Busque un camino (➡) al centro (★):

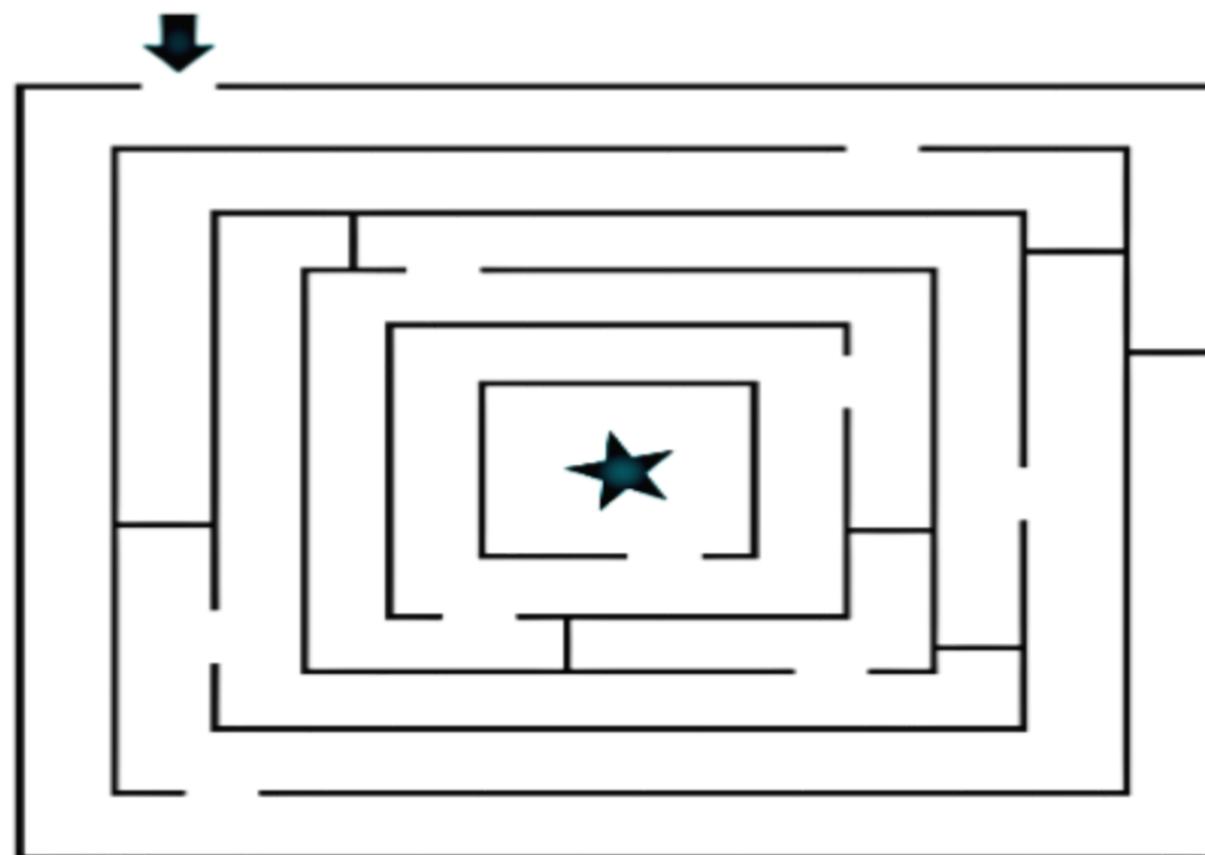


Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

abril 2022

Yo puedo hacer cosas que tú no puedes,
tú puedes hacer cosas que yo no puedo;
juntos podemos hacer grandes cosas.



Refranero
Si quieres buen perejil,
siémbralo en abril
Escribe un refrán que recuerdes

Alimentos de temporada

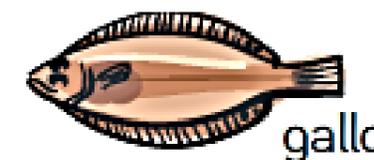


Imagen: <https://www.recetasderechupete.com/>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 Domingo de Ramos
11	12	13	14 Jueves Santo	15 Viernes Santo	16	17 Domingo de Pascua
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Actividades

Conciencia fonológica. Escriba palabras que empiecen por las siguientes sílabas. Después, lea en voz alta las palabras.

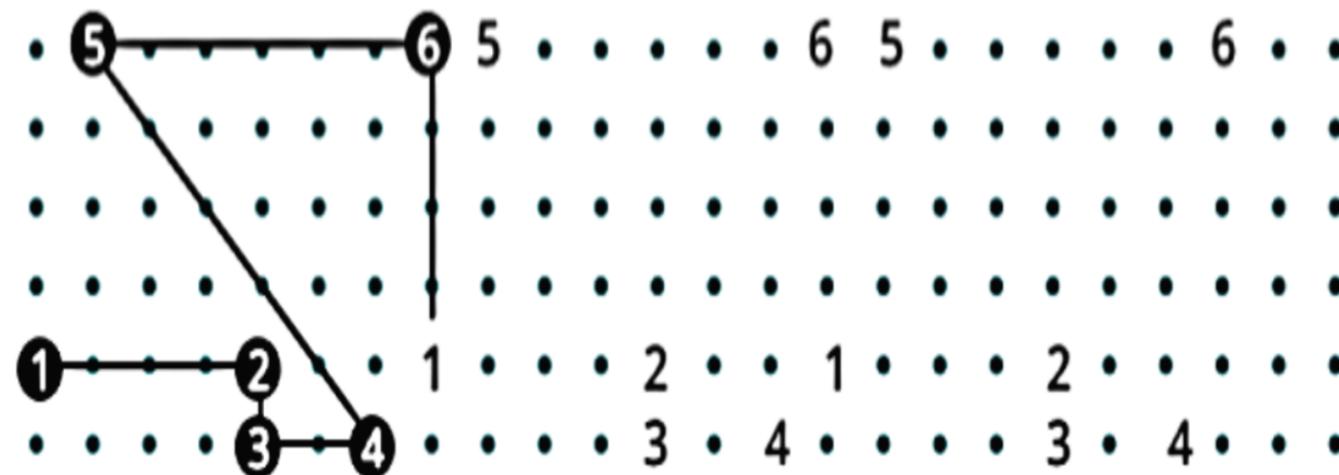
sa

salsa

ca

camisa

Praxias. Patrones con seguimiento numérico:



www.ecognitiva.com

Imagen: ecognitiva.com

No olvides cuidarte

- 1 Realiza ejercicio físico a diario.
- 2 Aliméntate de forma adecuada y sana.

- 3 Desarrolla actividades que te gusten.
- 4 Cuida a tus seres queridos.
- 5 Quiérete mucho.

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



Comunidad de Madrid



FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

BIENENVEJECIENDO

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural

www.envejeciendobien.org

A POR EL SIGUIENTE AÑO..

Carta de los derechos fundamentales de la Unión Europea.
Artículo 25 - Derechos de las personas mayores

La Unión reconoce y respeta el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural.

FADEMUR REIVINDICA LOS DIEZ DERECHOS DE LA POBLACIÓN MAYOR RURAL

Autor:
Joseba Muruzábal

