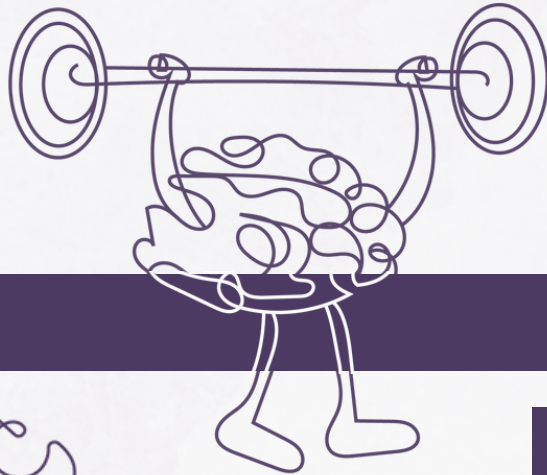




CUIDÁNDONOS PARA UN FUTURO MEJOR

Calendario 2024 - 2025



ACTIVO

SALUDABLE

PARTICIPACIÓN



PROGRAMA IRPF 2023-2024



Entidad certificada por:

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



Entidad declarada de utilidad pública





C A L E N D A R I O

2024

Un año lleno de oportunidades...

2024



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	29			

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	

Septiembre

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						

Octubre

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			

Noviembre

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	

Diciembre

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					

PROGRAMA IRPF 2023-2024



Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública





Mis notas:



PROGRAMA IRPF 2023-2024



Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública





Cuidándonos para un futuro mejor 2024

Alimentación Equilibrada: Una alimentación adecuada que incluya verduras de temporada, grasas saludables, vitaminas y minerales.

Salud Mental: Incluir actividades que estimulen la mente, como puzzles, juegos de mesa, lectura o aprendizaje de nuevas habilidades, como tejer, pintar...

Visita al Médico: Citas para chequeos médicos anuales y exámenes de detección temprana. Hacer seguimiento de la presión arterial, niveles de glucosa, colesterol, entre otros.

Muévete: Busca una actividad física que te guste y apúntate. Queda con amigas o amigos para dar un paseo a diario. No pases mucho tiempo en la misma posición.

Vida Social Activa: Apúntate a las actividades de tu pueblo, así podrás aportar y aprender habilidades nuevas. Tu experiencia es muy importante. Queda con amistades o familiares para merendar o desayunar.

Cuidado Emocional: Todas las emociones son válidas, lo importante es detectar las que te hacen sufrir, si es el caso, busca apoyo en alguna persona que te escuche y te ayude.



ABRIL

Verduras

BERENJENAS REBOZADAS

Ingredientes

Preparación

Cebolla



- 1 Berenjena morada
- 2 Huevos
- Harina de trigo
- Sal
- Aceite de oliva

Berenjena



Frutas

El Limón
combate los
resfriados y
mejora la
cicatrización.



Naranja



Limón

Lavamos y Cortamos las berenjenas en rodajas.

Salamos y dejamos que suden para que pierdan el amargor durante unos minutos.

Batimos los huevos y los pasamos por un colador para quitar los grumos de la clara, al tiempo que disponemos un bol con harina y otro con el huevo batido para el rebozado.

Secamos el exceso de humedad de las berenjenas con un papel absorbente.

Calentamos abundante aceite en una sartén y vamos rebozando las rodajas.

Primero las pasamos por harina, luego por huevo y las llevamos a la sartén con el aceite caliente. Bastarán unos dos minutos por cada lado. Una vez fritas servimos.

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

ABRIL

PROGRAMA IRPF 2023-2024



Entidad certificada por:



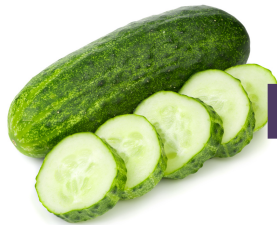
Entidad declarada de utilidad pública



MAYO

Verduras

Lechuga



Pepino

Frutas

Aguacate



Piña

ROLLOS DE ENSALADA DE ATÚN

Ingredientes

- 1 Lechuga
- 1 Apio
- 1 Cebolla Morada
- 1 Pepino
- 150 gr. Perejil
- 1 Chile Jalapeño
- 1 Limón
- 1 Lata de Atún
- 150 gr Mayonesa
- Sal y pimienta

El Aguacate contiene grasas saludables que previenen enfermedades cardiovasculares.

Preparación

Vamos a lavar bien la lechuga y separar las hojas, procurando no romperlas, reservamos.

Lavamos muy bien todas las verduras y las partimos finamente. Una vez tenemos los ingredientes finamente picados, reservamos.

En un bol mezclamos el atún junto con el apio, la cebolla morada, el pepino, el perejil, la mayonesa, los chiles jalapeños y la ralladura de limón. Sazonamos con sal y pimienta.

Con ayuda de un cuchillo, cortamos los excesos de la lechuga y hacemos un cuadrado. Rellenamos cada hoja con la ensalada de atún y enrollamos. Refrigeramos por unos minutos. Disfruta!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		 Día del Trabajo 1	2	3	4	 Día de la Madre 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		

MAYO

PROGRAMA IRPF 2023-2024



POR SOLIDARIDAD
 OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública



JUNIO

Verduras

ROLLITOS DE CALABACÍN CON QUESO Y JAMÓN

Ingredientes

Preparación



Calabacín

- 1 Calabacín
- 150 gr. de queso
- 150 gr. de jamón
- Rúcula
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva

Vamos a lavar bien el calabacín y lo vamos a cortar en láminas muy finas.

Pincelamos cada lámina con aceite de oliva y sazonamos con sal y pimienta.

Vamos a asar hasta que estén tiernas.

Cortamos el queso en láminas y colocamos encima unas láminas de jamón.

Enrollamos las láminas con cuidado y acompañamos con rúcula fresca y aceite de oliva . Servimos templado o frío.



Nabo

Frutas



Breva

Melón



El Melón mantiene hidratado nuestro cuerpo en días calurosos y ayuda a regular el tránsito intestinal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	 Día Mundial del Medio Ambiente	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	 Inicio del Verano	20	21	22
						 Noche de San Juan
24	25	26	27	 Día del Orgullo	28	29
						30

JUNIO

PROGRAMA IRPF 2023-2024



POR SOLIDARIDAD
 OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública



JULIO

Verduras

TIRAS DE ZANAHORIA AL HORNO

Ingredientes

Preparación

Zanahoria



- 3 Zanahorias
- Aceite de oliva
- Sal

Lavamos y pelamos las zanahorias.

Cortamos en bastones finos o rodajas y las apartamos en un bol.

Añadimos sal al gusto y aceite.

Mezclamos con las manos para lograr que se impregnen por completo.

Colocamos los bastones de zanahoria sobre una bandeja de horno a 170°C. Una vez caliente, horneamos los bastones durante 10-15 minutos aproximadamente, o hasta que veamos que están crujientes.

¡Listo!



Rábano

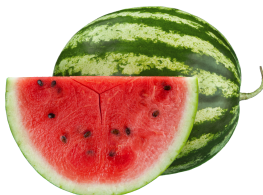
Frutas



Ciruela

La Ciruela ayuda a mantener nuestros huesos fuertes y sanos y a prevenir enfermedades óseas como la osteoporosis.

Sandia



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	 Día de las Abuelas y los Abuelos	26	27	28
29	30	31					

JULIO

PROGRAMA IRPF 2023-2024



POR SOLIDARIDAD
 OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Entidad certificada por:



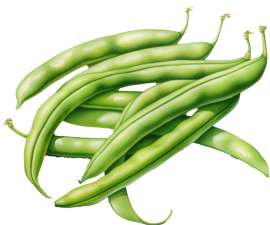
Entidad declarada de utilidad pública



AGOSTO

Verduras

Judias
Verdes



Tomate

Frutas



Higo



Paraguaya

ENSALADA CAPRESE

Ingredientes

- 2 Tomates
- Hojas de Albahaca
- 1 Queso Mozzarella
- Aceite de Oliva
- Vinagre Balsámico
- Sal y pimienta
- Opcional: Podéis añadir aceitunas negras

El Higo reduce el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares y ayuda a disminuir la presión arterial alta.

Preparación

Lavamos bien los tomates y secamos.

Cortamos el tomate en láminas y la mozzarella la cortamos en rodajas alternando los dos ingredientes, introduciendo entre medias varias hojas de albahaca. Añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y vinagre balsámico y salpimentamos al gusto. Servimos para disfrutar.

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	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

PROGRAMA IRPF 2023-2024



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública



SEPTIEMBRE

POLLO CON PIMIENTOS ROJOS Y VERDES

Verduras

Ingredientes

Preparación



Pimiento



Repollo

Frutas



Nectarina

Pera



- 1 Kg de Pollo
- 1 Cebolla
- 1 Ajo
- Salsa de Soja
- Albahaca
- 2 Pimientos verdes y rojos
- Aceite de Oliva

La Pera promueve
la salud intestinal.
Tiene propiedades
antiinflamatorias

Cortamos el pollo en trozos de unos 2 cm, la cebolla la cortamos en juliana, y el ajo en láminas finas.

Llevamos la verdura a un cuenco con la salsa de soja, y dejamos marinar la albahaca durante 20 minutos.

Lavamos y cortamos los pimientos en tiras a lo largo. En una sartén salteamos a fuego vivo durante 30 segundos para que queden crujientes. Reservar.

En la misma sartén donde hemos salteado los pimientos, cocinamos el pollo con el resto de los ingredientes marinados. Una vez el pollo esté cocinado, añadimos los pimientos, mezclamos y servimos calentito.

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 Inicio Otoño
23 <hr/> 30	24	25	26	27	28	29

SEPTIEMBRE

PROGRAMA IRPF 2023-2024



Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública



OCTUBRE

Verduras

Ingredientes

Preparación



Calabaza

Apio



Frutas

Mandarina



Granada



- 150 gr. Calabaza
- Ajo
- Cebolla
- Aceite de Oliva
- Sal
- Pimienta

La Granada purifica la sangre y aumenta el flujo sanguíneo, ayuda a mejorar los dolores de las articulaciones.

Pelamos la calabaza y la cortamos en dados.

Picamos 1 ajo y cortamos en cuadraditos al igual que la cebolla.

En una cazuela con aceite, añadimos la cebolla, una pizca de sal y cocinamos durante 5 minutos. Añadimos la calabaza y mezclamos con el sofrito de cebolla. Rehogamos el conjunto 3 minutos.

Añadimos 350 ml de agua y esperamos a que rompa a hervir. Bajamos el fuego, dejamos cocer durante 20 minutos. Pasado ese tiempo, pinchamos un trozo de calabaza para comprobar que esté blandita.

Trituramos el conjunto con la batidora hasta tener un puré liso, homogéneo y sin grumos. Añadimos pimienta negra molida y mezclamos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 Día internacional de las personas mayores					
7	8	9	10	11	12	13
14	 Día int de las mujeres rurales	16	17	18	 Día Lucha contra el Cáncer de mama	20
21	22	23	24	25	26	 Cambio de Hora
28	29	30	31			

OCTUBRE

PROGRAMA IRPF 2023-2024



Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública



NOVIEMBRE BRÓCOLI AL VAPOR CON AJO

Verduras



Remolacha

Brócoli



Frutas



Caqui



Mango

El Caqui ayuda a combatir el estreñimiento. Su consumo es beneficioso para la piel y también para los huesos

Ingredientes

- 1 Brócoli
- Aceite de Oliva
- 1 Ajo
- Sal
- Especias al gusto

Preparación

Lavamos el brócoli, cortamos o partimos en ramilletes, y lo llevamos a una olla de agua hirviendo durante unos 8-10 minutos.

Mientras se cuece el brócoli, pelamos y picamos los ajos en láminas.

En una sartén, añadimos un buen chorro de aceite de oliva virgen extra, llevamos al fuego y cuando esté caliente, freímos los ajos hasta que se doren junto con una pizca de sal.

Una vez que esté cocido, el brócoli, dejamos en un plato o bandeja y añadimos por encima el aceite y los ajos.

Podemos añadir algunas especias al gusto, si es que quieres darle un toque más de sabor a este plato.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				 Día de 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	 Día Int para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres	25	26	27	28	29
30						

NOVIEMBRE

PROGRAMA IRPF 2023-2024




 POR SOLIDARIDAD
 OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública



DICIEMBRE

ARROZ CON ALCACHOFAS

Verduras

Alcachofa



Envidia

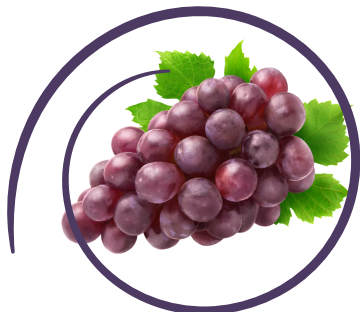


Frutas

Kiwi



Uva



Ingredientes

- 1 Alcachofa
- 1 Cebolla
- 2 Ajos
- 1 taza de Arroz
- Aceite de Oliva
- Sal

Las Uvas regulan el tránsito intestinal, previenen la osteoporosis y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Preparación

Deshojamos la alcachofa y retiramos las pelusillas del corazón.

Cortamos el corazón en trozos pequeños y la parte más blanda de algunas hojas.

En una olla con aceite agregamos las alcachofas, la cebolla y el ajo finamente picado.

Sofreímos durante 5 minutos a fuego bajo y salpimentamos. Agregamos el arroz, mezclamos todo muy bien.

Añadimos dos tazas de agua. Cocinamos el arroz a fuego medio hasta que el agua evaporé, tapamos y bajamos el fuego, durante 25 minutos.

Servimos el arroz con alcachofas con una rodaja de limón.

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	 Inicio del invierno	21	22
23	24	 Navidad	25	26	27	28	29
30	 Nochevieja	31					

DICIEMBRE

PROGRAMA IRPF 2023-2024



Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública



ENERO 2025

COLIFLOR CON BACON

Verduras

Ingredientes

Preparación

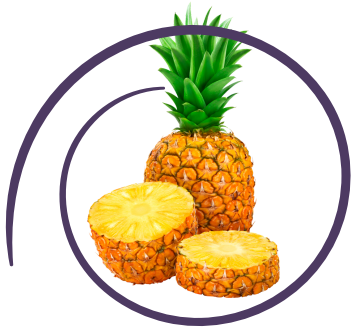


Guisantes



Coliflor

Frutas



Piña



Frambuesa

- 1 Coliflor mediana
- 6 Dientes de Ajo
- Aceite de Oliva
- Sal
- 6 -7 Lonchas de Bacon

La Piña contiene mucha agua y limpia los riñones. Su consumo habitual mejora la circulación de estos órganos.

Lavamos la coliflor, la troceamos en arbolitos (no muy pequeños), los cocemos en una olla con un litro de agua y sal al gusto. Una vez estén en su punto, la escurrimos y la rociamos con un poquito de agua fría.

Pelamos y cortamos los ajos en láminas. Reservamos.

Cortamos las lonchas de bacon (reservar) En la misma olla de la cocción, echamos aceite, lo calentamos e incorporamos los ajos laminados.

Cuando estén pochados, añadimos los arbolitos de coliflor, damos una vuelta y agregamos los trocitos de bacon. Mezclamos bien a fuego lento.

Después de 5 minutos aproximadamente, retiramos y servimos.

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		

ENERO

PROGRAMA IRPF 2023-2024



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública



FEBRERO

ENSALADA DE POLLO ASADO CON ESCAROLA Y RÚCULA

Verduras



Escarola



Puerro

Frutas



Fresa



Manzana

Ingredientes

- 1 Escarola
- 1 Pollo asado
- 10-12 Tomatitos tipo cherry
- 1/2 Granada
- 1 Cucharada de pipas de calabaza
- 1 Yogur natural
- 1 Cucharadita de mostaza
- 1 Cucharadita de miel
- Aceite de Oliva virgen extra
- Pimienta negra

La Manzana tiene un efecto saciante, por lo que evita que tengas hambre.

Preparación

Sacamos los granos de la granada.

Cortamos la escarola, lavamos y escurrimos muy bien, y lo ponemos en una fuente. Troceamos el pollo, retirando el hueso si tuviera, o lo deshilachamos con un tenedor.

Lavamos los tomates y los cortamos por la mitad o en cuartos.

Añadimos todos los ingredientes a la fuente y mezclamos bien. Para el aliño, batimos el yogur escurrido con la mostaza, la miel, aceite al gusto y un poco de sal y pimienta.

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		

FEBRERO

PROGRAMA IRPF 2023-2024



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Entidad certificada por:



Entidad declarada de utilidad pública





¿Cómo mejorar la circulación sanguínea?



Haz 30 minutos de ejercicio, diariamente.



ODS, Objetivo 3
Buena SALUD
Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.



Visita a tu médico con regularidad.

Dieta rica en verduras y frutas.



Bebe 2 litros de agua al día.



DETECTAR EL DETERIORO COGNITIVO

SEÑALES DE ALARMA



El deterioro cognitivo es la disminución de las funciones de atención, la orientación, entre otras, ya sea debido a las alteraciones del proceso normal del envejecimiento o de ciertas enfermedades crónicas.

ORIENTACIÓN

1

Si olvidas hechos o fechas importantes, cumpleaños o fecha actual.



MOTRICIDAD

2

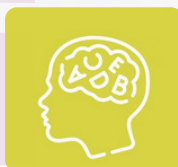
Te parece más difícil vestirse, lavarte los dientes, cocinar, bañarte entre otras tareas cotidianas.



LENGUAJE

3

Te cuesta encontrar las palabras correctas.



ORIENTACIÓN ESPACIAL

4

Tienes dificultad en recorridos que haces habitualmente.



DECISIONES

5

Tomas decisiones equivocadas o extrañas. Contratar servicios o comprar artículos innecesarios.



MEMORIA

6

Pierdes cosas o las colocas en sitios equivocados. Tienes la sensación de que lo pierdes todo.



MEMORIA

7

Las conversaciones te cuesta seguirlas, repites lo que acabas de decir o preguntas a menudo qué día y hora es.



MEMORIA

8

Te cuesta escribir o comprender imágenes.



ÁNIMO

9

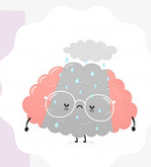
No te apetece ver a tus amistades y amigos o realizar tus aficiones.



PERSONALIDAD

10

Te notas cambios de humor o de ánimo. Tienes angustia o irritabilidad. O cambios en el comportamiento.



Consulta a tu profesional de referencia en el Centro de Salud si reconoces en ti o en algún familiar estas señales.



PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN EL MEDIO RURAL

Fademur trabaja desde el 2017 con este programa la prevención de las dependencias y el apoyo a la salud, facilitando las herramientas para ampliar la autonomía de las personas que viven en los territorios rurales.



Alimentación Saludable

Orientada a una dieta saludable y nutritiva, adaptada a las necesidades. Promover la importancia de consumir alimentos variados, ricos y adecuados para prevenir enfermedades.

Participación social

Fomentar la participación activa en la comunidad, promover la integración, fortalecer lazos comunitarios. Fomentar bienestar a través de actividades de intercambio de habilidades y conocimientos



Acondicionamiento Físico y Mental

Promover la importancia de mantenerse activo físicamente y mentalmente. Beneficios del ejercicio regular, recomendaciones y actividades adaptadas a las necesidades y capacidades de las personas mayores.



La Red de Voluntarias facilitará, gestionará e iniciará a los grupos de mayores en la concienciación y la toma de decisiones, con continuidad en el tiempo. El programa se desarrollará con la colaboración de Ayuntamientos, Mancomunidades, Grupos de Acción Local, Asociaciones y entidades privadas.

Materiales de apoyo para descarga en la página:
fademurmayores.org

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

info@fademur.es

www.fademurmayores.org

Telf.: 647 881 976



CUIDÁNDONOS PARA UN FUTURO MEJOR



Materiales de apoyo para
descarga en la página

MESAS DE TRABAJO Y BUENAS PRÁCTICAS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Libro blanco: "Por un
envejecimiento saludable más
allá del COVID"



Libro blanco: "La morbilidad
diferencial en las mujeres del
medio rural"



Libro blanco: "Secuelas físicas y
psicológicas de los círculos de
control social en personas
mayores del medio rural"



"Aproximación a la Creación de
un Observatorio de las Personas
Mayores en el Ámbito Rural"

PRÓXIMO
AUMENTE
2023

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MUJERES RURALES

Correo electrónico: info@fademur.es

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

www.fademurmujeres.org

WWW.FADEMUR.ES

