

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

Ferias 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.

Rurality | 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 | info@fademur.es



bienenvejeciendo@fademur.es

www.envejeciendobien.org

Telf.: 647 881 976

**La responsabilidad de los contenidos recae exclusivamente sobre la entidad beneficiaria*

***Proyecto subvencionado por la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la CM*

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO, PARTICIPATIVO Y SALUDABLE

BIEN ENVEJE CIENDO

Talleres presenciales

Cursos online

Encuentro asociativo

PROGRAMA AUTONÓMICO IRPF MADRID 2024-2025

Entidad declarada de utilidad pública:



Entidad certificada por:

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF



Entidad declarada de utilidad pública:



Entidad certificada por:

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF





Continuando con nuestro compromiso desde 2018, **FADEMUR**, presenta el programa '**BIENENVEJECIENDO**'. Nuestro objetivo es fomentar la autonomía de las personas mayores en el entorno rural, promoviendo un envejecimiento activo, saludable y participativo.

Bienvenejeciendo se estructura en torno a talleres presenciales participativos, cursos en línea adaptados a las necesidades de las personas mayores y un encuentro de asociaciones que facilita la creación de redes de apoyo y colaboración.

Talleres

Alimentación saludable



Orientado a una dieta saludable y nutritiva, adaptada a las necesidades de las personas mayores. Promovemos la importancia de consumir alimentos variados, ricos en nutrientes y adecuados para prevenir enfermedades.

Bienestar físico



Promueve la importancia de mantenerse activo físicamente a medida que se envejece, brindando información sobre los beneficios del ejercicio regular, ofreciendo recomendaciones y actividades adaptadas a las capacidades y necesidades de las personas mayores.

Bienestar emocional



Facilita técnicas para el manejo del estrés, el autocuidado emocional, la socialización y el mantenimiento de relaciones saludables. Se dan conocimientos para la prevención y el abordaje de problemas de salud mental comunes en las personas mayores, como la depresión y la ansiedad y las herramientas para combatir la soledad no deseada.

Talleres de herramientas digitales

A través de talleres prácticos, facilitamos competencias digitales para superar la brecha digital. Aprenderán a manejar dispositivos, aplicaciones, redes sociales, videollamada y seguridad en línea, mejorando su autonomía en gestiones diarias.

Participación activa

Fomentamos la participación activa a través de un proceso colaborativo que une a asociaciones de personas mayores, mujeres, jóvenes y colectivos culturales con agentes locales. Realizamos encuentros inter asociativos para promover el diálogo, la cooperación y la creación de redes de apoyo, impulsando iniciativas conjuntas.

Cursos online

"Flexibilidad y accesibilidad: talleres presenciales y en línea"

Ofrecemos cursos en línea a través de la plataforma **FADEMURFORMA** para superar barreras de accesibilidad, distancia o disponibilidad. Con formación virtual complementan la formación presencial, brindando acceso flexible y apoyo continuo.

Encuentro asociativo

"Construyendo redes para un futuro colaborativo"

Crearemos espacios de **diálogo y cooperación entre asociaciones**, aplicaremos herramientas de participación y formalizaremos acuerdos para impulsar iniciativas conjuntas y sostenibles, fortaleciendo así el tejido social.

La **Red Rural de Dinamizadoras de Apoyo y Empoderamiento** buscará crear grupos de mayores autónomos y sostenibles, facilitará la concienciación y la toma de decisiones a través de personas de referencia en los municipios.



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