

-FADEMUR-

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

“Cuidándonos para un futuro mejor”
BienEnvejeciendo, envejecimiento activo y saludable

Síguenos en:

<http://envejeciendo.org/>

Con la colaboración de:



Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IROP*

Mujeres visibles en el medio rural



Mujeres visibles en el medio rural



Taller de Filandón en dLana*

BienEnvejeciendo
Cuidándonos para un futuro mejor
Envejecimiento activo y saludable

San Lorenzo de El Escorial



“Cuidándonos para un futuro mejor”

Bien envejeciendo, envejecimiento activo y saludable

El envejecimiento activo para la OMS es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.

El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas.

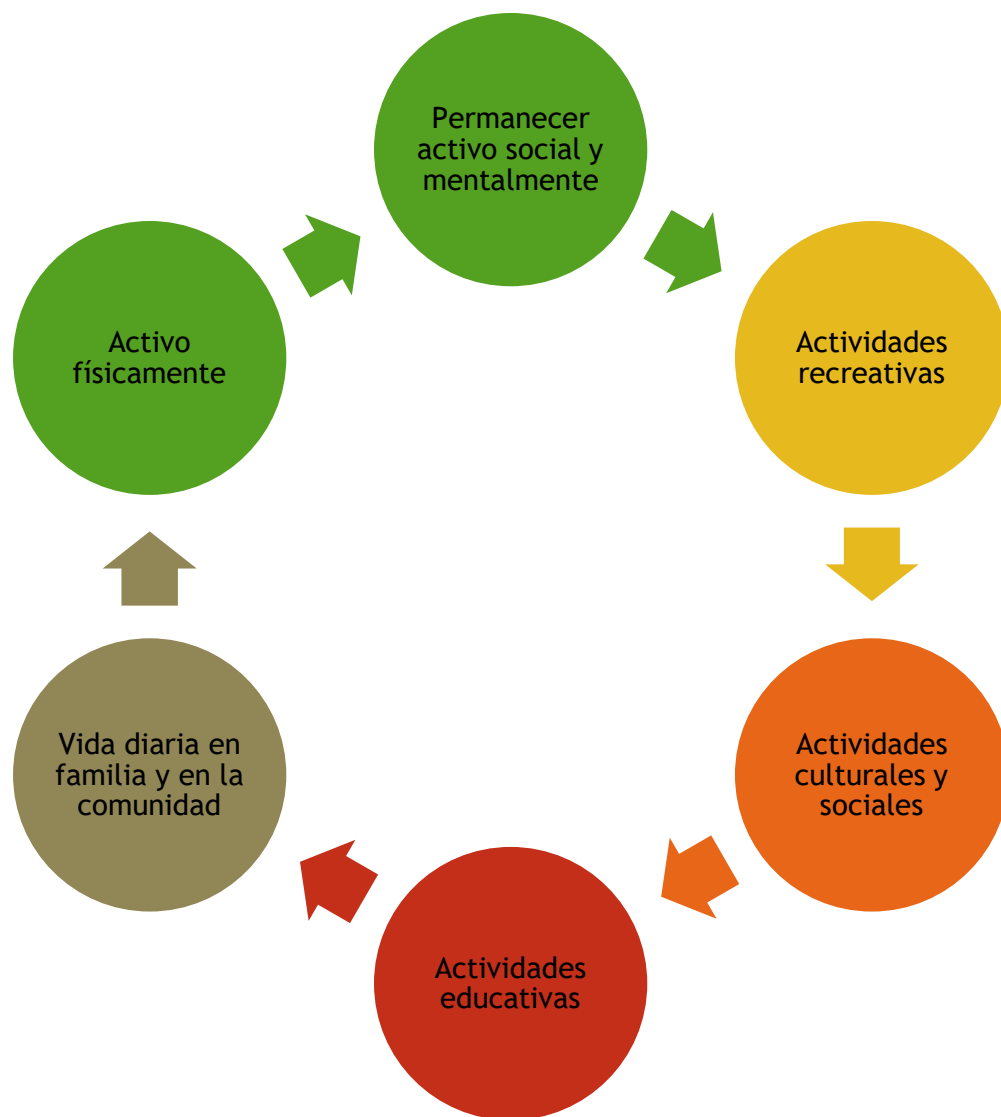
El término "activo" se refiere a la participación continua de los adultos mayores en forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos.

El envejecimiento activo



“Cuidándonos para un futuro mejor”

Bien envejeciendo, envejecimiento activo y saludable



Las personas de edad son de gran valor para la **sociedad**. Tradicionalmente la vejez se asociaba con enfermedades, dependencia y falta de productividad. Sin embargo, en la actualidad, la realidad no coincide con esta opinión.

Con la edad, la mayoría de las personas se adaptan al cambio y se convierten en recursos potenciales para la comunidad.

La integración dentro de la familia y la comunidad, la independencia y la participación son beneficiosas para la salud y ayudan a reforzar la dignidad de las personas en todas las edades.

La actividad es la clave de un buen envejecimiento

El Filandón como herramienta para desarrollar un envejecimiento activo

Es una reunión que se realiza por las noches una vez terminada la cena, en la que se cuentan en voz alta cuentos, noticias de la comarca, se cantan canciones tradicionales al son de los instrumentos de la zona, se baila, se juega a las cartas, se charla, se cuentan chistes y se enseña a realizar labores de antaño al tiempo que se trabaja en alguna labor manual (generalmente textil).

Tal reunión se solía hacer alrededor del hogar, con los participantes sentados en escaños o bancadas.



Filandón, fiandón, filorio, hilandorio, hilandera, serano

Luis Álvarez Catalá
Filandón en Monasterio de Hermo 1872

El filandón



Forma parte de nuestro patrimonio cultural inmaterial que se transmite de generación en generación.



Da importancia y relevancia a nuestra cultura y experiencias vividas.



Crea un espacio de reunión y encuentro en un entorno familiar y afable.



Contribuye a la expresión y la comunicación de las personas.



Recupera usos, costumbres, expresiones y habilidades.



Activa la memoria a través del recuerdo.



Crea sentimiento de identidad y de continuidad.



De los filandones surgen conocimientos para las futuras generaciones.

Promueve el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana.



ALCOR
al de Madrid: Vol. 2



La Sierra Norte

BCD 436



PERICÓN Y PASACALLES





Rondón de Valdemorillo
Jaras de Alcor
Y en la Provincia de Madrid

Canción de la trashumancia

Ya se van los
pastores
por Leda y María

LA TRASHUMANCIA

El pasado, presente y futuro de San Lorenzo de el Escorial y sus pobladores está unido a la ganadería y de una forma muy especial a la ganadería extensiva y trashumante.

Los rebaños recorren un largo camino, a través de la Cañada Real Leonesa Oriental, que atraviesa las provincias de León, Palencia, Valladolid y Segovia con ramales que enlazan con la Cañada Real Segoviana en la Comunidad de Madrid.

La trashumancia garantiza la conectividad entre los valiosos ecosistemas del norte y sur de España, para fomentar su biodiversidad, la adaptación de las especies amenazadas al cambio climático y el control de la erosión y de los devastadores incendios forestales.

Beneficios del pastoreo



- Da un uso productivo de la tierra en las áreas no idóneas para los cultivos agrícolas.
- Es una forma apropiada y duradera de utilizar la tierra, y es de mucho menos riesgo que la agricultura.
- Introduce estiércol, mantiene la fertilidad del suelo y sus características físicas.
- Favorece la germinación de ciertas plantas, después de que la semilla haya pasado por el proceso digestivo del animal o mediante la dispersión de semillas adheridas a su pelaje.



La lana, como nexo de unión



dLana*

Un proyecto de emprendimiento que aúna tradición y futuro.

Un espacio para compartir.



Recuperando el alto valor de la lana como materia prima.



<http://envejeciendobien.org/>

¡Muchas gracias por participar!

¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

FADEMUR

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

C/ Agustín de Betancourt, 17
28003 Madrid- ESPAÑA

www.fademur.es - info@fademur.es

Tel. +34 91.5985698 / Fax 915542621



Comunidad de Madrid

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

Mujeres visibles en el medio rural



Mujeres visibles en el medio rural



Bibliografía consultada

- ▶ Portal BIENENVEJECIENDO Envejecimiento activo y saludable, FADEMUR-Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales. <http://envejeciendobien.org/>
- ▶ Transporte de semillas por las ovejas trashumantes, y sus potenciales implicaciones en la vegetación. Memoria presentada por Pablo Manzano. Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de ciencias. Departamento de Ecología https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/670899/manzano_baena_pablo.pdf?sequence=1
- ▶ Campaña de la OMS por un envejecimiento activo pdf, https://www.who.int/ageing/publications/alc_elmanual.pdf?ua=1
- ▶ Portal de Celia Rodríguez Palomeque Facilitadora de Disciplina Positiva <https://celiatejealas.com/>