

POR ACTIVA-MENTE EXTREMADURA

# EL CUADERNO DE FIN DE AÑO

Promoviendo el envejecimiento activo  
de nuestros mayores

Soraya Fernández

676578626

@Activamentex

CON LA COLABORACIÓN DE



Ayuntamiento de Píornal

## TE PRESENTO AL ÚLTIMO CUADERNO DEL AÑO

**“No es como empieza, sino como acaba”**

¿Y cómo quieres acabar el año? Los últimos meses de otoño que preceden al invierno, será por el frío o porque está lloviendo, siempre son más de quedarnos dentro, dentro de casa, pero también dentro de nosotros mismos. Y de cara al comienzo de año nuevo nos hacemos muchos propósitos que la mitad acabamos por no cumplirlos...

Pues este año te propongo algo distinto. Quiero que mires dónde estás, con el año que dejamos atrás, quiero que empieces a valorar cómo estás ahora mismo, lo que te ha traído consigo este año también extraño, pero que seguro mucho bueno te ha traído consigo.

Y como esto va de como acaba, quiero que acabes bien y eso solo lo puedes hacer de la mejor forma posible: cuidando de ti mism@.

“El último cuaderno del año” te trae muchos y nuevos ejercicios para que sigas por el buen camino, cuidar de esa mente y cuerpo que hacen posible que estemos vivos, porque no nos vale vivir de cualquier manera, sino de la mejor manera.

Por cada función mental una actividad y una idea para que no solo sea resolver el ejercicio y ya está, te propongo otras más del estilo para que puedas continuar.

Además, esta vez lo he hecho bien, pues mente y cuerpo siempre van unidos, así que, por cada ejercicio mental, un ejercicio físico a desarrollar. Aunque en este sentido como siempre digo, adapta el ejercicio a ti mism@.

**¡Pero no me enrollo más y vamos al lío!**

ORIENTACIÓN PERSONAL
Nombre y apellidos
Fecha de nacimiento y años
Nombre de padres, pareja, hijos, nietos y bisnietos que tengas o hayas tenido
ORIENTACIÓN TEMPORAL
Día de la semana, fecha, mes, año, estación (primavera, verano, otoño, invierno)
ORIENTACIÓN ESPACIAL
Pueblo, provincia, región, dirección de tu domicilio