

This is a real Blueprint Gift plan for an invented employee of an example sponsor, Windrow Nursery Co. The orange notes show what a sponsorship delivers to employees and their families.

1 Her father’s own plan

Ernesto, in San Antonio, gets a plan of his own, in Spanish.

OCTUBRE 2026 PLAN MENSUAL DE BIENESTAR PARA ERNESTO

Introducción

Este plan de bienestar fue preparado con cariño para ti por Gabriela, que quiso compartir un poco de cuidado y atención contigo este mes.

Hola Ernesto. Es un placer volver a compartir este plan contigo este mes. Tus hábitos diarios de juego y observación al aire libre ya crean una base sólida para el equilibrio y la energía constante. Este mes nos enfocamos en cómo esas rutinas se conectan con el cuidado de tu azúcar en sangre y la prevención de caídas de forma práctica.

Integración de pasatiempos

Tus dominós y damas ofrecen un momento de concentración mental que ayuda a mantener la mente activa mientras compartes risas con otros. Prueba una sesión corta después de tomar tu medicación para anclar la rutina.

Tu jardinería general te da tiempo al aire libre que apoya el movimiento suave y la conexión con la naturaleza. Elige una tarea ligera como regar las plantas por la mañana para combinarla con tu interés en energía estable.

Observar los comederos de aves y la vida silvestre en el patio te invita a pausas tranquilas que reducen el estrés. Dedica unos minutos diarios a sentarte cerca de la ventana para disfrutar de ese momento sin esfuerzo.

Sponsor your people  
blueprintgift.org

Individuals and families: start a free trial at blueprintgift.com.

Destacado local

El Bob Ross Senior Center en 2219 Babcock Rd ofrece mesas de dominós y damas en un ambiente cómodo donde puedes unirte a juegos regulares. Es un lugar ideal para tu pasatiempo principal y para mantener la mente alerta.

Milberger's Landscaping And Nursery en 3920 N Loop 1604 E cuenta con una amplia selección de plantas y consejos prácticos para jardinería local. Visítalo para elegir variedades que se adapten a tu patio y apoyen tu rutina diaria.

El Government Canyon State Natural Area en 12861 Galm Rd es un espacio natural cercano perfecto para observar aves desde senderos accesibles. Combina tu interés en la vida silvestre con un paseo suave que ayuda al equilibrio.

Plan de acción

- Revisa tu rutina de medicación cada mañana a la misma hora para mantener la consistencia que ya estás logrando.
- Dedica diez minutos a dominós o damas con un amigo o en un centro local para fortalecer la concentración y la conexión social.
- Duerme con la habitación más fresca y oscura esta noche. Eso apoya un descanso reparador que ayuda a tu energía diaria y al manejo del azúcar en sangre.
- Prueba una receta sencilla con verduras frescas y proteínas magras para una comida que favorezca niveles estables de energía.
- Dedica unos minutos a observación de aves en tu patio después del almuerzo. Eso crea una pausa calmada que reduce el estrés acumulado del día.

- Realiza tres respiraciones lentas antes de cada sesión de jardinería para anclar el momento y mantener el enfoque.
- Camina por un sendero plano del Government Canyon State Natural Area dos veces esta semana a un ritmo cómodo. Eso fortalece el equilibrio de forma natural.

Encuentros para ti

- Libro: Mediterranean-DASH Diabetic Cookbook for Seniors 60+ de Dr. Elise Harper. Este libro ofrece recetas fáciles y de bajo índice glucémico que se adaptan a tu interés en energía estable. Búscalo en Amazon o librerías locales.
- Podcast: South Texas Gardening with Bob Webster. Este podcast da consejos prácticos para jardinería en Texas que encajan con tu pasatiempo secundario. Escúchalo en una app de podcasts.
- Libro: The Senior’s Guide to Balanced Blood Sugar de Cynthia P. Smith. Ofrece estrategias sencillas para mantener niveles estables que apoyan tu rutina de medicación. Búscalo en Apple Books.
- Podcast: The Garden Party. Este podcast cubre temas de jardinería y vida silvestre que enriquecen tu observación de aves. Escúchalo en Spotify.
- Desarrollo reciente: Los entrenamientos multicomponentes que combinan fuerza, equilibrio y tareas funcionales reducen las caídas en un 23 a 34 por ciento en adultos mayores. Esto encaja con tu enfoque en prevención de caídas. Busque "ejercicios de equilibrio multicomponentes para adultos mayores" en PubMed.
- Desarrollo reciente: El control del tronco se correlaciona con mejor equilibrio y menor riesgo de caídas en personas de 65 años o más. Esto añade una capa útil a tus rutinas diarias. Busque

"trunk control balance fall prevention seniors" en PubMed.

- Desarrollo reciente: Un ensayo controlado aleatorio mostró que el entrenamiento de pasos con exergames reduce la tasa de caídas en un año en adultos mayores que viven en comunidad. Esto ofrece una opción moderna para tu interés en equilibrio. Busque "exergame step training falls older adults" en Nature Medicine.
- Desarrollo reciente: Los podcasts de jardinería en Texas como South Texas Gardening con Bob Webster brindan consejos estacionales actualizados para el 2026. Esto mantiene tu pasatiempo fresco y conectado con el clima local. Busque "South Texas Gardening with Bob Webster podcast" en Feedspot.

Sigue el rastro de lo que te llame la atención, anota lo que te guste en tu calendario y ¡LISTO!

Cita inspiradora

"Lo que haces cada día importa más que lo que haces de vez en cuando." — Gretchen Rubin

Esta cita te encaja porque tus rutinas diarias de jardinería, observación de aves y juegos construyen un bienestar constante que apoya tu energía y equilibrio.

Recordatorios

Para tu calendario

- Juega dominós o damas en el Bob Ross Senior Center esta semana.
- Visita Milberger's Landscaping And Nursery para ideas de jardinería.

- Observa aves en Government Canyon State Natural Area dos veces.
- Prepara una comida con verduras frescas y proteínas magras.
- Revisa tu rutina de medicación cada mañana.
- Duerme con la habitación fresca y oscura esta noche.

Cierre

Tus rutinas diarias muestran una dedicación constante que ya está dando frutos. El cuidado que pones en tus pasatiempos y en tu salud se refuerza mutuamente de forma natural. Esa consistencia es lo que sostiene tu bienestar mes tras mes.

Si este plan te alegró el mes, a Gabriela le encantaría saberlo — un breve agradecimiento significaría mucho.

Cartas para Ernesto

De Sofía · Nieta

¡Hola Abuelo!

¡Ganamos nuestro partido el sábado 3-1 y anoté el segundo gol! El entrenador dice que estoy volviéndome más rápida. Mamá tomó esta foto del campo antes del partido. Ojalá hubieras podido estar allí.

¿Puedes venir a un partido cuando visites en noviembre?

Te quiero,

Sofía

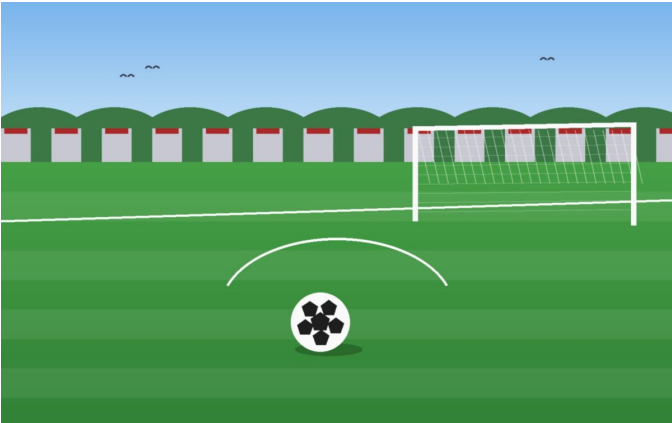
En palabras de Sofía:

Hi Abuelo!

We won our game on Saturday 3-1 and I scored the second goal! Coach says I'm getting faster. Mom took this picture of the field before the game. I wish you could have been there. Can you come to a game when you visit in November?

Love you,

Sofía



2 Letters from the grandchildren

Notes and pictures from family arrive inside his plan.

3 Translated, with the original

Sofía wrote in English; her grandfather reads it in Spanish.

De Diego · Nieto

Querido Abuelo,

Dibujé a nosotros jugando dominó. Canela también está en él. ¡Estoy practicando para poder ganarte la próxima vez! Feliz casi cumpleaños.

Con cariño,

Diego

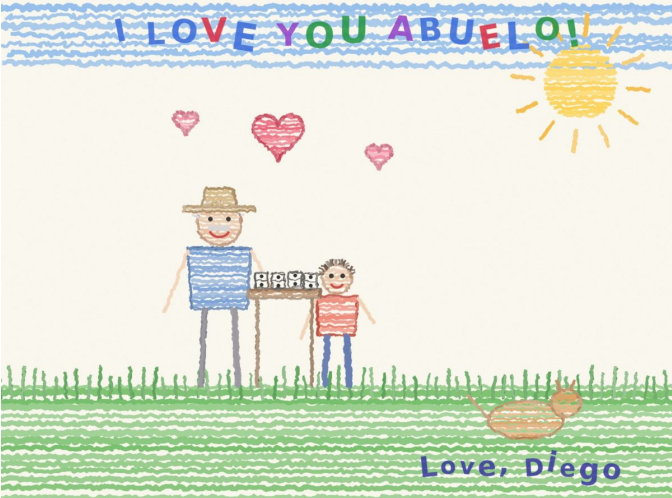
En palabras de Diego:

Dear Abuelo,

I drew us playing dominoes. Canela is in it too. I am practicing so I can beat you next time! Happy almost birthday.

Love,

Diego



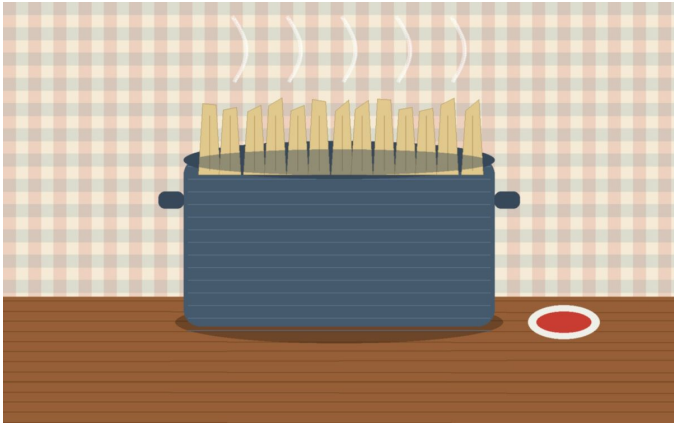
De Teresa · Hermana ●

Querido hermano:

Ayer hice tamales como los de mamá y me acordé de ti en cada uno.  
Te guardo una docena para tu cumpleaños. Cuídate el azúcar y no  
faltes a tu cita con el doctor. Te quiero mucho.

Tu hermana,

Teresa



4

And from his sister

Teresa writes in Spanish, with a photo of her tamales.

Mi calendario

●

Octubre 2026

| Domingo                                          | Lunes | Martes                                     | Miércoles                             | Jueves                                     | Viernes | Sábado                          |
|--------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|---------|---------------------------------|
|                                                  |       |                                            |                                       | 1                                          | 2       | 3                               |
| 4                                                | 5     | 6                                          | 7                                     | 8                                          | 9       | 10                              |
| 11<br>16:00<br>Videollamada con Gaby y los niños | 12    | 13<br>09:00 Dominó en el centro de mayores | 14                                    | 15<br>09:00 Dominó en el centro de mayores | 16      | 17                              |
| 18<br>16:00<br>Videollamada con Gaby y los niños | 19    | 20<br>09:00 Dominó en el centro de mayores | 21<br>10:30 Cita con el endocrinólogo | 22<br>09:00 Dominó en el centro de mayores | 23      | 24<br>Renovación en la farmacia |
| 25<br>16:00<br>Videollamada con Gaby y los niños | 26    | 27<br>09:00 Dominó en el centro de mayores | 28                                    | 29<br>09:00 Dominó en el centro de mayores | 30      | 31                              |

5

His care dates, ahead

Dominoes, doctor visits and refills, in Spanish.

Noviembre 2026

| Domingo                                                | Lunes | Martes                                                                           | Miércoles | Jueves                                           | Viernes | Sábado                               |
|--------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|---------|--------------------------------------|
| 1<br>16:00<br>Videollamada<br>con Gaby y los<br>niños  | 2     | 3<br>09:00 Dominó<br>en el centro de<br>mayores                                  | 4         | 5<br>09:00 Dominó<br>en el centro de<br>mayores  | 6       | 7                                    |
| 8<br>16:00<br>Videollamada<br>con Gaby y los<br>niños  | 9     | 10<br>09:00 Dominó<br>en el centro de<br>mayores                                 | 11        | 12<br>09:00 Dominó<br>en el centro de<br>mayores | 13      | 14<br>75<br>cumpleaños<br>de Ernesto |
| 15<br>16:00<br>Videollamada<br>con Gaby y los<br>niños | 16    | 17<br>09:00 Dominó<br>en el centro de<br>mayores                                 | 18        | 19<br>09:00 Dominó<br>en el centro de<br>mayores | 20      | 21                                   |
| 22<br>16:00<br>Videollamada<br>con Gaby y los<br>niños | 23    | 24<br>Renovación<br>en la farmacia<br>09:00 Dominó<br>en el centro de<br>mayores | 25        | 26<br>09:00 Dominó<br>en el centro de<br>mayores | 27      | 28                                   |
| 29<br>16:00<br>Videollamada<br>con Gaby y los<br>niños | 30    |                                                                                  |           |                                                  |         |                                      |

Sponsor your people  
blueprintgift.org

Individuals and families: start a free trial  
at blueprintgift.com.