



Everything on the left is a real Blueprint Gift plan, generated by our system for an invented family, the Bennetts. The orange notes point out what makes it special.

PLAN MENSUAL DE OCTUBRE 2026 PARA ROSA •

Introducción

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

Rosa, es un gusto volver a compartir este plan contigo este mes. El otoño en Palm Coast trae días más frescos que invitan a pasar tiempo al aire libre con las manos en la tierra. Tus rutinas de jardinería, cocina y canto ya te dan una base sólida para cuidar el equilibrio y la calma diaria. Este plan es tuyo para revisarlo cuando quieras durante las próximas semanas.

Integración de pasatiempos

La jardinería te ayuda a mantener el equilibrio y la fuerza con movimientos suaves y controlados. Visita Hammock Gardens Nursery & Florist en 5208 N Ocean Shore Blvd para elegir plantas que no requieran agacharte mucho. Dedica quince minutos por la mañana a podar o regar en una postura cómoda; eso ancla tu día y reduce el riesgo de tropiezos al mantenerte activa de forma gradual.

La cocina con recetas nuevas apoya la salud del corazón al elegir ingredientes frescos y bajos en sal. Busca productos en Flagler Beach Farmers Market en South 2nd Street & S Central Ave y prepara un plato simple con hierbas locales. Cocina una comida nueva una tarde a la semana; el proceso te mantiene enfocado y te da satisfacción al ver cómo cada elección suma a tu bienestar.

El canto en grupo estimula la memoria y la conexión social de forma natural. Reúne a amigos o únete a una sesión en Flagler County Senior Services Department en 1000 Belle Terre Blvd. Practica una

1

Written in Rosa's language
Her whole plan arrives in Spanish, while Claire's stays in English.

Start your free trial
blueprintgift.com

Employers and community organizations: visit **blueprintgift.org** to sponsor plans for your people.



canción nueva por la tarde; el ritmo y las letras ejercitan la mente mientras compartes risas y recuerdos con otros.

Destacado local

Hammock Gardens Nursery & Florist ofrece un espacio tranquilo para elegir plantas adaptadas a tu ritmo. El personal conoce las necesidades de jardineros mayores y puede sugerir opciones que faciliten el movimiento sin esfuerzo excesivo.

Flagler Sun & Seed en 105 N Ocean Shore Blvd Ste e cuenta con variedades fáciles de cuidar y consejos prácticos para mantener el equilibrio mientras trabajas. Es un lugar ideal para una visita corta que combine jardinería con un paseo ligero.

Flagler Beach Farmers Market proporciona productos frescos para tus recetas de corazón saludable. El ambiente al aire libre te permite caminar a tu paso y elegir ingredientes que apoyen tu presión arterial de manera natural.

Plan de acción

- Elige una planta nueva en Hammock Gardens Nursery & Florist y colócala en un lugar accesible de tu jardín para mantener el hábito de cuidarla cada mañana.
- Apaga las pantallas una hora antes de dormir y lee un capítulo de un libro de jardinería; esto ayuda a que tu mente se calme y tu sueño sea más reparador.
- Prepara una receta nueva con ingredientes del mercado local y anota cómo te sientes después de comerla; el acto de cocinar te da un momento de enfoque y conexión con tus metas de corazón.



- Durante la jardinería, toma tres respiraciones profundas cuando notes tensión en los hombros; esta pausa sencilla reduce el estrés acumulado y te mantiene presente.
- Practica una canción del coro en voz alta mientras caminas por St. Joe Walkway/Palm Coast Linear Park; el canto y el movimiento ligero refuerzan la memoria y el equilibrio al mismo tiempo.
- Revisa un lecho del jardín al atardecer y nota qué creció bien; esta reflexión diaria te da un sentido de propósito al ver el resultado de tus cuidados.

Encuentros para ti

- Libro: *The Lifelong Gardener: Garden with Ease and Joy at Any Age* de Toni Gattone, disponible en librerías o bibliotecas locales; esta guía te ofrece adaptaciones prácticas para seguir jardinando con comodidad.
- Libro: *The Illustrated Practical Guide to Gardening for Seniors* de Patty Cassidy; explora técnicas seguras que protegen el equilibrio y facilitan el trabajo en el jardín.
- Artículo: "They sing to remember: The power of memory choirs" en National Geographic; describe cómo el canto grupal apoya la memoria en adultos mayores como tú.
- Reciente desarrollo: Estudios muestran que el canto coral regular mejora la memoria episódica en personas de 65 a 75 años al fortalecer conexiones cerebrales. Busque "choral singing episodic memory older adults" en PubMed.
- Reciente desarrollo: La jardinería adaptada con herramientas ergonómicas ayuda a reducir el riesgo de caídas al mantener la fuerza y el equilibrio. Busque "adaptive gardening seniors fall

prevention" en Mayo Clinic.

- Reciente desarrollo: Recetas con ingredientes frescos y bajos en sodio apoyan la presión arterial al incluir más vegetales y hierbas. Busque "low sodium heart healthy recipes seniors" en Harvard Health.

Sigue el rastro en lo que te llame la atención, anota lo que te guste en tu calendario y ¡estás lista para seguir!

Cita inspiradora

"Sufrimos más a menudo en la imaginación que en la realidad." — Seneca

Esta cita te encaja porque tus actividades de jardinería y canto te mantienen anclada en el presente y reducen preocupaciones que solo existen en la mente.

Recordatorios

Para tu calendario

- Visita Hammock Gardens Nursery & Florist para una planta nueva.
- Prepara una receta con productos del Flagler Beach Farmers Market.
- Practica una canción del coro en St. Joe Walkway.
- Lee quince minutos antes de dormir.
- Toma respiraciones profundas durante la jardinería.
- Revisa un lecho del jardín al atardecer.



Cierre

Cada paso que das en el jardín, la cocina o el canto refleja tu compromiso contigo misma. El cuidado que pones en estas rutinas nutre tu propio equilibrio y calma, y esa constancia es lo que sostiene tu bienestar mes a mes. Sigue mostrando esa misma atención a ti misma; es un regalo que te das todos los días.

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



Cartas para Rosa

De Maya · Nieta

Hola Abuela,

Te extraño, y estoy tan emocionada de que vengas a vernos para el Día de Acción de Gracias. He estado haciendo muchos dibujos últimamente, y este lo hice para ti.

Nos vemos pronto, con cariño, Maya

En palabras de Maya:

Hi Grandma,

I miss you, and I'm so excited you're coming to see us for Thanksgiving! I've been doing a lot of drawing lately, and this one I made for you!

See you soon, love, Maya



2 Letters from her family

Notes, photos and even drawings arrive inside her plan.

3 Translated, with the original

Maya wrote in English. Rosa reads it in Spanish, with Maya's own words beneath.



De Lucía · Hermana

Querida Rosa:

Te mando una foto de las rosas que plantamos juntas en la primavera. ¡Ya están enormes! Cada vez que las riego me acuerdo de ti y de mamá. Rezo por ti todos los días y espero verte en tu cumpleaños.

Con todo mi cariño,

Lucía





De Daniel · Hijo

Hola Mamá,

La rodilla se está fortaleciendo cada semana — ¡Caminé hasta el final del muelle el sábado sin el bastón! Mike te manda su cariño. Te llamaré el domingo después de tu videollamada con Claire, y estoy contando los días hasta tu cena de cumpleaños.

Con cariño,

Danny

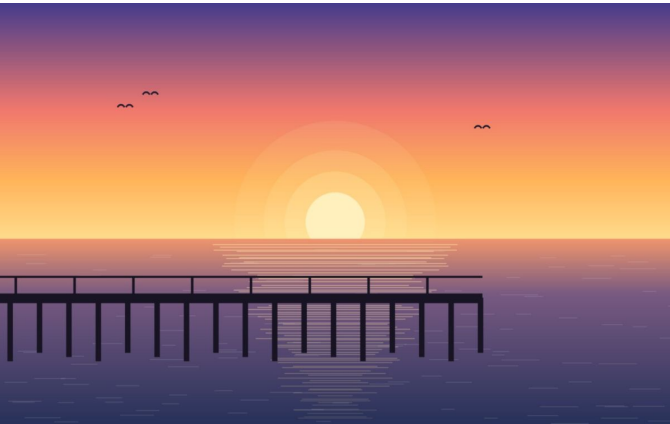
En palabras de Daniel:

Hi Mom,

The knee is getting stronger every week — I walked to the end of the pier on Saturday without the cane! Mike sends his love. I'll call Sunday after your video chat with Claire, and I'm counting the days until your birthday dinner.

Love,

Danny





Mi calendario •

Octubre 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8 Visita del ayudante del hogar	9	10
11 11:00 Videollamada con Claire	12	13 10:30 Revisión cardiológica	14	15 Visita del ayudante del hogar	16	17
18 11:00 Videollamada con Claire	19	20 Renovación de farmacia	21	22 Visita del ayudante del hogar	23	24
25 11:00 Videollamada con Claire	26	27	28	29 Visita del ayudante del hogar	30	31

Más en estos días

Domingo 25 — 16:00 Concierto del coro

4

Her care dates, two months ahead

Appointments, refills and calls, shown in Spanish.



Noviembre 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1 11:00 Videollamada con Claire	2	3	4	5 Visita del ayudante del hogar	6	7 Cumpleaños de Rosa
8 11:00 Videollamada con Claire	9	10	11	12 Visita del ayudante del hogar	13	14
15 11:00 Videollamada con Claire	16	17	18	19 Visita del ayudante del hogar	20 Renovación de farmacia	21
22 11:00 Videollamada con Claire	23	24	25	26 Visita del ayudante del hogar	27	28
29 11:00 Videollamada con Claire	30					

Start your free trial
[blueprintgift.com](#)

Employers and community organizations: visit [blueprintgift.org](#) to sponsor plans for your people.