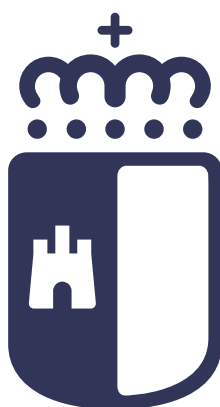


saber ser mayores

Número 109 — Diciembre 2022





Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social



CASTILLA-
LAMAN
CHA
X

**BIENESTAR
SOCIAL**

Sumario

PORTADA

Fotografías de nuestros lugares y costumbres realizadas por nuestras asociaciones.

EDITORIAL

Saluda de la presidenta..... 3

ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

Envejecimiento activo 4

I Encuentro de Centros de Mayores 5

Jornada del Mayor 7

Guadalajara Senior 8

Consejo Regional de Mayores..... 9

Rutas senderistas 10

Viaje organizado 12

La Federación informa 13

NOTICIAS DEL

GOBIERNO REGIONAL 16

ACTIVIDADES DE

LAS ASOCIACIONES

Fotos y actividades de nuestras asociaciones 22

RINCÓN DE POESÍA 60

EL COFRE DE LA EXPERIENCIA ... 61

RECETAS COCINA 62

PASATIEMPOS 65

Editorial

Agradecemos a todas las asociaciones federadas, viviendas de mayores y centros de mayores de la provincia de Guadalajara, la gran participación e interés mostrados en nuestros proyectos y programas.

Nos vemos en 2023 con más actividades, servicios, talleres y encuentros que promuevan una mejora en nuestra calidad de vida.

Un brindis por tod@s

Carmen Hombrados Dávila
Presidenta de la Federación

EDICIÓN, DIRECCIÓN – MAQUETACIÓN: Federación Provincial de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad "Alcarreña"

C/ Gustavo Adolfo Bécquer nº 6, local 5. 19004 Guadalajara

Teléf.: 949 20 81 54 Fax: 949 20 71 08 E-mail: federacion@federacionalcarrena.com

IMPRESIÓN: ARTES GRÁFICAS CORREDOR – C/ Fco. Medina y Mendoza, Parcela 13 - Nave 25. Polígono Industrial nº 1 CABANILLAS DEL CAMPO (Guadalajara).

COLABORACIÓN: Asociaciones de Jubilados

La Federación no se responsabiliza de los artículos firmados



**SERVICIOS DEPORTIVOS
Y CULTURALES**

Paseo de San Roque, 2 - 2º D
Teléfono: 652 912 687
19002 GUADALAJARA
maasservicios@gmail.com

**CURSOS, TALLERES, ACTIVIDADES DEPORTIVAS,
MANUALIDADES, JORNADAS, CHARLAS**

TALLERES ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Los talleres realizados este año han tenido una implicación excepcional por parte de nuestras asociaciones, centros de mayores y viviendas de mayores, donde los hemos impartido.

• **Acompañamiento emocional domiciliario en zonas rurales.** Se lleva a cabo una atención psicoemocional personalizada e individual en el domicilio de la persona. Se pretende favorecer el desahogo emocional de las personas que viven en las zonas rurales, facilitando una intervención psicológica y promoviendo prácticas de autocuidado de la salud mental y del aumento de la capacidad para afrontar los continuos desafíos de la vida.

Las sesiones tienen una duración de alrededor de sesenta minutos y la frecuencia depende de la situación de cada caso concreto.

• **Taller de estimulación cognitiva.** Con el taller se pretende prevenir y o ralentizar, en la medida de lo posible, el deterioro cognitivo que puede afectar a un cerebro sano durante el envejecimiento y conocer los cambios que provocan este deterioro, así como los factores que pueden influir.

Tras los meses de confinamiento vividos, se consideraba necesario mantener este taller pues se estima que puede ser elevado el número de personas que hayan sufrido una disminución importante a nivel cognitivo; y, en aquellos casos en lo que no se hay producido ese deterioro, actuar de manera preventiva.

El taller se ha impartido en cuatro sesiones de noventa minutos de duración cada una.

• **Taller Con una actitud positiva ante la vida.** El 40% de la felicidad depende única y exclusivamente de lo que hagamos con nuestra vida, de cómo nos tomemos las cosas y de qué cosas hagamos cada día. Tener una actitud positiva ante las situaciones difíciles o del día a día favorece que éstas se sobrelleven mucho mejor y se gestionen de un modo adecuado y, por tanto, aumente la felicidad. Para tener una actitud positiva ante la vida se requiere introducir unos cambios permanentes que requieren un trabajo y dedicación diario, si bien este esfuerzo puede producir un trabajo muy satisfactorio para la persona. Por tanto, desarrollamos el taller con el objetivo de que las personas participantes aprendan las estrategias necesarias para tener

un pensamiento positivo y afrontar las adversidades con tranquilidad, teniendo un comportamiento activo en las situaciones, tanto las cotidianas como las más complicadas y un espíritu positivo.

El taller se ha desarrollado en dos sesiones de 90 minutos de duración cada una.

• **Taller de estimulación física al aire libre.** La actividad física se considera un aspecto clave para llevar una vida saludable y un envejecimiento activo. A través de ella, se trabaja la agilidad, reflejos, equilibrio, coordinación, resistencia, potencia y fuerza muscular, fortalecimiento y movilidad funcional, trabajo en equipo y agilidad mental, participación social, actividad al aire libre, etc.

Se ha realizado una sesión semanal de sesenta minutos de duración aproximada de tres meses.

• **Taller Hablemos de Demencia.** El objetivo del taller es dar a conocer la realidad de la demencia, reconocer y valorar el papel de la persona cuidadora, favorecer la adquisición de hábitos saludables y evitar los factores de riesgo a modo preventivo. Se ha impartido en una sesión de ciento veinte minutos de duración.

Los talleres aportan un gran beneficio a las personas participantes a nivel físico, emocional y psicológico, no sólo por los temas que se trabajan, sino porque se genera espacio de interacción social e interrelación personal que, en ocasiones, puede constituir el único momento en el que la persona tenga contacto interpersonal en su día cotidiano. Si a esto le añades el beneficio de estar al aire libre, en los talleres que se han podido realizar en espacios abiertos porque el clima y la situación nos lo ha permitido, obtienes una suma de aspectos positivos que inciden en el bienestar de nuestras personas mayores.



I ENCUENTRO CENTROS DE MAYORES

El 14 de octubre, la Federación participó en el **I Encuentro de Centros de Mayores "Por un envejecimiento activo y saludable"** de la red regional organizado por la Dirección General de Mayores de la Consejería de Bienestar Social en Quintanar de la Orden (Toledo).

Durante toda la jornada, se desarrollaron gran número de talleres y actividades tanto



al aire libre como a cubierto, para dar a conocer a las personas asistentes las múltiples oportunidades de ocio, tiempo libre y envejecimiento activo que se ofrecen en los centros de mayores. Desplegadas en el parque, junto a la carpa de la Plaza de las Palomas de la localidad, 12 tiendas al aire libre concentraron un sinnúmero de actividades como gimnasia, taichí, yoga, estimulación cognitiva, etc. Asimismo, durante todo el día, se realizaron múltiples aulas formativas, cine, talleres y conferencias, en las instalaciones del Centro Cultural Príncipe de Asturias, frente al parque. La jornada tuvo también ruta cultural guiada por la



localidad, comida popular y música en directo local y baile.

La consejera de Bienestar Social, **Bárbara García Torijano** fue la encargada de inau-



Actividades de la Federación

gurar la jornada, junto al alcalde de Quintanar, **Juan Carlos Navalón** y diversas autoridades locales, provinciales y regionales. La titular de Bienestar Social se dirigió a las personas mayores asistentes al Encuentro poniendo en valor los centros de mayores como “un recurso fundamental en nuestra región, del que no todas las comunidades autónomas tienen el privilegio y la suerte de poder contar con ellos”, afirmando al tiempo que estos centros, donde se trabaja la socialización, la soledad no deseada y actividades de envejecimiento activo “son vuestra casa y también serán la de los más jóvenes en el futuro, por lo que tendremos que cuidarla”.

La Federación aportó al evento numerosas masterclass de estimulación física, con nuestro monitor Miguel Ángel Álvaro, que



movilizó a todo el personal asistente con su actitud y su profesionalidad y un taller de Actitud positiva, tan importante en estos días, con nuestra psicóloga Azucena García, del Grupo Volmae.



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Con motivo de la conmemoración del **Día Internacional de las Personas Mayores**, que se celebra cada 1 de octubre, la Junta de Comunidades organizó a través de la Delegación de Bienestar social en Guadalajara, esta jornada conmemorativa que ha contado con asistencia de personas mayores, personas dedicadas a los cuidados de este colectivo, familiares y profesionales de distintos ámbitos. La delegada provincial de Bienestar Social, **Inmaculada Tello Díaz-Maroto**, encargada de inaugurar la Jornada Según ha explicado los objetivos esenciales de esta iniciativa que son reconocer la aportación de las personas mayores en la sociedad, fomentar hábitos de vida saludables y difundir algunos de los programas y recursos promovidos por las Administraciones Públicas y entidades del tercer sector.

"Las personas mayores son los cimientos de cualquier sociedad y despreciar su sabiduría, experiencia y conocimiento sería un grave error que no debemos permitir", manifestaba la delegada e informaba a las personas asistentes de recursos y servicios como la teleasistencia, la ayuda a domicilio, las diferentes actividades físicas, ofertas de turismo termal o las infraestructuras como viviendas o residencias que el Gobierno financia para garantizar la calidad de vida y la atención necesaria en cada caso para estas personas.

Han sido varios los colectivos que han participado activamente en la jornada y así durante la mañana se han impartido varias ponencias

sobre viviendas de mayores, a cargo de la Asociación Cicerón; estilos de vida saludables, a cargo de personal de la Unidad de Geriátrica del Hospital de Guadalajara; voluntariado, a cargo de Cruz Roja y servicio de acompañamiento

emocional a personas mayores en el domicilio, a cargo de la Federación Provincial de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad Alcarreña.

Durante la Jornada, se han instalado en el hall de la Delegación de Bienestar Social stands informativos de Viviendas de Mayores de la Asociación Cicerón; Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias AFA Guadalajara; Cruz Roja Guadalajara; ACCEM y de la Federación Provincial de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad Alcarreña.

"La intención de esta iniciativa es informar sobre

recursos, programas, servicios o actividades que puedan interesar a este colectivo, al tiempo que celebramos una jornada festiva de encuentro en las que las personas mayores sean las verdaderas protagonistas", ha explicado Inmaculada Tello. De hecho, la propia decoración de la jornada se ha realizado en colaboración con personas usuarias de centros de día, que han elaborado carteles en los que se reflejan sus intereses y opiniones sobre los derechos de las personas mayores.



II EDICIÓN GUADALAJARA SENIOR



El Ayuntamiento de Guadalajara conmemoró el Día Internacional de las Personas con Edad con la celebración de una jornada festiva de **'Guadalajara senior'**, en esta ocasión la segunda edición, dirigida al disfrute de los/as vecinos/as de la ciudad mayores de 60 años.

La convocatoria, organizada por la concejalía de Bienestar Social, tuvo lugar en el parque d La Concordia, en horario de 11.00 a 14.00 horas, con las actuaciones de María Jesús y su acordeón, Helena Bianco y Los Mismos, el Grupo de Folklore de La Cotilla y la Rondalla del Infantado.

Paralelamente, las diferentes asociaciones de mayores de Guadalajara, y la Federación Provincial de Mayores realizaron diferentes

demostraciones de juegos populares, como la brisca, petanca, bolos y artes tradicionales como encaje de bolillos.

En la Jornada, estuvieron presentes **Alberto Rojo Blas**, alcalde de Guadalajara; **Ignacio de la Iglesia Caballero**, concejal delega-

do de la concejalía de Bienestar Social, Mayores, Participación Ciudadana, Ana Simón Alcorlo, 2ª teniente alcalde y concejala coordinadora del Área de Igualdad, Derechos de la Ciudadanía y Festejos, entre otras autoridades.



CONSEJO REGIONAL DE MAYORES JCCM

El pasado 7 de octubre, se reunió el Consejo de Mayores en el Palacio de Fuensalida, en Toledo, en una reunión extraordinaria con motivo de la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores, el 1 de octubre.

El presidente de Castilla- La Mancha, **Emiliano García- Page**, ha recibido a este órgano consultivo, junto a la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano; las viceconsejeras de Promoción de la Autonomía y Prevención de la Dependencia, **Ana Saavedra**, y Servicios y Prestaciones Sociales, **Guadalupe Martín**, así como los directores generales de Mayores, **Alba Rodríguez**, y de Acción Social, Francisco Armenta.

Tras el acto institucional se ha mantenido una reunión con el Consejo de Mayores presidida por la consejera en dependencias del Palacio para informar a sus miembros de asuntos de interés, tramitados y gestionados desde la Consejería de Bienestar Social, relativos a las áreas que representan. Entre ellos, se ha hecho un balance de las convocatorias de subvenciones destinadas a recursos de atención a personas mayores de Castilla- La Mancha, tanto de titularidad y gestión pública como del ámbito privado; se ha informado del proyecto de 'Comida a Domicilio', financiado con fondos europeos y conveniado por Bienestar Social con las cinco diputaciones provinciales; se ha informado del continuo crecimiento del Servicio de 'Ayuda a

Domicilio'; y han podido conocer de primera mano las novedades que traerán dos de los programas de actividades de envejecimiento activo para 2023: el Termalismo Social y el Programa 'Mayores Activos'.

El Consejo regional de Personas Mayores de Castilla-La Mancha está compuesto por repre-

sentantes de federaciones y asociaciones de mayores, centros de mayores, sindicatos y otras entidades que trabajan con los mayores en la región, además de por representantes de la administración regional de las Consejerías de Sanidad y Bienestar Social. Por parte de la Federación, forman parte del órgano la presidenta, **Carmen Hombrados Dávila**, y el vicepresidente, **Francisco San Jacinto Benito**.

Tal y como ha afirmado García Torijano, "sois vosotros quienes, desde los consejos de mayores de vuestros municipios, a los que representáis en este encuentro regional, y también los profesionales que estáis al frente de los centros de mayores de la Red regional, mejor podéis ejercer de portavoces para trasladarnos las necesidades y los temas que más os preocupan". La consejera ha destacado asimismo que "reuniones como estas sirven para que podáis encontrar respuesta de primera mano por parte de quienes, desde las administraciones, gestionamos los recursos, programas y servicios que garantizan el bienestar que os merecéis y que recibáis la mejor atención".



RUTAS SENDERISTAS



El 11 de noviembre, la Federación Provincial de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad Alcarreña participó en el programa **Rutas Senderistas** de la Consejería de Bienestar social de la Junta, cuyo destino, en esta ocasión fue la localidad de **Cogolludo**.

A las 8:30 partimos de Guadalajara rumbo a Cogolludo, para comenzar la jornada con la recepción de participantes en la Plaza Mayor de Cogolludo. La ruta senderista se realizó de la Plaza Mayor al "Val del Río Aliendre", con una distancia total de 9 km, de dificultad media. A mitad de la ruta, tomamos el avituallamiento y



un breve descanso para reiniciar la vuelta a la Plaza Mayor. Almorzamos en el "Palacio de Cogolludo" y la visita cultural se realizó al propio Palacio y su historia y a una de las dos Iglesias de la localidad, Santa María, que guarda entre sus paredes un impresionante cuadro de José de Ribera.

En la Ruta Senderista a Cogolludo, participamos conjuntamente la Federación y los centros de mayores de los Olmos, La Rosaleda y Manolito Taberné, de Guadalajara; "Las Fuentes" de Marchamalo y "Las Acacias", de Azuqueca de Henares.



Actividades de la Federación



Fue una jornada distendida, de convivencia y encuentro al aire libre, llena de curiosidades de aspectos a conocer de la localidad.

La Federación contó con 54 plazas, que cubrió en su totalidad por la gran acogida que tiene este programa.



VIAJE ORGANIZADO A GALICIA

Del 25 al 30 de septiembre, la Federación organizó un viaje a Galicia.

Con alojamiento en la localidad pesquera de O' Grove, visitamos Santiago de Compostela, patrimonio de la Humanidad desde 1985; Pontevedra; Vigo y Sanxenxo.

Conocimos la zona norte de Portugal, visitando Valença do Minho y unas de las localidades más emblemáticas de las Rías Baixas, La Guardia y Baiona.

Dentro de las actividades de animación y ocio, realizamos una excursión en catamarán por la ría de O' Grove.



TROFEOS AGHER



EVENTOS, PLACAS CONMEMORATIVAS, ...

C/ Francisco Aritio nº 119, Nave 37

19004 GUADALAJARA

Tfno. y Fax.: 949 20 10 09

LA FEDERACIÓN INFORMA

En esta sección, informamos sobre recursos, servicios, aplicaciones, convocatorias de subvenciones o ayudas, así como normativa y otros temas que pueda resultar de interés.



PROGRAMAS, AYUDAS Y SUBVENCIONES de interés:

~ AYUDAS Y SUBVENCIONES. CONSEJERÍA DE FOMENTO.

Resolución de 18/10/2022, de la Dirección General de Vivienda, por la que se convocan ayudas a la mejora de la accesibilidad en y a las viviendas de Castilla-La Mancha, en el marco del Plan Estatal de Vivienda 2022-2025. Publicado en DOCM Núm. 205, de 25 de octubre. Abierto el plazo de solicitud

del 26 de octubre de 2022 al 30 de junio de 2023.

~ AYUDAS Y SUBVENCIONES. CONSEJERÍA DE FOMENTO.

Resolución de 14/10/2022, de la Dirección General de Transportes y Movilidad, por la que se modifica el anexo I de la Orden 167/2018, de 21 de noviembre, de la Consejería de Fomento, por la que se restablece la ayuda para personas mayores de 65 años, consistente en la reducción del 50% del precio del billete de los viajes realizados dentro de la comunidad autónoma, en los servicios regulares de transporte interurbano de viajeros por carretera. Publicado en DOCM Núm. 206, de 26 de octubre.

~ AYUDAS Y SUBVENCIONES. CONSEJERÍA DE FOMENTO.

Resolución de 14/10/2022, de la Dirección General de Transportes y Movilidad, por la que se modifica el anexo I de la Orden 58/2019, de 4 de abril, de la Consejería de Fomento, por la que se establece una ayuda al transporte para personas con grado de discapacidad igual o superior al 33%, consistente en la reducción del 50% del precio del billete de los viajes realizados dentro de la comunidad autónoma, en los servicios regulares de transporte interurbano de viajeros por carretera. Publicado en DOCM Núm. 206, de 26 de octubre.

PROGRAMA MAYORES ACTIVOS. Con fecha 4 de noviembre se publicó la convo-

catoria del programa de viajes de la Junta Mayores Activos para 2023 (Resolución de 28/10/2022, de la Dirección General de Mayores, Publicado en DOCM Núm. 212, de 4 de noviembre).

Se programan dos turnos de viajes: de **febrero a junio de 2023** (el plazo para solicitar es del **5 de noviembre al 5 de diciembre**) y de octubre- noviembre de 2023 (el plazo para solicitar es del 1 de mayo al 31 de mayo).

La solicitud se tiene que realizar mediante el modelo habilitado al efecto en la **sede electrónica** de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha en la dirección <http://www.jccm.es>

Cada entidad podrá presentar un **máximo de tres solicitudes** con un destino único por solicitud. Los destinos pueden ser de costa (con una duración de 6 días) o de interior en la Comunidad Autónoma de Castilla- La Mancha (de duración 5 días).

Los requisitos fundamentales para participar es ser mayor de 65 o ser pensionista de la Seguridad Social por jubilación, invalidez o viudedad (o bien tener 55 años y **ser pensionista de otro tipo de pensión distinta a las anteriores**) y **estar empadronado/a en cualquier municipio de Castilla- La Mancha**.

PROGRAMA CONOCE CASTILLA-LA MANCHA. El 28 de noviembre, se publicó la convocatoria del Programa, (Resolución de 16/11/2022, de la Dirección General de Turismo, Comercio y Artesanía, por la que se convocan las ayudas del Programa Conoce Castilla-La Mancha para 2022).

El programa tiene la finalidad de promocionar los **viajes turísticos**, para dar a conocer el patrimonio histórico, cultural y natural de la región y consiste en una subvención de un máximo de 2.000 para sufragar gastos de contratación de los servicios de transporte terrestre en autobús, para el desplazamiento desde el origen hasta destino/s y su regreso al

punto de partida, siempre que se cumpla los siguientes requisitos:

- El viaje tenga como destino único y exclusivo en el territorio de Castilla-La Mancha.
- Finalidad del viaje dar a conocer el patrimonio histórico, cultural y natural de CLM.
- Ocupación total del autobús/s: al menos el 80% del total de plazas disponibles, por autobús.
- Si se incluye pernoctación, que sea en establecimientos de Castilla-La Mancha.
- Que al menos el 50% del total de viajeros tengan la condición de miembros de la entidad beneficiaria.

El **importe** subvencionable dependerá de las pernoctaciones que se hagan, con un máximo de 2000 euros:

- Subvención 55% del coste subvencionable: viaje no incluye ninguna pernoctación.
- Subvención 70 % del coste subvencionable: viaje incluye una noche de pernoctación en establecimiento de la Región.
- Subvención 85 % del coste subvencionable: viaje incluye dos noches.
- Subvención 100 % del coste subvencionable: viaje incluye más de dos noches de pernoctación.

Las solicitudes se pueden presentar con fecha máxima 28 de diciembre, de forma telemática a través de la sede electrónica de la Junta y se pueden presentar un máximo de tres solicitudes por entidad.

SERVICIOS Y RECURSOS dirigidos a personas mayores:

~ **cuYdo.** Instalación de 4 sensores de movimiento que en el domicilio de la persona mayor (para aseo, salón, cocina y dormitorio) y 1 sensor de apertura para la puerta de entrada principal, conectados a una aplica-

Actividades de la Federación

ción móvil que avisa con sonidos diferentes cuando se detecta inactividad prolongada, sale de casa, duerme, etc. El coste del servicio es de varía dependiendo de si la persona tiene o no conexión a internet.

Si la persona mayor no dispone de conexión a internet en la vivienda, el coste es: Cuota mensual: 12,90 €/mes (incluye el acceso a la app para todos los familiares y cuota de línea móvil).

Provisión inicial: 199,90 € (incluye la instalación del kit domótico con 5 sensores y el kit de conectividad con enchufe domótico, router y línea móvil).

En caso de que la persona mayor ya dispusiera de conexión a internet en casa, se puede aprovechar y el coste se reduce, quedando del siguiente modo: Cuota mensual: 9,90 €/mes (incluye el acceso a la app para todos los familiares). Provisión inicial: 149,90 € (incluye la instalación del kit domótico con 5 sensores, conectado por WIFI al router que ya hubiera en la vivienda).

Si deseas más información, puedes llamar al teléfono 644 690 480 o a través del correo electrónico info@cuydo.es

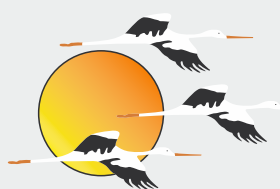
LÍNEA 024 DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA. El Ministerio de Sanidad promueve la Línea 024 de atención a la conducta suicida. Se trata de una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamien-



LLAMA A LA VIDA

tos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados, básicamente a través de la contención emocional por medio de la escucha activa por los profesionales del 024, la recomendación de que contacten con los servicios sanitarios del SNS o la derivación al 112 en los casos en los que se aprecie una situación de emergencia. En caso de emergencia vital inminente puede llamar directamente al teléfono de emergencias 112. La línea 024 no pretende reemplazar ni ser alternativa a la consulta presencial con un profesional sanitario cuando sea necesaria.

APP MEDICAMENTO ACCESIBLE PLUS. Es una aplicación gratuita, que permite la consulta de información actualizada sobre los medicamentos, mediante la captura del código de barras presente en su empaquetado habitual, y de un modo totalmente accesible para garantizar su comprensión, independientemente de la diversidad funcional del usuario.



**AUTOCARES
MARIN
COLMEJERO, SL**

www.autocaresmarin.com



Plazas: 16-20-28-32-36-56-64-71-78

Boulevard Alto Tajo, 27, Local 4 - 19005 GUADALAJARA

Tfnos: 949 215 666 - 949 218 765 - 636 978 630

AGENCIA DE VIAJES MARIN TRAVEL



949 215 666

EL GOBIERNO REGIONAL DESTINA 6 MILLONES DE EUROS PARA ACTIVIDADES Y PROGRAMAS PARA PERSONAS MAYORES



El Gobierno de Castilla-La Mancha ha destinado este año 2022 un presupuesto de seis millones de euros para financiar las actividades y programas para personas mayores dentro del Marco de Envejecimiento Activo de 2022. Así lo ha explicado la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, antes de comenzar la ruta senderista para mayores por el entorno natural de Cogolludo, acompañada por 230 participantes procedentes de los cinco centros de mayores de titularidad regional en la provincia de Guadalajara y de la Federación Alcarreña de Jubilados y Pensionistas.

García Torijano ha informado de la financiación que destina el Gobierno regional a las actividades dentro del Marco de Envejecimiento Activo para mayores y que asciende a un total de seis millones de euros este año. Un presupuesto que se va a ver incrementado en 2023 hasta los 6,2 millones para aumentar el número de actividades y plazas en los programas.

Así, ha informado, en el programa de turismo social Mayores Activos 2023, “vamos a pasar de 5.000 a 10.000 plazas para que

nuestros mayores puedan disfrutar de esos viajes dentro de la región, pero también en zonas de costa”. Para 2023 serán once los destinos repartidos entre costas peninsulares, con cinco noches en la Comunidad Valenciana, Cataluña o Región de Murcia, Andalucía, Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco; y cinco destinos a cada una de las cinco provincias de Castilla-La Mancha. Se podrán disfrutar en dos turnos; de febrero a junio y de octubre a noviembre.

Por otro lado, también se va a incrementar en 300 plazas el Termalismo Social, para ofrecer un total de 7.300 plazas en 2023 con programa terapéuticos hidrotermales y estancias saludables a disfrutar en la red de balnearios de Castilla-La Mancha.

Desde el Gobierno de Castilla-La Mancha se contribuye con todas estas actividades a que las personas mayores estén activas y que puedan conservar su autonomía en la medida de lo posible, gozando de la mejor calidad de vida y con una amplia carta de actividades de ocio y socialización.

DEBATE EN LAS CORTES REGIONALES SOBRE LOS PROGRAMAS DE SERVICIOS SOCIALES BÁSICOS

El Gobierno de Castilla-La Mancha destina 67,4 millones de euros para garantizar la prestación de los servicios sociales básicos en Castilla-La Mancha dentro del Marco de Concertación con las corporaciones locales.

La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, ha participado en la mañana del 3 de noviembre en el debate en las Cortes regionales sobre el Programa 313 A 'Programas Sociales Básicos' en el que ha destacado que el Marco de Concertación con las Entidades Locales, que recoge la prestación de los Servicios Sociales de Atención Primaria y la Ayuda a Domicilio, ha tenido un incremento presupuestario importante de 20 millones más respecto a lo que se presupuestaba en 2015.

Tal y como ha afirmado la consejera, son "20 millones de euros que han dado cobertura para seguir trabajando en red, para proporcionar más empleo, más profesionales de los servicios sociales que realizan un gran trabajo en nuestra Comunidad Autónoma para ayudar a los ciudadanos, y de la mano de las instituciones, tanto del Gobierno regional, como de los ayuntamientos".

Asimismo, García Torijano ha manifestado que los convenios del Marco Único de Concertación plasman la importancia de "trabajar junto a los ayuntamientos en favor de la sociedad" y ha valorado la protección social que ofrecen, ya que se firman con más del 99 por ciento de los municipios, "por lo que llegan prácticamente a toda la región y además generando empleo de calidad".

Tal y como ha explicado la titular de Bienestar Social, los convenios del Servicio de Ayuda a Domicilio se "adaptan a los nuevos tiempos", atendiendo a la lucha contra la despoblación y a aquellos municipios más pequeños. Y ha puesto como ejemplo los convenios supramunicipales de Molina de Aragón, Jadraque y Alcolea del Pinar, en Guadalajara, que aglutinan a 76 municipios y han dado la posibilidad de que 38 localidades, que hasta ahora no estaban recibiendo este servicio, se incorporen a él, beneficiando a más de 13.500 personas en total.



Avances, crecimiento e innovación en el Programa de Servicios Sociales Básicos.

Durante su intervención en el Debate en el Parlamento regional, Bárbara García Torijano ha explicado que este Programa de Servicios Sociales Básicos también recoge iniciativas innovadoras como el Plan de Garantía de Cuidados de los Mayores en su entorno. En concreto, cuenta con una inversión de ocho millones de euros de fondos europeos para desarrollar el programa de 'Comida a Domicilio', que se presta en coordinación con las cinco diputaciones provinciales y que "garantiza que las personas puedan tener, vivan donde vivan, todos los cuidados a su alcance".

Además, ha añadido, también incluye los programas de integración social "toda la convocatoria de inclusión con la que atendemos a 80 entidades, 129 proyectos, con más de seis millones de euros y que cada año se va adelantando en el tiempo para dar la garantía y estabilidad a las entidades del Tercer Sector Social".

En definitiva, ha aseverado la consejera, es "un programa que ha ido creciendo año tras año" y ha pedido a la oposición que lo valoren y "reconozcan como parte del gran trabajo que ha hecho el Gobierno del presidente Emiliano García-Page en estos ocho años para poder revertir situaciones dolorosas que se dieron en esta Comunidad Autónoma".

REFORMA Y MODERNIZACIÓN DE LAS VIVIENDAS DE MAYORES DE LA REGIÓN



El Gobierno de Castilla-La Mancha está financiando con 3,4 millones de euros los proyectos de reforma o modernización de 141 viviendas de mayores de titularidad municipal en toda la región, mediante una convocatoria financiada con cargo al Mecanismo de Recuperación y Resiliencia de los Fondos Europeos Next Generation.

Unos de los recursos que se han beneficiado de estas subvenciones ha sido la Vivienda de Mayores de Torija (en la foto), que ha visitó el pasado 28 de octubre la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, acompañada por el alcalde del municipio, Rubén García; la concejala Paloma López; y el delegado de la Junta en Guadalajara, Eusebio Robles.

La Vivienda de Mayores de Torija, que va a cumplir 20 años desde su puesta en marcha, ha actualizado su mobiliario mediante una subvención de 5.200 euros concedida a través de esta convocatoria. Gracias al interés del equipo de Gobierno de Torija y su alcalde se han podido renovar electrodomésticos y mobiliario, "haciendo más cómodo, accesible y hogareño este recurso" que cuenta con diez plazas, ha explicado García Torijano.

La consejera ha expuesto que el Gobierno regional financia parte del mantenimiento de las viviendas de mayores municipales que "en el caso de Torija son 28.000 euros anuales" y, además, ha informado de la resolución de una convocatoria de subvenciones dirigida a seguir reforzando este servicio tan demandado por la ciudadanía "que da la oportunidad a los mayores de poder seguir viviendo en sus entornos, cerca de sus vecinos, de sus amigos de toda la vida y de su familia". Una convocatoria de subvenciones dirigida a Ayuntamientos en la que se han destinado 3,4 millones de euros para modernizar, adaptar, hacer obras de reforma o ampliar las viviendas de mayores de titularidad municipal y de la que se han beneficiado 141 en toda la región.

En la provincia de Guadalajara, ha detallado García, son 29 las solicitudes aprobadas para actuaciones en Viviendas de Mayores, por valor de 660.000 euros.

PRODUCCIONES
ARTISTICAS Y
CONTRATACIONES
MUSICALES Y
ESPECTACULOS



ARTE
LA MUSICA ES CULTURA
N.º 299

**C/ Exposición, 7 - 1ºB
19001 GUADALAJARA**
Telf.: 949 21 69 99
Móviles: 667 78 05 30/31
Fax: 949 23 07 70
pacme@pacme.es
www.pacme.es

EL GOBIERNO REGIONAL FAVORECE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE CON MÁS DE 31.000 ACTIVIDADES

Castilla-La Mancha es la primera Comunidad en cobertura de Teleasistencia en España



El Gobierno de Castilla-La Mancha favorece el envejecimiento activo y saludable de más de 390.000 personas mayores con más de 31.000 actividades. Desde el Gobierno regional, “apostamos por los servicios de proximidad, unos servicios profesionales que permiten a los mayores permanecer en sus pueblos, pero con todas las garantías”, ha destacado la consejera.

Así, Bárbara García Torijano ha anunciado que próximamente se presentará la Estrategia regional de la Soledad No Deseada en las Personas Mayores, “para ponerla en marcha con el objetivo de detectar la soledad especialmente de nuestros mayores en zonas rurales, donde quizás no hay tanta red familiar o hay menos recursos, y donde potenciamos la implantación de servicios para estos colectivos”.

En este sentido, García Torijano ha detallado que “Castilla-La Mancha es la primera

Comunidad en cobertura de Teleasistencia en España. Hemos incrementado la Ayuda a Domicilio a 50 millones de euros, 15 millones de euros más que en 2015, con la puesta en marcha, junto con las cinco diputaciones, del programa de las comidas en las casas para poder llevar a nuestros mayores la comida y el aporte alimenticio, acompañándolos o el servicio nocturno en viviendas de mayores para que sigan viviendo en su entorno”.

En este contexto, Bárbara García Torijano ha destacado “las más de 31.000 actividades que desarrollamos anualmente”, que tienen como objetivo ofrecer las mejores condiciones posibles a las personas mayores, mejorar su calidad de vida, atenderles en su entorno, promoviendo el envejecimiento activo y saludable, apostando por mejorar la prevención de la dependencia, “para lo que destinamos más de cinco millones de euros anualmente”, ha indicado la consejera.

EL GOBIERNO DE CASTILLA- LA MANCHA PROMUEVE LA CREACIÓN Y REFORMA DE TRES IMPORTANTES CENTROS DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA EN ALZHEIMER

Para concienciar y sensibilizar a la ciudadanía sobre esta enfermedad "que es la pandemia del siglo XXI".



El Gobierno de Castilla-La Mancha está promoviendo obras y proyectos de creación y reforma de tres importantes centros de atención especializada a personas que padecen la enfermedad de Alzheimer y sus familiares en Ciudad Real, Albacete y Talavera de la Reina. "Son actuaciones que se enmarcan dentro de la potente inversión que dedica el Ejecutivo del presidente Emiliano García-Page a atender a estas personas y su entorno".

Así lo ha anunciado la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, durante el acto institucional de celebración del Día Mundial del Alzheimer, que ha tenido lugar en Guadalajara, el pasado 21 de septiembre,

organizado por la Asociación Provincial de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias y auspiciado por la Federación regional, FEDACAM.

La titular de Bienestar Social ha detallado el estado en el que se encuentran estos tres recursos "el de Ciudad Real está a punto de terminar y se inaugurará probablemente antes de que finalice el año; en el de Albacete comenzarán las obras a finales de este año, y en Talavera de la Reina vamos a presentar el proyecto a la finales de octubre, primeros de noviembre", ha especificado la consejera, subrayando el compromiso del Gobierno regional con la investigación y el estudio de esta enfermedad en la línea del lema bajo el

que este año se celebra esta señalada fecha, 'Investigación'.

“Un lema que refleja muy bien lo que promovemos en nuestra región, que es trabajar en el estudio, en la investigación, en el acompañamiento y en programas que no sólo trabajan en el día a día, sino que también miran a futuro”, ha insistido.

En este sentido, García Torijano también ha enfatizado la estrecha colaboración del Gobierno con las asociaciones de Afectados de Alzheimer de toda la región “37 AFAS que conforman la Federación, que refuerzan la atención especializada que necesitan y demandan las 57.000 personas diagnosticadas de Alzheimer en Castilla-La Mancha, que se elevan a 230.000 si contamos con todo su entorno y que necesitan apoyo, recursos, servicios y programas”.

De esta forma, la consejera ha afirmado que a la atención a las personas afectadas de Alzheimer y sus familias, que también son víctimas directas de esta enfermedad, se destina una importante financiación de más de dos millones de euros desde el ámbito social para proyectos de prevención, plazas de centros de Día y programas terapéuticos y de envejecimiento activo “como el SEPAP-MejoraT, que contempla una línea específica para 405 plazas destinadas a personas con Alzheimer y financiadas con casi medio millón de euros”.

Asociación Provincial de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Guadalajara

La consejera de Bienestar Social ha señalado la importancia de celebrar este Día Mundial del Alzheimer, “como se viene haciendo desde 1994 cada 21 de septiembre” para concienciar y sensibilizar a la ciudadanía sobre esta enfermedad “que es la pandemia del siglo XXI”.

Además, ha remarcado el “gran interés” que había este año por realizar en Guadalupe



ra estas celebraciones “porque la Asociación AFA Guadalajara está saliendo con fuerza de la pandemia, ya que durante este tiempo ha sufrido bastante la situación” y ha felicitado a la presidenta de esta asociación, Montserrat Garrido, y a todo su equipo, por su “trabajo excepcional” que ha recibido el respaldo del Ejecutivo regional manteniendo las 20 plazas públicas de su Centro de Día e incrementando en un 3,6 por ciento la financiación que reciben para las mismas.

El acto del Día Mundial del Alzheimer en Guadalajara ha consistido en la realización de un gran lazo morado en la explanada frente al Palacio del Infantado, la lectura de dos manifiestos, a cargo de la presidenta de AFA Guadalajara y la presidenta de la Federación de Asociaciones de Alzheimer de Castilla-La Mancha, Inés María Losa.

También han participado autoridades de distintas administraciones como la viceconsejera de Promoción de la Autonomía y Prevención de la Dependencia, Ana Saavedra; la subdelegada del Gobierno, Mercedes Gómez; la diputada de Bienestar Social, Olga Villanueva; el concejal de Bienestar Social del Ayuntamiento guadalajareño, Ignacio de la Iglesia; y la delegada provincial de Bienestar Social, Inmaculada Tello.

Actividades de las Asociaciones

Desde ALBALATE DE ZORITA



Taller Con una actitud positiva ante la vida



Taller Activa tu mente

Desde ALBALATE DE ZORITA. Vivienda de mayores



Taller Activa tu mente

Desde ALCOCER



Taller Con una actitud positiva ante la vida



Taller Activa tu mente

Actividades de las Asociaciones

Desde ALCOLEA DEL PINAR. Vivienda de mayores



Taller Activa tu mente

Desde ALHÓNDIGA



Taller Con una actitud positiva ante la vida

Taller Hablemos de demencia



Taller Activa tu mente

Actividades de las Asociaciones

En el mes de octubre, la **Asociación de Jubilados/as de Alhóndiga** organizó un viaje a los pueblos blancos y Cádiz, con estancia en Chipiona, que permitió un tiempo de disfrute y ocio lejos de la rutina diaria.



El 18 de junio, la Asociación celebró su **Comida de hermandad**, en un ambiente festivo y fraternal, en el que se realizó el tradicional homenaje a los/as socios/as de mayor edad que, en esta ocasión, recayó en nuestros queridos vecinos/as **Natividad; Alberto; Emiliانا** y **Gonzalo**, a quien recogió la placa Encarna.



Actividades de las Asociaciones

Desde ALMOGUERA



Taller Con una actitud positiva ante la vida

Desde ALMONACID DE ZORITA



Taller Con una actitud positiva ante la vida



Taller Activa tu mente

Actividades de las Asociaciones

Como en años anteriores, Almonacid de Zorita celebró el **Certamen de Poesía León Felipe**, en su Quinta Edición, el pasado 23 de julio en la Plaza del Ayuntamiento. El Certamen, cuyo nombre hace honor al boticario que durante muchos años trabajó en la localidad, es una iniciativa de la anterior presidenta de la **Asociación de jubilados/as, Carmen Burgueño**, que cada año cuenta con más participación y seguimiento.



Actividades de las Asociaciones

Desde ALOVERA



Taller Activa tu mente

Desde ANGUITA



Taller Activa tu mente

Taller Estimulación física



Actividades de las Asociaciones



La **Asociación de Jubilados/as de Anguita** celebró su Comida de Hermandad, como es habitual, el pasado 19 de agosto.



El 3 de diciembre realizaron la tradicional matanza, en la que coronaron como Miss y Mister Matanza a **Benita y Salva**, respectivamente, que disfrutaron junto a todas las personas asistentes de un gran día.



Desde ARANZUEQUE



Taller Activa tu mente



Taller Hablemos de demencia

Actividades de las Asociaciones



La Asociación se juntó el pasado mes de agosto en un **Comida de Hermandad**, de reencuentro y armonía.



La **Asociación 3ª Edad Alcarreña de Aranzueque** realizó un viaje a Galicia el pasado mes de noviembre, dentro del programa Mayores Activos 2022, de la Junta de Comunidades.



Actividades de las Asociaciones

Desde AZUQUECA DE HENARES. Centro de mayores "Las Acacias"



Taller Activa tu mente



Taller de Estimulación física

Desde BRIHUEGA



Taller Hablemos de demencia

Desde CARAQUIZ



Taller Con una actitud positiva ante la vida

Actividades de las Asociaciones

Desde CARRASCOSA DE HENARES

En cumplimiento del Acuerdo votado en la Asamblea General, por la que se nombra a **Dª Esperanza García Estébanez**, Socia de Honor, el pasado día 16 de julio se celebró una comida en su honor (a la que asistieron la mayoría de los socios) y al principio de la misma se le entregaron un ramo de flores, una placa conmemorativa y una postal en la que firmamos todos los asistentes a la comida.

A nuestra Socia de Honor le ha sido concedido este título de acuerdo a sus siguientes méritos:

- haber sido socia fundadora
- haber pertenecido siempre a la Junta Directiva
- haber sido siempre a la Asociación y siendo dirigente, haber tomado siempre las mejores decisiones para el funcionamiento e la misma.

Es por lo que te deseamos que disfrutes de tu placa y las firmas y dedicatorias que te obsequiamos.

Felicidades Esperanza

Autor: Francisco Alonso García (Presidente) Asociación)



Desde CHILOECHES



Taller Con una
actitud positiva
ante la vida

En el mes de septiembre, el día 24, la Asociación realizó la Asamblea General Ordinaria y posteriormente, todos/as los socios/as se reunieron en una **Comida de**

Hermanidad, de convivencia y buen ambiente. En la jornada no faltó el bingo, baile y teatro del grupo local Lorquianas de Chiloeches

Actividades de las Asociaciones



Actividades de las Asociaciones



Ya en el mes de noviembre, la **Asociación de jubilados/as de Chiloeches**, disfrutó de un viaje sociocultural a los Pueblos Blancos de Andalucía, Sevilla y Cádiz, subvencionado por el Ayuntamiento de la localidad.

Actividades de las Asociaciones

Desde DURÓN



Taller Con una actitud positiva ante la vida

Desde EL CASAR

Taller de Estimulación física



Taller Activa tu mente



Taller Hablemos de demencia

Actividades de las Asociaciones

Desde EL CUBILLO DE UCEDA



Taller Con una actitud positiva ante la vida

Taller Activa tu mente



El 15 de octubre, la **Asociación de Jubilados/as de El Cubillo** celebró su Comida de Hermandad, en la que no faltaron la entrega de trofeos del campeonato de juegos tradicionales, así como el homenaje al socio de mayor edad, que este año correspondió a Pascual Toledano Valero.



Actividades de las Asociaciones

Desde ESPINOSA DE HENARES



La **Asociación de Jubilados/as "San Blas" de Espinosa de Henares** participó en el mes de octubre de un viaje a Almería a través del Programa Mayores Activos. Las ganas y la buena actitud del grupo hicieron de éste, un viaje de para recordar.

Desde ESPINOSA DE HENARES. Vivienda de mayores



Taller Activa
tu mente

Actividades de las Asociaciones

Desde GUADALAJARA. Asociación La Amistad



El 5 de noviembre, la **Asociación La Amistad de Guadalajara** organizó una **merienda** para reunir a todos los socios/as y poder compartir un ratito de compañía y ocio.

El 3 de diciembre, organizó la tradicional **Comida de Navidad**, en la que se homenajeó al gran actor Emilio Gutiérrez Caba, a quien se nombró socio de honor de la Asociación. Todas las personas allí presentes disfrutaron de una jornada de celebración y amistad, acompañados por el alcalde de Guadalajara, Alberto Rojo y Carmen Hombrados, representando a la Federación.



Actividades de las Asociaciones

Desde GUADALAJARA. Hogar de Jubilados/as Castilla



El 18 de diciembre, la **Asociación Hogar de Jubilados/as Castilla** organizó una merienda navideña, amenizada por un dúo musical que puso el broche a una jornada de encuentros y buenas emociones.

En la que nos acompañaron el alcalde, **Alberto Rojo Blas** y el concejal de Bienestar Social, Ignacio de la Iglesia Caballero y la concejala de festejos y 2ª teniente alcalde, **Ana Simón Alcorlo**, entre otras autoridades.



Actividades de las Asociaciones

Desde GUADALAJARA. Asociación Fuente de la Niña



La **Asociación de Jubilados/as y Pensionistas Fuente de la Niña** de Guadalajara, celebró el pasado 16 de noviembre una Comida de Hermandad, en un ambiente divertido, con ganas de pasarlo bien.

Desde GUADALAJARA. Asociación Los Manantiales



La **Asociación de Jubilados/as y Pensionistas Los Manantiales** celebró el 17 de diciembre su tradicional "Vino español", reuniendo a todos/as los/as socios/as en una tarde mágica de celebración a la que asistieron la concejal de festejos y segunda teniente de alcalde Ana Simón Alcorlo y la Delegada Provincial de Bienestar Social de Guadalajara, Inmaculada Tello Díaz- Maroto.



Actividades de las Asociaciones

Desde GUADALAJARA. Centro de Mayores Manolito Taberné



Taller Estimulación física



Taller Hablemos de demencia



Taller Activa tu mente

Desde GUADALAJARA. Centro de Mayores La Rosaleda



Taller Activa
tu mente

Actividades de las Asociaciones

Desde GUALDA



Taller Estimulación física

Taller Activa tu mente



Desde HENCHE. Vivienda tutelada



Taller Activa tu mente

Actividades de las Asociaciones

Desde HITA



Taller Activa tu mente

La Asociación de Jubilados/as de Hita se reunió el 3 de diciembre en la **Comida de Hermandad** que celebraron en **La Posada de Rosa**, en un ambiente armonioso y de celebración.



Actividades de las Asociaciones

Desde HORCHE



Taller Activa tu mente

Desde ILLANA VALLEJO Y VIENDA DE MAYORES



Taller Estimulación física

Actividades de las Asociaciones

Desde HUMANES. Asociación Barrio de la Estación



Taller Con una actitud positiva ante la vida



Taller Activa tu mente



Taller Hablemos de demencia

Desde HUMANES. Asociación San Esteban



Taller Activa tu mente



Taller Con una actitud positiva ante la vida



Taller Hablemos de demencia

Desde LUPIANA



Taller Activa tu mente



El 9 de julio la **Asociación de Jubilados/as, Pensionistas y Tercera Edad "Villa de Lupiana"** celebró el Día del Mayor, homenajeando como es tradición a los/as socios/as de mayor edad, en esta ocasión Modesta Adalia, Rosa Zazo y Aníbal Garraceta.



Actividades de las Asociaciones

Desde MARCHAMALO. Centro de Mayores "Las Fuentes"



Taller de
Estimulación física



Taller Activa tu mente

Desde MEMBRILLERA. Vivienda de mayores



Taller Activa tu mente

Actividades de las Asociaciones

Desde MESONES



Taller Activa tu mente

Desde MILLANA



Taller Hablemos de demencia



Taller Con una actitud positiva ante la vida



Taller Activa tu mente

Actividades de las Asociaciones

Desde MOHERNANDO



Taller Activa tu mente



Desde PAREJA. Vivienda de mayores



Taller Activa tu mente

Desde PASTRANA



Taller Activa tu mente

Actividades de las Asociaciones

Desde PERALVECHE



Taller Con una actitud positiva ante la vida

Desde PUEBLA DE VALLES

Taller Activa tu mente



Taller Estimulación física

Actividades de las Asociaciones



El 24 de septiembre, la **Asociación Club de la Tercera Edad Puebla de Valles**, celebró una comida popular con la asociación de Mujeres de la localidad.



El 29 de septiembre, día de San Miguel, patrón de la Asociación, se reunieron en el local a la salida de misa, para disfrutar de un rato de celebración en buena compañía.

Desde SACECORBO



Taller Activa tu mente

Taller Con una actitud positiva ante la vida



Actividades de las Asociaciones



Taller de Estimulación física

La **chocolata-da**, siempre ha sido una buena excusa para reunirse, que al final es lo importante. Mari, Angelines, Josefa, Marga, Paqui, Antonia, Isidora, Maribel, Loli, y Rosi.



Participantes de Sacecorbo, en la **exhibición de bolos**, invitados a la celebración del Día de las personas mayores en Guadalajara, con el alcalde y algunos concejales.



Cena de hermandad, en la fiesta de San Bartolomé. Muy bien organizada por los jóvenes de la comisión. Félix, Encarnita, Adela, Mari, Pepe, Tenti, Juani y Jose.



Noche al fresco, como de costumbre, tomando un chupito, vecinos de la calle del reloj. Ricarda, Patri, José, Aurelio, Agustín, Sonia, Beatriz, Marga, Paco, Cristi, Petri, Andrés y Tomás.



Actividades de las Asociaciones



El 13 de agosto, celebramos el **Día de la Asociación**, con misa, asamblea y comida en el hostel. Con la entrega de placas a **Pedro y a Paula**, que se lo recoge la vecina Josefa.



Disfrutando de una estupenda cena y de excursión en el viaje a Galicia, organizado por la Federación.

Autor pie de foto: Jose Del Amo

Actividades de las Asociaciones

Desde SALMERÓN



En el mes de agosto, los días 9 y 10, la **Asociación de Jubilados/as de Salmerón** celebró la Fiesta de los/as Jubilados/as. El día 9 se realizaron los Campeonatos de guiñote, mus, bolos billa y rana. El día 10, tuvo lugar una merienda cena, amenizada por el Dúo ¡Musical Compas! Durante el descanso se hizo la entrega de premios a los y las ganadoras de los juegos tradicionales y se le rindió homenaje a **Emilio Balcones** por su dedicación y largo tiempo al frente de la Junta Directiva de la Asociación.



Desde SALMERÓN. Vivienda de mayores



Taller Activa tu mente

Actividades de las Asociaciones

Desde SIGÜENZA



Taller Activa tu mente

Desde TORREJÓN DEL REY.

Asociación Parque
Las Castillas



Taller Activa tu mente

Desde TÓRTOLA DE HENARES. Vivienda de mayores



Taller Activa tu mente

Desde TÓRTOLA DE HENARES



El 29 de octubre, la **Asociación de Jubilados/as "La Esperanza" de Tórtola de Henares**, celebró la Fiesta del Jubilado/a, con la tradicional Misa en honor a los socios/as fallecidos y una Comida de Hermandad. Este año, la socia de mayor edad homenajeadada ha sido María Marcos

Nuño, muy arropada en todo momento por sus familiares.

La jornada se desarrolló en un ambiente fraterno y de celebración en la que todas las personas asistentes disfrutaron de un día de reencuentro.



Actividades de las Asociaciones

Desde UCEDA



Taller Con una actitud positiva ante la vida

Desde VALDEAVERUELO



Taller Activa tu mente

Desde VALDENOCHEs



Taller Activa tu mente



Durante el mes de diciembre, la **Asociación de Jubilados/as de Valdenoches** organizó diversas actividades y actos, de disfrute y ocio para todos/as.

Actividades de las Asociaciones



En la **Comida de Hermandad** nos acompañaron el alcalde de Guadalajara, Alberto Rojo Blas, y el concejal de Bienestar Social, Ignacio de la Iglesia Caballero.

Desde VALDENUÑO FERNÁNDEZ

Taller Hablemos de demencia



Desde VILLANEVA DE ALCORÓN



Taller Con una actitud positiva ante la vida

Actividades de las Asociaciones

Desde YEBRA. Vivienda de mayores



Taller Activa tu mente

Desde YÉLAMOS DE ARRIBA

El pasado día 30 de julio, la **Asociación de Jubilados de Yélamos de Arriba** celebró el Homenaje a la Tercera Edad, con la presencia, entre otras autoridades, de la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano.



Desde YUNQUERA DE HENARES



Taller Activa tu mente

Desde VILLEL DE MESA

El 26 de agosto, la **Asociación de Jubilados/as y Pensionistas "Valle del Mesa"**, celebró su Comida de Hermandad, amenizada por la Rondalla de Cimballa. Tras dos duros años de paréntesis, las personas asistentes acudieron con ganas de reencuentro y celebración.

La Asociación homenajeó a su socio de mayor edad, **Eladio Sancho**.



Desde la Federación enviamos un abrazo enorme a la saliente directiva de la **Asociación de Cifuentes**, y en especial a su presidenta **Toñi Calderas** por su energía, su fuerza, su implicación y su profesionalidad,

demonstrada en estos años de presidencia y esperamos que un nuevo grupo se haga al frente de la entidad para hacerlo, por lo menos, igual de bien que el que sale.

Yo no creo en la edad

Todos los viejos
llevan
en los ojos
un niño,
y los niños
a veces
nos observan
como ancianos profundos.
Mediremos
la vida
por metros o kilómetros
o meses?
Tanto desde que naces?
Cuanto
debes andar
hasta que
como todos
en vez de caminarla por encima
descansemos, debajo de la tierra?
Al hombre, a la mujer
que consumaron
acciones, bondad, fuerza,
cólera, amor, ternura,
a los que verdaderamente
vivos
florecieron
y en su naturaleza maduraron,
no acerquemos nosotros
la medida
del tiempo
que tal vez
es otra cosa, un manto
mineral, un ave
planetaria, una flor,
otra cosa tal vez, pero no una medida.
Tiempo, metal
o pájaro, flor
de largo pecíolo,
extiéndete
a lo largo
de los hombres,
florécelos

y lávalos
con
agua
abierta
o con sol escondido.
Te proclamo
camino
y no mortaja,
escala
pura
con peldaños
de aire,
traje sinceramente
renovado
por longitudinales
primaveras.
Ahora, tiempo,
te enrolla,
te deposito en mi
caja silvestre
y me voy a pescar
con tu hilo largo
los peces de la aurora!

Oda a la edad (Pablo Neruda)



Las tres edades de la vida (Gustav Klimt)

El cofre de la experiencia

Creamos esta nueva sección para dar voz a vuestras reflexiones, pensamientos, experiencias e ideas personales sobre temas que os afectan en vuestro día a día o que os han marcado en vuestra historia vital, que queráis compartir desde un punto de vista personal y, por supuesto, respetuoso y apolítico.

Comenzamos con una reflexión de **Julia Guindo**, de Alcocer, a la que desde aquí queremos agradecer su predisposición para colaborar siempre que se le pide (¡¡y puede!! en su apretada agenda) y ser un ejemplo a seguir, por su gran vitalidad a sus casi 85 años.

“Me llamo Julia. Voy a contar una pequeña historia. Estaba en clase de filosofía (tengo que decir que voy a estudiar a la Universidad de Mayores de Guadalajara) y una tarde el profesor nos enseñó un móvil y nos preguntó “¿Qué es esto?”; pensamos... “¡Vaya pregunta! Pues un móvil” y él nos dijo: “este móvil hace poco tiempo no se conocía. Hoy lo tenemos todos, pero se venden más antidepresivos que nunca”.

¿Qué nos quiso decir? Que la tecnología genera progreso y puede ayudar a facilitar el trabajo y a tener avances importantes en todos los ámbitos, pero hay cosas para las que no sirve... ¡no sirve para parar el cambio climático, ni para parar las guerras, ni acabar con el hambre en el mundo!

Tengo que decir que yo, mucho ir a la Universidad, pero soy una analfabeta con el móvil”.

Julia Guindo.



Trenza de pollo al curry



Ingredientes (6 personas):

- Pechuga de pollo 2
- Leche de coco 200 ml
- Hojaldre 1 lámina refrigerada
- Huevo 1
- Ciruelas pasas 3
- Cebolla 1
- Canela molida
- Curry molido o en polvo
- Cilantro fresco

Para el curry casero:

- Cilantro en grano 2 cucharadas de semillas, para tostar
- Cúrcuma molida para añadir a la mezcla
- Comino en grano 1 cucharada de semillas, para tostar
- Semillas de hinojo 1 cucharada de semillas, para tostar
- Semillas de mostaza 1 cucharada de semillas, para tostar
- Pimienta negra en grano 1/2 cucharada de semillas, para tostar
- Jengibre molido para añadir a la mezcla
- Chile molido para añadir a la mezcla

Tostar en seco en una sartén las distintas semillas, sin añadir ningún aceite ni otro líquido, solamente las semillas y el fuego bajito. Mover continuamente, para evitar que se quemen. Pasados 7 u 8 minutos removiendo sin parar, apagamos el fuego y dejamos nuestras semillas que se enfríen. Cuando hayan transcurrido unos cinco minutos, podemos machacarlas en un molinillo de café, o en su defecto, en un mortero que usaremos para esta función. En seguida, y sin dificultad, tendremos una aromática mezcla de especias molidas. Para finalizar, añadimos el chile en polvo, el jengibre y finalmente la cúrcuma, y volvemos a mezclar con el molinillo, o si no, dándole unos golpes y vueltas en el mortero. Ya tenemos listos nuestros polvos de curry caseros, que conservarán estupendamente su aroma, en un recipiente hermético, durante un par de meses.

Elaboración:

En una sartén pochamos la cebolla mientras se cuecen ligeramente las pechugas de pollo en un cazo.

Tras cocer las pechugas y deshilar su carne, preparamos un curry suave añadiendo al pollo las especias, las cirue-



las pasas en trocitos, la cebolla bien hecha a fuego lento y la leche de coco. Una vez empiece a cocer y espesar, apagamos el fuego y dejamos enfriar la mezcla. Extendemos una lámina de hojaldre y la dividimos mentalmente en tres partes. Con un tenedor, picamos la zona central y en las dos partes laterales, hacemos unos cortes en diagonal tal como muestran la imagen.

Repartimos nuestro pollo al curry en la zona central procurando que quede con una altura de un centímetro y medio o dos. A continuación, vamos plegando alternativamente las tiras de los lados para que se cierre nuestra trenza.



Barnizamos con huevo batido y horneamos a 190° hasta que el hojaldre tenga un color dorado. Serán necesarios 30 minutos, - 20 de ellos con calor arriba y abajo y otros 10 solo por abajo para que esté en su punto.

Fuente: directoalpaladar.com

Ceviche de corvina



Ingredientes (2 personas):

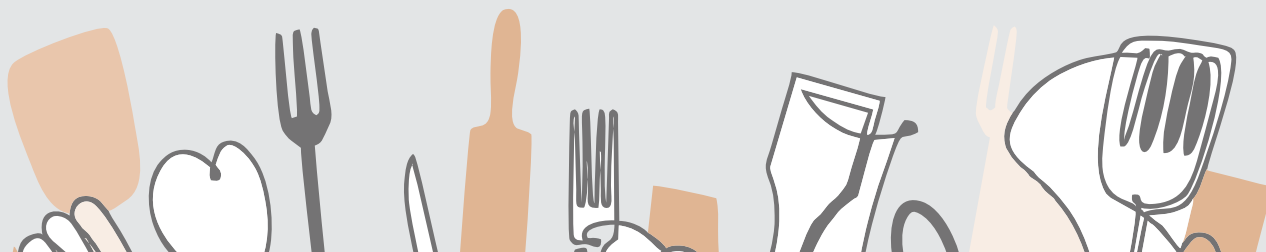
- Corvina u otro pescado blanco similar descongelado y limpio 300 g
- Cebolla morada 1
- Guindilla o chile fresco 1
- Lima o limón 2
- Cilantro fresco 50 g
- Pimienta negra molida
- Sal

Elaboración:

Colocamos los filetes de pescado en un bol y sazonar con sal y pimienta. Picamos la cebolla morada, la guindilla y el cilantro. Los colocamos en un cuenco en el que los mezclamos. Cortamos el pescado en trozos de unos cuatro a cinco centímetros de largo.

Los agregamos a los demás ingredientes junto con el jugo de los limones. Mezclamos bien todo y recubrimos con un papel de aluminio. Refrigeramos por unos 20 a 30 minutos.

Fuente: directoalpaladar.com



**ARTES
GRÁFICAS
Corredor, s.l.**

e-mail: graficascorredor@telefonica.net • www.graficascorredor.com

C/. Fco. Medina y Mendoza, Parc. 13 - Nave 25
Polígono Industrial N.º 1
19171 CABANILLAS DEL CAMPO (Guadalajara)

**Teléf./Fax:
949 20 25 96**

Tarta Pecan Pie



Ingredientes (5 personas):

- Harina de trigo (Para la masa) 300 g
- Mantequilla (Para la masa) 240 g
- Sal 1 cucharadita (Para la masa)
- Azúcar 1 cucharadita (Para la masa)
- Agua muy fría (Para la masa) 120 ml
- Nueces pecanas 210 g
- Huevo L3
- Jarabe de maíz Karo 240 ml
- Azúcar moreno 90 g
- Jarabe de arce 1 cucharada
- Mantequilla 120 g
- Sal 1/2 cucharadita
- Extracto de vainilla 1 cucharadita

Elaboración:

Preparamos la masa de la base, para lo que mezclamos la harina, el azúcar y la sal en un bol.

Añadimos la mitad de la mantequilla, mezclamos con la yema de los dedos para arenarla. Añadimos el resto de la mantequilla y repetimos la operación hasta conseguir como un polvo que asemeje a arena gruesa

Poco a poco vamos añadiendo el agua helada, que se mantenga unida cuando pellizcamos un trozo con los dedos. La envolvemos en film de cocina y la guardamos dos horas mínimo en la nevera. Una vez pasado el reposo la extendemos entre dos hojas de papel de horno con harina espolvoreada y forramos con ella un molde metálico de tarta de base desmontable.

Volvemos al congelador la base y el molde hasta el momento del relleno. En esta tarta, la base no se pre hornea como en otras tartas.

Precalentando el horno a 180 grados. En un bol batimos los huevos, el azúcar moreno, el jarabe de maíz, la melaza, la mantequilla derretida, extracto de vainilla y sal hasta que estén blandos.

Esporcimos las nueces pecanas por la base de la tarta y echamos por encima la mezcla anterior. Esperamos unos minutos a que las pecanas refloten a la superficie líquida, las reorganizamos de manera bonita y horneamos durante 50 minutos a una hora.

Si vemos que se tuesta la superficie demasiado, le ponemos un trozo de papel de aluminio por encima para que acabe de cocinarse.

Fuente: directoalpaladar.com



SOPAS DE LETRAS

A	C	S	A	X	O	F	O	N	G	L	L
U	C	L	Z	F	B	A	T	E	R	I	A
K	M	O	T	A	M	B	O	R	C	L	D
E	G	T	R	I	A	N	G	U	L	O	Z
L	E	U	A	D	O	F	A	U	N	F	W
E	S	H	I	F	E	P	L	A	K	A	E
L	H	J	O	T	R	O	I	A	L	G	M
E	G	L	E	A	A	P	N	Ñ	U	O	F
V	I	O	L	I	N	R	R	M	Ñ	T	N
X	Q	P	A	N	D	E	R	E	T	A	A
W	T	R	O	M	P	E	T	A	P	K	Y
L	O	M	M	P	T	B	P	N	D	G	Q

TROMPETA
 GUITARRA
 SAXOFON
 ACORDEON
 PIANO
 VIOLIN
 FLAUTA
 ARPA
 TAMBOR
 BATERIA
 PADERETA
 XILOFONO
 TRIANGULO
 UKELELE
 FAGOT

N	J	B	V	B	B	B	E	L	E	N	S
A	N	P	A	I	Z	A	S	D	Ñ	O	E
C	O	D	F	R	S	D	T	T	V	C	E
I	C	P	E	M	B	P	R	U	I	H	S
M	H	O	R	C	C	O	E	R	L	E	L
I	E	L	E	L	O	C	L	R	L	V	J
E	B	V	G	C	R	R	L	O	A	I	X
N	U	O	A	L	O	G	A	N	N	E	S
T	E	R	L	S	N	O	E	C	C	J	J
O	N	O	O	G	A	C	O	R	I	A	C
M	A	N	T	E	C	A	D	O	C	O	Z
Y	H	Q	D	O	T	B	G	S	O	G	N

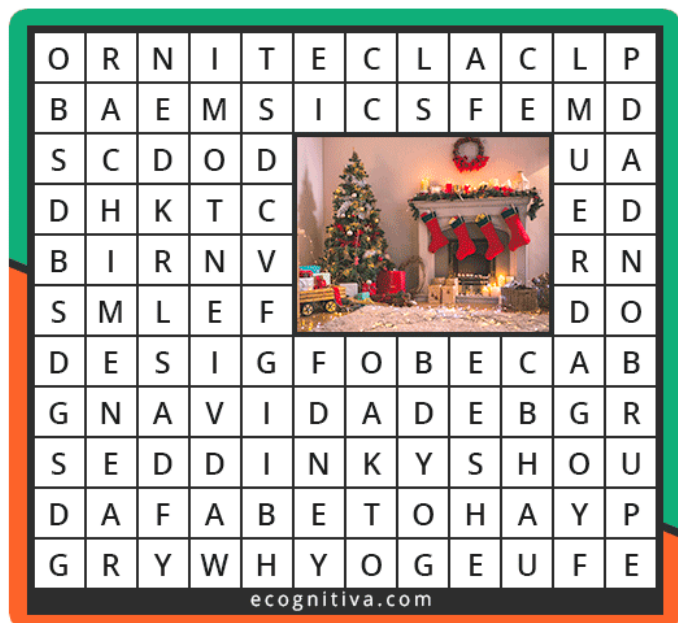
VILLANCICO
 NOCHEBUENA
 NOCHEVIEJA
 REAGALO
 ABRBOL
 BELEN
 NACIMIENTO
 TURRON
 POLVORON
 ESTRELLA
 CORONO
 DECORACION
 VISPERA
 MANTECADO
 CENA

Pasatiempos

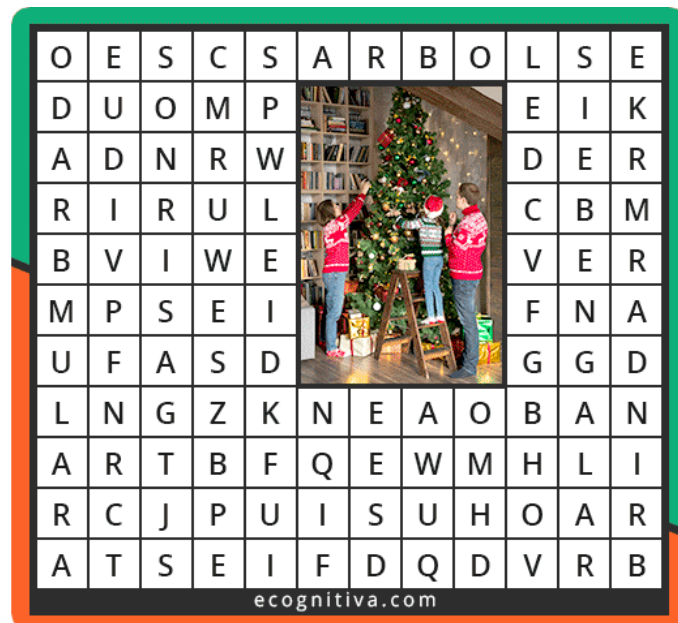
Encuentra las 7 diferencias



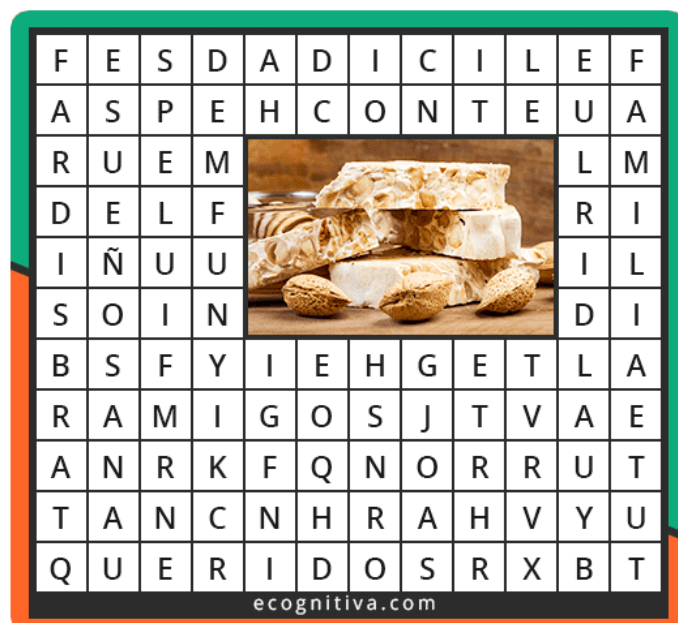
SOPA DE LETRAS



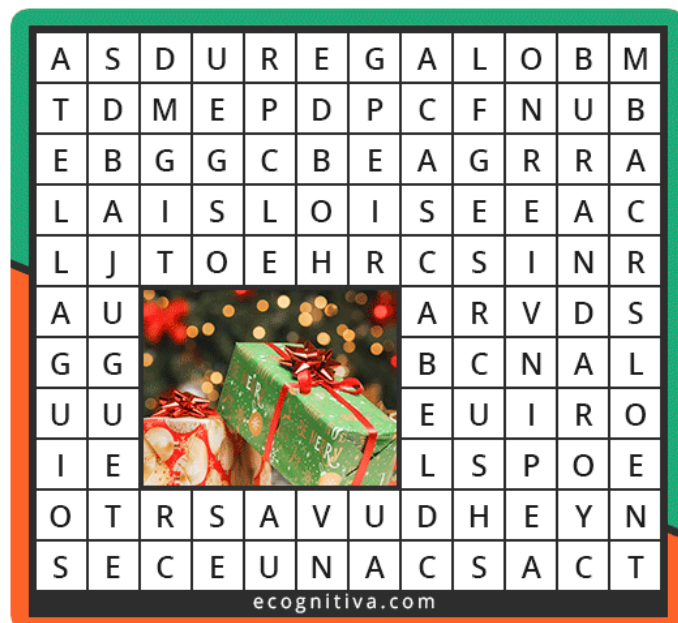
- Navidad
- Abeto
- Chimenea
- Muérdago
- Bondad
- Fuego
- Adviento
- Acebo
- Caletín



- Sonrisa
- Amor
- Duende
- Brindar
- Alumbrado
- Fiesta
- Paz
- Bengala
- Árbol



- Felicidad
- Familia
- Turrón
- Noche
- Sueños
- Sidra
- Amigos
- Queridos
- Reunión



- Decoración
- Cascanueces
- Galleta
- Uvas
- Juguete
- Invierno
- Regalo
- Bufanda
- Cascabel



*Desde la Federación Provincial de Jubilados/as,
Pensionistas y Tercera Edad Alcarreña
os deseamos*

Feliz Navidad y Próspero 2023