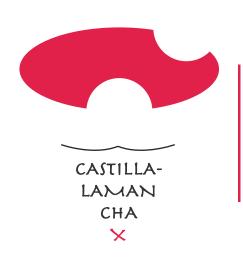
saber ser mayores

Número 111 — Diciembre 2023





Consejería de Bienestar Social



BIENESTAR SOCIAL

Sumario

PORTADA Fotografías de nuestras asociaciones.
EDITORIAL Saluda de la presidenta
ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN Jornadas Informativas
NOTICIAS DEL GOBIERNO REGIONAL 13
ACTIVIDADES DE LAS ASOCIACIONES Fotos y actividades de nuestras asociaciones
RINCÓN DE POESÍA43
EL COFRE DE LA EXPERIENCIA 44
RECETAS COCINA45

Editorial

n este tiempo en que desde las instituciones se está poniendo el foco en un tema tan importante como es la Soledad No Deseada en las Personas Mayores, quiero poner en valor el papel que, en este aspecto, cumplís las **asociaciones de mayores**.

La participación en el día a día de las asociaciones, en las actividades que realizáis constituyen, sin duda, un pilar muy importante en el que sentirse incluido y crear ese sentimiento de pertenencia que tanto nos ayuda en nuestra vida, más aún cuando, por el motivo que sea, la soledad no deseada nos acompaña.

Por esto, animamos a todas las personas mayores a participar en las asociaciones de vuestra localidad.

Asimismo, animamos a las asociaciones a seguir trabajando con tantas ganas y esfuerzo como hasta ahora y os damos las gracias por vuestra importante labor. Desde la Federación seguiremos trabajando para acompañaros en ella.

Carmen Hombrados Dávila

Presidenta de la Federación

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

C/ Gustavo Adolfo Bécquer n° 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



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

JORNADAS INFORMATIVAS DE MAYORES

I pasado 28 de noviembre, la Federación organizó las **27º Jornadas Informativas**, tras tres años de parón debido a la pandemia.

Nos acompañaron en la inauguración **José Luis Escudero Palomo**, Delegado Provincial de la Junta de CLM en Guadalajara; **Alba Rodriguez Cabañero**, Directora General de Mayores y **Mª Del Carmen Gil Gil**, Delegada Provincial de Bienestar Social en Guadalajara.

Las ponencias fueron USO ADECUADO DE LOS MEDICAMENTOS, impartida por el Dr. Álvaro Sanabrias Lamparero, médico de Atención Primaria del SESCAM (Centro de Salud de Maranchón) y CERTIFICADO DIGITAL DE REPRESENTANTE DE PERSONA JURÍDICA, que impartió D. Jesús Villalba Herreros, Abogado de la Gestoría Villalba.

En la clausura estuvieron presentes, entre otras autoridades, **Mercedes Gómez Mena**, Subdelegada de Gobierno en Guadalajara;







José Luis Vega Pérez, presidente de la Diputación provincial; Ana Guarinos López, Alcaldesa de Guadalajara y la Consejera de Igualdad, Sara Simón Alcorlo, que fue la encargada de poner el broche final a una jornada participativa y muy demandada por nuestras asociaciones federadas, después de tres años sin poder organizarse.



















Desde la Federación agradecemos a todas las personas asistentes su participación y a aquellas que por uno u otro motivo no nos pudieron acompañar, esperamos veros en la próxima ocasión.

RUTAS SENDERISTAS





a Federación ha participado en dos de las **RUTAS SENDERISTAS** que ha organizado la Junta de Comunidades.

El 24 de mayo, realizamos la ruta en **Sacedón y Entrepeñas**, una ruta de siete kilómetros en la que los más de dos centenares de mayores han ido realizando paradas en lugares emblemáticos de la ruta, como el puente románico sobre el Tajo y los miradores sobre el río, la antigua estación de ferrocarril de Auñón y la propia presa de Entrepeñas, donde un guía autóctono les ha ido dando detalles de su historia y su valor patrimonial para la comarca y para toda la provincia. Desde hace unos años, tras la comida se realiza

una visita cultural por el municipio donde se desarrolla la ruta, para conocer sus monumentos más emblemáticos.

El **27 de octubre**, participamos en la **Ruta "Ermita del Beato" en la localidad de Cifuentes**, con un recorrido de siete kilómetros y medio.

Por la tarde realizamos la visita cultural desde la Plaza del Ayuntamiento para conocer su Iglesia románica, el Barrio Judío y el Casco Antiguo de la localidad, hasta el Parque de los Manantiales, con sus claras aguas que emanan de las antiguas siete fuentes.

En la foto, **Adela de Sacecorbo** y **Conchi de Cifuentes**, dos excelentes participantes cuya vitalidad es digna de admiración.

Además, Conchi nos hizo de guía particular contándonos la historia de la localidad.

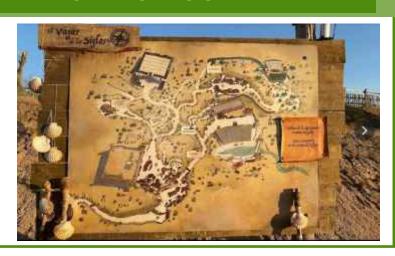


EXCURSIÓN A PUY DU FOU

El 22 de septiembre, la Federación organizó una segunda excursión al complejo turístico **Puy Du Fou de Toledo** para dar cobertura a la lista de espera que se había generado en la primera excursión.

De nuevo, los espectáculos nos dejaron fascinados/as y con ganas de volver.

PuyduFou.



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD

El pasado 1 de octubre, el Ayuntamiento de Guadalajara celebró el Día Internacional de las Personas de Edad, con multitud de actos lúdicos en el Parque de la Concordia, como



talleres en vivo, masterclass, mesas informativas. La Federación participó junto a otras entidades como Servicios sociales del Ayuntamiento, Policía Local UMAC (Unidad de Mayores y colectivos vulnerables), Cruz Roja, ACCEM y Cáritas.

VIAJES PROGRAMA MAYORES ACTIVOS

La Federación ha participado en el **Programa Mayores Activos** de la Junta de Comunidades de CLM, realizando dos viajes a los destinos de **Cambados y Almería**.

El Programa permite a las asociaciones de mayores viajar a destinos de costa a un precio bastante asequible.

Desde la Federación os animamos a solicitar el Programa y disfrutar de unos días de ocio y disfrute, ya que los organizados por la Federación no pueden cubrir la totalidad de la demanda que hay, puesto que disponemos de plazas limitadas en cada viaje.



PRESENTACIÓN ESTRATEGIA CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA DE LA CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL

I 27 de noviembre, la Federación acudió a la presentación de la Estrategia contra la Soledad No Deseada, para prevenir e intervenir en estas situaciones de la Comunidad, que tuvo lugar en el Palacio de Fuensalida (Toledo), con la presencia del presidente de la región, Emiliano Garcia-Page y la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, entre otros.

Pilar Rodríguez, presidenta de la Fundación Pilares, encargada de elaborar la Estrategia junto a la Consejería, ha expuesto los cuatro ejes de acción en los que se basa: el conocimiento, para lo que se ha elaborado un "instrumento de detección de la soledad no deseada"; la prevención y la reducción del impacto de la soledad, a través de los servicios ya existentes en la Comunidad; la coordinación de distintos servicios públicos "tejido de redes de valo", señalando la importancia de los centros de salud para detectar la soledad y ponerse en contacto con los servicios sociales o las asociaciones de mayores; y como cuarto eje, "debate y



compromiso de la sociedad", a través de la concienciación pública.

Durante el acto, ha estado presente el verdadero protagonista, **Alejandro Pozo**, de 84 años, actor principal del vídeo de presentación en el que se muestra su día a día en su localidad natal, Iniesta (Cuenca).



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.

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. Resolución de 09/05/2023, 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. 98, de 23 de mayo.
- Ayudas y Subvenciones. Resolución de 09/05/2023, 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. 98, de 23 de mayo.
- > Resolución de 19 de septiembre de 2023 de la Junta de Gobierno de Diputación Provincial de Guadalajara, por la que se aprueba la

convocatoria de subvenciones a ayuntamientos de la provincia para adecuación y/o dotación de aulas digitales para actividades de mayores durante 2023. Publicado en BOP Guadalajara Núm. 192, de 10 de octubre.

Se trata de una convocatoria regular de ayudas para la adecuación y/o dotación de aulas digitales para actividades de mayores, destinadas a Ayuntamientos de la provincia con una población inferior a 20.000 habitantes.

➤ Orden 175/2023, de 9 de octubre, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen las bases reguladoras de subvenciones para ayuntamientos de núcleos de población rural que se encuentren en zonas escasamente pobladas o en riesgo de despoblación para la creación de un botiquín farmacéutico, con el fin de acercar la asistencia farmacéutica a su población, y se efectúa la convocatoria. Publicado en DOCM Núm. 197, de 13 de octubre.

Conceptos subvencionables: a) Nueva construcción de infraestructuras para la instalación de un botiquín farmacéutico. b) Obras de remodelación, adaptaciones y reformas dirigidas a mejorar las condiciones de infraestructuras ya existentes para adecuarlas a lo necesario para la instalación de un botiquín farmacéutico. c) Adquisición de equipamientos y mobiliario necesario para la instalación de un botiquín.

Actuaciones subvencionables: a) Redacción de proyecto de ejecución de obras. b) Dirección facultativa de las obras. c) Todos aquellos gastos necesarios en la realización de las obras y de equipamiento que vengan

especificados en el proyecto o memoria valorada.3.

Las subvenciones objeto de esta orden ampararán gastos desde la entrada en vigor de la misma hasta el 30 de septiembre de 2024. En ningún caso serán subvencionables los gastos, por los conceptos y actuaciones mencionados, efectuados con anterioridad a su entrada en vigor.

- > Ayudas y Subvenciones. Resolución de 11/10/2023, de la Dirección General de Discapacidad, por la que se convocan para el año 2024, las subvenciones a entidades privadas de iniciativa social para el mantenimiento de centros, servicios y desarrollo de programas destinados a la atención de las personas con discapacidad en Castilla- La Mancha. Publicado en DOCM Núm. 200, de 18 de octubre.
- > Ayudas y Subvenciones. Resolución de 09/11/2023, de la Dirección General de Turismo, Comercio y Artesanía, por la que se aprueba la convocatoria de las subvenciones en el marco del Programa Conoce Castilla-La Mancha para 2024. Publicado en DOCM Núm. 222, de 20 de noviembre.
- > Ayudas y Subvenciones. Orden 196/2023, de 5 de diciembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica y se efectúa corrección de errores de la Orden 175/2023, de 9 de octubre, por la que se establecen las bases reguladoras de subvenciones para ayuntamientos de núcleos de población rural que se encuentren en zonas escasamente pobladas o en riesgo de despoblación para la creación de un botiquín farmacéutico, con el fin de acercar la asistencia farmacéutica a su población, y se efectúa la convocatoria. Publicado en DOCM Núm. 239, de 15 de diciembre.

SERVICIOS Y RECURSOS dirigidos a personas mayores:

TRANSPORTE SENSIBLE A LA DEMANDA.

El Transporte Sensible a la es un nuevo modelo de transporte que se sostiene sobre la base del transporte a la demanda sin horarios y sin itinerarios fijos (sensible), permitiendo al ciudadano una oferta de servicios completa en un periodo de tiempo. Se trata de un transporte flexible y dinámico, que c u b r e l a s necesidades de desplazamiento en las horas que no



son cubiertas por las líneas regulares.

Esta modalidad de transporte tiene su base jurídica en la legislación autonómica a través de las leyes 14/2005, de 29 de diciembre, de Ordenación Transporte de Personas por Carretera en Castilla-La Mancha y 2/2021, de 7 de mayo, de Medidas Económicas, Sociales y Tributarias frente a la Despoblación y para el Desarrollo del Medio rural en Castilla-La Mancha. Su finalidad es contribuir a la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de los ciudadanos del medio rural en la región, mejorando la cohesión territorial y vertebrando realmente el territorio, procurando el progreso social y económico de sus habitantes y asegurando el acceso a los servicios públicos básicos adecuados y suficientes, atendiendo especialmente a personas mayores y personas con discapacidad. Se trata por tanto de un verdadero freno a la despoblación.

Este tipo de transporte utiliza vehículos con un número de plazas adaptadas a la demanda dentro de un área de transporte determinada. Normalmente, se utilizarán vehículos de turismo, furgonetas, microbuses y minibuses.

El transporte sensible a la demanda también se caracteriza por necesitar de una aplicación tecnológica de diseño y optimización instantánea de rutas de transporte que gobierna todo el sistema. Además, cada proyecto piloto incluye un centro de atención telefónica para permitir la reserva de plazas a través de un número de teléfono.

En los primeros proyectos piloto se han implementado en la Serranía Alta- Alcarria (Cuenca); en Campo de Montiel (Ciudad Real); en la Sierra Norte I y Sierra Norte II (ambos de Guadalajara).

Transporte Sensible a la Demanda Sierra Norte I

Las zonas que componen el Área de Transporte Sensible a la Demanda de Sierra Norte I son las zonas básicas de Salud de

Galve de Sorbe, Hiendelaencina, Cogolludo, Jadraque y Atienza (Hijes, Ujados, La Miñosa y la pedanía de Alpedroches), entre las que están permitidos todos los desplazamientos. Además, se ha permitido la conexión con Humanes como punto de transbordo con Guadalajara a través del servicio ASTRA.

El horario e itinerario de las rutas se genera cada día en función de la demanda de los usuarios y usuarias mediante una aplicación digital denominada "TSD Sierra Norte" y con una central de llamadas para reservar una plaza, incidencias, etc. cuyo número de teléfono es 949 392 186 de lunes a viernes de 6:00 a 14:00 horas.

Los servicios de transporte se prestarán, mediante 6 vehículos, 1 minibus y 5 turismos que se posicionarán por toda la comarca, en el siguiente horario:

Lunes a viernes:

06:30 a 08:00

09:30 a 14:00

16:30 a 18:00

El precio del servicio es de 2 euros, con un mínimo de 1,30 euros, sin incluir el descuento para jóvenes, mayores, personas con discapacidad y familia numerosa. El pago de los servicios se hará mediante efectivo o tarjeta EMV en el propio vehículo de transporte, pero, por el momento, no se podrá realizar desde la propia aplicación.

Transporte Sensible a la Demanda Sierra Norte II

Las zonas que componen el Área de Transporte Sensible a la Demanda de Sierra Norte II son las zonas básicas de Salud de Sigüenza y Atienza (excepto Hijes, Ujados, La Miñosa y la pedanía de Alpedroches), entre las que están permitidos todos los desplazamientos. Además, se ha permitido la conexión con Jadraque y el Área de Servicio 103 en el municipio de Almadrones como punto de transbordo con Guadalajara a través de otras líneas de transporte regular de uso general de media y larga distancia.

"TSD Sierra Norte" y con una central de llamadas para reservar una plaza, incidencias, etc. cuyo número de teléfono es 949 445 103 de lunes a viernes de 6:00 a 14:00 horas. Los servicios de transporte se

prestarán, mediante 3 vehículos turismos que se posicionarán por toda la comarca, en el siguiente horario:

Lunes a viernes: 05:30 a 17:00

El precio del servicio es de 2 euros, con un mínimo de 1,30 euros, sin incluir el descuento para jóvenes, mayores, personas con discapacidad y familia numerosa. El pago de los servicios se hará mediante efectivo o tarjeta EMV en el propio vehículo de transporte, pero, por el momento, no se podrá realizar desde la propia aplicación.

➤ CIUDADANIA DIGITAL. Se trata de un proyecto de formación en "Competencias Digitales Transversales para la Ciudadanía" promovido por el Gobierno de Castilla- La Mancha a través de la Viceconsejería de Transformación Digital, enmarcado en el "Plan Nacional de Capacidades Digitales" del Gobierno de España, que pretende ayudar a gran parte de la ciudadanía a familiarizarse con el entorno digital en el que estamos inmersos debido a los desarrollos que en materia de digitalización se están dando en los últimos tiempos.

> 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 pensamientos, 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.

EL GOBIERNO REGIONAL VALORA LA LABOR DE LOS CONSEJOS DE MAYORES PARA DINAMIZAR LA ACTIVIDAD EN LA RED DE CENTROS DE MAYORES

La Mancha destaca su firme compromiso con los Consejos de Mayores en su labor de dinamización de los centros de mayores de la región, cumpliendo con las expectativas de ocio, cultura, aprendizaje y socialización de las personas mayores.

La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, ha reafirmado este apoyo durante su visita a uno de los centros de mayores de la región, en la que ha subrayado la importancia de éstos en la lucha contra la soledad, brindando a las personas la oportunidad de mantener la ilusión por vivir y participar en la sociedad.

Los Consejos de Mayores son una parte esencial de la gestión de estos centros, ya que están integrados por el director o directora del centro y representantes de los socios elegidos por ellos mismos.

En esta labor, ha recalcado, "las Juntas directivas y los Consejos de Mayores de los centros tenéis mucha responsabilidad porque sois los que escucháis a vuestros compañeros y compañeras, que han confiado en vosotros para representaros en sus demandas y preferencias y buscáis la forma de cumplir con sus



expectativas mediante la oferta de actividades que se propone en los centros".

El Gobierno regional ha invertido esfuerzo, creatividad y financiación para elevar la calidad de estos centros y cambiar la percepción estereotipada que a menudo los acompaña, promoviendo los beneficios que aportan tanto a la sociedad como a los mayores. "Se ha puesto empeño e ilusión en una campaña y una nueva imagen que ya se puede ver en toda la red de centros que ayuda a difundir los beneficios y ventajas que

aportan a la sociedad y a los mayores", ha afirmado la consejera.

Castilla-La Mancha cuenta con 53 centros de Mayores que conforman una red regional, con 120.000 socios y socias, que disfrutan de más de 31.000 actividades al año. A través de estos centros se gestionan programas como el termalismo en los balnearios de Castilla-La Mancha, el Programa "Mayores Activos", el turismo social y rutas senderistas para mayores, entre otras iniciativas de envejecimiento activo.

EL GOBIERNO REGIONAL Y LA FEDERACIÓN ALCARREÑA DE JUBILADOS/AS Y PENSIONISTAS DESARROLLAN PROGRAMAS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA



I Gobierno regional reafirma su colaboración con la Federación Alcarreña de Pensionistas, Jubilados/as y Tercera Edad para la realización de programas de estimulación cognitiva, a través de la convocatoria de subvenciones para entidades privadas, en la que se subvenciona el Programa Envejecimiento Activo y Promoción de la Autonomía Personal en el que se incluyen entre otros talleres que conforman la oferta formativa, el taller "Activa tu mente", en el que se trabaja trabajar los distintos procesos cognitivos para la estimulación del cerebro, la memoria, la atención y las funciones ejecutivas, con objeto de ayudar a las personas mayores a mantenerse activas y prevenir el deterioro cognitivo. El taller `Activa tu mente' se está impartiendo en 69 localidades de la provincia de Guadalajara, y está beneficiando a más de 720 personas usuarias de las asociaciones de jubilados/as, centros d mayores y viviendas de mayores.

Envejecimiento activo y la autonomía personal

En paralelo a esta actividad se desarrollan otros cinco talleres más, financiados con la misma convocatoria, que vienen a completar una variada oferta enfocada a trabajar en diferentes aspectos para llevar una vida activa y autónoma y que tienen un alcance de más de 3.500 beneficiarios/as.

Desde la Federación Provincial Alcarreña se está haciendo hincapié en la capacitación digital de las personas mayores, la gestión de una medicación adecuada; igualmente se ofrecen pautas para aprender a conllevar la soledad no deseada o las situaciones de ansiedad y depresión; así como el cuidado de la salud física con clases de mantenimiento y estimulación física y el servicio de podología itinerante en el medio rural.

Esta no es la única vía de colaboración que el Gobierno regional tiene con la Federación Alcarreña de Pensionistas y Jubilados/as ya que, además, desarrollan conjuntamente el programa de acompañamiento emocional a personas mayores en el domicilio, mediante la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación del IRPF.



EL GOBIERNO DE CASTILLA- LA MANCHA DESARROLLA UNA NUEVA EDICIÓN DE "TERMALISMO TERAPÉUTICO" PARA PERSONAS QUE TIENEN ALZHEIMER

Mancha ha realizado entre el 30 de septiembre y el 6 de octubre una nueva edición de "Termalismo terapéutico" para personas afectadas de Alzheimer, en colaboración con FEDACAM (Federación de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y Otras Demencias de Castilla-La Mancha).

Un total de 106 personas se han beneficiado directamente del 'Termalismo terapéutico' para personas afectadas de Alzheimer, entre pacientes y cuidadores, teniendo en cuenta que de este programa también se beneficia el resto de la familia que durante unos días saben que el cuidado de su familiar está garantizado en el balneario. El número de beneficiarios asciende a casi 500 personas.

El programa se ha desarrollado en el Balneario de Benito en Albacete, y ha contado con un equipo multidisciplinar, integra-



do por 21 profesionales para atender a los usuarios y usuarias y continuar así con la actividad terapéutica y rehabilitadora que realizan a diario en las propias Asociaciones federadas.

Entre los objetivos del Programa se encuentra aliviar la sobrecarga del familiarcuidador; participar en un programa de ocio y de tratamiento especializado con una atención integral y multidisciplinar; desarrollar actividades terapéuticas y lúdicas para pacientes; así como aprender estrategias para el cuidado, autocuidado, comunicación, relajación y descanso para el familiar cuidador.

PRODUCCIONES
ARTISTICAS Y
CULTURALES
ONTRATACIONES
MUSICALES Y
E SPECTACULOS



N.º 299

C/ Exposición, 7 - 1°B 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 PROGRAMA `CAPACITATIC+55´ FINALISTA EN LA CATEGORÍA SOCIAL EN LOS PREMIOS #EUROPASESIENTE

I Gobierno de Castilla- La Mancha ha sido reconocido como finalista en los Premios #EuropaSeSiente en la categoría Social por su programa "CapacitaTIC+55", organizados por la Dirección General de Fondos Europeos del Ministerio de Hacienda y Función Pública, para reconocer los mejores proyectos cofinanciados por la Unión Europea. La directora general de Mayores, Alba Rodríguez, ha defendido la candidatura castellanomanchega en el acto que se ha celebrado en el Auditorio de Vilagarcía de Arousa, Pontevedra, y en el que ha estado acompañada por el coordinador regional del Fondo Social Europeo, Carlos Miguel Sánchez, y Eugenia Fernández, directora del programa que desarrolla la entidad Inciso Integración.

En la gala de premios organizada en Vilagarcía de Arousa (Pontevedra) el pasado 22 de septiembre, se dieron cita centenares de representantes de los proyectos finalistas en las seis categorías que recogen los premios, llegados de muchos lugares de España.

"Desde el Gobierno de Castilla-La Mancha hemos apostado, gracias al Fondo Social Europeo, por seguir dando vida a los años y formar en competencias digitales a personas de más de 55 años, ayudando a prolongar su vida profesional, a encontrar nuevas oportunidades laborales, dando la posibilidad de formarse a personas que no han podido hacerlo antes pero, sobre todo, favoreciendo que puedan seguir sintiéndose activos, actualizados y próximos a nuestros vecinos europeos".

Así lo ha manifestado Rodríguez quien ha destacado que este programa se lleva desarrollando desde 2016, dirigiendo sus acciones formativas de forma totalmente gratuita tanto a personas desempleadas, como trabajadoras o autónomas que se encuentran en edades en las que la empleabilidad es más complicada, más aún si existe una carencia de conocimientos y se está poco familiarizado con el manejo de las nuevas tecnologías.

Esto es lo que se propone corregir "CapacitaTIC+5" que en Castilla-La Mancha llega a todo el territorio, ""también a núcleos rurales pequeños, donde las mujeres se ven más discriminadas



para acceder a la formación y al empleo" ha afirmado Rodríguez, subrayando que, de las más de 7.000 personas formadas desde 2016, el 64 por ciento han sido mujeres. Son datos que visibilizan el impacto social que tiene este programa, como ha destacado la directora de la entidad que desarrolla el programa, Inciso Integración, Eugenia Fernández, señalando, además, que el proyecto ha conseguido llegar a la práctica totalidad de los municipios de Castilla-La Mancha, haciendo especial hincapié en zonas rurales "donde se han llevado a cabo un 30 por ciento de las intervenciones con 25 aulas móviles con conexión a internet y generando, además, 125 puestos de trabajo directos".

La directora general de Mayores ha señalado la importancia de la buena gestión que el Gobierno de Castilla-La Mancha está haciendo de los Fondos Europeos "que, como vemos con programas como "CapacitaTIC+55", revierten directamente en mejorar la calidad de vida de las personas y así nos lo reconocen a nivel nacional y europeo". Además, ha añadido, "nos permite colaborar con más de 200 entidades de toda la región" y ha concluido dando las gracias a todos los que han hecho posible este reconocimiento, Comisión Europea, Ministerio de Hacienda, a la Consejería de Economía, Empresas y Empleo y a la Consejería de Bienestar Social del Gobierno regional, a la entidad Inciso Integración, "y especialmente a los participantes en el programa por mostrarnos sus beneficios y la importancia de seguir avanzando y aprendiendo".

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES RURALES

I Gobierno de Castilla-La Mancha mantiene un compromiso firme con el desarrollo de políticas de igualdad en el ámbito rural, con una inversión ya ejecutada en 2023 de 19.156.000 euros en centros de la mujer, programas y subvenciones.

Así lo explicó la consejera de Igualdad, **Sara Simón**, durante la celebración del acto institucional con motivo del Día Internacional de las Mujeres Rurales, celebrado en Sigüenza y presidido por el jefe del Ejecutivo autonómico, **Emiliano García-Page**.

Durante su intervención, la consejera celebró que "el de 2024 vuelva a ser un presupuesto histórico en materia de igualdad" con 48.079.610 euros, fruto del "compromiso" de un "presidente aliado con las mujeres", en un Gobierno que "desarrolla políticas transversales para ser realmente iguales".

Simón apeló a la "diversidad de las mujeres rurales" gracias a las que se han convertido en "agentes del desarrollo económico", porque, tal y como indicó, "las mujeres ya no solo trabajamos en el campo, sino que hemos pasado a convertirnos en socias o directamente propietarias de explotaciones agroalimentarias".

En este sentido, la consejera recordó que el mundo rural es un "sector muy masculinizado" en el que las mujeres se enfrentan a "situaciones de desigualdad que hacen que su esfuerzo y su empeño sean aún mayores", apuntando a avances como que "el 52 por ciento de los negocios que comienzan a caminar en nuestros pueblos están liderados por una mujer".

Además, la responsable regional de Igualdad destacó el papel femenino en el "desarrollo de servicios públicos en nuestros pueblos", con ejemplos como que el 76 por ciento del personal docente de las escuelas rurales de 250 pequeños municipios son mujeres, presencia "igualmente importante en los 1.100 consultorios locales y centros de la salud en estas mismas zonas rurales".



Distinciones

El acto institucional se celebró el 16 de octubre en el Parador de Sigüenza con más de 200 personas invitadas y, como cada año, el Gobierno regional hizo entrega de las distinciones a las mujeres reconocidas en cada provincia, a las que la consejera de Igualdad se refirió como "referentes" y como "reflejo de la diversidad".

Beatriz Fernández Castro, arquitecta de Riópar (Albacete) y fundadora del estudio de arquitectura "Los Pies en la Tierra"; María Josefa Magdaleno Cañadas, ganadera de Cinco Casas (Ciudad Real); María Carmen Higueras Pacheco, bloguera de Las Pedroñeras (Cuenca); las hermanas Elena y Laura Sánchez Lozano, agricultoras de Alcocer (Guadalajara) y Dulcinea Ortiz, empresaria y CEO de Biofood en El Toboso (Toledo), han recogido la estatuilla elaborada por la ceramista talaverana Mónica García del Pino. Una distinción que reconoce trayectorias y labores distintas, desarrolladas todas ellas desde el ámbito rural.

Desde ALBALATE DE ZORITA

La Asociación de Jubilados/as de Albalate de Zorita ha organizado un viaje por Cantabria que como ellos/as dicen ha sido "espectacular", disfrutando en grupo de un inmejorable ambiente en lugares con mucho encanto. veraniego en una convivencia fraternal y armónica.





Desde ALMONACID DE ZORITA



La Asociación de Jubilados y Pensionistas "Tercera Joven" de Almonacid de Zorita reunieron y homenajearon a las parejas que han celebrado en este año las bodas de oro.

Un año más, el 28 de julio, la Asociación organizó, con el patrocinio del Ayuntamiento de la localidad, el **VI Certámen de Poesía León Felipe**, en honor a este poeta del siglo XX que, aunque sólo vivió por un año en la localidad, la influencia y el recuerdo de Almonacid fue permanente, llegando a comentar, ya exiliado en México, estas palabras «esta fue la primera piedra que yo encontré (el primer verso que

escribí) en un pueblo de la Alcarria al que quiero dedicarle aquí, ahora ya viejo, y tan lejos de España, mi último recuerdo... los escribí junto a una ventana, en una mesa de pino y sobre una silla de paja...».

La música en directo del pianista Carlos Baños, acompañó el Certamen.





Desde ANGUITA



Entre otras actividades realizadas, la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Anguita participó en la presentación del libro "Tú en el camino, el camino en tí" de Teresa Diaz Sanz, favoreciendo un ratito de cultura entra todas las personas asistentes.



En verano, tras un paseo, nuestras queridas amigas hacen un pequeño descanso para reponer fuerzas.

El 9 de diciembre, la Asociación organizó las tradicionales migas para tod@s, que pudieron degustar con gran provecho.

Desde ARANZUEQUE

La Asociación Tercera Edad Alcarreña de Aranzueque participó en el Programa Mayores Activos realizando un viaje a Peñíscola, que disfrutaron saliendo de la actual rutina diaria.







En la fiesta anual de la Asociación, celebraron una comida de hermandad, en la que homenajearon a **Juan Bautista Pérez**, como socio de mayor edad.

El 10 de diciembre celebraron la comida de Navidad, en un buen ambiente.



Desde CARRASCOSA DE HENARES

El pasado día 28 de octubre, la Asociación de Pensionistas y Jubilados San Lorenzo de Carrascosa de Henares, como todos los años, celebró la Fiesta del Día del Mayor. Este año nuestros mayores han sido: Francisco Alonso, Lucía Catalinas, Vicente Salas, María Enriqueta García y Concepción Torres, que por cierto ha sido espectacular pues han asistido la mayoría de los socios y al comienzo de la misma vino a felicitarnos el Sr. Alcalde, que por motivos de su apretada agenda no se quedó a la comida, porque tenía que asistir a otros actos. Tanto al Sr, Alcalde como a todos los socios les agradecimos su presencia. Después de degustar una estupenda comida realizada por nuestros cocineros (Vicente, Darío, Tomás, etc.) se procedió a la entrega de placas conmemorativas. Actuó de maestro de ceremonias nuestro secretario Guillermo Muñoz. que a la entrega de las mismas a cada uno de los homenajeados les dedicó unas palabras de



su léxico particular, especialmente fueron dignas de mención las que le dedicó a nuestro presidente Francisco Alonso en las que destacó su dedicación y buen hacer al frente de la misma apoyado por su Junta Directiva y entre saludos y abrazos nos despedimos hasta la comida de navidad donde nos felicitaremos las Fiestas

Fdo.: Directiva Asociación

Desde CHILOECHES

El 16 de diciembre, la Asociación de Jubilados de Chiloeches y personas mayores de la localidad recibieron un homenaje por parte del Ayuntamiento, en un acto emotivo que estuvo acompañado con un chocolate con churros que con el frío del día se agradeció enormemente.







Desde DRIEBES SAN ISIDRO

Como viene siendo habitual todos los años en el mes de mayo la Asociación Socio Cultural San Isidro de Driebes (ASOCUSID) celebró el pasado día 27 de mayo su comida anual donde se dieron cita un gran número de socios y socias para juntos celebrar la fecha señalada. Los más de 160 comensales pudieron degustar las 4 paellas que prepararon l@s mism@ soci@s; aperitivos y bebidas no faltaron en las mesas. La tarde fue amenizada con música en directo para el deleite de los asistentes. Hubo un sorteo de un cuadro de San Isidro pintado por uno de los artistas relacionado con nuestro pueblo. Desde la Directiva damos siempre las gracias por la asistencia y el buen comportamiento de todos los participantes, animando a tod@s a participar el próximo año.

Gracias

Fdo.: Pte. de ASOCUSID







Desde EL CASAR

La **Asociación de Jubilados de El Casar** realizaron unos talleres impartidos por Cruz Roja, sobre Meditación y Primeros auxilios que les aportó información muy provechosa.

El 13 de diciembre, celebraron la fiesta anual con una comida de hermandad en una divertida jornada que estuvo coronada con un baile que movilizó a todos/as los/as asistentes.















Desde EL CUBILLO DE UCEDA

El 21 de octubre, la asociación de El Cubillo de Uceda celebró su comida anual, en un ambiente festivo y cordial. Se homenajeó a los/as socios/as de mayor edad, que este año fue para Santiago Serrano y Teya Llorente.













Desde GUADALAJARA "LA AMISTAD"

El 30 de mayo, la **Asociación de Jubilados** "**La Amistad**" se reunió para celebrar la finalización del taller de estimulación física.

Debido a la realización de obras en el centro social, ajenas a la asociación, ésta permanece cerrada desde el verano.

Desde aquí, queremos enviar un fuerte abrazo a la Junta Directiva y a todos los/as socios/as que sabemos que lo están pasando mal y les está suponiendo un grave perjuicio, con gran desconexión con respecto a las actividades y la participación en las rutinas y dinámicas de la asociación y con respecto a las relaciones sociales y personales entre los/as socios/as. Esperamos y confiamos en que cuando se reabra el centro, las personas asociadas acuda aún con más ganas.



Desde GUADALAJARA "CASTILLA"

El 30 de mayo, la **Asociación de Jubilados "La Amistad"** se reunió para celebrar la finalización del taller de estimulación física.

Debido a la realización de obras en el centro social, ajenas a la asociación, ésta permanece cerrada desde el verano.

Desde aquí, queremos enviar un fuerte abrazo a la Junta Directiva y a todos los/as socios/as que sabemos que lo están pasando mal y les está suponiendo un grave perjuicio, con gran desconexión con respecto a las actividades y la participación en las rutinas y dinámicas de la asociación y con respecto a las relaciones sociales y personales entre los/as



socios/as. Esperamos y confiamos en que cuando se reabra el centro, las personas asociadas acuda aún con más ganas.

Desde GUADALAJARA "LOS MANANTIALES"

El 16 de diciembre, la Asociación de Jubilados y Pensionistas Los Manantiales, celebró su fiesta anual con un vino español. Todas las personas asistentes, acompañadas por diversas autoridades festejaron el día en buen aconvivencia y armonía.





Desde GUALDA



A finales de agosto, los jubilados de Gualda, como todos los años nos juntamos para comer y estar todos juntos. Este verano, además hemos estado bastante ocupados, tanto en los talleres que nos ofrece la Federación (en los que participamos la mayoría de las vecinas), como en los talleres de costura, que se han desarrollado desde el mes de marzo, para realizar pendones y banderines para adornar las calles y edificios del pueblo y los vestidos y



adornos de los vecinos y vecinas. El 1, 2 y 3 de septiembre, en nuestro pueblo, se celebraron los 750 años del Tratado de la Mesta, un evento muy importante que se firmó en Gualda. Celebramos talleres, conciertos y obras de teatro, interpretadas tanto por profesionales, como por vecinos del pueblo, todo ello haciendo mención a la vida de Alfonso X el sabio. En estos días también nos sentimos halagados con la visita de D. Pablo Bellido, Presidente de las Cortes de Castilla-La Mancha, José Luis Escudero, Delegado de la Junta de CLM en Guadalajara, José Luis Tenorio, Director del Instituto Regional de Investigación y Desarrollo Agroalimentario y Forestal de CLM y Marco A. Campos, alcalde de Cifuentes. Aunque la lluvia no nos dejó disfrutar plenamente de los espectáculos programados, fue un acontecimiento magnífico, que esperamos podamos repetir en años sucesivos



Desde HENCHE

La Asociación de jubilados y pensionistas "La Fidelidad" de Henche celebró el pasado mes de julio un homenaje digno de celebrar, ni más ni menos que el 100 cumpleaños del socio fundador de la Asociación Domingo Blanco Pérez, quien cumplió "100 años de vida" el 20 de julio y a quien desde aquí en viamos nuestras más sinceras felicitaciones.



Desde HITA



El 18 de noviembre, la **Asociación de jubilados "Doña Endrina" de Hita** celebró su fiesta anual con una comida de hermandad en el restaurante "La Posada de Rosa" de la localidad. Las personas que asistieron disfrutaron de un día de fiesta y celebración en armonía.

Desde HUMANES SAN ESTEBAN





La Asociación de Jubilados San Esteban de Humanes, celebró la fiesta el 26 de diciembre, día de su patrón, reuniéndose todos los socios y socias en una jornada de diversión y festejo.

Desde ILLANA LA ALGARGA

Desde la Federación queremos enviar un gran abrazo a Juliana Fernández, que deja su cargo de presidenta tras varios años al frente de la **Asociación de Mayores "El Bienestar" de Illana**. Te agradecemos tu esfuerzo y trabajo en estos años y tu colaboración con la Federación y damos la bienvenida a la nueva junta directiva, que esperamos y confiamos en que lo harán igual de bien.

Desde LORANCA DE TAJUÑA

En el mes de abril, la **Asociación de Jubilados** y **Pensionistas de Loranca de Tajuña** realizó un viaje a Fátima (Portugal), con visita para conocer, entre otros lugares, Lisboa, Coimbra y Nazaret.



En la procesión de las velas de Fátima, la Asociación estuvo representada por cuatro miembros que participaron.

Ya en el mes de junio, el día 17, la Asociación celebró el Día del Mayor, ofreciendo una misa por los socios y socias fallecidos/as para, seguidamente, desplazarnos al hotel La Cañada



de Horche donde degustamos la comida de socios/as en la que se le hizo entrega de una placa conmemorativa a doña Virtudes Rodríguez Cobo. La jornada finalizó con una sesión de baile, que puso el ritmo al día.



Desde MÁLAGA DEL FRESNO

El 29 de octubre, la Asociación Club 3ª edad "Virgen del rosario" de Málaga del Fresno celebró la comida aual, compartiendo una exquisita paella con gran afluencia de socios y socias con ganas de pasarlo bien.









Desde MASEGOSO DE TAJUÑA

El Club de la Tercera Edad de Masegoso de Tajuña cobra nuevo impulso.

Trascurridos los duros años de la pandemia de los que el Club de la Tercera Edad salió muy debilitado, un grupo de nuevos jubilados, conscientes de que el asociacionismo es de vital importancia para las personas mayores, decidió relanzarlo con nuevos socios y nuevos proyectos.

El punto de partida fue una misa solemne en honor de los socios fallecidos desde la fundación del Club, en la que les agradecimos su enorme entusiasmo y entrega. Tras esta celebración se han realizado las siguientes actividades, todas ellas muy bien acogidas por los socios.

Chocolatada con bizcochos. En los jardines públicos y en una agradable tarde del mes de agosto, tuvimos la oportunidad de dar la bienvenida a los nuevos socios y de hacer la programación de las actividades a realizar durante el año.

Charla sobre ciberseguridad, impartida por el Sargento de la Guardia Civil del puesto de Cifuentes. En ella pudimos despejar las dudas sobre todos los aspectos de la seguridad, en el mundo rural y de cómo proceder en el caso de detectar cualquier movimiento sospechoso, en la seguridad de que la Guardia Civil está siempre a nuestro servicio.

Excursión a Teruel. Esta visita, que tuvo lugar en un espléndido día mediados del mes de octubre, nos permitió disfrutar del espectacular arte mudéjar turolense en compañía de algunos amigos de las localidades vecinas de Valderrebollo, Cifuentes, Moranchel y las Inviernas. Con ellos estrechamos viejos lazos de amistad y acordamos compartir cualquier viaje o actividad que realicemos en la respectivas Asociaciones.

Gestión del **Museo del Pastor y del Labrador**. La jubilación es una etapa "jubilosa" de la vida en la que disponemos de mucho tiempo libre. Si a ello se le une el disfrute de una buena salud, estamos en un momento inmejorable para hacer nuestra contribución a la sociedad. Así lo han entendido algunos socios que se ocupan del mantenimiento y apertura del Museo del Pastor y del Labrador de la localidad.









Desde MONDÉJAR

La Asociación de jubilados "Virgen de la Puerta" de Mondéjar celebró en el mes de julio la Semana del Mayor. El día 7 se realizó el homenaje al socio de mayor edad, Julián Santa María. Se amenizó la fiesta con la Rondalla Oro de la Villa.



Desde PUEBLA DE VALLES





La Asociación Club de Tercera Edad de Puebla de Valles celebró el día de su patrón San Miguel el pasado 29 de septiembre, reuniéndose en torno a una merienda de hermandad llena de armonía y amistad.

A principios del mes de diciembre, se atrevieron con la creación de coronas de navidad que quedaron impresionantes, como se puede apreciaren la foto.

Desde RONDALLA EL INFANTADO









Desde SACECORBO



Desde la Asociación de la 3ª Edad de Sacecorbo nos remiten estas fotos y comentarios compartiendo las actividades realizadas en estos meses.

Josefa, Antonia y Socorro, con sus trofeos en el campeonato de bolos.

El pasado 12 de agosto, celebramos el día de nuestra asociación, con una misa, la asamblea ordinaria y comida en el hostal.

Finalizada la comida, Carmen Hombrados y Jorge, (nuestro joven alcalde), hicieron entrega a **Ángel y a Carmen**, de una placa que les acredita como socios/as de mayor edad.

Por la tarde, organizamos una chocolatada y un vinito moscatel.

Esta fórmula nunca falla para mejorar una tertulia.

Como colofón unas canciones populares entre todos.

Damos las gracias a Félix y su sobrino Carlos, por amenizarnos y acompañarnos la tarde con sus guitarras.

En el mes de octubre, el día 8, nuestra asociación organizó una visita cultural a Molina de Aragón y la Virgen de la Hoz. Pasamos un día agradable y diferente.

Damos las gracias a la Diputación de Guadalajara, por su colaboración para este viaje













Desde SALMERON



El 11 de Agosto celebramos la fiesta de la Asociación de Jubilados de Salmerón, con gran éxito de participación. Hicimos un torneo de bolos, y un homenaje al socio de mayor edad, **Donato Acero**, de 91 años.

Agradecemos a las autoridades que nos acompañaron ese día.

Los equipos femenino y masculino ganadores del Campeonato Bolos Villa.









Desde TORIJA

La Asociación de Jubilados "Barbacana" de Torija realizó el pasado 14 de octubre un viaje a los pueblos de la Arquitectura Negra de la provincia, en el disfrutaron no sólo de buena compañía y de la belleza del paisaje, sino de un día excelente y soleado que les acompañó toda la jornada.





Desde TÓRTOLA DE HENARES

El 14 de octubre la **Asociación de jubilados y** pensionistas "La Esperanza" de Tórtola de **Henares** celebramos nuestra fiesta, comenzando con una misa en nuestra parroquia y una comida de hermandad a la que acudimos con muchas granas de pasarlo bien.

El socio de mayor edad homenajeado fue **Juan Marcos de Diego**, quien escribió estas palabras en agradecimiento:

"Juan Marcos de Diego, socio de la asociación de Jubilados la Esperanza de Tórtola de Henares que, el día 14 de octubre de 2023 recibí la placa de conmemoración como socio más mayor de la asociación como se viene haciendo todos los años con el socio más mayor, al mismo tiempo que se celebra una comida de hermandad.

Es por esto por lo que quiero hacer llegar mis más expresivas GRACIAS, a todos los miembros de la junta directiva y, a todos aquellos que de una u otra forma colaboran para que año tras año, a pesar de nuestras diferencias, podamos disfrutar de este día de fiesta y convivencia entre todas y todos los jubilados de nuestro querido pueblo.

Espero y deseo que, cuando la junta directiva actual deje de prestar sus servicios a la asociación, por los motivos que sean que, haya jubilados que estén dispuestos a seguir con la gobernabilidad de dicha asociación."







Desde TORREJÓN DEL REY "PARQUE LAS CASTILLAS"



Este verano, la Asociación de jubilados "Parque Las Castillas" celebró su fiesta anual con una exquisita paella hecha por los propios socios/as que superó al más presitigioso reastaurante.

Todas las personas asistentes disfrutaron de un día de celebración, en buena compañía y con muchas ganas de pasarlo bien.











Desde TRIJUEQUE "LA BELTRANEJA"



El pasado 27 de octubre, la Asociación de Jubilados y Pensionistas "La Beltraneja" de Trijueque organizó una excursión a Valverde de los Arroyos, donde disfrutaron de su gran encanto en calles y senderos. Posteriormente, para reponer fuerzas, degustaron una exquisita comida en un buen ambiente de convivencia.





Desde VALDENOCHES





La Asociación de Jubilados y Pensinistas de Valdenoches ha organizado varias actividades durante estos meses, entre ellas, la fiesta de Halloween, la fiesta de la mantanza del 2 de diciembre, el día de las migas y gachas del 9 de diciembre y la fiesta anual de la asociación, del 16 de diciembre.





Desde VALDENUÑO FERNÁNDEZ

Desde la Asociación Club Social de la 3ª Edad "Santa Ana" de Valdenuño Fernández nos remiten esta nota de prensa en la que se detalla la celebración de su fiesta anual.

"El pasado sábado 24 de junio, el Club Social de la 3º Edad "Santa Ana" de Valdenuño Fernández celebró su fiesta anual para homenajear a sus mayores.

El día comenzó con los juegos tradicionales de calva, rana, tanga y bolos, en distintos lugares del pueblo, donde los mayores participaron para comenzar el día de fiesta creando una gran armonía. Una vez terminada la jornada de juegos, se reunieron en la Iglesia Parroquial para celebrar la Santa Misa, donde recordaron a todos los socios difuntos del Club Social de la 3ª Edad "Santa Ana". A continuación, los socios y la Junta Directiva de la Asociación se reunieron en el local de Las Vilaneras. para degustar la tradicional comida donde estuvieron acompañados por la Presidenta de la Federación Provincial de Jubilados, Pensionistas, 3° Edad Alcarreña, D°. Carmen Hombrados Dávila. Al finalizar la comida, se homenajeó a los socios de mayor edad entregándoles la placa homenaje, que este año se la entregaron al matrimonio, D. Antonio Bedoya Antón y Da. Paquita Cañeque Antón.

A continuación, se entregaron los trofeos a los ganadores de los juegos de brisca, mus, rana, calva y tanga. Seguidamente se jugó al bingo entre todos los socios creando un ambiente divertido y cercano, donde tres de ellos, que cantaron una línea, dos líneas y bingo, recibieron unos premios compuestos por dulces y vino.

Para poner el broche final al día, se disfrutó de un animado baile con canciones variadas dando fin a la intensa jornada de la fiesta."







Desde VILLANUEVA DE LA TORRE

El pasado 8 de octubre, la Asociación celebró el Día del Mayor Homenajeado a **Félix Hernando Gozalo.**

El día transcurrió en un ambiente festivo y animado.

El 14 de julio, la Asociación realizó un viaje a Brihuega, para deleitarse con los preciosos campos de lavanda.

El 23 de septiembre, vivitaron Molina de Aragón, donde disfrutaron de sus parajes y sus gentes.











<u>Desde YÉLAMOS DE ARRIBA</u>





La Asociación de Jubilados de Yélamos de Arriba celebró la fiesta anual el 29 de julio, con una merienda cena en la que to das las personas asistentes pudieron disfrutar

de un ambiente festivo y en la que nos acompañó Francisco Pérez Torrecilla, alcalde de Sacedón.

Se realizó la tradicional entrega de placas a los/as socios/as que cumplen 80 años en este 2023, que fueron nuestros vecinos José Bragado, José Pérez y Mercedes Asenjo y Virtudes Sedano, a los que desde aquí felicitamos



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

Boulevar 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

ALGUNAS FOTOS DE LAS ASOCIACIONES QUE HAN PARTICIPADO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN

TALLER ACTIVA TU MENTE



El Recuenco



Puebla de Valles



Lupiana



Peñalver

TALLER CONECTADOS: UTILIZACIÓN DE DISPOSITIVOS MÓVILES



Anguita

TALLER OBJETIVO: MI BIENESTAR



El Casar



Sacecorbo



Uceda



Romancos

TALLER ESTIMULACIÓN FÍSICA



Almoguera



Anguita

TALLER ESTIMULACIÓN FÍSICA



Aranzueque



El Recuenco



Gualda



Peñalver



Puebla de Valles

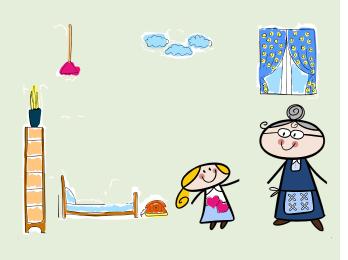


Sacecorbo

Rincón de Poesía

Mi abuela es una hada Mi abuela Mariana, tiene una cana, cana canariera. Mi abuela Mariana, me cuenta los cuentos siempre a su manera. Yo la quiero mucho, yo la quiero tanto... Me ducha, me peina y me lleva al campo. Me enseña canciones. me ayuda a estudiar, dice poesías, solemos jugar. Luego por la noche mi abuela me vela, un cuento me cuenta y cuando me duermo, me apaga la vela, Mariana mi abuela. Mi abuela Mariana, de paja el sombrero, el traje de pana, mi abuela Mariana no parece abuela, me parece un hada.

Gloria Fuertes



¡Qué linda frase! Aquí no hay viejos solo que llegó la tarde: una tarde cargada de experiencia experiencia para dar consejos. Aquí no hay viejos, solo que llegó la tarde. Viejo es el mar y se agiganta, viejo es el Sol y nos calienta, vieja es la Luna y nos alumbra, vieja es la Tierra y nos da vida, viejo es el amor y nos alienta. Aquí no hay viejos solo nos llegó la tarde. Somos seres llenos de saber graduados en la escuela de la vida y en el tiempo que nos dió postgrado. Subimos al árbol de la vida cortamos de sus frutos lo mejor, son esos frutos nuestros hijos que cuidamos con paciencia, nos revierte esa paciencia con amor. Fueron niños, son hombres, serán viejos, la mañana vendrá y llegará la tarde y ellos también darán consejos. Aquí no hay viejo solo llegó la tarde. Joven: si en tu caminar encuentras seres de andar pausado de mirada serena y cariñosa de piel rugosa, de manos temblorosas, no los ignores ayúdalos, protégelos ampáralos. Bríndales tu mano amiga tu cariño.

Toma en cuenta que un día también a tí...

"Te llegará la tarde"

Mario Benedetti

El cofre de la experiencia

En esta sección queremos 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.

En esta ocasión, queremos reseñar una noticia que ha sido publicada en el Diario encastillalamancha.es donde se habla de nuestra querida **Julia Guindo**, secretaria de la Federación y presidenta de la Asociación de Jubilados/as de Alcocer, que va a recibir un premio del Gobierno regional en los Premios Bienestar Social CLM por su labor social y su trayectoria personal, digna de admirar ¡¡¡Enhorabuena, Julia!!!!!

Julia Guindo, universitaria y voluntaria con 86 años, será distinguida por su «labor social» en Guadalajara

u primo envió una carta a García Page para contarle de lo que era capaz Julia, y por todo ello tendrá su momento en los Reconocimientos a la Iniciativa Social de Castilla La Mancha 2023



Julia Guindo, distinguida por el área de Voluntariado por su labor social durante años

No hay como tener un primo que te quiera para recibir una distinción por parte del gobierno regional. Eso es lo que le ha pasado a Julia Guindo, que un primo suyo, muy orgulloso de su trayectoria, «escribió una carta al presidente Page contándole que estoy estudiando en la universidad y hago voluntariado». Con toda la humildad del mundo, Julia nos cuenta que va a recibir una distinción del área de Voluntariado de la Junta por su labor social a lo largo de los años. «Lo hago porque me gusta, no como una obligación, así que no le veo mérito», asegura.

La de Julia es una de las 100 candidaturas que se presentaron, de las que 17 van a tener un premio. El evento será en enero en Herencia (Ciudad Real) y allí acudirá Julia acompañada de sus hijos y, por supuesto, de su primo.

Amigas de universidad

A sus **86 años**, Julia ha decidido inscribirse en la UNED para estudiar Historia del Arte y Filosofía. «**Empecé hace 16 años en la Universidad de Alcalá**, donde he estudiado Humanidades y Ciencias de la Naturaleza», cuenta. Allí creó un **grupo de amigas**, también de su quinta y universitarias con las que todavía mantiene la ilusión de seguir aprendiendo y van juntas a la UNED. Cuando le preguntamos por lo difícil que es estudiar un grado universitario nos explica que con constancia y ganas, no hay problema. **«Le**

dedico tiempo porque me gusta mucho, me cuesta un poco pero estoy acostumbrada a estudian», asegura.

Natural de Alcocer (Guadalajara), ha vivido en Madrid gran parte de su vida, donde tuvo tres hijos. Ahora presume de sus tres biznietos, a los que ve los fines de semana, ya que ellos siguen en Madrid. «Me dicen que siga estudiando y haciendo cosas, que eso me da vitalidad«, reconoce muy orgullosa. Julia decidió mudarse a Guadalajara cuando enviudó, en la capital se compró un piso y desde entonces, hace más de tres lustros, disfruta de una vida plena. Esa plenitud se la da no solo estudiar lo que le gusta, sino ayudar a los demás.

Ahora mismo colabora con Guada Acoge, donde ha realizado distintas labores de voluntariado. «Antes de la pandemia iba dos horas a una casa de acogida a hacer compañía a las personas que vivían allí, que también tenían niños pequeños», recuerda. Durante esos años no solo acompañaba, sino que ayudaba en todo lo que esas familias necesitaban para sentirse como en casa en una ciudad a la que se habían visto obligados a huir, por sus circunstancias en sus países de origen.

Más retos

Con la pandemia, ese proyecto se paralizó, así que tuvo que esperar a que acabara para volver. Y lo hizo como **profesora de ganchillo**. Ahora está a la espera de que le adjudiquen nuevas tareas. **«Me gustaría dar clases de español**, porque muchas de las personas que vienen no lo hablan y creo que podría ayudarles», ofrece.

Es muy consciente de la realidad de la sociedad de hoy en día. Reconoce que ella está bien, pero que la sociedad no. «Cuando veo las guerras que hay me da mucha pena, ojalá pudiera cambiar las cosas», comenta. Y aunque no pueda hacerlo, sí puede «aportar mi granito de arena«. Asegura que, si todos lo hiciéramos, las cosas no estarían «tan mal». Para ella, ser útil es importante, y así lo demuestra día a día.

Fuente: https://www.encastillalamancha.es

Crema de marisco con verduras



Elaboración:

Limpia y pica las verduras. Añádelas en una cazuela con aceite y cuando se caliente, rehógalas bien.

Trocea las gambas y langostinos con su piel y reserva algunos trozos de gamba (sin piel) para el decorado. Trocea también la pescadilla.

Incluye los trocitos en las verduras y rehoga todo a fuego fuerte. Añade el brandy y con un mechero dale fuego para que se queme el alcohol. Luego incorpora la salsa de tomate y mezcla todo bien.

Añade el fumet o caldo de pescado, el arroz, una pizca de sal, la rama de estragón y deja cocer unos 30-40 minutos aproximadamente.

Ingredientes (6 personas):

- 10 langostinos
- 10 gambas
- 300 gr. de pescadilla limpia (sin piel ni espinas)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolleta (con la parte verde)
- 1 puerro (sólo la parte blanca)
- 1 zanahoria
- 1 rama de estragón
- 6 granos de pimienta negra
- 50 gr. de arroz
- 200 ml. de salsa de tomate
- 150 ml. de brandy
- 2 litros o litro y medio de fumet de pescado
- sal aceite de oliva

Tritura bien la crema con una batidora de mano y luego cuélalo para evitar que queden tropezones.

Coloca una sartén al fuego con un poco de aceite y añade los trocitos de gamba reservados. Sofríelos hasta que cojan color. Sirve la crema de marisco en cuencos o platos individuales y decóralas con unos trocitos de gamba.

Fuente: https://www.hogarmania.com

Carré de cerdo relleno de uvas pasas



Elaboración:

Deshuesa la pieza de carne. Haz un corte a lo largo de las costillas y retira la carne que hay entre ellas. Suelta el lomo de las costillas, pero sin separar del todo.

Salpimiéntalo, mezcla el paté con las pasas y úntalo bien. Envuelve la carne hacia las costillas y átalo.

Coloca la pieza sobre una placa de horno y salpimiéntala por fuera. Pica la verdura y añádela por encima. Vierte el vino y el agua e introduce en el horno a 180°C durante 60 minutos.

Ingredientes (4 personas):

- 2 kg. de carré de cerdo
- 100 gr. de paté de cerdo
 2 vasos de vino blanco
 1 vaso de agua
 2 zanahorias
 aceite de oliva virgen extra
 sal
- 100 gr. de uvas pasas perejil
- 100 gr. de orejones
- 100 gr. de ciruelas pasas
- 200 gr. de piñones

Corta el carré en chuletas, pasa las verduras a una cazuela y deja reducir durante 5 minutos. Tritura hasta conseguir una salsa homogénea. Pon un poco de aceite en una sartén, añade los piñones, saltea brevemente e incorpora las ciruelas y los orejones.

Sirve la chuleta acompañada de la guarnición y salsea un poco.

Fuente: https://www.hogarmania.com/

Pastel de calabaza/ zanahoria



Elaboración:

Trituramos la calabaza o zanahoria y reservamos. Batimos los huevos junto con el azúcar y añadimos el aceite.

Ingredientes (8 personas):

- 50 g nueces
- 450 g calabaza/ zanahoria
- 250 g harina
- 4 huevos
- 250 g azúcar de panela o azúcar moreno
- 250 ml aceite girasol
- 1 cucharadita bicarbonato
- 1 sobre levadura
- 1/2 cucharadita sal
- 2 cucharaditas canela
- Pizca de vainilla
- Mantequilla para untar el molde

Mezclamos la harina, la levadura, el bicarbonato, la sal, la canela y la vainilla y añadimos la mezcla seca a la líquida, dándole vueltas hasta que se incorporen todos los ingredientes formando una masa.

Añadimos la calabaza o la zanahoria y las nueces cortadas en trocitos pequeños.

Verter la masa en el molde untado con mantequilla y meter al horno, previamente calentado, a 180 grados, durante 45-50 minutos aproximadamente.

Fuente: @losfogonesdemaribel



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

Pasatiempos

SOPAS DE LETRAS

С	Ε	Α	Т	R	W	0	S	Α	٧	Q	U
Α	G	D	S	Е	D	Q	Х	F	Q	С	R
Z	Η	Z	C	J	Ν	W	Υ	>	W	U	Q
0	Z	0	Α	J	Т	Е	0	Υ	Υ	С	S
Т	В	М	Z	Q	С	J	D	S	U	Н	U
J	Υ	J	J	Р	В	Η	Ñ	0	0	Ι	G
Х	0	Z	Е	0	S	L	Α	Е	R	L	Н
0	Т	F	L	>		3		R	S	L	1
1	Α	Z	Α	Т	4			В	Α	0	٧
Н	L	Ι	S	Α				0	В	С	W
G	Р	О	Ν	Е	Т	R	Α	S	U	F	G
ecognitiva.com											

- cuchara
- taza
- cazuela
- tenedor
- vaso plato
- cuchillo
- sartén
- cazo
- Ε Α G R W Ν C D Q G R В D D Т D Q R S Α S Н R Т Е Т Н Ζ 0 D S Н G В M C M U Ρ Ε 0 Χ L I 0 R 0 C Ν S 0 W Ζ O L J Μ O 0 U Т 0 G Ν 0 Α G Ν D Z S G R В C В 0 C D 0
- Vigo
- Madrid
- Cádiz

- Barcelona
- Burgos
- Bilbao

- Sevilla
- Zamora
- Gijón Fuente: https://www.ecognitiva.com

Encuentra las 7 diferencias









Fuente: https://www.ecognitiva.com

