

# MEMORIA ACTIVIDADES 2024



**FEDERACIÓN PROVINCIAL DE JUBILADOS/AS,  
PENSIONISTAS Y TERCERA EDAD ALCARREÑA**



## ÍNDICE

<b>FUNDAMENTACIÓN .....</b>	<b>Pág. 1</b>
<b>OBJETIVOS OPERATIVOS .....</b>	<b>Pág. 2</b>
<b>ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN .....</b>	<b>Pág. 3</b>
· SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO ...	Pág. 4
· ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA .....	Pág. 6
· SERVICIO PODOLOGÍA ITINERANTE EN EL MEDIO RURAL .....	Pág. 7
· SERVICIO DE QUIROMASAJE .....	Pág. 10
· REVISTA "SABER SER MAYORES" .....	Pág. 12
· JORNADA DE MAYORES .....	Pág. 12
· TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL .....	Pág. 13
· ACTUACIONES DE SENSIBILIZACIÓN SOCIAL .....	Pág. 22
· ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE .....	Pág. 24



## FUNDAMENTACIÓN

La Federación Provincial Alcarreña de Jubilados, Pensionistas y Tercera Edad es una entidad sin ánimo de lucro creada en 1.992.

De ámbito regional, su función principal es coordinar y dar asesoramiento a las asociaciones federadas y servir de interconexión entre éstas y los diferentes organismos y entidades públicas y privadas que trabajan con el colectivo de personas mayores y la comunidad en general, favoreciendo con ello su presencia e inclusión en la sociedad.

En la actualidad hay un total de 113 asociaciones federadas.

Existen tres aspectos claves que justifican la necesidad del **Programa Envejecimiento Activo y Promoción de la Autonomía Personal**, desarrollado por la Federación.

Por un lado, la situación geográfica en que se encuentran ubicadas muchas de las asociaciones de la provincia, zonas rurales, que hace que el acceso a la información y orientación a todos los niveles (socio-sanitario, legislativo, institucional, etc.) sea deficitaria y con ello, el acceso a los recursos existentes.

Dicha situación también influye en la existencia de cierta “desconexión” entre las diferentes asociaciones y entre éstas y la comunidad en general, dificultando una adecuada interacción.

Por otro lado, la propia organización de las asociaciones, en la gran mayoría llevadas por personas voluntarias del colectivo de la tercera edad, que supone mucha dedicación, interés y voluntad, pero, al mismo tiempo, requiere de una serie de pautas, asesoramiento y formación para llevar a cabo la organización, la gestión y el funcionamiento de estas de una manera eficaz y efectiva.

Por último, el aumento de la esperanza de vida, que ha ido modificando la forma de afrontar y vivir la etapa de la “vejez”, una etapa de la vida cada vez más amplia que requiere actuaciones preventivas e intervenciones, mediante formación, talleres y actividades, en pro de una vida lo más autónoma y activa posible.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

El Programa permite dar respuesta a estos tres aspectos. A través de éste, la Federación actúa como entidad de referencia para llevar a cabo la orientación y el asesoramiento que requieren las asociaciones y dar cobertura a todas las demandas que se van planteando, tanto a nivel de recursos, legislación, aspectos sociosanitarios, institucionales, etc., como a nivel de gestión, organización y funcionamiento de las propias asociaciones. Al tiempo, favorece la creación de una red comunitaria coordinada por la Federación, que permite interconectar e interactuar a las asociaciones entre ellas, entre éstas y las entidades públicas y privadas relacionadas con mayores y entre éstas y la comunidad en general.

Igualmente, promueve, mediante talleres preventivos y de intervención, el envejecimiento activo y la prevención de la dependencia.

Con todo ello, se favorece la consolidación del concepto de envejecimiento activo y promoción de la autonomía como objetivo fundamental en el colectivo de personas mayores; se da cobertura a las demandas de asesoramiento general de las asociaciones; se promueve el empoderamiento de éstas, apoyando su autonomía y se fomentan su presencia en la comunidad y la interconexión tan necesaria en una sociedad en "red".

### OBJETIVOS OPERATIVOS

El Programa Envejecimiento Activo y Promoción de la Autonomía Personal tiene unos objetivos operativos concretos:

- Favorecer la coordinación entre las asociaciones, entre éstas y la Federación y las instituciones públicas y privadas que trabajan con el colectivo de mayores.
- Informar, orientar y asesorar a las asociaciones federadas sobre todos los temas relativos al colectivo de mayores a nivel social, sanitario, institucional, legislativo; así como los relacionados con el funcionamiento, organización y gestión de las propias asociaciones.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

- Promover la programación, planificación, coordinación y evaluación de las actividades y talleres desarrollados por la Federación.
- Fomentar la incorporación de estilos de vida saludables y promoción de la autonomía personal en el colectivo de mayores, así como favorecer el acceso a las nuevas tecnologías y su capacitación digital.
- Fomentar la gestión y utilización del servicio de podología, proporcionando pautas de autocuidados y curas sencillas no quirúrgicas para el cuidado de los pies.
- Fomentar el asociacionismo, dinamizando las asociaciones y facilitando la participación y representación de los asociados en sus respectivas asociaciones y en la Federación.
- Favorecer la publicación, divulgación y acceso a la información relativo a la legislación, temas de actualidad, así como información relevante relacionada con el envejecimiento activo, la gerontología, la promoción de la autonomía personal a las asociaciones y la comunidad en general.
- Favorecer la participación en consejos y organismos oficiales relacionados con la accesibilidad.
- Colaborar en estudios, estadísticas e investigaciones relativas a la comunidad de personas mayores.

Estos objetivos se han ido consiguiendo de manera satisfactoria a lo largo del ejercicio 2024, con la implementación de las actividades que engloba el Programa.

## ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

El Programa está dirigido a las asociaciones federadas, centros de mayores, viviendas de mayores y, en general, personas mayores de la provincia de Guadalajara.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

A continuación, se detalla cada una de las actividades desarrolladas en este ejercicio.

### • SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO

El servicio ha permitido dar cobertura a la demanda de información de las asociaciones de la provincia, asesorando sobre todos los temas relacionados con el colectivo de personas mayores a nivel social, sanitario, institucional, de subvenciones, legislativo... así como los relacionados con el funcionamiento, organización, gestión y coordinación de las asociaciones.

Se ha desarrollado de enero a diciembre, de manera ininterrumpida.

Los objetivos del servicio han sido:

- Favorecer el acceso a la información de las asociaciones federadas a todos los niveles.
- Dar respuesta a las necesidades de asesoramiento y orientación que presentan.
- Canalizar las demandas y derivar a los recursos adecuados, si procede.
- Fomentar el asociacionismo.
- Promover la autoorganización, autonomía y el empoderamiento de las asociaciones federadas.
- Colaborar en la coordinación e impulso de las actividades de las asociaciones.
- Facilitar la interrelación y conexión entre las asociaciones de la provincia y entre éstas y las entidades públicas y privadas que trabajan con el colectivo de mayores.
- Promover la presencia de las asociaciones de mayores en la comunidad en general.
- Favorecer la formación en la gestión y organización de las asociaciones.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

Para la consecución de estos objetivos la Federación ha llevado a cabo unas actuaciones concretas:

- Atenciones individuales, grupales y comunitarias (telefónicas, presenciales y telemáticas).
- Reuniones y asambleas.
- Campañas de sensibilización y concienciación
- Participación en consejos y organismos oficiales relacionados con el colectivo de mayores.
- Elaboración de material informativo y divulgativo.

### **Evaluación del Servicio.**

La Federación asesora a un total de 113 asociaciones federadas de la provincia de Guadalajara; no obstante, el servicio está disponible para cualquier persona, grupo o institución relacionada con el colectivo de personas mayores que requiera asesoramiento u orientación en los diversos aspectos arriba mencionados, tanto si se trata de una orientación directa de la Federación como si ésta requiere la derivación a otro recurso o entidad más adecuada.

De las atenciones realizadas en 2024, un 65% aproximadamente se ha realizado de manera telefónica y/o telemática. El 35% restante, han sido atenciones presenciales en la Federación o en las propias asociaciones.

Las demandas más frecuentes son relacionadas con las actividades de la Federación, recursos socio-comunitarios y subvenciones y con el funcionamiento interno y la organización de las propias asociaciones.

El Servicio de Información, Orientación y Asesoramiento responde de una manera muy cercana a la demanda de información de las asociaciones de la provincia de Guadalajara.

Teniendo en cuenta la extensión geográfica de la región y la situación de lejanía de muchas de las asociaciones con respecto a núcleos amplios de población, la Federación es el referente necesario para dar cobertura a esta demanda.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

En relación con la organización y funcionamiento de las asociaciones, puesto que las juntas directivas están formadas por personas mayores voluntarias, requieren un amplio y constante asesoramiento que favorezca la auto organización, la autonomía y el empoderamiento de las asociaciones.

El grado de satisfacción manifestado con el Servicio es elevado, en especial en aquellas localidades más alejadas de los núcleos urbanos que tienen mayor dificultad para acceder a la información y a los recursos existentes.

Las asociaciones organizan actividades propias para sus miembros y funcionan de manera activa y dinámica. Sin embargo, en un número importante de localidades se ha comprobado que es necesario llevar a cabo más actuaciones para dinamizar actividades y espacios de convivencia que, por motivos fundamentalmente de escasez de población y/o aumento de la edad de las personas que participan, se han ido reduciendo.

### • ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

La Asamblea General reúne todos los años a las asociaciones para, atendiendo al orden del día, exponer y someter a votación la memoria económica y de actividades del año anterior, los proyectos y presupuesto del año en curso, la ratificación de asociaciones que se incorporan a la Federación, así como la renovación de los miembros de la Junta Directiva que haya que renovar en cada ejercicio, según la legislación vigente. Este año se celebró el 7 de marzo de 2024.

Es una de las formas de participación directa que tienen las asociaciones para intervenir y formar parte, mediante sus votaciones, de las decisiones relacionadas con el funcionamiento y la gestión de la Federación, de ahí que la asistencia representativa de las asociaciones federadas sea todos los años muy elevada.

- **SERVICIO DE PODOLOGIA ITINERANTE EN EL MEDIO RURAL**

Destinado a personas jubiladas o pensionistas de la provincia de Guadalajara, el servicio consiste en la aplicación de curas no quirúrgicas y cuidados e intervenciones de podología básica.

El servicio cuenta con ocho podólogos que cubren toda la provincia y el personal técnico de la Federación que se encarga de la atención telefónica, organización de citas y cuadrantes, preparación de listados y carteles, recogida de incidencias, elaboración de informes, seguimiento, evaluación del servicio y elaboración de estadísticas.

En 2024, el coste del servicio para las personas beneficiarias ha sido de 13€. Las personas con la Ley de Dependencia reconocida pueden ser atendidas en el domicilio, con un coste de 20€ el servicio.

El Servicio de Podología ha dado cobertura a **139 localidades** y se han atendido a un total de **12.447 personas**.

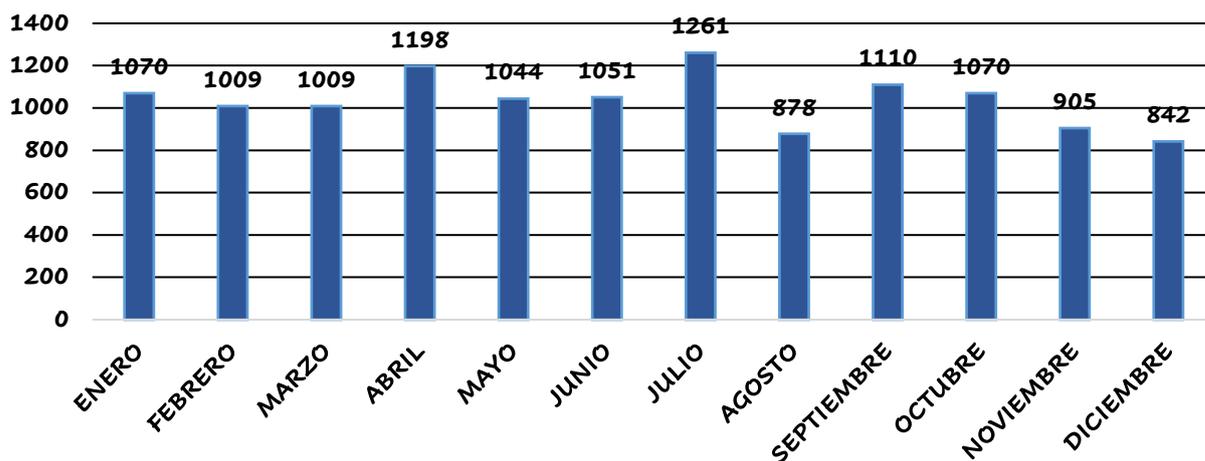
En función del censo poblacional y de la demanda de las diferentes localidades, el servicio se realiza de manera semanal, quincenal, mensual o bimensual.

Las localidades en las que se realiza el servicio han sido: Alaminos; Alarilla; Albalate de Zorita; Albares; Alcocer; Alcolea del Pinar; Alcoroches; Alhóndiga; Almadrones; Almoguera; Almonacid de Zorita; Alocén; Alustante; Anguita; Aranzueque; Arbancón; Argecilla; Armuña de Tajuña; Atanzón; Auñón; Brihuega; Budia; Cabanillas del Campo; Campillo de Dueñas; Cantalojas; Cañizar; Caraquiz urbanización; Carrasposa de Henares; Casa de Uceda; Castilforte; Cerezo de Mohernando; Checa; Chiloeches; Cifuentes; Ciruelas; Cogolludo; Driebes; Durón; El Casar; El Olivar; Escariche; Fontanar; Fuentelahiguera de Albatages; Fuentelencina; Fuentelsaz; Fuentenovilla; Gajanejos; Galápagos; Galve de Sorbe; Guadalajara; Henche; Heras de Ayuso; Hiendelaencina; Hita; Hontoba; Horche; Hortezueta de Océn; Hueva; Humanes de Mohernando; Illana; Jadraque; La Beltraneja Trijueque; La Toba; La Yunta; Las Inviernas; Ledanca; Loranca de Tajuña; Lupiana; Málaga del Fresno; Malaguilla; Mandayona; Maranchón; Marchamalo; Masegoso de Tajuña; Mazuecos; Membrillera; Mesones; Millana; Molina de Aragón; Molina Residencia Las Sabinas; Molina Residencia Santa Ana; Mondéjar;

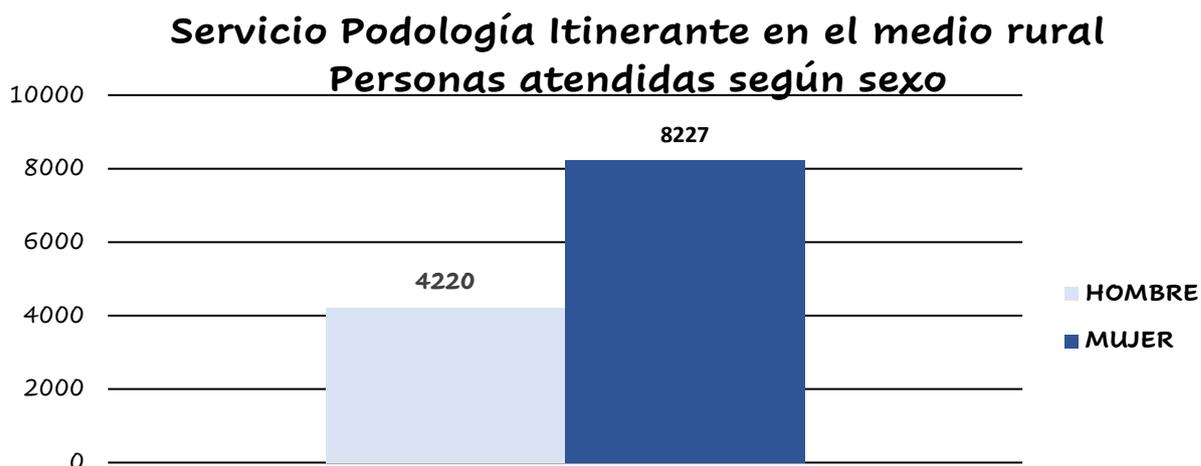
Moratilla de los Meleros; Muduex; Orea; Pareja; Parque Las Castillas; Pastrana; Peñalén,, Peñalver; Peralejos de las Truchas; Pioz; Pobo de Dueñas; Poveda de la Sierra; Pozo de Almoguera; Pozo de Guadalajara; Puebla de Valles; Quer; Renera; Residencia Fontanar; Residencia Humanes; Riba de Saélices; Robledillo de Mohernando; Romancos; Romanones; Sacecorbo; Sacedón; Salmerón; Sayatón; Sigüenza; Sigüenza Residencia; Solanillos del Extremo; Tamajón; Tartanedo; Tendilla; Torija; Torrecuadrada de los Valles; Torrejón del Rey; Torremocha del Campo; Tórtola de Henares; Trijueque; Trillo; Uceda; Valdeaveruelo; Valdegradas; Valdeluz; Valdenuño Fernández; Valdepeñas de la Sierra; Valverde de los Arroyos; Villanueva de Alcorón; Villanueva de la Torre; Villel de Mesa; Viñuelas; Viñuelas Residencia; Yebra; Yunquera de Henares; Yunquera de Henares Residencia; Zorita de los Canes.

En la gráfica adjunta se indica el número de atenciones realizadas en cada uno de los meses del año.

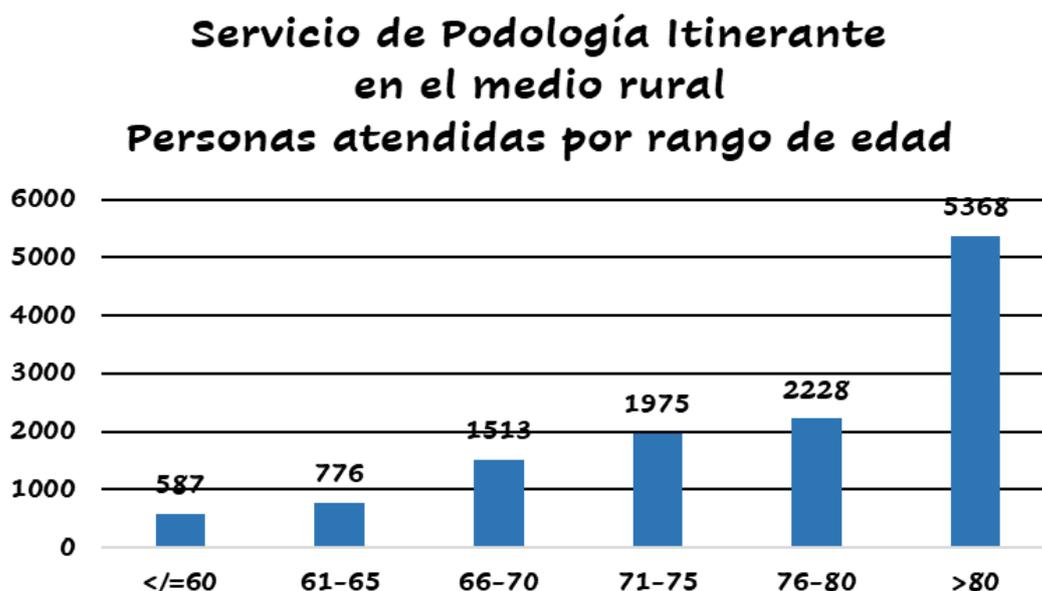
**Servicio de Podología Itinerante  
en el medio rural  
Personas atendidas por meses**



En el gráfico de distribución por sexo, el número de mujeres atendidas (8.227) es casi el doble del de los hombres atendidos (4.220).



En relación con la distribución por edades, el rango más frecuente es el de personas de más de 80 años, que mantiene una diferencia muy importante con el resto.



Alrededor de un 43% del total de personas atendidas tienen más de 80 años (5.368 personas), un colectivo que tiene muy interiorizado

la cultura del cuidado de los pies como base para una buena movilidad y, por tanto, una mejora en la autonomía y la calidad de vida.

Sin embargo, este dato también anuncia que hay localidades en las que las personas que utilizan el servicio son de edad muy avanzada, lo que conlleva a que, si no hay relevo generacional, el servicio podría ir desapareciendo en ciertos municipios de la provincia.

- SERVICIO DE QUIROMASAJE**

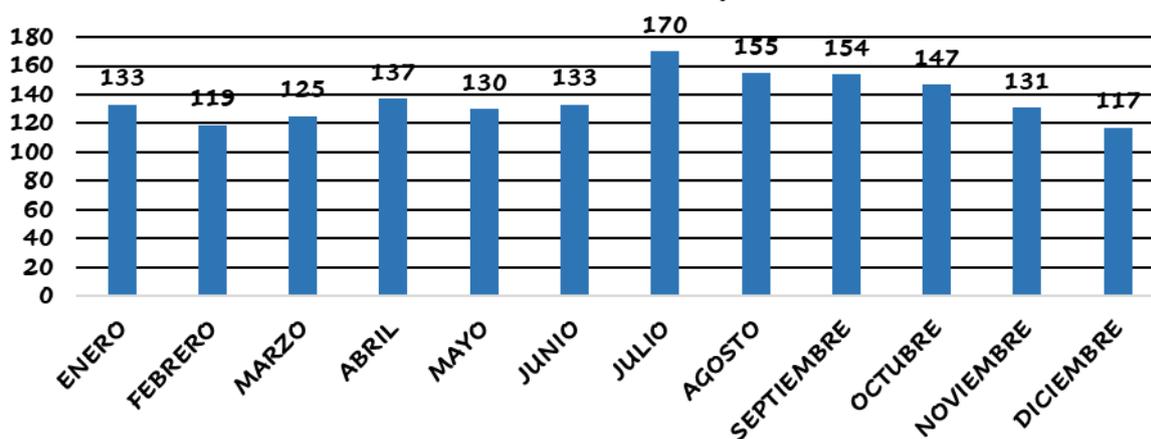
El Servicio, organizado y coordinado por la Federación, está dirigido a los socios y socias de las asociaciones federadas de la provincia de Guadalajara.

Las sesiones se dan en los locales de las asociaciones, tienen una duración de treinta minutos y un coste de 13€ por sesión.

En 2024, el servicio se ha desarrollado en **16 localidades** que son Auñón; Brihuega; Caraquiz; Galápagos; Millana; Pastrana; Sacedorbo; Sacedón; Salmerón; Torrecuadrada de los Valles; Valdeaveruelo; Trijueque Urb. La Beltraneja; Valdenoches; Villanueva de Alcorón; Yunquera de Henares y Zaorejas.

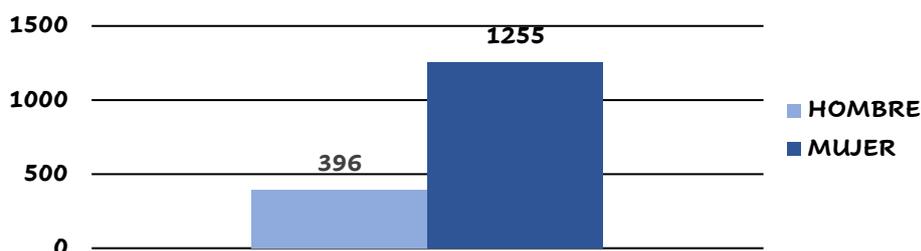
Se han atendido a **1.651 personas**. En el gráfico se detallan las atenciones realizadas en cada mes.

**Servicio de Quiromasaje**  
**Personas atendidas por meses**



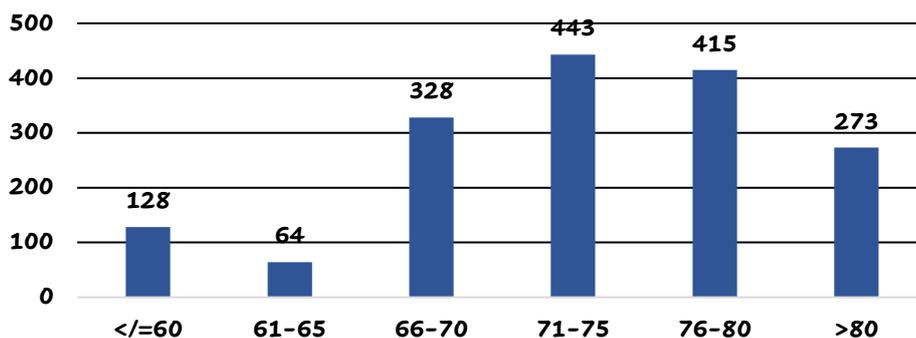
En cuanto a las personas atendidas por sexo, el número de mujeres atendidas (1.255) es más del triple que el de los hombres (396).

### Servicio de Quiromasaje Personas atendidas según sexo



En la distribución por edades, las personas más demandantes del Servicio son las que pertenecen a los grupos de edad de 71-75 y 76-80 años.

### Servicio de Quiromasaje Personas atendidas por rango de edad



El Servicio de Quiromasaje continúa teniendo muy buena aceptación y presenta una demanda bastante elevada, por lo que se pretende mantener en el año próximo.



### • REVISTA “SABER SER MAYORES”

La revista “Saber ser mayores” permite la difusión de información relevante sobre programas, actividades y/o encuentros dirigidos a las personas mayores, ayudas y subvenciones, noticias relacionadas, temas de actualidad, novedades, legislación relevante, etc., al tiempo que constituye un medio de participación social de las asociaciones federadas en cuanto a que posibilita, dentro de la sección ‘Actividades de las Asociaciones’, un espacio de expresión en el que compartir eventos, actuaciones, fiestas, acciones solidarias o cualquier otro tipo de acto realizados por las asociaciones.

La revista da respuesta a la necesidad de acceso a la información de las asociaciones de la provincia, en especial de aquellas que se encuentran más alejadas y presentan mayores dificultades para acceder a dicha información.

La Federación realiza la elaboración completa de la revista y su distribución, a excepción de su impresión que es efectuada por una empresa especializada en ello.

En 2024, la revista se ha editado de manera semestral, en mayo y en diciembre, para su distribución entre las asociaciones federadas, centro y viviendas de mayores y las instituciones y entidades relacionadas con el colectivo de la tercera edad.

### • JORNADA INFORMATIVA DE MAYORES

Las Jornadas permiten a las asociaciones federadas mantenerse informadas de novedades y buenas prácticas en actuaciones dirigidas al colectivo de personas mayores. Asimismo, se han constituido en un espacio de encuentro e interacción entre los miembros de las asociaciones federadas, favoreciendo la dinamización, el intercambio de información y la interrelación personal.

En 2024, las Jornadas se realizaron el 20 de noviembre. Los temas de las ponencias presentadas fueron “La soledad no deseada



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

en las personas mayores” y “Sucesiones y herencias” dos temas gran interés y muy demandados por nuestras asociaciones.

### • TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL

La implementación de las actividades de envejecimiento activo se fundamenta en la necesidad de favorecer el desarrollo integral en los diferentes ámbitos de la vida de las personas mayores como base para fomentar su autonomía y permanecer de manera activa en la comunidad.

Para dar respuesta a esta necesidad, la Federación pone en marcha estos talleres a nivel preventivo y de intervención directa que intentan abarcar todos los ámbitos de la vida de la persona mayor, es decir familiar, social, comunitario, sanitario, jurídico, interpersonal, emocional y psicológico, etc.

Estos talleres potencian sus capacidades, proporcionan apoyo humano y social, fomentan el envejecimiento activo, favorecen su autonomía personal, previenen la aparición de situaciones de dependencia y promueven su mantenimiento en el ámbito socio-comunitario, lo que permite a la persona mayor vivir esta etapa con una mayor calidad de vida.

Los talleres se encuadran dentro del Marco de Envejecimiento Activo de Castilla- La Mancha, cuya misión es la mejora integral del colectivo de personas mayores cuidando los aspectos físicos, psicológicos y emocionales del mismo, con atención especial a la sensibilización sobre el valor del envejecimiento activo, la valiosa contribución de los mayores hacia la sociedad y la promoción de la solidaridad intergeneracional.

En 2024, la Federación ha desarrollado los siguientes servicios y talleres:

#### - SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A PERSONAS MAYORES EN EL DOMICILIO.

Las situaciones vividas en estos últimos años han generado la necesidad de llevar a cabo una atención de la salud mental de las



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

personas mayores, abordando con una intervención psicológica una serie de circunstancias vinculadas con desordenes emocionales, agravamiento de trastornos ya existentes, una elevada carga emocional, afrontamiento inadecuado de situaciones de pérdida, afrontamiento de nuevas situaciones surgidas, etc. Por esta razón, ante esta situación tan atípica que venimos viviendo, la Federación continua con este servicio de apoyo psicológico especializado a las personas mayores, mediante intervenciones presenciales a domicilio complementadas con llamadas telefónicas donde les podemos ofrecer herramientas prácticas.

El **objetivo del Servicio** es proporcionar herramientas y recursos psicológicos a las personas mayores que así lo soliciten para mejorar el estado emocional y ofrecerles estrategias efectivas para afrontar psicológicamente la situación derivada de estos años vividos a raíz de la pandemia o de otras situaciones personales.

Los objetivos específicos planteados son:

- Favorecer la ventilación emocional y la expresión de lo vivido.
- Reforzar las capacidades de aprendizaje que han adquirido a raíz de las crisis que les ha afectado.
- Mejorar la autoconfianza y el estado de ánimo, y a la vez hacerles sentir que forman parte de algo.
- Dotar de estrategias de gestión para afrontar el miedo, la incertidumbre, ansiedad y otras emociones vividas.
- Favorecer el afrontamiento de situaciones de duelo.
- Reforzar la capacidad de resiliencia ante las situaciones adversas.
- Aprender a gestionar los conflictos interpersonales.

Las **intervenciones a desarrollar** con las personas participantes son:

1. Intervenciones en el domicilio: En las fechas establecidas, el /la profesional se trasladará al domicilio de la persona a atender. La característica principal de esta intervención es la interactividad que se produce entre las personas participantes y el profesional que le atiende. Entre las problemáticas a trabajar, y en base a las problemáticas detectadas destacamos las siguientes:

- Gestión del miedo.
- Gestión de la ansiedad.
- Afrontamiento de las pérdidas.
- Entender de dónde proceden las somatizaciones y cómo evitarlas.
- Afrontamiento de los problemas de sueño.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

-Control de la irritabilidad. -Gestión del enfado y la frustración.  
-Afrontamiento de la soledad y del aislamiento.  
-Otras, a definir, según las demandas y necesidades detectadas  
Los horarios y días de visita para la intervención se determinarán por el profesional y las personas atendidas. La duración aproximada de cada sesión ser de 60 minutos aproximadamente.

2. Intervenciones telefónicas: Entre una y otra visita domiciliaria, si se considera necesario, se realizan llamadas telefónicas para continuar con el contacto con la persona y realizar una atención psicológica de seguimiento. Se tratará de una atención psicológica individual breve, a modo de primeros auxilios psicológicos. Los horarios de intervención se determinarán por el profesional y la persona atendida.

El Servicio ha atendido a **31 personas** (25 mujeres y 6 hombres), realizándose **248 atenciones**.

### - TALLER ACTIVA TU MENTE (ESTIMULACIÓN COGNITIVA).

El aumento de la esperanza de vida ha llevado a los profesionales del área de la salud, a buscar nuevas formas de intervenir a favor del bienestar y la salud de las personas mayores.

El envejecimiento de la población evidencia el declive de las facultades mentales debido al paso de los años y, por ello, surge la necesidad de poder prevenir el desarrollo de patologías neurodegenerativas graves a través de la implantación de programas destinados a la prevención del deterioro cognitivo.

Dicho declive progresivo asociado a la edad no solo se debe al proceso de envejecimiento centrado en factores de tipo biológico, sino que este deterioro también se debe a otros factores, tales como el ambiente, las relaciones sociales y familiares. Se ha comprobado que las personas que reciben pocos estímulos del entorno padecen más rápidamente el declive de las facultades mentales que personas expuestas a grandes estimulaciones cognitivas y sensoriales.

El efecto de las intervenciones grupales enfocadas en la estimulación cognitiva también influye en los aspectos más funcionales y afectivos de dicha población, generando a su vez



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

resultados en el estado de ánimo, la inclusión social y evitación de situaciones de aislamiento personal.

Por este motivo, se están llevando a cabo intervenciones dirigidas a fomentar estilos de vida saludables, para conseguir un adecuado funcionamiento cognitivo y un sentido de control de la propia vida que, junto con una participación e implicación social, pueden ayudar a las personas a desplegar procesos de envejecimiento activo enfocados a mejorar la calidad de vida y la autonomía funcional de las personas mayores.

Por ello el taller, continuación de años anteriores, tiene el propósito de estimular y mejorar las funciones cognitivas que pueden verse alteradas con la edad con el propósito de preservar un óptimo funcionamiento de los procesos cognitivos que ayuden al buen funcionamiento de la mente, aprovechando la plasticidad cerebral y repercutiendo en la mejora del estado anímico, la autonomía personal y el fomento de las relaciones sociales. A su vez, este programa también se plantea con el objetivo de hacer llegar a las personas mayores la importancia de mantener activa la mente, contribuyendo en la mejora del bienestar tanto físico como psicológico de dicha población y sentando las bases para lograr un envejecimiento activo y libre de dependencia, centrado fundamentalmente en promover la salud de las personas mayores como un proyecto de actuación que ellos puedan trasladar y poner en marcha en su vida diaria.

El **objetivo** principal es mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, a través de una intervención cognitiva integral mediante la estimulación cognitiva.

El taller se ha desarrollado en 3 sesiones de 90 minutos de duración cada una.

El taller se ha impartido en **64 asociaciones**, y han participado un total de **629 personas** (484 mujeres y 145 hombres).



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

### - TALLER ESCUELA DE SALUD.

La educación y formación para las personas mayores, en los últimos años, está en el epicentro de las actuaciones dentro de las políticas sociales, económicas, laborales y educativas de los gobiernos locales, regionales, estatales.

La educación a lo largo de la vida adquiere una gran importancia para evitar ser excluidos de nuestra comunidad o para lograr la inclusión en ella, ya que estaremos obligados durante toda nuestra existencia a este contexto dinámico, a satisfacer las necesidades e intereses cambiantes de nuestra vida y, por tanto, obligados a formarnos constantemente para poder desarrollar competentemente los diferentes roles y funciones que deberemos desempeñar (simultanea o secuencialmente) con eficacia a lo largo de nuestra vida.

Especialmente, la formación del colectivo de personas mayores de 65 años ha ido cobrando un gran protagonismo, siendo objeto de especial atención y de preocupación desde todos los ámbitos de nuestra sociedad (formación, cultura, sanidad, servicios sociales...), plasmándose el creciente interés por esta franja de edad en la publicación de múltiples estudios e investigaciones y en la celebración de diversos congresos, seminarios, jornadas... Fruto de esta preocupación social la Federación Provincial Alcarreña de Jubilados y Pensionistas propone acciones formativas, acorde con los intereses y las necesidades formativas de este colectivo con el que trabaja.

Este año, estas acciones han tomado el formato de Aulas de salud dirigidas a las personas mayores. Éste es un espacio que se crea con la finalidad de ofrecerles un espacio de encuentro para las personas que quieran seguir formándose a lo largo de la vida, potenciando la socialización y las relaciones interpersonales, a la vez que ayuda a aprender información y herramientas para mejorar el estado cognitivo, funcional y afectivo.

El **objetivo** del taller es crear un espacio de aprendizaje y encuentro para las personas mayores en donde puedan adquirir una gran cantidad de conocimiento e información en materias variadas relacionadas con la salud.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

De manera más concreta, los objetivos específicos se pretenden son:

- Trasladar la importancia de seguir aprendiendo y hacerles consciente de lo enriquecedora que es la experiencia.
- Proporcionar a las personas mayores pautas sobre distintos aspectos de su salud.

Evitar las situaciones de soledad no deseada y de aislamiento social de las personas mayores

El taller se ha estructurado en **3 sesiones de 90 minutos de duración** cada una

El taller se ha impartido en **48 asociaciones**, y han participado un total de **497 personas** (387 mujeres y 110 hombres).

### - TALLER CONECTADOS: UTILIZACIÓN DE DISPOSITIVOS MÓVILES.

En la era de la conectividad, es necesario acercar a las personas mayores a las nuevas tecnologías, facilitarles el acceso y promover su formación, como manera de mantenerse conectadas a la sociedad, puesto que las formas de comunicación, información y relación han cambiado, e ir reduciendo con ello la brecha digital existente.

La necesidad de mantenerse conectadas digitalmente se incrementó con la pandemia y la disminución de los contactos sociales y familiares y, posterior y a raíz de ella, con la implantación de nuevas formas de realizar las gestiones y procedimientos administrativos y de interacción diario.

El **objetivo** del taller, continuación de años anteriores, es promover el uso de las nuevas tecnologías entre la población mayor de nuestra provincia, reduciendo la brecha digital intergeneracional existente y favoreciendo la conexión con familiares y personas allegadas a nivel digital, así como facilitar la realización de gestiones y trámites on line.

El taller se estructura en **1 sesión de 120 minutos de duración.**

En el taller han participado **58 asociaciones**, y han asistido **469 personas** (311 mujeres y 158 hombres).



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

### - TALLER CUIDA TU SALUD, TU MAYOR TESORO.

La Salud, según la OMS es "un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Dicha definición entró en vigor en 1948, y si bien ha sufrido numerosas críticas, es aún a día de hoy la más aceptada. Esto significa que para poder hablar de que un individuo está sano, no nos podemos fijar únicamente en si hay o no enfermedad, sino que va más allá de esto, puesto que además incluye los aspectos psicológico y social.

A estas alturas, las personas que participan en nuestros talleres tienen claro que lo primordial es la SALUD, y así lo expresan continuamente.

En este taller queremos ahondar en ese concepto amplio de SALUD, favoreciendo la reflexión sobre la importancia de los aspectos nutricionales, psicológicos, emocionales y sociales en nuestra salud.

El **objetivo** del taller es favorecer la adopción de hábitos de vida saludable para mejorar la calidad de vida de las personas participantes.

El taller se ha estructurado en **1 sesión de 120 minutos de duración.**

En el taller han participado **57 asociaciones**, y han asistido **591 personas** (432 mujeres y 159 hombres).

### - TALLER DE ESTIMULACIÓN FÍSICA.

La inactividad es el mayor agravante del envejecimiento y la incapacidad.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución, retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos, mentales, económicos... Sin embargo, con la edad la actividad física se reduce.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía. Además de preservar y mejorar la



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

movilidad y estabilidad de las articulaciones, potencia la musculatura y, por ende, incide beneficiosamente en la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, el concepto de sí mismo, la vitalidad, el optimismo... en definitiva, sobre la calidad de vida.

El ejercicio físico puede instaurarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y contribuir a recuperar, conservar y/o mejorar la salud y la calidad de vida.

El **objetivo** del taller, continuación de años anteriores, es facilitar una serie de pautas de dinamización y estimulación física que se incorporen a su rutina diaria y permita reducir el nivel de sedentarismo de los/as participantes.

El taller se ha estructurado en **1 sesión a la semana, de 60 minutos de duración**. Debido a la gran demanda de este taller, es necesario repartir las sesiones entre todas las solicitudes, por lo que en 2024 sólo se han podido dar **4 sesiones** por asociación.

El taller se ha impartido en **76 asociaciones**, y han participado **1.075 personas** (863 mujeres y 212 hombres).

### - EVALUACIÓN PARTICIPACIÓN TALLERES.

En los talleres participan asociaciones federadas, centros de mayores y viviendas de mayores. En 2024, han participado un total de **90 entidades**.

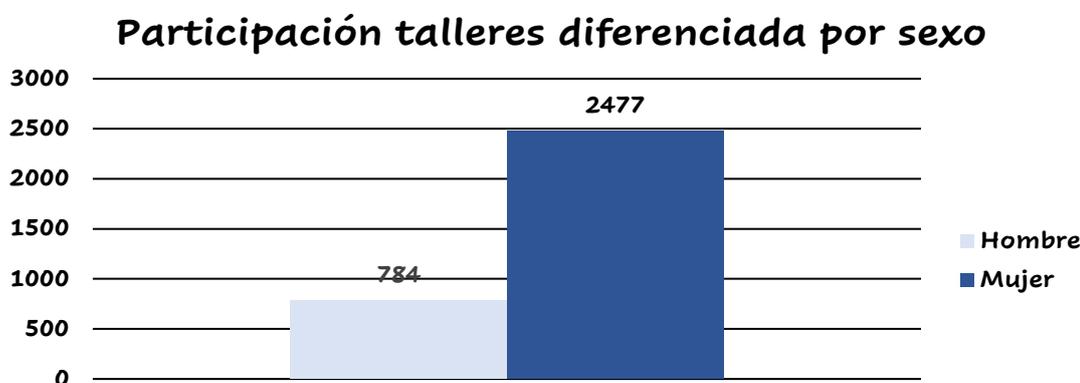
Las asociaciones y centros que han realizado los talleres han sido: Albalate de Zorita; Albalate de Zorita vivienda mayores; Alcocer; Alcolea del Pinar vivienda mayores; Alhóndiga; Alhóndiga vivienda mayores; Almoguera; Almonacid de Zorita; Alocén vivienda mayores; Alovera; Alovera centro mayores; Anguita; Aranzueque; Arbancón vivienda mayores; Atanzón; Azuqueca de Henares centro mayores "Las Acacias"; Brihuega; Budia vivienda mayores; Cabanillas del Campo centro mayores; Cantalojas vivienda mayores; Caraquiz; Carrascosa de Henares; Chiloeches; Cifuentes; Ciruelas; Corduente vivienda mayores; Driebes San Miguel; Durón; El Casar; El Casar vivienda mayores; El Cubillo de Uceda; El Recuenco; Espinosa de Henares; Espinosa de Henares vivienda mayores; Esplegares; Fontanar vivienda mayores; Fuentelahiguera; Fuentelsaz vivienda mayores; Galápagos; Gárgoles de Abajo; Guadalajara- Asociación La

Amistad; Guadalajara- Asociación Fuente La Niña; Guadalajara centro mayores “La Rosaleda”; Guadalajara centro mayores “Manolito Taberne”; Gualda; Henche vivienda mayores; Heras de Ayuso; Hita; Horche; Humanes “Barrio de la Estación”; Humanes “San Esteban”; Illana “El Vallejo”; Illana “La Algarga”; Illana vivienda mayores; Las Inviernas; Ledanca; Lupiana; Malaguilla; Marchamalo Asociación; Marchamalo centro mayores “Las Fuentes”; Masegoso de Tajuña; Membrillera; Membrillera vivienda mayores; Millana; Mohernando; Pareja vivienda mayores; Pastrana; Peñalver; Peralveche; Puebla de Valles; Romancos; Sacecorbo; Sigüenza; Tartanedo vivienda mayores; Torija vivienda mayores; Torrecuadrada de los Valles; Torrejón del Rey “Luis de Lucena”; Torrejón del Rey “Parque Las Castillas”; Tórtola de Henares; Tórtola de Henares vivienda mayores; Trijueque “La Beltraneja”; Uceda; Valdeaveruelo; Valdenoches; Valdenuño Fernández; Villanueva de Alcorón; Villel de Mesa; Yebra vivienda mayores; Yunquera de Henares y Zaorejas.

En 2024, se han impartido **302 talleres**, entre los meses de mayo a diciembre.

Han participado un total de **3.261 personas** en los talleres, lo que supone un incremento en casi 400 personas con respecto al año anterior.

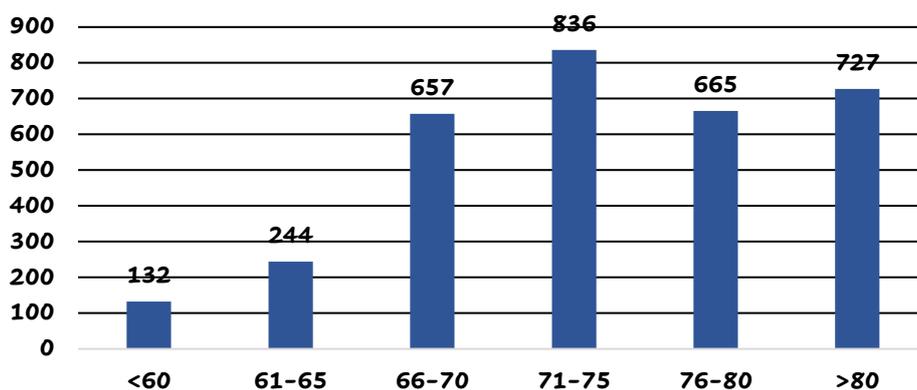
Un **76% (2.477) son mujeres** y un **24% (784), son hombres**. En la gráfica adjunta se observa claramente la diferencia que hay en la participación por sexo, siendo la participación femenina más del triple de la masculina.



Teniendo en cuenta las edades de las personas participantes, un 4% (132 personas) tienen menos o igual de 60 años; el 8% (244 personas) tienen entre 61-65 años; el 20% (657 personas) se encuentran entre 66-70 años; el 26% (836 personas) entre 71-75 años; el 20% (665 personas) entre 76-80 años y un 22% (727 personas) tienen más de 80 años.

La tendencia actual es que están aumentando la participación de las personas que se encuentran en los tramos intermedios de edad. Sin embargo, en el cómputo general, se ven bastante igualados con el tramo de +80 años, debido a la elevada edad que tienen las personas participantes de las viviendas de mayores de nuestra provincia.

### Participación talleres diferenciada por edad



#### • ACTUACIONES DE SENSIBILIZACIÓN SOCIAL

La Federación ha participado en las diversas actividades de sensibilización social del colectivo de tercera edad y de discapacidad que se han puesto en marcha a nivel regional y local. Entre otras, han sido:

- **Consejo Regional de Mayores**, órgano consultivo del Gobierno regional cuyo objetivo es promover su participación en la planificación de las políticas que afecten al colectivo de personas mayores de la Comunidad.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

- **Consejo Sectorial del Mayores.** Órgano de participación de las entidades de mayores en el ámbito de la ciudad de Guadalajara.
- **Consejo Sectorial de Accesibilidad.** Órgano participación, información, propuestas y seguimiento de la gestión municipal y está formado, entre otros, por representantes de las asociaciones de discapacitados Físicos, Sensoriales, Psíquicos y de la Tercera Edad de municipio de Guadalajara.
- **Consejo Sectorial de Seguridad y Convivencia Ciudadana.** Órgano colegiado permanente de participación y carácter consultivo, asesor del Ayuntamiento de Guadalajara a través del cual se canaliza la participación de la ciudadanía y entidades de Guadalajara en el campo de la seguridad y convivencia ciudadana, y cuyo ámbito territorial corresponde al término municipal de Guadalajara.
- **Consejo director de Centros Sociales.** Órgano de ámbito local de coordinación y participación ciudadana con cometidos de estudio, informe y evaluación sobre los asuntos y servicios de competencia de los Centros Sociales y de aquellos otros servicios y programas municipales que se presten o desarrollen en los mismos.
- **Consejo de Barrios.** Órgano de participación vecinal en el desarrollo de la ciudad de Guadalajara.
- **Comisión Sectorial de seguimiento EJE 7. Sociedad del Bienestar,** del Pacto por la Reactivación Económica y el Empleo CLM 2021-2024 de la JCCM. Reunión on line en la que se presenta el diagnóstico y el resumen ejecutivo realizado por la comisión. Se expusieron de forma pormenorizada los diferentes proyectos y programas puestos en marcha según las líneas estratégicas de los tres sectores incluidos en el eje 7: Sanidad, Educación y Bienestar Social.
- **Feria de las Asociaciones del Ayuntamiento de Guadalajara.** La VII Feria que tuvo lugar en Guadalajara (Parque de la Concordia) los días 27 y 28 de abril.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

- **Día Internacional de las Personas de Edad.** Celebrado el 1 de octubre, con entrega de una placa conmemorativa a las asociaciones y Federación de mayores de Guadalajara como reconocimiento a su trabajo y dedicación con el colectivo de personas mayores.

### • ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

El objetivo de estas actividades es favorecer la participación en la vida social y comunitaria de las personas mayores, dentro del marco de envejecimiento activo, mediante actividades de ocio que promuevan al tiempo una actividad física y mental.

#### - Festival de Mayores

El Festival de Mayores de 2024 se organizó el 21 de febrero en el Teatro Auditorio Buero Vallejo de Guadalajara, con dos pases de la función 'Cabaret Vintage', a las 17:00 y a las 19:30 horas. Como cada año, tuvo una participación excepcional entre nuestras asociaciones federadas.

#### - Rutas Senderistas

Las Rutas Senderistas forman parte del Programa Mayores en Forma dentro del Marco de Envejecimiento Activo de la Consejería de Bienestar Social de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

En las rutas se compagina la actividad física, realizando un recorrido a pie de distancia aproximada entre 7 a 9 km. y dificultad media-baja, con la actividad cultural, mediante visitas guiadas por los lugares y monumentos más característicos de la zona.

Este año, la Federación ha participado en dos rutas:

El **4 de junio**, realizamos la ruta al **"Santuario de la Virgen de la Hoz" en Corduente**, una ruta de ocho kilómetros y seiscientos metros.



## MEMORIA ACTIVIDADES 2024

En la parte cultural de la Ruta, se visitamos el Centro de Interpretación "Dehesa de Corduente".

El **15 de noviembre**, participamos en la **Ruta de la Plata de Hindelaencina**, con un recorrido de seis kilómetros y medio. En la visita cultural descubrimos el Centro de Interpretación "El País de la Plata".

En esta ruta nos acompañaron dos personas voluntarias del pueblo, Pepe y Luis, que nos explicaron la historia de Hiendelaencina y sus minas, sus piedras de color plata, sus paisajes, sus curiosidades, sus rincones y secretos, su evolución, su actualidad... en fin, la esencia misma de la localidad, con una pasión que se contagiaba y con tan amplio conocimiento que nos fascinó.

Asimismo, es de agradecer también a la concejala de la localidad que nos hizo de guía en la visita por el "Barrio Bajo", donde conocimos las antiguas construcciones y callejas, con todo su encanto.

### - Viajes organizados

Los viajes pretenden favorecer la incorporación del colectivo de personas mayores al sector turístico, promoviendo el disfrute de un ocio activo, bajo las premisas de sostenibilidad, accesibilidad y solidaridad.

En 2024 la Federación organizó un viaje a **La Ruta Colombina de Algarbe** del 4 al 9 de junio, en el que conocimos lugares con mucho encanto como Islantilla; Huelva; el Santuario de la Virgen; las Marismas de Odiel, con sus dos reservas naturales, "Marismas del Burro" e "Isla de En medio"; o las hermosas localidades portuguesas como Vila Real de Santo Antonio; Lagos; Vilamoura y Albufeira.