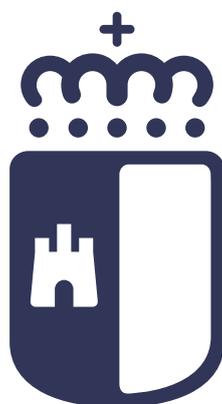


saber ser mayores

Número 113 — Diciembre 2024





Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social



CASTILLA-
LAMAN
CHA
X

**BIENESTAR
SOCIAL**

Sumario

PORTADA

Fotografías de nuestras asociaciones.

EDITORIAL

Felicitación de la presidenta 3

ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

Jornadas de Mayores 4

Ruta senderista 5

Día Internacional de las personas con edad .. 6

La Federación informa 7

NOTICIAS DEL

GOBIERNO REGIONAL 8

ACTIVIDADES DE

LAS ASOCIACIONES 11

Participando en los talleres

de la Federación 26

RINCÓN DE POESÍA 35

RECETAS COCINA 36

PASATIEMPOS 38

Editorial

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

FELIZ NAVIDAD

y que **2025** os traiga la compañía que deseáis,

la atención que necesitéis
y vuestros deseos aún pendientes,
sean cumplidos.



Carmen Hombrados Dávila
Presidenta de la Federación

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

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

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

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

COLABORACIÓN: Asociaciones de Jubilados

La Federación no se responsabiliza de los artículos firmados

M A S 2008

**SERVICIOS DEPORTIVOS
Y CULTURALES**

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

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

28º JORNADA INFORMATIVA DE MAYORES

La Jornada Informativa de Mayores, en su edición 28, tuvo lugar el 20 de noviembre en el Hotel AC de Guadalajara, con una participación de más de 250 personas provenientes de 85 asociaciones de la provincia.

Los contenidos sobre los que trabajamos fueron SUCESIONES Y HERENCIAS, a cargo del ponente Jesús Villalba Herrera, abogado de la Gestoría Villalba y LA SOLEDAD NO DESEADA EN LAS PERSONAS MAYORES, con el ponente José Carlos Martínez Pérez, psicólogo del Grupo Volmae.

Ambos temas despertaron un gran interés entre las personas asistentes que participaron activamente con preguntas y comentarios relacionados.



Tanto en la inauguración como en la clausura contamos con la presencia de varias autoridades locales, provinciales y autonómicas como



Alba Rodríguez, directora general de Mayores de la Junta de Comunidades de CLM; Ana Guarinos, alcaldesa de Guadalajara; Carmen Gil, delegada de Bienestar Social en Guadalajara; Margarita Morera, diputada delegada de bienestar social de la Diputación de



Guadalajara y Lucía de Luz, concejala del Ayuntamiento de Guadalajara y finalizada la jornada, durante el almuerzo, se unieron Bárbara García, consejera de Bienestar Social y Jose Luis Vega, presidente de Diputación de Guadalajara.



Agradecemos a los ponentes su trabajo e implicación, a todas las personas asistentes de las asociaciones federadas que una vez más dieron ejemplo de respeto e interés por aprender y a las autoridades que nos acompañaron en uno u otro momento de la Jornada.



RUTAS SENDERISTAS

El 15 de noviembre participamos en la Ruta Senderista "El País de la Plata" en la localidad de **HIENDELAENCINA** organizada por la empresa Club Deportivo Correr y Correr y subvencionada por la Consejería de Bienestar Social dentro de las actividades de envejecimiento activo para personas mayores.

Durante toda la jornada nos acompañaron dos personas voluntarias del pueblo, Pepe y Luis, que nos explicaron la historia de Hiendelaencina y sus minas, sus piedras y 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 y que desde aquí queremos agradecer enormemente.

Asimismo, agradecemos 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.

Fue un día maravilloso para guardar en la memoria, sin lugar a duda.



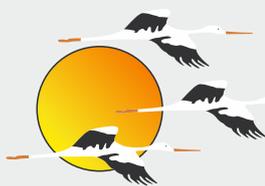
Obra de @Jaime Sancorlo

DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD



El 1 de octubre el Ayuntamiento de Guadalajara celebró el Día Internacional de las Personas de Edad, con una condecoración a todas las asociaciones de mayores del municipio y pedanías en reconocimiento a su labor con las personas mayores.

Entre las asociaciones condecoradas, estuvieron la Asociación de La Amistad, la Asociación Castilla, la Asociación Fuente La Niña, la Asociación El Infantado, la Asociación Los Manantiales, la asociación de Valdenoches y la propia Federación.



**AUTOCARES
MARIN**
COLMEVERO, SL

www.autocaresmarin.com



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

Boulevard Alto Tajo, 27, Local 4 - 19005 GUADALAJARA

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

AGENCIA DE VIAJES MARIN TRAVEL



949 215 666

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 10/09/2024, de la Dirección General de Transportes y Movilidad de la Consejería de Fomento**, por la que se publica la ampliación del importe que se destinará en el ejercicio 2024 a las ayudas reguladas en la Orden 167/2018, de 21 de noviembre, modificada por la Orden 103/2020, de 27 de julio, 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. 185, de 24 de septiembre.

• SERVICIOS Y RECURSOS dirigidos a personas mayores:

- **IMSERSO**. Programa de Turismo. Nuevo plazo de presentación de 13 de noviembre de 2024 hasta mayo de 2025. Más información en <https://imserso.es/espacio-mayores/envejecimiento-activo/programa-turismo-imserso> y en el teléfono 912 667 713

- **TELÉFONO CONTRA EL ABUSO Y MALTRATO A LAS PERSONAS MAYORES**. Recurso puesto en marcha en 2019 por la Confederación Estatal

de Mayores Activos (CONFEMAC), entidad asociativa de mayores de ámbito estatal. El teléfono 900 65 65 66 funciona los 365 días del año, en horario de 9:00 a 21:00 horas.

En 2023, recibió el Premio SENDA 2023 en su XIV certamen a la "Promoción del Envejecimiento Activo", por la labor que desempeña en el desarrollo de una vida activa y segura para las personas mayores.

- **SERVICIO ESTATAL DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES (SEAM)**. Servicio gratuito de ámbito nacional gestionado por la Fundación HelpAge España, cuyo objetivo es ofrecer información y atención a personas mayores ante situaciones de discriminación por razón de edad. El teléfono de atención es 900 22 22 22.

- **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 Sistema Nacional de Salud 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 COLOCA LA PRIMERA PIEDRA DE CUATRO VIVIENDAS Y UN CENTRO DE DÍA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN GUADALAJARA

El presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page ha colocado la primera piedra del proyecto de **cuatro viviendas y un Centro de Día para personas con discapacidad en Guadalajara**, que supone una inversión de 5,3 millones de euros con cargo a los fondos europeos dentro del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR).

La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano ha recordado durante el acto que se trata de un proyecto iniciado la pasada legislatura y cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de la capital alcarreña, "que, en aquel momento, en febrero de 2023, suscribíamos el convenio de colaboración con el Consistorio para la cesión de los terrenos en los que estamos construyendo estos recursos tan necesarios e importantes para las personas con discapacidad de Guadalajara".

Así, la titular de Bienestar Social ha agradecido "la sensibilidad y predisposición que Alberto Rojo manifestó en aquel momento, al igual que agradezco a la alcaldesa y actual Corporación el haber mantenido el proyecto vivo".⁸

De este modo, Bárbara García ha remarcado que, gracias a la colaboración entre administraciones, al impulso del Gobierno regional, al adecuado aprovechamiento de los fondos europeos y a la implicación de las empresas constructoras "hemos puesto la primera piedra de un proyecto que engloba dos tipos de recursos destinados a la atención especializada de las personas con discapacidad que van a actuar de manera complementaria y coordinada". En este contexto, Bárbara García Torijano ha destacado que estas cuatro viviendas y Centro de Día para personas con discapacidad que se han comenzado a construir en Guadalajara, "forman parte de un total de 16 viviendas que ya han comenzado a construirse a lo largo de toda la región como en Alcaraz, Torrijos y el Terminillo en Cuenca, acompañadas de sus



centros de día; que superan una inversión de 21 millones de euros y que nos van a permitir complementar los servicios que prestamos a las personas con discapacidad y sus familias, así como la colaboración imprescindible con las entidades sociales".

Cuatro viviendas y un Centro de Día para personas con discapacidad

Este gran proyecto consta de cuatro viviendas para personas con discapacidad con ocho plazas cada una, lo que supone 32 plazas y un Centro de Día con 36 plazas. Se encuentran ubicadas en una zona céntrica, cargada de servicios y vida.

En el caso de las cuatro viviendas seguirán el modelo de unidades convivenciales, estarán estructuradas como viviendas unifamiliares en planta baja con habitaciones individuales y dobles y espacios comunes. Están pensadas para promover la autonomía, la independencia y seguridad de la persona, incluso su privacidad.

Por otra parte, el Centro de Día está previsto para 36 plazas y contará con zona para los profesionales con despachos y salas de reuniones; un área de servicios comunes con cocina, cuarto de limpieza y almacén; y el área destinada a la atención de las personas usuarias con salas de convivencia, comedor, fisioterapia y terapia ocupacional.

EL GOBIERNO REGIONAL PONE EN MARCHA UNA NUEVA LOCALIZACIÓN DEL PROGRAMA SEPAP-MEJORAT EN LA COMARCA DE SACEDÓN

El Gobierno de Castilla-La Mancha pone en marcha una nueva localización del programa SEPAP-MejoraT en la comarca de Sacedón (Guadalajara). La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torija, ha inaugurado este nuevo recurso en el municipio de Salmerón que forma parte de la agrupación de pueblos que recibe esta modalidad itinerante, que lo completan Alcocer, Auñón, Buendía, Budia y Alhondiga.

Hasta el momento, 30 usuarios ya están percibiendo este servicio, público y gratuito, que está indicado para atender a personas mayores en situación de dependencia Grado I y Grado II. La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, ha explicado que "es un programa pionero en España que nos está reportando unos resultados magníficos, porque no solo nos permite trabajar la dependencia en nuestros mayores, sino que además promociona su autonomía para que puedan vivir durante más tiempo con calidad de vida en sus propios hogares, especialmente en el medio rural que tanto ocupa al Gobierno regional".

En este aspecto ha insistido el alcalde de Salmerón, Óscar Balcones, que ha subrayado "la importancia que tiene este recurso social a la hora de fijar población".

Este nuevo SEPAP-MejoraT es una de las nuevas cinco sedes que se están desarrollando en 2024, además de ampliar las plazas en otras 12 localizaciones. "La previsión es atender este año a 370 nuevos usuarios y llegar a superar las 7.500 personas atendidas en más de 350 municipios de toda la región", ha explicado García Torijano.

El SEPAP-MejoraT de la comarca de Sacedón tiene una capacidad total de 70 usuarios que se beneficiarán de forma semanal de servicios de fisioterapia, estimulación cognitiva, logopedia, psicomotricidad, atención psicológica y terapia ocupacional, además de promocionar estilos de vida saludables.

Precisamente, la consejera de Bienestar Social ha querido poner en valor otro aspecto positivo de este programa "que es la creación no solo de bienestar social, sino también de economía con la creación de tres puestos de trabajo para profesionales en Psicología, Terapia Ocupacional y Fisioterapia que se suman al medio millar

que ya trabajan para ayudarnos a hacer todo esto posible".

Dentro de la Estrategia de la Soledad no Deseada

La consejera de Bienestar Social ha destacado la importancia que este programa tiene para la Estrategia contra la Soledad no Deseada que el Gobierno de Castilla-La Mancha está desarrollando en la región de una forma transversal. "El objetivo es también trabajar a nivel social, a nivel emocional, para que los mayores que viven solos en el medio rural puedan encontrar la compañía y el calor de los profesionales y sus iguales".

FERIA DEL MAYOR CLM

Los días 25 y 26 de octubre se celebró la II Feria del Mayor de Castilla-La Mancha en Albacete.



Multitud de actividades dirigidas a las personas mayores y desarrolladas por muchas de las entidades que colaboran con la Junta en el desarrollo de programas de envejecimiento activo y promoción de la autonomía personal de este colectivo.

Las actividades desarrolladas se alternan y complementan ocupando diversos ambientes en espacios tanto de interior como de exterior, por las instalaciones del IFAB (Institución Ferial de Albacete) que permiten un amplio abanico de opciones diversas en las que participar, con el objetivo de promover el envejecimiento activo, la participación social, la educación y las relaciones intergeneracionales.

Más información en www.feriadelmayorclm.com

EL GOBIERNO REGIONAL Y LA UCLM FIRMAN UN CONVENIO DE COLABORACIÓN PARA DESARROLLAR PROGRAMAS DE INVESTIGACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA DEPENDENCIA

El Gobierno regional y la Universidad de Castilla-La Mancha firman un convenio de colaboración para desarrollar programas de investigación en el ámbito de la Dependencia.

Así lo ha manifestado la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, durante la firma del mismo junto al rector de la Universidad, José Julián Garde, en un acto en el que también han estado presentes el decano de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de Albacete, Francisco Sotos; y el viceconsejero de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia, Javier Pérez; entre otros.

García Torijano ha destacado que "la firma de este convenio con la UCLM viene a fortalecer y reforzar aún más si cabe la relación y colaboración de la consejería de Bienestar Social con la Universidad y, en este caso, en la atención a las personas mayores".

En este sentido, la titular de Bienestar Social ha indicado que "desde el Gobierno regional tenemos interés en conocer la complejidad de la realidad social y las nuevas necesidades y demandas de las personas que viven en Castilla-La Mancha, para lo que nadie mejor que la Universidad de Castilla-La Mancha, de la que nos sentimos plenamente orgullosos, para poder analizar la situación actual y para también poder mirar hacia el futuro y seguir trabajando, no solamente en lo asistencial y en la urgencia de lo que se necesita en cada momento para garantizar la atención, sino trabajar de forma paralela y con otras instituciones mirando al futuro para saber cuáles son las necesidades del mañana y poder anticiparnos a ellas". 10

De este modo, García Torijano ha detallado que "vamos a proporcionar los datos estadísticos disponibles que tiene la Administración para que, a través del "Grupo de investigación de economía, alimentación y sociedad" de la UCLM, puedan realizar estudios y aportarnos evidencias que nos adviertan de las diferentes casuísticas y nos orienten a los responsables políticos en la

planificación de los recursos y en la prestación de los servicios".

Con la firma de este convenio se plantean como objetivos elaborar programas de investigación en el ámbito de la dependencia y los cuidados en Castilla-La Mancha, desarrollar actividades formativas destinadas a sensibilizar a alumnos del ámbito universitario sobre el envejecimiento y la dependencia, ayudar a elevar cualitativa y cuantitativamente la producción científica de Castilla-La Mancha en relación con la atención a la dependencia, así como evaluar la eficacia en actividades preventivas destinadas a mejorar la salud de la población evitando la dependencia en los años venideros.

En esta línea, García Torijano ha avanzado que "queremos alcanzar las 115.000 prestaciones o servicios dentro del Sistema de Atención a la Dependencia para el año 2027", lo que significa ir un paso más allá de lo previsto para Castilla La Mancha, algo que "repercute positivamente en la ciudadanía, con más de 5.300 nuevas personas y familias atendidas diariamente, con la incorporación de 8.500 nuevas prestaciones y servicios al sistema desde mayo del año pasado, y con la incorporación cada semana al ámbito de la protección del Sistema de Dependencia de 100 nuevas personas o familias", ha detallado la consejera.

Por su parte, el rector de la Universidad, José Julián Garde, ha considerado la firma de este tipo de convenios "un ejemplo a seguir" a nivel regional y, también, estatal, considerando muy positivo "buscar el apoyo de la universidad para el desarrollo de proyectos de investigación" y, en base a los resultados, "desarrollar políticas públicas más eficientes".

Así, ha aseverado que las relaciones entre ambas instituciones son "positivas" y que "van a más", en beneficio de las personas que viven en la Comunidad Autónoma y, en este contexto, ha considerado que "estamos ante un ejemplo de lo que debería prodigarse mucho más".

Actividades de las Asociaciones

Desde ALMONACID DE ZORITA

La **Asociación de Almonacid de Zorita** participó en el Mercadillo Navideño de la localidad con su puesto de manualidades hechas por los socios y socias.



También colaboraron en la puesta de la Guirnalda de lana con motivos navideños hecho por ellos en su taller de manualidades, en la ermita de la Virgen de la Luz junto al hermoso árbol hecho por la Asociación de Mujeres del municipio.



Desde ANGUITA

El 20 de agosto la **Asociación de Anguita** celebró la Comida del Mayor, a la que acudieron más de 80 personas que disfrutaron de un extraordinario día, que culminó con un magnífico concierto de la Rondalla de Torrejón para deleite de todos los asistentes.

Durante el verano, una de las actividades más deseada es la lectura en las Cuevas del Cid, en las que se ha leído la segunda parte de la vida de Rodrigo Díaz de Vivar, el Cid Campeador. Como se puede apreciar en la foto, el lugar es inmejorable.

Otra actividad que nos ayuda mucho y nos aporta un ratito de compañía y diversión son los juegos de mesa.



Actividades de las Asociaciones

Desde LA AMISTAD



La **Asociación de La Amistad**, de Guadalajara, se reunió el 4 de diciembre para celebrar la Comida de Navidad. en el Restaurante La Fuensanta de Horche, para

posteriormente amenizar la jornada con un baile que levantó los ánimos de todos los asistentes. Una jornada divertida en un ambiente festivo de amistad.

Desde ARANZUEQUE

En el mes de junio, la **Asociación de Aranzueque** organizó una comida de hermandad, en un ambiente festivo y fraternal, en el que homenajearon a los socios de mayor edad, que este año fue para José Herrán y Matilde Sánchez.

En el mes de septiembre, la Asociación de Aranzueque realizó un viaje sociocultural a País Vasco y Cantabria, donde pudieron disfrutar del gran encanto de estas comunidades, desde sus paisajes, sus gentes, su legado cultural y su magnífica gastronomía.



Actividades de las Asociaciones

Desde Asociación Castilla

La **Asociación Castilla** de Guadalajara celebró su fiesta de Navidad el 20 de diciembre, disfrutando de una jornada de unión y festejo.



Desde EL CUBILLO DE UCEDA

El 4 de octubre la **Asociación de El Cubillo de Uceda** organizó la comida anual que reunió a un gran número de socios. Como es tradición, se homenajeó a las personas de mayor edad de la Asociación, recayendo este año en **Luisa García, María Núñez y Mercedes Huerta**.



Desde GÁRGOLES DE ABAJO

En el mes de agosto, la Asociación de Gárgoles de Abajo celebró la comida anual, en un entorno idílico y en muy buena compañía. Las personas asistentes disfrutaron de una jornada al aire libre, en un ambiente distendido y con gran armonía.



Actividades de las Asociaciones

Desde HENCHE

La **Asociación de Henche** disfrutó en el mes de junio de una excursión a los pueblos de la Arquitectura Negra de Guadalajara, una maravilla de nuestra provincia que te sumerge en un ambiente de cuento.

El grupo disfrutó del encanto y magia de la zona, compartiendo un tiempo de ocio en buena compañía.



Desde HITA



La **Asociación de Hita** se reunió un año más con motivo de la Comida de Navidad, con ganas de pasar un hermoso día y disfrutar en buena compañía.

Desde LAS INVIERNAS



En los meses de verano, cuando las gentes vuelven a las Inviernas y reviven sus calles, la **Asociación de las Inviernas** aprovecha para organizar diversos eventos que crean comunidad y ofrecen un ocio alternativo.

El desarrollo de un taller de cestería (foto en portada); la comi-

da anual a la que asistieron gran cantidad de socios; o la creación de un toldo multicolor para el pueblo hecho con ganchillo, mucho trabajo y buena armonía, son algunas de las actividades que se han llevado a cabo este verano en la localidad.



Desde LORANCA DE TAJUÑA

El 19 de junio, la **Asociación de Loranca de Tajuña** celebró el Día del Mayor, con una misa por los socios difuntos. Después pasamos por el local de la asociación y tomamos un aperitivo y acto seguido nos desplazamos en autobús al restaurante La Fuensanta de Horche, donde compartimos la comida de socios/as y entregamos la placa conmemorativa a la socia Isabel Montejano. Todos los asistentes, pasamos un día muy agradable.

El 22 de julio, la asociación organizó el Campeonato de Bolos Villa, dentro de las jornadas culturales del municipio, y se encargó de la entrega de trofeos.



TROFEOS AGHER



EVENTOS, PLACAS CONMEMORATIVAS, ...

C/ Francisco Aritio nº 119, Nave 37

19004 GUADALAJARA

Tfno. y Fax.: 949 20 10 09

Actividades de las Asociaciones

Desde MANANTIALES



La **Asociación Los Manantiales de Guadalajara** organizó el pasado mes de octubre un viaje a Huelva, en el que disfrutaron de unos días de ocio y buena compañía, y de la cercanía del mar, que siempre nos permite renovar fuerzas y energías.

En el mes de diciembre, el día 14, celebraron su tradicional Vino español con una merienda que reunió a un gran número de socios, que disfrutaron de la tarde en un ambiente agradable y festivo.



Desde MARCHAMALO

La **Asociación de Marchamalo** realizó una excursión a los Pueblos de la Arquitectura Negra el pasado 14 de junio. La jornada transcurrió en un ambiente agradable, con gente con ganas de compartir su tiempo de ocio en la naturaleza y disfrutar de la belleza de esta zona de nuestra provincia.



Actividades de las Asociaciones

Desde MASEGOSO DE TAJUÑA



La **Asociación de Masegoso de Tajuña** organizó una excursión a Cuenca, en compañía de los amigos de las Inviernas, Moranchel y Cifuentes. La excursión tuvo lugar el 24 de octubre, un día para recordar por el buen ambiente en el que se desarrolló la jornada y por la belleza de una ciudad siempre encantada y encantadora. Sin duda, para repetir!



Desde MESONES

La **Asociación de Mesones** celebró su tradicional comida del Mayor el pasado 13 de julio.

Entre los cocineros y las cocineras prepararon un delicioso menú del que disfrutaron todos los asistentes, en un clima de armonía y celebración.



Desde MONDÉJAR



En la **Asociación de Mondéjar** se han echado el "hatillo" al hombro y se han embarcado en varios viajes por la geografía española.

En el mes de junio, organizaron un viaje a las Rías Baixas (Galicia), para disfrutar de su gran oferta cultural y del excelente turismo gastronómico de la zona.

En el mes de octubre, realizaron una excursión guiada a Sigüenza, para conocer sus rincones y secretos, y se reservaron unos días para un viaje a Cantabria.

En el mes de noviembre, cambiando el frío de interior por la calidez del mediterráneo, organizaron un viaje a Benidorm, que disfrutaron enormemente.

Entre viaje y viaje, tuvieron un ratito para ir a visitar el Congreso de los Diputados, en Madrid, para ver de primera mano el lugar en el que reside el poder del Pueblo.



Actividades de las Asociaciones

Desde PEÑALVER



En estos meses, la **Asociación de Peñalver** ha organizado varios encuentros gastronómicos con sus socios.

El 20 de julio, celebró su comida de hermandad, con una deliciosa paella que fue muy bien recibida por todos los comensales, que disfrutaron de un veraniego día en comunidad y armonía.

En el mes de noviembre, se reunieron para degustar unas exquisitas puches, que hizo las delicias de todos los asistentes.



Actividades de las Asociaciones

Desde PUEBLA DE VALLES



La **Asociación de Puebla de Valles** se junta para "tomar la fresca" en la Plaza de Calycanto y mantener esta tradición tan importante de las zonas rurales, al tiempo que socializa y disfruta de su tiempo libre en compañía.

Junto con la Asociación de Mujeres, organizaron una visita a la localidad de Pastrana, para conocer sus rincones y secretos mejor guardados, disfrutando en buena armonía de un día de ruta por Pastrana.



Actividades de las Asociaciones

Desde SACECORBO



El pasado mes de junio, la **Asociación de Sacecorbo** organizó una estancia de seis días, en el balneario de Trillo. Pasamos unos días de relajación y paseítos, muy agradable.

El pasado 10 de agosto, celebramos el día de la Asociación. Con misa, asamblea general y comida en el hostel.



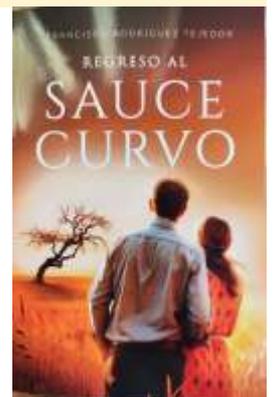
A continuación, entregamos los trofeos de Bolos villa a **Félix Ortiz y Socorro Chamadoira**, las placas, y un detalle para **Casto, Socorro, Adela y Angelines**, por su colaboración con la asociación.

Entregamos a **Agustina y Josefa**, las placas como reconocimiento a los años que han colaborado en la asociación.

Por la tarde, disfrutamos y bailamos, con la actuación del hombre orquesta.

¡Un éxito!

Desde la Asociación queremos agradecer a **Francisco Rodríguez Tejedor**, escritor, nacido en Sacecorbo, donde vivió gran parte de su infancia y juventud, que nos ha enviado un ejemplar de la novela que acaba de presentar **REGRESO AL SAUCE CURVO**, para la biblioteca de la Asociación, que se unirán a las dos anteriores que ya tenemos, y que completan la trilogía dedicada al "sauce curvo" (SACECORBO).



Actividades de las Asociaciones

Desde VALDENOCHEs



La **Asociación de Valdenoches** ha preparado diferentes actividades para estas navidades, entre ellas la decoración del árbol de Navidad, un taller de manualidades de decoración navideña y varias actuaciones de entretenimiento y diversión.

Entre las actividades que se han desarrollado a lo largo de este año, una de las más demandadas ha sido el Baile en línea, que ha reunido a un gran número de socios/as dispuestos a pasar un agradable rato, haciendo ejercicio al ritmo de la música.



Desde VALDENUÑO FERNÁNDEZ



La **Asociación de Valdenuño Fernández** ha organizado un taller de Gerontogimnasia, con la colaboración económica de la Diputación de Guadalajara, a través de la subvención a Asociación de Mayores, que ha permitido adquirir unas rutinas y habilidades para mejorar la autonomía, en pro de un envejecimiento activo y saludable.

Actividades de las Asociaciones

Desde VILLANUEVA DE LA TORRE



El 7 de septiembre la **Asociación de Villanueva de la Torre** organizó una excursión a la zona de la Tejera Negra, un enclave natural extraordinario que todas las personas asistentes pudieron disfrutar, acompañados por un espléndido día, que renovó energías y favoreció una jornada agradable en buena compañía.

Desde VILLEL DE MESA

Con el apoyo económico de nuestra Diputación Provincial de Guadalajara la **Asociación del Valle del Mesa** (Algar, Mochales y Villel) han realizado una visita cultural a las ciudades de Brihuega y Trillo.

Asistieron 38 vecinos que acompañados de guía local conocimos las iglesias de San Felipe y de la Virgen de la Peña, el castillo de Peña Bermeja y sus cuidados cementerios con vistas al espléndido valle del Tajuña.

Recorrieron todos sus rincones, plazas y su fuente de los doce caños y el magnífico lavadero.

El guía local, Adolfo, nos recordó la larga y dura historia de la ciudad que sufrió graves episodios bélicos en distintas épocas.

Después se celebró la comida en el conocido Restaurante Princesa Elima y a continuación pasaron a admirar la nueva joya hotelera de Castilla Termal, recientemente inaugurada y



reconstruida sobre la que fue la célebre Fábrica de Paños de Carlos III.

A renglón seguido continuaron viaje a la ciudad de Trillo a contemplar las cascadas del río Cifuentes en su desembocadura sobre el Tajo, que lucían espectaculares dado el gran caudal de agua que llevan este año de muchas lluvias.

Por cierto, que, aunque el pronóstico amenazaba fuertes lluvias, el cielo respetó a los excursionistas y la lluvia apenas apareció resultando un día muy agradable y de buena temperatura.



Desde YÉLAMOS DE ARRIBA



La **Asociación de Yélamos de Arriba** celebró su fiesta anual el pasado 27 de julio, con una rica caldereta.

Se les hizo homenaje, con la entrega de un obsequio, a los socios que este año cumplen los 80, que han sido **Antonia Mesa, África Machón, Amador Prieto, Jaime Fernández, Adela Pérez y Antonio López.**

En la celebración nos acompañaron diversas autoridades, como Eusebio Robles, viceconsejero de Administración Local y Coordinación Administrativa y Pedro David Pardo, vicepresidente segundo y diputado delegado de Centros Comarcales e Infraestructuras de la Diputación de Guadalajara.



Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



**Asociación
de ALOVERA,**
taller
ESTIMULACION FISICA



**Asociación
de ANGUITA,**
taller
AULA DE SALUD



**Asociación
de ANGUITA,**
taller
ESTIMULACION FISICA

Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



**Asociación de
ATANZÓN,**
taller
ESTIMULACION FISICA

**Centro de Mayores
de CABANILLAS,**
taller ESTIMULACION FISICA



**Asociación
de EL RECUENCO,**
taller AULA DE SALUD



Actividades de las Asociaciones

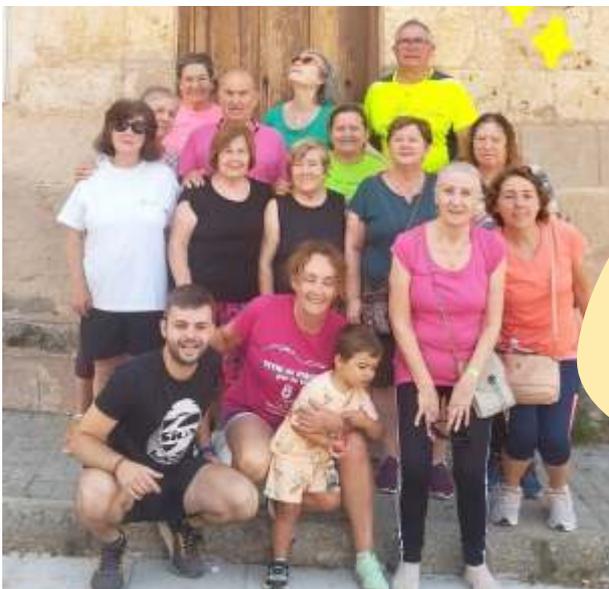
PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



**Asociación
de EL RECUENCO,**
taller ESTIMULACION FISICA



**Asociación
de ESPINOSA DE HENARES,**
taller CUIDA TU SALUD,
TU MAYOR TESORO



**Asociación
de GÁRGOLES DE ABAJO,**
taller ESTIMULACION FISICA

Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



**Asociación
de GUALDA,**
taller
ESTIMULACION FISICA

**Centro de Mayores
LA ROSALEDA**
taller
ESTIMULACION FISICA



**Asociación
de LAS INVIERNAS,**
taller de
ESTIMULACION FISICA

Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



**Asociación
de LAS INVIERNAS,**
taller
de AULA DE SALUD

**Centro de Mayores
MANOLITO TABERNÉ,**
taller
ESTIMULACION FISICA



**Centro de Mayores
"LAS FUENTES" MARCHAMALO,**
taller
ESTIMULACION FISICA

Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



**Asociación
de MEMBRILLERA,**
taller
ESTIMULACION FISICA

**Asociación
de MILLANA,**
taller CUIDA TU SALUD,
TU MAYOR TESORO



**Asociación
de PASTRANA,**
taller
ESTIMULACION FISICA



Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



**Asociación
de PERALVECHE,**
taller
ESTIMULACION FISICA



**Asociación
de PUEBLA DEL VALLE,**
taller
de CONECTADOS



**Asociación
de PUEBLA DEL VALLE,**
taller
de ACTIVA TU MENTE

Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN

**Asociación
de ROMANCOS,**
taller
ESTIMULACION FISICA



**Asociación
de SACECORBO,**
taller
ACTIVA TU MENTE

**Asociación
de SACECORBO,**
taller
CUIDA TU SALUD,
TU MAYOR TESORO



Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



Asociación
de TORREJÓN DEL REY,
taller
ESTIMULACION FISICA



Asociación
de VILLEL DE MESA,
taller
CUIDA TU SALUD,
TU MAYOR TESORO



PRODUCCIONES
ARTISTICAS Y
CONTRATACIONES
MUSICALES Y
ESPECTACULOS



ARTE
LA MUSICA ES COBERTA
N.º 299

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

Ancianos en la residencia,
hogar de muchos mayores
autores de nuestra esencia
donde recaen los mejores.
Lugares de confluencia
de dolores y temores.
Hablamos de la incómoda ancianidad,
realidad a menudo olvidada,
que no interesa mirar,
mejor dejarla aparcada,
¡que ya se irá a visitar!
Precursores de la historia,
padres, tíos o abuelos,
si ellos pierden la memoria,
y se apagan sus recuerdos,
que nosotros no olvidemos
¡cuántas cosas les debemos!
Negad por favor las prisas,
los agobios y las ansias
de tantísimas labores,
y acelerad ya las risas,
esperanzas e ilusiones
de estos jóvenes mayores.
A mí se me rasga el alma,
cuando apenados decís:

"Regalamos experiencia,
donamos sabiduría,
interesantes vivencias,
la ciencia de años de vida.
Somos la mejor herencia
para nuestra descendencia".
Hay que cuidar la conciencia,
que al final ¡todos llegamos
a viejos, abuelos y yayos!,
y suplicaremos paciencia,
para perdonar los años.
Con vosotros he aprendido,
que el camino verdadero
no es complejo,
¡es sencillo!
Que el sentido de la vida,
por más que nos empeñemos,
no hay que buscarlo por fuera,
cuando lo llevamos dentro.
Aprendamos a ir al fondo de lo humano,
escuchemos más al niño,
su nobleza sin pecado,
y a los sabios consejeros,
¡nuestros queridos ancianos!

Equipo Timoteo (Actuación en Got Talent 09/09/2023)
<https://www.tiktok.com/@xikilim/video/7305737346698333473>



Chips de alcachofa



Ingredientes (4 personas):

- 6 alcachofas
- 100 gr. de queso fresco (tipo Burgos)
- 1 huevo
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de ketchup
- 1/2 naranja
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1/2 cucharadita de salsa picante
- 40 ml. de agua
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración (15-20 minutos):

Calienta abundante aceite en una sartén. Pela 1 alcachofa, córtala en láminas finas e introdúcelas en la sartén. Fríelas hasta que se doren, retíralas y escúrrelas sobre una fuente cubierta con papel absorbente. Repite el proceso con el resto de las alcachofas

Y para acompañarlos, i una salsa rosa de queso!

Calienta agua en una cazuela. Introduce el huevo y cuécelo durante 10 minutos a partir del momento en que el agua empiece a hervir.

Refresca, pélalo, trocéalo y ponlo en una picadora. Agrega el queso, la mostaza, el ketchup, la salsa picante, la salsa inglesa,

el agua y el zumo de 1/2 naranja. Tritura los ingredientes hasta conseguir una salsa homogénea. Pon a punto de sal y mezcla bien.

Reparte los chips de alcachofa en 4 platos y acompáñalos con la salsa rosa de queso. Decóralos con unas hojas de perejil.

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



**ARTES
GRÁFICAS
Corredor, s.l.**

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

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

Teléf./Fax:
949 20 25 96

Bacalao confitado con sobrasada, patatas y miel



Ingredientes (4 personas):

- 4 lomos de bacalao de 160 g
- 2 cucharadas de miel
- 100 g de sobrasada
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 ramitas de tomillo
- 2 dientes de ajo
- 4 patatas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración (60 minutos):

El día anterior pela, lava y corta las patatas en rodajas, limpia los pimientos y córtalos en tiras. Pocha las patatas con los pimientos en una sartén con un hilo de aceite 8 minutos. Retira con una espumadera, sazónalos y resérvalos. Precalienta el horno a 180°C.

Rehoga la sobrasada en una sartén antiadherente sin aceite hasta que se deshaga un poco, y añade la miel y el pimentón. Remueve hasta que se integren y retira del fuego. Pásalo a un recipiente adecuado y reserva bien tapado en el frigorífico hasta

el día siguiente.

Al día siguiente lava el bacalao, sumérgelo en una cazuela con abundante aceite, las ramitas de tomillo lavadas, y los dientes de ajo lavados y chafados para cocer todo a fuego lento para que se confite el pescado 8 minutos.

Coloca el bacalao en la bandeja del horno y reparte sobre ellas la mezcla de sobrasada y miel para hornearlo un par de minutos. Reparte los pimientos y las patatas en platos llanos calientes, dispón encima las porciones de bacalao y sirve enseguida.

Fuente: <https://www.clara.es/>

Pastas de avellana sin gluten



Elaboración (40 minutos):

Precalienta el horno a 175°C. Monta las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Añade poco a poco el azúcar sin dejar de batir hasta que obtengas un merengue.

Tritura 250 g de avellanas en la picadora hasta que estén bien picadas de forma que obtengas una harina. Añádelas al meren-

Ingredientes (10 personas):

- 290 gramos de avellanas peladas
- 150 gramos de azúcar
- 3 claras de huevo
- 3 cucharaditas de limones de ralladura
- 1 pizca de sal

que junto con la ralladura de limón con movimientos envolventes.

Forma bolitas con la masa y aplástalas con las manos para darles forma. Colócalas en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado y dispón una avellana en el centro de cada una.

Hornea las galletas durante 15 minutos hasta que queden doradas ligeramente.

Déjalas enfriar en rejilla, y consérvalas en una lata bien cerrada hasta que vayas a consumirlas.

Fuente: <https://www.clara.es/>

Sopa de letras y Sopa de números

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

ecognitiva.com

6	3	5	2	4	2	3	6	8	5	4	1
4	5	6	6	3	2	5	8	7	9	1	0
3	2	0	2	0	1	5	1	9	7	3	6
5	3	6	9	8	7	4	6	3	1	2	0
5	2	5	5	4	5	6	5	2	3	8	9
1	2	3	6	3	6	5	4	7	4	1	4
5	2	0	3	1	4	7	4	8	6	9	3
3	0	6	3	2	0	2	0	2	4	7	4
8	7	8	5	2	3	6	9	4	5	2	1
7	4	5	4	6	2	1	0	3	0	2	4
1	3	6	7	2	5	7	9	8	0	0	8
8	7	6	5	2	3	6	9	6	5	4	0

ecognitiva.com

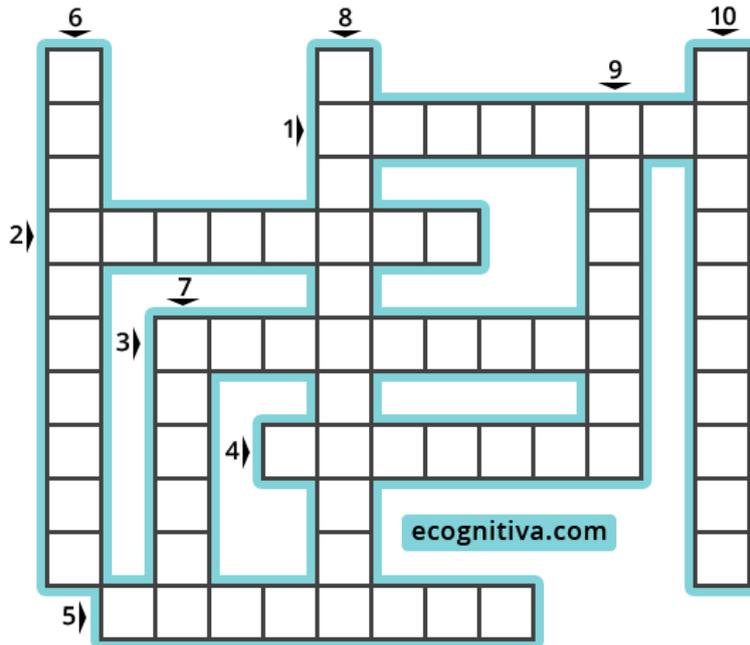
- Vigo
- Madrid
- Cádiz
- Barcelona
- Burgos
- Bilbao
- Sevilla
- Zamora
- Gijón

- 06320
- 50946
- 19785
- 71346
- 04569
- 56186

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

- DIRECTIVA
- ACTA
- CIF
- ASOCIACION
- ESTATUTOS
- REGISTRO
- ASAMBLEA
- SOCIOS
- JUNTA

Crucigrama

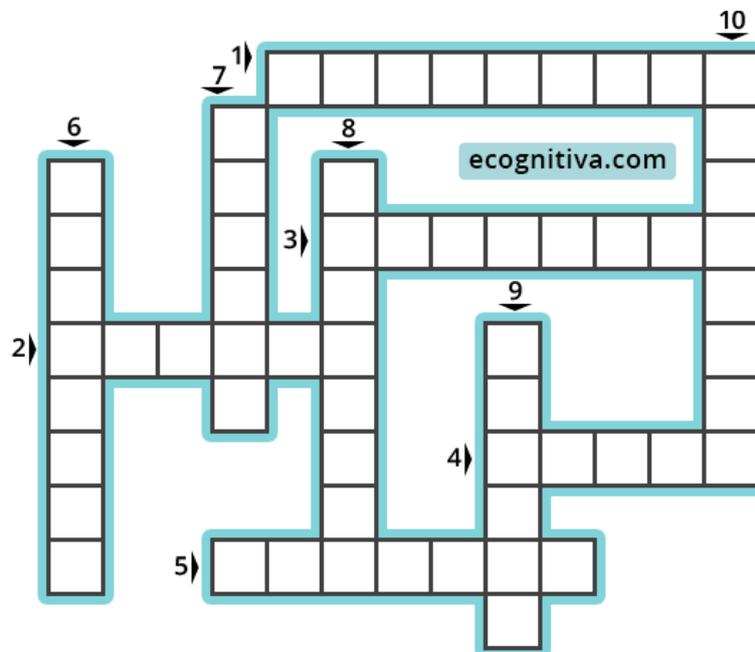


HORIZONTAL

1. Plato frío de verdura.
2. Nervioso, intranquilo.
3. Vehículo de dos ruedas.
4. Que dice la verdad.
5. Perrito joven.

VERTICAL

6. Para uno solo.
7. Lugar que almacena vino.
8. Rentable, ventajoso.
9. Agotado, gastado.
10. Para consultar fechas.



HORIZONTAL

1. Día de la semana.
2. Sirve para cocinar.
3. Tipo de pintura al agua.
4. Operación matemática.
5. Instrumento para pesar.

VERTICAL

6. Lanzamiento de...
7. Una tercera parte.
8. De la madre.
9. Fruta.
10. Sirve para endulzar.



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PROTECCIÓN DE DERECHOS

