

saber ser mayores

Número 114 — Agosto 2025



ASOCIACIÓN ALCO CER



ASOCIACIÓN ANGUITA



ASOCIACIÓN BANCO DE ALIMENTOS



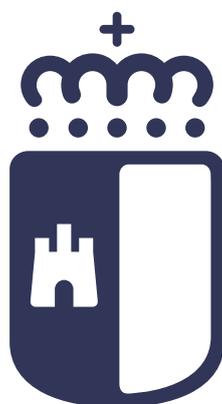
ASOCIACIÓN ALHÓNDIGA



ASOCIACIÓN DE BRIHUEGA



ASOCIACIÓN DE ROMANCOS



Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social



CASTILLA-
LAMAN
CHA
X

**BIENESTAR
SOCIAL**

Sumario

PORTADA

Fotografías de nuestras asociaciones.

EDITORIAL

Escrito de la presidenta 3

ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

Festival de Mayores 4

Presentación estudio felicidad 4

Asamblea General 8

Feria de las asociaciones 9

Ruta senderista 9

Renovación Consejo Regional Mayores ... 10

Seminario Viviendas Mayores 10

La Federación informa 11

NOTICIAS DEL

GOBIERNO REGIONAL 13

ACTIVIDADES DE

LAS ASOCIACIONES 11

Fotos y actividades de

las asociaciones 20

RINCÓN DE POESÍA 41

EL COFRE DE LA EXPERIENCIA ... 42

RECETAS COCINA 43

PASATIEMPOS 46

Editorial

¡Cuánto significa el verano en nuestros pueblos! Significa volver a las raíces de tu árbol de vida, a tus orígenes, a tu infancia, a todos esos recuerdos que tan felices nos hacían sin saberlo.

Vuelta a aquel lugar en el que el descanso es más placentero que en ningún otro; donde se siente el arropo de cuando eras niño, de los que están y de los que no, pero que son parte de tu esencia.

El verano en nuestros pueblos significa reencuentro, se reavivan vínculos y volvemos a conectar con familia, amigos y nosotros mismos, rememorando recuerdos y creando otros nuevos.

El verano en nuestros pueblos es terapia para el alma.

¿Qué sería de nosotros sin el verano en nuestros pueblos?

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
A S

**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**

FESTIVAL DE MAYORES

El 27 de febrero se realizó el **Festival de Mayores** en el Auditorio Buero Vallejo de Guadalajara con la actuación **‘Qué tarde, la de aquel Maño’**, con Marianico "El Corto", Silvia Fox y Ana Gallardo, entre otros artistas.

El Festival fue un auténtico éxito entre nuestras asociaciones, que un año más respondieron con una participación récord. El Festival ya no es sólo un

plan para disfrutar de una divertida actividad cultural, sino que se ha convertido en un evento anual en el que las asociaciones aprovechan el día para luego continuar con el ocio grupal, ya sea con una merienda, una cena o una charla amigable en algún local de la localidad, poniendo el énfasis en compartir tiempo de calidad, disfrutar de la compañía y vivir buenos momentos.



PRESENTACIÓN “ASI ES NUESTRA CALIDAD DE VIDA Y NUESTRA FELICIDAD SOCIAL”

El 19 de marzo, la Federación participó en la presentación del Estudio **‘Así es nuestra calidad de vida y felicidad social. Retos: edadismo y soledad no deseada’**, realizado por **El Observatorio de Intangibles y Calidad de Vida (OICV)**, que tuvo lugar en la Consejería de Bienestar Social, en la localidad de Toledo.

En la presentación, presidida por **Alba Rodríguez Cabañero**, Directora General de Mayores, participaron **Víctor Raúl López Ruiz**, Catedrático de Universidad en Economía Aplicada (Econometría), Universidad de Castilla-La Mancha; **Domingo Nevado Peña**, Catedrático de Economía Financiera y Contabilidad, Universidad de Castilla-La Mancha; **José Luis Alfaro Navarro**, Catedrático de Universidad en Economía Aplicada (Estadística), Universidad de Castilla-La Mancha y **Nuria Huete Alcocer**, Profesora Contratada Doctora, Universidad de Castilla-La Mancha.



El estudio se ha realizado a nivel nacional, pero diferenciado por comunidades autónomas.

En lo relativo a Castilla-La Mancha, algunos de los datos más significativos son:

- Los grupos de edad más felices son los comprendidos entre 40- 49 años y, posteriormente, los de +70 años.
- La felicidad que perciben proviene de la parte social en un 64% y de la propia persona, en un 36%.

Actividades de la Federación

Dentro de la felicidad aportada por los aspectos sociales, el 30% viene de la familia.

- Los motivos que restan felicidad son la brecha analógica (en las personas mayores) y la alienación digital (en las personas jóvenes) y, en segundo lugar, la comunidad y la familia.

- El 50% de las personas mayores de entre 80-90 años se sienten solas.

¿Qué hace a las personas sentirse más o menos felices?

Deshagamos tópicos: en términos sociales, y también individuales, la felicidad se puede medir. Es un hecho. En esta cuestión se emplazan distintas ciencias explícitamente, a través de diferentes indicadores, en gran parte subjetivos, desde el siglo pasado.

Es una realidad que siempre ha generado opinión, desde los antiguos filósofos. El físico alemán Albert Einstein encontró el secreto de la felicidad: decía que "una vida tranquila y modesta trae más felicidad que una búsqueda de éxito ligada a una constante inquietud". Además, defendía que en el campo social contribuir al bienestar de los demás era el propósito de la existencia del individuo.

Merece la pena retomar estas sabias reflexiones en época digital y ver cómo se está transformando la sociedad a través de los indicadores de felicidad de sus individuos.

La felicidad, mejor si es digital

Se trata de una cuestión muy antigua, ya analizada por Aristóteles. A través de su concepción política, el Estado, la sociedad tiene un objetivo esencial: la felicidad de sus miembros. La novedad en la actualidad es la incorporación digital en las relaciones humanas. La cuestión



es si se trata de un factor que ayuda a aquel objetivo. Entre los cambios resalados desde la ONU por el World Happiness Report en su análisis de la felicidad por grupos de edad, destaca la conclusión de que desde la crisis de inicio de siglo (2006-2010), la desigualdad en términos de felicidad ha aumentado. Pero especialmente para los ancianos, destacando el África subsahariana. Son muchos los factores sociales implicados en estos rankings a nivel mundial: envejecimiento, pandemias, digitalización, conflictos bélicos y desigualdad económica o pobreza, por citar algunos.

Dentro de este cóctel, en occidente adquiere importancia el envejecimiento y la digitalización.

En España, desde el Observatorio de Intangibles y Calidad de Vida (OICV) para 2024, concluimos que los ciudadanos con altas capacidades digitales alcanzan mayores niveles de calidad de vida y felicidad social. Entre los factores que los condicionan en sentido positivo se incluyen la sostenibilidad, el entorno laboral interconectado con posibilidad remota, las opciones culturales y deportivas y el turismo.

En negativo, o mejor, minorando su importancia, queda la familia y el sentido de comunidad. Es decir, estos ciuda-

danos están más aislados al tiempo que más conectados. Sustituyen relaciones sociales presenciales por digitales.

Por último, las capacidades digitales se encuentran directamente vinculadas con la edad, existiendo una clara barrera en los nacidos antes de 1970.

En resumen, la sociedad se transforma en digital dejando fuera fundamentalmente a los mayores con bajas capacidades. Estos individuos "analógicos" se sienten menos felices en esta sociedad. Sus patrones para alcanzar la felicidad son diferentes, provocando rechazos y aislamiento, a partir de la denominada brecha digital. Esos patrones pueden analizarse a través de los factores clave: familia, economía, trabajo, movilidad, salud...

A partir de la estimación del modelo de la felicidad (OICV), los mayores españoles solo logran el 58 % de su felicidad por vía social, frente al 67 % en los adultos y el 66 % en los jóvenes. El resto es inherente al individuo.

El uso y acceso a las nuevas tecnologías generan capacidades digitales. Son un nuevo factor diferenciador social, con similar importancia al de la alfabetización o la formación académica en siglos pasados. En nuestra sociedad existe, insistimos, una brecha digital.

Esta división se correlaciona claramente con la edad. Las personas mayores, que no crecieron con la tecnología, a menudo se enfrentan a desafíos para adaptarse a las herramientas digitales. Las generaciones más jóvenes, que han estado expuestas a la tecnología desde una edad temprana, suelen tener habilidades digitales más avanzadas.

Esta disparidad puede afectar significativamente a la participación en la sociedad moderna, y a las relaciones que

no precisan de presencia física. La capacidad de utilizar tecnologías digitales influye en el acceso a la información, las oportunidades laborales, los servicios públicos y la participación en la vida social y económica, haciendo de la brecha digital un tema crucial para promover la inclusión y la equidad en la sociedad contemporánea.

Situaciones que afectan en el día a día a los individuos, por cuestión de eficacia y eficiencia, se han impuesto en un formato digital para el que muchos mayores no están ni quieren estar preparados. Esta circunstancia genera frustración y, por tanto, infelicidad.

De igual forma, tener éxito en la ejecución de estos formatos genera satisfacción y hace de los individuos digitales seres más felices. Sin embargo, la hiperconectividad tecnológica, en la que se eliminan las relaciones presenciales, puede derivar en problemas de ansiedad y aislamiento.

Desde el OICV hemos documentado en España los dos perfiles, extrapolables en buena medida a los países de Occidente. Por un lado, la brecha digital impacta sobre mayores de 60 años, acentuada en las mujeres y por la formación recibida. En la otra parte tenemos a los jóvenes menores de 30 años, sobreexpuestos a la conexión digital en tiempo de pandemia.

El Día de la Felicidad frente al blue Monday

En nuestra sociedad digital, tan de cortos plazos en la consecución de objetivos, tenemos un Día Internacional de la Felicidad, el 20 de marzo, establecido en 2012 por la ONU para fomentar el bienestar y la salud mental de las personas. En este día se ofrecen desde esta organización las mediciones y *rankings* de países sobre la cuestión.

Pero también se ha instaurado el "día de la infelicidad": el tercer lunes de enero, el llamado *blue Monday*. En este caso, nace asociado a factores comerciales, aunque trata de adjetivarse como científico. Incorpora cuestiones sociales e incluso climáticas (pero solo del hemisferio norte) y es tachado como el más triste del año en términos sociales.

Pero lo cierto es que muchos seres humanos son infelices debido a los nuevos patrones de relación entre individuos en la sociedad digital. Al menos podemos subrayar dos situaciones de exclusión social que hacen a sus víctimas menos felices en la sociedad digital: la vulnerabilidad analógica y la alienación digital, entrelazadas por el contexto tecnológico actual.

Soledad no deseada: mayores de 75 años y menores de 30

Las cifras más elevadas en soledad no deseada en España en 2024 recaen en estos dos perfiles: mayores de 75 años y menores de 30 años.

Por una parte, lo que denominamos vulnerabilidad analógica repercute claramente en los mayores por sus carencias en capacidades digitales, provocando discriminación, aislamiento social y vulnerabilidad. El sentimiento de dependencia, unido a lo desconocido, provoca rechazo, frustración y, finalmente, soledad. Es decir, son personas infelices en mayor medida.

Por otra, está la alienación digital, que condiciona prioritariamente a jóvenes con altas capacidades digitales expuestos a la conectividad de millones de personas. Esta distopía digital genera una dependencia no presencial, desconexión social, deshumanización y una

sensación de distanciamiento de nuestras propias experiencias y realidades.

El resultado es el mismo: vulnerabilidad, frustración, aislamiento e infelicidad. Quizá esta situación es aún peor, pues en esa distopía abandonan la sociedad y su forma política, quedando al margen del objetivo aristotélico de cualquier estado: la búsqueda de felicidad de sus integrantes a partir de su interacción.

Los jóvenes occidentales son ahora menos felices y tienden a la frustración, la alienación y el rechazo ante un sistema que está provocando incluso la crisis de los sistemas democráticos.

Lo mejor quizá está por llegar, con los sistemas sustitutivos de relaciones personales a través de la IA. ¿Será la felicidad social en su mayor parte digital?

Artículo publicado originalmente en The Conversation

<https://theconversation.com/que-hace-a-las-personas-sentirse-mas-o-menos-felices-252112>

Autores:

Víctor Raúl López Ruiz, Catedrático de Universidad en Economía Aplicada (Econometría), Universidad de Castilla-La Mancha;

Domingo Nevado Peña, Catedrático de Economía Financiera y Contabilidad, Universidad de Castilla-La Mancha;

José Luis Alfaro Navarro, Catedrático de Universidad en Economía Aplicada (Estadística), Universidad de Castilla-La Mancha

Nuria Huete Alcocer, Profesora Contratada Doctora, Universidad de Castilla-La Mancha

ASAMBLEA GENERAL



La **Asamblea General** tuvo lugar el **30 de abril** en el Hotel AC de Guadalajara, con una participación de cerca de 400 personas delegadas de las diferentes asociaciones federadas de la provincia.

La Asamblea es el órgano de representación de la Federación, a través de la cual las asociaciones pueden participar activamente en las decisiones y actuaciones a desarrollar, votando y exponiendo su punto de vista sobre los temas establecidos en el orden del día o acerca de cualquier otro asunto que deseen poner de manifiesto en ruegos y preguntas.

Además, es un momento en el que las asociaciones se reencuentran y comparten sus experiencias como asociación, con sus fortalezas y sus dificultades, pudiéndose producir un intercambio muy enriquecedor.



En ocasiones, sobre todo si las juntas directivas son nuevas o llevan poco tiempo, es la manera de conocer a los miembros de la asociación de algún pueblo cercano que aún no se conoce e iniciar una relación de colaboración para llevar a cabo actividades conjuntas, sobre todo en aquellos municipios que son más pequeños, tan abundantes en nuestra provincia.

Es sin duda, una de las actividades que más interconectan a nuestras asociaciones.

La Asamblea fue clausurada por la alcaldesa de Guadalajara, **Eva Guarinos López**, la consejera de Igualdad de la Junta, **Sara Simón Alcorlo** y la diputada delegada de Bienestar Social, **Margarita Morera Andreu**.



FERIA DE LAS ASOCIACIONES AYUNTAMIENTO DE GUADALAJARA

El fin de semana del 17 y 18 de mayo, tuvo lugar la **Feria de las Asociaciones**, que organiza anualmente el Ayuntamiento de Guadalajara en el Parque de la Concordia y en la que, desde hace unos años, participa la Federación. A través de stand informati-

vos, talleres y actividades las asociaciones, federaciones y demás entidades que forman parte del tejido asociativo dan a conocer al público general la labor que realizan al tiempo que se fomenta el asociacionismo existente en la localidad.



RUTAS SENDERISTAS

El 30 de mayo participamos en la **Ruta Senderista** en la localidad de **Atienza**, dentro de las actividades de envejecimiento activo que subvenciona la Consejería de Bienestar Social y organiza la empresa Club Deportivo Correr y Correr.

La actividad permite pasar un día en contacto con la naturaleza y la esencia de nuestros pueblos, uniendo la actividad física, mediante la ruta senderista y la actividad cultural, mediante las visitas guiadas que nos permiten descubrir rincones e historias que sólo a través de la gente del lugar puedes conocer.

Para la Federación es un placer participar en estas rutas y poder compartir estas jornadas tan enriquecedoras con tantas personas de nuestras asociaciones, llenas de energía, ganas e ilusión.

La próxima será en otoño... ¿Qué descubriremos esta vez?



RENOVACIÓN CONSEJO REGIONAL DE PERSONAS MAYORES DE CASTILLA- LA MANCHA

El 23 de junio, la Federación participó en la renovación del **Consejo Regional de Personas Mayores** de la Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha, que tuvo lugar en Toledo.

El consejo es un órgano de carácter consultivo dentro de la Consejería de Bienestar Social que canaliza la participación de las personas mayores en el diseño, seguimiento y evaluación de las políticas públicas que afectan a su bienestar y calidad de vida.

En la sesión estuvieron presentes la consejera de Bienestar Social, **Bárbara García Torijano**, presidenta del Consejo;



la directora general de Mayores, **Alba Rodríguez**, vicepresidenta primera del Consejo; y la jefa de servicio de Programas de Mayores en Toledo y actual secretaria del Consejo, **Maria Amparo Villar**.

V SEMINARIO DE PROFESIONALES VINCULADOS/AS A LAS VIVIENDAS DE MAYORES

La Federación participó en el seminario "**Viviendas de Mayores en Castilla- La Mancha. 32 años de experiencia. 32 años de futuro**", Organizado por la **Asociación Cicerón**, el 4 de julio de 2025 en El Pobo de Dueñas.

El seminario, dirigido a profesionales de distintos ámbitos y adscripciones laborales que realizan su actividad en el entorno de municipios con Viviendas de Mayores de Guadalajara en la microrred de **Molina de Aragón** (El Pobo de Dueñas- Alcoroches- Checa- Orea), partiendo del estudio de campo realizado "Las viviendas de mayores en Castilla-La Mancha. Diagnóstico de situación. Medidas de mejora y líneas estratégicas", en el que las/os profesionales participantes señalaban el cambio experimentado en la sociedad y en las propias personas mayores de estos pueblos, aborda los cambios producidos en la sociedad y en las propias viviendas, trascurridos 32 años desde su

puesta en funcionamiento, considerando necesaria una reflexión sobre el enfoque de las Viviendas de Mayores: Aparición de nuevas necesidades de las personas mayores y sus familias; creación de nuevos recursos y servicios para las personas que viven en sus domicilios; nuevos retos como sociedad ante una población cada vez más envejecida; las nuevas personas que acceden a la jubilación o personas sexalescentes; los avances en cuidados y otros cambios sociales, entre otros.

Aspectos que requieren un dialogo abierto entre las personas profesionales implicadas en el acompañamiento de las personas convivientes, ampliándolo con las aportaciones de profesionales sanitarios y de servicios sociales en un intercambio de experiencias que pueda promover la visión de hacia dónde dirigir la evolución, el progreso y la modernización de este recurso tan necesario.

LA FEDERACIÓN INFORMA

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

PROGRAMAS, AYUDAS Y SUBVENCIONES de interés:

- **Ayudas y Subvenciones.** Resolución de 07/02/2025, de la Vicepresidencia Primera, por la que se publican los créditos que han de financiar las ayudas que se concedan en el ejercicio 2025 en virtud del Decreto 7/2016, de 15 de marzo, por el que se regula la **concesión directa de subvenciones de carácter excepcional de la Presidencia de la Junta** de Comunidades de Castilla-La Mancha. Publicado en DOCM Núm. 31 de 14 de febrero.

- **Ayudas y Subvenciones.** Orden 5/2022, de 12 de enero, de la Consejería de Bienestar Social, por la que se establecen las bases reguladoras de **subvenciones a entidades privadas de iniciativa social para el desarrollo y mantenimiento de programas y servicios de atención a personas mayores** en Castilla-La Mancha. Publicada en DOCM Núm. 12 de 19 de enero.

- **Ayudas y Subvenciones.** Resolución de 03/04/2025, 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. 71, de 11 de abril.

- **Ayudas y Subvenciones.** Acuerdo de 13 de mayo de 2025 de la Junta de Gobierno de Diputación Provincial de Guadalajara, por la que se aprueba convocatoria de **subvenciones para desarrollo y realización de actividades por asociaciones de mayores de la provincia de Guadalajara.** Publicado en B.O.P. Guadalajara, nº 96, de 21 de mayo de 2025. Destinado a Clubes, Hogares, Asociaciones de Mayores, Jubilados y/o Pensionistas de los municipios de la provincia de hasta 20.000 habitantes, legalmente constituidas e inscritas en el correspondiente registro oficial.

SERVICIOS Y RECURSOS dirigidos a personas mayores:

- **Programa de Termalismo Social.** Resolución de 22/01/2025, de la Dirección General de Mayores, por la que se convoca para el año 2025 el Programa de Termalismo de Castilla-La Mancha. Publicado en DOCM Núm. 40 de 27 de



febrero. El plazo de solicitud finaliza el 15 de diciembre de 2025 y se puede solicitar presencialmente o por sede electrónica a través del siguiente enlace

<https://www.jccm.es/sede/tramite/H93>

El Mundo a tu alcance



- **Turismo Social 2025.** Oferta de viajes con destino nacional e internacional para personas mayores de 55 años de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. En este enlace se encuentran todos los folletos de viajes de cada una de las agencias que participan en el programa

<https://www.castillalamancha.es/gobier-no/bienestarsocial/estructura/dgmayores/actuaciones/nuevo-programa-de-turismo-social-de-castilla-la-mancha>

- **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.

- **LA TERCERA MARCHA TV.** Programa de gerontogimnasia que se transmite

por GuadaTV Media, tanto en su canal de televisión como en línea. Se puede ver de lunes a viernes a las 10:00 y a las 19:30. En la web <https://www.guadatv.tv/la-tercera-marcha/> tienes disponible las últimas sesiones realizadas para poder verlas a tu ritmo.

- **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**. El horario de atención es de lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 horas, y de 9:00 a 15:00 horas en horario de verano. <https://www.servicioseam.es/>

- **LÍNEA 024 de atención a la conducta suicida.** El Ministerio de Sanidad promueve la Línea 024 de atención a la conducta suicida, 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.

CASTILLA- LA MANCHA ACOGE EL CONGRESO “TECNODEPENDENCIA” COMO REFERENTE NACIONAL EN INNOVACIÓN TECNOLÓGICA AL SERVICIO DE LOS CIUDADANOS



El 15 y 16 de mayo se celebró en el Hotel Intellier Airén de Alcázar de San Juan el Congreso-Muestra **“Tecnoddependencia Castilla-La Mancha”**, un espacio para reflexionar sobre cómo la tecnología puede ponerse al servicio del bienestar social y de las personas en situación de dependencia.

Promovido por la Fundación Ceres y con el apoyo del Gobierno de

Castilla-La Mancha, así como del Ayuntamiento de la localidad, el Congreso, con el lema **“Tecnología al servicio del Bienestar Social”**, abordó los retos de una sociedad cada vez más envejecida, donde la tecnología debe ser aliada de los cuidados y no sustituta de las personas. **Un punto de encuentro profesional, técnico y ciudadano** Durante dos jornadas, el congreso contó con la participa-

ción de más de 200 profesionales, representantes institucionales, investigadores/as, empresas tecnológicas y entidades sociales. Se realizaron ponencias especializadas, mesas de buenas prácticas, talleres prácticos y una muestra abierta a la ciudadanía para dar a conocer herramientas y dispositivos aplicados al cuidado de personas mayores o con dependencia.

En la muestra participaron más de 20 empresas y entidades expositoras como Ilunion, Tunstall, SIVI, Envita, Vitalia o la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM), entre otras, y su acceso estuvo abierto a profesionales, familias, personas cuidadoras y ciudadanía interesada. Además, se entregaron los Premios Tecnodependencia 2025 a las mejores iniciativas de innovación e intervención social, que recayeron en proyectos como Graffos y Acufade, Montessori Senior (por MAiki), y Isla Nemo de la Universidad de Burgos, además de un sistema de análisis de datos del Ayuntamiento de Fuenlabrada.

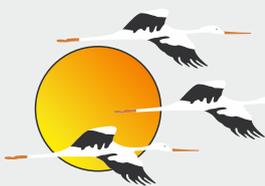
Castilla-La Mancha: líder en atención a la dependencia En la presentación anterior al evento, que tuvo lugar

en el mes de marzo, la consejera de Bienestar Social, Bárbara Torijano, vinculó la celebración de este congreso con el buen momento que atraviesa el sistema de dependencia de la región, que ha sido reconocido en 2025 como el mejor de toda España por el Observatorio Estatal de la Dependencia, con una puntuación de 8,3 sobre 10.

Para García Torijano, "llevar a cabo este congreso no deja de ser un reconocimiento al trabajo que estamos haciendo desde el Gobierno de Castilla-La Mancha en estos diez últimos años, donde asumimos el reto de sacar del suspenso que teníamos en el Observatorio Estatal de la Dependencia y ponernos como estamos este año, por segunda vez conse-

cutiva, en la primera posición entre las comunidades autónomas que mejor gestionan la dependencia". Actualmente, más de 78.000 personas reciben atención a través del sistema regional, con más de 106.000 prestaciones activas y tiempos de tramitación cinco meses por debajo de la media nacional. "Esto no es fruto de la casualidad, sino de una apuesta política clara y sostenida por un modelo público, justo y cercano de cuidados", afirmó la consejera.

"Alcázar de San Juan será durante dos días el corazón del debate sobre los cuidados del mañana. Y lo será con una premisa clara: que la tecnología puede y debe estar al servicio de la vida, de los cuidados y del bienestar social", aseguró.



**AUTOCARES
MARIN
COLMEJERO, SL**

www.autocaresmarin.com



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

Boulevard Alto Tajo, 27, Local 4 - 19005 GUADALAJARA

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

AGENCIA DE VIAJES MARIN TRAVEL



949 215 666

EL CENTRO DE MAYORES “MANOLITO TABERNÉ”, REFERENTE EN EL COMPROMISO REGIONAL EN LA LUCHA CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA



La consejera de Bienestar Social del Gobierno de Castilla-La Mancha, **Bárbara García Torijano**, visitó el pasado 11 de agosto el centro de mayores con centro de día 'Manolito Taberné' de Guadalajara, un espacio que se ha consolidado como referente provincial y regional en la lucha contra la soledad no deseada entre las personas mayores.

De hecho, este centro cuenta con un grupo de atención específico que trabaja directamente con quienes se encuentran en situación o riesgo de aislamiento,

generando vínculos, acompañamiento y oportunidades para reforzar su participación social y emocional.

Durante la visita, la consejera ha destacado el papel que desempeña este centro como motor de bienestar comunitario, gracias a su enfoque en la autonomía personal, el envejecimiento activo y la calidad de vida de sus más de 2.700 socios y socias.

Por las instalaciones de “Manolito Taberné” se han desarrollado ya más de 845 actividades, muchas de ellas centra-

das actualmente en la promoción de la salud física y mental, como talleres de memoria, pilates, yoga, rutas senderistas o bailes en línea. También se impulsan espacios de encuentro cultural y social como el club de lectura, el teatro o los talleres de plantas medicinales. "Las personas mayores quieren seguir activas, compartir, aprender y disfrutar, y aquí encuentran un lugar donde hacerlo", ha afirmado García Torijano.

El perfil de las personas usuarias es variado,



Bienestar Social, Carmen Gil.

20 plazas públicas en el centro de día

El Centro de Día, ubicado en las propias instalaciones del centro de mayores, cuenta con 20 plazas autorizadas, todas ellas integradas en la red pública de recursos de atención. Está compuesto por un equipo de profesionales con personal auxiliar de enfermería, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional y conductor para el servicio de transporte.

Con una oferta integral de actividades, servicios y atención profesional, el centro de mayores 'Manolito Taberné' es hoy un modelo a seguir en el cuidado y acompañamiento a las personas mayores, situando el bienestar emocional, la participación y la autonomía como pilares esenciales

con presencia destacada de mayores de 70 años, lo que permite diseñar una programación diversa y adaptada a las distintas etapas del envejecimiento. El centro ofrece una amplia gama de servicios, entre ellos biblioteca y prensa diaria, sala de informática, comedor, cafetería, peluquería, podología, juegos de mesa y atención de un trabajador o trabajadora social.

Gracias al Plan de Autonomía Digital impulsado por el Gobierno regional, el centro ha sido dotado con cinco pantallas digitales y 43 tablets, facilitando el acceso a la tecnología y

la formación digital entre las personas mayores.

Además, recientemente se ha llevado a cabo una inversión económica para la climatización de las instalaciones y el acondicionamiento de los patios interiores, mejorando notablemente la comodidad y funcionalidad del espacio. "Invertir en estos espacios es invertir en dignidad, salud y futuro para nuestros mayores", ha subrayado la consejera, que ha estado acompañada en la visita por la delegada de la Junta en Guadalajara, Rosa García, y por la delegada provincial de



TROFEOS AGHER



EVENTOS, PLACAS CONMEMORATIVAS, ...

C/ Francisco Aritio nº 119, Nave 37

19004 GUADALAJARA

Tfno. y Fax.: 949 20 10 09

INAUGURACIÓN DEL FESTIVAL DE LA LAVANDA DE BRIHUEGA

La consejera de Bienestar Social de Castilla-La Mancha, Bárbara García Torijano, ha subrayado hoy el papel del turismo como motor de desarrollo y cohesión territorial durante la inauguración del Festival de la Lavanda de Brihuega, un evento que se ha consolidado como referencia cultural y turística de la región.

En el acto de inauguración ha estado acompañada del alcalde de la localidad, Luis Viejo, el presidente de la Cortes de Castilla-La Mancha, Pablo Bellido, el presidente de RECAMDER y FADETA, Jesús Ortega, la diputada provincial de Cultura, Sabrina Escribano, y el presidente de la Asociación Cultural de la Lavanda, Ángel Corral.

"Brihuega es uno de los mejores ejemplos de cómo se trabaja, desde lo local y con visión de futuro, para combatir la despoblación. Lo que aquí se vive estos días es el resultado de una estrategia transversal: crear oportunidades, crecer en servicios y ofrecer un destino completo al visitante", ha señalado la consejera, destacando la transformación de la riqueza generada por el turismo en bienestar y calidad de vida para quienes residen todo el año en el medio rural.

En este sentido, ha felicitado al alcalde de Brihuega, Luis Viejo, y a su equipo, por liderar una apuesta decidida por recuperar el esplendor histórico de la villa y dinamizar su economía local. "Un claro ejemplo de esa estrategia es la reciente apertura del único hotel de cinco estrellas de la provincia, ubicado en la antigua Fábrica de Paños, una muestra de cómo la recuperación del patrimonio puede ir de la mano del desarrollo económico y la atracción de visitantes de calidad", ha explicado.



El Gobierno de Castilla-La Mancha defiende el cultivo de lavanda

Por otro lado, la consejera se ha referido a la defensa que el Gobierno regional está realizando del cultivo de la Lavanda, apelando a la defensa férrea que ha hecho el presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, para que los aceites esenciales de lavanda y lavandín sean excluidos definitivamente de la lista de productos tóxicos en la Unión Europea para que "se puede seguir fomentando y desarrollando este tipo de agricultura".

Igualmente, García Torijano, ha manifestado la exigencia del Ejecutivo regional en Europa "para que no se recorte ni un solo céntimo de la Política Agraria Común (PAC) como así han manifestado las derechas europeas para reducir en el 25 por ciento esa financiación que viene, porque es fundamental que protejamos a los agricultores de nuestra tierra y nuestro campo para seguir cuidando esa cadena que desemboca en el crecimiento de la economía de nuestros pueblos y el bienestar de nuestra gente".

CASTILLA- LA MANCHA CONMEMORA LOS 50 AÑOS DE LA RESIDENCIA “LOS OLMOS” Y PROYECTA SU FUTURO CON UNA NUEVA INFRAESTRUCTURA MODERNA Y SOSTENIBLE

El Gobierno de Castilla-La Mancha conmemoró el pasado mes de junio el 50 aniversario de la **residencia de mayores 'Los Olmos'**, de Guadalajara, uno de los centros con mayor trayectoria de la red pública de cuidados de la región.

El acto institucional contó con la presencia de la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, quien durante su intervención, puso en valor "el medio siglo de cuidados, atención y humanidad" ofrecidos desde esta residencia pública, inaugurada en 1975 y transferida a la Comunidad Autónoma en 1985.

García Torijano destacó el carácter simbólico de esta efeméride, "que nos permite mirar al futuro con esperanza, con el inicio de las obras" de la nueva residencia 'Los Olmos' que promueve el Gobierno regional.

Según recordó García Torijano, "la nueva construcción que se está llevando a cabo en otra ubicación de la capital tiene el mismo objetivo interno de cuidados y atención al ciudadano, pero con una visión mucho más moderna. Será una nueva residencia de 120 plazas, con



unidades convivenciales y con la idea de la desinstitucionalización de los recursos para dar atención, apoyo, cariño y acompañamiento a todos los residentes, pero también a las familias".

En el acto del aniversario también han estado presentes la consejera de Igualdad, Sara Simón; el presidente de la Diputación Provincial, José Luis Vega; el diputado nacional, Alberto Rojo; la senadora María Patricio; la directora general de Mayores de Castilla-La Mancha, Alba Rodríguez; la delegada provincial de Bienestar Social, Carmen Gil; y la alcaldesa de Guadalajara, Ana Cristina Guarninos; entre otras autoridades.

CASTILLA- LA MANCHA REIVINDICA EN “65ymás” SU ESTRATEGIA CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA

El presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, participó el pasado 4 de junio en un desayuno informativo organizado por el diario digital '65ymás', especializado en información para personas mayores. La cita, celebrada en el Palacio de Fuensalida, sede de la Presiden-

cia regional, giró en torno a los retos de la longevidad en Castilla-La Mancha y las políticas impulsadas por el Ejecutivo autonómico para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

En este acto también han participado la consejera de Bienestar Social, Bárbara



García Torijano, que ha puesto en valor la Estrategia contra la Soledad No Deseada del Gobierno regional como "una política pionera, humana y comunitaria" y que entra ahora en su fase final de desarrollo, puesto que su horizonte temporal está previsto hasta el final de 2025.

Se trata de una estrategia pública impulsada por el Gobierno regional para combatir uno de los grandes desafíos del siglo XXI, especialmente en un contexto de envejecimiento acelerado. "Más de 100.000 personas mayores viven solas en Castilla-La Mancha, y en su mayoría son mujeres del entorno rural. Pero la soledad no deseada no es inevitable: es un reto que se puede abordar con humanidad, innovación y compromiso", ha asegurado García Torijano. Esta primera Estrategia, como política pionera, humana y comunitaria, entrará ahora en su fase de evaluación para su posterior consolidación e incluso posible proyección nacional.

Desde su puesta en marcha en 2022, ha permitido desarrollar 58 medidas concretas que van desde la creación de censos de personas mayores que viven solas hasta el refuerzo de programas como el SEPAP-MejoraT, la teleasistencia avanzada, el turismo social o los centros de mayores.

Si bien esta estrategia teje una red coordinada entre todas las políticas de mayores encaminadas, en conjunto, a evitar la soledad no deseada, la consejera ha destacado también que en los últimos tres años se han ejecutado 28 proyectos específicos contra la soledad no deseada

en colaboración con entidades locales, que han llegado a más de 300 municipios cada año y han atendido a cerca de 20.000 personas.

Políticas para una longevidad activa y con propósito

En su intervención, García Torijano ha subrayado también las políticas de la Consejería para fomentar una vida activa, autónoma y saludable entre las personas mayores.

Castilla-La Mancha destina más de 15 millones de euros al año a programas de envejecimiento activo, entre los que destacan el termalismo social, las rutas senderistas, el turismo social o la Universidad de Mayores José Saramago a través de la UCLM, que este próximo curso se extenderá a la provincia de Guadalajara con la colaboración de la Universidad de Alcalá.

Asimismo, ha recordado que Castilla-La Mancha lidera la implantación del modelo público de teleasistencia avanzada en España, con más de 81.000 personas atendidas, 60.000 terminales digitales instalados y más de dos millones de llamadas gestionadas en el último año.

Por último, la consejera ha hecho referencia al modelo de cuidados impulsado por la región, que promueve la permanencia en el hogar y la atención personalizada. Este modelo combina programas domiciliarios como el SEPAP o la ayuda a domicilio con la modernización de la red de residencias públicas, que ya supera las 11.700 plazas financiadas y que se ampliará con nuevas infraestructuras en zonas afectadas por la despoblación.

"Estamos demostrando que envejecer no tiene por qué significar aislarse. Queremos que nuestros mayores vivan como han elegido, con dignidad, autonomía y vínculos sociales fuertes. Y por eso, cada acción del Gobierno de Castilla-La Mancha en esta materia tiene detrás una convicción firme: que nadie se sienta solo si no quiere estarlo", ha concluido.

Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE ALBARES

La **Asociación de Albares** realizó en pasado mes de junio un viaje a la localidad de Almagro, a través del Programa Conoce CLM de la Junta.

En la siguiente foto, varios socios echando la partida, como es costumbre.



ASOCIACIÓN DE ALCOCER



Desde la **Asociación de Alcocer** nos muestran algunas de diversas actividades realizadas en este semestre (aprendiendo sevillanas; celebrando el día de la Mujer y celebrando el Día de CLM)



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE ALHÓNDIGA

Las Rías Baixas han sido el destino del viaje organizado por la **Asociación de Alhóndiga**, que disfrutó de una hermosa y soleada Galicia.

Ya en verano, la comida anual del jubilado/a, reunió a todos los socios en un ambiente lúdico, de diversión y armonía.



ASOCIACIÓN DE ALMOGUERA

La **Asociación de Almoguera** se reunió el Día de la Madre y homenajeó a la socia más mayor, que cumplía 95 años, nuestra querida **Paulina Valero**, a cuya familia mandamos nuestro más sentido pésame.

En la foto adjunta, finalizando la actividad de Zumba, que nos mantiene activos durante el año, un pequeño pisolabis para reponer fuerzas hasta el curso siguiente.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE ALMONACID DE ZORITA

La Asociación de **Almonacid de Zorita** visitó Covadonga, la Santina, el pasado mes de mayo, descubriendo parajes mágicos en ese paraíso que es Asturias.

Como todos los años, el Certamen de



Poesía León Felipe, en su octava edición, puso el arte y la música a merced de los asistentes en esta mágica noche de julio.

ASOCIACIÓN DE ANGUITA

La **Asociación de Anguita** celebró su comida de hermandad, con una gran cantidad de socios que en verano aprovechan para ir al pueblo a disfrutarlo.

En la siguiente foto, una noche maravillosa, disfrutando de las estrellas en un cielo libre de contaminación lumínica, que finalizó con una rica chocolatada.



ASOCIACIÓN DE ARANZUEQUE

La **Asociación de Aranzueque** participó en una marcha por el Cáncer de Mama organizada por el Ayuntamiento, que reunió a un gran número de socios que quisieron unirse en torno a esta terrible y cada vez, más habitual, enfermedad.

El 12 de julio, la nueva Junta directiva, con enorme ilusión, preparó la fiesta del Mayor en Aranzueque. Se aprovecha este evento para homenajear al socio de mayor edad, **Tomás Collado Liz**, una persona con gran vitalidad que con sus 91 años, vivió su homenaje con mucha ilusión y entusiasmo.

La comida de fraternidad reunió a más de 62 comensales, acompañados por varias autoridades locales y regionales, cuya presencia desde aquí agradecemos.

Se celebró en el Restaurante La Fuensanta; Roberto, su dueño, nos ofreció un menú que gustó a todos.

La jornada continuó en la plaza por la tarde, con música, pastas, bollos, limonada y amenizado por una DJ, hartándonos de bailar en un día completo y muy agradable. *Junta Directiva de la Asociación*



ASOCIACIÓN BANCO DE ALIMENTOS

La **Asociación Banco de Alimentos** recibió el pasado 5 de mayo la visita de la **Reina Sofía**, que visitó a las instalaciones y se interesó por el trabajo que se desa-

rolla en la entidad. En la visita estuvieron presentes un gran número de autoridades locales, provinciales y regionales.



ASOCIACIÓN DE BRIHUEGA

La **Asociación de Brihuega** organizó en el mes de junio un viaje a las Lagunas de Ruidera, Daimiel y Villanueva de los Infantes, en la provincia de Ciudad Real, pudiendo disfrutar de maravillas de la naturaleza que, gracias a las lluvias de los meses anteriores, se mostraban espectaculares, como hacía mucho tiempo.



ASOCIACIÓN DE CHILOECHES

En el mes de marzo, la **Asociación de Chiloeches** organizó su fiesta anual, con una comida de hermandad en la que se homenajeó a los socios de mayor edad, **Antonia Palero y Luis Vázquez**.



En el mes de junio, la Asociación participó en el programa de Termalismo social, disfrutando de unos días de relax en el Balneario Don Benito de Albacete.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE DURÓN

La **Asociación de Durón** nos envían algunas de las actividades realizadas en estos meses, como la tradicional Fiesta del Cochinillo, en el mes de abril; una excursión que realizaron para conocer el Parque Arqueológico de Recópolis, los secretos y camino (Al- Balat) de Albalate de Zorita y la historia, en ocasiones desconocida, de Fuentelencina, en el mes de mayo. En agosto, la Asociación se reunió en la Cena del Socio, una maravillosa noche de convivencia y armonía.



ASOCIACIÓN DE EL CASAR

El pasado 1 de marzo la **Asociación de El Casar** celebró la festividad de su patrón el Santo Ángel, con los asociados y la corporación municipal.

La celebración consistió en la misa celebrada en la iglesia parroquial de Nuestra Señora de la Asunción.

Posteriormente se celebró un vino español, realizado por una empresa de catering.

Durante la celebración se realizó la entrega de cinco placas a los asociados

mayores de 87 años: **Laura Diaz Izquierdo; Raquel López Escudero; Joaquín Perez Hurtado; Marcelino Rivas Soto y Emiliano Antón Ortega.**

El 17 de mayo, realizamos un viaje de un día al desfiladero de Yecla, Santo Domingo de Silos y Covarrubias, pasando un maravilloso día.



ASOCIACION DE EL INFANTADO

La **Asociación de El Infantado** recorre parte de la provincia con su **Rondalla**, deleitando a los asistentes con su música.

En esta ocasión, las fotografías retratan los conciertos del Instituto Brianda de Mendoza y en el Centro San José, en la localidad de Guada-



ASOCIACIÓN DE ESPINOSA DE HENARES

La `actividad nos mantiene vivos'. Éste es el lema que parece haber adoptado en la **Asociación de Espinosa de Henares** que demuestra una actividad incombustible durante todo el año.

En estos últimos meses, entre otras muchas cosas, ha participado en el taller de estimulación física y gimnasia de mantenimiento, que organizan a lo largo del año y en los talleres de Activa tu mente y Nuestros Miedos, organizado por la Federación y subvencionado por la Junta.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE ESPLEGARES

El 15 de agosto, la **Asociación de Esplegares** celebró el Día del Jubilado/a, que comenzó con la Asamblea General de la Asociación y continuó con la entrega de premios de los juegos tradicionales, la Comida de Hermandad y la entrega de

placas a los socios de mayor edad. De colofón, un baile con música en directo a cargo del Hombre Orquesta.

Todas las personas asistentes disfrutaron de un gran día de celebración y confraternidad.



ASOCIACIÓN DE FONTANAR

La **Asociación de Fontanar** celebró el pasado mes de mayo su Fiesta Anual, con una comida de hermandad en el restaurante Casa Miguelín de Guadalajara, como ya es tradición.

Un ambiente de diversión y armonía envolvió el día, para el disfrute de todas las personas asistentes.



ASOCIACIÓN DE GALÁPAGOS

La **Asociación de Galápagos** celebró la finalización del curso de actividades, concretamente del taller de gerontogimnasia, con una rica merienda y un ratito de charla y conversación, que tanta energía aporta.

Todas las personas asistentes disfrutaron de un gran día de celebración y confraternidad.



ASOCIACIÓN DE HITA

La **Asociación de Hita** participó en las diversas actividades durante las fiestas de la localidad, disfrutando gratamente de la verbena, con baile hasta altas horas de la madrugada, o con la preparación de la rica caldereta.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE HORCHE

En enero, la **Asociación de Horche** se reunió para celebrar las fiestas navideñas y degustar un rico Roscón de Reyes con un chocolate calentito, en una agradable tarde de encuentro.

En el mes de marzo, celebró la Fiesta del Jubilado, con varias actividades programadas y una gran participación de los socios.



ASOCIACIÓN "SAN ESTEBAN" DE HUMANES

La **Asociación `San Esteban´ de Humanes** ha realizado varias excursiones de convivencia, entre otras, a la Costa Brava en un viaje de seis días y varias visitas de día en las que han conocido, entre otras, el Museo de la Aviación de Cuatro Vientos, en Madrid; El Bosque Encantado en San Martín de Valdeiglesias y el majestuoso Aranjuez, con su Palacio Real y sus jardines de estilo renacentista, únicos en España.



ASOCIACIÓN DE LAS INVIERNAS

La **Asociación de Las Inviernas** han estado atareados participando en gran variedad de actividades.

Sin duda, una de las más espectaculares es el toldo de ganchillo hecho a mano por las mujeres de Las Inviernas y que tanto se agradece cuando aprieta el sol.

La celebración de su patrón, San Acacio, otra cita ineludible que promueve una gran participación de todos los vecinos

Por último, nos enseñan uno de los resultados del taller de Restauración, promovido por la Asociación de muje-



ASOCIACIÓN DE LORANCA DE TAJUÑA

Jerez de la Frontera y los Pueblos Blancos ha sido el destino elegido por la **Asociación de Loranca de Tajuña** para su viaje esta temporada, en el que pudieron disfrutar de su arquitectura blanca y sus

pintorescos balcones floreados, rodeado de un paisaje natural incomparable.

A esto se añadió la buena compañía y un buen clima de convivencia que hizo del viaje una experiencia a repetir.



ASOCIACIÓN DE LUPIANA

La **Asociación de Lupiana** ha participado en el mes de julio en el taller Nuestros Miedos: Estrategias para comprenderlos y afrontarlos, organizado por la Federación y subvencionado por la JCCM. El taller se centra en los miedos que podemos tener en la edad adulta, para qué sirven, como afectan a nuestro estado de salud y cómo podemos afrontarlos.



ASOCIACIÓN DE MANANTIALES

En esta temporada, la **Asociación de Manantiales** de Guadalajara se ha recorrido gran parte de la geografía española, en diversos viajes realizados a hermosos destinos como el Valle del Roncal en el pirineo navarro; la bella localidad de Riaza, en Segovia; o el carismático Campo de Criptana, en Ciudad Real; o en excursiones de un día para conocer, por ejemplo, el Museo de la Aviación en Madrid.



ASOCIACIÓN DE MARCHAMALO

Un año más, la **Asociación de Marchamalo** nos deja impresionados con la calidad de sus disfraces para el desfile de carrozas de la Fiesta de mayo, en honor al Cristo de La Esperanza.

Durante esta temporada, también han tenido tiempo para hacer turismo, ya sea visitando el Congreso de los Diputados; acudiendo a la Zarzuela en el 4ª Festival de Zarzuela y Ópera, o realizando un viaje a Portugal.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE MASEGOSO DE TAJUÑA

El pasado mes de mayo, la **Asociación de Masegoso de Tajuña** visitó Zaragoza, descubriendo una ciudad llena de encanto, a lo que se añadió la buena armonía del grupo, que les hizo disfrutar intensamente de la experiencia.



ASOCIACIÓN DE MESONES



Los socios de la **Asociación de Mesones**, como es tradición, homenajearon a las mujeres de la asociación, en esta ocasión, preparando una exquisita paella. En el mes de agosto, el día 5, celebraron su Comida de Hermandad en un gran ambiente de fiesta y armonía.



ASOCIACIÓN DE MONDÉJAR

El 1 de marzo, la **Asociación de Mondéjar** celebró la Asamblea General, con la participación de un gran número de socios.

En el mes de abril, organizaron una visita al Museo del Aire y un viaje a Fátima (Portugal), que disfrutaron aún más por la buena compañía y el buen ambiente creado en el grupo.



ASOCIACIÓN "PARQUE LAS CASTILLAS"

La **Asociación 'Parque Las Castillas'** de Torrejón del Rey organizó el pasado mes de abril la Asamblea General Ordinaria, en la que nombró socia de Honor a la que fuera presidenta durante varias décadas, Adelina González. Finalizada la Asamblea, los asistentes disfrutaron de una merienda y un rato de charla en buena compañía.

Al comienzo de verano, para finalizar el curso, la Asociación invitó a todos los asociados que quisieron participar a una barbacoa, a la que asistieron más de cincuenta personas, pasando un rato muy agradable de hermandad, que finalizó participando en distintos juegos de mesa y con la despedida hasta septiembre.



ASOCIACIÓN DE PEÑALVER



El pasado 19 de julio, la **Asociación de Peñalver** organizó su Fiesta Anual.

Prepararon una deliciosa paella que degustaron todos los allí presentes, y la fiesta se prolongó hasta ya entrada la noche, tras una merienda cena y un ameno rato de baile, que puso el colofón a un gran día.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE PERALVECHE



La **Asociación de Peralveche** celebró su tradicional Cena de Hermandad el pasado 1 de agosto, reuniendo a la gran mayoría de socios y disfrutando de una velada especial, de reencuentro y buen ambiente.

ASOCIACIÓN DE ROMANCOS



En agosto, previo a las fiestas, la **Asociación de Romancos** organiza el campeonato de Bolos, una tradición que reúne a un gran número de participantes, como puede apreciarse en la foto. Ya en fiestas, el día 19 de agosto, celebraron la Comida del Toro, en un ambiente festivo y de fraternidad.

ASOCIACIÓN DE SACECORBO

El 9 de agosto, celebramos el Día de la Asociación.

Comenzamos el día 8, con una merienda, amenizada con canciones populares, que entonaron Carlos, Paco y Félix. Les damos las gracias por su colaboración, pues consiguieron que todos participáramos en sus cánticos. Pasamos una velada agradable, que supuso el reencuentro, entre muchos socios, pues es en estas fechas cuando todos procuramos volver a nuestro pueblo.

El día 9, celebramos la misa de la asociación, la asamblea ordinaria, la comida en el hostel, donde hicimos entrega de los trofeos. Por la tarde, con la actuación del hombre orquesta, terminamos la celebración de nuestro día. *Jose Del Amo, presidente*



ASOCIACIÓN DE SACEDÓN



El 1 de marzo, la **Asociación de Sacedón** celebró el Santo Ángel Custodio, patrón de los jubilados, en un buen ambiente de fiesta y armonía y con una participación excepcional

Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE SIGÜENZA



Desde la **Asociación de Sigüenza** recuerdan la última merienda realizada en su antigua sede y nos envían algunas fotos de la nueva, que se muestra espectacular y en la que esperan poder pasar momentos tan felices como los vividos en la anterior.

Jose Del Amo, presidente



ASOCIACIÓN DE SOLANILLOS DEL EXTREMO

Desde la nueva **Asociación de Solanillos del Extremo SOL+ANILLOS** queremos dar las gracias a la Federación Alcarreña por la acogida, la ayuda y la información recibida en esta nueva aventura.

También a las asociaciones vecinas, que nos han animado y con las que compartiremos actividades y experiencias.

Para iniciar la andadura del 2025, celebramos una comida el Sábado Santo, con el objetivo de que acudieran el máxi-

mo número de socios y lo conseguimos, allí estuvimos casi todos, con la Ronda Cifontina poniendo el toque musical de la fiesta. Desde nuestro Ayuntamiento, tuvimos todo el apoyo y ayuda que necesitamos, lo que es muy de agradecer. Disfrutamos de una jornada estupenda, pensando ya en nuestro próximo reto, viajar. *Junta Directiva de la Asociación SOL+ANILLOS*



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACION DE TÓRTOLA DE HENARES



La **Asociación de Tórtola de Henares** visitó la localidad de Cuenca a través del Programa Conoce Castilla La Mancha, descubriendo su esencia y su espectacular encanto.

Durante las fiestas, participaron en la marcha en beneficio de la Asociación contra el cáncer.

En la ya tradicional Cena de migas, prepararon y repartieron limonada para acompañarlas.



ASOCIACIÓN DE UCEDA

Tras la semana cultural, la **Asociación de Uceda** entregó los obsequios a los ganadores de las diversas competiciones. Posteriormente, organizó una

merienda para todos los socios, que compartieron risas y buenos momentos en muy buena compañía.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE VILLANUEVA DE LA TORRE



La Asociación de **Villanueva de la Torre** celebró el Día de los Enamorados con una comida de grupo, que finalizó en un animado baile, al que se unió nuestro querido **Félix**, con sus 105 años.

En el mes de junio, la Asociación organizó un viaje a Río Mundo, dentro del Programa Conoce CLM, tres días en los que pudieron disfrutar de la enorme belleza de su naturaleza en una compañía inmejorable.



ASOCIACIÓN DE VILLEL DE MESA

La **Asociación de Villel de Mesa** celebró su comida de hermandad el pasado 13 de agosto en un gran ambiente de fiesta y encuentro.

Aprovechamos la ocasión para nombrar a nuestro nuevo presidente de Honor, **Daniel García Pueyo**, en sustitución de nuestro querido **Eladio** que nos dejó hace unos meses.

Junta directiva Asociación Valle del Mesa.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE YÉLAMOS DE ARRIBA



El pasado 26 de julio, la **Asociación de Yélamos de Arriba** celebró su Fiesta Anual con una merienda en la plaza del pueblo, en la que los socios disfrutaron de una tarde entretenida en buena compañía.

En la celebración estuvo presente la consejera de Igualdad, Sara Simón.



ASOCIACIÓN DE ZAOREJAS

La **Asociación de Zaorejas** celebró su comida de hermandad el pasado 20 de agosto, reuniendo a una buena cantidad de socios en un gran día festivo.





Desde la Federación queremos, en primer lugar, enviar un emotivo abrazo y nuestro más sincero pésame a las familias de **Tomás y Fernando**, presidentes durante muchos años de **Fuentelehiguera de Albatages y Loranca de Tajuña**, respectivamente.

En segundo lugar, queremos despedirnos con un gran sentimiento de gratitud de varios presidentes que dejan su cargo después de muchos años al pie del cañón, concretamente (y esperando no dejarnos ninguno fuera), de **Raúl (Uceda)**, por su energía y su

compromiso; de **Cesáreo (El Recuenco)**, por su buen hacer y su constante agradecimiento a nuestro trabajo; de **Jose (Aranzueque)**, por su educación y su gran fortaleza; de **Daniela (Hita)**, por su simpatía y su gran sonrisa y de **Amparo (Cifuentes)**, por su esfuerzo y su buena intención.

En tercer lugar, DAMOS LA BIENVENIDA a las asociaciones que se han reactivado este año, Casa de Uceda y a las nuevas juntas directivas que comienzan su andadura.

PRODUCCIONES
ARTÍSTICAS Y
CULTURALES
CONTRATACIONES
MUSICALES Y
ESPECTACULOS



ARTE
LA HISTORIA DE CUBERA
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

No te detengas

No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,
sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.

No te dejes vencer por el desaliento.

No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte,
que es casi un deber.

No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario. No dejes de
creer que las palabras y las poesías
sí pueden cambiar el mundo.

Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.

Somos seres llenos de pasión.

La vida es desierto y oasis.

Nos derriba, nos lastima,
nos enseña,

nos convierte en protagonistas
de nuestra propia historia.

Aunque el viento sople en contra,
la poderosa obra continúa:

Tú puedes aportar una estrofa.

No dejes nunca de soñar,
porque en sueños es libre el hombre.

No caigas en el peor de los errores:
el silencio.

La mayoría vive en un silencio espantoso.

No te resignes.

Huye.

"Emito mis alaridos por los techos de este mundo",
dice el poeta.

Valora la belleza de las cosas simples.

Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas,
pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.

Eso transforma la vida en un infierno.

Disfruta del pánico que te provoca
tener la vida por delante.

Vívela intensamente,
sin mediocridad.

Piensa que en ti está el futuro
y encara la tarea con orgullo y sin miedo.

Aprende de quienes puedan enseñarte.

Las experiencias de quienes nos precedieron
de nuestros "poetas muertos",
te ayudan a caminar por la vida

La sociedad de hoy somos nosotros:

Los "poetas vivos".

No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas.

Walt Whitman

El Cofre de la experiencia

El 31 de mayo, en la conmemoración del Día de Castilla la Mancha, **Julia Guindo Ibáñez**, nuestra querida secretaria, fue nombrada **Hija Predilecta de Castilla-La Mancha** por su extraordinario compromiso con el voluntariado social y por su ejemplo vital de aprendizaje constante.

Desde la Federación queremos darte, una vez más, la enhorabuena y decirte que es un placer compartir esta etapa contigo, por tu admirable trayectoria vital y, sobre todo, por tu esencia y tu forma de ser, sin duda, un ejemplo a seguir.



Orgullo

DE LO NUESTRO

31 MAYO 2025 - ALBACETE

Crema de pepino, melón y leche de coco con curry y pistachos



Ingredientes (4 personas):

- 4 pepinos medianos (unos 600 gramos)
- ½ melón piel de sapo (unos 700 gramos)
- 200 ml de leche de coco
- 200 ml de agua
- Una cucharada rasa —o al gusto— de curri en polvo
- Sal
- Zumo de limón al gusto
- 1 diente pequeño de ajo
- 50 gramos de pistachos pelados

Elaboración:

Quitar las puntas y la mitad de la piel a tiras a los pepinos y cortarlos en dados.

Pelar el diente de ajo.

Pelar el melón, quitarle las semillas y cortarlo en dados.

Llevar a un vaso batidor o un robot de cocina junto con el resto de los ingredientes (menos los pistachos).

Triturar hasta conseguir una textura emulsionada, probar y rectificar de sazón.

Llevar a la nevera por lo menos un par de horas —puede ser de un día para otro— y servir con los pistachos picados.

Fuente: <https://elpais.com/gastronomia/2023-06-11/platos-faciles-con-verduras-y-frutas-de-verano.html>



**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**

Bonito con tomate



Ingredientes (4-6 personas):

- 1,5 kg. bonito del norte
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates maduros
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

Elaboración

Comenzamos limpiando las rodajas de bonito, retirándoles la piel. Si queréis podéis trocear las piezas en trozos.

En una cazuela calentamos un chorrito de aceite de oliva y cuando esté caliente, sellamos las rodajas de bonito por ambas caras. No queremos que se cocinen, solamente marcarlas y sellarlas. Retiramos y reservamos.

En la misma cazuela echamos una cebolla picada finamente y dos dientes de ajo. Dejamos que se pochen durante 10 minutos.

Pelamos los tomates, los cortamos en dados y los incorporamos en la cazuela. Salamos al gusto y le añadimos un buen chorro de vino blanco. Los cocinamos durante 30 minutos a fuego lento.

Una vez lista la salsa, la pasamos por el pasapuré y le añadimos la cucharadita de azúcar, para que le reste acidez al tomate.

Por último, añadimos los trozos de bonito a la cazuela y dejamos que se cocinen durante unos minutos a fuego lento. Apagamos el fuego y dejamos que se terminen de hacer con el propio calor residual del tomate, así nos quedará más jugoso.

*Si tenéis una buena salsa de tomate casero ya hecha, nos saltaríamos el paso de los tomates y solo sería calentarla.

*Podéis acompañar el bonito con patatas, que podéis cocinar en la misma salsa.



Tarta de limón (sin horno)



Ingredientes:

- 3 limones
- 80 gramos de azúcar
- 6 hojas de gelatina neutra
- 400 mililitros de nata líquida
- 400 gramos de crema de queso

Para la base de la tarta:

- 150 gramos de galleta
- 60 gramos de mantequilla

Para decorar:

- 5 rodajas de limón

Elaboración:

Prepara la base de galletas

Tritura las galletas en un procesador de alimentos o colócalas dentro de una bolsa de plástico resistente y aplástalas con un rodillo hasta que queden completamente pulverizadas.

Una vez trituradas, mezcla las galletas con la mantequilla derretida hasta obtener una masa arenosa y húmeda, fácil de compactar.

Distribuye la mezcla en el fondo de un molde desmontable o uno para tartas de 20 a 22 cm de diámetro. Presiona con el dorso de una cuchara o con el fondo de un vaso hasta formar una base compacta y uniforme.

Reserva en la nevera durante 15-20 minutos para que se endurezca mientras preparas el relleno.

Monta la nata

En un bol grande, bate la nata bien fría con una batidora eléctrica de varillas hasta que tenga una textura firme pero cremosa. Evita batir en exceso para que no se corte.

Bate la crema de queso con el azúcar

En otro bol, bate la crema de queso con el azúcar hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Debe quedar sin grumos y con textura cremosa.

Hidrata y disuelve la gelatina

Coloca las hojas de gelatina en un bol pequeño con agua fría, asegurándote de que queden completamente sumergidas.

Mientras se hidratan, exprime los tres limones y calienta brevemente el zumo en el microondas, sin que llegue a hervir.

Escurre bien la gelatina hidratada y agrégala al zumo caliente, removiendo hasta que se disuelva por completo. Deja templar a temperatura ambiente antes de incorporarla al resto de la mezcla.

Mezcla la nata montada con la crema de queso

Añade la nata montada al bol con el queso crema azucarado, mezclando con movimientos envolventes y suaves para no perder aire. La mezcla debe quedar uniforme y aireada.

Añade la gelatina con limón

Cuando la gelatina esté tibia (nunca caliente), viértela poco a poco sobre la mezcla de queso y nata, removiendo constantemente para que se integre bien y no se formen grumos.

Monta la tarta

Vierte el relleno sobre la base de galletas ya fría. Alisa la superficie con una espátula hasta que quede lo más lisa posible.

Refrigera durante al menos 4 horas, aunque lo ideal es dejarla toda la noche para que cuaje por completo.

Desmolda, decora y sirve

Una vez cuajada, desmolda la tarta con cuidado. Puedes decorarla con rodajas finas de limón, ralladura de piel o incluso unas hojas de menta fresca.

Sirve la tarta bien fría, y disfruta de su textura cremosa y sabor refrescante.

Fuente: https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/tarta-de-limon-sin-horno_23_1141931.html

Sopa de letras

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

VERANO

PLAYA

SOL

FLOTADOR

SOMBRILLA

RIO

FIESTAS

PUEBLO

MAR

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

8238

1984

6007

1641

6586

5084

8019

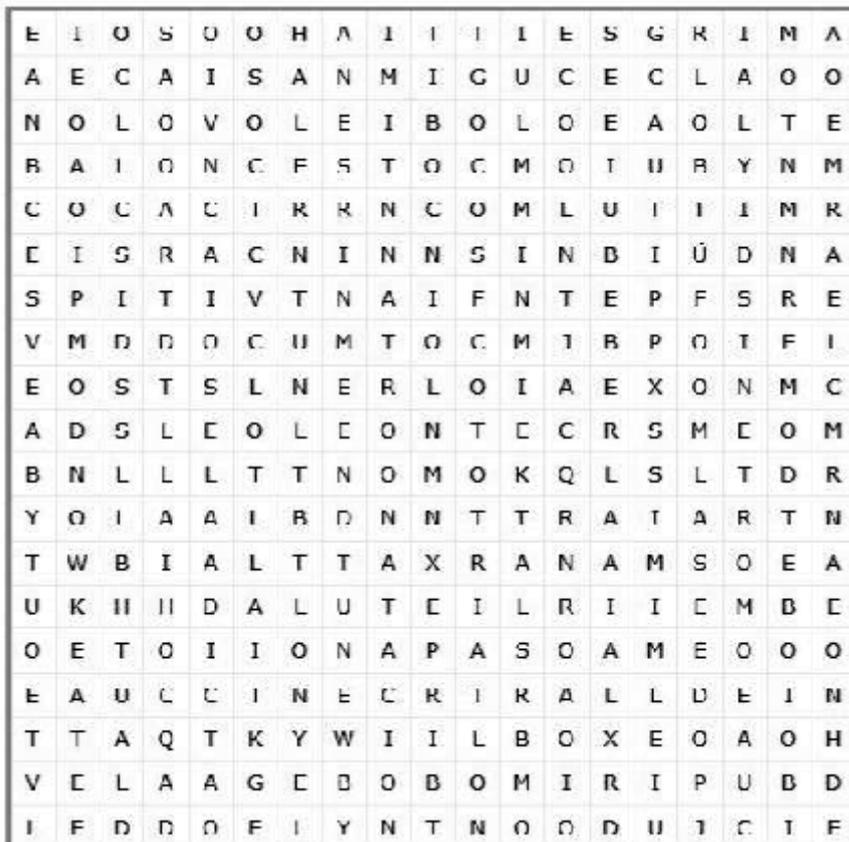
9974

9163

Sopa de letras



GRATITUD
RESPONSABILIDAD
TOLERANCIA
SOLIDARIDAD
RESPETO
HUMILDAD
PERDON
AUTOESTIMA
HONESTIDAD
COMPROMISO
EMPATIA



ATLETISMO
BALONMANO
REMO
HOCKEY
BADMINTON
JUDO
BALONCESTO
NATAACION
BOXEO
TAEKWONDO
CICLISMO
TENIS
ESGRIMA
TRIATLON
FUTBOL
VELA
GIMNASIA
VOLEIBOL
HALTEROFILIA



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PROTECCIÓN DE DERECHOS

