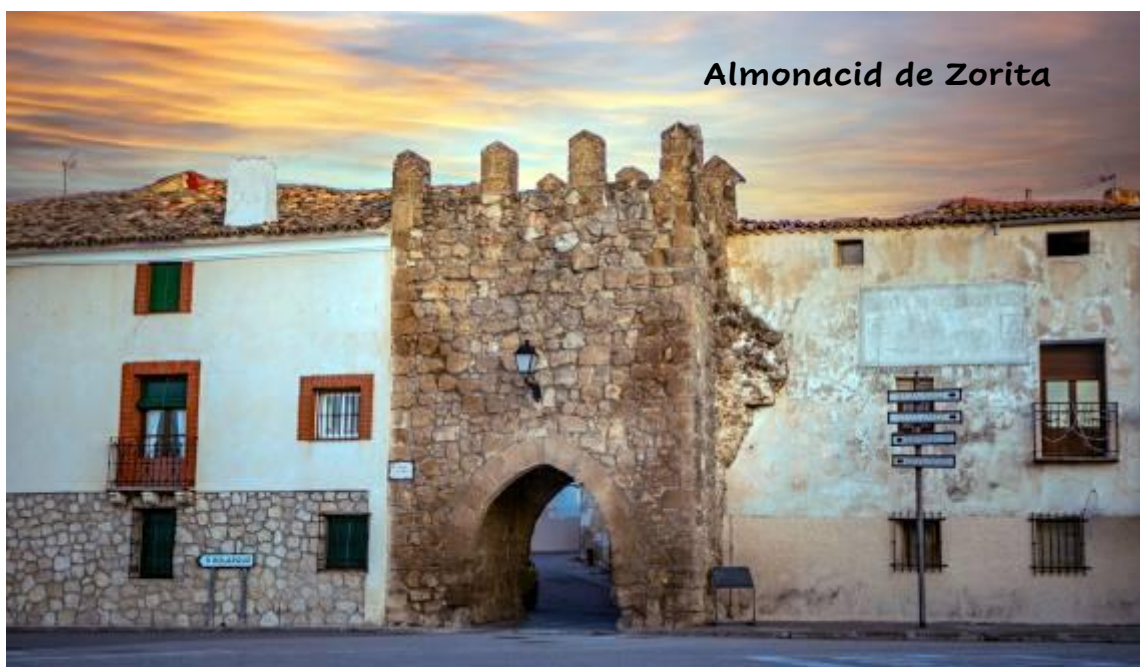


MEMORIA ACTIVIDADES 2025



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



MEMORIA ACTIVIDADES 2025

ÍNDICE

FUNDAMENTACIÓN Pág. 1

OBJETIVOS OPERATIVOS Pág. 2

ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN Pág. 3

- SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO ... Pág. 4
- ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA Pág. 6
- SERVICIO PODOLOGÍA ITINERANTE EN EL MEDIO RURAL Pág. 7
- SERVICIO DE QUIROMASAJE Pág. 10
- REVISTA "SABER SER MAYORES" Pág. 12
- JORNADA DE MAYORES Pág. 12
- SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A PERSONAS
MAYORES EN SU DOMICILIO Pág. 13
- TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PROMOCIÓN DE LA
AUTONOMÍA PERSONAL Pág. 14
- ACTUACIONES DE SENSIBILIZACIÓN SOCIAL Pág. 23
- ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE Pág. 23

FUNDAMENTACIÓN

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

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

En la actualidad hay un total de 116 asociaciones federadas.

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

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

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

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

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



MEMORIA ACTIVIDADES 2025

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

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

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

OBJETIVOS OPERATIVOS

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

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



MEMORIA ACTIVIDADES 2025

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

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

ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

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



MEMORIA ACTIVIDADES 2025

Las actividades de la Federación son:

- Servicio de información, orientación y asesoramiento.
- Asamblea General Ordinaria.
- Servicio de Podología itinerante en el medio rural.
- Servicio de Quiromasaje.
- Programa de Acompañamiento emocional en el domicilio.
- Talleres de Envejecimiento Activo y Promoción de la Autonomía Personal.
- Jornadas Informativas de Mayores.
- Actuaciones de sensibilización social.
- Actividades de ocio y tiempo libre.

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

• SERVICIO DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO

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

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

Los objetivos del servicio han sido:

- Favorecer el acceso a la información de las asociaciones federadas a todos los niveles.
- Dar respuesta a las necesidades de asesoramiento y orientación que presentan.
- Canalizar las demandas y derivar a los recursos adecuados, si procede.
- Fomentar el asociacionismo.



MEMORIA ACTIVIDADES 2025

- Promover la autoorganización, autonomía y el empoderamiento de las asociaciones federadas.
- Colaborar en la coordinación e impulso de las actividades de las asociaciones.
- Facilitar la interrelación y conexión entre las asociaciones de la provincia y entre éstas y las entidades públicas y privadas que trabajan con el colectivo de mayores.
- Promover la presencia de las asociaciones de mayores en la comunidad en general.
- Favorecer la formación en la gestión y organización de las asociaciones.

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

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

Evaluación del Servicio.

La Federación asesora a un total de 116 asociaciones federadas de la provincia de Guadalajara; no obstante, el servicio está disponible para cualquier persona, grupo o institución relacionada con el colectivo de personas mayores que requiera asesoramiento u orientación en los diversos aspectos arriba mencionados, tanto si se trata de una orientación directa de la Federación como si ésta requiere la derivación a otro recurso o entidad más adecuada.

De las atenciones realizadas en 2025, un 65% aproximadamente se ha realizado de manera telefónica y/o telemática. El 35% restante, han sido atenciones presenciales en la Federación o en las propias asociaciones.



MEMORIA ACTIVIDADES 2025

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

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

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

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

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

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

• ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

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

ejercicio, según la legislación vigente. Este año se celebró el 30 de abril de 2025.

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

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

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

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

En 2025, el coste del servicio para las personas beneficiarias ha sido de 14€. Las personas con la Ley de Dependencia reconocida pueden ser atendidas en el domicilio, con un coste de 20€ el servicio.

El Servicio de Podología ha dado cobertura a **136 localidades** y se han atendido a un total de **11.588 personas**.

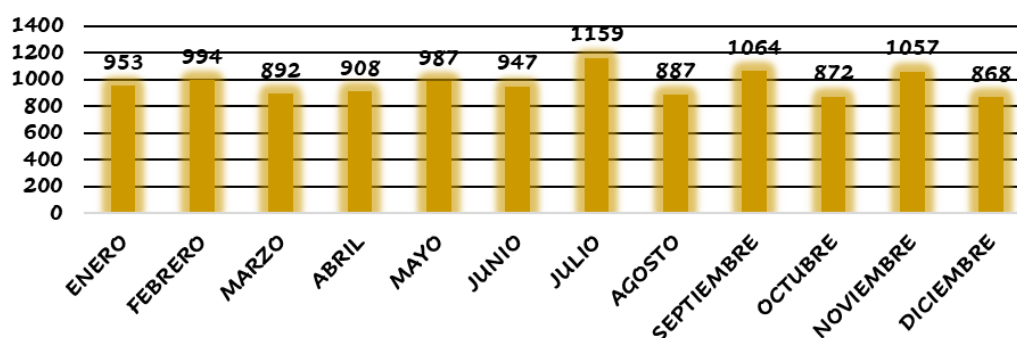
En función del censo poblacional y de la demanda de las diferentes localidades, el Servicio se realiza de manera semanal, quincenal, mensual o bimensual.

Las localidades en las que se ha realizado el Servicio han sido: Alaminos; Alarilla; Albalate de Zorita; Albares; Alcocer; Alcolea del Pinar; Alcoroches; Algora; Alhóndiga; Almadrones; Almoguera; Almonacid de Zorita; Alocén; Alustante; Anguita; Aranzueque; Arbancón; Argecilla; Armuña de Tajuña; Atanzón; Auñón; Brihuega; Budia; Cabanillas del Campo; Campillo de Dueñas; Cantalojas; Cañizar; Caraquiz urbanización; Carrascosa de Henares; Casa de Uceda; Castilforte; Cerezo de Mohernando; Checa; Chiloeches;

Cifuentes; Ciruelas; Cogolludo; Driebes; Durón; El Casar; Escariche; Fontanar; Fuentelahiguera de Albatages; Fuentelencina; Fuentelsaz; Fuentenovilla; Gajanejos; Galápagos; Galve de Sorbe; Guadalajara; Heras de Ayuso; Hiendelaencina; Hita; Hontoba; Horche; Hortezueta de Océn; Hueva; Humanes de Mohernando; Illana; Jadraque; La Beltraneja Trijueque; La Toba; La Yunta; Las Inviernas; Ledanca; Loranca de Tajuña; Lupiana; Málaga del Fresno; Mandayona; Maranchón; Masegoso de Tajuña; Mazuecos; Membrillera; Mesones; Millana; Molina de Aragón; Molina Residencia Las Sabinas; Molina Residencia Santa Ana; Mondéjar; Moratilla de los Meleros; Muduex; Orea; Pareja; Parque Las Castillas; Pastrana; Peñalén; Peñalver; Peralejos de las Truchas; Pioz; Pobo de Dueñas; Poveda de la Sierra; Pozo de Almoguera; Pozo de Guadalajara; Puebla de Valles; Quer; Renera; Residencia Campiña de Viñuelas; Residencia Fontanar; Residencia Humanes; Riba de Saélices; Robledillo de Mohernando; Romancos; Romanones; Sacedorbo; Sacedón; Salmerón; Sayatón; Sigüenza; Sigüenza Residencia; Solanillos del Extremo; Tamajón; Tartanedo; Tendilla; Torija; Torrecuadrada de los Valles; Torrejón del Rey; Torremocha del Campo; Tórtola de Henares; Trijueque; Trillo; Uceda; Valdeaveruelo; Valdegrudas; Valdeluz; Valdenuño Fernández; Valdepeñas de la Sierra; Valverde de los Arroyos; Villanueva de Alcorón; Villanueva de la Torre; Villel de Mesa; Viñuelas; Viñuelas Residencia; Yebra; Yunquera de Henares; Yunquera de Henares Residencia; Zorita de los Canes.

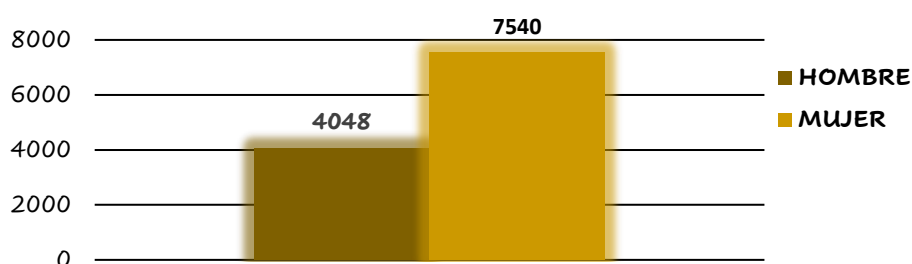
En la gráfica adjunta se indica el número de atenciones realizadas en cada uno de los meses del año.

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



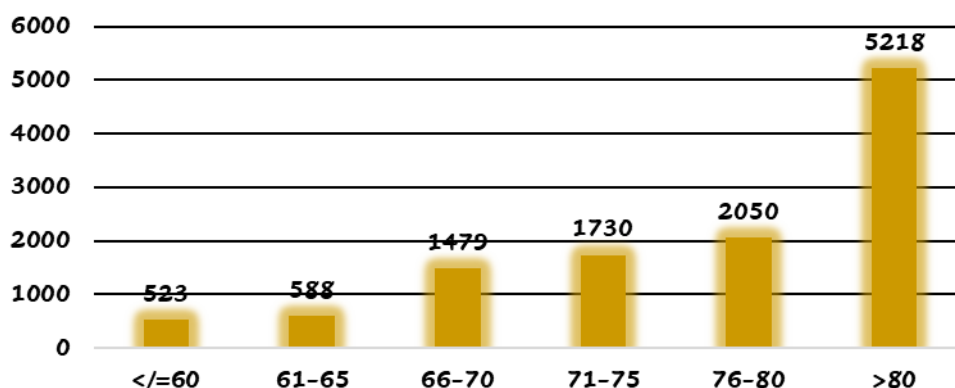
En el gráfico de distribución por sexo, el número de mujeres atendidas (7.540) es casi el doble del de los hombres atendidos (4.048).

Servicio Podología Itinerante en el medio rural **Personas atendidas según sexo**



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

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



Alrededor de un 45% del total de personas atendidas tienen más de 80 años (5.218 personas), un colectivo que tiene muy interiorizado la cultura del cuidado de los pies como base para una buena

movilidad y, por tanto, una mejora en la autonomía y la calidad de vida.

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

• SERVICIO DE QUIROMASAJE

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

Las sesiones se dan en los locales de las asociaciones, tienen una duración de treinta minutos y un coste de 14€ por sesión.

En 2025, el servicio se ha desarrollado en **17 localidades** que son Alcocer; Auñón; Brihuega; Caraquiz; Fuentelencina; Galápagos; Millana; Parque Las Castillas de Torrejón del Rey; Pastrana; Sacedón; Salmerón; Torrecuadrada de los Valles; Valdeaveruelo; Valdenoches; Yunquera de Henares y Zaorejas.

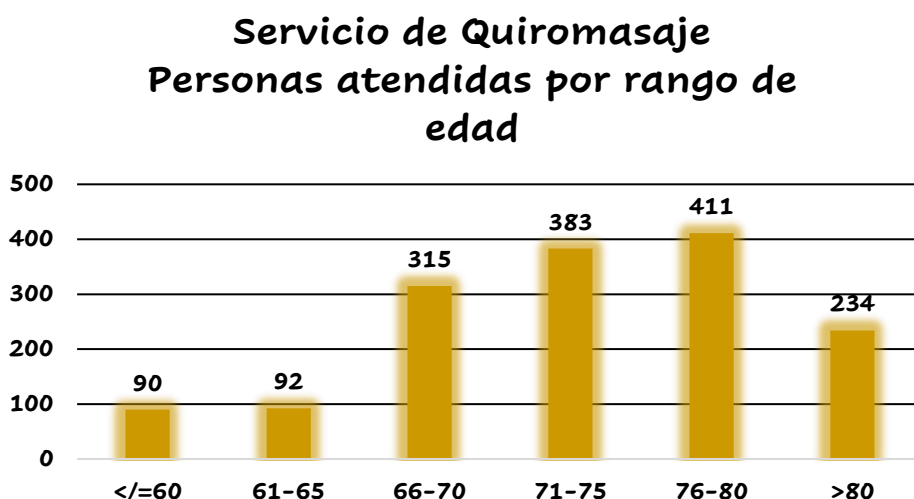
Se han atendido a **1.525 personas**. En el gráfico se detallan las atenciones realizadas en cada mes.



En cuanto a las personas atendidas por sexo, el número de mujeres atendidas (1.171) es casi del triple que el de los hombres (354).



En la distribución por edades, las personas más demandantes del Servicio son las que pertenecen al grupo de edad de 76-80, seguidos por los de 71-75 y a continuación de 66-70.



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

- **REVISTA “SABER SER MAYORES”**

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

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

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

En 2025, la revista se ha editado en el mes de septiembre y se ha distribuido entre las asociaciones federadas, centro y viviendas de mayores y las instituciones y entidades relacionadas con el colectivo de la tercera edad.

- **JORNADA INFORMATIVA DE MAYORES**

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

Este año, las Jornadas se realizaron el 17 de noviembre. Las ponencias han sido **“Comprendiendo y afrontando nuestros miedos”**, en la que se expusieron los miedos más frecuentes, cómo nos afectan

y cómo reconocerlos y afrontarlos y la ponencia **“Promoviendo el Envejecimiento Activo: recursos y programas”**, en la que se explicaron los recursos que hay actualmente en las diferentes administraciones (Junta de Comunidades, Diputación y Ayuntamiento) a nivel individual y para las asociaciones de mayores y los programas y servicios que desarrolla la Federación.

• PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A PERSONAS MAYORES EN EL DOMICILIO

La atención a la salud mental de las personas mayores, abordando desde una intervención psicológica una serie de circunstancias vinculadas con desórdenes emocionales, agravamiento de trastornos ya existentes, una elevada carga emocional, afrontamiento inadecuado de situaciones de pérdida, afrontamiento de nuevas situaciones surgidas, etc., se hace imprescindible en este tiempo.

Para cubrir esta necesaria atención, la Federación desarrolla el Programa de Acompañamiento Emocional a Personas Mayores en su Domicilio, un servicio de apoyo psicológico especializado a las personas mayores iniciado en 2020, mediante intervenciones presenciales a domicilio, complementadas con llamadas telefónicas, cuyo **objetivo** es proporcionar herramientas y recursos psicológicos a las personas mayores que así lo soliciten, para mejorar el estado emocional y ofrecerles estrategias efectivas para afrontar psicológicamente diferentes situaciones personales.

Los **objetivos específicos** del Servicio son:

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



MEMORIA ACTIVIDADES 2025

- Reforzar la capacidad de resiliencia ante las situaciones adversas.
- Aprender a gestionar los conflictos interpersonales.

El Programa se desarrolla de enero a diciembre.

En 2025, se han atendido a **47 personas**, de las que 35 son mujeres y 12 son hombres.

Se han realizado **251 sesiones presenciales y alrededor de 90 atenciones telefónicas**.

Las **demandas de intervención** recibidas han sido:

- Estado emocional depresivo: 12 personas.
- Gestión de la ansiedad: 9 personas.
- Situación de soledad: 10 personas.
- Estimulación cognitiva: 1 personas.
- Gestión de conflictos interpersonales y familiares: 4 personas.
- Afrontamiento de miedos: 3 personas.
- Afrontamiento de situaciones de duelo: 8 personas.

Las personas atendidas en este Servicio se encuentran en una situación psicológica y/o emocional de riesgo, en la que para establecer una intervención adecuada se requiere una continuidad que les ofrezca seguridad y confianza, en un entorno comunitario en el que, pese a los pequeños avances producidos desde hace unos años, no se da la importancia que realmente tiene la atención a la salud mental de las personas, en general, y de las personas mayores, en particular.

• TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL

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

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

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

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

En 2025, la Federación ha desarrollado los siguientes talleres:

- **TALLER ACTIVA TU MENTE (ESTIMULACIÓN COGNITIVA)**

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

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

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

El efecto de las intervenciones grupales enfocadas en la estimulación cognitiva también influye en los aspectos más funcionales y afectivos de dicha población, generando a su vez resultados en el estado de ánimo, la inclusión social y evitación de situaciones de aislamiento personal.

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

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

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

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

El taller se ha impartido en **63 asociaciones**, y han participado un total de **755 personas** (582 mujeres y 173 hombres).

- **TALLER NUESTROS MIEDOS: COMO COMPRENDERLOS Y AFRONTARLOS**

Numerosos estudios, nos dicen que las personas mayores en circunstancias normales experimentan más sentimientos favorables, se sienten felices y tranquilas por lo general que sentimientos desfavorables y otros problemas como la ansiedad, la soledad, el aburrimiento o la depresión, algo que ha variado notablemente en la etapa post-pandemia de Covid que hemos sufrido.

Nos preguntamos, ¿Qué importancia tienen los miedos y las preocupaciones en las personas mayores?, ¿Hasta qué punto determinados miedos les afectan hasta el punto de ser más dependientes o perder calidad de vida, tiempo de disfrute?

Por otro lado, las personas mayores no suelen tener herramientas para combatir y afrontar la mayoría de pensamientos negativos, y esto hace que aparezcan las preocupaciones, algo común en la vida diaria de todas las personas.

Según algunos estudios, la mitad de las personas mayores se preocupan al menos una vez al día por diversas circunstancias, ya que el propio proceso de envejecimiento también acarrea problemas físicos y psicológicos, además de las situaciones habituales de pérdida de parejas o amistades a partir de cierta edad, lo que acerca a las personas mayores a la muerte, a pensar el tiempo de vida que queda, y en muchos casos el miedo a la muerte o a tener una enfermedad, un accidente o una caída.

El objetivo general del taller consiste en dotar a las personas mayores asistentes de pautas y herramientas que les permitan vivir comprendiendo y sabiendo afrontar sus miedos, conocer los tipos de miedos comunes, y trabajar qué supone y qué riesgos corren al tenerlos o subestimarlos.

Los objetivos específicos asociados al objetivo general descrito, se detallan a continuación:

- Profundizar en el concepto de miedos y en los distintos tipos de miedos más comunes en las personas mayores.

MEMORIA ACTIVIDADES 2025

- Entender cómo afectan los miedos, en especial el miedo a la soledad y a la muerte.
- Trabajar el proceso de envejecimiento que nos lleva a la muerte como una fase más de la vida, y como afrontar estos pensamientos y emociones.
- Trabajar pautas y dotar de técnicas de autocontrol, autorregulación emocional y fisiológicas, previniendo el aislamiento social, la ansiedad anticipatoria y los estados de tristeza que pueden derivar en una depresión.

El taller se ha estructurado en **2 sesiones de 90 minutos de duración** cada una

El taller se ha impartido en **53 asociaciones**, y han participado un total de **633 personas** (478 mujeres y 155 hombres).

- TALLER CONECTADOS: UTILIZACIÓN DE DISPOSITIVOS MÓVILES

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

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

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

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

En el taller han participado **48 asociaciones**, y han asistido **400 personas** (277 mujeres y 123 hombres).

- **TALLER FALACIAS EN SALUD**

Es muy común que en el ámbito médico sanitario las personas demos por válidas premisas que no tienen un fundamento racional o que parten de una argumentación inválida. A esto se le conoce como FALACIAS, razonamientos incorrectos que pretenden mostrarse como válidos e inducen a error (Schagrin, 2020).

El boca a boca con el “a mí me dijeron...”, “a mí me viene bien este medicamento...”; “tómame esto si...” y otros muchos consejos, están basados en argumentos no contrastados que muchas veces conlleva al traspaso de una información incorrecta, que debemos poner en cuarentena y no creernos de manera taxativa si no viene de un profesional, en este caso, de un profesional de la salud, ya que seguir estos consejos puede en el mejor de los casos, dejarnos como estamos, pero puede tener consecuencias graves por incompatibilidad de principios de la medicación o por cualquier otro motivo.

El **objetivo** del taller es facilitar información relacionada con la salud de manera profesional y desmontar con argumentos contrastados las falacias más habituales que suelen darse en el día a día.

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

En el taller han participado **60 asociaciones**, y han asistido **624 personas** (454 mujeres y 170 hombres).

- **TALLER DE ESTIMULACIÓN FÍSICA.**

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

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

MEMORIA ACTIVIDADES 2025

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía. Además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad de las articulaciones, potencia la musculatura y, por ende, incide beneficiosamente en la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, el concepto de sí mismo, la vitalidad, el optimismo... en definitiva, sobre la calidad de vida.

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

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

El taller se ha estructurado en **1 sesión a la semana, de 60 minutos de duración**. Debido a la gran demanda de este taller, es necesario repartir las sesiones entre todas las solicitudes, por lo que en 2025 sólo se han podido dar **4 sesiones** por asociación.

El taller se ha impartido en **80 asociaciones**, y han participado **1.284 personas** (1.053 mujeres y 231 hombres).

- EVALUACIÓN PARTICIPACIÓN TALLERES.

En los talleres participan asociaciones federadas, centros de mayores y viviendas de mayores. En 2025, han participado un total de **90 entidades**.

Las asociaciones y centros que han realizado los talleres han sido: Albalate de Zorita; Albalate de Zorita vivienda mayores; Alcocer; Alcolea del Pinar vivienda mayores; Alhóndiga; Almoguera; Almonacid de Zorita; Alovera; Alovera centro mayores; Anguita; Aranzueque; Arbancón vivienda mayores; Atanzón; Azuqueca de Henares centro mayores "Las Acacias"; Brihuega; Budia vivienda mayores; Cabanillas del Campo centro mayores; Cantalojas vivienda mayores; Caraquiz; Carrascosa de Henares; Casa de Uceda; Chiloeches; Corduente vivienda mayores; Driebes San Miguel; El

MEMORIA ACTIVIDADES 2025

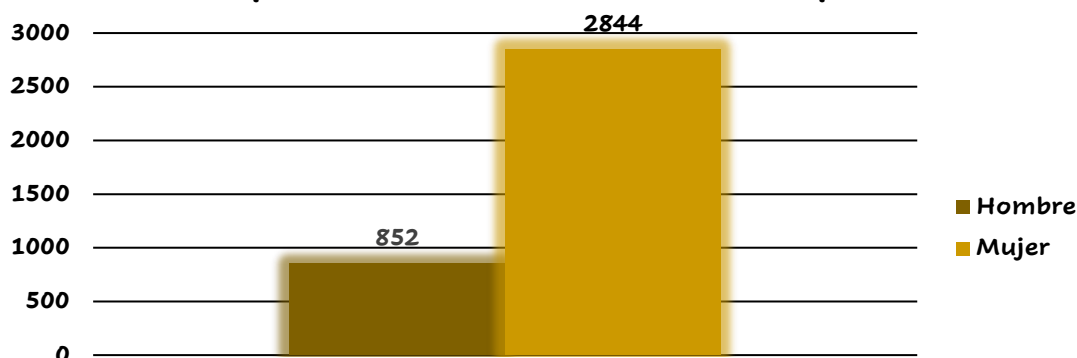
Casar; El Casar vivienda mayores; El Cubillo de Uceda; El Recuenco; Espinosa de Henares; Espinosa de Henares vivienda mayores; Esplegares; Fontanar vivienda mayores; Fuentelencina; Fuentelahiguera; Fuentelsaz vivienda mayores; Galápagos; Gárgoles de Abajo; Guadalajara- Asociación Fuente La Niña; Guadalajara centro mayores "La Rosaleda"; Guadalajara centro mayores "Manolito Taberne"; Gualda; Henche vivienda mayores; Heras de Ayuso; Hita; Hita vivienda de mayores; Horche; Humanes "San Esteban"; Illana "El Vallejo"; Illana "La Algarga"; Illana vivienda mayores; Jadraque; Las Inviernas; Ledanca; Lupiana; Malaguilla; Marchamalo Asociación; Marchamalo centro mayores "Las Fuentes"; Masegoso de Tajuña; Membrillera; Membrillera vivienda mayores; Mesones; Millana; Mohernando; Pareja vivienda mayores; Pastrana; Peñalver; Peralveche; Puebla de Valles; Romancos; Sacecorbo; Salmerón; Sigüenza; Solanillos del Extremo; Torija vivienda mayores; Torrecuadrada de los Valles; Torrejón del Rey "Luis de Lucena"; Torrejón del Rey "Parque Las Castillas"; Tórtola de Henares; Tórtola de Henares vivienda mayores; Uceda; Uceda vivienda mayores; Valdeaveruelo; Valdenoches; Valdenuño Fernández; Villanueva de Alcorón; Villel de Mesa; Yebes- Valdeluz; Yebra vivienda mayores; Yunquera de Henares y Zaorejas.

En 2025, se han impartido **304 talleres**, entre los meses de mayo a diciembre.

Han participado un total de **3.696 personas** en los talleres, lo que supone un incremento de más de 400 personas con respecto al año anterior.

Un **76% (2.844) son mujeres** y un **24% (852), son hombres**. En la gráfica adjunta se observa claramente la diferencia que hay en la participación por sexo, siendo la participación femenina más del triple de la masculina.

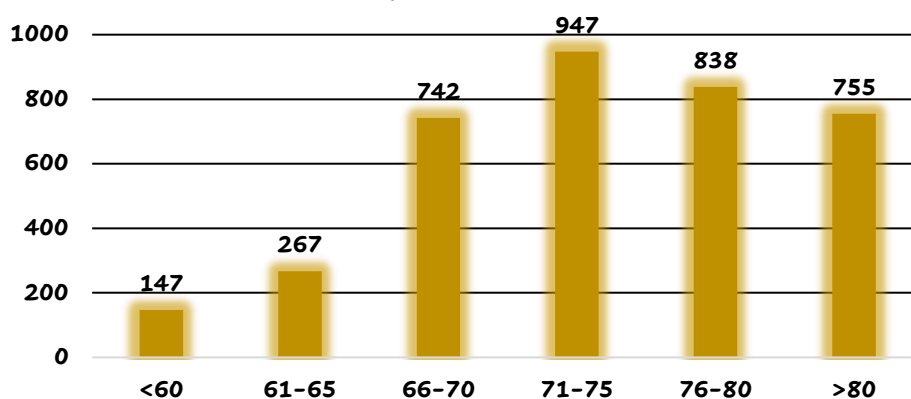
Participación talleres diferenciada por sexo



Teniendo en cuenta las edades de las personas participantes, un 4% (147 personas) tienen menos o igual de 60 años; el 7% (267 personas) tienen entre 61-65 años; el 20% (742 personas) se encuentran entre 66-70 años; el 26% (947 personas) entre 71-75 años; el 23% (838 personas) entre 76-80 años y un 20% (755 personas) tienen más de 80 años.

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

Participación talleres diferenciada por edad



• ACTUACIONES DE SENSIBILIZACIÓN SOCIAL

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

- **Consejo Regional de Mayores.** Órgano consultivo del Gobierno regional cuyo objetivo es promover su participación en la planificación de las políticas que afecten al colectivo de personas mayores de la Comunidad.
- **Consejo de Barrios.** Órgano de participación vecinal en el desarrollo de la ciudad de Guadalajara.
- **Feria de las Asociaciones del Ayuntamiento de Guadalajara.** La VIII Feria que tuvo lugar en Guadalajara (Parque de la Concordia) los días 17 y 18 de mayo.
- **Día Internacional de las Personas de Edad.** Celebrado el 1 de octubre, con entrega de una placa conmemorativa a las asociaciones y Federación de mayores de Guadalajara como reconocimiento a su trabajo y dedicación con el colectivo de personas mayores.

• ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

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

- Festival de Mayores

El Festival de Mayores de 2025 se organizó el **27 de febrero** en el Teatro Auditorio Buero Vallejo de Guadalajara, con dos pases de la función **‘Qué tarde la de aquel niño’**, a las 17:00 y a las 19:30 horas. Como cada año, tuvo una participación excepcional entre nuestras asociaciones federadas.

- **Rutas Senderistas**

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

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

Este año, la Federación ha participado en dos rutas:

El **30 de mayo**, fuimos a **Atienza**. Realizamos la ruta a la "**Ermita Ntra. Sra. de la Estrella**" desde la "Plaza de España", una ruta de seis kilómetros y ochocientos metros, de dificultad media- alta por la subida en el camino de regreso. En la parte cultural pudimos conocer algunos de los edificios más significativos del municipio, su historia y el Centro de Interpretación de la Cultura Tradicional de Guadalajara, considerado una especie de museo provincial de la Vida Tradicional y el Folclore.

El **24 de octubre**, estuvimos en **Jadraque**. Participamos en la Ruta "**Las Fuentes- Camino de Caritas**" desde el Parque Municipal "José Antonio Ochaíta", con una distancia total de 8 kilómetros, de dificultad media- alta por la distancia a recorrer. Por la tarde, realizamos una visita cultural guiada por toda la localidad.

- **Viajes organizados**

Los viajes pretenden promover el disfrute de un ocio activo, rompiendo con la rutina del día a día y que favorezca el bienestar emocional y una mejora en la salud de las personas mayores.

En 2025 la Federación organizó un viaje a **Peñíscola del 5 al 10 de octubre**, en el que conocimos lugares con mucha historia como Morella, con sus castillos y fortalezas al Mediterráneo o Tortosa, Conjunto Histórico- Artístico impresionante, entre otros, y disfrutamos de un paseo en barco por el Delta del Ebro, descubriendo sus arrozales.