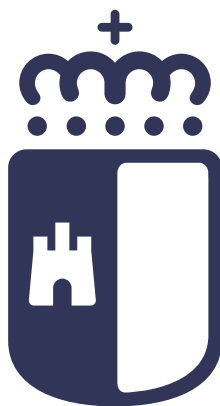


saber ser mayores

Número 112 — Junio 2024





Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social



CASTILLA-
LAMAN
CHA
X

**BIENESTAR
SOCIAL**

Sumario

PORTADA

Fotografías de nuestras asociaciones.

EDITORIAL

Saluda de la presidenta..... 3

ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

Asamblea General..... 4

Talleres Envejecimiento Activo 4

Festival de Mayores 5

Rutas Senderistas 5

Curso Ciudadanía Digital 5

Consejo de Personas Mayores de CLM 6

Feria de las Asociaciones 7

Viajes Federación 6

La Federación informa 8

NOTICIAS DEL

GOBIERNO REGIONAL 11

ACTIVIDADES DE LAS ASOCIACIONES

Fotos y actividades de nuestras asociaciones 15

RINCÓN DE POESÍA 29

EL COFRE DE LA EXPERIENCIA ... 30

RECETAS COCINA 32

PASATIEMPOS 35

Editorial

Si nos detenemos un momento a pensar, **¿QUÉ ES LA EDAD?**

La edad es experiencia, es madurez, es perspectiva. Tengamos en cuenta que:

La edad no marca quién eres.

No hay un estado de salud adecuado a la edad.

No hay un comportamiento adecuado a la edad.

No hay una manera de vestir adecuada para la edad.

Entonces... ¿por qué pensar que todas las personas de cierta edad han de comportarse de igual manera?

El **Edadismo** o discriminación por edad son prejuicios en relación con la edad, que se basa en creer que todas las personas de una edad son iguales, lo que genera graves consecuencias para las personas mayores y para la sociedad.

Parémonos de nuevo un momento y pensemos...

Todos/as seremos personas mayores, ¿cómo nos gustaría que nos trataran?

*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
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**

ASAMBLEA GENERAL FEDERACIÓN



La Asamblea General de la Federación tuvo lugar el 19 de marzo en el Hotel AC de Guadalajara, en la que participaron más de 350 personas de las asociaciones federadas de la provincia.

La Asamblea constituye una forma activa de participación de las asociaciones, un momento de encuentro y de compartir experiencias.

Se trabaja sobre un orden del día, en el que se establecen los temas a tratar, como los relacionados con la organización y presupuesto de la Federación, las actividades que se van a llevar a cabo durante el año, la renovación de la junta directiva, entre otros.

Clausuraron la Asamblea, acompañados de otras autoridades, Ana Guarinos, alcaldesa de Guadalajara, Jose Luis Escudero, dele-

gado provincial de la Junta de Comunidades en Guadalajara y Margarita Romera, diputada delegada de Bienestar Social e Igualdad.

La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano,

nos acompañó en la comida ya que, por motivos de agenda, no pudo llegar a la clausura.



ARRANCAN LOS TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LA FEDERACIÓN

En el mes de mayo, la Federación ha puesto en marcha los talleres de Envejecimiento Activo, subvencionados por la Consejería de Bienestar Social para las asociaciones federadas de personas mayores y, en los últimos años, centros y viviendas de mayores de nuestra provincia.

La oferta de talleres este año es la siguiente:

Taller de estimulación cognitiva "Activa tu mente".

Taller Aula de Salud

Taller Conectados

Taller de Estimulación física

Taller Cuida tu salud, ¡tu mejor tesoro!

En estos talleres se van a trabajar la prevención y el desarrollo de las capacidades físicas, psicológicas, emocionales y sociales de las personas que participan.

RUTAS DE SENDERISTAS

La Federación ha participado el pasado 4 de junio en una de las **RUTAS SENDERISTAS** organizada por la empresa Club Deportivo Correr y Correr y subvencionada por la Consejería de Bienestar

Social dentro de las actividades de envejecimiento activo para personas mayores. En esta ocasión, hemos visitado el "**Santuario de la Virgen de la Hoz**" en la localidad de Corduente.



TALLER PROGRAMA CIDADANIA DIGITAL

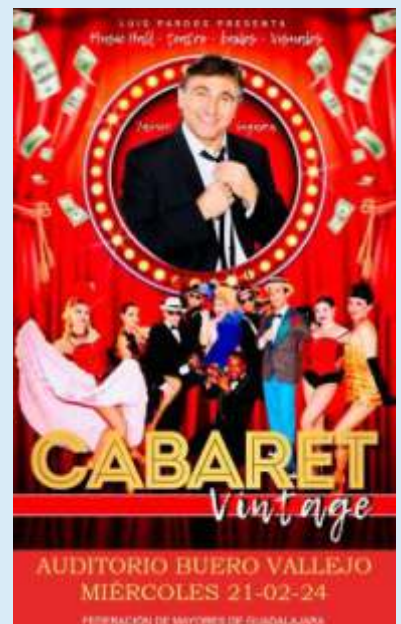
En el mes de mayo, los días 16 y 23, participamos en el **Taller Iniciación a la ofimática con Word y Excel**, dentro del Proyecto de Ciudadanía Digital de la Junta de Comunidades que pretende ayudar a la ciudadanía a familiarizarse con el entorno digital, a través de una serie de talleres formativos.



FESTIVAL DE MAYORES

Un año más, pese a las trabas burocráticas encontradas, el Festival de Mayores ha vuelto a contar con un lleno absoluto en ambas funciones.

Este año, el espectáculo "**Cabaret vintage**" ha tenido lugar el 21 de febrero en el Teatro-Auditorio Buero Vallejo de Guadalajara, como es habitual, en doble sesión, la primera a las 17:00 y las 19:30 horas.



CONSEJO DE PERSONAS MAYORES DE CASTILLA-LA MANCHA



El Consejo de Personas Mayores de Castilla-La Mancha, del que la Federación forma parte, se reunió en Reunión Ordinaria el pasado 12 de marzo en la Consejería de Bienestar Social en Toledo, para tratar temas referentes a la modificación en la renovación de cargos del órgano consultivo; principales novedades y modificaciones en algunos programas dirigidos a personas mayores, como el Turismo Social y el

Termalismo; la estrategia para trabajar la soledad no deseada y la organización de los centros de mayores de la red pública regional y su digitalización.

El 3 de julio, la reunión se hizo de manera telemática, para tratar los proyectos de decreto sobre los que se está trabajando para adaptar la normativa de Dependencia autonómica a la normativa estatal.

VIII FERIA DE LAS ASOCIACIONES

Un año más, la Federación ha participado en la Feria de las Asociaciones, en su VIII Edición, organizada por el Ayuntamiento de Guadalajara en el Parque de la Concordia de Guadalajara, los días 27 y 28 de abril.

Un año más, la Federación participó en la Feria con una caseta informativa y, pese a que debido a la lluvia no pudo llevarse a cabo la clase demostración de estimulación física que estaba programada, disfrutamos de una mañana rodeados del movimiento asociativo de nuestra ciudad.



Las personas visitantes pudieron participar en las diversas actividades, exhibiciones, demostraciones, juegos, talleres, charlas, actuaciones de música en directo, bailes, danzas, y demás actividades que las asociaciones participantes desarrollaban en las propias casetas o en el escenario.



VIAJE ORGANIZADO FEDERACIÓN

Entre el 4 y 9 de junio, la Federación ha organizado un viaje a Huelva, Ruta Colombina y Algarve, visitando, entre otras maravillas, Islantilla, Huelva, las Marismas de Odiel, Lagos, Vilamoura, Albufeira, Faro y realizando la Ruta Colombina, con las visitas al



Monasterio de la Rábida, la Punta del Sebo, donde se encuentra el monumento a Colón y el muelle de las Tres Carabelas, en el que se encuentran las réplicas a tamaño real.

Un viaje para repetir en el que han participado alrededor de 80 personas.



LA FEDERACIÓN INFORMA

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

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

PROGRAMAS, AYUDAS Y SUBVENCIONES de interés:

- **Ayudas y Subvenciones. Resolución de 27/12/2023**, de la Dirección General de Mayores, por la que se convocan para el año 2024 las subvenciones a entidades para el desarrollo y mantenimiento de programas y servicios de atención a personas mayores en Castilla-La Mancha. Publicado en DOCM Núm. 4 Extraordinario, de 30 de diciembre de 2023.

- **Decreto 3/2024, de 22 de enero, por el que se regula el Municipio Turístico en Castilla-La Mancha**. Publicado en DOCM Núm. 21, de 30 de enero de 2024.

- **Orden 8/2024, de 30 de enero, de la Consejería de Fomento**, por la que se establece la ayuda consistente en la reducción del 50% en el precio de los abonos de transporte y títulos multiviaje, excluido el billete de ida y vuelta, en los viajes de los servicios regulares de transporte colectivo interurbano de viajeros por carretera, para el período comprendido entre el 01/01/2024 y el 31/12/2024. Publicado en DOCM Núm. 22, de 31 de enero.

- **Ayudas y Subvenciones. Resolución de 05/03/2024 de la Consejería de Fomento**, por la que se convocan ayudas para actuaciones de rehabilitación energética en viviendas existentes, en ejecución del

Programa de rehabilitación energética para edificios existentes en municipios de reto demográfico (Programa PREE 5000) de Castilla-La Mancha. Publicado en DOCM Núm. 51 de 12 de marzo de 2024.

- **Ayudas y Subvenciones. Real Decreto 321/2024, de 26 de marzo, del Ministerio de Cultura**, por el que se regula la concesión directa de subvenciones a salas de exhibición cinematográfica para fomentar el acceso al cine de las personas de 65 años o más para el año 2024. Se establece un sistema de precio reducido durante el plazo de ejecución, desde la publicación hasta el 31 de diciembre de 2024, que permita que las personas de 65 o más años puedan acceder al visionado de una película por el precio de 2 euros, un día de la semana, a establecer por las salas, en cualquiera de las películas y sesiones programadas para ese día, a excepción de películas calificadas <<X>>.

Las salas que cuenten con pantallas con tecnologías de exhibición que conlleven un complemento en el precio respecto al precio ordinario de la entrada, podrán excluir de la actividad subvencionable a dichas pantallas, lo que se deberá indicar en la página web de la sala y en el momento de la venta de las entradas. Publicado en BOE Núm. 76, de 27 de marzo de 2024.

- **Ayudas y Subvenciones. Resolución de 18/06/2024, de la Dirección General de Mayores**, por la que se convoca para el año 2024 el **Programa de Termalismo de Castilla-La Mancha**. El plazo de solicitudes comienza el 22 de junio y estará abierto hasta el 15 de diciembre. Publicado en BOE Núm. 119, de 21 de junio de 2024.

SERVICIOS Y RECURSOS dirigidos a personas mayores:

“ENVEJECER JUNTOS”. Es una unidad didáctica compuesta por tres capítulos, dedicada a la gestión emocional de las personas mayores que cuidan a pacientes de edad avanzada con enfermedades crónicas. Forma parte de la serie audiovisual ‘Escuela de Cuidados’ de Cuidopía, el Programa de Acción Social de Jhonson & Jhonson España. ‘Envejecer Juntos’ consta de tres capítulos, que pueden verse en YouTube.

El primero ‘Sola no puedo; con ayuda, sí’, analiza las limitaciones y necesidades que puede tener una persona mayor que cuida a alguien con una enfermedad crónica, destacando la importancia de gestionar el impacto emocional que tienen las dolencias crónicas, tanto para el paciente como para sus cuidadores, especialmente cuando estos tienen edades avanzadas. Se puede visualizar en <https://www.youtube.com/watch?v=hLZqGcvnhvM>

El segundo capítulo ‘Vuelta a empezar’ aborda los aspectos relacionados con la gestión emocional del sentimiento de enfado, tristeza o desesperanza que conlleva para el paciente y su entorno una recaída de la enfermedad crónica. El segundo capítulo se puede visualizar en https://youtu.be/5zaiCocp_Sl

El tercer capítulo ‘La paella del abuelo’ muestra la necesidad de que, en una etapa de remisión o mejora de la patología, los afectados y cuidadores retomen sus actividades y relaciones sociales para mejorar su bienestar. Este capítulo se puede visualizar en <https://www.youtube.com/watch?v=squg9hyOW98>

SERVICIO DE ESTANCIAS TEMPORALES EN CENTROS RESIDENCIALES PARA PERSONAS MAYORES.

El Servicio está destinado a personas que hayan obtenido el reconocimiento de la situación de dependencia y tengan derecho a ser atendidas en un centro o servicio especializado para mayores en régimen de estancia temporal, según lo establecido en el

SAAD, o se encuentren en las situaciones señaladas en el anterior apartado de objeto del procedimiento. b) Personas que, sin tener reconocida oficialmente una situación de dependencia, se encuentren en situaciones de carácter temporal, tales como convalecencia de intervención quirúrgica, o accidente, tanto de la persona mayor, como de quién les cuida, obras en el hogar, vacaciones familiares, su situación sea previsiblemente de una duración determinada, y cumplan los requisitos exigidos para iniciar la tramitación.

Más información en la **Delegación de Bienestar Social de Guadalajara**, situada en c/ Julián Besteiro 2, 19004 Guadalajara. Teléfono 949 88 58 00

DECLARACIÓN DE VOLUNTADES ANTICIPADAS.

La Declaración de Voluntades Anticipadas (DVA), también llamada testamento vital o documento de instrucciones previas, es el documento por el que una persona mayor de edad, con plena capacidad de obrar y actuando libremente, manifiesta anticipadamente su voluntad sobre los cuidados y tratamientos que desea o no recibir, con objeto de que se cumplan sus deseos en circunstancias en que no sea capaz de expresarlos personalmente. También puede manifestar su voluntad de donar los órganos o su cuerpo, una vez se haya producido el fallecimiento.

La persona otorgante del documento puede designar además un representante para que, llegado el caso, sirva como interlocutor con el equipo sanitario para ayudarle a tomar las decisiones más adecuadas a sus deseos, valores personales o preferencias sobre los cuidados de su salud.

Las voluntades anticipadas, expresadas en un documento conforme a lo dispuesto en la ley, obligan al médico, al equipo sanitario o a cuantas personas deban ejecutar lo dispuesto en las mismas y prevalecerán sobre la opinión y las indicaciones que puedan efectuar lo familiares, allegados o, en su caso, el representante o representantes designados por el autor de la declaración.

La declaración sólo será tenida en cuenta en los casos en que la persona otorgante se

Actividades de la Federación

encuentre en una situación que le impida expresar personalmente su voluntad. Mientras conserve su capacidad de obrar, prevalecerá su voluntad sobre lo expresado en el documento.

El documento de voluntades anticipadas puede formalizarse ante un funcionario del Registro de Voluntades Anticipadas, ante un notario o ante tres testigos. Además, el mismo puede ser sustituido o revocado en cualquier momento mediante una nueva declaración. Existe un modelo orientativo de documento para realizar la Declaración que se puede obtener en los puntos de Registro de Voluntades Anticipadas de Castilla-La Mancha, en las Oficinas Habilitadas o por internet en la página de la Consejería de Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

<https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/voluntades-anticipadas/preguntas-frecuentes/instrucciones-de-cumplimentacion-de-dva>

En Guadalajara, el **Punto de Registro de Voluntades Anticipadas** se encuentra en c/ Doctor Fernández Iparraguirre, 1. 19071 Guadalajara. Teléfono de contacto 949 885 500

Asimismo, existen **Oficinas habilitadas** en diferentes localidades de la provincia. Para consultarlas

<https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/voluntades-anticipadas/puntos-de-informacion-y-registro/guadalajara/oficinas-habilitadas>



TELÉFONO CONTRA EL ABUSO Y MALTRATO A LAS PERSONAS MAYORES.

Recurso puesto en marcha en 2019 por la

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

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

SEAM
Servicio Estatal de Atención a
Personas Mayores



SERVICIO ESTATAL DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES (SEAM).

Servicio gratuito de ámbito nacional gestionado por la Fundación HelpAge España, cuyo objetivo es ofrecer información y atención a personas mayores ante situaciones de discriminación por razón de edad. El teléfono de atención es **900 22 22 22**.

LÍNEA 024 DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA.

El Ministerio de Sanidad promueve la Línea 024 de atención a la conducta suicida. Se trata de una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados, básicamente a través de la contención emocional por medio de la escucha activa por los profesionales del 024, la recomendación de que contacten con los servicios sanitarios del Sistema Nacional de Salud o la derivación al 112 en los casos en los que se aprecie una situación de emergencia. En caso de emergencia vital inminente puede llamar directamente al teléfono de emergencias 112.

La línea 024 no pretende reemplazar ni ser alternativa a la consulta presencial con un profesional sanitario cuando sea necesaria.

CASTILLA- LA MANCHA A LA CABEZA EN LA GESTIÓN DEL SISTEMA DE ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA EN ESPAÑA

Castilla- La Mancha lidera la gestión del Sistema de Atención a la Dependencia a nivel nacional con un 8,3 de puntuación, según el XXIV Dictamen del Observatorio Estatal de la Dependencia realizado por la Asociación de Directores y Gerentes de Servicios Sociales y publicado el pasado 11 de marzo.

La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, ha valorado esta puntuación, subrayando que esta "buena valoración" va en la línea del compromiso del presidente García- Page de priorizar la dependencia, "de priorizar la atención a aquellos que más necesitan de la solidaridad de todos". Asimismo, ha remarcado que "estamos en el buen camino y es un estímulo para seguir trabajando", para puntualizar, a continuación, que "es de justicia agradecer a todos los actores implicados, como son los profesionales, especialmente al sector femenino; también a las entidades públicas y privadas y Tercer Sector con el que trabajamos de forma coordinada, así como a todos los profesionales de las Consejerías y delegaciones, el trabajo que realizan a diario".

El informe anual de la Asociación de Directores y Gerentes realiza una compa-



rativa en la evolución en el último año de 18 indicadores socio-económicos diferentes.

La titular de Bienestar Social ha indicado que "se contemplan indicadores como solicitudes, valoraciones, resoluciones del Programa de Atención Individual (PIA), beneficiarios, prestaciones, equilibrio entre prestaciones y servicios, intensidades, cuantía de las prestaciones, inversión pública o generación de empleo".

Castilla- La Mancha cuenta con más de 72.000 personas atendidas diariamente dentro del Sistema. Durante 2023, se incorporaron 5.019 personas, lo que supone un 7,45 por ciento más que en el ejercicio anterior.

En relación con las prestaciones cuenta con 97.000 prestaciones, de las que según el informe y según señala la consejera "11.597 son nuevas prestaciones y servicios que se han incorporado durante el ejercicio 2023".

En cuanto al incremento del empleo dentro del Siste-

ma de Dependencia, "hay que destacar que Castilla- La Mancha cuenta con más de 26.000 empleos, y el informe destaca que superamos ya los niveles de empleo previos a la pandemia y contamos con un máximo histórico de empleo en la comunidad autónoma", ha matizado la consejera.

También ha destacado la estabilización del empleo con un incremento del 7 por ciento de la contratación indefinida.

Respecto a los tiempos medios en la tramitación de la dependencia el informe sitúa a Castilla- La Mancha en 191 días, por debajo de los 324 días de la media del país.

Finalmente, respecto a la evolución presupuestaria que financia el Sistema de la Dependencia en nuestra región, Bárbara García Torijano ha matizado que "podemos detallar que desde el Gobierno de Castilla- La Mancha hemos ido incrementando el presupuesto destinado a este ámbito progresivamente y así lo reconoce también el informe del Observatorio de Directores y Gerentes, ya que hemos crecido en presupuesto un 68 por ciento desde 2015. Y hemos pasado de 372 millones de euros que se destinaban hace ocho años, a casi 624 millones de euros para este año 2024"

CASTILLA-LA MANCHA CUENTA CON UNA AMPLIA RED DE VIVIENDAS DE MAYORES



El presidente regional, Emiliano García-Page, inauguró el pasado 11 de marzo la vivienda para personas mayores "Julian Paramio" en el municipio de Alhóndiga, en Guadalajara, que forma parte de la Red regional de Viviendas de Mayores.

Esta vivienda se constituye como el primer recurso para la atención a los mayores con el que cuenta esta localidad alcarreña donde viven 169 vecinos, uno de los núcleos de población de nuestra provincia incluidos en zonas de extrema despoblación.

De ahí "la importancia que tiene su puesta en marcha en este pequeño municipio que resisten contra la despoblación y el envejecimiento poblacional", según ha destacado la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, quien ha acompañado al presidente en esta inauguración, junto al presidente de las Cortes regionales, Pablo Bellido, y el delegado de la Junta en Guadalajara, José Luis Escudero, la alcaldesa de la localidad, Susa-

na Macho, y su equipo de gobierno municipal, entre otras autoridades.

Este recurso forma parte de la Red de Viviendas de Mayores de Castilla-La Mancha, las más importante de España en número de centros, que suma 172 viviendas y más de 1.500 plazas. Además, la región no sólo destaca por su red de viviendas, sino también por ser la primera Comunidad Autónoma en cobertura de plazas con financiación pública.

La nueva vivienda en Alhóndiga, que abrió sus puertas en noviembre de 2023, debe su nombre a un vecino local cuyo sueño era ver este proyecto hecho realidad. Cuenta con diez plazas, todas ellas ocupadas en la actualidad, repartidas en nueve habilitaciones, ocho individuales y una doble. Las personas usuarias son atendidas de manera diurna y nocturna, por una plantilla de cinco profesionales de la empresa adjudicataria de la gestión de este servicio municipal.

EL GOBIERNO REGIONAL ACTUALIZA EL PORTAL WEB DE LA RED DE CENTROS DE MAYORES DE CASTILLA-LA MANCHA PARA HACERLO MÁS ACCESIBLE E INTUITIVO

La Consejería de Bienestar Social ha dado un paso más en la renovación de los recursos puestos al servicio de las personas mayores, con la actualización del portal www.centrodemayoresclm.org

Esta herramienta online se puso en marcha en 2019 y, según ha informado la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, "ahora ofrece mayor facilidad para que las personas mayores accedan a información sobre la propia red de centros, dónde están ubicados o qué actividades se realizan en ellos. También información sobre la Tarjeta Dorada y otras muchas aplicaciones que se pueden consultar a través



de este portal, que hemos hecho más fácil y accesible, más intuitivo para los mayores".

Además, se ha habilitado una galería de imágenes donde las personas usuarias pueden verse tomando parte de las acciones de los centros o ver qué se hace en otros centros de la red, en otros lugares o provincias de la región, así como enviar sugerencias o informarse sobre la forma de asociarse a estos recursos para disfrutar de sus más



EL GOBIERNO REGIONAL AVANZA EN LA PUESTA EN MARCHA DEL BOTIQUÍN FARMACÉUTICO EN MUNICIPIOS AFECTADOS POR DESPOBLACIÓN

El Gobierno de Castilla- La Mancha está avanzando en la puesta en marcha de los botiquines farmacéuticos en núcleos de población de municipios afectados por la despoblación en el marco del programa de `Mejora de Asistencia Farmacéutica a personas que residen en zonas rurales afectadas por la despoblación en Castilla- La Mancha´, para acercar los productos de farmacia a los habitantes que viven en estas zonas y evitando con ello que tengan que desplazarse.

Consiste en la puesta en marcha de 88 nuevos botiquines que se vienen a sumar a la red actual con la que cuenta la región de 203 botiquines ya existentes en zonas poco pobladas, completando la asistencia de las 458 farmacias en zonas rurales afectadas por la despoblación, para lo que se han destinado 810.981,23 euros procedentes de los Fondos de Cohesión.

Gracias a estas ayudas, cuya cuantía máxima ha sido de hasta 10.000 euros por cada botiquín, se van a beneficiar un total de 88 núcleos de población. En Albacete, lo harán trece núcleos de población pertenecientes a cinco municipios; en Ciudad Real, serán diez núcleos de población pertenecientes a otros cinco municipios; en Cuenca lo harán treinta núcleos de población pertenecientes a veintisiete municipios; treinta y cuatro núcleos de población pertenecientes a treinta y dos municipios en Guadalajara; y en Toledo, un núcleo de población perteneciente a un municipio.

El comisionado del Reto Demográfico de Castilla- La Mancha, Jesús Alique, ha destacado estos datos durante su intervención en la reunión de la Comisión Sectorial de Reto Demográfico, que convoca el Ministerio de Transición Ecológica y Reto Demográfico y a la que asisten todas las comunidades autónomas.

Jesús Alique ha destacado que esta Comisión "nos ha servido al Ejecutivo regional como oportunidad para presentar proyectos que, con cargo al Fondo de Cohesión Territorial, estamos llevando a cabo desde Castilla- La Mancha".



Durante su intervención, el comisionado del Reto Demográfico ha explicado que el Gobierno de Castilla- La Mancha ya ha firmado el convenio de colaboración con el Colegio de Farmacéuticos de Castilla- La Mancha para la puesta en marcha del servicio de entrega de medicamentos hospitalarios en zonas escasamente pobladas. Se trata del programa de `Mejora de Asistencia Farmacéutica a personas que residen en zonas rurales afectadas por la despoblación en Castilla- La Mancha´ y permitirá la entrega de medicamentos de dispensación hospitalaria en zonas de intensa y extrema despoblación, evitando el desplazamiento de los pacientes estas áreas rurales a las farmacias de los hospitales de nuestra región. Para ello, los medicamentos de uso hospitalario se distribuirán a las oficinas de farmacias o botiquines de estas zonas poco pobladas, para su posterior recogida por los pacientes de estas localidades, y en las localidades sin farmacia o botiquín, se entregarán directamente en el domicilio del paciente.

Ambos programas son, según ha remarcado Alique, "ejemplo de buenas prácticas en la gestión de los fondos de Cohesión para hacer frente a la pérdida demográfica en nuestras zonas rurales, teniendo muy en cuenta las necesidades de los que residen en ellas y que son, esencialmente, mayores".

Actividades de las Asociaciones

Desde ALBALATE DE ZORITA

La **Asociación de Almonacid de Zorita** ha participado en el proyecto "Ciudadanía Digital" de la Junta de Comunidades de CLM que pretende ayudar a la ciudadanía a familiarizarse con el entorno digital. En el mes de febrero, realizaron el taller formativo "Certificados digitales y trámites online".



Desde ATANZÓN

El 3 de febrero la **Asociación de Atanzón** celebró San Blas, reuniéndose en un ambiente festivo de hermandad, degustando una rica paella a cargo de Mundi y terminando con un baile que puso el broche final a un gran día de fiesta.

Este año, por primera vez, se ha hecho una versión adaptada en la Residencia de Mayores Virgen de la Luz, celebrándose el I Certamen de Poesía León Felipe en el que los/as mayores pudieron recitar sus poesías favoritas.



Desde ARANZUEQUE

La **Asociación de Aranzueque** organizó un viaje a Huelva durante los días 14 al 19 de abril, en el que pudieron visitar, entre otras maravillas de la zona, sitios tan emblemáticos como El

Rocío o el municipio de Bolullos Par del Condado y su cooperativa vinícola del condado del vino.



Actividades de las Asociaciones

Desde CHILOECHES

El 1 de marzo, la **Asociación de Chiloeches** celebró la fiesta del Santo Ángel Custodio, con una misa en honor de los socios/as fallecidos, una merienda en la Posada de Consuelito, en la localidad, y el homenaje a los socios más antiguos que este año recayó en nuestros queridos vecinos **Antonia Tellez Contreras** y **Antonio Privado Pavón**



Desde EL CASAR

La **Asociación de El Casar** se reunió el pasado 1 de marzo en el restaurante el Manjar de Talamanca para celebrar el Santo Angel, participando alrededor de cien socios/as en una jornada festiva, en la que se hizo entrega de la placa de reconocimiento al socio de mayor edad **Don Giordano Raigada Domínguez**.



Desde EL INFANTADO

El 29 de mayo la **Asociación de El Infantado** homenajeó por su centenario a **Fernando Urrea Monedero** con una fiesta sorpresa en el Centro Social Adoratrices de Guadalajara.

Al evento acudieron los socios y socias y diversas autoridades de la localidad, que les acompañaron en un bonito y emotivo día para recordar.



Algunas de las actuaciones de la **Rondalla de El Infantado** en nuestros pueblos.



Actividades de las Asociaciones

Desde ESPINOSA DE HENARES

El 2 de febrero la **Asociación de Espinosa de Henares** celebró su patrón San Blas, como es tradición, con su participación en la misa y la posterior comida de hermandad, en la que todas las personas asistentes disfrutaron de un animado día de encuentro y celebración.



Desde GUADALAJARA- LOS MANANTIALES

La **Asociación Los Manantiales** se reunió el pasado 4 de mayo para celebrar el Día de la Madre con una merienda, a la que acudieron un gran número de socio/as con ganas de pasarlo bien.

En abril, la asociación realizó una excursión por Consuegra y Talavera de la Reina, donde

recibieron un diploma por "buenos clientes" que la junta directiva recogió con gusto.

En el mes de mayo, organizaron un viaje a Valencia, en el que pudieron disfrutar de unos días de desconexión de la rutina, buen compañía y un estupendo tiempo.



Desde LAS INVIERNAS

El día 30 de marzo se le hizo un homenaje a **Daniel Sotodosos** por haber estado presidiendo la Asociación de Jubilados "La Soledad" de Las Inviernas. Con entrega de placa y un vino, aperitivo con la participación de todos los socios.



Durante los días de Semana Santa con la participación general se han hecho diversas actividades, como: jabón casero, rosquillas, taller de velas con cera de abeja y paella popular para 168 personas.

Otra actividad muy bien acogida y con mucha participación ha sido hacer banderines de ganchillo para decorar la plaza y calles de Las Inviernas en las fiestas del patrón San Acacio el próximo día 21 de junio, día en que nuestro pueblo lucirá más bonito que nunca.



Desde LORANCA DE TAJUÑA

En el mes de mayo, la **Asociación de Loranca de Tajuña** realizó un viaje a Cantabria, donde disfrutaron de unos días estupendos, visitando maravillosos lugares como Santillana del Mar, Potes, Castro Urdiales y Laredo, entre otros.

La asociación visitó en una rápida escapada el Balneario de Alhama de Aragón, donde pudieron recibir los revitalizantes tratamientos termales, disfrutando además de la buena compañía que incrementó, sin duda, todos los beneficios.



Desde MARCHAMALO

La **Asociación de personas jubiladas de Marchamalo** recibió el reconocimiento como Voluntarios/as del año 2023 en un evento celebrado en el Centro Social Municipal de la localidad y organizado por los Servicios Sociales Municipales, que son los encargados de elegir este reconocimiento.

El acto contó con la presencia del alcalde y las concejales de Solidaridad y Cooperación y de Bienestar Social, así como del presidente de la entidad distinguida el año anterior, la Asociación de Personas Sordas de Guadalajara (Apsorgu).

En el mes de mayo, la Asociación de jubilados de Marchamalo participó en el concurso de comparsas de las fiestas patronales de la localidad, con un gran despliegue de colorido y energía que les supuso conseguir el primer premio.



Actividades de las Asociaciones

Desde MASEGOSO DE TAJUÑA

El pasado día 16 de mayo, el **Club de la Tercera Edad, de Masegoso** de Tajuña realizó una excursión a la vecina localidad de Soria.

La jornada resultó sumamente agradable, ya que disfrutamos de los monumentos y de la hospitalidad de la ciudad en la compañía de amigos de Barriopedro, Cifuentes, Las Inviernas, Moranchel y Valderrebollo, que se sumaron a nuestro viaje

(Fdo. directiva de la Asociación)



Desde MESONES

El 2 de marzo, la **Asociación de Mesones** celebró la fiesta del Santo Ángel con su ya tradicional comida, en la que las personas asistentes disfrutaron de un gran día de hermandad y armonía.



Desde PEÑALVER

La **Asociación de Peñalver** se reunió el pasado 8 de marzo para celebrar el Día Internacional de la Mujer, reuniéndose todas las personas asistentes con ganas de pasarlo bien y de compartir un ratito de charla y conversación.



Desde PUEBLA DE VALLES

En diciembre, la **Asociación de Puebla de Valles** disfrutó junto con los vecinos de la localidad del vermú navideño amenizado por el ritmo del grupo Klandestinos.

En el mes de febrero, las mujeres de la Asociación de **Puebla de Valles** se organizaron una visita cultural a Madrid para ver la función teatral "Madres".

La Asociación se unió también a la celebración de la **Fiesta del Olivo**, un olivo centenario trasplantado hace ya 30 años. Se realizó una comida popular y una posterior ronda por las calles de la Rondalla de Azuqueca.



Actividades de las Asociaciones

Desde VALDENOCHEs

En el mes de junio, la **Asociación de Valdenoches** celebró la fiesta del Mayor, con un baile que duró hasta cerca de la medianoche.

Por la tarde, las personas asistentes degustaron un rico chocolate, para coger energías para el baile y ya por la noche, la limonada fresquita animó a seguir con la fiesta., disfrutando de una gran jornada festiva.



Desde VILLANUEVA DE LA TORRE

La **Asociación de Villanueva de la Torre** disfrutó de unos días de turismo por nuestra región, a través del programa de la Junta Conoce Castilla-La Mancha, con el que visitó lugares tan simbólicos y representativos de la tierra como Campo de Criptana o Almagro, entre otras.



Desde YUNQUERA DE HENARES

La Asociación de Yunquera de Henares celebró su fiesta anual el pasado 2 de marzo, con la participación de más de 80 socios/as y acompañados por diversas autoridades y el sacerdote de la localidad.

El homenjae este año fue para **Doña Eusebia Hurtado y Doña Victoria Nuevo**.



Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



Asociación de Gárgoles de Abajo,
taller CONECTADOS



Asociación de Romancos
taller AULA DE SALUD



Vivienda de mayores de Albalate de Zorita, taller de ESTIMULACION FISICA



Asociación de Alcocer, taller de ESTIMULACION FISICA

Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



Vivienda de mayores de Alocén, taller de ESTIMULACION FISICA



Asociación La Beltraneja, taller de ESTIMULACION FISICA



Vivienda de mayores de Budia, taller de ESTIMULACION FISICA



Actividades de las Asociaciones

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



Vivienda de mayores de Henche, taller de ESTIMULACION FISICA

Asociación de Heras de Ayuso, taller de ESTIMULACION FISICA



Asociación de Lupiana, taller de ESTIMULACION FISICA

PARTICIPANDO EN LOS TALLERES DE LA FEDERACIÓN



Vivienda de mayores de Yebra, taller de ESTIMULACION FISICA

Desde la Federación enviamos una emotiva despedida a las juntas directivas salientes de las asociaciones de Illana El Vallejo, Illana La Algarga, Mondéjar y Yunquera de Henares en especial, por su participación, implicación y gran trabajo realizado en estos años, a Valentín, Juliana, Juan y M^a Ángeles, respectivamente.

Asimismo, damos la bienvenida a las juntas directivas entrantes, a las que deseamos mucho compromiso, trabajo y colaboración para llevar a cabo esta labor tan intensa y, al tiempo, tan satisfactoria, como es la gestión de una asociación.

Junto a todas ellas, damos la bienvenida a la Asociación Puente del Arroyo Salcedo de Arbancón, de nueva creación, con Benito en la presidencia, que han iniciado su andadura como asociación.

PRODUCCIONES
ARTISTICAS 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 deseo un regalo cualquiera,
te deseo aquello que la mayoría no tiene:
Te deseo tiempo, para reír y divertirte,
si lo usas adecuadamente podrás obtener de él lo que quieras.
Te deseo tiempo, para tu quehacer y tu pensar
no sólo para ti mismo sino también para dedicárselo a los demás.
Te deseo tiempo, no para apurarte y andar con prisas,
sino para que siempre estés contento.
Te deseo tiempo, no sólo para que transcurra,
sino para que te quede:
Tiempo para asombrarte y tiempo para tener confianza,
y no sólo para que lo veas en el reloj.
Te deseo tiempo para que toques las estrellas
y tiempo para crecer, para madurar. Para ser tú.
Te deseo tiempo, para tener esperanza otra vez y para amar,
no tiene sentido añorar.
Te deseo tiempo para que te encuentres contigo misma/o,
para vivir cada día, cada hora, cada minuto como un regalo.
También te deseo tiempo para perdonar y aceptar.
Te deseo de corazón que tengas tiempo,
tiempo para la vida y para tu vida.

Elli Michler



El cofre de la experiencia

En esta sección queremos dar voz a vuestras reflexiones, pensamientos, experiencias e ideas personales sobre temas que os afectan en vuestro día a día o que os han marcado en vuestra historia vital, que queráis compartir desde un punto de vista personal y, por supuesto, respetuoso.

Margarita de la Asociación de El Infantado

nos comparte unas bonitas y coloridas imágenes de una de sus mayores aficiones, la fotografía.



Al hilo de nuestra historia.

Visitando recientemente el Museo del Pastor y del Labrador con los jóvenes de nuestro pueblo, una niña mostró su extrañeza por la existencia junto a la chimenea de un cestillo de costura del que rebosaban los restos de una vieja sábana, algunas puntillas y unos calcetines a medio zurcir. Este hecho, por el contrario, hubiera pasado desapercibido para una adolescente de la España de la posguerra, cuando la costura era, entre puchero y puchero, una actividad muy importante para la economía doméstica, pero también un vehículo de transmisión de la cultura en un tiempo en el que los libros eran prácticamente desconocidos.

En las largas y frías noches de invierno, sin otra fuente de calor que las tamaras que ardían en la lumbre, la chimenea era el lugar donde las mujeres de la casa, madres abuelas, tías e hijas e incluso alguna vecina, se reunían a coser. El tibio sol de la tarde también congregaba a las mujeres en las solanas del pueblo hasta que el relente les obligaba a guardar la costura. En aquellas reuniones femeninas se echaban remiendos a las sábanas, se aprovechaba un vestido viejo para hacer un mandil, se zurcían los agujeros de los calcetines, se hilaba la lana, se retorció y con ella se tejían calcetines y jerséis para toda la familia, la futura novia bordaba en el bastidor las sábanas de su ajuar y quizás la abuela le hiciese una primorosa puntilla para unas toallas, pero también se charlaba y se reía.

No es de extrañar, por lo tanto, que en aquellos refugios cálidos y distendidos surgieran cancioncillas populares, se contasen historias a los niños de la familia, antes de mandarlos a la cama, o se comentaran pícaros chascarrillos sobre el último noviazgo del pueblo. Lo que también parece cierto es que de ese intercambio entre "tejer y contar" o "coser y cantar" surgió un nuevo léxico formado por retazos de estas actividades, y que de forma tan entrañable y acertada describe Irene Vallejo en su libro, "El infinito en un junco".

En la actualidad, y a pesar de que el mundo moderno ha arrinconado esta tarea doméstica y de que nuestras hijas casi la

desconocen por completo, es frecuente la utilización del vocabulario de la "costura" o del "punto" para dar sentido a nuestras expresiones, como seguramente harían nuestras antepasadas, aunque es posible que no fueran conscientes de ello. Aquí tenemos las más conocidas:

- No dar puntada sin hilo
- Tirar del hilo para sacar toda la información
- Por el hilo se llega al ovillo
- Hacerse un ovillo
- Seguir el hilo del relato.
- El nudo de la historia
- Urdir una trama
- Bordar un discurso
- Devanarse los sesos
- Llevar un examen prendido con alfileres
- No dejar cabos sueltos
- Atar todos los cabos
- Hacer un relato deshilachado.
- Hilvanar un discurso
- Hilar muy fino
- Pegar la hebra
- Sentirse desmadejado
- "Cortar un traje" a alguien
- Dar carrete
- Criarse entre algodones
- ¡Que te zurzan!

En efecto, tirando del hilo, ese léxico nos conduce a la mujer como transmisora del conocimiento oral, incluso dentro de las paredes de su casa, donde cada cocina llegó a ser una suerte de "universidad rural". Es más, podríamos remontarnos a la prehistoria, a los primeros momentos de la "oralidad", en la que la mujer seguro que tuvo un papel destacado, como narradora, en los refugios de las cavernas, mientras los hombres "urdían las tramas" para cazar animales.

No olvidemos, por lo tanto, la importancia de la aportación femenina a nuestro vocabulario, así como su protagonismo en la transmisión de la cultura.

*Mari Paz Villaverde Gonzalo y Pilar Villalba Cortijo
Club de la Tercera Edad de Masegoso de Tajuña*

Tarator (sopa fría de yogur y pepino)



Ingredientes (2 personas):

- 250 g yogur griego sin azúcar
- 250 g pepino
- 2 dientes de ajo
- 200 ml agua
- Nueces peladas (un puñado)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra molida
- Eneldo seco

Elaboración:

Elaboración:

Podemos hacerlo con la batidora de mano, con una de vaso o también con un robot de cocina tipo Thermomix.

Primero vertemos en el vaso los dos yogures, los dientes de ajo pelados, el agua y una pizca de sal. Batimos enérgicamente durante un minuto (velocidad 7 si usáis robot de cocina). Luego incorporamos las nueces peladas, un chorrito de aceite, otra pizca de sal y el pepino pelado y cortado en trozos grandes. Trituramos otro minuto a velocidad 4.

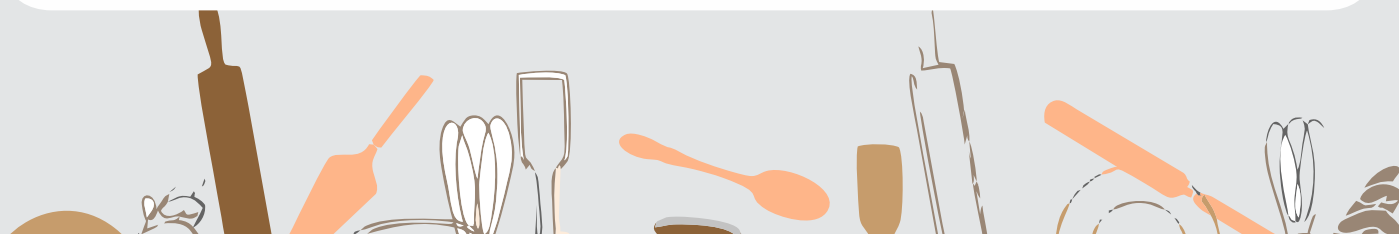
De esta manera, queda una sopa fría con trozos de pepino, así que si lo que buscáis es algo que se pueda beber en vaso o sin

tropezones, es recomendable que continuéis triturando al menos un par de minutos más a velocidad 7, hasta que veáis que ya no quedan grumos. Si, por contra, preferís una sopa más consistente, añadid un yogur griego más en el primer paso.

A la hora de servir, podéis colocar algunas nueces más para decorar, así como un poco de eneldo espolvoreado y pimienta, aunque sin pasaros.

Se puede servir tanto en plato para tomar con cuchara como en vaso a modo de aperitivo.

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



**ARTES
GRÁFICAS
Corredor, s.l.**

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

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

Teléf./Fax:
949 20 25 96

Codillo estilo alemán



Elaboración:

Preparar el codillo al estilo alemán es tan sencillo como introducir todos los ingredientes en una olla, cubrir con una mezcla de cerveza y agua y cocer durante un par de horas o hasta que la carne esté tierna. En una olla rápida, el tiempo aproximado de cocción es de 40 minutos.

Es necesario lavar bien las verduras antes de trocearlas y, cuando corresponda, pelarlas. Como es el caso de la patata, la cebolla y los dientes de ajo. También, si lo preferimos, la zanahoria. El puerro tiene que estar bien limpio de restos de tierra.

Una vez cocido (y tierno) el codillo lo retiramos con sumo cuidado a una fuente de horno y lo regamos con un poco del caldo resultante de la cocción. Lo asamos a 220°C durante 20 minutos (horno precalentado con calor arriba y abajo), volteando para que la piel se dore por todos lados.

Mientras esto ocurre machacamos la patata, la sazonomos y le agregamos la mitad de la mantequilla. Si queremos un puré menos denso, añadimos un poco de caldo. Reservamos la zanahoria y desechamos la hoja de laurel.

Para la salsa, trituramos la cebolla, el puerro, el apio y los dientes de ajo junto con el caldo. Colamos el resultado y lo cocemos a fuego bajo hasta que quede reducido a la tercera parte. Condimentamos al gusto y añadimos el resto de la mantequilla para aportar cremosidad y brillo.

Servimos el codillo junto con el puré de patata y la zanahoria troceada. Lo acompañamos también con el clásico chucrut o col fermentada y la salsa resultante de la cocción de la carne con las verduras y la cerveza.

Ingredientes para el chucrut:

- 1,2 kg repollo
- 24 g sal gruesa
- Agua hervida y enfriada

Elaboración chucrut:

Limpiamos bien el repollo, retirando las hojas exteriores que estén feas. Cortamos en cuartos, retiramos el tronco central y lo

Ingredientes (2 personas):

- 700 g (1) codillo de cerdo salmuerizado
- 1 patata grande
- 1 zanahoria grande
- 1 puerro pequeño
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 apio (rama)
- 1 hoja laurel
- 150 ml cerveza
- Agua
- 30 g mantequilla
- Sal
- Pimienta negra molida

pesamos. El peso ha sido 1,200 kg. Este dato es esencial para calcular bien la cantidad de sal gruesa, que habrá de ser el 2% del peso del repollo. En este caso, 24 gramos.

Con un cuchillo bien afilado o una mandolina cortamos el repollo en tiras finas. Lo introducimos en un recipiente amplio y hondo, añadimos la sal gruesa y, con las manos bien limpias, masajeamos para que la sal llegue a todas las tiras de repollo. Dejamos reposar durante seis horas, tiempo durante el cual la sal hará que la col suelte sus jugos.

Transcurrido el tiempo de reposo, si el repollo no ha quedado cubierto de líquido en su totalidad (dependerá del tipo de col que usemos), añadimos agua hervida y enfriada hasta cubrir. Colocamos algo de peso sobre el repollo para que quede completamente sumergido en líquido (puede ser un plato y un mortero), cubrimos con un trapo de cocina y dejamos fermentar durante un par de semanas como mínimo. La temperatura ideal de fermentación oscila entre los 18°C y 20°C, conviene que el lugar en el que lo dejemos fermentar sea fresco y seco. En cuestión de pocas horas se empiezan a ver burbujas de CO₂ ascendiendo a la superficie, esto es perfectamente normal. A medida que pasan los días el repollo se vuelve más tierno y el sabor más ácido.

Al cabo de dos semanas el repollo está apreciablemente fermentado y se puede consumir. No obstante, también se puede dejar fermentar más tiempo si se desea obtener sabores más complejos. Una vez listo trasladamos el chucrut a tarros y lo guardamos en la nevera. Aguanta meses a baja temperatura.

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

Tarta de mousse de limón



Ingredientes (8 personas):

- 150 g de galletas tipo María
- 750 g mantequilla derretida
- 5 ml licor de anís
- 200 g zumo de limón
- 180 g azúcar
- 5 láminas de gelatina
- 120 g yogur griego
- 350 g nata para montar muy fría
- 60 g azúcar glasé

Elaboración:

Trituramos finamente las galletas y las mezclamos con la mantequilla, previamente fundida, y el anís. Cuando tengamos una masa homogénea, cubrimos con ella la base de un molde desmoldable forrado con papel vegetal. Reservamos.

Ponemos las hojas de gelatina en remojo en un cuenco con abundante agua fría, durante cinco minutos.

Calentamos el zumo de limón y el azúcar en un cacito. Cuando el azúcar se disuelva, lo retiramos del fuego y añadimos la gelatina hidratada y escurrida. removemos para incorporar.

Por último, añadimos el yogur griego y removemos nuevamente hasta homogeneizar. Trasladamos la mezcla a un cuenco para que se atempere más rápido.

Mientras tanto montamos la nata, que habrá de estar muy fría, junto con el azúcar glasé. Mejor si usamos unas varillas eléctricas.

Cuando la nata esté montada y la mezcla de limón se haya atemperado, unimos ambas. Para evitar un choque térmico y que salgan grumos de gelatina, añadimos un par de cucharadas de nata montada al cuenco con el zumo de limón. Removemos para integrar y repetimos la operación.

A continuación, incorporamos el contenido del cuenco con el limón al cuenco con la nata montada. Lo hacemos poco a poco, removiendo bien después de cada añadido con movimientos envolventes para evitar que la nata pierda volumen.

Rellenamos el molde con la mezcla obtenida y guardamos en la nevera hasta que tome cuerpo. Lo ideal es dejar reposar la tarta de un día para otro. Cuando esté lista para servir, la desmoldamos y decoramos al gusto (en la foto, crema chantilly, hojas de menta y gajos de limón).

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



TROFEOS AGHER



EVENTOS, PLACAS CONMEMORATIVAS, ...

C/ Francisco Aritio nº 119, Nave 37

19004 GUADALAJARA

Tfno. y Fax.: 949 20 10 09

Sopa de letras y Sopa de números

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

ecognitiva.com

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

ecognitiva.com

- Enero
- Junio
- Martes
- Diciembre
- Marzo
- Abril
- Mayo
- Lunes
- Viernes

- 45028
- 86852
- 73658
- 78963
- 36258
- 39128

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

Crucigrama

- | | | | |
|-------------------|------------------------------|-----------------|----------------------------|
| HORIZONTAL | 1. Insecto. | VERTICAL | 6. Victorioso, glorioso. |
| | 2. Se hace en celebraciones. | | 7. Reducido, menudito. |
| | 3. Persona que enseña. | | 8. Empapado, calado. |
| | 4. El primero. | | 9. Bajar, caer. |
| | 5. Recipiente para freír. | | 10. Bullicioso, resonante. |

- | | | | |
|-------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------------|
| HORIZONTAL | 1. Galardón, trofeo. | VERTICAL | 6. Para lavarse las manos. |
| | 2. Sirve para pintar. | | 7. De poca duración. |
| | 3. Entrega cartas o paquetes. | | 8. Cuestionar, interrogar. |
| | 4. Trazar, pintar, delinear. | | 9. Regalado, sin cargo. |
| | 5. Satisfacción y tranquilidad. | | 10. Árbol que da limones. |

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



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PROTECCIÓN DE DERECHOS

