

saber ser mayores

Número 115 — Febrero 2026



Caraquiz



Yunquera de Henares



Valdenuño Fernández



La Amistad



Parque Las Castillas



Marchamalo



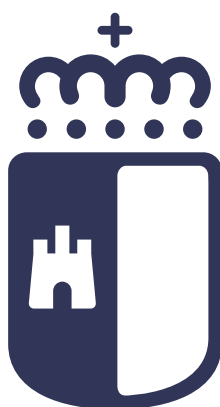
Lupiana



Gárgoles de Abajo



Arbancón, vivienda mayores



Castilla-La Mancha

Consejería de Bienestar Social



CASTILLA-
LAMAN
CHA
X

BIENESTAR SOCIAL

Sumario

PORTADA

Fotografías de nuestras asociaciones.

EDITORIAL

Escrito de la presidenta 3

ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

Jornada de Mayores..... 4

Talleres Federación 6

Ruta senderista 7

Festival de Mayore 8

Consejo Regional Mayores 8

Viaje a Peñíscola 8

La Federación informa 9

NOTICIAS DEL

GOBIERNO REGIONAL 11

ACTIVIDADES DE LAS ASOCIACIONES

Fotos y actividades de
las asociaciones 18

RINCÓN DE POESÍA 27

EL COFRE DE LA EXPERIENCIA ... 27

RECETAS COCINA 28

PASATIEMPOS 31

Editorial

La **soledad no deseada** en las personas mayores es, sin duda, una de las mayores crisis invisibles de nuestra sociedad actual. Mientras celebramos el aumento de la esperanza de vida como un triunfo de la medicina y la sociedad del bienestar, una gran parte de nuestra población mayor vive sus últimos años desconectada, aislada y sin la interacción humana necesaria.

Se ha descrito como la "epidemia silenciosa" del siglo XXI, una enfermedad que no se contagia por un virus, sino por la indiferencia y el cambio estructural de nuestras comunidades.

No podemos permitirnos construir un futuro sobre la base de la soledad de quienes construyeron nuestro presente.

Reconocer a nuestros mayores, visibilizarlos y devolverles la compañía que nos brindaron no es solo un acto de generosidad, es un **imperativo ético**.

Una sociedad que abandona a sus ancianos es una sociedad sin alma.

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



**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**

JORNADAS INFORMATIVAS DE MAYORES



Las Jornadas informativas de Mayores tuvieron lugar el 17 de noviembre, en el Hotel AC de Guadalajara.

En la apertura de las Jornadas nos acompañaron **Barbara García Torijano**, consejera de Bienestar Social, **Alba Rodríguez Cabañero**, directora general de Mayores y **Ana Guarinos López**, alcaldesa de Guadalajara.

En las Jornadas se trabajaron los siguientes temas:

En la primera ponencia, **"Promoviendo el Envejecimiento Activo: recursos y programas"**, la Federación explicó los programas, servicios, subvenciones y demás recursos públicos, de las administraciones a nivel local, provincial y regional, destinadas a las personas mayores, tanto aquellos dirigidos de

manera individual a cada persona, como aquellos dirigidos a las asociaciones de mayores y los programas y los servicios propios de la Federación.

Durante la ponencia, contamos con la presencia de **Alba Rodríguez Cabañero**, directora general de Mayores en la Consejería de Bienestar Social, que complementó la información relativa a los recursos que desde la Junta ponen al alcance de las personas mayores de nuestra provincia.

En la segunda ponencia, **"Comprendiendo y afrontando nuestros miedos"**, el psicólogo **Jose Carlos Martínez Pérez** nos explicó qué es el miedo, qué tipos de miedo hay, cuáles son sus consecuencias y el beneficio de afrontarlos y cómo gestionarlo. Un tema de gran interés entre las personas asistentes.

Actividades de la Federación



Clausuraron las jornadas, la cuarta teniente alcalde del Ayuntamiento de Guadalajara, **Isabel Nogueroles Viñes**; el presidente de la Diputación, **Jose Luis Vega Pérez**, y la consejera de Bienestar Social, **Barbara García Torijano**.

Nos acompañaron en el almuerzo posterior, junto con **Carmen Gil Gil**, delegada provincial de Bienestar Social en Guadalajara, entre otras autoridades.



PRODUCCIONES
ARTISTICAS Y
CONTRATACIONES
MUSICALES Y
ESPECTACULOS



ARTE
LA MUSICA ES CULTURA
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

TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Los talleres de **Envejecimiento Activo y Promoción de la Autonomía Personal** son talleres a nivel preventivo y de intervención directa que intentan abarcar diversos ámbitos de la vida de la persona mayor (familiar, social, comunitario, sanitario, emocional, 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.

En 2025, los talleres que se han implementado han sido:

- Taller de estimulación cognitiva "Activa tu mente".
- Taller "Nuestros miedos: cómo comprenderlos y afrontarlos".
- Taller "Conectados".
- Taller "Falacias en salud".
- Taller "Estimulación física".

Se han impartido **304 talleres** en **90 entidades** de nuestra provincia (entre asociaciones de mayores, viviendas de mayores y centros de mayores).

Han participado un total de **3.696 personas**, 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, por lo que continúa produciéndose una participación femenina superior al triple de la masculina.

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 un aumento en la participación de las personas que se encuentran en los tramos intermedios de edad.



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.

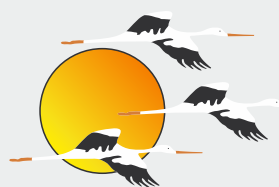
En las rutas se combina la actividad física, realizando un recorrido a pie de distancia aproximada entre 7 a 9 km. y dificultad media-baja, con la actividad cultural, mediante visitas guiadas por los lugares y monumentos más característicos de la zona.

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.

Esperamos seguir participando en este Programa, y poder disfrutar esta primavera de otra Ruta... ¿Qué conoceremos?



AUTOCARES
MARIN
COLMEJERO, SL

www.autocaresmarin.com



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

Boulevard Alto Tajo, 27, Local 4 - 19005 GUADALAJARA

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

AGENCIA DE VIAJES MARIN TRAVEL



949 215 666

FESTIVAL DE MAYORES



La Federación organizó el **Festival de Mayores** el pasado 26 de febrero, con la revista **'Risas en Compañía'** en dos funciones, la primera a las 17:00 y la segunda, a las 19:30 horas.

Como viene ocurriendo desde hace años, fue un éxito rotundo.

CONSEJO REGIONAL DE PERSONAS MAYORES DE CASTILLA- LA MANCHA

El 10 de noviembre tuvo lugar la reunión del Consejo Regional de Personas Mayores en el Palacio de Fuensalida, Toledo, en el que participó la Federación como miembro activo.

En el Consejo, la consejera de Bienestar Social, **Barbara García Torijano**, y la directora general de Mayores, **Alba Rodríguez Cabañero**, informaron de las líneas de actuación en materia de Mayores desde la Consejería, abarcando aspectos muy diversos, desde las fechas en las que se prevé difundir el Programa de Turismo Social 2026 hasta la soledad no deseada como uno de los grandes desafíos a combatir, mediante programas concretos.

VIAJE A PEÑÍSCOLA

La Federación organizó un viaje a **Peñíscola** en el mes de octubre, entre los días 5 y 10, ciudad mediterránea en la que perderse entre sus piedras y viajar al pasado en su espectacular castillo.

Conocimos **Morella**, joya medieval considerada uno de "los pueblos más bonitos de España"; **Tortosa** declarada Conjunto Histórico- Artístico y disfrutamos de un paseo en barco por el **Delta del Ebro**, a través de extensos arrozales.



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.** Orden 159/2025, de 28 de octubre, de la Consejería de Fomento, por la que se establecen las bases reguladoras y se efectúa la convocatoria de las subvenciones a la **mejora de la accesibilidad en las viviendas** de Castilla-La Mancha. Publicado en DOCM Núm. 213, de 4 de noviembre de 2025.

~ **Ayudas y Subvenciones.** Resolución de 11/12/2025, de la Dirección General de Mayores, por la que se convocan para el año 2026 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 245, de 19 de diciembre de 2025.

~ **Ayudas y Subvenciones.** Resolución de 29/12/2025 de la Dirección General de Mayores, por la que se convocan para el año 2026 las **subvenciones a entidades locales** de ámbito territorial inferior al municipio, municipios, mancomunidades y agrupaciones municipa-

les, para el mantenimiento de plazas en residencias y centros de día y para el desarrollo de programas y proyectos de **atención a personas mayores** en Castilla-La Mancha. Publicado en DOCM Núm. 252, de 31 de diciembre de 2025.

~ **Ayudas y Subvenciones.** Resolución de 12/02/2026, de la Dirección General de Mayores, por la que se convoca para el año 2026 el **Programa de Termalismo** de Castilla-La Mancha. Publicado en DOCM Núm. 35, de 20 de febrero de 2026. La presentación de solicitudes está abierta desde el 21 de febrero hasta el 15 de diciembre, o bien hasta el agotamiento del crédito disponible, si es anterior.

SERVICIOS Y RECURSOS dirigidos a personas mayores:

- **Como en casa.** Inicialmente un programa de Diputación Guadalajara, pero en 2022 recibe fondos europeos (Next Generation) a través con la Junta de Comunidades que lo cofinancia. Permite disfrutar diariamente de un menú equilibrado adaptado a sus necesidades y además son atendidos por los trabajadores y las trabajadoras que realizan el reparto haciéndoles un seguimiento en coordinación con los Servicios Sociales de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

El servicio lo gestiona ACCEM (662 620 132 o en el correo electrónico comoen-casa@accem.es) y Cruz Roja en la Comarca del Señorío de Molina (949 22 11 84 o en el correo electrónico guada-lajara@cruzroja.es).

~ 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.

~ **Servicio Estatal de Atención a Personas Mayores (SEAM).** Servicio gratuito de ámbito nacional gestionado por la Fundación HelpAge España, cuyo objetivo es ofrecer información y atención a personas mayores ante situaciones de discriminación por razón de edad. El teléfono de atención es **900 22 22 22**. El horario de atención es de lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 horas, y de 9:00 a 15:00 horas en horario de verano. <https://www.servicioseam.es/>

~ **Otros SERVICIOS Y RECURSOS de interés:**

~ **LÍNEA 024 de atención a la conducta suicida.** El Ministerio de Sanidad promueve la Línea 024 de atención a la conducta suicida, una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados, básicamente a través de la contención emocional por medio de la escucha activa por los profesionales del 024, la recomendación de que contacten con los servicios sanitarios del Sistema Nacional de Salud o la derivación al 112 en los casos en los que se

aprecie una situación de emergencia. En caso de emergencia vital inminente puede llamar directamente al teléfono de emergencias 112.

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

~ **LÍNEA 017 de atención en Ciberseguridad.** Servicio nacional, gratuito y confidencial que INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad) pone a disposición de los usuarios de Internet y la tecnología con el objetivo de ayudarles a resolver los problemas de ciberseguridad que puedan surgir en su día a día.

Está dirigido a los ciudadanos (usuarios de Internet en general); empresas y profesionales que utilizan Internet y las nuevas tecnologías en el desempeño de su actividad y deben proteger sus activos y su negocio; y menores y su entorno (padres, educadores y profesionales que trabajen en el ámbito del menor o la protección online ligada a este público).

El servicio es atendido por un equipo multidisciplinar de expertos, a través de las diferentes opciones de contacto, que ofrecen asesoramiento técnico, psicosocial y legal, en **horario de 8:00 a 23:00 horas, los 365 días del año.**

Además de la línea 017, se pueden comunicar a través de WhatsApp en el 900916917 y otras formas que aparecen en la web <https://www.incibe.es/linea-de-ayuda-en-ciberseguridad>

Para más información sobre el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) puedes acceder en <https://www.incibe.es/>

CASTILLA- LA MANCHA CONSOLIDA EL CRECIMIENTO PRESUPUESTARIO EN BIENESTAR SOCIAL

La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, presentó el pasado 24 de noviembre, en las Cortes regionales, el Proyecto de Presupuestos de la Consejería para 2026, que alcanza los 953,1 millones de euros, la cifra más alta jamás destinada al bienestar social en Castilla-La Mancha.

El incremento, de un 4,5 por ciento respecto a 2025 supone más de 40 millones de euros adicionales para seguir fortaleciendo un modelo social “moderno, equilibrado y centrado en las personas”, según palabras de la responsable de Bienestar Social.

Durante su comparecencia previa ante los medios, la consejera ha subrayado también que este presupuesto “representa la consolidación de más de una década de crecimiento sostenido y responsable en los servicios sociales y en la atención a quienes más lo necesitan”, y que esta evolución “no es fruto de la casualidad, sino de una voluntad política clara: blindar el



bienestar social y convertirlo en un pilar estable del progreso de la región”.

Casi 700 millones de euros para el Sistema de Dependencia

Uno de los pilares del presupuesto es el Sistema de Atención a la Dependencia, que alcanzará en 2026 una inversión de 692,2 millones, prácticamente el doble que en 2015.

Castilla-La Mancha se sitúa actualmente como la Comunidad Autónoma que mejor gestiona la dependencia, según el Observatorio estatal, con una nota de 8,3 sobre 10. “Hemos conseguido pasar de un suspenso que obteníamos en el 2015 a un sobresaliente, siendo líder

res a nivel nacional en gestión de dependencia”.

La consejera ha destacado que la región “tramita los expedientes en la mitad de tiempo que la media del país: 167 días frente a los 350 del conjunto nacional”.

Además, ha confirmado que en esta legislatura se alcanzarán las 120.000 prestaciones, cumpliendo el objetivo marcado por el presidente García-Page.

Nuevas infraestructuras sociales como residencias, centros de día y recursos especializados

El presupuesto permitirá impulsar una amplia red de nuevas infraestructuras sociales como la apertura de siete nuevas residencias de mayores,

que incorporarán más de 700 plazas adicionales; la finalización de obras en centros de mayores y viviendas de mayores en Tarancón, Solana del Pino, Villagarcía del Llano y Ontur. También nuevos centros de día y viviendas para personas con discapacidad en Torrijos, Alcazar, Motilla del Palancar y Guadalajara: así como la apertura del Centro del Trastorno del Espectro Autista de Orgaz, un recurso pionero en la región.

“Estamos modernizando de forma integral la red pública de atención, desde las residencias a los servicios de proximidad”, ha afirmado la consejera, quien ha añadido que “cada centro nuevo o rehabilitado es una oportunidad para mejorar la vida de miles de personas”.

Teleasistencia avanzada, digitalización y servicios más cercanos

En el ámbito de los servicios innovadores, Castilla-La Mancha seguirá desplegando su modelo de teleasistencia avanzada, que ya presta servicio a más de 84.000 personas, con dispositivos inteligentes y un enfoque proactivo único en España.

También crecerán programas clave como

SEPAP-MejoraT, con más plazas y presencia en más comarcas; la ayuda a domicilio, que seguirá creciendo en horas atendidas y llegará a cerca de 40.000 beneficiarios y beneficiarias. También los programas para jóvenes y familias, reforzando acogimiento familiar y recursos para jóvenes ex tutelados.

García Torijano ha remarcado que estos avances “no solo acercan los servicios a la ciudadanía, sino que los hacen más ágiles, más digitales y más humanos”.

El presupuesto profundiza y compromete un blindaje de programas y servicios esenciales como la Atención Temprana, donde se esperan en 2026 más de 8.000 niños y niñas atendidos y más de 70 centros, manteniendo el modelo universal y sin listas de espera. Personas con discapacidad, más de 15.000 personas atendidas cada día en 383 recursos especializados., así como personas mayores: en 2026 se dará un nuevo impulso al termalismo social, rutas senderistas, turismo de mayores y programas comunitarios para combatir la soledad no deseada.

“En Castilla-La Mancha creemos que cuidar significa acompañar, escuchar y estar presentes en cada etapa de la vida”, ha afir-

mado la consejera.

Fondos europeos, cerca del 100% de ejecución prevista en 2026

La región continúa destacando a nivel nacional por su gestión de los fondos europeos del Mecanismo de Recuperación y Resiliencia. En Bienestar Social, se están ejecutando más de 130 millones de euros, que alcanzan 160,5 millones con otros fondos en las obras y proyectos que se realizan con esos fondos comunitarios.

La consejera ha subrayado que “en 2026 esperamos cerrar el ciclo de fondos europeos rozando el 100% de ejecución, un dato que demuestra que Castilla-La Mancha aprovecha cada oportunidad europea para transformar sus servicios sociales”.

En la recta final de su intervención, García Torijano ha afirmado que el presupuesto de 2026 “cumple los compromisos adquiridos, refuerza los programas esenciales del Estado del Bienestar y garantiza que Castilla-La Mancha siga siendo una región que cuida y protege”.

“Son unos presupuestos pensados para avanzar, para mirar al futuro y para que nadie quede atrás, vivan donde vivan y tengan la situación que tengan”, ha finalizado.

CAMPAÑA “TE LOS DEBEMOS. TE LO DEBE” PARA COMBATIR LA SOLEDAD NO DESEADA DE LAS PERSONAS MAYORES



El Gobierno de Castilla-La Mancha presentó el 20 de octubre la campaña de sensibilización 'Te lo debemos. Te lo debes', una iniciativa enmarcada en la Estrategia Regional contra la Soledad No Deseada, que busca visibilizar, prevenir y reducir las situaciones de aislamiento de las personas mayores en la región.

La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, ha subrayado en la presentación que “esta campaña nace desde la gratitud y el compromiso. Te lo

debemos por todo lo que habéis hecho por Castilla-La Mancha, y te lo debes porque, después de toda una vida de esfuerzo, toca cuidarse y disfrutar”.

Una campaña que apela al compromiso y al cuidado.

La campaña está dirigida a toda la ciudadanía, que llama a implicarse y estar atentos ante las situaciones de soledad que puedan vivir las personas de su entorno, pero que tiene como protagonistas y destinatarias principales a las

personas mayores. A través de un mensaje cercano y positivo, la campaña recuerda que la soledad no es algo inevitable y que siempre existen recursos, redes y oportunidades para conectar con los demás y con uno mismo.

Con una metodología de trabajo transversal a través de muchas áreas de Gobierno, García Torijano ha subrayado que “esta campaña es una llamada a la corresponsabilidad, a cuidar y a cuidarse, a entender que la soledad no deseada se combate con vínculos, con empatía y con políticas públicas eficaces”.

Dos años de Estrategia Regional contra la Soledad No Deseada

La campaña se presenta cuando se cumplen dos años de la puesta en marcha de la Estrategia Regional contra la Soledad No Deseada, presentada en noviembre de 2023, un plan pionero en España que ha situado a Castilla-La Mancha como referente nacional

en la lucha contra este fenómeno.

Desde su puesta en marcha, la Estrategia ha impulsado 28 proyectos específicos desarrollados por entidades especializadas que trabajan directamente en el abordaje de la soledad de las personas mayores, alcanzando cada año a más de 300 municipios y beneficiando a entre 6.500 y 9.000 personas.

Una red viva de envejecimiento activo y saludable

La consejera ha puesto en valor la amplia red de programas y recursos que complementan la Estrategia Regional contra la Soledad No Deseada, todos ellos orientados a fomentar la participación social y el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores en Castilla-La Mancha.

Entre estos recursos, ha destacado el programa 'José Saramago 50 Plus', impulsado por la Universidad de Castilla-La Mancha y extendido a la Universidad de Alcalá de Henares en Guadalajara, junto a la renovación del programa de Turismo Social, las Rutas de Senderismo, el Termalismo Social y las miles de actividades de

envejecimiento activo que se desarrollan en los centros de mayores de la Red Pública de Castilla-La Mancha, modernizados gracias a los fondos europeos.

Asimismo, García Torijano ha destacado la importancia de los servicios de atención y acompañamiento que también contribuyen a prevenir la soledad, como la Teleasistencia, que llega a miles de hogares; el programa SEPAP-MejoraT, que ofrece acciones de prevención de la dependencia; y el servicio de Ayuda a Domicilio, que proporciona apoyo cotidiano y cercanía a las personas que más lo necesitan. "Todo ello configura una red sólida, cercana y humana que trabaja cada día para que las personas mayores vivan acompañadas, activas y con bienestar", ha resaltado García Torijano

La soledad, un desafío social y humano

Castilla-La Mancha cuenta con más de 404.000 personas mayores de 65 años y más de 135.000 mayores de 80, con una esperanza de vida media de 83,8 años (86 en mujeres).

De todas ellas, más de 100.000 viven solas, en

su mayoría mujeres en entornos rurales, en una región donde el 44 por ciento de la población vive en el medio rural.

"Estos datos nos interpelan como sociedad", ha enfatizado la consejera. "No se trata solo de acompañar, sino de garantizar derechos, igualdad de oportunidades y calidad de vida en todas las etapas"

Mirando hacia el futuro

García Torijano ha avanzado que "al finalizar este año realizaremos un balance completo de la Estrategia Regional contra la Soledad No Deseada para evaluar los resultados y aprendizajes".

Asimismo, ha anunciado que "ya estamos trabajando en la siguiente Estrategia, que recogerá las conclusiones de esta etapa y nos permitirá seguir avanzando, sabiendo dónde debemos poner ahora la atención tras los resultados cosechados, porque combatir la soledad no deseada no es una tarea de un día ni de una legislatura: es un compromiso colectivo y una prioridad de región que nos une como sociedad", ha concluido.

EL GOBIERNO REGIONAL INAUGURA LA VIVIENDA DE MAYORES DE HITA

El pasado mes de noviembre, el presidente de Castilla-La Mancha, Emiliano García-Page, ha inaugurado la Vivienda de Mayores de Hita, un recurso muy esperado por el municipio que garantiza que las personas mayores puedan continuar viviendo en su entorno, con apoyos, seguridad y acompañamiento, reforzando así el compromiso del Gobierno regional con el medio rural y con los servicios de proximidad.

Con la apertura de este centro, Hita se incorpora a la Red Regional de Viviendas de Mayores, formada por 174 recursos, de los cuales 160 son públicos, que suman 1.712 plazas -1.543 de ellas públicas- y que constituye una de las redes más amplias de España.

La provincia de Guadalajara, explicó la consejera de Bienestar Social, es “la segunda provincia con más viviendas de mayores, con 38 y un total 315 plazas, con una cobertura en los entornos rurales que vienen a responder a una ley que hemos puesto en marcha y que estamos desarrollando con mucha firmeza y con mucho compromiso, que es la Ley de lucha contra la Despoblación”.

En este contexto, García Torijano anunció que Castilla-La Mancha estrenará once nuevas Viviendas de Mayores entre finales de 2025 y 2026, ya sea de nueva construcción o de ampliación de la misma y de las plazas,



cumpliendo con esa Ley contra la Despoblación y consolidando un modelo que permite que las personas mayores permanezcan en sus pueblos sin renunciar a los apoyos necesarios.

Los municipios donde se abrirán, reformarán o ampliarán estas nuevas viviendas son: Nerpio, Alcolea de Calatrava, Altarejos, Casa de Haro, Graja de Iniesta, Los Hinojosos, El Peral, La Pesquera, Villarrubio, Orea y Uclés.

Este modelo, destacó la consejera, “permite evitar la soledad no deseada, fortalece la vida comunitaria y genera empleo en los municipios”, al tiempo que garantiza que “las personas mayores no tengan que abandonar su pueblo para recibir los cuidados que necesitan”.

Vivienda de Hita: 10 plazas y servicio nocturno

La Vivienda de Mayores de Hita dispone de 10 plazas, actualmente todas ocupadas, y cuenta además con servi-

cio nocturno, grupos reducidos de convivencia y una atención profesionalizada gestionada por la entidad Cuiper Amare.

El centro ofrece un entorno seguro, accesible y adaptado a las personas residentes, la mayoría procedentes del propio municipio o del entorno.

Durante su intervención, García Torijano agradeció al presidente García-Page su presencia en esta inauguración, subrayando que “representa una forma de hacer política social comprometida con el medio rural, con las personas y con la igualdad de oportunidades vivan donde vivan”.

La puesta en marcha de la vivienda ha sido posible gracias al impulso del Ayuntamiento, que ha ejecutado obras de reforma y adecuación, entre ellas de iluminación, instalación de gas y mejoras

estructurales, con el fin de habilitar el recurso. “Es fruto del trabajo que ha realizado el Ayuntamiento y yo quiero aquí agradecer a su alcalde, Ignacio Ayuso, el haber tenido esa fortaleza de querer ponerla en marcha”, agradeció la consejera.

García Torijano recordó que el Gobierno regional destinó en 2025 4,7 millones de euros a las entidades locales para el mantenimiento de las Viviendas de Mayores en toda Castilla-La Mancha, de los cuales 1,14 millones corresponden a la provincia de Guadalajara.

“La Vivienda de Mayores de Hita es un ejemplo de lo que defendemos: servicios reales para la gente real, cercanos, accesibles y que permiten a nuestros mayores seguir desarrollando su proyecto de vida en su pueblo”, concluyó la consejera.

EL GOBIERNO REGIONAL IMPULSA LA ROBÓTICA AL SERVICIO DE LAS PERSONAS DEPENDIENTES CON UN CONVENIO CON LA UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA



El Gobierno de Castilla-La Mancha firmó el pasado octubre un convenio con la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) para el

desarrollo del primer proyecto de robótica social aplicada a la atención de las personas en situación de dependencia, un paso

decisivo en su apuesta por la innovación social.

El acuerdo, rubricado por la consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, y el rector de la UCLM, José Julián Garde López-Brea, permitirá poner en marcha un programa experimental de Tecnología aplicada a los cuidados de las personas, centrado en la adaptación de los robots 'Temi' y 'Nao' para mejorar la comunicación, la autonomía y el bie-

nestar emocional de las personas mayores y dependientes.

Durante su intervención, la consejera subrayó “Hoy damos un paso muy importante hacia un modelo de cuidados más moderno, más humano y más conectado con las personas”, destacando que “La innovación tecnológica debe estar siempre al servicio de las personas, y este proyecto lo demuestra: la robótica no sustituye en ningún caso al cuidado humano, sino que lo complementa”.

“Vamos a poder sacar distintas conclusiones importantes para poder seguir reforzando y mejorando nuestro sistema de dependencia en Castilla-La Mancha, que es el mejor gestionado a nivel nacional entre las comunidades autónomas”, añadió la consejera.

Un proyecto adaptado a las necesidades de las personas dependientes

El convenio, financiado con 140.320 euros a través

del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (Next Generation EU), se desarrollará durante 2025 y 2026 en varios centros públicos de la región. En ellos se realizarán pruebas piloto para analizar el impacto de la robótica en la autonomía, la comunicación y la estimulación cognitiva, con la colaboración del personal técnico y de los equipos investigadores de la UCLM.

Los robots 'Temi' y 'Nao' se adaptarán específicamente a las necesidades de las personas dependientes: el primero facilitará la videollamada y la comunicación a distancia, mientras que el segundo ayudará a realizar ejercicios físicos y cognitivos guiados.

Este convenio refuerza la colaboración entre el Gobierno regional y la Universidad de Castilla-La Mancha en materia de innovación aplicada al ámbito social y consolida a la región como referente

nacional en la integración de ciencia, tecnología y humanidad en los cuidados de larga duración.

El proyecto forma parte de la estrategia de innovación tecnológica aplicada a los cuidados del Gobierno regional, que en 2025 alcanzó una inversión global de más de 1,2 millones de euros, incluyendo iniciativas como la teleasistencia avanzada, la red de productos de apoyo y el Congreso Tecnodependencia, celebrado en Alcázar de San Juan en 2025 y que, al tener un carácter bianual, volverá a celebrarse en 2027.

Con esta nueva iniciativa, el Gobierno regional avanza hacia un modelo de “cuidados inteligentes”, donde la tecnología contribuye a combatir la soledad no deseada, favorecer el envejecimiento activo y garantizar que cada persona pueda permanecer en su entorno con seguridad, acompañamiento y autonomía.



TROFEOS AGHER



EVENTOS, PLACAS CONMEMORATIVAS, ...

C/ Francisco Aritio nº 119, Nave 37

19004 GUADALAJARA

Tfno. y Fax.: 949 20 10 09

Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE ALMONACID DE ZORITA

La **Asociación de Almonacid de Zorita** homenajeó a las siete parejas de socios que hacían las bodas de oro en 2025.

Se celebró una misa cantada por la Rondalla de Almonacid, con renovación de los votos y una ofrenda a la Virgen de la Luz, para continuar con un aperitivo en el casón cultural y la entrega de placas conmemorativas y ramos de flores, con apertura del baile por las parejas contrayentes.

Del 27 septiembre al 2 de octubre, organizaron un viaje a Cádiz, en el que descubrieron sus bellos parajes y rincones con encanto, acompañados por un tiempo espectacular.



ASOCIACION LA AMISTAD



Con la simpatía y desparpajo que les caracteriza, la junta directiva de la **Asociación de La Amistad** de Guadalajara disfruta de los Carnavales creando recuerdos inolvidables con color, baile y alegría.

¡Enhorabuena a la presidenta, Maribel, por su primer premio en el Concurso de disfraces!

ASOCIACIÓN DE CARRASCOSA DE HENARES

La **Asociación de Carrascosa de Henares** celebró el pasado día 22 de noviembre la fiesta del Día del Mayor. La jornada se desarrolló con mucho ambiente, pues prácticamente asistieron la mayoría de los socios y socias. La fiesta está institucionalizada desde la fundación de la asociación y consiste en homenajear a las personas más veteranas que cumplan años según un orden establecido. Este año nuestros mayores han sido Florentino Santos Vázquez; Mariano Martínez Palencia y Vicenta Estébanez Domínguez.

Después de unas palabras de agradeciéndoles su apoyo y colabora-



ción con la misma se les entregó una placa conmemorativa del acto, deseándoles que las disfrutaran por muchos años.

ASOCIACIÓN DE CHILOECHES

El 21 de diciembre, la **Asociación de Chiloeches** degustó una chocolatada, invitación del Ayuntamiento de la localidad.

Socios y socias disfrutaron de una tarde festiva en buena compañía.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE EL CUBILLO DE UCEDA



La **Asociación de El Cubillo de Uceda** celebró la Fiesta de los mayores, el pasado 27 de septiembre.

Los socios de mayor edad homenajeados fueron Consuelo Escribano y Mariano Alba.

La jornada transcurrió en un ambiente festivo, con muchas ganas de pasarlo bien.

ASOCIACIÓN DE ESPINOSA DE HENARES

El 3 de febrero, la **Asociación de Espinosa de Henares** celebró la Fiesta de su Patrón San Blas, que reunió a un gran número de socios/as en una jornada que ni el frío, ni el viento, ni la lluvia pudieron estropear.

El día comenzó con una misa en honor de los socios/as y una posterior comida de hermandad, que disfrutaron gratamente.



ASOCIACIÓN DE FUENTELVIEJO

Como todos los años, la **Asociación de jubilados y pensionistas de Fuentelviejo** celebramos el día 13 de diciembre la fiesta de Navidad con misa en acción de gracias y comida, en la que entregamos una placa al matrimonio **Lino Ángel y María Jesús** por su labor en esta asociación. Pasamos un día excelente.

El 26 de abril, celebramos la tradicional Jornada de la Matanza, que congregó a un gran número de participantes dispuestos a pasar un excepcional día.



ASOCIACIÓN DE GÁRGOLES DE ABAJO



La **Asociación de Gárgoles de Abajo** organizó su Comida de Fraternidad el 7 de agosto. Todos los presentes disfrutaron más que una mesa compartida, un



encuentro de recuerdos, risas y la alegría de seguir sumando momentos juntos.

Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE LAS INVIERNAS

Este verano, la **Asociación de Las Inviernas** celebró su Comida de Hermanidad, en un festivo día, de encuentro y diversión.

Como ya es tradición, se realizó la entrega de la placa a la socia de mayor edad, en esta ocasión para **Maria Sotodosos López** y un pequeño obsequio de reconocimiento a cuatro socias por su colaboración en el día a día de la Asociación, siempre dispuestas a ayudar, nuestras queridas **Maribel, Concha, Gloria y Esperanza**.



ASOCIACIÓN DE MALAGUILLA



Asociación de Malaguilla celebró la comida de Navidad y homenajeó al matrimonio de **Pepita Sanz Jiménez y Rufino Sanz Velasco** por su trayectoria y colaboración siempre en las actividades de la Asociación.

También nos reunimos para tomar el Roscón de Reyes como colofón de la Navidad 2025.



ASOCIACIÓN DE MASEGOSO DE TAJUÑA

En la **Asociación de Masegoso de Tajuña** lo miércoles y viernes nos reunimos para hacer una hora de actividad física (calentamiento, pilates, yoga) seguida de unas clases de baile, para finalizar con un café con pastas.

A la actividad acuden amigos de pueblos vecinos que no disponen de Asocia-

ción y está teniendo mucho éxito.

No es sólo una clase de actividad física, sino también anímica. En estas reuniones se mejora el ánimo, se estrechan relaciones afectivas y se evita en lo posible esa soledad no deseada, tan temida en nuestros pequeños pueblos.



ASOCIACIÓN DE MONDÉJAR

Algunos de los socios de la **Asociación de Mondéjar** que forman parte de la Rondalla Arco de la Villa de Mondéjar aparecieron en CMM TV, llevando su música y el nombre del pueblo a toda la región, con su actuación en el programa "Ancha es Castilla-La Mancha" el pasado mes de noviembre.

En la foto, el anterior presidente de la Asociación, Juan, conocido como "Tito", al que desde aquí enviamos un abrazo.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE PERALVECHE

En el mes de octubre, la **Asociación de Peralveche** participó en el viaje a Peñíscola organizado por la Federación, dejando por unos días la rutina diaria, para perderse entre piedra, luz dorada y calma mediterránea.



ASOCIACIÓN DE ROMANCOS

La **Asociación de Roman-cos** organizó la Fiesta de los/as Jubilados/as el pasado mes de octubre.

Una jornada inmejorable que disfrutaron todos los asistentes, en un ambiente fraternal.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE SACECORBO

Nada mejor que una merienda coloquio, para juntarnos y tener la oportunidad de conversar, al lado de personas que tenemos las mismas raíces, y que nuestra niñez y adolescencia compartimos muchas cosas.

También asistieron los socios colaboradores, que se han incorporado este año a la **Asociación de Sacecorbo**



ASOCIACIÓN DE SACEDÓN

Desde la **Asociación de Sacedón** nos envían fotos de algunas de las actividades realizadas en los últimos meses.

Conociendo Alcázar de San Juan en Ciudad Real, pueblo manchego con sus casas solariegas y su Cerro, junto a los cuatro guardianes que mantienen viva la leyenda (llegaron a ser 19 molinos de viento y 8 de agua).

Realizando una escapada a La Alberca, en Salamanca, famoso por su arquitectura tradicional "serrana" con entramados geométricos de madera y granito y primer pueblo declarado Conjunto Histórico-Artístico en 1940.

Organizando el Campeonato de Villar en la asociación.

Y en enero, recibiendo una de las visitas más esperadas en este año, sus majestades.



Actividades de las Asociaciones Federadas

ASOCIACIÓN DE SALMERÓN

Como cada año en el mes agosto, la **Asociación de Salmerón** celebra su Fiesta.

Se realizan los torneos de los juegos tradicionales, de Bolos Billa, Rana y Cartas.



También le hemos hecho un homenaje a la persona mayor de la Asociación, nuestra querida vecina **Victoria Albalade** de 91 años.



ASOCIACIÓN DE UCEDA

Desde la **Asociación de Uceda**, nos envían fotos de alguna de las excursiones (Villafamés y Tortosa) que realizaron dentro del viaje a Peñíscola que organizaron entre los días 19 y 24 de octubre.



¡FELIZ NAVIDAD Y AÑO NUEVO

¡Salud, respeto, generosidad...
Nos acompañen a todos
En la feliz Navidad.
Que cantemos villancicos
Porque nos dan alegría,
que repiquen las campanas
al amanecer el día.
Demos gracias por vivir
Celebrando otro año más
por volvernos a encontrar
en la alegre Navidad
Aunque no nos vemos mucho
Nos sentimos muy cercanos.
Hemos convivido juntos
a lo largo de los años.
Más paz, salud y esperanza
se espera en muchos lugares.
¡No devastemos la tierra!
sensatez en los hogares.
La Naturaleza enseña a cuidar y respetar.
El ser humano, por tanto,
jamás lo debe olvidar.
Aprendamos a vivir
evitando enfermedades,
haciendo lo conveniente
sin menospreciar a nadie.
Cada día que pasamos
hemos de reflexionar,
que la vida recompensa
ayudando a los demás.

Valentina Romero (PERALVECHE)

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.

¡¡¡¡Esperamos vuestra aportación!!!!

Crema de calabaza asada con setas



Elaboración:

Trocea la calabaza y ponla en un recipiente apto para el horno. Pela las zanahorias, córtalas en medias lunas y agrégalas al recipiente.

Corta las cebolletas en dados grandes e incorpóralas. Sazona las hortalizas, riégalas con un par de cucharadas de aceite y hornéalas a 180 °C durante 30 minutos.

Pasa las hortalizas al vaso americano, agrega la nata, la mantequilla y salpimienta.

Tritura los ingredientes hasta que consigas una crema homogénea.

Mezcla la harina de tempura con agua fría. Calienta abundante aceite en una sartén.

Pon la harina tamizada en un bol, agrega una pizca de sal y el agua. Mezcla los ingredientes con una varilla manual.

Corta los champiñones en 4, mételos en la tempura y embadúrnalos bien. Escúrrelos, introdúcelos en la sartén y fríelos hasta que estén a punto. Retíralos y escúrrelos sobre una fuente cubierta con papel absorbente de cocina.

Trocea el resto de las setas a tu gusto y repite el proceso de rebozado y fritura. Sazónalas y espolvoréalas con un poco de perejil picado.

Sirve la crema en 4 platos, coloca unas cuantas setas en cada uno y decóralos con unas hojas de perejil. Sirve el resto de las setas en otro plato.

Ingredientes:

- 500 gramos de calabaza pelada
- 2 cebolletas
- 2 zanahoria
- 100 mililitros de nata líquida
- 200 gramos de mantequilla
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- perejil

Para las setas en tempura:

- 400 gramos de setas variadas (champiñón, shiitake cardo)
- 200 gramos de harina para tempura
- 400 mililitros de agua fría
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil picado

Consejos y trucos

Son muchas las especias que combinan bien con la calabaza, y todo depende del gusto. Además de la sal y la pimienta negra, imprescindibles, a su sabor ligeramente dulce le van de maravilla la nuez moscada, el comino o la cúrcuma, e incluso un toque de ralladura de naranja.

Si la crema queda demasiado espesa, añade un poco de caldo de verduras, agua o leche para aligerarla y obtener una textura más suave.

Para la tempura, el secreto está en que el agua esté muy fría: el contraste con el aceite caliente hará que la mezcla se infle mejor.

También puedes elaborarla con harina común si no consigues harina de tempura; lo importante es tamizarla para evitar grumos. Incluso puedes añadir cerveza o agua con gas para lograr un resultado más ligero y aireado

Fuente:

https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/crema-de-calabaza-asada-con-setas_23_1148430.html#steps

Pollo con mango



Elaboración

Calienta en una tartera 3-4 cucharadas de aceite, trocea el pimiento choricero, pela los ajos y añádelos.

Salpimenta el pollo, introdúcelo a la tartera y sofríe todo hasta que el pollo se dore.

Retira el pollo y reserva.

Pica la cebolleta, el puerro, el apio y añádelo a la misma tartera hasta que se pochen las hortalizas.

Añade el cilantro y rehoga un minuto.

Incorpora el pollo dorado, vierte el caldo y cocina el guiso 30-35 minutos.

Retira el pollo a un plato y tritura la salsa en una jarra batidora.

Vuelve a introducir el pollo a la cazuela y agrega la salsa triturada.

Ingredientes :

- 1 pollo campero troceado
- 1 mango
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 cebolleta
- 1 rama de apio
- 4 dientes de ajo
- 1 puerro (la parte blanca)
- 1 pimiento choricero
- 1/2 litro de caldo de pollo y jamón
- aceite de oliva virgen extra
- 25 gramos de cilantro fresco
- sal, pimienta, perejil

Pela el mango y pícalo en dados, añádelo. Ralla un poco de jengibre en el guiso y sigue cocinando otros 5 minutos más.

Sirve el pollo, espolvorea con perejil picado y decora con unas hojitas de perejil.

Consejos y trucos

El guiso lleva hojas de cilantro fresco; si no las encuentras en el mercado o supermercado, puedes sustituirlas por perejil.

Otro de los ingredientes principales es el apio, un vegetal no tan habitual en muchas recetas. Anímate a probarlo, porque combina muy bien con el resto de los sabores y, al tritarlo, se obtiene una salsa especialmente sabrosa.

Fuente: https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pollo-con-mango_23_1150711.html

**ARTES
GRÁFICAS
Corredor, s.l.**

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

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

Teléf./Fax:

949 20 25 96

Crujiente de requesón, pistachos, almendras y dátiles



Ingredientes:

- 8 láminas de masa filo
- 500 gramos de requesón
- 80 gramos de pistachos tostados
- 50 gramos de almendras tostadas
- 8 dátiles deshuesados
- 80 gramos de mantequilla fundida
- 37.5 gramos de azúcar
- 62.5 mililitros de agua
- 10 mililitros de agua de azahar
- hojas de menta

Elaboración:

Pon los pistachos, las almendras y los dátiles en una picadora. Tritura bien y pasa todo a un bol. Reserva.

Pon 3 láminas de pasta filo una encima de la otra, dóblalas dos veces sobre sí mismas y después, por la mitad. Pon encima un cortapastas de unos 10-12 centímetros de diámetro y corta 12 círculos con ayuda de una tijera. Reserva.

Corta el resto de la pasta filo en cuadrados, poniéndolas una sobre otra, dóblalas en cuatro partes y corta con la tijera. Te saldrán 18 piezas (entre cuadradas y rectangulares).

Cubre una bandeja con papel de horno.

Para montar el postre, ve pintando cada pieza con mantequilla fundida, a medida que lo preparas.

Pinta el primer rectángulo con mantequilla fundida, coloca encima otro rectángulo al otro sentido y pon encima un círculo.

Introduce estos cortes de pasta filo en un cortapastas de 10-12 centímetros.

Repite esta operación 6 veces, con 6 cortapastas.

Rellena cada pastelillo con una cucharada de requesón y pon encima una o dos cucharaditas de frutos secos.

Coloca encima otro círculo, y otra capa de requesón y frutos secos.

Para terminar, pon dentro otra hoja rectangular sin apretar mucho, pero dándole un poco de forma, como haciendo una especie de flor.

Esparte por encima de cada uno una cucharadita de frutos secos.

Hornea a 170-180 °C, con calor arriba y abajo, durante 15-17 minutos, hasta que quede crujiente.

Para hacer el jarabe:

pon el agua y el azúcar en un cazo y deja que se cocine unos minutos, hasta que coja consistencia.

Después, pásalo a un bol y añade el agua de azahar.

Moja los crujientes con el jarabe de azahar. Deja que reposen y se atemperen durante 10 minutos aproximadamente.

Desmolda y sirve. Decora con una hojita de menta.

Consejos y trucos:

Puedes tostar los pistachos y las almendras en una sartén, sin nada de aceite, hasta que cojan color. Si lo prefieres, hazlo en el horno. En una bandeja con papel de hornear, a 170 °C, con calor arriba y abajo, durante unos 5 minutos.

Si no encuentras requesón, puedes sustituirlo por queso fresco muy suave, como el de Burgos, o por queso crema.

También puedes variar los frutos secos: avellanas, cacahuetes, etc. Y cambiar los dátiles por ciruelas pasas o uvas pasas, que también funcionan muy bien en esta receta.

El reposo tras añadir el almíbar de azahar es importante, porque así se impregna mejor en todo el crujiente.

Fuente: https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/crujiente-de-requeson-pistachos-almendras-y-datiles_23_1151745.html

Sopa de letras y Sopa de números

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

BERLIN

ROMA

DUBLIN

AMSTERDAM

PARIS

ATENAS

BRUSELAS

LISBOA

PRAGA

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

2586

3748

4308

5683

6827

7438

8563

9195

9801



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PROTECCIÓN DE DERECHOS



BIENESTAR
SOCIAL