

CLM ACTIVA Ayudas NEAE

Te mostramos las pautas para solicitar las ayudas para estudiantes con necesidad de apoyo: plazos, requisitos y novedades. La convocatoria de ayudas para el curso 2026-2027 se abrió el 19 de mayo y permanecerá abierta hasta las 15:00 horas del 10 de septiembre

ASOCIACIONES Actividades y talleres

Conocemos los detalles del proyecto que está llevando a cabo con menores con TEA a través del Centro de Bienestar Integral. La Asociación de Lupus y Autoinmunes sale a la calle con motivo del Día Mundial del Lupus.

ACTUALIDAD Feria de las Asociaciones

Castilla La Mancha Activa rompe el silencio y convierte la Feria de las Asociaciones en un gran altavoz social. Dimos voz a las necesidades, historias y reivindicaciones de cerca de un centenar de colectivos sociales, creando un gran espacio de escucha activa y visibilización del trabajo que realizan durante todo el año.

ACTUALIDAD Touch of the art

El equipo de la Federación Oretania Ciudad Real viaja hasta Armenia en la última de las movilizaciones del proyecto europeo 'Touch of the art', conociendo el trabajo y creando una red de entidades de distintos países que trabajan por la inclusión a través del arte.

ACTUALIDAD Ayudas al alquiler en CLM

Hasta el 50% del alquiler durante 15 meses: así son las nuevas ayudas de la JCCM para 2026. El plazo para presentar solicitudes comenzó el 8 de mayo y termina el 15 de junio de 2026.

La Fundación Globalcaja Ciudad Real renueva su apoyo a CLM Activa y reafirma su compromiso con la Danza Inclusiva

La Fundación Globalcaja Ciudad Real renueva su apoyo al proyecto de Danza Inclusiva de Castilla-La Mancha Activa para seguir impulsando una sociedad más justa.

La Fundación Globalcaja Ciudad Real ha vuelto a firmar, un año más, su convenio de colaboración con Castilla La Mancha Activa, reafirmando así su confianza en la entidad y en el consolidado proyecto de Danza Inclusiva que se desarrolla en la provincia.

Esta renovación supone un firme respaldo a una iniciativa que, tras tres años de trayectoria, se ha convertido en un referente en la promoción de la inclusión social a través de la cultura y el ocio. La continuidad de este acuerdo pone de manifiesto la apuesta de la Fundación por proyectos que generan impacto real en la calidad de vida de las personas y contribuyen a construir una sociedad más justa y equitativa.





Edición

Castilla-La Mancha ACTIVA
(CLM ACTIVA)

Dirección y Redacción

Equipo CLM Activa

Colaboradores

Eloy Sánchez de la Nieta; José Luis Poyatos, Cirila del Campo y Miguel Ángel Martín-Serrano.

Depósito Legal

CR-150-2018

Redacción y Administración

Polígono Industrial Sepes.
Calle Harineros, parcela 76.
Daimiel. CP: 13250.

Diseño, Maquetación, Impresión y Publicidad

Grupo Oretania
620 429 624
administracion@castillalamanchaactiva.es

Confederación Regional de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y/u Orgánicas de Castilla-La Mancha.

Polígono Industrial Sepes.
Calle Harineros, parcela 76.
CP: 13250 Daimiel- Ciudad Real

Teléfonos

926 855 450
926 854 928

Página web

<http://castillalamanchaactiva.es/>

Correo electrónico

difusionredes@castillalamanchaactiva.es

Nota: La Redacción de 'CLM ACTIVA' no se hace responsable ni está de acuerdo necesariamente con las opiniones de sus colaboradores o con las respuestas que se dan en las entrevistas

Prohibida toda reproducción a efectos del Artículo 32, párrafo segundo, LPI.

CLM ACTIVA consolida su proyecto de Atención Psicosocial para personas con discapacidad y dependencia



El Proyecto de Atención Psicosocial para Personas con Discapacidad y Dependencia de CLM Activa continúa avanzando con resultados muy positivos durante 2026. La iniciativa, financiada por Fundación Montemadrid y CaixaBank a través de la convocatoria social "Jóvenes y Cercanas", y con el apoyo de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha y el Ministerio de Trabajo y Economía Social, se consolida como un recurso esencial para mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas con discapacidad y dependencia de la región.

Desde el inicio de esta edición, el proyecto ha experimentado un incremento del 60% de personas usuarias respecto a los objetivos establecidos, combinando la continuidad de participantes de años anteriores con la incorporación de nuevos usuarios y usuarias. Este crecimiento refleja la necesidad existente de recursos especializados de apoyo psicológico y social, así como la confianza depositada por las

personas beneficiarias en el servicio.

El incremento de participantes ha sido posible, en gran medida, gracias a las acciones de difusión desarrolladas durante los últimos meses, que han permitido acercar el proyecto a más personas y entidades del territorio. Entre ellas, destaca la participación de CLM Activa en la Feria de Asociaciones, un espacio de encuentro que ha permitido dar a conocer los servicios ofrecidos, establecer nuevas redes de colaboración y sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de la atención psicosocial para las personas con discapacidad y dependencia.

El programa ofrece un servicio gratuito de atención psicológica y social a través de intervenciones individuales y grupales adaptadas a las necesidades de cada persona. En las sesiones individuales se realiza una valoración inicial y se diseña un plan de intervención personalizado orientado a mejorar aspectos como la gestión emocional, la autoestima, el afrontamiento de situacio-

nes de estrés, la ansiedad o las dificultades de adaptación.

Por su parte, las sesiones grupales continúan siendo uno de los pilares fundamentales del proyecto. A través de talleres y dinámicas participativas se trabajan competencias relacionadas con la regulación emocional, el afrontamiento del estrés y el dolor, el mindfulness, la estimulación cognitiva, las habilidades sociales y el apoyo a familiares y personas cuidadoras. Estos espacios favorecen además la creación de redes de apoyo mutuo entre participantes, contribuyendo a reducir el aislamiento social y reforzar el sentimiento de pertenencia.

Como novedad de esta edición, el proyecto amplió su ámbito de actuación para incorporar también a personas en situación de dependencia, permitiendo ofrecer una respuesta más inclusiva y adaptada a diferentes realidades y necesidades de apoyo. Esta ampliación ha supuesto un importante avance en el compromiso de CLM Activa con la atención integral y la igualdad de oportunidades.

Los resultados obtenidos hasta el momento ponen de manifiesto la consolidación del proyecto y su impacto positivo en la vida de las personas participantes. Muchas de ellas han experimentado mejoras en su bienestar emocional, una mayor capacidad para afrontar las dificultades cotidianas y un incremento de su participación social y comunitaria.

Además, el proyecto mantiene una atención específica a las necesidades de las mujeres con discapacidad, colectivo especialmente vulnerable a situaciones de discriminación y violencia, ofreciendo espacios seguros de escucha, apoyo y acompañamiento adaptados a su realidad.

Desde CLM Activa se valora muy positivamente la evolución del programa y se agradece el respaldo de Fundación Montemadrid y CaixaBank, cuyo apoyo está permitiendo que este servicio continúe creciendo y llegando a un mayor número de personas en toda Castilla-La Mancha.

Las personas interesadas en recibir atención psicológica o conocer más información sobre el proyecto pueden contactar con el Área de Apoyo Psicológico de CLM Activa a través de la página web www.castillalamanchaactiva.es, del teléfono 691 361 246 o del correo electrónico areadeapoyopsicologico@castillalamanchaactiva.es.

CLM Activa reafirma así su compromiso con la inclusión, el bienestar emocional y la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad y dependencia, promoviendo una sociedad más justa, accesible e igualitaria para todas las personas.

Estamos criando una generación que se siente sola en un mundo hiperconectado

FRAN PETIT

Vivimos en la época de la hiperconexión. Nunca habíamos tenido tantas formas de comunicarnos ni tantas personas conectadas al mismo tiempo. Sin embargo, también vivimos una contradicción preocupante: cada vez más personas se sienten solas. Las redes sociales, la mensajería instantánea y el acceso permanente a internet no han logrado evitar que millones de personas experimenten vacío emocional, ansiedad y desconexión humana. La soledad ya no afecta únicamente a personas mayores aisladas; ahora aparece entre adolescentes, universitarios, trabajadores y hasta en parejas o grupos de amigos que conviven sin comunicarse realmente.

Muchos jóvenes tienen miles de seguidores en redes sociales, pero carecen de alguien con quien hablar sinceramente cuando se sienten mal. La sociedad actual nos ha enseñado a mostrar una imagen perfecta de nosotros mismos, ocultando aquello que sentimos de verdad. En internet parece obligatorio aparentar felicidad, éxito y estabilidad constante. Todo debe verse impecable: el cuerpo, el trabajo, las relaciones, los viajes y la vida en general. Mientras tanto, muchas personas viven agotadas emocionalmente, aunque sonrían en las fotos.

Las redes sociales también han intensificado un problema muy dañino: la comparación constante. Antes las personas se comparaban con quienes tenían cerca; ahora lo hacen con millones de vidas aparentemente perfectas que observan a diario en internet. Influencers, celebridades y creadores de contenido muestran versiones editadas de la realidad que generan frustración e inseguridad. Muchos jóvenes sienten que nunca son suficientemente atractivos, exitosos o felices porque creen que todos los demás sí lo son. Esta comparación permanente deteriora gravemente la autoestima y genera ansiedad.

Además, las plataformas digitales han aprendido a aprovechar nuestras emociones para mantenernos conectados el mayor tiempo posible. Los algoritmos descubren rápidamente aquello que nos engancha: lo que nos enfada, nos obsesiona o nos hace sentir insuficientes. El objetivo no siem-

pre es nuestro bienestar, sino captar nuestra atención. Vídeos rápidos, recompensas inmediatas y estimulación constante producen una dependencia que dificulta tolerar el silencio, la calma o la espera. Esto afecta especialmente a los más jóvenes, aumentando la ansiedad, el estrés y la dificultad para concentrarse.

Otro problema importante es la pérdida de la conversación real. Cada vez es más habitual ver familias cenando mirando el móvil, parejas compartiendo espacio sin hablar o amigos reunidos mientras cada uno presta más atención a una pantalla que a la persona que tiene delante. Parece algo cotidiano e inofensivo, pero poco a poco estamos perdiendo habilidades fundamentales como escuchar, empatizar y conectar emocionalmente. Ningún "like" puede sustituir la sensación de sentirse comprendido de verdad.

En paralelo, la salud mental ha dejado de ser un tema secundario. Los casos de ansiedad, depresión y agotamiento emocional crecen cada año, especialmente entre los jóvenes. Sin embargo, seguimos viviendo en una cultura que premia el estrés, la hiperproductividad y la disponibilidad constante. Descansar muchas veces se percibe como perder el tiempo. Hemos normalizado vivir cansados y emocionalmente saturados, cuando en realidad no debería ser así.

El problema no es la tecnología en sí misma, sino el uso que hacemos de ella y el modelo de vida que hemos construido alrededor. Nos hemos acostumbrado a responder inmediatamente, a consumir información sin pausa y a no desconectar nunca. Sin embargo, el cerebro humano necesita silencio, descanso y contacto real. Necesita conversaciones sinceras, abrazos y momentos vividos sin pantallas de por medio.

La solución a esta crisis emocional no será tecnológica. Ninguna aplicación puede reemplazar el cariño humano o la sensación de sentirse acompañado. Lo verdaderamente importante será recuperar lo esencial: escuchar más, mirar a las personas a los ojos, compartir tiempo de calidad y aprender a vivir el presente sin convertir cada instante en contenido para las redes sociales. Quizá el verdadero acto revolucionario hoy sea simplemente volver a ser humanos.



MUNDOABUELO
 mundoabuelociudadreal@gmail.com
 TLF: 926923485
 CALLE CARDENAL MONESCILLO, LOCAL 2, 13002, CIUDAD REAL

CLM Activa

La convocatoria de ayudas para alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) para el curso 2026-2027 se abrió el 19 de mayo y permanecerá abierta hasta las 15:00 horas del 10 de septiembre. Continuando con la novedad introducida el curso anterior, las solicitudes se harán de forma directa (y no a través de los centros educativos) y totalmente telemática, cumplimentando el formulario accesible a través de la sede electrónica del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y completando la presentación por los medios electrónicos previstos en la convocatoria.

No obstante, para evitar perjuicios a familias con dificultades de acceso a los medios telemáticos, en casos puntuales y de forma excepcional, se mantiene la posibilidad de presentación de solicitudes en papel a través de los registros.

Este curso, la principal novedad es el incremento en un promedio del 10% en los umbrales de patrimonio aplicables para acceder a las ayudas.

La convocatoria está abierta a estudiantes que acrediten una necesidad de apoyo educativo asociada a discapacidad igual o superior al 25%, trastorno grave de la conducta, trastorno grave de la comunicación o el lenguaje, trastorno del Espectro Autista (TEA) o altas capacidades.

También se incluye al alumnado con TDAH (Trastorno por déficit de atención por hiperactividad), que requieran por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad, de trastornos graves de conducta o de trastornos graves de la comunicación y del lenguaje asociados a necesidades educativas especiales.

Alumnado que presenta necesidades educativas especiales

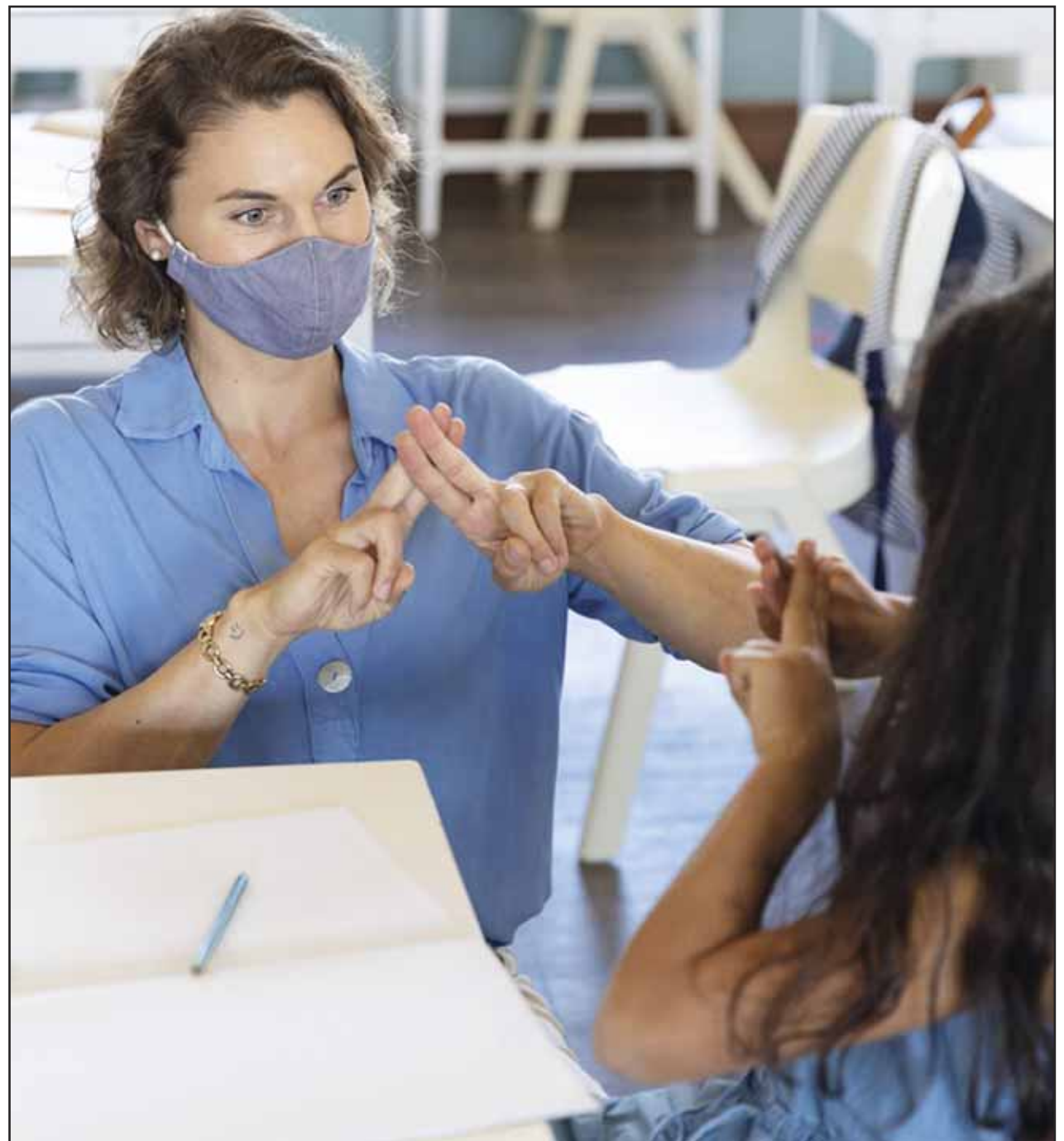
Es aquel que afronta barreras que limitan su acceso, presencia, participación o aprendizaje derivadas de discapacidad o de trastornos graves de conducta de la comunicación y del lenguaje, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, y que requiere determinados apoyos y atenciones educativas específicas para la consecución de los objetivos de aprendizaje adecuados a su desarrollo.

Beneficiarios

Podrán solicitar las ayudas los alumnos que no superen una determinada renta y/o patrimonio familiar, y que presenten necesidades específicas de apoyo educativo que se encuentren cursando estudios en un centro específico,

Cómo solicitar las ayudas para estudiantes con necesidad de apoyo: plazos, requisitos y novedades

Las solicitudes se deberán presentar de manera telemática a través de la sede electrónica del Ministerio y no en los centros educativos.



en una unidad de educación especial de centro ordinario o en un centro ordinario que escolarice alumnos que presenten necesidad específica de apoyo educativo en alguno de los siguientes niveles educativos:

- a) Educación infantil.
- b) Educación primaria.

- c) Educación Secundaria Obligatoria.
- d) Bachillerato.
- e) Ciclos formativos de grado básico.
- f) Ciclos formativos de grado medio y de grado superior.
- g) Enseñanzas artísticas profesionales.

- h) Programas de formación para la transición a la vida adulta.
 - i) Otros programas formativos de formación profesional.
- Estas ayudas están destinadas a cubrir distintas necesidades como matrícula, material escolar, transporte, comedor, residencia, reeducación pe-



dagógica o del lenguaje o programas específicos para altas capacidades. Además, se mantiene la ayuda complementaria de 400 euros para sufragar los gastos adicionales que las familias deben afrontar.

Hay que resaltar, finalmente, que, a partir de este curso, los estudiantes con domicilio familiar en Cataluña deberán solicitar las ayudas NEAE en la correspondiente convocatoria que ha hecho pública la Generalitat de Cataluña con iguales plazos de solicitud. De esta forma, esa comunidad autónoma asume el traspaso de las becas y ayudas al estudio estatales de la misma forma que viene haciendo el País Vasco desde hace algunos años.

Todo esto se podrá llevar a cabo gracias a un presupuesto récord, de forma que, junto con el resto de las ayudas que se aprobarán este curso, alcanzará los 2.559 millones de euros. Se trata del noveno incremento consecutivo de la partida destinada por el Gobierno a becas y ayudas al estudio, que ha aumentado un 83% desde 2018 (cuando se invirtieron 1.399 millones).

Sigue estos pasos

1. ENTRA EN LA SEDE ELECTRÓNICA (<https://sede.educacion.gob.es/portada.html>)

Todo el proceso de solicitud de la beca se realiza a través de la sede elec-

trónica del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Una vez cumplimentado sigue las instrucciones para presentar la solicitud telemática de forma correcta.

2. REGÍSTRATE

Para registrarte, necesitas un usuario y una contraseña:

- Si ya te has registrado previamente para cualquier otro trámite en este Ministerio, tu cuenta sigue siendo válida y no hace falta que te vuelvas a registrar.

- Si nunca te has registrado, pincha en «Regístrate» y sigue los pasos para crear una cuenta.

Puedes acceder a la solicitud de beca de dos formas:

- con Cl@ve (claves electrónicas de administraciones públicas) o certificado electrónico, si dispones de ellos.

- mediante el mismo usuario y contraseña con los que te registraste en la sede electrónica.

3. RELLENA EL FORMULARIO

Una vez dentro de la aplicación para pedir la ayuda, tienes que rellenar el formulario online.

- Lee con calma las instrucciones del formulario, te darán información que tienes que tener en cuenta.

- Una vez dentro, tienes que rellenar

el formulario online y seguir los pasos para presentarla de forma telemática.

- En este paso, no te pedirán que aportes documentación porque las Unidades encargadas de la tramitación de becas consultarán todos los datos necesarios para comprobar que reúnes los requisitos para solicitarla.

- Solo en determinados supuestos te pediremos que aportes algún documento concreto.

Recuerda que es imprescindible presentar la solicitud antes de que acabe el plazo.

Es importante que te asegures de

que la aplicación te genera un justificante de haber presentado la solicitud correctamente.

Asegúrate de que tu solicitud no queda en estado borrador. Si fuera así, no sería válida y no se podría tramitar.

La información sobre el estado de tramitación del procedimiento se podrá consultar a través de la dirección electrónica: <https://sede.educacion.gob.es>, en el apartado 'Mis expedientes'. Asimismo, los interesados podrán dirigirse a la unidad de becas de la provincia correspondiente identificándose como interesados en el expediente con el NIF o NIE correspondiente.

CARPINTERO
Desde 1983

JUSTINO MATILLA RINCON
PDL. LA PAJARILLA
PIEDRABUENA (CIUDAD REAL) 676 31 48 61

C/LABRADORES N° 57
676 31 48 61

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIOLABORAL

DIRIGIDO A PERSONAS CON
DISCAPACIDAD EN
SITUACIÓN DE
DESEMPLEO



ENCUENTRA TU OPORTUNIDAD LABORAL CON NOSOTROS

Somos una asociación comprometida con la creación de oportunidades laborales inclusivas.

Nuestra misión es fomentar un entorno donde la diversidad sea celebrada y donde cada persona tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.

Contáctanos

 www.oretaniaciudadreal.es

 C/ Caleros 96 Poligono Industrial
SEPE 13250 Daimiel

 sil.empresas@oretaniaciudadreal.es
sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es

 +34 691 36 12 43
+34 673 59 81 14



TU FUTURO LABORAL EMPIEZA AQUÍ



¿QUIERES CONSEGUIR UN EMPLEO?

Desde Oretania Ciudad Real ponemos a tu disposición nuestros Servicios de Inclusión Sociolaboral de forma gratuita. Con ellos podrás acceder a las entrevistas de trabajo que más se adapten a tu perfil.

Servicio de Intermediación

Facilitamos el contacto entre empresas empleadoras y personas con discapacidad en situación de desempleo.

Si tienes una empresa y estás interesado en contratar personal, podemos ayudarte.

Orientación Laboral

Creamos sesiones de Orientación Laboral con Itinerarios de Inserción personalizados.



El Día Mundial del Lupus pone el foco en la necesidad de un abordaje multidisciplinar y un diagnóstico precoz

CLM Activa / Ciudad Real

La Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha (ALMAN) ha aprovechado la conmemoración del Día Mundial del Lupus, que se celebra cada 10 de mayo, para reivindicar una mayor concienciación social sobre esta enfermedad crónica y reclamar mejoras en la atención sanitaria de las personas afectadas.

Con motivo de esta jornada, la asociación ha instalado este viernes mesas informativas y petitorias en la Plaza Mayor y en la Plaza de la Constitución de Ciudad Real. Instituciones municipales como el Ayuntamiento de Ciudad Real, y provinciales, la Diputación de Ciudad Real, han visitado y acompañado a la asociación en ambas mesas mostrando su apoyo y colaboración a las personas que padecen esta enfermedad crónica que tiene una prevalencia mayor en mujeres en edad fértil y que puede contar con una predisposición genética en su diagnóstico.

Durante la mañana se ha dado visibilidad al denominado Decálogo para el abordaje multidisciplinar y consensuado del Lupus Eritematoso Sistémico (LES) en Castilla-La Mancha. Un documento que recoge diez principios fundamentales orientados a mejorar la calidad asistencial, el diagnóstico y el seguimiento de los pacientes con lupus.

Entre las principales reivindicaciones destacan garantizar un acceso equitativo a las pruebas diagnósticas, impulsar un plan regional específico para el abordaje del LES, favorecer el diagnóstico precoz y reforzar la formación de los profesionales sanitarios tanto en atención primaria como especializada.

Asimismo, el decálogo apuesta por fomentar la colaboración multidisciplinar entre especialidades médicas, agilizar las derivaciones y consultas clínicas, mejorar la comunicación con los pacientes y potenciar la figura de la enfermería de gestión de casos. También se subraya la importancia del apoyo de las asociaciones de pacientes y del aprovechamiento de las nuevas tecnologías y la inteligencia artificial para optimizar los procesos asistenciales.

Desde la asociación recuerdan que el lupus es una enfermedad autoinmune, inflamatoria y multisistémica que puede



afectar a numerosos órganos y sistemas del cuerpo, especialmente a las articulaciones, la piel y los riñones. El tipo más frecuente es el Lupus Eritematoso Sistémico (LES), aunque existen otras variantes como el lupus cutáneo, el inducido por medicamentos o el lupus neonatal.

La enfermedad afecta principalmente a mujeres jóvenes y adultas, generalmente entre los 15 y los 45 años, y puede presentar síntomas muy diversos, lo que dificulta en muchos casos su detección. Entre las manifestaciones más comunes se encuentran la fatiga, el dolor e inflamación articular, las erupciones cutáneas y la fiebre, aunque también puede provocar afectaciones renales, cardíacas, pulmonares o neurológicas.

La asociación insiste en que, aunque el lupus no tiene cura, un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado permiten controlar la enfermedad, reducir los brotes y mejorar significativamente la calidad de vida de quienes la padecen. Por ello, consideran fundamental seguir impulsando la investiga-

ción, la sensibilización social y una atención sanitaria coordinada y especializada.

Con esta iniciativa, ALMAN CLM busca no solo informar a la ciudadanía sobre la realidad del lupus, sino también trasladar un mensaje de apoyo y acompañamiento a las personas afectadas y sus familias.

Consejos básicos de cuidado y autocuidado para personas con lupus

Desde la Sociedad Española de Reumatología se recuerda una serie de recomendaciones para mejorar el manejo de la enfermedad y favorecer la calidad de vida de los pacientes:

1. Conocer la enfermedad y mantener una comunicación fluida con los especialistas para resolver dudas y comprender mejor el lupus.
2. Aprender a convivir con la enfermedad, manteniendo una vida familiar, social y laboral lo más normalizada posible.
3. Seguir correctamente el tratamiento para evitar brotes y posibles secuelas irreversibles.

4. Realizar ejercicio físico moderado de forma regular para mejorar la fatiga, el estado de ánimo y la salud cardiovascular y ósea.

5. Evitar el tabaco, ya que puede agravar la enfermedad y aumentar el riesgo cardiovascular y respiratorio.

6. Protegerse del sol, porque la exposición solar puede empeorar las lesiones cutáneas y desencadenar brotes.

7. Planificar el embarazo con seguimiento médico, debido a los riesgos y complicaciones que pueden aparecer durante la gestación.

8. Prevenir infecciones mediante una correcta higiene y vigilancia sanitaria.

9. Controlar factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, el colesterol o la obesidad.

10. Promover el autocuidado y una alimentación equilibrada, baja en grasas, sal y azúcar y rica en fibra.

Con esta iniciativa, la entidad busca no solo informar a la ciudadanía sobre la realidad del lupus, sino también trasladar un mensaje de apoyo y acompañamiento a las personas afectadas y sus familias.

La creatividad como herramienta de inclusión y bienestar: ADIFISS impulsa talleres para menores con TEA

CLM Activa

La asociación ADIFISS continúa reforzando su compromiso con la inclusión y el bienestar emocional a través de un proyecto de creatividad y desarrollo integral dirigido a niños, niñas y adolescentes con Trastorno del Espectro Autista (TEA). La iniciativa, financiada por la Fundación "la Caixa", apuesta por la creatividad como una herramienta capaz de potenciar la comunicación, el crecimiento personal y la participación social de los menores, integrando además distintas disciplinas profesionales para ofrecer una atención integral y adaptada a cada participante.

Desde el Zentro de Bienestar Integral destacan que la creatividad constituye una capacidad esencial para el desarrollo humano, ya que permite trabajar aspectos relacionados con la expresión emocional, la autonomía y las relaciones sociales. En el caso de las personas con TEA, las actividades creativas adquieren un valor especialmente relevante, convirtiéndose en un puente para comprender el entorno y establecer vínculos con otras personas.

El proyecto se apoya en distintas formas de expresión como las artes visuales, la escritura, la música o incluso la programación creativa. Más allá de ser actividades recreativas, se presentan como herramientas reales de comunicación que permiten a los participantes expresar emociones, intereses e inquietudes que, en ocasiones, resultan difíciles de transmitir a través del lenguaje convencional.

Además, desde ADIFISS subrayan que el proceso creativo favorece el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales en un entorno seguro y flexible, adaptado a las necesidades individuales de cada menor.

La logopedia como parte esencial del desarrollo y la comunicación

Dentro de este proyecto, la intervención de profesionales especializados constituye uno de los pilares funda-

mentales. Entre ellos se encuentra la labor de la logopeda responsable de las sesiones dirigidas a los menores participantes.

Con una trayectoria centrada en la atención a niños, adolescentes y adultos con dificultades relacionadas con el lenguaje, la comunicación, el habla, la voz y la deglución, la profesional explica que su vocación siempre ha estado ligada a mejorar la calidad de vida de las personas a través de la comunicación. Actualmente dirige su propia clínica, un proyecto construido desde la atención cercana y personalizada, adaptada a las necesidades específicas de cada paciente.

La clínica trabaja habitualmente con personas con discapacidad y distintos perfiles relacionados con trastornos del neurodesarrollo, entre ellos TEA, TDAH o discapacidad intelectual, además de retrasos del lenguaje, problemas de aprendizaje y daño neurológico en adultos.

Según explica, trabajar con personas con dificultades de comunicación supone una experiencia especialmente enriquecedora: "La comunicación es algo esencial en la vida. Poder ayudar a una persona a expresarse mejor, ganar autonomía o sentirse comprendida tiene un valor enorme".

Sesiones dinámicas adaptadas a cada menor

Las actividades previstas dentro del proyecto estarán orientadas a ofrecer experiencias prácticas y motivadoras, especialmente dirigidas a la infancia y adolescencia. Para ello se emplearán dinámicas basadas en el juego, materiales manipulativos y herramientas de comunicación funcional adaptadas a la edad y necesidades de cada participante.

El objetivo principal será potenciar el lenguaje, la interacción social, la autonomía y la comunicación en un entorno seguro y estimulante.

Desde el equipo destacan también la importancia de mantener un seguimiento continuo y coordinado con las



familias, ya que la constancia en la intervención y la implicación del entorno familiar resultan esenciales para consolidar los avances y trasladarlos a la vida cotidiana.

Las sesiones se podrán desarrollar tanto de manera individual como grupal, dependiendo de las necesidades específicas de cada participante. Mientras que el trabajo individual permite abordar objetivos más personalizados, las dinámicas grupales ofrecen importantes beneficios relacionados con las habilidades sociales, la interacción y la comunicación entre iguales.

Objetivos centrados en el bienestar emocional

El programa parte de una visión integral de la persona, entendiendo que el desarrollo emocional es tan importante como el aprendizaje académico o terapéutico. Entre los principales beneficios esperados destacan la mejora de la regulación emocional, la reducción del estrés y la ansiedad, el fortalecimiento de la autoestima y la potenciación de habilidades sociales.

Las actividades están diseñadas para respetar los ritmos, intereses y formas de expresión de cada participante. Para ello se realiza una identificación previa de motivaciones y áreas de interés, generando experiencias significativas y personalizadas.

Otro aspecto fundamental del proyecto es la colaboración con las familias, cuya participación permite conocer mejor las capacidades y fortalezas de cada niño o niña y adaptar las dinámicas a sus necesidades concretas.

El papel fundamental de asociaciones como ADIFISS

La iniciativa también pone de relieve el papel esencial que desempeñan asociaciones como ADIFISS en la creación de oportunidades inclusivas y accesibles para personas con diversidad y sus familias. Más allá de ofrecer servicios, estas entidades generan espacios

de acompañamiento y participación comunitaria que favorecen la inclusión social y la mejora de la calidad de vida.

Los profesionales implicados destacan la importancia de la coordinación entre asociaciones y especialistas para conseguir una atención más completa y cercana: una colaboración que permite ofrecer respuestas adaptadas a las necesidades reales de cada familia.

Gracias al apoyo de entidades colaboradoras y programas de ayudas sociales como la Fundación "la Caixa", muchos proyectos pueden llegar a familias que de otro modo encontrarían barreras económicas para acceder a este tipo de recursos.

Una mirada centrada en las capacidades

Desde ADIFISS señalan que el proyecto apuesta por una visión positiva e inclusiva del autismo, poniendo el foco en las capacidades y potencialidades de cada menor y no en sus limitaciones.

Las actividades desarrolladas no buscan resultados artísticos perfectos, sino ofrecer experiencias que permitan descubrir talentos, fortalecer vínculos y favorecer una participación activa dentro de la sociedad.

Las familias participantes han trasladado una valoración muy positiva del trabajo realizado, destacando especialmente la creación de espacios seguros, cercanos e inclusivos donde los menores pueden expresarse libremente y participar de manera activa.

La reflexión final que deja esta iniciativa es clara: trabajar por la comunicación es también trabajar por la inclusión. Porque muchas dificultades del lenguaje no son visibles, pero tienen un enorme impacto en la vida diaria de las personas. Iniciativas como esta demuestran que creatividad, comunicación y bienestar pueden convertirse en herramientas transformadoras capaces de abrir nuevas oportunidades y construir una sociedad más accesible para todos.



Unidos para hacer visible lo invisible: una caminata para romper el silencio sobre la Enfermedad Inflamatoria Intestinal

La iniciativa, celebrada con motivo del Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, buscó romper el silencio y acabar con el estigma que rodea estas patologías.

CLM Activa

Como cada 19 de mayo, se conmemora el Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal. Para los que os estéis preguntando qué es de la EII, esta patología incluye la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, afecciones crónicas que provocan la inflamación del tracto gastrointestinal y cuyos síntomas pueden ser debilitantes y afectar significativamente la calidad de vida de las personas que la sufren.

Por ello, y con el objetivo de visibilizar, sensibilizar y concienciar a la población, la Asociación Comarcal de Afectados por EII, ACAPEI, salió a la calle en su III Caminata Solidaria EII logrando reunir a más de 150 participantes en una jornada reivindicativa, deportiva y lúdica.

A través de esta iniciativa solidaria se reclama la necesidad de obtener diagnósticos rápidos y una mayor comprensión social ante estas patologías crónicas que pueden acarrear brotes impredecibles que alteran el bienestar físico y emocional de quien los sufre.

Bajo el lema 'Unidos en cada paso para hacer visible lo invisible', esta caminata y el resto de actos que se celebran en torno a este día mundial, pretenden acabar con el estigma social que lleva a que las personas que sufren una



enfermedad inflamatoria intestinal mantengan oculto su estado de salud.

Desde la Asociación Comarcal de Afectados por Enfermedad Inflamatoria Intestinal (ACAPEI) que preside María José Serrano, se ha mostrado también la satisfacción por el respaldo obtenido, subrayando que ver a tantas personas unidas es el mejor impulso para los pacientes.

"La Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) desgasta físicamente, pero este tipo de respaldo social llena el alma y refuerza la lucha por obtener diagnósticos más rápidos y una mayor comprensión por parte de la sociedad hacia una batalla que suele librarse en la intimidad", apostillan.

El alcalde de Argamasilla de Calatrava, Jesús Ruiz, participó activamente en

la jornada y destacó la importancia de que las instituciones, junto a la población civil, respalden este tipo de movilizaciones en torno a "una causa tan necesaria".

"Caminamos no solo por la salud, sino para romper el silencio y demostrar que quienes padecen estas enfermedades cuentan con todo el apoyo, en este caso de este Ayuntamiento y de los vecinos de Argamasilla", señaló el regidor.

Día Mundial

En este Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal se busca generar conciencia sobre los desafíos a los que se enfrentan los pacientes, pedir más investigación de la patología y encontrar mejores tratamientos e incluso una cura.

La Enfermedad Inflamatoria Intestinal

La Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) es un grupo de trastornos crónicos de origen autoinmune que afectan al aparato digestivo, siendo la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa sus dos formas principales.

Estas patologías se caracterizan por provocar inflamación recurrente, dolor abdominal, fatiga extrema y otras complicaciones que impactan significativamente en la vida laboral, social y emocional de quienes las padecen, haciendo fundamental el apoyo social y la investigación médica para su control.

Otras actividades

La Delegación de ACAPEI en Ciudad Real participó activamente en la tercera edición de la Feria de las Asociaciones que dio cabida a casi un centenar de entidades de toda la provincia. En esta jornada, la Asociación Comarcal de Afectados por Enfermedad Inflamatoria Intestinal pudo informar sobre esta patología crónica mostrando una realidad que muchas veces cuenta con un componente de silencio y que está cargado de estigma social.

ACAPEI cuenta con tres delegaciones en la provincia, en Argamasilla de Calatrava, Puertollano y Ciudad Real capital.

FibroReal lucha contra las enfermedades invisibles y la falta de comprensión social y sanitaria

El 12 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, desde asociaciones como FibroReal se reclama una mayor comprensión social y sanitaria con las personas afectadas por estas enfermedades.

CLM Activa

Como cada año, la Asociación FibroReal ha alzado la voz por todas las personas que conviven con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica, enfermedades crónicas, complejas y altamente incapacitantes que continúan siendo invisibles para gran parte de la sociedad, pese al profundo impacto físico, emocional y social que generan.

A lo largo de la mañana, la asociación instaló mesas informativas y petitorias en la Plaza Mayor y la Plaza de la Constitución de Ciudad Real para favorecer la sensibilización de la población y dar visibilidad a estas enfermedades que tienen un agravante en común: dolores que no se ven, agotamientos que no se curan con descanso, y cuerpos que sobreviven cada día mientras luchan contra síntomas que condicionan la vida por completo.

Dolor crónico, fatiga extrema, trastornos del sueño, problemas cognitivos, hipersensibilidad, ansiedad, depresión y una constante sensación de incompreensión, son solo algunos de sus efectos.

Lectura del manifiesto

Bajo el lema 'La fortaleza de la unidad', en este Día Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, la Plaza Mayor de la capital contó con el apoyo institucional y social de las autoridades municipales. La presidenta de FibroReal, Prado Estradas, daba lectura al manifiesto que reclama una detección temprana de la enfermedad y un tratamiento efectivo por parte de los profesionales sanitarios.

A pesar del esfuerzo de las asociaciones de pacientes, continúan luchando contra la adversidad y sin una respuesta institucional adecuada. La falta de protocolos clínicos específicos, la escasa inversión en investigación y la ausencia de una estrategia estatal agravan la situación de miles de personas que ya viven con un importante deterioro de su salud física, mental y emocional.

Miles de personas viven atrapadas en

tre el sufrimiento y la necesidad permanente de justificar su enfermedad. Muchas de ellas escuchan a diario frases que minimizan su realidad y que están basadas únicamente en el aspecto que presentan o el cansancio que sufren como síntoma compartido por una sociedad cada vez más estresada y estresante.

La invisibilización de estas patologías provoca aislamiento, deterioro emocional y una profunda sensación de soledad. Por ello, también reclaman terapias psicológicas y sociales que ayuden a afrontar estas enfermedades que obligan a realizar cambios importantes en la vida cotidiana, familiar, laboral y social.

A esta realidad se suma otro problema urgente: la falta de información y formación sobre estas enfermedades tanto en la sociedad como entre numerosos profesionales sanitarios, por lo que reivindican una Atención Primaria y Especializada de calidad, y desde el respeto mutuo con el paciente. Muchas personas afectadas tardan años en recibir un diagnóstico. Durante ese tiempo, no solo conviven con síntomas incapacitantes, sino también con la duda, el cuestionamiento y la desprotección.

La falta de protocolos específicos, la escasa investigación y el desconocimiento institucional perpetúan una situación injusta que afecta a miles de personas y a sus familias. En España, más de 300.000 personas han sido diagnosticadas, aunque la cifra real podría ser mucho mayor debido al infradiagnóstico. Desde FibroReal apuntan que afecta a entre un 2% y un 4% de la población española.

La mayoría de quienes padecen estas enfermedades son mujeres, lo que evidencia también una desigualdad histórica en la investigación y atención de patologías crónicas feminizadas.

Por todo ello, solicitan:

- El reconocimiento real y efectivo de estas enfermedades como patologías crónicas e incapacitantes en los ámbitos sanitario, jurídico, político y social. Así como resoluciones "muy bien motivadas ante las numerosas denegaciones de dis-



capacidad y/o incapacidad presentadas con informes avalados por especialistas".

- Una inversión urgente que suponga más investigación para lograr diagnósticos tempranos y tratamientos eficaces.
- Formación obligatoria y especializada para profesionales sanitarios, especialmente en Atención Primaria para mejorar la detección y el acompañamiento.
- Protocolos de atención dignos, con enfoque multidisciplinar y adaptados en el sistema público de salud.
- Mayor comprensión y sensibilidad en el ámbito laboral, educativo y social. La adaptación de los puestos de trabajo y el reconocimiento del derecho a prestaciones adecuadas cuando sea necesario.
- Campañas de concienciación que ayuden a romper el estigma y la desinformación, bajo parámetros de cambios de paradigma eliminando prejuicios y sesgos por razón de género.
- Recursos y apoyo para las asociaciones de pacientes y sus familias, garantizando su participación activa y con voz propia en los espacios de toma de decisiones en políticas sanitarias.

Como reivindican, las consecuencias de no actuar son devastadoras: diag-

nósticos tardíos, empeoramiento de los síntomas, ausencia de tratamientos eficaces, estigmatización, pérdida de empleo, aislamiento social y deterioro de la salud mental. A lo que se suma el aumento de los costes sanitarios y pérdida de productividad, sobrecarga del Sistema de Salud, y el impacto emocional y económico en las familias y personas cuidadoras.

Hablar de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica no es hablar solo de enfermedades invisibles. Es hablar de personas invisibilizadas. Invertir en investigación, formación y apoyo estructural es una responsabilidad ineludible.

Por ello, en FibroReal acompañan y ofrecen apoyo terapéutico, emocional y asesoramiento para mejorar su calidad de vida. Defienden sus derechos y trabajan por su visibilidad y reconocimiento. Este 12 de mayo y el resto de días del año, reclaman escucha, empatía y compromiso. Reclaman una atención sanitaria basada en el conocimiento y el respeto, y una sociedad que deje de cuestionar el dolor que no puede ver.

Crear, acompañar y comprender también salva vidas.

ORAMFYS se consolida como un referente de inclusión, bienestar y participación en Bolaños de Calatrava

Hoy hablamos con D. Juan Ocaña presidente de ORAMFYS, entidad situada en el municipio de Bolaños de Calatrava, con sede en la C/ Comendador Girón, 4, aglutina a personas con discapacidad y personas mayores de 65 años de la localidad.

CLM Activa

Nos relata Juan cómo ha ido evolucionando la asociación a lo largo de los años, convirtiéndose en la actualidad, en un recurso esencial para el colectivo de personas con discapacidad de la zona. En esto ha influido el tesón y la constancia de los miembros de la Junta Directiva y de la implicación de las personas asociadas en el funcionamiento de la entidad.

En este momento han incrementado considerablemente el número de integrantes, cuentan con más de 200 socios/os. Esto ha ido acompañado del incremento de recursos que se proporcionan con el objetivo de paliar las necesidades a las que se enfrentan y que no obtienen respuesta por parte de las administraciones. Es en este punto donde Juan Ocaña insiste en mencionar a las entidades que le proporcionan la financiación para la mayoría de los servicios que tienen en marcha. La asociación cuenta con el apoyo económico de la Excm. Diputación Provincial de Ciudad Real y el Excmo. Ayuntamiento de Bolaños de Calatrava, ambas administraciones cuentan con convocatorias que facilitan la puesta en marcha de los servicios destinados a las personas asociadas.

A modo de resumen, Juan nos describe el cronograma de actividades que desarrollan semanalmente desde ORAMFYS: Gimnasia en silla que se realiza los lunes y los miércoles durante las mañanas, gestionan un Aula de memoria, es un recurso esencial para mantener activas las funciones cognitivas que se van debilitando con la edad; a lo largo de la semana disponen de un servicio de fisioterapia que han conveniado con un profesional de la localidad; y Pilates que se realiza los martes y jueves por la mañana.

Además de todo esto, no olvidan que el ocio es un ámbito muy importante para mejorar la calidad de vida de los miembros de la asociación, como ya es tradición desde la entidad se están planificando dos grandes viajes que realizarán a lo largo del año. En el mes de julio tienen previsto realizar una excursión para visitar la Virgen de Lourdes, a este



viaje se sumará otro más adelante para acudir a Portugal y poder disfrutar del entorno de la Virgen de Fátima.

En un plazo más cercano nos cuenta Juan cómo mantienen activas las tardes de los martes y los jueves con el bingo. Es una actividad que vienen desarrollando desde hace años y que cuenta con una gran acogida. Este espacio previene el aislamiento y la creación de redes para evitar la soledad. Es un momento muy especial de la semana, delante de una taza de café juegan, ríen y disfrutan en compañía de iguales.

El papel de las asociaciones es fundamental sobre todo en las zonas rurales donde existen menos opciones a nivel de ocio y asistenciales. ORAMFYS ha conseguido consolidar una metodología de atención desde la persona y centrándose en la comunidad y los recursos que ofrecen a sus vecinos/as.

Con el paso de los años, ORAMFYS ha demostrado que una asociación va mucho más allá de la prestación de servicios: se convierte en un espacio de encuentro, apoyo y participación donde las personas encuentran compañía, recursos y oportunidades para mantenerse activas. Su crecimiento y consolidación reflejan la importancia de construir redes comunitarias sólidas, especialmente en el entorno rural, donde iniciativas como esta contribuyen a mejorar la calidad de vida y a reforzar valores tan esenciales como la inclusión, la autonomía y el sentimiento de pertenencia.

El trabajo diario que desarrolla la entidad continúa siendo un ejemplo de compromiso social y de atención cercana a las necesidades reales de las personas.



ocio inclusivo

El ocio inclusivo mejora tu bienestar físico, social y emocional y fomenta tu integración plena en la sociedad

- ✓ DEPORTES ADAPTADOS
- ✓ VIAJES Y EXCURSIONES ACCESIBLES
- ✓ EXPERIENCIAS DE ARTE Y TEATRO INCLUSIVO
- ✓ ACTIVIDADES CULTURALES Y DE OCIO EN COMUNIDAD



Castilla La Mancha Activa rompe el silencio y convierte la Feria de las Asociaciones en un gran altavoz social

CLM Activa

La III Feria de las Asociaciones de Ciudad Real volvió a demostrar el enorme potencial y la fuerza del tejido asociativo de la provincia, convirtiéndose una vez más en un auténtico éxito de participación y asistencia. Los Jardines del Torreón acogieron una jornada de convivencia única que reunió a cerca de un centenar de asociaciones y a cientos de personas que quisieron acercarse para conocer de primera mano la labor que realizan las entidades sociales durante todo el año.

Personas con discapacidad, colectivos en situación de vulnerabilidad, asociaciones vinculadas a enfermedades crónicas, entidades sociales, colectivos LGTBI y organizaciones de muy diversa índole compartieron un espacio común que sirvió como punto de encuentro, aprendizaje y participación ciudadana. Talleres, actividades informativas, actuaciones y propuestas lúdicas para todos los públicos transformaron el entorno del Torreón en un gran escaparate social donde se puso en valor el trabajo silencioso pero imprescindible que realizan las asociaciones.

La Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Ciudad Real destacó además el importante crecimiento experimentado por la iniciativa desde su primera edición, pasando de unas 40 entidades participantes a rozar el centenar en esta tercera edición, movilizándolo a más de 600 personas en la organización y desarrollo de las actividades.

En este contexto, desde Castilla La Mancha Activa y Oretania Ciudad Real participamos activamente en la feria, convirtiendo esta cita en mucho más que una presencia institucional o un espacio informativo. Una edición más, y por segundo año consecutivo, Castilla La Mancha Activa volvió a sacar el micrófono a la calle para desarrollar un programa especial de radio a través de su proyecto 'Actívate', realizando entrevistas durante toda la mañana a asociaciones participantes y representantes del tejido social.

Una iniciativa que permitió convertir la feria en un espacio de escucha activa y de divulgación, acercando a la ciudadanía la realidad que viven muchas personas y entidades. A través de estas entrevistas, en Castilla La Mancha Activa recogimos testimonios, experiencias,

necesidades y reivindicaciones, poniendo el foco en aquellas realidades que en muchas ocasiones permanecen invisibles para gran parte de la sociedad.

Este proyecto pionero en Castilla-La Mancha, nos permite dar a conocer la realidad de sus enfermedades, cómo afecta el diagnóstico, cuáles son sus efectos y consecuencias en la Salud Mental del paciente y de su cuidador, qué beneficios supone estar en contacto y contar con la ayuda de una asociación en la que sentirse acogido y comprendido, la importancia del ocio, y los grandes beneficios que supone para la gran mayoría el deporte adaptado y el ejercicio físico para mantenerse activos y reducir el dolor que produce la enfermedad.

Las conversaciones permitieron abordar cuestiones tan importantes como el impacto de determinadas enfermedades en la vida diaria de las personas afectadas y sus familias, la importancia del apoyo emocional, la salud mental, la necesidad de recursos, la inclusión social o el papel esencial que desempeñan las asociaciones como espacios de acogida, comprensión y acompañamiento.

El programa también sirvió para mostrar cómo actividades como el deporte adaptado, el ocio inclusivo o la participación social se convierten en herramientas fundamentales para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas.

Además, en Castilla La Mancha Activa aprovechamos esta jornada para acercar a la ciudadanía algunos de los proyectos que desarrollamos a lo largo del año, como Danza Inclusiva, una iniciativa que demuestra que los límites desaparecen cuando la capacidad se hace visible; Apoyo Psicosocial, destinado a mejorar la salud mental y el bienestar emocional de personas con discapacidad y/o dependencia; Dis-consumo, centrado en fomentar hábitos sostenibles y responsables; el proyecto dedicado a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y Agenda 2030, o Dinamización Asociativa, una herramienta clave para apoyar a las entidades mediante asesoramiento, búsqueda de recursos y fortalecimiento de su actividad.

A través de este proyecto clave, apoyamos a las entidades de las personas con discapacidad ofreciendo información, asesoramiento y apoyo técnico en la búsqueda de recursos económicos; en la



puesta en marcha de iniciativas, como cuando se realizan colaboraciones en determinadas actividades que cada una de las asociaciones lleva a cabo a lo largo del año; en la difusión de sus actividades y la planificación de estrategias de intervención; y además, nos adaptamos a las circunstancias de cada asociación para prestarles la ayuda y apoyo necesarios.

La Feria como espacio de convivencia

Más allá de los stands, talleres y actividades, la feria se volvió a convertir en un gran espacio de convivencia donde compartir experiencias, crear redes y reconocer la labor diaria de quienes trabajan para mejorar la vida de otras personas.

Desde Castilla La Mancha Activa destacamos la importancia de este tipo de encuentros porque permiten visibilizar un trabajo que, aunque a menudo pasa desapercibido, constituye un pilar fundamental para la construcción de una sociedad más inclusiva, participativa y comprometida.

La jornada concluyó con la entrega de reconocimientos por parte de la Concejalía de Participación Ciudadana, que premió a entidades y proyectos destacados por su labor social e innovadora. Sin embargo, el verdadero reconocimiento volvió a encontrarse en la respuesta de la ciudadanía y en la implicación de un tejido asociativo que continúa creciendo y demostrando que la colaboración, la so-

lidad y el compromiso siguen siendo herramientas capaces de transformar realidades.

Detrás de cada asociación hay historias, personas y causas que merecen ser escuchadas. Y precisamente eso fue lo que hicimos en Castilla La Mancha Activa durante toda la mañana: abrir un micrófono para dar voz a quienes trabajan cada día por construir una sociedad mejor.

Entrega de premios y reconocimientos

El alcalde de Ciudad Real, Paco Cañizares, acompañado por una nutrida representación de la Corporación Municipal, recorrió los distintos espacios de la feria y compartió la mañana con asociaciones, colectivos y vecinos en un ambiente marcado por la implicación y la participación.

Como broche final de la jornada, la Concejalía de Participación Ciudadana hizo entrega de sus premios de reconocimiento. El galardón "Entidad Ejemplar en Participación Ciudadana" recayó en la Asociación Autrade, coincidiendo además con la celebración de su 30 aniversario.

En la categoría 'Proyecto Innovación', los premios fueron para la Asociación Cultural Cochinillo 35 por su proyecto 'Crónica en Piedra', y para la Asociación Sensibilidad Química Múltiple y Síndrome de Fatiga Crónica por 'Tejiendo Bienestar', un taller de ganchillo inclusivo orientado al bienestar y la integración social.

La Fundación Globalcaja Ciudad Real renueva su apoyo a CLM Activa y reafirma su compromiso con la Danza Inclusiva

CLM Activa / Ciudad Real

La Fundación Globalcaja Ciudad Real ha vuelto a firmar, un año más, su convenio de colaboración con Castilla La Mancha Activa, reafirmando así su confianza en la entidad y en el consolidado proyecto de Danza Inclusiva que se desarrolla en la provincia.

Esta renovación supone un firme respaldo a una iniciativa que, tras tres años de trayectoria, se ha convertido en un referente en la promoción de la inclusión social a través de la cultura y el ocio. La continuidad de este acuerdo pone de manifiesto la apuesta de la Fundación por proyectos que generan impacto real en la calidad de vida de las personas y contribuyen a construir una sociedad más justa y equitativa.

El programa 'Danza Inclusiva' tiene como objetivo favorecer la participación conjunta de personas con y sin discapacidad, utilizando el baile como herramienta terapéutica, artística y social. A través de clases semanales, totalmente gratuitas y abiertas a toda la ciudadanía, se fomenta no solo el desarrollo físico y creativo de los participantes, sino también valores como la igualdad, el respeto y la convivencia.

Se trata de un convenio de colaboración que va más allá de la mejora de las habilidades físicas, artísticas y sociales ya que contribuye a cambiar las percepciones sobre la discapacidad, lo que lleva a fomentar una sociedad más inclusiva y equitativa.

La iniciativa, que se desarrolla en Daimiel semanalmente, ofrece un espacio accesible y adaptado donde cada persona puede expresarse libremente, independientemente de su edad, experiencia o condición física. El equipo docente especializado en danza inclusiva garantiza que las actividades se ajustan a las necesidades individuales, creando un entorno acogedor y sin barreras.

Además, el proyecto culminará, como es habitual, con una actuación final con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, el próximo 3 de diciembre, donde se visibilizará el talento, el esfuerzo y la diversidad de todos los participantes.

Para CLM Activa, la renovación de este convenio con la Fundación Globalcaja Ciudad Real supone un impulso fundamental para seguir creciendo y consolidando un proyecto que transforma vidas, al tiempo que pone en valor la importancia de contar con aliados comprometidos con la inclusión y la igualdad de oportunidades.

Por su parte, la Fundación Globalcaja Ciudad Real refuerza con este acuerdo su compromiso con iniciativas sociales innovadoras que promueven la participación, el bienestar emocional y la integración, demostrando que la danza puede ser un poderoso motor de cambio social.

Castilla La Mancha Activa, entidad sin ánimo de lucro, continúa así avanzando en su misión de reducir desigualdades y generar espacios inclusivos, invitando a toda la ciudadanía a sumarse a esta experiencia transformadora donde "cada cuerpo tiene su ritmo" y donde, a través del movimiento, se rompen barreras y se construyen nuevas formas de convivencia.

Las personas interesadas en participar pueden inscribirse a través del teléfono: 621 059 593; o del correo electrónico: administracion@castillalamanchaactiva.es.

¿Por qué participar?

- **Accesibilidad:** Las clases son totalmente gratuitas, eliminando cualquier barrera económica.
- **Inclusividad:** Todos son bienvenidos, sin importar la edad, nivel de habilidad o condición física.
- **Bienestar:** Bailar no solo mejora la condición física, sino que también es una excelente forma de liberar el estrés y fomentar la creatividad.
- **Comunidad:** Una oportunidad para conocer nuevas personas y formar parte de una comunidad inclusiva y solidaria.

Con iniciativas innovadoras como esta, la danza se consolida no solo como una expresión artística, sino como una herramienta de inclusión, empoderamiento y construcción de comunidad. Descubre el poder de la danza inclusiva. Libera tu cuerpo, baila sin límites y sé



parte de una comunidad vibrante y acogedora.

CASTILLA LA MANCHA ACTIVA

Es una Organización no Gubernamental, sin ánimo de lucro, conformada por entidades representativas de personas con discapacidad, comprometida

con la defensa de este colectivo y de forma transversal e inclusiva con aquellos colectivos más desfavorecidos, con la reducción de las desigualdades sociales, la mejora del bienestar de las personas que más lo necesitan y la preservación y respeto al medio que nos rodea.

ORTOPEDIA

Lda. María Castillo Sarmiento

Castillo

María Castillo Sarmiento
Telf. 92656233-604139333
C/ Reina Cristina 71
13610 Campo de Criptana
Ciudad Real

farmaciamcastilloarmiento@gmail.com

La accesibilidad, eje central del nuevo modelo de vivienda para mayores, personas con discapacidad y jóvenes



CLM Activa

El nuevo Plan Estatal de Vivienda 2026-2030, recogido en la orden publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE), refuerza el papel de la accesibilidad como uno de los ejes centrales de la política de vivienda en España, respaldado por una inversión total de 7.000 millones de euros, casi el triple que en el programa anterior.

El documento no solo incide en la eliminación de barreras arquitectónicas, sino que articula un conjunto de ayudas económicas y medidas estructurales dirigidas a garantizar viviendas más inclusivas, especialmente para personas mayores y con discapacidad.

Entre las principales novedades, el plan contempla subvenciones específicas para actuaciones de mejora de la accesibilidad en edificios y viviendas. Estas ayudas podrán destinarse a intervenciones como la instalación de ascensores, rampas, plataformas elevadoras, adaptación de portales o la adecuación de interiores para personas con movilidad reducida. Además, se prevé que estas subvencio-

nes cubran un porcentaje significativo del coste de las obras, con especial intensidad en el caso de hogares en situación de vulnerabilidad, lo que busca facilitar que comunidades de propietarios y particulares puedan acometer reformas que, en muchos casos, resultan económicamente inaccesibles sin apoyo público.

La accesibilidad se aborda, además, de forma transversal en las políticas de rehabilitación, junto a la eficiencia energética. De este modo, el Gobierno pretende aprovechar las intervenciones en edificios para mejorar simultáneamente la sostenibilidad y la habitabilidad, avanzando hacia un parque residencial más moderno y adaptado a las necesidades actuales.

Accesibilidad con enfoque social
El plan pone especial énfasis en colectivos vulnerables. Las medidas de accesibilidad están dirigidas principalmente a:

- Personas mayores
- Personas con discapacidad
- Hogares con dificultades económicas

El objetivo es favorecer la autonomía personal y permitir que estas

personas permanezcan en sus hogares, evitando situaciones de exclusión residencial.

En paralelo, el plan incluye un impulso a la construcción y ampliación del parque público de vivienda asequible, con el objetivo de incrementar la oferta disponible en régimen de alquiler. Aunque la ejecución concreta dependerá de las comunidades autónomas y entidades locales, la estrategia estatal pasa por movilizar suelo público y fomentar la colaboración público-privada para desarrollar miles de nuevas viviendas protegidas durante el periodo 2026-2030. Estas nuevas promociones deberán cumplir criterios de accesibilidad universal desde su diseño, incorporando soluciones adaptadas a diferentes perfiles de población.

El impacto del plan también se dirige de manera específica a la población joven, uno de los colectivos con mayores dificultades de acceso a la vivienda. En este sentido, se contemplan líneas de ayuda al alquiler y programas de apoyo a la emancipación, que podrán combinarse con la oferta de vivienda asequible. La incorpora-

ción de criterios de accesibilidad en estas viviendas no solo beneficia a jóvenes con discapacidad, sino que contribuye a generar un parque residencial más inclusivo desde su origen.

Asimismo, el plan apuesta por nuevos modelos residenciales, como el cohousing o las viviendas intergeneracionales, donde la accesibilidad juega un papel clave para facilitar la convivencia entre distintos grupos de edad y necesidades. Este enfoque responde al envejecimiento progresivo de la población y a la necesidad de diseñar entornos que permitan a las personas permanecer en sus hogares el mayor tiempo posible.

Desde el Gobierno se defiende que estas medidas suponen un avance hacia una vivienda más equitativa, en la que la accesibilidad deja de ser un elemento accesorio para convertirse en un requisito esencial. El objetivo final es transformar el parque de viviendas en España, reduciendo desigualdades y garantizando que todas las personas, independientemente de su edad o condición física, puedan acceder a un hogar adecuado.

CLM Activa / CIUDAD REAL

Las mujeres con discapacidad son uno de los colectivos más expuestos a sufrir violencia machista, según revela el estudio "Mujeres especialmente vulnerables a la violencia", elaborado por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, dependiente del Ministerio de Igualdad. El informe profundiza en los datos de la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2024 y analiza cómo afectan estas violencias a distintos grupos de mujeres en situación de especial vulnerabilidad.

Los datos reflejan una realidad especialmente preocupante para las mujeres con discapacidad acreditada igual o superior al 33%. El 14,8% ha sufrido violencia física por parte de alguna pareja a lo largo de su vida, frente al 9,7% de las mujeres sin discapacidad. Además, la incidencia aumenta conforme lo hace el grado de discapacidad: alcanza el 18,2% entre quienes tienen una discapacidad igual o superior al 65%.

La violencia sexual también presenta cifras más elevadas entre este colectivo. El 11,3% de las mujeres con discapacidad ha sufrido violencia sexual ejercida por una pareja, frente al 8,2% de las mujeres sin discapacidad. A ello se suma la violencia económica, que afecta especialmente a las mujeres con mayores grados de discapacidad, llegando al 19,2% en los casos más severos.

El estudio también advierte sobre la violencia sexual fuera del ámbito de la pareja. Las violaciones alcanzan al 6,2% de las mujeres que declaran estar gravemente limitadas, más del doble que entre aquellas sin limitaciones, donde la cifra se sitúa en el 2,8%.

Pese a esta mayor exposición a la violencia, las mujeres con discapacidad recurren más a la denuncia y a los servicios de ayuda. El 27,6% ha denunciado la violencia sufrida, frente al 16,2% de las mujeres sin discapacidad, mientras que un 58 % ha acudido a recursos sanitarios, psicológicos o sociales especializados.

Las mujeres migrantes también sufren mayores niveles de violencia física

El informe sitúa a las mujeres nacidas fuera de España como otro de los colectivos especialmente vulnerables. El 13,3% ha sufrido violencia física por parte de alguna pareja, frente al 8,2% de las mujeres nacidas en España.

Las cifras son aún más elevadas entre las mujeres procedentes de Sudamérica, donde la prevalencia asciende al 18,5%, y entre las nacidas en América del Norte, Centroamérica y Caribe, con un 15,6%.

Además, la violencia total ejercida por parejas afecta al 34,9% de las mujeres

Igualdad alerta de la mayor vulnerabilidad de las mujeres con discapacidad frente a la violencia machista

El 016 es un servicio dirigido específicamente a víctimas de todas las formas de violencia contra las mujeres. También ofrece información a las personas del entorno de las víctimas sobre qué hacer y los pasos a seguir en cada situación. Recuerda, es gratuito, confidencial, está disponible las 24 horas y no deja rastro en la factura.



extranjeras, frente al 29,1% de las nacidas en España. El informe también destaca que las mujeres migrantes sufren lesiones físicas derivadas de la violencia machista en una proporción superior.

Las jóvenes sufren más violencia sexual, pero denuncian menos

Por franjas de edad, el estudio concluye que las mujeres jóvenes son quienes padecen mayores niveles de violencia sexual, psicológica y de control.

El 16% de las mujeres de entre 16 y 24 años que han tenido pareja asegura haber sufrido violencia sexual por parte de alguna de ellas, frente al 9,9% de las mujeres de 25 a 64 años y al 2,9% de las mayores de 65 años.

La violencia sexual fuera de la pareja también golpea especialmente a las más jóvenes: una de cada cuatro mujeres de entre 18 y 24 años afirma haberla sufrido alguna vez en su vida.

Sin embargo, pese a registrar mayores niveles de violencia, las jóvenes son quienes menos denuncian. Solo el 5,5% de las mujeres de entre 16 y 24 años ha denunciado la violencia sufrida, frente al 18,2% de las mujeres de 25 a 64 años y al 23,1% de las mujeres de entre 65 y 74 años, que presentan las tasas más elevadas de denuncia.

El Ministerio de Igualdad señala que este informe busca visibilizar las distintas realidades que atraviesan las mujeres en función de su situación social, edad o condición, con el objetivo de mejorar las políticas públicas de prevención, protección y atención frente a las violencias machistas.

TELÉFONO 016: ¿QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA?

Este servicio telefónico del Ministerio de Igualdad ofrece información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial

a todas las formas de violencia contra las mujeres. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas.

¿Qué es el teléfono 016?

El 016 es el número telefónico de marcación abreviada destinado a mujeres víctimas de violencia de género u otros tipos de violencia contra las mujeres, y a las personas de su entorno que quieran informarse. Este servicio público permite solicitar ayuda, informarse o recibir asesoramiento psicosocial inmediato.

El 016 es atendido por profesionales especializados en la materia, y garantiza la confidencialidad de los datos de las personas usuarias.

¿A quién va dirigido el teléfono 016?

El 016 es un servicio dirigido específicamente a víctimas de todas las formas de violencia contra las mujeres.

También ofrece información a las personas del entorno de las víctimas sobre qué hacer y los pasos a seguir en cada situación.

¿Cómo funciona el teléfono 016?

El teléfono 016 es gratuito, confidencial, está disponible las 24 horas y no deja rastro en la factura (aunque sí puede quedar constancia en el registro de llamadas del teléfono, de donde se puede borrar).

Se puede acceder a este servicio marcando desde un teléfono el número 016; por WhatsApp en el número 600 000 016; a través de un chat online en la página web de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género y por correo electrónico al servicio 016 online: 016-online@igualdad.gob.es.

El servicio es accesible para personas con discapacidad auditiva y/o del habla y baja visión. Por ejemplo, el correo electrónico, su contenido y estructura están adaptados para facilitar su utilización por personas con limitaciones en la visión.

¿Si no hablo español puedo llamar al 016?

El teléfono 016 presta atención en 53 idiomas (24 horas): castellano, catalán, euskera, gallego, inglés, francés, alemán, portugués, chino mandarín, ruso, árabe, rumano, búlgaro, tamazight y también en otros 39 idiomas a través de un servicio de teletraducción.

Si se solicita atención por correo electrónico y por el chat online (24 horas) se puede hacer en castellano, catalán, euskera, gallego, valenciano, inglés y francés.

¿Qué tipo de ayuda se recibe al llamar al 016?

El servicio 016 atiende consultas procedentes de todo el territorio y ofrece desde información general sobre violencias contra la mujer (servicio 24 horas de lunes a domingo) a asesoramiento jurídico (de 8 a 22 horas, de lunes a domingo).

Por ejemplo, se puede recibir información sobre recursos y derechos de las víctimas en materia de empleo, servicios sociales, ayudas económicas, recursos de información, de asistencia y de acogida para víctimas de este tipo de violencia.

Además, ofrece atención psicosocial inmediata para todas las personas que necesiten contención emocional y acompañamiento psicosocial inmediato (servicio 24 horas de lunes a domingo). Esta atención la realiza personal especializado en la materia.

Si fuera necesario, se desvían llamadas de emergencia al 112; se coordinan servicios similares de las Comunidades Autónomas; o se derivan llamadas relacionadas con la trata de mujeres y niñas con fines de explotación



#016 PARA TODAS
Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres

- 016
- 016-online @igualdad.gob.es
- WhatsApp 600 000 016
- violenciagenero.igualdad.gob.es

#TODAS LAS VIOLENCIAS, LAS VÍCTIMAS, LAS SOLICITACIONES

MINISTERIO DE IGUALDAD, POLÍTICA SOCIAL Y FAMILIA

016 ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

sexual al teléfono del Ministerio del Interior: 900 10 50 90.

Asimismo, se derivan llamadas realizadas por menores de edad al teléfono de ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), en el 900 20 20 10.

¿Cómo se puede eliminar el rastro que deja la llamada en los terminales móviles?

Las llamadas al 016 no quedan registradas en la factura, pero sí pueden hacerlo en el teléfono, por lo que es importante que quienes hagan uso del mismo eliminen de forma manual su llamada a este servicio.

Para ayudar en este sentido, las compañías fabricantes de telefonía mó-

El 016 es el número telefónico de marcación abreviada destinado a mujeres víctimas de violencia de género u otros tipos de violencia contra las mujeres, y a las personas de su entorno que quieran informarse. Este servicio público permite solicitar ayuda, informarse o recibir asesoramiento.

vil han desarrollado funcionalidades dirigidas a que las llamadas al servicio 016 no queden almacenadas en el registro de llamadas de los smartphones.

Estas funcionalidades se han implementado de manera automática, por defecto, en algunos modelos de teléfonos inteligentes y, mediante actualizaciones de software, en otros modelos de smartphones.

En esta página web (<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/recursos/telefono016/>) se puede consultar el listado de los modelos de teléfonos móviles inteligentes que se hayan adquirido en España a través de las filiales de las respectivas compañías fabricantes de telefonía móvil.

castillalamanchaactiva.es

Construimos tu espacio seguro

Atención psicosocial gratuita para personas con discapacidad

CLM
ACTIVA

¡Contáctanos!

☎ 691 36 12 46

✉ areadeapoyopsicologico
@castillalamanchaactiva.es

📍 Hotel Cumbria Oficina 403.
Ctra. Toledo, 26, Ciudad Real

Con el apoyo de:

CaixaBank

FUNDACION
MONTEMADRID

Colabora:

Castilla-La Mancha

SEPE

Oretania Ciudad Real cierra en Armenia el proyecto europeo 'Touch of the Art' tejiendo redes de inclusión a través del arte

Oretania Ciudad Real pone el broche de oro del proyecto internacional 'Touch of the Art', en el que junto a 4 países ha ido tejiendo redes de inclusión y descubriendo la magia de Armenia, en el marco de Erasmus+

CLM Activa

Con la última movilidad hasta Armenia, el proyecto europeo llega a su fin con las metas y objetivos cumplidos: favorecer un espacio único en los países anfitriones para compartir vivencias, experiencias y visión de la superación de barreras en el ámbito de la discapacidad.

Francia, Suecia, Grecia, España y Armenia, han sido los cinco países participantes en esta experiencia formativa, didáctica y lúdica que culmina la temporada 2025/2026 y que augura nuevos planes de futuro conjuntos. Con este proyecto se trataba de compartir el trabajo que realiza cada asociación utilizando el arte como herramienta transversal de igualdad de las personas con discapacidad.

El poder del arte no entiende de fronteras ni de barreras. Así lo han demostrado Isabel Molina y Raquel Mansilla, representantes de Oretania Ciudad Real, que han viajado hasta Armenia del 20 al 25 de mayo en el último y más emocionante intercambio del proyecto internacional 'Touch of the Art'.

Esta iniciativa, diseñada con el corazón y la mente puestos en la inclusión, nació con un propósito claro y transformador: fortalecer una sólida Red de Arte y Discapacidad a través de la participación activa. Durante casi una semana, la delegación ciudadrealeña ha sumado fuerzas, talento y empatía con jóvenes de Armenia, Suecia, Grecia y Francia, demostrando que la creatividad es el lenguaje universal de la igualdad en las personas con discapacidad.

El encuentro no solo sirvió para celebrar los logros alcanzados, sino para sembrar las semillas de futuros proyectos que puedan surgir. Entre las sesiones de trabajo más destacadas, se ha participado activamente en la puesta en común y diseño de nuevos proyectos y alianzas internacionales. El ob-

jetivo es claro: garantizar la continuidad de estas redes y seguir promoviendo el intercambio juvenil europeo como una herramienta de empoderamiento para las personas con discapacidad.

Como no todo fue trabajo de despacho, el viaje también reservó espacio para el asombro y la desconexión cultural. Los participantes del proyecto tuvieron la oportunidad de descubrir una de las joyas de la geografía armenia: Tsaghkadzor.

Aunque este idílico pueblo de montaña es famoso por ser el epicentro del esquí y los deportes de invierno en el Cáucaso, la primavera les regaló una estampa completamente diferente pero igual de magnética. En esta época del año, la nieve se retira para dar paso a un estallido de vida: campos infinitos teñidos de un verde eléctrico y vibrante que cautivaron a las cooperantes, permitiéndoles conectar con la naturaleza y la esencia más pura de un paraje inolvidable. Además, el último día visitaron la capital, Yerevan, en el que pudieron adentrarse de una forma directa en la cultura y gastronomía de su país, recorriendo los lugares más emblemáticos de la zona y disfrutando de la calidez de su gente.

Una huella imborrable: Con este viaje, Oretania Ciudad Real no solo cierra un capítulo de éxito en 'Touch of the Art', sino que reafirma su compromiso transfronterizo, demostrando que la solidaridad manchega viaja lejos y transforma realidades.

Proyecto internacional

El Proyecto Europeo 'The touch of art' está gestionado por la entidad griega 'Society in Progress' que se enmarca dentro de la iniciativa Erasmus+ (KA153-YOU). Se desarrolla en varios países convirtiendo el teatro y otras formas de arte interconectadas como herramientas para promover la inclusión y el fortalecimiento del talento de jóvenes con y sin discapacidad.



El objetivo central de este proyecto es aprovechar el poder transformador del teatro y otras expresiones artísticas como la música, la danza o la pintura, para mejorar el bienestar mental y socioemocional de la juventud. La parti-

cipación activa en todo el proyecto de Oretania Ciudad Real a esta iniciativa, reafirma su compromiso con la inclusión social y el desarrollo pleno de las personas con discapacidad en la provincia de Ciudad Real.

Del “aquí no se tira nada” al desperdicio cotidiano: una reflexión sobre nuestros hábitos de consumo

CLM Activa / CIUDAD REAL

En esta serie de publicaciones que estamos llevando a cabo en Castilla La Mancha Activa hablamos sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Hoy nos ocupa el ODS 12, que pretende garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles, algo fundamental para sostener los medios de subsistencia de las generaciones actuales y futuras.

Vivimos en una sociedad que ha alcanzado niveles de bienestar y comodidad impensables hace apenas unas décadas. Sin embargo, ese progreso también ha traído consigo una contradicción difícil de ignorar: mientras nuestro planeta pierde recursos a un ritmo cada vez más acelerado, nuestra forma de consumir continúa creciendo y generando residuos.

Las previsiones indican que, si la población mundial alcanza los 9.800 millones de personas en 2050, serían necesarios recursos equivalentes a casi tres planetas para mantener los estilos de vida actuales. El problema no es únicamente cuánto consumimos, sino cómo lo hacemos.

Uno de los ejemplos más claros lo encontramos en algo tan cotidiano como la comida. Hoy, el desperdicio alimentario se ha convertido en uno de los grandes desafíos sociales y medioambientales de nuestro tiempo. Según datos de Naciones Unidas, cada persona desecha una media de 120 kilos de alimentos al año. Traducido a nuestro día a día, hablamos de barras de pan que se endurecen en la cocina, fruta que olvidamos en el frigorífico, yogures que caducan o restos de comida que terminan directamente en la basura. A pesar de que una gran parte de la población mundial pasa hambre, cada año se desperdicia la asombrosa cantidad de 931 millones de toneladas de alimentos.

Lo paradójico es que hace no tanto tiempo la realidad era muy distinta.

En España, generaciones enteras crecieron en una época marcada por la escasez. Tras la Guerra Civil y durante los años de posguerra, las familias convivieron con las cartillas de racionamiento y con enormes dificultades para acceder a alimentos básicos. En aquellas casas, desperdiciar comida era algo impensable. No porque existiera una conciencia medioambiental como la conocemos hoy, sino porque simplemente no había margen para hacerlo.

Nuestras abuelas y abuelos aprendieron a sacar partido a absolutamente todo. El pan duro se convertía en migas, torrijas o sopas; la carne sobrante acababa transformada en ropa vieja o croquetas; las verduras se aprovechaban para caldos y guisos. Nada se tiraba porque cada alimento tenía valor y cada recurso contaba.

Curiosamente, muchas de esas recetas que nacieron de la necesidad hoy forman parte de la gastronomía tradicional española y son auténticos emblemas culinarios.

Quizá uno de los ejemplos más conocidos sean las croquetas, consideradas por muchos la receta de aprovechamiento por excelencia. Restos de pollo, cocido, jamón o pescado encontraban una segunda vida dentro de una bechamel. Lo que hoy vemos como uno de los platos más representativos de nuestra cocina nació, en gran parte, de la necesidad de aprovechar lo que había en casa.

Con el paso de los años, la mejora del bienestar social y económico transformó nuestros hábitos. Tener acceso a una mayor variedad de productos, supermercados llenos y una oferta prácticamente ilimitada ha supuesto un avance enorme para nuestra calidad de vida. Sin embargo, también hemos desarrollado una cultura de abundancia que, en ocasiones, nos ha hecho perder la percepción del valor de los alimentos.

Compramos más de lo que necesitamos, planificamos menos nuestras comidas y nos hemos acostumbrado a sustituir rápidamente aquello que sobra o que parece menos atractivo. Mientras tanto, miles de toneladas de alimentos perfectamente aptos para el consumo terminan cada año en la basura.

Cambiar esta situación no depende únicamente de grandes políticas o decisiones internacionales; empieza también en pequeños gestos cotidianos.

Planificar la compra, revisar qué tenemos en casa antes de ir al supermercado, congelar alimentos, reutilizar sobras o recuperar recetas de aprovechamiento son acciones sencillas que pueden marcar una diferencia importante.

Quizá avanzar hacia un consumo más responsable no signifique volver a tiempos de escasez, sino recuperar algo que generaciones anteriores conocían muy bien: entender que los recursos tienen valor y que aquello que hoy des-



perdiciamos podría convertirse en una oportunidad.

Pensad, tal vez, nuestras abuelas llevaban años enseñándonos sostenibilidad sin llamarla así.

¿Por qué debemos cambiar nuestros hábitos de consumo?

El progreso económico y social conseguido durante el último siglo ha estado acompañado de una degradación medioambiental que está poniendo en peligro los mismos sistemas de los que depende nuestro desarrollo futuro y, ciertamente, nuestra supervivencia.

Para que la transición tenga éxito, es necesario potenciar el aprovechamiento eficaz de los recursos.

¿Qué tiene que cambiar?

Son muchos los hábitos de consumo que, si se modifican ligeramente, pueden tener un gran impacto en la sociedad.

La adopción de una economía circular implica diseñar productos duraderos, reparables y reciclables. También implica promover prácticas como la reutilización, el reacondicionamiento y el reciclaje

de productos para minimizar los residuos y el agotamiento de los recursos.

Además, se puede adoptar un estilo de vida más sostenible: consumir menos, elegir productos con menor impacto ambiental y reducir la huella de carbono de nuestras actividades cotidianas.

Como consumidor, ¿cómo puedo ayudar?

Hay dos maneras principales de ayudar:

1. Reducir los residuos generados y 2. Pensar bien lo que se compra y elegir una opción sostenible siempre que sea posible.

Evitar tirar comida y reducir el consumo de plástico, una de las causas principales de contaminación de los océanos. Tener siempre encima una bolsa reutilizable y reciclar botellas de plástico son buenas formas de contribuir en el día a día.

Tomar decisiones inteligentes acerca de las compras también ayuda. Comprar productos sostenibles y locales puede suponer una diferencia, además de que presiona a las empresas para que adopten prácticas sostenibles.

DANZA INCLUSIVA

GRATUITO
EN DAIMIEL

Apúntate ya!



EN MARZO


FUNDACIÓN
Globalcaja

CLM
ACTIVA


Castilla-La Mancha

YA PUEDES INSCRIBIRTE

 Contamos con gastos de desplazamiento. Infórmate.

 621059593  administracion@castillalamanchaactiva.es

Reactiva Ciudad Real refuerza la formación para desempleados con plazas prioritarias para personas con discapacidad

El programa, dotado con 880.000 euros y financiado por el Fondo Social Europeo Plus y el IMPEFE, impulsa diez itinerarios formativos y presta especial atención a colectivos vulnerables, reservando oportunidades para personas con una discapacidad superior al 30 % y desempleados sin ingresos vinculados al IPREM.



CLM Activa

El Ayuntamiento de Ciudad Real continúa desarrollando el programa Reactiva Ciudad Real, una iniciativa financiada por el Fondo Social Europeo Plus que busca mejorar la inserción laboral de personas desempleadas a través de itinerarios formativos especializados. La concejal de Promoción Económica, Formación y Empleo y presidenta del IMPEFE, Yolanda Torres, destaca el impacto de los itinerarios formativos en la mejora de la empleabilidad.

El Museo Provincial ha acogido la visita institucional al alumnado de uno de los itinerarios formativos en desarrollo dentro del programa Reactiva Ciudad Real, donde se ha podido conocer de primera mano la evolución de esta iniciativa orientada a mejorar la cualificación profesional y favorecer el acceso al mercado laboral.

Durante el encuentro, la concejal de Promoción Económica, Formación y Empleo y presidenta del IMPEFE, Yolanda

Torres, ha puesto en valor los resultados obtenidos hasta el momento, subrayando que "estamos muy contentos con el resultado que se está obteniendo con estos cursos y con estos itinerarios formativos", enmarcados dentro de un proyecto estratégico para la ciudad.

El programa, impulsado por el Ayuntamiento de Ciudad Real, obtuvo en 2024 una financiación de 700.000 euros procedente del Fondo Social Europeo Plus, a la que se suma la aportación municipal a través del IMPEFE, alcanzando una inversión total cercana a los 880.000 euros. Estos recursos permiten el desarrollo de diez itinerarios formativos, de los cuales cinco ya están en marcha, mientras que los cinco restantes comenzarán a partir del mes de septiembre tras un nuevo proceso de selección.

Ofrecer formación a quienes no han tenido acceso previo

Tal y como ha explicado Torres, el objetivo de estos itinerarios es ofrecer formación a personas que, en muchos ca-

sos, no han tenido acceso previo a cualificación suficiente, dotándolas de las herramientas necesarias para mejorar su empleabilidad y facilitar su incorporación al mercado laboral.

En el itinerario actualmente en desarrollo participan 18 personas, de las cuales 11 son mujeres. Además, el programa presta especial atención a colectivos vulnerables, incluyendo personas con un grado de discapacidad superior al 30 % y priorizando a quienes no perciben ingresos vinculados al IPREM, quienes reciben una beca económica durante su formación.

De forma indirecta, la responsable municipal ha destacado el esfuerzo conjunto que supone esta iniciativa para proporcionar oportunidades reales de inserción laboral, combinando formación teórica con prácticas en empresas. Estas prácticas, ha señalado, son fundamentales para aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno real y facilitar el contacto directo con el tejido empresarial, favoreciendo futuras contrataciones.

Descenso en el desempleo del 6,63% respecto a 2025

En relación con los datos de empleo, Torres ha indicado que actualmente Ciudad Real cuenta con 4.255 personas desempleadas, de las cuales aproximadamente dos tercios son mujeres, lo que refuerza la necesidad de seguir impulsando políticas activas de empleo con perspectiva de género. No obstante, también ha valorado positivamente la evolución del mercado laboral, con un descenso del desempleo del 6,63 % respecto al año anterior y la incorporación de 81 personas al mercado de trabajo en el último mes.

La concejal ha concluido señalando que estos avances evidencian que los esfuerzos conjuntos están dando resultados, reiterando que el objetivo principal del Ayuntamiento es seguir trabajando para mejorar la inserción laboral de la ciudadanía a través de la formación y la colaboración con el tejido empresarial.

Hasta el 50% del alquiler durante 15 meses: así son las nuevas ayudas de la JCCM para 2026

El plazo para presentar solicitudes comenzó el 8 de mayo y termina el 15 de junio de 2026.

CLM Activa

El Gobierno regional vuelve a poner en marcha ayudas al alquiler en 2026, con un presupuesto total de cinco millones de euros, destinadas a colaborar con las personas y familias a pagar su vivienda habitual.

El consejero de Fomento ha destacado que "esta línea es con fondos propios, exclusivamente de la Comunidad Autónoma, dotada con cinco millones de euros para ayudas al alquiler", con la que, ha asegurado, "no tengamos que esperar al desarrollo del Plan Estatal y que podamos darle continuidad a la gente que necesita esa ayuda para poder pagar el alquiler".

Así, pueden pedir estas ayudas las personas que vivan de alquiler en Castilla-La Mancha y tengan ingresos limitados, siempre que no superen tres veces el IPREM, con carácter general, y

cuatro veces el IPREM si se trata de familias numerosas de categoría general, personas con discapacidad o víctimas de terrorismo. Asimismo, se contabilizará cinco veces el IPREM en el caso de familias numerosas de categoría especial y personas con una discapacidad reconocida igual o superior al 33%".

Hernando ha detallado que "se podrá sufragar el 50% del alquiler mensual durante un máximo de 15 meses, algo que nos va a permitir, además, hacerlo con cabeza y con conocimiento de nuestra región, ya que las ayudas, como veníamos reclamándole al Gobierno de España, serán distintas en aquellas ciudades donde el precio del alquiler es más alto o es más bajo".

Así, el ámbito que tendrá el precio de alquiler máximo lo conforman las cinco capitales de provincia, junto con Azuqueca de Henares, Illescas y Seseña, con 953 euros; y 1.143 euros si se trata de per-

sonas con discapacidad o familias numerosas. En estos municipios es el precio más elevado de la región, debido a su dinamismo y a la demanda existente.

Tras estos, existe una segunda área geográfica con 876 euros de precio máximo y 1.051 en casos especiales; la tercera zona, limita en 762 y 914 euros, respectivamente; y la última área geográfica, para municipios más pequeños, cuyo precio de alquiler está fijado como máximo para obtener esta ayuda en 648 euros y 777 si se trata de personas con discapacidad o familias numerosas.

El responsable de Fomento ha asegurado que "con el presupuesto previsto, y al centrarse en las rentas de 2026, se estima que alrededor de 1.200 solicitudes podrán recibir la ayuda". Asimismo, Hernando ha remarcado que "estas ayudas al alquiler no son una medida puntual, ya que desde 2013 Castilla-La Mancha ha destinado más de 140

millones de euros a este tipo de apoyos, beneficiando a más de 57.000 hogares y cerca de 173.000 personas en toda la región".

La convocatoria se publicó el 7 de mayo de 2026, en el Diario Oficial de Castilla-La Mancha (DOCM), por lo que el plazo para presentar solicitudes comenzará mañana, 8 de mayo, y terminará el 15 de junio de 2026. Las ayudas se concederán por orden de presentación, hasta que se agote el presupuesto disponible.

La ayuda se ingresará directamente en la cuenta bancaria de la persona beneficiaria, tras comprobar la documentación presentada y los pagos se realizarán en los meses de junio y septiembre y durante la primera quincena de diciembre. Puede consultar la orden en el siguiente enlace:

<https://docm.jccm.es/docm/cambiarBoletin.do?fecha=20260507>

AYUDAS AL ALQUILER en Castilla-La Mancha



Apoyo económico para facilitar el **acceso** y la **permanencia** en una vivienda en alquiler a quienes más lo necesitan.



¿EN QUÉ CONSISTEN?

Subvenciones destinadas a pagar parte del alquiler de la vivienda habitual.



¿QUIÉN PUEDE SOLICITARLAS?

Personas físicas con ingresos limitados que alquilen su vivienda habitual en Castilla-La Mancha.



¿CUÁNTO ES LA AYUDA?

Hasta el **50%** de la renta de alquiler, con un límite máximo según la convocatoria y la zona.



PLAZO DE SOLICITUD

Abierto el plazo según convocatoria anual. Consulta las fechas y requisitos en la web oficial.



MÁS INFORMACIÓN

Consulta requisitos, cuantías y presenta tu solicitud en:



www.jccm.es



VIVIENDA DIGNA, FUTURO PARA TODOS



✦ **CASTILLALAMANCHAATIVA.ES** ✦

CLM ACTIVA RADIO PROGRAMACIÓN

LUNES

09:00 Diario en Movimiento
10:00 Sin Filtros
12:30 Juventud Activa Saharaui
17:00 Naturalmente Pod
18:30 Day Today
20:00 Peppys Podcast
23:00 Buscon Set Vibes

MARTES

09:00 Diario en Movimiento
10:45 Cierra el Libro al Salir
12:30 Reflexiones Liberalma
13:00 Esto es Rock
15:30 Altas Horas
17:30 Entrevista Actívate Radio
18:30 Day Today
19:00 Sangre Fucsia
20:00 Sin Razón Aparente
21:00 Noticias Positivas
22:00 No Anónimos

MIÉRCOLES

09:00 Diario en Movimiento
10:45 La Barandilla
12:00 El Piscinazo
16:00 Revolución del Placer
17:00 Entiende tu Salud
17:30 Entrevista Repetida CLM Activa
18:30 Day Today
19:00 Mujeres con Historia
20:00 Tecnoap21
23:00 A Micro Descubierta

JUEVES

09:00 Diario en Movimiento
09:30 EGBFM
12:30 Retrocedemos en el Tiempo
16:30 Nuestro Recreo
17:30 Entrevista Actívate Radio
18:30 Day Today
19:00 Qué Vida Más Perra
20:00 La Silla
21:00 Sexo y lo que Surja
22:00 Retrocedemos en el Tiempo
23:00 Escrito y Dirigido

VIERNES

09:00 Diario en Movimiento
10:15 Radio Cine
11:00 El Arte de Cuidar-T
12:00 Conectando Almas
12:30 Atrévete a Pensar
15:30 El Escondite del Rock
18:30 Day Today
20:00 La Furgo
22:00 No Anónimos
22:30 La Posada del Cuervo

SÁBADO

09:00 Noticias Positivas
13:00 Radio Cine
15:00 Marsodeto
15:00 Reflexiones Liberalma
16:00 La Barandilla
17:00 Webtainment
20:00 Exential Deluxe
00:00 La Hora Urbana

DOMINGO

09:00 Noticias Positivas
11:00 EGBFM
12:00 La Hora Urbana
13:00 Entiende tu Salud
17:30 Repetición CLM Activa - Entrevistas Actívate
19:00 Esto es Rock
20:30 El Escondite del Rock
22:30 La Posada del Cuervo

JUNIO 2026



CLM ACTIVA



CLM_ACTIVA



CLMACTIVA



**CLM
ACTIVA**