CASTILLA LA MANCHA ACTIVA

Noviembre 2026
Número 97

EJEMPLAR GRATUITO

ACTUALIDAD
## Accesibilidad y deporte

Ciudad Real estrena un gimnasio al aire libre con máquinas adaptadas para personas con discapacidad

El parque Antonio Gascón incorpora ocho máquinas de ejercicio, dos de ellas adaptadas para personas con discapacidad o movilidad reducida, en un espacio que apuesta por el deporte inclusivo, la convivencia y las relaciones sociales.

ASOCIACIONES
## Reivindicaciones sociales

FEDAES y ASPACECIRE conmemoran su Día Mundial trasladando una realidad marcada, en muchas ocasiones, por la necesidad de anticiparse continuamente a las necesidades de sus familiares, coordinar recursos, reorganizar horarios y hacer equilibrios para compatibilizar los cuidados con el trabajo, la vida personal y el bienestar propio.

ACTUALIDAD
## CLM Activa en las ondas

Junto a la Fundación 'la Caixa', apostamos por la comunicación y la sensibilización social a través de nuestra emisora de radio social, CLM Activa Radio, como herramienta para dar voz a colectivos vulnerables, acercar sus realidades a la ciudadanía y fomentar una sociedad castellano-manchega más consciente, respetuosa e inclusiva.

ASOCIACIONES
## Últimas actividades

ACREAR celebra la segunda edición de sus jornadas centradas en los riesgos cardiovasculares y neurológicos. Miastenia Sin Fronteras une visibilidad y deporte con el I Torneo Solidario de Fútbol de Veteranos, una iniciativa que nace con el propósito de crear conciencia.

ESPECIAL DISCONSUMO
## Consumo responsable

En CLM Activa llegamos al final del proyecto Disconsumo, una edición en la que mostramos que los pequeños gestos pueden lograr grandes cosas. Repasa la lista de consejos prácticos y recomendaciones, y comparte nuestra andadura con nosotros.

# La II Estrategia contra la Pobreza y la Desigualdad Social ante el reto de que las medidas lleguen a quienes más las necesitan



***El Gobierno de Castilla-La Mancha ha aprobado la II Estrategia contra la Pobreza y la Desigualdad Social para el periodo 2026-2030, un plan que prevé movilizar cerca de 3.000 millones de euros y reforzar la coordinación entre las políticas de empleo, vivienda, educación, sanidad y servicios sociales.***

Castilla-La Mancha destina casi 3.000 millones de euros para diseñar la hoja de ruta para 2026-2030 que amplía las actuaciones sociales y fija objetivos de reducción de la pobreza y la exclusión. Su eficacia dependerá de que la inversión se traduzca en mejoras reales para las familias que tienen dificultades para llegar a fin de mes.

El Gobierno de Castilla-La Mancha ha aprobado la II Estrategia contra la Pobreza y la Desigualdad Social para el periodo 2026-2030, un plan que prevé movilizar cerca de 3.000 millones de euros y reforzar la coordinación entre las políticas de empleo, vivienda, educación, sanidad y servicios sociales. La iniciativa pretende prevenir y reducir la pobreza, con especial atención a las personas en situación de mayor vulnerabilidad.

La aprobación llega con un desafío importante: transformar los compromisos institucionales en cambios tangibles para la población. Porque, aunque una estrategia puede establecer objetivos ambiciosos y reunir una inversión elevada, su valor real se mide por su capacidad para mejorar las condiciones de vida de quienes sufren pobreza, exclusión o desigualdad.

Fundación "la Caixa"

www.castillalamancha.es
Castilla-La Mancha

FUNDACIÓN Globalcaja Ciudad Real

CLM ACTIVA

**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.***

○ ***Nota editorial***

# Educa, que sí importa




**José Luis Poyatos /**
**Vocal de Oretania Ciudad Real**

Quiero volver a hablaros de un tema clásico, pero no por ello menos importante y cada vez más necesario. Se trata de la inclusión en las aulas, tema del que ya he disertado en estas páginas pero quizás no con la dimensión que está experimentando la sociedad española en los últimos tiempos en los que se está haciendo cada vez más real el aumento de diversidad cultural, así como su adaptación a las diferencias relacionadas con el origen étnico, orientación social, nivel económico o creencias religiosas.

Esta mayor diversidad exige una nueva adaptación a la que la educación no puede ser ajena. Y esto, que se podría entender como un problema por gran parte de la mayoría, otros lo tomamos como oportunidad real para estimular a una sociedad más respetuosa e inclusiva. Porque, aunque las aulas conviven desde hace tiempo con realidades diferentes, es ahora cuando las desigualdades las ponen más contra la pared y, en muchas ocasiones, las termina por desmotivar. Escasez de recursos, plantillas inestables y rigidez académica dificultan atender adecuadamente tanto a quienes necesitan más apoyos como al resto del aula.

Pero, antes llegar al dramatismo, debo reconocer que se intentan realizar progresos que poco a poco empiezan a ser significativos. Insisto en que no suele ser lo más habitual pero ya se empiezan a hacer ciertas adaptaciones curriculares, así como a individualizar algunos planes de trabajo e, incluso, a contemplar programas de refuerzo. El objetivo evidente es adaptar contenidos y metodologías a cada estudiante, pero aún quedan carencias clásicas difíciles de rellenar. Me estoy refiriendo, por ejemplo, a la formación del profesorado que cada vez incluye más contenidos sobre atención a la diversidad pero con resultados aún muy mejorables con más cursos de metodologías inclusivas. A esto habría que añadirle el fortalecimiento del rol de las familias que se están convirtiendo, cada vez más, en actores clave en este proceso inclusivo dialogando con la administración y defendiendo los derechos de sus hijos.

Porque cada vez estamos más seguros de que la educación es la herramienta que nos va a permitir comprender y aceptar la diversidad y que, por lo tanto, esta debe tender a no tratar igual a todo el mundo, precisamente porque esta igualdad va a exigir apoyos diferentes. Y también hemos aprendido que para lograr justicia y cohesión social de raíz, el método más eficaz ha de ser el fomento del respeto desde las etapas más tempranas de la educación, así como la admiración por las diferencias individuales. Esto debe incluir no solo el género y la orientación sexual, sino también las capacidades físicas y mentales, las culturales, etnias y cualquier otra forma de diversidad. Solo así podremos formar a personas que no se sientan amenazadas por lo que es diferente sino al contrario, que se sientan enriquecidas por ello.

Las preguntas dejan de ser las dificultades que tienen uno o todos los alumnos y pasan a ser qué barreras sigue creando el sistema y cómo se eliminan. Educar, en su esencia, debe ser, por referencia, promover la equidad, la justicia y la inclusión. Debe ser un medio para que cada individuo descubra y desarrolle su potencial, sin temor a ser excluido o discriminado por ser diferente. Solo así podremos construir una sociedad donde todos, sin excepción, tengan un lugar y puedan contribuir a la convivencia armónica y al progreso colectivo.

Porque el alumnado que más nos preocupa hoy no es el que hace ruido sino el que se desconecta en silencio.

www.castillalamancha.es
Castilla-La Mancha

# La inclusión se demuestra con hechos, no con palabras

**Irenea del Olmo Agudo**
**Presidenta y Fundadora de AIDAC**

CIRCULAR Y RECLAMACIÓN PÚBLICA A TODAS LAS ASOCIACIONES QUE ORGANIZAN VIAJES DE OCIO, ESPECIALMENTE PARA PERSONAS MAYORES

Mi nombre es Irenea del Olmo Agudo, presidenta y fundadora de la Asociación para la Integración del Discapacitado, de Almodóvar del Campo (Ciudad Real), C.P. 13580.

Hoy me dirijo públicamente a todas las asociaciones y entidades que organizan viajes de ocio, excursiones y actividades para sus socios, entre ellas los Centros de la Mujer, los Centros de Mayores, las asociaciones de Amas de Casa, las asociaciones contra el cáncer, Cruz Roja y cualquier otra entidad que realice este tipo de actividades.

Quiero hacer pública una reclamación que me vienen trasladando personas jubiladas y con movilidad reducida, y de la que puedo dar fe por la realidad que vivimos.

Cuando programéis un viaje y contratéis un autocar, **EXIGID QUE SEA UN AUTOCAR ADAPTADO, CON RAMPA Y ACCESIBILIDAD PARA PERSONAS EN SILLA DE RUEDAS.**

¿Es que nadie piensa en las personas que no pueden subir los escalones de un autocar convencional? ¿Es que no se tiene en cuenta que hay personas mayores y personas con discapacidad que también desean viajar, disfrutar, relacionarse y participar en las mismas actividades que los demás?

Esta situación se repite en numerosos viajes: se organizan excursiones sin pensar en quienes, por sus dificultades de movilidad, no pueden acceder al vehículo y, por tanto, se ven obligados a quedarse en casa.

**¡ESTO NO PUEDE SEGUIR OCURRIENDO!**

No es justo que una persona tenga que renunciar a un viaje por ir en silla de ruedas. No es justo que se hable de convivencia, de igualdad y de participación mientras se deja fuera, sin tenerla en cuenta, a una parte de la sociedad.

La discapacidad no debe ser motivo de exclusión, y la falta de previsión no puede convertirse en una barrera que impida a nadie disfrutar de su tiempo libre.

Por eso, hago un llamamiento a todas las asociaciones y a las personas responsables de organizar estas actividades: antes de contratar un autocar, pensad en todos vuestros socios. Preguntad por sus necesidades y aseguraos de que el transporte sea accesible.

No basta con organizar un viaje y anunciarlo. Hay que procurar que todas las personas puedan participar en él, sin que su edad, su discapacidad o su movilidad sean un obstáculo evitable.

**SACAD VUESTRA CONCIENCIA. PONEOS EN EL LUGAR DE QUIEN NO PUEDE SUBIR A ESE AUTOCAR.**

Recordad que nadie tiene garantizado que podrá caminar toda su vida. Hoy podéis subir unos escalones sin dificultad, pero mañana podríais necesitar una silla de ruedas o la ayuda de los demás.

Y entonces comprenderéis lo que significa que se organicen actividades en las que no podéis participar por algo tan sencillo de prever como contratar un vehículo adaptado.

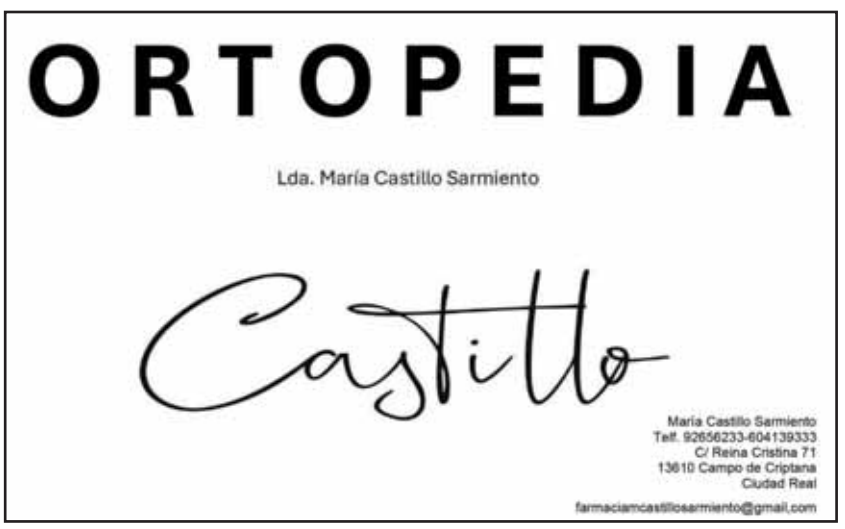
No os pido ningún favor. EXIJO SENSIBILIDAD, RESPONSABILIDAD



Y RESPETO HACIA LAS PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA. Porque viajar, disfrutar y compartir momentos con los demás no debería ser un privilegio reservado únicamente a quienes pueden caminar.

Espero que esta reclamación sirva para hacer reflexionar a quienes tienen en sus manos la posibilidad de cambiar esta situación. Que, a partir de ahora, la accesibilidad se tenga en cuenta desde el primer momento y que ninguna persona vuelva a sentirse olvidada o excluida por no poder subir a un autocar.

**LA INCLUSIÓN SE DEMUESTRA CON HECHOS, NO CON PALABRAS.**






# Otoño vivo EN NUESTROS PUEBLOS

**10 encuentros** INCLUSIVOS EN EL MEDIO RURAL

Nuestros pueblos

Nuestra gente

Nuestro otoño

Ruta senderista

Comida popular

Tardeo musical

Del 26/9 al 22/11 | 10 municipios | Ciudad Real




PROVINCIA DE CIUDAD REAL

Rutas, talleres,comida popular y música. Actividades para todos los públicos

PATROCINA

Castilla-La Mancha

ORGANIZA

CLM ACTIVA

# ASPACECIRE adelanta la Navidad en C.R. para reivindicar apoyos que permitan cuidar sin renunciar a la propia vida

***La asociación ASPACECIRE conmemoró el Día Mundial de la Parálisis Cerebral en la Plaza Mayor con una jornada de sensibilización y la lectura de un manifiesto para reclamar más recursos y corresponsabilidad en los cuidados.***

**CLM Activa**



La Plaza Mayor de Ciudad Real se convirtió el pasado martes, 6 de octubre, en un espacio de encuentro, sensibilización y reivindicación con motivo del Día Mundial de la Parálisis Cerebral. La Asociación para la Atención a Personas con Parálisis Cerebral y Enfermedades Afines de Ciudad Real (ASPACECIRE) adelantó simbólicamente la Navidad para lanzar un mensaje claro: el mejor regalo es garantizar los apoyos necesarios para que las familias puedan cuidar sin tener que renunciar a su proyecto de vida.

Bajo el lema 'El mejor regalo es cuidar sin renunciar', la entidad se sumó a la campaña #CuidarSinRenunciar, impulsada por Confederación ASPACE, para visibilizar la realidad de las familias de personas con parálisis cerebral y grandes necesidades de apoyo. Una realidad marcada, en muchas ocasiones, por la necesidad de anticiparse continuamente a las necesidades de sus familiares, coordinar recursos, reorganizar horarios y hacer equilibrios para compatibilizar los cuidados con el trabajo, la vida personal y el bienestar propio.

La iniciativa trasladó la Navidad al mes de octubre para reflejar precisamente esa planificación constante que forma parte de la vida de muchas familias. Una anticipación que no debería recaer exclusivamente sobre ellas, sino contar con una respuesta estable y suficiente por parte de las administraciones públicas y del conjunto de la sociedad.

### Un árbol de los deseos para poner voz a las familias

Durante la mañana, ASPACECIRE organizó distintas actividades en la Plaza Mayor, con la participación de personas usuarias, familiares, socios y profesionales de la entidad.

La jornada contó con una mesa informativa y de cuestación, una actividad de sensibilización denominada 'El árbol de los deseos', juegos adaptados de boccia y bolos navideños, y la actuación musical de Amnesia García, que interpretó su tema 'Di-capacidad'. El programa culminó con la lectura del manifiesto y un espacio de música y baile libre.

El árbol de Navidad se convirtió en uno de los símbolos de la jornada, recogiendo mensajes de cariño, ilusión y esperanza. Más allá de su carácter festivo, la actividad sirvió para recordar que las familias necesitan algo más que reconocimiento: precisan recursos y apoyos concretos que les permitan afrontar el presente y planificar el futuro con mayor seguridad.

La convocatoria reunió también a representantes de distintas administraciones públicas y contó con la presencia de jugadores de los equipos masculino y femenino del Balonmano Caserío, que acompañaron a la asociación en esta jornada reivindicativa.

### Cuidar no puede significar renunciar al empleo, la salud o el futuro

Uno de los principales mensajes trasladados por ASPACECIRE fue la necesidad de reconocer el impacto que los cuidados tienen sobre la vida de las familias. Cuando una persona necesita apoyos intensos y continuados, su entorno familiar puede verse obligado a modificar sus rutinas, reducir su jornada laboral o abandonar el empleo, con consecuencias para su economía, su salud y sus oportunidades personales.

Esta carga tampoco se reparte de manera equitativa. Según los datos difundidos por Confederación ASPACE en el marco de la campaña, el 71,5 % de las personas cuidadoras familiares son mujeres, lo que pone de relieve la dimensión de género de una realidad que continúa condicionando la autonomía y el desarrollo profesional de muchas cuidadoras.

Por ello, ASPACECIRE se sumó a la reclamación de un cambio de mirada: los cuidados no pueden entenderse como una responsabilidad exclusiva de las familias. Es necesario avanzar hacia un modelo de corresponsabilidad en el que las administraciones garanticen los recursos necesarios y la sociedad reconozca y apoye a quienes sostienen estos cuidados diariamente.

### Más recursos y apoyos durante todas las etapas de la vida

La Confederación ASPACE reclama un sistema público de apoyos suficiente, especializado y estable que responda a las necesidades de las personas con parálisis cerebral y sus familias a lo largo de toda la vida.

Entre las principales medidas reivindicadas se encuentran:

• Atención Temprana continuada y "sin fecha de caducidad" mientras existan necesidades de apoyo, junto a una coordinación efectiva entre los ámbitos sanitario, educativo y social especializada. Disponer de apoyos especializados durante su ciclo vital es clave para promover la autonomía, la participación y la calidad de vida.

• Prestaciones y ayudas que permitan afrontar los gastos derivados de las adaptaciones en la vivienda, el transporte y los productos de apoyo. También se reclaman medidas de conciliación adaptadas a la realidad de las familias cuidadoras. Destaca en este punto la ampliación de la prestación para el cuidado de menores afectados por enfermedades graves (CUME).

• Más plazas y recursos residenciales y de día, así como apoyos comunitarios especializados que favorezcan la autonomía y la calidad de vida, no solo de las personas con parálisis cerebral, sino también de sus familiares.

• Servicios de respiro familiar y apoyo psicológico que permitan a las personas cuidadoras disponer de tiempo para sí mismas y cuidar también de su bienestar.

• Financiación suficiente y estable para garantizar la continuidad de los servicios y la atención especializada.

### El mejor regalo es poder seguir construyendo una vida propia

Con esta conmemoración, ASPACECIRE volvió a situar en el centro del debate una reivindicación que va más allá de una fecha señalada: las personas con parálisis cerebral tienen derecho a recibir los apoyos que necesitan, y sus familias tienen derecho a cuidar sin perder su propia vida por el camino.

Detrás de cada cuidado hay personas, proyectos, necesidades y sueños que también merecen atención, por lo que garantizar apoyos suficientes no es un gesto de generosidad, sino una cuestión de derechos, dignidad e igualdad de oportunidades.

El mensaje de #CuidarSinRenunciar invita a las administraciones y al conjunto de la sociedad a asumir su parte de responsabilidad para que acompañar y cuidar a un ser querido no implique renunciar al empleo, al descanso, a la salud o al futuro. Un compromiso que debe mantenerse los 365 días del año, mucho más allá de una jornada de sensibilización.

# Reivindicaciones de FEDAES

***Como cada 25 de septiembre, FEDAES, Federación de Ataxias de España, salió a la calle para reclamar terapias permanentes para los afectados por la enfermedad, revisar los criterios médicos para facilitar el acceso a la omaveloxolona, medidas eficaces para la adaptación efectiva del puesto de trabajo, y más financiación para la investigación de las ataxias.***



**CLM Activa / Ciudad Real**

El encargado de leer el manifiesto fue Tomás Pacheco, que se desplazó desde Valencia hasta Ciudad Real para visibilizar, concienciar y sensibilizar acerca de las ataxias, una enfermedad rara y neurodegenerativa que afecta a la coordinación, el equilibrio y el movimiento.

Como destacaba Javier Romano, tesorero de FEDAES, los tratamientos que existen hasta el momento tienen efectos paliativos, por lo que también es necesario recurrir a terapias como la logopedia o la terapia ocupacional para mejorar la calidad de vida dado que esta enfermedad es neurodegenerativa y afecta al habla y a la coordinación.

Desde FEDAES, que este año cumple 25 años desde su fundación, se facilitan estos servicios a las personas con diagnóstico de ataxia. Nació en el seno de una familia con hijos afectados por la enfermedad y ahora FEDAES tiene carácter estatal ofreciendo servicios y recursos como mindfulness, análisis genéticos, logopedia o fisioterapia.

La Plaza de la Constitución y la Plaza Mayor de Ciudad Real acogieron las mesas informativas de la Federación donde dieron difusión e información sobre las ataxias, su tratamiento y los síntomas y consecuencias que se sufren.

Desde la Plaza Mayor, Tomás Pacheco alzó la voz con la lectura del manifiesto poniendo en valor que, tras la lucha de las personas con diagnóstico de ataxia de Friedreich y SCA3, han sido incluidas en la lista de patologías que permiten la jubilación anticipada por discapacidad, "un reconocimiento de lo que nuestro colectivo lleva años demostrando: que estas enfermedades desgastan el cuerpo mucho antes de tiempo".

**Reivindicaciones**

Las principales reivindicaciones que se han recogido en el manifiesto son las terapias rehabilitadoras permanentes y financiadas por la sanidad pública para todas las personas con enfermedades crónicas y degenerativas, durante todo el tiempo que las necesiten.

Que se revisen los criterios de acceso a la omaveloxolona para no excluir a las personas con mayor afectación, y que ninguna solicitud se deniegue sin una evaluación completa.

La modificación sin demora del anexo del Real Decreto 1851/2009, para que la jubilación anticipada de la ataxia de Friedreich y la SCA3 sea plenamente efectiva, y su ampliación al resto de ataxias.

Medidas eficaces para acceder a un empleo y mantenerlo en condiciones dignas: adaptación de puestos, flexibilidad horaria y teletrabajo cuando sea posible.

Más inversión en investigación, porque la mayoría de las ataxias siguen sin un tratamiento que frene su avance, y cada estudio es una puerta que se abre.

El cumplimiento pleno y efectivo de la legislación y los derechos fundamentales de las personas con discapacidad, porque existen muchas leyes y muchos derechos reconocidos, pero demasiados se quedan en el papel.

**Cuando llegar al diagnóstico se convierte en otro desafío**

Uno de los principales retos asociados a estas enfermedades es precisamente conseguir un diagnóstico.

La diversidad de formas de ataxia y de sus posibles causas puede hacer que el proceso diagnóstico sea complejo. En algunas personas, los primeros síntomas pueden confundirse con los de otras patologías o evolucionar lentamente, haciendo necesario el seguimiento por diferentes especialistas antes de llegar a una unidad especializada.

En las formas hereditarias, los estudios genéticos pueden desempeñar un papel fundamental para determinar el origen de la enfermedad. Sin embargo, la complejidad genética de estas patologías hace que un resultado negativo no siempre permita descartar definitivamente una causa genética.

Y poner nombre a lo que ocurre no es una cuestión meramente administrativa. Un diagnóstico puede permitir orientar mejor el seguimiento médico, valorar las necesidades de la persona, estudiar posibles riesgos familiares y facilitar el acceso a determinados tratamientos o ensayos clínicos.

**Avances que abren nuevas puertas**

Aunque actualmente no existe una cura para la mayoría de las ataxias, la investigación continúa avanzando y algunas formas concretas cuentan ya con tratamientos específicos.

Un ejemplo es la ataxia de Friedreich, para la que en 2026 se ha incorporado al sistema de financiación pública la omaveloxolona (Skyclarys) bajo determinadas condiciones. El Ministerio de Sanidad recoge su indicación para personas adultas y adolescentes a partir de los 16 años con diagnóstico genético confirmado de esta enfermedad, junto con otros criterios clínicos.

Este avance representa una nueva opción terapéutica para determinados pacientes, pero también pone de manifiesto la importancia de seguir impulsando la investigación, el diagnóstico temprano y el desarrollo de tratamientos para el conjunto de las ataxias.

**Visibilizar para avanzar**

En Ciudad Real, la Federación de Ataxias de España (FEDAES) mantiene además una presencia especialmente cercana. Su sede central se encuentra en la capital y entre sus entidades miembro figura la Asociación de Ataxias de Castilla-La Mancha.

Con motivo de esta jornada, FEDAES plantea el lema 'Sin voz no hay avance: hablemos de ataxia', una llamada a sacar estas enfermedades del desconocimiento y acercar su realidad a la sociedad, porque hablar de ataxia también significa hablar de accesibilidad, autonomía, investigación, apoyos y derechos.

# ‘Sueño Bohemio’ conquista el Teatro Principal de Mora con un lleno absoluto en apoyo a La Almazara

***La Asociación de Teatro Eurípides llevó a escena una historia de amor, sueños y amistad con un fin solidario: respaldar la labor de la Asociación de Familiares y Personas con Discapacidad La Almazara, en una iniciativa que contó con la colaboración del Ayuntamiento de Mora.***



**CLM Activa / Ciudad Real**

El arte tiene la capacidad de emocionar, reunir a las personas y, en ocasiones, contribuir a cambiar realidades. El pasado sábado, 17 de octubre, el Teatro Principal de Mora fue escenario de una de esas ocasiones. El musical ‘Sueño Bohemio’ reunió a un público que llenó por completo el recinto en una representación en la que la cultura y la solidaridad compartieron protagonismo.

La iniciativa, a cargo de la Asociación de Teatro Eurípides y con la colaboración del Ayuntamiento de Mora, tuvo un objetivo que iba más allá de lo artístico: destinar la recaudación como donativo a la Asociación de Familiares y Personas con Discapacidad La Almazara, entidad que trabaja en favor de las personas con discapacidad y sus familias.

La respuesta del público convirtió la cita en una muestra de respaldo al movimiento asociativo y de compromiso con una causa que reivindica más oportunidades, inclusión y participación social para las personas con discapacidad.

**Una historia de amor, sueños y esperanza**

Ambientada en el París bohemio de finales del siglo XIX, Sueño Bohemio transportó a los asistentes a un universo de artistas, ilusiones y dificultades. La historia sigue a Cristian, un poeta que llega desde América a la capital francesa dispuesto a descubrir una forma de vida marcada por la creatividad, la libertad artística y el deseo de hacer realidad sus aspiraciones.

En su camino se encuentra con otros jóvenes artistas que sueñan con representar una obra en un cabaré y que, entre canciones, relaciones personales y desafíos, descubren el valor del amor, la amistad y la perseverancia.

La producción, de aproximadamente dos horas y media de duración, combina interpretaciones musicales en directo, con canciones conocidas en inglés, y diálogos en castellano. Una propuesta que invita a disfrutar de las artes escénicas y a conectar con emociones y anhelos que trascienden el escenario.

**Cuando la cultura se convierte en solidaridad**

Sin embargo, la historia más importante de la jornada no transcurría únicamente sobre las tablas. También se escribía entre el público, en cada entrada adquirida y en cada gesto de apoyo a La Almazara.

La recaudación destinada a la asociación representa el compromiso de quienes entienden que la cultura puede ser mucho más que entretenimiento: también puede convertirse en una herramienta para respaldar proyectos sociales y contribuir al bienestar de las personas con discapacidad y sus familias.

El lleno absoluto del Teatro Principal puso de manifiesto la capacidad de convocatoria de una iniciativa que unió a artistas, ciudadanía, tejido asociativo e instituciones locales en torno a un propósito común. La colaboración del Ayuntamiento de Mora y la implicación de la Asociación de Teatro Eurípides hicieron posible esta cita solidaria.

Porque detrás de cada asociación hay personas, familias, necesidades y proyectos que merecen apoyo. Y detrás de cada iniciativa solidaria existe la oportunidad de contribuir a una sociedad más comprometida, accesible e inclusiva.

**Los sueños también se construyen entre todos**

Desde Castilla-La Mancha Activa ponemos en valor iniciativas como esta, que visibilizan el trabajo de las entidades sociales y demuestran la importancia de la colaboración entre el ámbito cultural, las instituciones y la ciudadanía.

La inclusión no se construye únicamente a través de grandes proyectos o declaraciones de intenciones. También avanza gracias a acciones concretas, al compromiso colectivo y a la implicación de quienes deciden aportar su tiempo, su talento o sus recursos para apoyar una causa.

En Mora, Sueño Bohemio dejó una imagen especialmente significativa: un teatro lleno y una comunidad reunida en torno a la cultura y la solidaridad.

Porque hay historias que se cuentan sobre un escenario y otras que se construyen entre todos. Y cuando los sueños se comparten, la solidaridad puede convertirse en el comienzo de algo mucho más grande.

# El deporte que une y visibiliza: Miguelturra acoge el I Torneo Solidario de Fútbol Veteranos a favor de la Miastenia Gravis

***El Estadio Municipal fue el escenario de una jornada donde la empatía y la solidaridad golearon por encima de cualquier marcador, en una iniciativa nacida con vocación de continuidad para concienciar sobre las enfermedades poco frecuentes.***










CLM Activa

El pasado 27 de septiembre, el Estadio Municipal de Miguelturra acogió una cita donde el fútbol fue mucho más que un deporte: se convirtió en un abrazo colectivo y en un altavoz de sensibilización. La asociación Miastenia Sin Fronteras celebró la primera edición del Torneo Solidario Cuadrangular de Fútbol Veteranos, un evento cargado de emoción que ha nacido con el firme propósito de consolidarse en el tiempo para dar a conocer, visibilizar y concienciar sobre la miastenia gravis.

Sobre el césped se dieron cita veteranos de cuatro clubes de la provincia —la A.D. Los Ángeles, el Pozuelo A.V., el C.D. Piedrabuena y los anfitriones del C.D. Miguelturreño—. Aunque en lo deportivo la A.D. Los Ángeles se alzó con el trofeo tras una apasionante final disputada contra el Pozuelo, el verdadero triunfo del torneo se vivió en las gradas, donde vecinos, familias y aficionados unieron su apoyo a favor de las personas que conviven con esta enfermedad neuromuscular autoinmune.

**Un compromiso que nace con vocación de futuro**

Esta primera edición no ha sido solo un encuentro puntual, sino el nacimiento de un proyecto con vocación de continuidad. La organización tiene la firme intención de consolidar esta cita en el calendario anual de la provincia, convirtiendo cada edición en un altavoz imprescindible para romper el desconocimiento que aún rodea a la miastenia gravis y recordar la importancia de apoyar la investigación y la atención a quienes la padecen.

**Apoyo asociativo y compromiso con las realidades vulnerables**

En una jornada tan significativa, Castilla La Mancha Activa estuvo presente en la celebración del torneo para sumar fuerzas y dar la máxima visibilidad posible a la miastenia gravis. Nuestra participación se enmarca en nuestro proyecto de dinamización asociativa, una iniciativa con la que buscamos dar voz, apoyo y proyección al tejido asociativo y a todas aquellas entidades creadas para sensibilizar a la sociedad sobre situaciones de vulnerabilidad o patologías poco frecuentes.

Durante todo el torneo reinó un ambiente festivo, de respeto y auténtica deportividad. Además del respaldo de la afición y de los fondos recaudados para la causa, uno de los momentos más simpáticos y aplaudidos de la jornada llegó con la celebración de la rifa benéfica. El azar quiso que el premio especial —compuesto por un estuche de vino y una paleta de jamón— recayera en el equipo de veteranos del C.D. Piedrabuena, generando un aplauso unánime y la celebración compartida entre todos los participantes.

Desde Castilla La Mancha Activa celebramos iniciativas como esta, donde el deporte de veteranos demuestra que la verdadera veteranía no solo se mide en años de experiencia sobre el campo, sino en la capacidad de volcarse con quienes más lo necesitan. Además, felicitamos a la Asociación Miastenia Sin Fronteras que, desde que se fundó en el año 2025, continúa con su crecimiento y visibilización reafirmando su firme compromiso con el trabajo en red poniendo en valor que cuando el deporte, la sociedad y el tejido asociativo se unen por una causa justa, la victoria es de toda la ciudadanía.

Nuestra más sincera enhorabuena a la asociación Miastenia Sin Fronteras y a todos los equipos participantes por enseñarnos que, cuando la solidaridad salta al campo, la victoria es de toda la sociedad, y la verdadera veteranía reside en el corazón y en la solidaridad.

# ACREAR pone el foco en el impacto cardiovascular y neurológico de las enfermedades reumáticas inflamatorias

**CLM Activa / Ciudad Real**

La Asociación Ciudadrealeña de Enfermos de Artritis Reumatoide (ACREAR) ha celebrado, por segundo año consecutivo, unas jornadas de divulgación y sensibilización con motivo del Mes de la Artritis y la Espondiloartritis, que se conmemora cada octubre. En esta edición, el encuentro ha puesto el foco en el impacto cardiovascular y neurológico que pueden experimentar las personas con enfermedades reumáticas inflamatorias, más allá del dolor y la inflamación articular.




El Hospital General Universitario de Ciudad Real (HGUCR) acogió durante la mañana del 15 de octubre estas jornadas, que contaron con las intervenciones del reumatólogo David Velasco, la neuróloga María Jesús Corrales y el cardiólogo Jesús Piqueras. La sesión concluyó con una mesa redonda en la que participaron María del Carmen Morales, paciente experta de esta edición; el reumatólogo José Luis Cuadra Díaz, encargado de moderar el debate; la psicóloga clínica María Bellón; el fisioterapeuta Ventura Vélez; y el nutricionista Ángel Aranda.

## Mucho más que una enfermedad articular

Durante el encuentro, los profesionales incidieron en que la artritis reumatoide y la espondiloartritis no deben entenderse únicamente como enfermedades que provocan dolor, rigidez e inflamación en las articulaciones. Se trata de patologías sistémicas que pueden afectar a diferentes órganos y sistemas del organismo, por lo que requieren un abordaje multidisciplinar y una atención integral que tenga en cuenta las necesidades particulares de cada persona.

El reumatólogo David Velasco destacó la importancia de este tipo de jornadas divulgativas dirigidas a las personas que conviven con enfermedades reumáticas, recordando que el conocimiento es una herramienta fundamental para afrontar la enfermedad. "Estar informados es una forma de cuidarnos", señaló.

En este sentido, los profesionales sanitarios recordaron que la afectación puede extenderse a órganos como los ojos, la piel, el intestino o los pulmones, aunque sus manifestaciones varían de una persona a otra. Una realidad que refuerza la necesidad de conocer los posibles efectos de estas patologías y de realizar un seguimiento médico adaptado a cada caso.

## La niebla mental y la fatiga: síntomas invisibles que también condicionan la vida diaria

La neuróloga María Jesús Corrales abordó las consecuencias neurológicas asociadas a las enfermedades reumáticas sistémicas. Según los datos expuestos durante la jornada, entre un 25% y un 30% de las personas afectadas por estas patologías pueden desarrollar síntomas neurológicos.

Asimismo, señaló que entre un 38 % y un 71 % de los pacientes presentan alteraciones en funciones cognitivas como la memoria de trabajo, la atención y la velocidad de procesamiento.

Estas dificultades pueden manifestarse a través de la denominada niebla mental, junto con la fatiga, dos síntomas que no siempre resultan visibles para el entorno, pero que pueden interferir significativamente en las actividades cotidianas. Su impacto pone de relieve que convivir con una enfermedad reumática va mucho más allá de soportar dolor físico: también puede implicar dificultades para concentrarse, organizar tareas o mantener el ritmo de vida habitual.

## El riesgo cardiovascular, una complicación que no debe pasar desapercibida

Por su parte, el cardiólogo Jesús Piqueras, responsable de la Unidad de Insuficiencia Cardiaca y Cardiopatías Familiares, centró su intervención en las complicaciones cardiovasculares asociadas a la inflamación crónica. Según explicó, hasta un tercio de las muertes entre las personas con artritis reumatoide se relacionan con problemas cardiovasculares, como el infarto de miocardio o el ictus.

Entre las consecuencias de la inflamación mantenida en el tiempo destacó la aterosclerosis, un proceso que favorece la acumulación de placas en las arterias y puede aumentar el riesgo de sufrir acontecimientos cardiovasculares graves. Factores como el tabaquismo, la hipertensión arterial, la diabetes y la propia inflamación pueden contribuir a este riesgo.

Cuando una placa de ateroma se rompe, puede formarse un coágulo que obstruya el flujo sanguíneo y provoque un infarto de miocardio. El especialista también hizo referencia a la pericarditis, una de las posibles manifestaciones cardiovasculares de la artritis reumatoide.

Durante su exposición, Piqueras señaló asimismo que las personas con lupus presentan un riesgo cardiovascular especialmente elevado, que puede llegar a ser un 205% superior al de otros grupos de pacientes con enfermedades reumáticas, según los datos compartidos en la jornada.

Ante esta realidad, el cardiólogo ofreció recomendaciones prácticas para cuidar la salud cardiovascular, entre ellas realizar actividad física adaptada a las capacidades de cada persona, seguir una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra (AOVE), abandonar el tabaco, controlar el peso y reducir el sedentarismo.

Estas medidas, junto con el seguimiento sanitario y el control de los factores de riesgo, pueden contribuir a mejorar la salud y prevenir complicaciones. No obstante, su aplicación debe adaptarse siempre a la situación clínica y a las necesidades individuales de cada paciente.

## El impacto emocional y social de convivir con una enfermedad reumática

La mesa redonda permitió ampliar la mirada y abordar las consecuencias que estas enfermedades tienen sobre la vida cotidiana, las relaciones personales y el bienestar emocional.

Los participantes pusieron de manifiesto el carácter limitante e, incluso, incapacitante que puede llegar a tener la artritis reumatoide. El dolor, la fatiga y las dificultades para realizar actividades habituales pueden incrementar la necesidad de apoyo del entorno familiar y social, además de afectar a la autonomía personal.

A estas dificultades se suma, en ocasiones, la incomprensión social y familiar. Las personas que conviven con estas patologías pueden verse obligadas a explicar continuamente por qué no pueden realizar determinadas actividades, por qué necesitan descansar o por qué su estado físico cambia de un día para otro. Esta necesidad constante de justificar síntomas que no siempre se perciben desde fuera puede generar frustración, aislamiento y desgaste emocional.

En este contexto, el acompañamiento psicológico puede convertirse en un recurso importante para afrontar los cambios que implica la enfermedad y fortalecer las herramientas personales para gestionar sus consecuencias.

La participación de profesionales de distintas disciplinas y de una paciente experta permitió poner en común perspectivas complementarias, recordando que la atención a las enfermedades reumáticas no puede limitarse al tratamiento médico. También debe contemplar la rehabilitación, la alimentación, la salud emocional y el apoyo social.

# Cultura, deporte y corazón: el otoño más solidario de Ciudad Real a favor de la Esclerosis Múltiple

CLM Activa

La provincia de Ciudad Real vuelve a demostrar que la solidaridad no descansa. A lo largo de este mes de octubre, diversos municipios ciudadrealeños han unido fuerzas a través del arte, la cultura y el deporte en una intensa agenda de actividades benéficas destinadas a apoyar a la Asociación Española de Esclerosis Múltiple de Ciudad Real (AEDEM CR).

Entre los hitos destacados de estas últimas semanas ha sobresalido la representación teatral en Herencia de la obra 'Aldonza, la Encarada', dirigida por Miguel Ángel Simal e interpretada por la compañía A Scena Escuela de Teatro Emocional. El Auditorio Municipal cedido por el Ayuntamiento se llenó de emotividad y aplausos en una jornada pensada para dar visibilidad a las familias y pacientes que conviven con esta enfermedad autoinmune.

Pero la ola de apoyo en la provincia no se detiene en los escenarios. Localidades como Pedro Muñoz se preparan para culminar el mes en pleno movimiento con la celebración de su III Marcha y 5K Solidaria por la Esclerosis Múltiple, una cita deportiva y comunitaria convocada desde el Pabellón Polideportivo Municipal para teñir las calles de compromiso social.

A estas grandes citas se suman las tradicionales mesas informativas y mercadillos de artesanía solidaria que la entidad ha desplegado en distintos puntos de la provincia durante las últimas semanas, con el objetivo de recaudar fondos esenciales para el mantenimiento de sus programas de rehabilitación, fisioterapia y apoyo psicológico continuado.

Desde AEDEM Ciudad Real han vuelto a trasladar su agradecimiento público al tejido asociativo, a los elencos artísticos, a las instituciones locales y, muy especialmente, a los vecinos y vecinas que se vuelcan en cada iniciativa. Una vez más, la provincia demuestra que frente a la Esclerosis Múltiple, la mejor medicina es la unión colectiva.



# Aprender inclusión jugando: 'El laberinto de la Oca' enseña a construir municipios sin barreras

CLM Activa

Desde Castilla La Mancha Activa hemos visitado la sede de la asociación Ciudad Accesible para conocer de cerca el desarrollo de 'El Laberinto de la Oca: conectando realidades sin barreras', una iniciativa socioeducativa que utiliza el juego como herramienta para sensibilizar sobre la accesibilidad universal, la empatía y la igualdad de oportunidades desde la infancia.

Diseñado originalmente en colaboración con la Escuela de Arte Pedro Almodóvar de Ciudad Real, el proyecto utiliza un tablero gigante contextualizado en el entorno local: inicia su recorrido en la emblemática Puerta de Toledo y finaliza en la sede de la Diputación Provincial. En esta Oca inclusiva, la casilla de las escaleras se transforma en una rampa, el pozo en un socavón en la acera y la tradicional casilla de la muerte en un colegio con escalones. ¿La gran diferencia? Gana la partida quien encuentra menos barreras en su recorrido, demostrando que un entorno accesible permite a toda la ciudadanía avanzar más rápido.

Las sesiones, diseñadas principalmente para el alumnado de Educación Primaria constan de dos fases complementarias en cada centro escolar: en primer lugar, una charla de sensibilización impartida por integrantes de la asociación, seguida de la partida adaptada y un dinámico mini-torneo que promueve la empatía, el trabajo en equipo y el respeto a la diversidad.

Además, cada taller cuenta con la participación de integrantes de la asociación, quienes aportan su vivencia personal de la discapacidad, generando un impacto cercano y directo en los más pequeños.

Gracias al respaldo económico de la Diputación Provincial, el proyecto da un salto cualitativo e itinerante: se desarrollarán entre 15 y 18 sesiones que llegarán a 8 colegios de diversos municipios —como Bolaños de Calatrava, Carrión de Calatrava, Miguelturra o Villarrubia de los Ojos—, así como a 2 centros escolares de Ciudad Real capital y sus pedanías.




Desde Castilla La Mancha Activa aplaudimos esta iniciativa de Ciudad Accesible —entidad que desde 2002 lucha por los derechos y la plena inclusión de las personas con diversidad funcional— y celebramos que, partida a partida, sigamos avanzando hacia una provincia más justa, accesible e igualitaria para todos.

Celebrar y respaldar estas iniciativas demuestran que educar en accesibilidad, igualdad e inclusión también es cuestión de juego.


DINAMIZACIÓN ASOCIATIVA
INCLUSIÓN
RESPETO
IGUALDAD
SERVICIOS
ASESORAMIENTO Y APOYO
Apoyo técnico en la gestión de las asociaciones
Apoyo en la búsqueda de financiación y su justificación
Información y asesoramiento a entidades y personas con discapacidad
Formación a las asociaciones y planificación de campañas
dinamizacion@ castillalamanchaactiva.es
Sala 403, Hotel Cumbria. Ciudad Real
621 059 593
DIPUTACION DE CIUDAD REAL
CLM ACTIVA

# La II Estrategia contra la Pobreza y la Desigualdad Social ante el reto de que las medidas lleguen a quienes más las necesitan

***Castilla-La Mancha destina casi 3.000 millones de euros para diseñar la hoja de ruta para 2026-2030 que amplía las actuaciones sociales y fija objetivos de reducción de la pobreza y la exclusión. Su eficacia dependerá de que la inversión se traduzca en mejoras reales para las familias que tienen dificultades para llegar a fin de mes.***



**CLM Activa**

El Gobierno de Castilla-La Mancha ha aprobado la II Estrategia contra la Pobreza y la Desigualdad Social para el periodo 2026-2030, un plan que prevé movilizar cerca de 3.000 millones de euros y reforzar la coordinación entre las políticas de empleo, vivienda, educación, sanidad y servicios sociales. La iniciativa pretende prevenir y reducir la pobreza, con especial atención a las personas en situación de mayor vulnerabilidad.

La aprobación llega con un desafío importante: transformar los compromisos institucionales en cambios tangibles para la población. Porque, aunque una estrategia puede establecer objetivos ambiciosos y reunir una inversión elevada, su valor real se mide por su capacidad para mejorar las condiciones de vida de quienes sufren pobreza, exclusión o desigualdad.

**Una estrategia con tres grandes líneas de actuación**

El plan se estructura en tres retos principales, doce objetivos y 118 medidas destinadas a actuar sobre las causas de la pobreza desde distintos ámbitos.

• Inversión social en las personas y los territorios: apoyo a las familias, educación inclusiva, formación, empleo, ayudas de comedor y transporte escolar, y acceso a vivienda y alquiler asequible. Un enfoque imprescindible para evitar la transmisión intergeneracional de la pobreza.

• Protección social: atención sanitaria, apoyo a la infancia, servicios sociales, protección de las personas consumidoras vulnerables y medidas dirigidas a mujeres en situaciones de especial dificultad.

• Alianzas y trabajo en red: coordinación entre administraciones y entidades sociales, intercambio de información y evaluación de los resultados.

La estrategia contempla una financiación de 2.971 millones de euros para el periodo 2026-2030, procedentes de fondos regionales y europeos. También prevé una evaluación intermedia en 2028 y objetivos para 2030.

**Indicadores que reivindican un cambio real y efectivo**

En cuanto a la Educación y la Formación, la desigualdad educativa en Castilla-La Mancha no es solo un problema escolar, sino un freno para el desarrollo social y económico de la región. Quienes crecen sin una educación de calidad desde la primera infancia tienen menos probabilidades de conseguir buenos resultados académicos y, por tanto, se ven abocados a empleos de baja cualificación que perpetúan la pobreza y reducen la competitividad regional. Esta brecha educativa se convierte así en una "puerta giratoria" hacia la precariedad.

Procesos de globalización y la automatización están transformando los mercados laborales actuales, a menudo en detrimento de los trabajadores menos cualificados y de las industrias tradicionales, limitando las opciones de empleo para muchas personas. Además, la vivienda es un factor determinante de la pobreza y la exclusión social.




**Los objetivos: reducir la pobreza, pero ¿hasta dónde?**

Uno de los compromisos más destacados es reducir la tasa AROPE —el indicador que mide el riesgo de pobreza o exclusión social— del 34% al 30% en 2030. También se plantea reducir la tasa de pobreza del 9,8% al 4%. Son objetivos relevantes, aunque su cumplimiento exigirá medidas eficaces y sostenidas.

El contexto obliga a mirar más allá de los anuncios. Según la Encuesta de Condiciones de Vida del INE, publicada en 2026 con datos de 2025, Castilla-La Mancha registra una tasa AROPE del 34%, frente al 25,7% del conjunto de España. Además, el 12,7% de la población regional declara llegar a fin de mes con mucha dificultad.

Estas cifras muestran la dimensión del problema y la distancia que todavía separa a la región de unas condiciones de vida dignas para toda la población. Solo 2 de los 13 ítems que conforman el indicador de carencia material de la población de CLM mejoran respecto a 2025: desciende en 0,1 puntos las personas que no pueden permitirse mantener la vivienda con una temperatura adecuada, y se constata una ligera mejora en la capacidad de las personas y familias que pueden permitirse una comida de carne, pollo o pescado, cada dos días.

El resto de puntos que reflejan algunas de las principales dificultades sociales de los castellano-manchegos son el no poder permitirse disponer de un automóvil en una región tan extensa como es CLM; no poder sustituir los muebles estropeados o viejos que refleja una dimensión de la calidad de vida y la dignidad personal importante con un impacto directo en el bienestar psicológi-

co y la imagen social; no tener capacidad económica para afrontar gastos imprevistos, se manifiesta en la ausencia de ahorros o redes de seguridad financiera de dos de cada cinco castellano-manchegos.

Más de un tercio de la población no puede permitirse ir de vacaciones al menos una semana al año subrayando la desigualdad en el ocio y el bienestar; también ha incrementado la precariedad habitacional y vulnerabilidad en el sostenimiento del hogar, lo que provoca retrasos en el pago de gastos relacionados con la vivienda principal; la brecha digital sigue creciendo ya que un 2,5% de los hogares no pueden permitirse una conexión a internet ni un ordenador personal. En cuanto a la imagen social, un 10,2% de personas no puede permitirse sustituir las ropas estropeadas por otras nuevas, hecho que lleva al deterioro de la autoestima y puede afectar a la inclusión social y laboral.

**Más precariedad femenina que masculina**

La pobreza no afecta por igual a hombres y mujeres. La denominada feminización de la pobreza refleja una realidad estructural: las mujeres se enfrentan a mayores obstáculos para alcanzar la independencia económica y mantener unas condiciones de vida dignas. La II Estrategia contra la Pobreza y la Desigualdad Social de Castilla-La Mancha reconoce esta problemática y plantea la necesidad de actuar sobre los factores que perpetúan las desigualdades de género.

Entre las causas destaca la brecha salarial, que sitúa los ingresos medios de las mujeres un 17,09 % por debajo de los de los hombres, según el dato recogido en la documentación facilitada de la estrategia. Esta diferencia condiciona su capacidad de ahorro, el acceso a la vivienda y su seguridad económica, tanto durante la vida laboral como en la jubilación.

A esta realidad se suma la segregación ocupacional. Las mujeres continúan concentrándose en determinados sectores y empleos que, con frecuencia, ofrecen salarios más bajos, mayor temporalidad y menos oportunidades de promoción profesional. Las dificultades de acceso a la formación y a puestos de mayor responsabilidad pueden agravar esta situación, especialmente en entornos rurales donde las oportunidades laborales son más limitadas.

Otro factor determinante es la distribución desigual de los cuidados y las tareas domésticas no remuneradas. La atención a menores, personas mayores y familiares en situación de dependencia recae de manera desproporcionada sobre las mujeres, lo que puede obligarlas a reducir su jornada, interrumpir su carrera profesional o renunciar a oportunidades laborales. Estas decisiones, condicionadas por la falta de corresponsabilidad y de recursos suficientes para conciliar, tienen consecuencias directas sobre sus ingresos y sus futuras prestaciones sociales.

La desigualdad también se manifiesta en el acceso a recursos económicos, como la propiedad, el crédito o las oportunidades de formación, y se agrava cuando intervienen la violencia de género y la discriminación. Estas situaciones pueden limitar la autonomía de las mujeres, dificultar su incorporación al empleo y generar dependencia económica, especialmente cuando carecen de redes de apoyo o de recursos para iniciar una vida independiente.

Aunque los avances legislativos han permitido desarrollar medidas de igualdad y protección, persisten barreras sociales, laborales e institucionales que dificultan el ejercicio efectivo de los derechos de las mujeres. Por ello, combatir la pobreza exige actuar de forma coordinada sobre el empleo, los salarios, la conciliación, los cuidados, la vivienda y la protección frente a la violencia y la discriminación.

El reto para Castilla-La Mancha no consiste únicamente en reconocer que las mujeres están más expuestas a la pobreza, sino en garantizar que las medidas previstas produzcan cambios reales en su autonomía económica y sus condiciones de vida. Para ello, será fundamental comprobar si los recursos destinados a esta estrategia contribuyen a reducir las desigualdades de género, mejorar la estabilidad laboral femenina y evitar que las responsabilidades de cuidados sigan convirtiéndose en un factor de exclusión.

**La evaluación crítica: el presupuesto no basta**

La nueva estrategia amplía las actuaciones y plantea una respuesta transversal, dos aspectos que pueden favorecer una intervención más coordinada. Sin embargo, el número de medidas y el volumen económico anunciado no garantizan por sí solos que disminuya la pobreza.

Para evaluar su eficacia será necesario conocer qué parte de la financiación se ejecuta realmente, cuántas personas reciben apoyo, si las ayudas llegan a quienes más las necesitan y qué mejoras producen en sus condiciones de vida. También será fundamental que la evaluación de 2028 permita corregir las actuaciones que no estén dando resultados.

La vivienda, el empleo precario, las dificultades de conciliación y las barreras de acceso a los recursos siguen siendo factores determinantes para muchas familias. Por eso, las medidas deben traducirse en soluciones accesibles y suficientes, especialmente para quienes sufren pobreza severa o exclusión social.



Además, la coordinación con las entidades del tercer sector y la participación ciudadana no deberían limitarse a la elaboración del documento: deben mantenerse durante su aplicación y evaluación, incorporando la experiencia de las personas que viven estas situaciones.

**Una cuestión de derechos, no solo de cifras**

La II Estrategia contra la Pobreza y la Desigualdad Social abre una nueva etapa de planificación hasta 2030, pero su éxito no se medirá por los millones presupuestados ni por las medidas recogidas sobre el papel. Se medirá por su capacidad para garantizar que las personas puedan vivir con dignidad, acceder a una vivienda, cubrir sus necesidades básicas y disponer de oportunidades reales de participación social y laboral.

Este desafío adquiere una dimensión especial cuando hablamos de las personas con discapacidad, que pueden enfrentarse a una acumulación de barreras económicas, sociales y de accesibilidad que agravan el riesgo de pobreza y exclusión. Los sobrecostes asociados a determinadas necesidades de apoyo, la falta de accesibilidad en viviendas y transportes, las dificultades para acceder a un empleo estable y las barreras en la educación o los servicios públicos pueden limitar su autonomía y reducir sus oportunidades. A ello se suma que, cuando los recursos económicos son insuficientes, afrontar productos de apoyo, tratamientos, asistencia personal o necesidades cotidianas puede convertirse en una carga difícil de sostener para la persona y su familia.

La desigualdad puede ser todavía más profunda cuando se cruzan distintos factores de vulnerabilidad. Las mujeres con discapacidad, por ejemplo, pueden sufrir una doble discriminación por razón de género y discapacidad, a la que se añaden, en determinados casos, las dificultades derivadas de vivir en el medio rural, la falta de recursos o la dependencia económica. Una estrategia que aspire a reducir la pobreza de forma efectiva debe tener en cuenta estas realidades y evitar que las medidas generales de protección social dejen sin respuesta necesidades específicas.

Por eso, la eficacia de esta estrategia dependerá también de que sus actuaciones se traduzcan en apoyos suficientes, accesibles y adaptados a las circunstancias de las personas con discapacidad. No basta con facilitar el acceso a un recurso si este no es accesible, ni con promover el empleo si persisten barreras que impiden acceder a una formación adecuada o mantener un puesto de trabajo en condiciones de igualdad. Tampoco basta con hablar de inclusión si las personas siguen encontrando obstáculos para participar plenamente en la vida de sus comunidades.

La colaboración con las entidades del tercer sector y con las propias personas destinatarias será fundamental para detectar esas barreras, evaluar los resultados y corregir las medidas que no estén funcionando. La experiencia de quienes viven estas situaciones debe formar parte de las decisiones, no limitarse a ser una referencia en los documentos institucionales.

Reducir la pobreza no consiste únicamente en gestionar ayudas, sino en garantizar derechos, autonomía y oportunidades en condiciones de igualdad. Castilla-La Mancha tiene por delante el reto de demostrar que los casi 3.000 millones de euros previstos para esta estrategia se traducen en cambios concretos y verificables, especialmente para quienes encuentran más obstáculos para ejercer sus derechos. Porque una política contra la pobreza solo será verdaderamente inclusiva si también mejora las condiciones de vida de las personas con discapacidad y les permite participar plenamente en la sociedad, sin que su situación económica o las barreras del entorno determinen sus oportunidades.

# Ciudad Real estrena un gimnasio al aire libre con máquinas adaptadas para personas con discapacidad

***El nuevo espacio facilita la observación de aves, mejora la accesibilidad y refuerza el atractivo de este enclave para el turismo de naturaleza.***







**CLM Activa / Ciudad Real**

El parque Antonio Gascón incorpora ocho máquinas de ejercicio, dos de ellas adaptadas para personas con discapacidad o movilidad reducida, en un espacio que apuesta por el deporte inclusivo, la convivencia y las relaciones sociales.

Ciudad Real cuenta desde hoy con un nuevo espacio para practicar deporte al aire libre y disfrutar del tiempo compartido. El parque Antonio Gascón, situado junto a la Puerta de Toledo, estrena un gimnasio gratuito que amplía las posibilidades de actividad física y convierte una zona del parque que hasta ahora carecía de uso en un nuevo punto de encuentro para la ciudadanía.

La instalación dispone de ocho máquinas de ejercicio destinadas a trabajar diferentes grupos musculares, dos de ellas adaptadas para personas con discapacidad o movilidad reducida. Esta característica supone un avance en la incorporación de equipamientos deportivos que tienen en cuenta distintas necesidades físicas y que buscan facilitar el acceso a la actividad deportiva a un mayor número de personas.

La adaptación de estas máquinas cobra especial importancia en el camino hacia un deporte más inclusivo. Contar con equipamientos accesibles permite ampliar las oportunidades de ejercicio para personas que, en ocasiones, encuentran barreras físicas a la hora de utilizar instalaciones deportivas convencionales. No obstante, la accesibilidad debe entenderse como un compromiso global que también abarca el entorno, la seguridad, el mantenimiento y las condiciones de uso.

El nuevo gimnasio cuenta con un pavimento antideslizante para favorecer una práctica más segura y se integra en un parque que ya dispone de zonas infantiles, pista de atletismo, espacios para jugar al baloncesto, instalaciones de calistenia y otras áreas destinadas al ocio y la actividad física.

**Mucho más que hacer ejercicio**

Más allá de su función deportiva, este nuevo recurso puede convertirse en un espacio para fomentar la convivencia, las relaciones sociales y la participación de personas de diferentes edades y capacidades. Los espacios públicos compartidos ofrecen oportunidades para encontrarse, establecer vínculos y desarrollar actividades cotidianas fuera del hogar, favoreciendo una vida comunitaria más activa.

La posibilidad de realizar ejercicio de manera gratuita también contribuye a reducir las barreras económicas de acceso al deporte, mientras que su ubicación en un parque facilita que la actividad física se integre en la rutina diaria de quienes viven en la zona o se acercan hasta ella.

La actuación incluye, además, un refugio climático con un recorrido de agua, pensado para ayudar a combatir las altas temperaturas durante los meses de verano y mejorar las condiciones de uso del espacio.

Con una inversión de 152.000 euros, financiada a través del Plan de Obras de la Diputación Provincial de Ciudad Real correspondiente a 2025, la instalación complementa el gimnasio al aire libre existente en la Vía Verde y amplía la oferta deportiva de la capital.

El reto ahora es que estos espacios sean verdaderamente accesibles, inclusivos y útiles para toda la ciudadanía. La incorporación de máquinas adaptadas es un paso relevante, pero la inclusión también requiere escuchar a las personas con discapacidad, conocer sus necesidades y garantizar que puedan utilizar los equipamientos con autonomía y en igualdad de condiciones.

Un parque no solo se mide por sus instalaciones, sino también por su capacidad para convertirse en un lugar de encuentro en el que todas las personas puedan participar, relacionarse y disfrutar del espacio público.

# Una sociedad inclusiva es una sociedad más digna



**CLM Activa / Ciudad Real**

En este número del periódico social CLM ACTIVA, queremos hacernos eco de un concepto que no siempre tenemos presente, la dignidad. Desde 2008, el tercer miércoles del mes de octubre se celebra el Día Mundial de la Dignidad.

Este concepto resulta muy familiar y es ampliamente utilizado, pero, ¿conocemos su significado? La dignidad se define como el respeto y la estima que merecen todos los seres humanos, sin importar su origen étnico, sexo, condición social o situación personal.

En relación a las personas con discapacidad, la dignidad no depende de las capacidades de cada persona, de su autonomía, de su forma de comunicarse o de realizar las actividades de la vida diaria. La dignidad es inherente a todo ser humano y, por tanto, debe ser reconocida, respetada y protegida sin excepciones.

Aún vivimos en una sociedad en la que las personas con discapacidad se ven obligadas a enfrentarse a barreras del entorno, sociales, culturales y actitudinales que limitan su participación y coartan el ejercicio de sus derechos.

Las barreras a las que deben enfrentarse surgen de la propia sociedad que no es capaz de reconocer y aceptar la diversidad de las personas.

Cuando hablamos sobre dignidad y personas con discapacidad, nos estamos refiriendo al derecho que tienen a tomar decisiones, a expresar libremente sus ideas y sobre todo a construir un proyecto de vida propio, a ser tratados como personas con plenos derechos, a ser partícipes activos en la toma de decisiones. Esto implica que deben producirse cambios importantes en la sociedad para que se deje atrás el trato paternalista hacia el colectivo, que se reconozcan sus deseos, sus aspiraciones y su capacidad para decidir sobre su futuro.

Una mirada especial requieren las mujeres con discapacidad, las cuales se enfrentan a una múltiple discriminación, en relación al género, a la discapacidad y a otros factores como el origen, el entorno o la situación económica.

Si hablamos de dignidad es fundamental reconocer los grandes obstáculos que encuentran las mujeres en el acceso al empleo, a ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, a contar con una atención sanitaria accesible, o a alcanzar su independencia económica.

La dignidad de las personas con discapacidad implica tratar a cada persona en igualdad, proporcionando los apoyos y las oportunidades necesarios para que cada persona pueda ejercer sus derechos en condiciones de igualdad. Es necesario promover una educación inclusiva, garantizar la accesibilidad universal, facilitar el acceso al empleo digno, impulsar la vida independiente y asegurar que los servicios sociales, sanitarios y comunitarios responden a las necesidades y preferencias de cada persona.

Es necesario transformar nuestra forma de mirar y de relacionarnos. La dignidad se construye en los pequeños gestos cotidianos: cuando preguntamos antes de ayudar, cuando respetamos una decisión aunque sea diferente de la nuestra, cuando nos dirigimos directamente a la persona y no a quien la acompaña, cuando ofrecemos información comprensible y accesible o cuando dejamos de utilizar la discapacidad como motivo para cuestionar la capacidad de alguien.

**La dignidad no se concede, se reconoce**

En definitiva, la dignidad no es una meta a la que solo algunos elegidos tienen derecho a aspirar, ni un regalo o un acto de caridad que la sociedad conceda a las personas con discapacidad. La dignidad se tiene por el mero hecho de ser humano.

Una sociedad que ignora la diversidad, que sobreprotege o que decide por los demás, no solo le resta oportunidades a un colectivo: se empobrece a sí misma. La verdadera medida de nuestro progreso no se evalúa por lo alto que construimos o por lo rápido que avanzamos, sino por nuestra capacidad de no dejar a nadie atrás. Cada barrera eliminada, cada decisión respetada y cada mirada libre de prejuicios es un paso más hacia un mundo donde encajemos todos. Al final, la ecuación es muy sencilla: garantizar la dignidad de los demás es, en realidad, la única forma de garantizar la nuestra.



# ACTÍVATE




Castilla-La Mancha

CLM ACTIVA

CLM ACTIVA RADIO

Hotel Cumbria. Oficina 403
Ctra.Toledo, 26. 13005. Ciudad Real

www.castillalamanchaactiva.es

administracion@castillalamanchaactiva.es

621 059 593

**PODCAST**

ivoox

Spotify

**REDES SOCIALES**

@CLM Activa

@clm_activa

# CLM Activa y Fundación ‘la Caixa’ unen esfuerzos para promover la inclusión social a través de la radio

**CLM Activa**

Desde Castilla La Mancha Activa trabajamos cada día para construir una sociedad más justa, inclusiva y comprometida con la diversidad, en la que todas las personas puedan ejercer sus derechos y participar en igualdad de condiciones. Con este propósito, ponemos en marcha un nuevo proyecto dirigido a visibilizar y combatir las situaciones de discriminación que afectan a personas con discapacidad, enfermedades crónicas, pobreza y exclusión social, así como a quienes tienen identidades de género que no se ajustan al modelo binario.

En esta ocasión lo hacemos de la mano de la Fundación la Caixa con el proyecto ‘En las ondas 2026, CLM Activa’ que cuenta con el apoyo de la Fundación a través de la red de oficinas de Caixabank. En esta nueva andadura apostamos por la comunicación y la sensibilización social a través de nuestra emisora de radio social, CLM Activa Radio, como herramienta para dar voz a estos colectivos, acercar sus realidades a la ciudadanía y fomentar una sociedad castellano-manchega más consciente, respetuosa e inclusiva.

**¿Cómo queremos impulsar esta concienciación social?**

Desde CLM Activa queremos contribuir a eliminar los estereotipos y prejuicios que todavía rodean a las personas y colectivos que encuentran mayores dificultades para lograr su plena inclusión social. Para ello, apostamos por crear un espacio de comunicación, participación y escucha en el que las personas en situación de vulnerabilidad o en riesgo de exclusión sean las verdaderas protagonistas. Un lugar donde puedan compartir sus experiencias, expresar sus inquietudes y contar sus vivencias con libertad, en un entorno seguro, respetuoso y libre de prejuicios.

**¿Por qué elegimos la radio como herramienta de transformación social?**

La radio es mucho más que un medio de comunicación: es una herramienta de participación ciudadana, sensibilización y transformación social. Su capacidad para informar, generar vínculos, fomentar el diálogo y acercar realidades diferentes la convierte en un recurso especialmente valioso para dar visibilidad a quienes, con frecuencia, encuentran barreras para participar plenamente en la sociedad.

A través de la radio podemos acercar a la ciudadanía las experiencias y necesidades de las personas con discapacidad, enfermedades crónicas, dificultades económicas o situaciones de exclusión social, así como de quienes sufren discriminación por su identidad de género. Escuchar sus testimonios permite comprender mejor sus realidades, cuestionar ideas preconcebidas y avanzar hacia una sociedad más consciente, respetuosa y comprometida con la diversidad, la igualdad de oportunidades y los derechos de todas las personas.

Otro de los grandes objetivos de este proyecto es crear redes de colaboración entre entidades sociales, centros educativos, administraciones públicas, profesionales y ciudadanía. La radio ofrece un espacio compartido en el que intercambiar conocimientos, dar a conocer iniciativas y poner en común respuestas a las distintas problemáticas sociales. Porque la inclusión no es una tarea individual: requiere la implicación y el compromiso de toda la sociedad.

**Una radio en la que las personas sean protagonistas de su propia historia**

La radio inclusiva no consiste únicamente en ofrecer un micrófono a quienes habitualmente tienen menos oportunidades de ser escuchados. Supone garantizar que puedan decidir qué quieren contar, cómo desean hacerlo y de qué manera quieren participar. Se trata de reconocer su capacidad para expresarse, compartir sus experiencias y contribuir activamente a transformar su entorno.

Por eso, desde CLM Activa queremos que este espacio sea también un punto de encuentro abierto a las administraciones públicas, para que puedan explicar cómo afrontan las problemáticas sociales que llegan a sus servicios; a las entidades sociales, para que compartan su experiencia, sus proyectos y las respuestas que construyen cada día; y, por supuesto, a las personas que viven estas situaciones en primera persona.

Queremos conocer las dificultades, pero también visibilizar las iniciativas que funcionan, los apoyos que marcan la diferencia y las historias que demuestran que existen caminos para mejorar la vida de muchas personas. Detrás de cada realidad hay una historia que merece ser escuchada y, detrás de cada dificultad, puede haber una oportunidad para construir soluciones colectivas.




**Nuestro agradecimiento a la undación ‘la Caixa’**

Desde Castilla La Mancha Activa queremos expresar nuestro agradecimiento a la Fundación ‘la Caixa’, cuyo apoyo a través de la red de oficinas de CaixaBank hace posible el desarrollo de ‘En las ondas 2026, CLM Activa’.

Su colaboración nos permite seguir impulsando la radio social como un espacio de encuentro, participación y sensibilización, acercando a la sociedad realidades que necesitan mayor visibilidad y promoviendo una comunicación que contribuya a derribar barreras y combatir la discriminación.

Seguimos trabajando con un propósito claro: que todas las personas tengan la oportunidad de ser escuchadas, que ninguna realidad quede invisibilizada y que la comunicación se convierta en una herramienta para avanzar hacia una sociedad más justa, inclusiva y comprometida con los derechos de todas las personas.

**Desde CLM Activa queremos contribuir a eliminar los estereotipos y prejuicios que todavía rodean a las personas y colectivos que encuentran mayores dificultades para lograr su plena inclusión social. Un proyecto financiado por la Fundación "la Caixa" a través de la red de oficinas de Caixabank.**

# Atención psicosocial y salud mental: CLM Activa cierra un año de crecimiento récord y nuevos canales de sensibilización

***Gracias al trabajo llevado a cabo desde el área de apoyo psicológico, el proyecto aumenta en un 72,73% el número de personas usuarias directas y en un 45% las entrevistas iniciales, consolidándose como un espacio de apoyo, crecimiento y bienestar para personas con discapacidad y dependencia en Castilla-La Mancha.***

CLM Activa

El Proyecto de Atención Psicosocial para personas con discapacidad y dependencia de Castilla La Mancha Activa finaliza su edición de 2026 con un balance positivo, marcado por el crecimiento de la actividad y el aumento de la atención directa. En comparación con 2025, la iniciativa ha registrado un crecimiento total del 28,12%, acompañado de un incremento del 72,73% en el número de personas usuarias directas y del 45% en las entrevistas iniciales. Se confirma la continuidad de participantes de años anteriores con la incorporación de nuevos usuarios y usuarias.

Estos resultados reflejan la evolución de un servicio que continúa afianzándose como un recurso de referencia para atender las necesidades emocionales y sociales de las personas con discapacidad y dependencia, así como para acompañar a sus familias y personas cuidadoras. Al mismo tiempo, ponen de manifiesto la importancia de seguir reforzando los recursos especializados en salud mental y bienestar emocional, especialmente entre quienes se enfrentan a mayores barreras sociales.

El proyecto cuenta con la financiación de 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.

**Una atención adaptada a cada persona**

A lo largo de esta edición, CLM Activa ha ofrecido un servicio gratuito de atención psicológica y social mediante intervenciones individuales y grupales, diseñadas para responder a las circunstancias y necesidades de cada participante.




La atención individual comienza con una valoración de la situación personal y permite establecer un plan de intervención adaptado a cada caso. A través de este acompañamiento se trabajan cuestiones como la gestión emocional, la autoestima, la ansiedad, el afrontamiento del estrés y las dificultades de adaptación, proporcionando herramientas para afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

Por su parte, las sesiones grupales han constituido un espacio de encuentro, aprendizaje y apoyo mutuo. Mediante talleres y dinámicas participativas, las personas participantes han podido trabajar la expresión y regulación emocional, el afrontamiento del estrés y el dolor crónico, el mindfulness, la estimulación cognitiva y las habilidades sociales.

Estos espacios contribuyen también a fortalecer las relaciones personales, reducir el aislamiento social y generar redes de apoyo entre personas que comparten experiencias y dificultades similares.

**Más allá de la atención individual: familias, cuidados e igualdad**

El alcance del proyecto no se limita a las personas que reciben atención directa. La iniciativa contempla también el acompañamiento a familias y personas cuidadoras, cuyo bienestar emocional puede verse afectado por las responsabilidades y los desafíos asociados a los cuidados.

En CLM Activa hemos mantenido una atención específica a las mujeres con discapacidad, que pueden afrontar situaciones de discriminación múltiple y una mayor exposición a determinadas formas de violencia. En este ámbito, el proyecto favorece espacios seguros de escucha, orientación y apoyo, adaptados a sus necesidades.

Una de las principales novedades de esta edición de 2026 ha sido la ampliación del ámbito de actuación para incorporar a personas en situación de dependencia, extendiendo su alcance y avanzando hacia una atención más inclusiva, integral y sensible a la diversidad de realidades y necesidades de apoyo. Esta implementación ha supuesto un importante avance en el compromiso de CLM Activa con la igualdad de oportunidades.

**Acciones transversales: Voz y visibilidad con 'Tu Espacio Seguro'**

Como parte de las acciones transversales desarrolladas durante el proyecto, se han producido y emitido varios episodios del podcast sobre discapacidad y salud mental 'Tu Espacio Seguro'. Esta iniciativa está disponible en la web castillalamanchaactiva.es, así como en iVoox y Spotify, y tiene como principal objetivo sensibilizar, informar y dar voz a las experiencias y reflexiones en torno a la salud mental y la inclusión social.

**Un crecimiento que refleja una necesidad social y una red colaborativa**

La evolución de los indicadores respecto a 2025 permite valorar el alcance del trabajo realizado durante esta edición. El crecimiento total del 28,12% evidencia una mayor actividad del proyecto, mientras que el aumento del 72,73% en las personas usuarias directas y del 45% en las entrevistas iniciales refleja una evolución especialmente significativa en el acceso a la atención.

Estas cifras respaldan la consolidación del servicio, aunque también invitan a poner el foco en una cuestión fundamental: el acceso al apoyo psicológico y social debe ser una posibilidad real para todas las personas, independientemente de su situación personal, económica o de discapacidad.

En este sentido, el proyecto representa una herramienta fundamental para promover el bienestar emocional, reforzar la autonomía personal y favorecer la participación social de las personas con discapacidad y dependencia. Su desarrollo también contribuye a visibilizar la importancia de una atención que no se limite a las necesidades físicas o asistenciales, sino que contemple a cada persona desde una perspectiva integral.

Desde CLM Activa valoramos muy positivamente el recorrido de esta edición y agradecemos la colaboración de las entidades financiadoras, instituciones públicas y redes de apoyo, cuyo compromiso ha permitido continuar desarrollando este recurso y ampliar su alcance.

Cuidar la salud emocional, contar con espacios de escucha y disponer de apoyos adecuados no son cuestiones secundarias: son elementos esenciales para ejercer los derechos, fortalecer la autonomía y construir una sociedad verdaderamente inclusiva.


Juntos por un planeta más verde
Sé parte del cambio
DISCONSUMO
desde 2023
CONSUME CON CABEZA
Pequeñas acciones
causan un gran impacto
REDUCE, REUTILIZA Y RECICLA
AHORRA AGUA Y ENERGÍA
COMPRA PRODUCTOS LOCALES Y SOSTENIBLES
PLANIFICA TUS COMIDAS PARA NO TIRAR ALIMENTOS
@clm_activa
Consume menos. Elige mejor. Haz que dure
Castilla-La Mancha
ADIFISS
Federación de Asociaciones de Personas con discapacidad
ORETANIA Ciudad Real
ALMAN
CLM ACTIVA

# DISCONSUMO

## *Consumir con cabeza también se aprende: así es la iniciativa que está cambiando nuestros hábitos cotidianos*

**CLM Activa / Ciudad Real**

**Tu forma de consumir importa (más de lo que crees)**

Comprar, comer, vestirse, navegar por Internet... Consumir forma parte de nuestro día a día. Pero, ¿te has parado a pensar en el impacto que tiene cada pequeña decisión? No solo en tu bolsillo, sino también en el planeta y en la comunidad que te rodea.

Con esa idea en mente nació el proyecto Disconsumo en el año 2023, una iniciativa de Castilla La Mancha Activa que se ha hecho realidad de manera anual gracias al apoyo financiero de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, a través de la Dirección General de Salud Pública.

Trasladamos también nuestro agradecimiento a nuestra red de colaboración comprometida con la inclusion y sostenibilidad: Disconsumo vuelve a ser posible gracias al trabajo coordinado de varias entidades sociales con convicciones en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad, entre ellas ADIFISS, Oretania Ciudad Real, Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha y Castilla La Mancha Activa, quienes asumimos la coordinación general del proyecto.

Nuestro objetivo es sencillo: ayudarte a consumir de forma más informada, sostenible e inclusiva, pero sin rollos ni sermones.

**Menos teoría y más vida real**

Queremos aterrizar el consumo responsable a tu rutina diaria:

• Cómo hacer la compra de forma inteligente y evitar el desperdicio de comida.

• Trucos sencillos para optimizar el agua y la energía en casa.

• Moda, compras online y reciclaje vistos desde una perspectiva práctica.

Para lograrlo, creamos el espacio de radio y podcast 'Tus decisiones importan', un rincón pensado para explicar temas que parecen complejos en consejos útiles que puedes aplicar desde hoy mismo.

Nuestra propuesta ha combinado información, reflexión, recomendaciones prácticas y retos de participación con los que buscamos favorecer y fomentar la implicación de la sociedad en temas cotidianos que nos afectan a todos.

Esta iniciativa no trata solo de limitarse a recibir información, sino aprender a poner en práctica lo aprendido; apostar por la sostenibilidad más allá del lenguaje simbólico que representa; comprender que existen modelos de consumo más justos, aquellos en los que es el propio productor el que acerca sus frutas y verduras, embutidos, calzado o ropa hasta el consumidor final, cada uno de nosotros y nosotras.




Podremos comprobar que con un acto tan sencillo como acudir al mercadillo de nuestro pueblo o a la frutería del barrio, estamos favoreciendo un menor gasto de combustible, menos aranceles o tasas a agricultores y ganaderos, y un trato y una cercanía con los trabajadores de los que carecemos en las grandes superficies.

**Un compromiso de todos, accesible para todos**

Creemos firmemente que ser un consumidor responsable no significa hacerlo todo perfecto. Se trata de tener la información adecuada para elegir mejor.

Además, la responsabilidad no cae solo sobre tus hombros: es un esfuerzo compartido entre la ciudadanía, las empresas y las administraciones públicas. Por eso, ponemos un foco especial en la inclusión, asegurándonos de que la información sea totalmente accesible para personas mayores, personas con discapacidad o en situación de vulnerabilidad. Porque ejercer tus derechos como consumidor debería ser fácil para todos.

Nuestra misión: Consumir con sentido (y sin líos)

En Disconsumo no buscamos dar lecciones a nadie. Queremos aportar ideas prácticas para que entiendas qué hay detrás de lo que compras y cómo pequeños cambios benefician a tu bolsillo, al planeta y a tu comunidad.

**Los 5 pilares del proyecto:**

• **Información clara:** Tus derechos, deberes y trucos de ahorro explicados con un lenguaje común y comprensible para todas las personas.

• **Hábitos sostenibles:** Pequeños giros en tu rutina para generar menos basura y gastar menos recursos.

• **Inclusión total:** Queremos que nadie se quede fuera. Aplicamos una accesibilidad real para personas mayores o con discapacidad.

• **Tu voz cuenta:** Menos escuchar sermones y más reflexionar y poner cosas en práctica.

• **Trabajo en equipo:** Consumir bien no es solo tu responsabilidad; empresas y administraciones también tienen que aportar garantías y soluciones efectivas.

**LOS PROGRAMAS Y SUS RETOS: DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN**

Para ponerle ritmo al proyecto, lanzamos un podcast donde cada episodio planteaba un problema del día a día y te proponía un reto sencillo para resolverlo:

| Programa | ¿En qué consiste? | El Reto Práctico |
|---|---|---|
| **1. Del campo a la mesa** | Descubrir el valor real de la comida y el esfuerzo de agricultores y ganaderos. El precio importa, ¡pero no lo es todo! | **Apreciar el origen:** Buscar productos locales y de temporada. |
| **2. Cesta de la compra e inflación** | Cómo sobrevivir a la subida de precios planificando mejor sin perder nutrición. | **'Cesta Consciente':** Diseñar tu menú semanal, comparar precios y comprar solo lo que necesitas. |
| **3. Desperdicio alimentario** | ¡Tirar comida es tirar dinero! Entender las fechas de caducidad vs. consumo preferente. | **'Frigorífico Inteligente':** Rescatar ingredientes a punto de vencer y sacar tu lado creativo con recetas de aprovechamiento. |
| **4. Moda rápida y ropa** | La industria textil consume muchísimos recursos. ¿Seguro que necesitas otra camiseta? | **'Armario':** Elegir 5 prendas que ya no usas y darles segunda vida (reparar, donar, intercambiar). |
| **5. Consumo de agua** | El agua es un tesoro. Hacen falta grandes infraestructuras, pero el ahorro empieza en la red de tu casa. | **'Sigue la pista al agua':** Detectar fugas invisibles en casa y cambiar 3 hábitos cotidianos de consumo. |
| **6. Estafas en Internet** | Comprar online es genial, pero hay que evitar caer en la red de los ciberdelincuentes. | **'No piques el anzuelo':** Revisar suscripciones dudosas, comprobar chollos sospechosos y aprender a comprar seguro. |
| **7. Residuos y reciclaje** | Cerrar el círculo: entender qué pasa con lo que tiras y facilitar la tarea del personal de limpieza. | **'Sigue tu basura':** Observar lo que tiras durante una semana y aprender a separarlo de 10 en tu municipio. |

**A PIE DE CALLE: EL ENCANTO DE LOS MERCADILLOS**

Salimos a los mercadillos locales porque son el alma del comercio de proximidad. Allí no hay pantallas ni algoritmos: hay trato humano, charla, consejos sobre productos de temporada y la oportunidad de preguntar directamente a quien vende.

Los mercadillos demuestran que el consumo también es una experiencia social, humana y de comunidad.

Os trasladamos 10 mandamientos sencillos para consumir con cabeza

**1. Haz lista antes de salir:** Compra con la cabeza, no con el estómago.

**2. Mira el precio por kilo/litro:** La oferta grande no siempre es la más barata.

**3. Mima tu nevera:** Organízala bien y haz magia con las sobras.

**4. Cuida lo que tienes:** Reparar o reutilizar siempre mola más que tirar.

**5. Cierra el grifo:** Cada gota (y cada euro) cuenta.

**6. Protege tus datos:** Si un chollo online parece demasiado bueno... desconfía.

**7. Separa tus residuos:** Facilítale la vida al planeta y a tu ciudad.

**8. Apoya al barrio:** Date una vuelta por el pequeño comercio y los mercadillos.

**9. Exige tus derechos:** Guarda los tickets y reclama cuando algo no esté bien.

**10. Pasa la voz:** Comparte los buenos trucos con tu familia y amigos.

Para ello, las localidades que hemos visitado han sido las siguientes: Almagro, Almodóvar del Campo, Porzuna, Pozuelo de Calatrava, Granátula de Calatrava, Cinco Casas, y Terrinches.

Con una actividad tan sencilla como salir a la calle y hablar con sus vecinos y vecinas, nos damos cuenta de que los mercadillos son puntos de encuentro, de comunidad, de conversación y de relación auténtica entre comerciantes y consumidores finales. Qué recetas puedes hacer en casa con esas verduras de temporada que no siempre compras, cómo se conserva la fruta durante el cambio de temporada, son consejos sencillos que te da el vendedor mientras pesa tu compra.

**CONCLUSIÓN: NADIE NACE SABIENDO**

El objetivo final de Disconsumo no era crear "consumidores perfectos" que lo hagan todo impecable al 100%. Eso no existe.

Se trata de darte herramientas, conocimientos y poder de decisión. Las grandes transformaciones no empiezan con discursos políticos aburridos; empiezan en gestos cotidianos: en tu cocina, en el mercado de tu barrio, al hacer un clic en el móvil o al cerrar un grifo.

Y esos gestos y acciones se crean y continúan en el tiempo gracias a todas las personas que formamos parte del ciclo de consumo: vendedor y consumidor que valoramos más la calidad, la proximidad y la cercanía cuando existe una confianza en común.

**En resumen: pequeños gestos que cambian cosas grandes**

En definitiva, consumir de forma responsable no va de complicarse la vida ni de hacerlo todo perfecto desde el primer día. Va de algo tan sencillo como pararse

a pensar un segundo antes de comprar, reutilizar lo que ya tenemos y saber que cada pequeña decisión cuenta.

Cuando cuidamos lo que gastamos, lo que comemos o lo que tiramos, no solo protegemos nuestro bolsillo: también echamos una mano a nuestro entorno, apoyamos a nuestros vecinos y construimos un futuro un poco más justo para todos. Al final, tener el poder de elegir bien está en nuestras manos.

Por todo esto, desde Castilla La Mancha Activa queremos enviar un agradecimiento de corazón a todos los pueblos y ayuntamientos que nos han abierto de par en par las puertas de sus mercadillos. Gracias por vuestra acogida, por vuestra disposición y, sobre todo, por crear ese espacio de encuentro en el que hemos podido charlar cara a cara con tantos vecinos y vecinas. Ver de cerca vuestro interés, escuchar vuestras inquietudes y compartir estos consejos ha sido el verdadero motor de este proyecto. Gracias por demostrar que, cuando nos unimos, hacer pueblo y consumir con cabeza van de la mano.









# Tus decisiones importan

DISCONSUMO desde 2023 CONSUME CON CABEZA

## PODCAST

**Cada día generamos residuos, ¿alguna vez te has preguntado qué ocurre con ellos después?**



Castilla-La Mancha · ADIFISS · Federación de Asociaciones de Personas con discapacidad ORETANIA Ciudad Real · ALMAN · CLM ACTIVA

CASTILLALAMANCHAACTIVA.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 Descubierto

## 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 Webtertainament
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

# NOVIEMBRE 2026

CLM ACTIVA

CLM_ACTIVA

CLMACTIVA

CLM ACTIVA

