

“En este Día Internacional de las Personas de Edad, comprometámonos a reforzar los sistemas de cuidados y apoyo que respetan la dignidad de las personas de edad y las que prestan cuidados.”

António Guterres, Secretario General de las Naciones Unidas

Presentación

Desde principios de los años 80, las agendas internacionales comenzaron a abordar la creciente necesidad de promover el bienestar y la inclusión de la población mayor como estrategia global de mejora de las condiciones de vida de este creciente grupo de población. No fue hasta finales de 1990 cuando se designó por la Asamblea General de las Naciones Unidas el **1 de octubre** como el **Día Internacional de las Personas Mayores** con el objetivo de visibilizar la importancia de garantizar los derechos y el bienestar de las personas mayores.

Esta preocupación se ha intensificado en los últimos años debido al cambio demográfico que ha experimentado el mundo. Según datos del **Instituto Nacional de Estadística (INE)**, la **esperanza de vida en España** ha aumentado significativamente, situándose en **83,2 años** en enero de 2024, siendo una de las más altas de Europa. En este contexto, las personas mayores representan un **20,33%** de la población española, lo que equivale a **9.927.315** personas. En **Castilla-La Mancha**, la cifra de mayores de 60 años asciende a más del **26%**, con **559.616** personas en enero de 2024 (con un 24,5% de hombres y un 28,6% de mujeres), reflejando el reto que supone para nuestra región adaptar sus políticas públicas a esta nueva realidad.

El **envejecimiento activo y saludable** se ha convertido en un eje prioritario de las políticas de bienestar, no solo como una promotora de una longevidad y retraso de la dependencia, sino como una estrategia para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Como subraya la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, no se trata solo de vivir más años, sino de vivirlos con buena salud, autonomía y participación social. En este sentido, Castilla-La Mancha ha sido pionera en la promoción de políticas que fomentan la inclusión social y la participación de las personas mayores a través de su **Marco de actuación del envejecimiento activo y saludable**, que se actualiza constantemente para responder a las nuevas demandas y oportunidades.

La **ONU**, en su manifiesto para el **Día Internacional de las Personas Mayores**, resalta la necesidad de garantizar que las personas de edad accedan a cuidados adecuados y equitativos, reconociendo tanto los derechos de quienes reciben los cuidados como de quienes los proporcionan. En particular, destaca que las **mujeres mayores**, a menudo encargadas de los cuidados no remunerados, son uno de los colectivos más vulnerables en este ámbito. Este enfoque se alinea plenamente con las políticas de la **Consejería de Bienestar Social de Castilla-La Mancha**, que ha implementado diversas actuaciones para abordar estas necesidades y vulnerabilidades de manera equitativa y sostenible.

En nuestra región, la **DG Mayores** ha desarrollado una serie de programas orientados a fomentar el **envejecimiento activo y saludable**, con especial atención a mejorar los sistemas de cuidados y promover la **igualdad de derechos**. Entre estas actuaciones destacan los **Centros de Mayores**, que se han convertido en un referente de participación activa y socialización. Además, iniciativas como el **Programa de Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia** o la creación de **redes de apoyo a cuidadores** buscan aliviar la carga de los cuidados informales, proporcionando formación y recursos

tanto para quienes cuidan como para quienes reciben los cuidados.

Es vital que sigamos avanzando en el desarrollo de una **infraestructura de cuidados a largo plazo** que garantice una **transición efectiva entre los cuidados informales y formales**, ofreciendo **trabajo decente** y fortaleciendo los mecanismos de protección social. Estos esfuerzos son esenciales para que las personas mayores puedan seguir participando activamente en la formulación de políticas que afecten su bienestar, reforzando así los principios de **dignidad, respeto e inclusión**.

Manifiesto

Castilla-La Mancha: Un compromiso firme con el envejecimiento activo y saludable

En este **Día Internacional de las Personas Mayores**, Castilla-La Mancha se suma a la conmemoración global, reafirmando su compromiso con los derechos y el bienestar de las personas mayores, que desempeñan un papel fundamental en la construcción de una sociedad más inclusiva, participativa y solidaria.

Nuestra región ha experimentado notables avances en la **esperanza de vida**, fruto del esfuerzo colectivo por mejorar la atención sanitaria, la promoción de hábitos saludables y el fomento de un **envejecimiento activo**. Hoy, nuestros mayores viven más y mejor, siendo parte activa y esencial de sus comunidades. Sin embargo, somos conscientes de que este logro también plantea nuevos retos, especialmente en lo que respecta a garantizar un **sistema de cuidados** y apoyos adecuado que permita a las personas mayores participar plenamente en la vida social, cultural y económica de nuestra región.

La Red de Centros de Mayores: Espacios de envejecimiento activo y participación

Uno de los pilares fundamentales de nuestra política regional es el papel dinamizador de los **Centros de Mayores**, que se han consolidado como espacios clave para el **envejecimiento activo y saludable**. Estos centros no solo ofrecen actividades recreativas y formativas, sino que también promueven el bienestar emocional, la socialización y el empoderamiento de las personas mayores. En Castilla-La Mancha, más de cien Centros de Mayores trabajan diariamente para enriquecer la vida de nuestros mayores, ofreciendo recursos que fomentan su autonomía y participación activa.

Pero no basta con crear espacios de participación. Es necesario que estos espacios se conviertan en **herramientas de transformación social** que refuercen los derechos de las personas mayores y las integren en la toma de decisiones que les afectan. Para ello, debemos seguir avanzando en la implementación de políticas públicas que reconozcan el valor de la **participación de las personas mayores** en la formulación de propuestas y la mejora de los servicios de cuidados.

Igualdad y derechos: Un futuro sin discriminación

Aunque hemos avanzado mucho, no podemos ignorar que aún existen desigualdades que afectan a las personas mayores, especialmente a las **mujeres mayores**, quienes siguen asumiendo una parte desproporcionada de los cuidados no remunerados. Es crucial que sigamos trabajando para **eliminar estas disparidades**, garantizando que tanto quienes reciben cuidados como quienes los prestan, en su mayoría mujeres, tengan acceso a **oportunidades de trabajo decente**, con condiciones laborales dignas y justas.

En Castilla-La Mancha, seguimos desarrollando **sistemas de cuidados centrados en las personas**, sostenibles y equitativos, que respondan a las necesidades reales de las personas mayores y sus cuidadores. Seguimos reforzando la **infraestructura de cuidados formales**, ofreciendo alternativas que

alivien la carga del cuidado informal, y proporcionando a los cuidadores los recursos necesarios para su bienestar y el de las personas a su cargo.

Hacia un sistema de cuidados sostenible y participativo

El futuro que queremos para Castilla-La Mancha es uno en el que **los derechos de las personas mayores sean una prioridad**, y donde **los cuidados sean reconocidos como un derecho fundamental**. Para lograrlo, es esencial que las personas mayores participen activamente en la **formulación de políticas** que afectan directamente sus vidas. Su experiencia y conocimiento son esenciales para construir una sociedad más justa, resiliente y cohesionada.

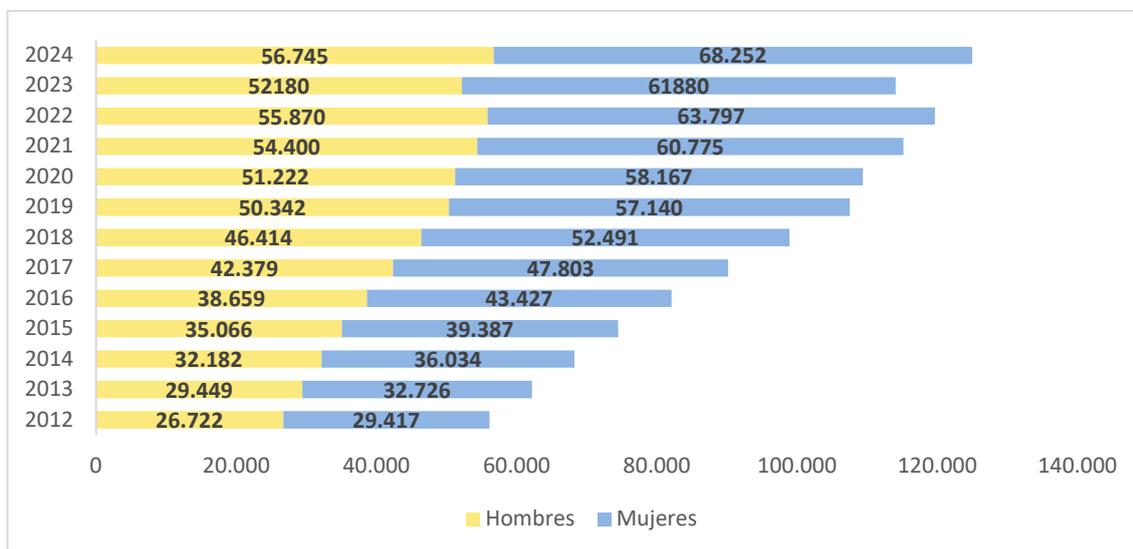
En este **Día Internacional de las Personas Mayores**, reafirmamos nuestro compromiso de seguir construyendo una Castilla-La Mancha donde todas las personas mayores vivan con dignidad, seguridad y respeto. Y con la misma convicción, renovamos nuestro esfuerzo por seguir desarrollando un **sistema de cuidados equitativo y sostenible** que garantice una vida plena y activa para todos.

Porque una sociedad que cuida y valora a sus mayores es una sociedad más fuerte y solidaria.

Datos estadísticos

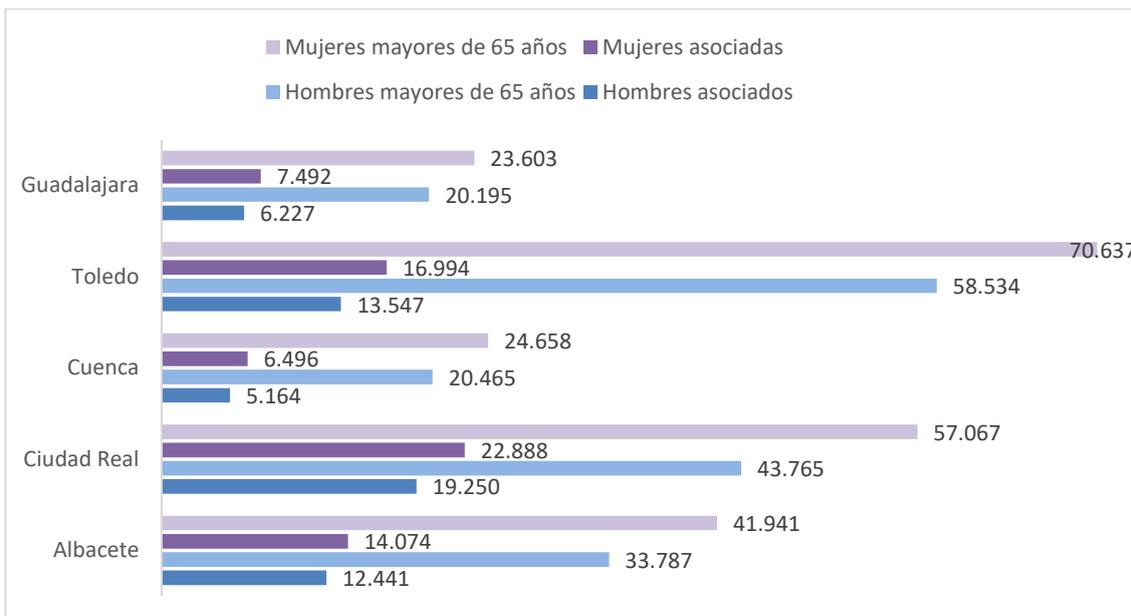
Aunque el año aun no haya finalizado, podemos ofrecer datos actualizados hasta finales de septiembre de este año 2024 sobre la situación de la red de Centros de Mayores de Castilla-La Mancha, aprovechando la información volcada en la web www.redcendi.net.

Con el siguiente gráfico podemos observar cómo se dividen las personas usuarias de la red de Centros de Mayores de Castilla-La Mancha por sexos, visualizando el gran peso de la población femenina frente a la masculina, suponiendo el 54,6% de las 124.997 personas mayores usuarias de dichos Centros.



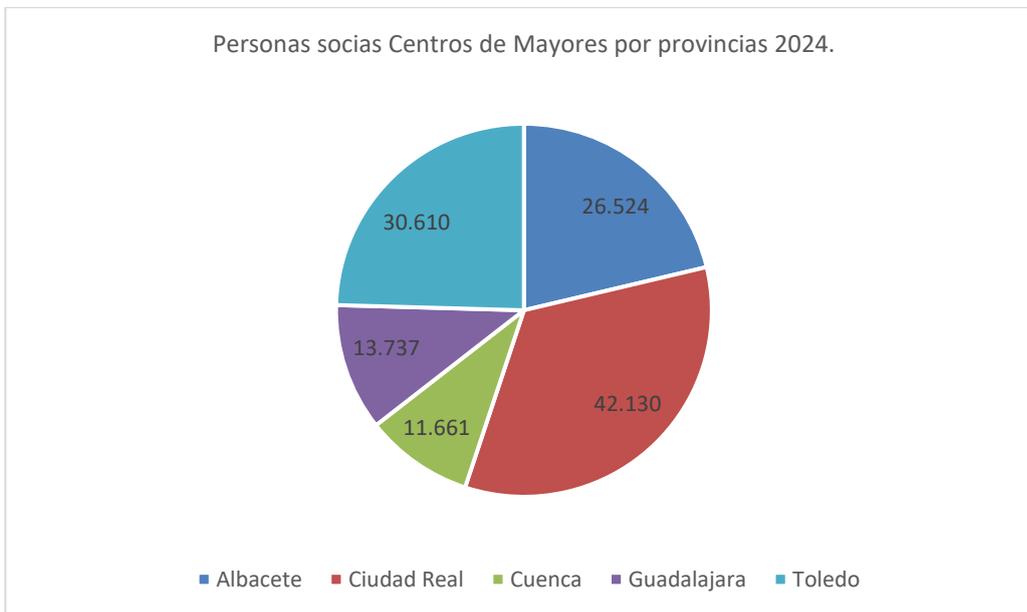
Distribución por sexos de las personas asociadas de los Centros de Mayores de Castilla-La Mancha. Datos extraídos de la Red CENDI desde el año 2012 al 2024.

Si realizamos una distribución por provincia y sexo, como el gráfico inferior, Ciudad Real y Toledo son las provincias con mayor número de personas socias, correspondiéndose con las provincias de mayor población. Por otro lado, podemos observar que el porcentaje de personas asociadas con respecto a la totalidad de la población mayor de las provincias es mayor en Ciudad Real y Albacete, ambas con más del 35% de su población mayor asociada a los Centros de Mayores.



Distribución por provincias y sexo de las personas asociadas de los Centros de Mayores de Castilla-La Mancha. Datos extraídos de la Red CENDI hasta septiembre de 2024.

Por provincia, vemos que la distribución de las personas mayores en los Centros obedece a una relación directa con el tamaño de la población de la provincia que con el número de Centros de Mayores de la misma:



Atendiendo al tema propuesto para este año, podemos observar en las estadísticas de participación de Red Cendi que las personas mayores tienen gran interés en mantener su calidad de vida con un envejecimiento saludable.

ESTADÍSTICAS DE PARTICIPACIÓN

ÁREAS	< 65 años		66-75 años		> 75 años		Totales
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	
PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL Y EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	393	2.373	1.366	5.055	759	2.100	12.046
PARTICIPACIÓN SOCIAL E INTEGRACIÓN EN LA COMUNIDAD	127	282	363	579	278	361	1.990
EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y ACCESO A LAS NNTT	216	312	613	789	236	304	2.470
OCIO CREATIVO	893	1.672	2.538	3.273	910	1.032	10.318
Totales	1.629	4.639	4.880	9.696	2.183	3.797	26.824

Actividades realizadas en los Centros de Mayores desglosadas por áreas para el periodo septiembre 2023-septiembre 2024.

Es necesario destacar que con respecto a la anualidad anterior, se han incrementado el número de personas participantes en un 15%, pasando de 23.229 personas participantes en la pasada anualidad, a las 26.824 personas en esta anualidad, lo que reafirma la importancia de las actividades de estos servicios para las personas asociadas.

Como viene siendo habitual, las mujeres muestran mayor interés a la hora de participar en cualquier tipo de actividad. Destaca, sobre todo, la diferencia existente en el área de promoción de autonomía personal y envejecimiento saludable aunque en el resto de área se mantiene igualmente notablemente por encima la participación femenina en todos los grupos etarios.

Actividades:

Para esta anualidad se ha producido un ligero aumento de un 2,5% del número de actividades realizadas en los Centros, pasando de 2.530 actividades realizadas en el periodo de 2023 a las 2.594 realizadas en el periodo de este año.

ESTADÍSTICAS GLOBALES

ÁREAS	ACTIVIDADES	HORAS	P. OFERTADAS	P. CUBIERTAS
PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL Y EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	1.079	27.305,0	20.477	12.141
PARTICIPACIÓN SOCIAL E INTEGRACIÓN EN LA COMUNIDAD	282	5.160,5	4.054	2.009
EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y ACCESO A LAS NNTT	462	8.563,0	5.041	2.474
OCIO CREATIVO	771	27.156,2	28.241	10.390
Totales	2.594	68.184,7	57.813	27.014

Actividades realizadas en los Centros de Mayores desglosadas por áreas para el periodo septiembre 2023-septiembre 2024.

Se observa que **las áreas que comprenden mayor participación son la promoción de la autonomía personal y el envejecimiento saludable** junto con el ocio creativo, lo que indica que las personas mayores tienen interés en seguir manteniéndose activos y con calidad de vida. También muestran bastante interés en la educación, formación y acceso a las Nuevas Tecnologías (NNTT) debido a la era digital en la que vivimos.

Actividades

Este año los Centros mantienen la tradición de realizar actividades para celebrar el Día Internacional de las Personas Mayores. Entre estas actividades para este año encontramos:

ALCÁZAR DE SAN JUAN

Situado en la provincia de Ciudad Real, este Centro cuenta con un total de 4.514 personas socias de las que 2.525 son mujeres y 1.989 son hombres. Por el Día Internacional de las Personas Mayores van a realizar las siguientes actividades, además de participar en las olimpiadas de Tomelloso mencionadas posteriormente:

Centro de Mayores de Alcázar de San Juan

MES DE LAS PERSONAS MAYORES

1 de octubre: Día Internacional de las Personas Mayores

1 DE OCTUBRE 12:00 HORAS LOS MAYORES TAMBIÉN JUGAMOS: RAMA, TREN DE LOS SABORES, GOLF CASERO, DIANA...	1 DE OCTUBRE 17:00 HORAS CINE: "LOLI TORMENTA" (CINE Y PALOMITAS)
2 DE OCTUBRE 9:00 HORAS EXCURSIÓN A PUY DU FOU	3 DE OCTUBRE 18:00 HORAS ACTUACIÓN DE SURSUM CORDA CON "PECATA MINUTA"-Ópera Prima de la Compañía Dodecafónica e Historiográfica del Ateneo
9 DE OCTUBRE 07:30 HORAS SENDERISMO POR CARRIÓN DE CALATRAVA (FUNDACIÓN CORRER Y CORRER)	16 DE OCTUBRE 12:00 HORAS TALLER MEDIOAMBIENTAL DE ELABORACIÓN DE BOLAS DE SEMILLAS (IMPARTE VICKY GARCÍA)
22 DE OCTUBRE HORAS EXCURSIÓN A MADRID	23 DE OCTUBRE 9:30 HORAS RUTA GUIADA A LOS MOLINOS (IMPARTE VICKY GARCÍA)
26 DE OCTUBRE OLIMPIADA DE MAYORES EN TOMELLOSO	

De los plazos de inscripción de cada actividad se irá informando paulatinamente

Colabora: Ayuntamiento de Alcázar de San Juan, Fundación la Casa, Fundación Correr y correr, Ateneo de Alcázar

Centro de Mayores de Alcázar de San Juan

LA COMPAÑÍA DODECAFÓNICA E HISTORIOGRÁFICA DEL ATENEO DE ALCÁZAR DE SAN JUAN:

SURSUM CORDA
PRESENTA SU ÓPERA PRIMA:
PECATA MINUTA

OBRA POÉTICA MÚSICO VOCAL OPUS 001 EN DO BEMOL MENOR EN UN MOVIMIENTO Y DIEZ INTERLUDIOS

LA EJECUCIÓN TENDRÁ LUGAR EN EL PATIO DE MONTERA DEL CENTRO DE MAYORES EL 3 DE OCTUBRE A LAS 6 DE LA TARDE SEGÚN EL MERIDIANO DE GREENWICH
(PUEDEN ASISTIR SOLOS, AUNQUE SE RECOMIENDA IR ACOMPAÑADOS DE UN AGENTE DE LA PROPIEDAD INMOBILIARIA O UN SACERDOTE ORTODOXO)

RUTAS SENDERISTAS MAYORES

RUTA SENDERISTA POR GRANÁTULA DE CALATRAVA

Ruta Senderista "Yacimiento de Otero y Zuqueca Granátula de Calatrava 9 de octubre"

FECHA: 09/10/2024

LAS PLAZAS SON LIMITADAS. Tendrán preferencia las que no realizaron la última ruta (San Pablo de los Montes).

INSCRIPCIONES: 1 y 2 de octubre presencialmente o en el 925511393

SORTEO (no público): 3 de octubre. Resultado en grupo de difusión.

REQUISITOS:

- Ser soci@.
- Tener una buena condición física.
- No haber sufrido recientemente operaciones o problemas de corazón etc...
- No padecer ninguna enfermedad, minusvalía o lesión que le impida realizar la actividad con total normalidad.
- Llevar ropa y calzado adecuado.

PLANNING:

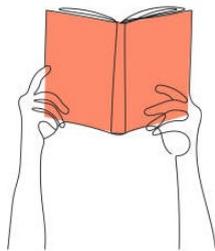
- RUTA AL YACIMIENTO DE OTERO Y ZUQUECA (7 KM), DIFICULTAD BAJA.
- COMIDA.
- VISITA GUIADA A GRANÁTULA DE CALATRAVA

HORA DE SALIDA: 7:30 HORAS DEL CENTRO DE MAYORES

CENTRO DE MAYORES DE ALCÁZAR DE SAN JUAN

ALMAGRO

Este Centro, situado en la provincia de Ciudad Real que cuenta con un total de 644 socias y 574 socios, para celebrar el Día Internacional de las Personas Mayores el Centro de Mayores de Almagro va a realizar las siguientes actividades:



Lectura del Manifiesto Día Internacional de las personas mayores.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

GYMKANA

DÍA 15 DE OCTUBRE DE 10:30 A 12:30 HORAS

• Pruebas físicas y de habilidad
• Lectura manifiesto
• Desayuno

ANÍMATE!

INSCRIPCIONES EN CENTRO DE MAYORES DE ALMAGRO (CENTRO DE SALUD) O LLAMANDO AL 924640897

GymKana para mayores en el parque

HUETE

Con un total de 301 socias y 235 socios, este Centro situado en la provincia de Cuenca realizará una actividad el jueves 3 de octubre para celebrar el Día Internacional de las Personas Mayores con música en vivo y una merienda.



MANZANARES

Centro situado en la provincia de Ciudad Real con un total de 2.478 personas socias, de las que 1.251 son socias y 1.227 socios. Este Centro va a llevar a cabo un paseo saludable el día 1 de octubre para conmemorar el Día Internacional de las Personas Mayores y así conocer a través de una visita guiada las instalaciones de la plaza de toros y el museo exposición.

MOTILLA DEL PALANCAR

Centro situado en la provincia de Cuenca que cuenta con un total de 562 socias y 513 socios. Excursión a Almagro. El 3 octubre para conmemorar el día internacional de las personas mayores. Se visitará el corral de comedias, teatro municipal y palacio de Juan Jedler.



PRIEGO

Situado en la provincia de Cuenca con 215 socias y 158 socios van a realizar una comida de convivencia homenaje a las personas mayores el lunes 7 de octubre.

PROGRAMACIÓN
MARTES 1 DE OCTUBRE, DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

- 10:00 h** **ACTO INAUGURACIÓN EL RINCÓN DE LA OPINIÓN**
Un espacio físico de participación de las y los socios donde puedan presentar propuestas, mejoras, cosas que cambiarían, y donde habrá una persona del Consejo que reciba todas estas participaciones y las trasladará mensualmente en los reuniones del Consejo, promoviendo actas e informando a las personas socias de las medidas acordadas.
- 10:30-11:30 h** **TALLER DE BAILOTERAPIA**
presentación del taller de baloterapia, dirigido a personas en intervención del proyecto de soledad no deseada
- 10:00 h** **PRESENTACIÓN DEL DÍPTICO DE INFORMACIÓN DEL CENTRO DE MAYORES I**
un díptico de información de lo que es el Centro, requisitos para acceder, servicios y actividades que presta, y que estará en continua renovación.
- 12:00 h** **DIFUSIÓN DEL VIDEO "ENVEJECER CON DIGNIDAD, CENTRO DE MAYORES, NUESTRO LUGAR"**
Un video de promoción de los beneficios que los Centros de Mayores prestan como recurso de atención a personas mayores y la importancia de los mismos para su cuidado
- 11:30-13:30 h** **FIESTA DEL DÍA DEL MAYOR EN EL CENTRO DE DÍA**
generalizadas en mesa, bingo especial del día del mayor y musicoterapia con las personas usuarias del Centro de día

PUERTOLLANO I

Centro de la provincia de Ciudad Real con 2.884 socias y 2.467 socios. Para el Día Internacional de las Personas Mayores este Centro ha programado varias actividades:

SAN CLEMENTE

Un total de 591 socias y 487 socios forman parte de este Centro de Mayores situado en la provincia de Cuenca. Ofrecen diferentes servicios como peluquería, podología, cafetería o biblioteca. Para conmemorar el Día Internacional de las Personas Mayores este Centro realizará una visita guiada por el casco antiguo de San Clemente con entrada a los museos para finalizar en el centro con una invitación, entrega de obsequio conmemorativo y proyección de video.

CENTRO DE MAYORES DE SAN CLEMENTE

1 DE OCTUBRE
DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

11:00 H.
VISITA GUIADA POR EL CASCO ANTIGUO DE SAN CLEMENTE
LUGAR: SALIDA PLAZA MAYOR

12:30 H.
INVITACIÓN REFRESCO EN EL CENTRO DE MAYORES Y PROYECCIÓN DE VIDEO

VISITA GUIADA A CARGO DE ATURMAN
OBSEQUIO CONMEMORATIVO PARA LOS PARTICIPANTES

Logos of Castilla-La Mancha and Centro de Mayores San Clemente

V OLIMPIADAS REGIONALES DE MAYORES

OLIMPIADAS REGIONALES DE MAYORES

SÁBADO 26 DE OCTUBRE 2024

DE 10:45 A 16:00
CIUDAD DEPORTIVA TOMELLOSO

MOTA DEL CUERVO

Con 521 socias y 455 socios, este Centro situado en la provincia de Cuenca va a participar en las V Olimpiadas para Mayores que se Celebrarán en Tomelloso el día 26 de Octubre con el fin de dar visibilidad a la participación y evitar estereotipos que la sociedad tiene con respecto a la imagen de las personas mayores.

QUINTANAR DE LA ORDEN

Situado en la provincia de Toledo, con un total de 1.510 socias y 1.286 socios, también participará el Sábado 26 de Octubre en la V Olimpiada Regional de Personas mayores, acto organizado por el Ayuntamiento de Tomelloso que pretende fundamentalmente favorecer la práctica del ejercicio físico en vistas a un óptimo envejecimiento saludable y mantenimiento de la calidad de vida de las



personas mayores.

SISANTE

Situado en la provincia de Cuenca con 311 socias y 269 socios, este Centro llevará a cabo el 5 de octubre un homenaje a las personas de mayor edad de la localidad. Este homenaje tiene como objetivo contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal, fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas, propiciar el bienestar y la satisfacción personal y reconocer la utilidad de las aportaciones de las personas mayores a la sociedad.



VALDEPEÑAS

El Centro de Valdepeñas se encuentra en la provincia de Ciudad Real y cuenta con una totalidad de 4.968 personas socias de las cuales 2.101 son hombres y 2.867 son mujeres. En colaboración con Servicios Sociales del Ayuntamiento de Valdepeñas, un año más se realizará el desfile de moda de personas mayores de ambos centros de la localidad que tendrá lugar para conmemorar el Día Internacional de las Personas Mayores. El encuentro tendrá también el Homenaje a la persona con más edad de la localidad, la lectura de un Manifiesto por los derechos de las personas mayores y la representación de una obra de teatro.