

TU COMARCA

Octubre 2025 - N° 30

Llévatela
GRATIS



Los
Maestros
FUNDACIÓN

FOTO: PILAR HONDUVILLA FERNANDEZ

ÍNDICE

Fundación Los Maestros os informa. **3**

Notas, relatos de vecinos de La Comarca.

Nuestros mayores. Nuestra historia

La Cruz Roja en Tragacete; Nuevas Coplas de la Serranía; Botánica y Fauna.

10

¿Sabías que?

17

Tradiciones y costumbres

Oficios con tradición: Los Gancheros.

19

Sabores frescos de La Comarca

Potaje conquense.

22

Gusanillo cultural

¿Qué celebra Cuenca en la fiesta de San Mateo?

23

Ocio y cultura.

Fundación Antonio Pérez; Fiestas de octubre Huélamo; Teatro Auditorio de Cuenca; Escapadas turísticas: El Hosquillo; Parque Natural de la Serranía; Pasatiempos; Literatura.

26

Servicios en “La Comarca”

38

OCTUBRE ya está aquí...

Este es el décimo mes del año en el calendario gregoriano y que cuenta con 31 días.



Fotografías y reportaje de Botánica: **César Cardo.**

Fauna: **Guillermo Costas.**

Receta: **www.directoalpaladar.com**

Maquetación y fotografía: **José Ignacio E. Moulia.**

Notas y Relatos: **Pilar Muñoz, Ana Maeso, José Miguel Rodríguez.**

FUNDACIÓN LOS MAESTROS OS INFORMA

La Fundación Los Maestros participa en el programa **CIRCA de la Universitat Jaume I**

El pasado **sábado 20 de septiembre**, nuestro presidente José Miguel Rodríguez participó en el encuentro anual del programa **CIRCA de la Universitat Jaume I de Castellón**, celebrado en Tragacete.

Durante más de hora y media, presentó la historia de la Fundación, nuestros valores, iniciativas comunitarias y proyectos, generando un interesante debate con los 27 participantes inscritos. Entre ellos se encontraban profesorado de Sociología, Turismo y Educación, así como técnicos/as de desarrollo local e investigadores/as que quisieron conocer de primera mano nuestro trabajo en el territorio.



La jornada abordó cuestiones clave como las dificultades de llevar proyectos culturales al medio rural y la importancia de ofrecer propuestas que contribuyan a frenar la despoblación en la España vaciada. Todo ello convirtió el encuentro en un valioso espacio de reflexión y búsqueda de oportunidades para el beneficio comunitario.

Nos sentimos orgullosos de haber formado parte de **CIRCA**, un seminario itinerante que conecta a agentes comprometidos con la cultura de proximidad. Esperamos que esta experiencia ayude a situar en el mapa a la Fundación Los Maestros, así como a Tragacete y a nuestros pueblos vecinos, como referentes culturales en la provincia de Cuenca.



Olga MEGINA



JORNADAS “CUIDAR A QUIEN CUIDA”

Un encuentro para reconocer, acompañar y celebrar a quienes sostienen la vida



Tragacete, Serranía de Cuenca



18 y 19 de octubre de 2025

Introducción: ¿Por qué estas jornadas?

Hay realidades que permanecen en silencio. Una de ellas es la de las **madres cuidadoras de hijos con enfermedades raras o con discapacidad**. Mujeres que, con una entrega diaria y muchas veces invisible, sostienen la vida de sus familias a costa de su propio bienestar.

Desde la **Fundación Los Maestros**, en colaboración con la **Fundación Isabel Gemio**, la **Tribu de Madres** y la editorial **Palabra de Agua**, hemos querido abrir un espacio para ellas. Un lugar donde descansar, compartir, aprender y, sobre todo, **sentirse cuidadas**.

Así nacen las **Jornadas “Cuidar a quien cuida”**, un evento que tendrá lugar los días **18 y 19 de octubre en Tragacete**, en pleno corazón de la Serranía de Cuenca. Un espacio abierto, gratuito y comunitario que reunirá a madres, profesionales y vecinos para hablar de lo que casi nunca se habla: **los cuidados y el autocuidado**.

Un programa pensado con ellas y para ellas

Las jornadas combinan espacios de **reflexión académica**, **testimonios reales**, talleres de **bienestar físico y emocional**, y actividades compartidas con la gente del pueblo.

👉 **Sábado por la mañana:**

- Bienvenida y testimonios de madres cuidadoras.

- Ponencias sobre derechos sociales, recursos y apoyos disponibles (con la participación de profesionales como Vanesa Vicente de AERSCYL y entidades colaboradoras).
- Espacio dedicado a la salud emocional y al autocuidado, con dinámicas prácticas para transformar el miedo en fuerza. (con Montse López).
- Mesa redonda con madres, profesionales y entidades colaboradoras.

👉 **Sábado por la tarde:**

- Actividad de **Barre&Dance** y “Nutrición exprés para mamás”, con Mel Cabrera (Melevé Move & Live).
- Encuentros con la comunidad local, donde madres, ponentes y vecinos compartirán experiencias y mesa alrededor de la gastronomía serrana.

👉 **Domingo:**

- **Clausura simbólica** con la plantación de un árbol 🌳, recordando que —como dice el refrán— antes de morir toda persona debería escribir un libro, tener un hijo y plantar un árbol. Estas madres ya han escrito El renacer de los girasoles, han dado vida y cuidado, y ahora juntas sembrarán un símbolo de esperanza y continuidad.

Un espacio abierto a toda la comunidad

Aunque las protagonistas son las madres cuidadoras, las jornadas son **abiertas y gratuitas para toda la población**. Invitamos a vecinos y vecinas de Tragacete y de toda la Serranía a unirse, participar y aportar lo que cada cual pueda: tiempo, ideas, compañía, difusión o simplemente su presencia.

Además, para quienes no puedan desplazarse, habrá **retransmisión en directo por Instagram Live**. Queremos que nadie se quede fuera de este encuentro.

Una red de apoyos y alianzas

Este proyecto no sería posible sin la colaboración de las entidades que han apostado por él desde el inicio. La editorial **Palabra de Agua**, que dio a conocer a estas madres y su libro *El renacer de los girasoles*; la **Fundación Isabel Gemio**, que trabaja incansablemente en el ámbito de las enfermedades raras; y la **Tribu de Madres**, un espacio de acompañamiento real y sincero.

También queremos agradecer a las instituciones, asociaciones y profesionales que se han ido sumando para aportar su visión, su tiempo y su compromiso.

Invitación final

Estas jornadas son un **punto de partida**. Una semilla que esperamos germine en más iniciativas para reconocer y apoyar a quienes cuidan.

Si eres madre cuidadora, vecina, profesional o simplemente alguien que quiere sumar, **este espacio también es para ti**.

*Te esperamos en **Tragacete** el 18 y 19 de octubre.*

Y si no puedes venir, acompáñanos online en directo a través de **Instagram Live (@fundacionlosmaestros)**.

Porque cuidar también es cuidarse. Porque nadie debería cuidar en soledad. Porque juntas, y en comunidad, podemos hacer de los cuidados un espacio de esperanza.

Barre: movimiento consciente para cuerpo y mente

Dentro de las **jornadas Cuidando al Cuidador**, presentamos una actividad innovadora y transformadora: el Barre. **Sábado 18 a las 17:00** - Actividad vivencial: danza, Barre & nutrición, en el **Hotel Tragacete**.

El Barre es una modalidad y metodología de entrenamiento físico que combina elementos del ballet, pilates y fitness. Su objetivo es transformar tanto la mente como el cuerpo de manera equilibrada, desarrollando fuerza, intelecto, equilibrio y conciencia corporal. No solo se trata de un entrenamiento físico, sino de una práctica que favorece la conexión mente-músculo y que proporciona bienestar integral.

A través de movimientos controlados y posturas inspiradas en la danza, el Barre ayuda a mejorar la postura, la coordinación y la vitalidad. Es un espacio donde se disfruta del ejercicio mientras se cultiva la concentración, la calma y la energía positiva.

¿Quién lo imparte?

La actividad estará guiada por Mel, malagueña residente en Madrid, bailarina profesional, instructora de Barre y en proceso de formación como educadora nutricional.

Mel se define como una mujer en constante evolución, apasionada por el aprendizaje y firme en la búsqueda de sus sueños. Su experiencia y dedicación la han llevado a crear un método cercano, dinámico y motivador. A través de sus clases, busca no solo entrenar el cuerpo, sino también inspirar a cada persona a conectar con su vitalidad y disfrutar del presente.

Su misión es compartir herramientas que mejoren la calidad de vida y generar un espacio de confianza donde cada participante pueda crecer, cuidarse y sentirse acompañado.

Con el Barre, en estas jornadas queremos regalar a los cuidadores un momento para sí mismos: un respiro de movimiento consciente, energía y bienestar.

Vision Board: Soñar, visualizar y crear con Montse López Ballester

En el marco de nuestras jornadas, tendremos la oportunidad de adentrarnos en una experiencia transformadora de la mano de Montse López Ballester, profesional con una amplia trayectoria en el **ámbito del coaching, la formación y la gestión de equipos**.

El Vision Board es una herramienta poderosa que nos invita a detenernos, reflexionar y proyectar en imágenes cómo queremos vernos en el futuro. A través de fotografías, palabras y símbolos, se construye un tablero que actúa como recordatorio diario de nuestros sueños, metas e ilusiones. Es una forma práctica de conectar con lo que verdaderamente deseamos y de mantenernos enfocadas en ello con energía y motivación.

Montse nos guiará en este proceso, combinando la práctica con dinámicas de autoconocimiento y pensamiento positivo. La idea es que cada participante pueda llevarse a casa un tablero lleno de significado, que funcione como un faro en el camino hacia sus objetivos.

Con más de 25 años liderando equipos en entornos multinacionales, Montse descubrió el valor de acompañar a las personas hacia una vida más plena. Fundadora de Coaching para el Bienestar y autora de varios libros de desarrollo personal, se ha convertido en una voz cercana y profundamente humana, que transmite con claridad que el cambio empieza desde dentro de cada uno de nosotros.

Además, en su página web **www.montsebollester.com** se pueden encontrar todos sus libros y ebooks gratuitos, disponibles para seguir trabajando el cambio personal y la construcción de una vida más consciente.

Su estilo es directo, práctico y cargado de energía positiva. Como ella misma afirma:

“No esperes que nada cambie, si no haces nada diferente”.

Con esta propuesta, la Fundación invita a todas las participantes a vivir una experiencia de reflexión y acción, que nos recuerda que los sueños, cuando se visualizan cada día, pueden convertirse en realidad.

Actividad con Montse López Ballester

 **Domingo 19 de octubre**

 **10:00 a 12:00 h**

 **Hotel de la Fundación, Tragacete**

Taller vivencial: Meditación del espejo, Vision Board o Plan de acción personal

NOTAS, RELATOS DE VECINOS DE LA COMARCA

"NUESTROS MAYORES. NUESTRA HISTORIA QUE NO SE APAGUE SU VOZ"

El 1 de octubre se celebra el Día Internacional de las Personas Mayores a nivel mundial. Esta fecha fue establecida por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1990 para reconocer la contribución de las personas mayores a la sociedad y crear conciencia sobre los desafíos y problemas que enfrentan.

Nuestros mayores son parte importante de nuestra historia. Son los que nos recuerdan quiénes somos y son quienes han hecho que seamos como somos.

Ellos nos han dejado el mayor legado que tenemos y, por ellos, tenemos que hacer que aquello que tanto sacrificio les costó no desaparezca.

NUEVAS COPLAS DE LA SERRANÍA



Cuenca en Otoño

*Las hojas de los chopos se desprenden
en copos de dorada sinfonía
la tarde se termina en agonía
y aromas a castaña se aprehenden.*

*El río, perezoso, el agua extiende,
y los pinos verdean la Serranía.
Entre ellos el curso se desvía
llegando al casco urbano displicente.*

*Las casas que en cielo se contemplan
colgadas de la noche de los hombres
acogen a mujeres y retoños.*

*El Sol, en el ocaso, solo templá.
Y no hay hombre cabal que no se
asombre
al ver lo hermosa que es Cuenca en
Otoño*

*(Soneto compuesto como homenaje a
Federico Muelas, que tanto cantó a su
y mi ciudad, con versos mucho
mejores que estos)*

<https://tiochafachorras.blogspot.com/>

Nombre científico: **Rhamnus catharticus L.**

Nombre vulgar: **Espino cervical, espino negro.**

El Espino cervical es un arbolillo que puede llegar a los 6-8 m. Corteza pardo-negruzca tirando a gris y algo agrietada. Ramas largas del mismo color que el tronco, y son muy abundantes y algo espinosas sobre todo las ramillas que acaban en espinas. Hojas simples, opuestas, pecioladas, y algo sinuosas, con el borde algo dentado, con un color verde intenso y lustroso en el haz, y algo más claras por el envés.

Florece en primavera, son flores agrupadas, pequeñas y verdoso-amarillentas, son hermafroditas. Las abejas juegan un papel importante en su polinización.

Los frutos son drupas globosas, de 6-8 mm de diámetro, verde primero, rojizas después para en la madurez convertirse en negruzcas. Estas maduran desde julio a agosto. Son venenosas, y tienen mal olor, en su interior tienen de 2 a 4 semillas, su dispersión es generalmente por las aves. También se reproduce, por estaquilla. Brota de cepa y raíz.



Esta especie se extiende por casi toda Europa, en España habita en zonas de media y alta montaña, frescas y húmedas con suelos cálidos, bosques mixtos, en matorrales y setos.



En Castilla-La Mancha aparece en el Sistema Ibérico. Fácil verlo en los cauces de los ríos Tajo, Júcar y Cuervo.

En Tragacete es fácil verlo y con bonitos ejemplares en la zona del Soto, proximidades de Cañada Honda y cauce de Fuente Jordana. En La Vega del Codorno por el Perchel, zona próxima al centro de interpretación.



César Cardo

CURRUCA CAPIROTADA (*Sylvia atricapilla*)

Longitud: 13-15 cm, envergadura: 20-23 cm

La curruca capirotada posee un aspecto general, entre pardo y gris (pardas son las partes superiores y gris las inferiores), donde destaca su característico "capirote" (pileo) que da nombre a la especie, este es de color negro en los machos y castaño claro en las hembras y jóvenes. No es tan tímida como otras curruclas y muestra predilección por las zonas arboladas y arbustivas, sombreadas y frescas: bosques caducifolios de ribera, huertos, campos de frutales, etc. Aunque en nuestro país tiene el estatus de residente e invernante, en la Sierra suele faltar durante el invierno debido a las bajas temperaturas. Siendo habitual el resto del año.

A lo largo del otoño recibimos la visita de muchos individuos europeos que eligen la cuenca mediterránea para pasar el invierno, en tanto que nuestras poblaciones se comportan como sedentarias o migratorias parciales.



Por el anillamiento científico sabemos que estas poblaciones migradoras de larga distancia cuentan con unas alas más largas y apuntadas así como otras medidas y variables biométricas. Durante la época reproductora se alimenta principalmente de pequeños artrópodos y en otoño e invierno consume todo tipo de brotes, bayas y frutos de plantas como: la hiedra, saúco, almez, aligustre, durillo, zarzamora, higuera, manzano, majuelo, endrino, rosal silvestre, etc.



En la primavera, una vez emparejados, el macho inicia la construcción de uno o varios nidos rudimentarios, pero es la hembra la que decide la ubicación más conveniente y será ella quien se encargue de su elaboración.

Si todo va bien, suelen hacer dos puestas de 3 a 5 huevos entre los meses de abril y julio. Se deja oír desde marzo hasta bien entrado el mes de agosto. Su canto es agradable, potente y variado, abarcando varios registros: desde ásperos hasta aflautados y melódicos. Además de emplear su canto para transmitir diversas informaciones, éste presenta variaciones dependiendo de sus distintos lugares de origen, lo que sería equiparable a nuestros dialectos. A esta muestra de manifestación cultural, de tradiciones y gustos locales, se llega tras un periodo de aprendizaje social mediante la escucha, la memoria, la práctica y el perfeccionamiento



Unos conceptos que nos pueden parecer tan "humanos" que a muchos todavía les cuesta asociarlos con las aves y más aún con las más pequeñas.



Guillermo Costas

LA CRUZ ROJA EN TRAGACETE



Nunca se sabe si existen las casualidades, las causalidades o el destino es caprichoso.

En la década de los 80 hubo en Tragacete un puesto de Cruz Roja donde se podía hacer la mili voluntaria. Esto era común en los años 70 y 80 que muchos jóvenes hicieran el servicio militar como voluntarios en este cuerpo.

En el año 1973 se firmó un convenio entre el Ejército y la Cruz Roja Española necesitada de voluntarios. De esta forma se permitía hacer la mili cerca de casa a jóvenes de zonas rurales donde existían dispersos puestos de socorro. Para acceder a ese puesto primero se hacía el CIR y se juraba bandera.

El puesto estaba situado en la polifacética casa de Don Casildo, donde actualmente está ubicada la Asociación de Jubilados. Allí tenían las literas, cocina y servicio, muy básico pero fundamental, sobre todo para los que venían de otros pueblos.



Al lado de la gasolinera había una especie de contenedor que era el puesto de Cruz Roja. Cuando no existía el transporte en ambulancia como existe en la actualidad, los encargados del transporte de enfermos y accidentados eran los chicos que estaban allí haciendo la mili.

El tiempo de milicia era unos meses más largo que la mili por reemplazo aunque con la ventaja de estar al lado de casa. No sólo fueron chicos de nuestro pueblo, también de otros pueblos cercanos, los que eligieron esta modalidad.

En aquellos tiempos Cruz Roja ya repartía alimentos a las familias que el presidente consideraba necesitadas. Por aquel entonces creo que el presidente fue el guarda forestal Julio Mondaray.

Creo recordar que la ambulancia que estaba destinada para la Serranía era un todo terreno, preparado para tal fin por las condiciones duras de los inviernos serranos. Nada que ver con todo lo que hemos avanzado en la actualidad.

Hablaba al principio de los caprichos del destino. Muchísimos inviernos después llega a nuestro pueblo un nuevo vecino: Raúl Felipe, un señor que por su trabajo y compromiso con Cruz Roja (también es cierto que esta nueva Cruz Roja poco o nada tiene que ver con aquella que empezó) ha creado Tragacete en Acción, un grupo que intenta que la conciliación y la concordia sea una máxima entre vecinos. Podemos pensar diferente pero el amor por nuestro pueblo nos hace luchar por él. Convivencias con otros pueblos, apoyo a personas vulnerables, acercar las tecnologías a los más mayores, actividades entre vecinos para fomentar la socialización, etc.

Estas y otras iniciativas que se están llevando a cabo en Tragacete son un impulso para la zona, para que se nos conozca, no solo a nosotros, sino a todos los pueblos, la vida rural existe y hay que reivindicar, no sólo se trata de reuniones y de hablar de despoblación en los despachos, hay que tomar medidas más efectivas.

A Raúl, nuestro nuevo vecino, muchas gracias por comprometerse en la dinamización del pueblo.

(Si hay alguien que conserve alguna foto del puesto y quiere compartirla, la pondré como ilustración del relato)



Autora: Pilar Muñoz

<https://joyadelaserrania.blogspot.com/>

¿SABÍAS QUÉ?

Origen de su nombre

Octubre es una palabra procedente del latín que significa «ocho meses». A pesar de ser el décimo mes en la actualidad gracias a la aportación del calendario juliano, es el octavo mes en el calendario romano, puesto que se consideraba que marzo era el primer mes del año y diciembre, el último.

Mes de la prevención del cáncer de mama

El cáncer de mama es uno de los tumores más frecuentes diagnosticados en mujeres, aunque también puede producirse en hombres.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció Octubre como el mes dedicado a prevenir y sensibilizar sobre este tema. La idea es generar conciencia en la población y aumentar la atención dedicada a esta enfermedad.

Descubrimiento de América



El Descubrimiento de América es la denominación que recibe el acontecimiento histórico acaecido el 12 de octubre de 1492, consistente en la llegada a América de una expedición proveniente de la península ibérica dirigida por Cristóbal Colón por mandato de los Reyes Católicos, Isabel de Castilla y Fernando de Aragón.

La conquista de los españoles tuvo un enorme impacto en América. Se introdujo el conocimiento indígena en arte e ingeniería, además de diferentes especies vegetales y animales, como el caballo, especie introducida en el segundo viaje de Cristóbal Colón, y que se encontraba extinto en América desde tiempos remotos.

«Bomba del Zar»

Un 30 octubre de 1961 fue detonada la «Bomba del Zar», el artefacto nuclear más potente del mundo que se haya hecho estallar. 1500 veces el poder de las bombas de Hiroshima y Nagasaki combinadas y 10 veces más que todas las municiones gastadas durante la Segunda Guerra Mundial.



Acontecimientos relevantes

El 2 de octubre se celebra el Día Internacional de la No Violencia (en memoria al nacimiento y obra de Mahatma Gandhi).

El 7 de octubre: Nace en 1885 el físico danés Niels Bohr, Premio Nobel de Física (1922) conocido por su contribución al desarrollo de la teoría atómica y la mecánica cuántica.

El 11 de octubre nace en 1844 Henry John Heinz, inventor del ketchup y fundador de la compañía «Heinz».

El 16 de octubre nace en 1854 Oscar Wilde, escritor irlandés conocido por obras como «El retrato de Dorian Gray».

El 21 de octubre nace en 1833 Alfred Bernhard Nobel, químico sueco creador de la dinamita y los Premios Nobel.

El 28 de octubre se inaugura en 1886 la Estatua de la Libertad (regalada por el pueblo francés para conmemorar el primer centenario de la independencia estadounidense); nace en 1955 el empresario y filántropo estadounidense Bill Gates.

<https://hoy.com.do/curiosidades-del-mes-de-octubre/>

TRADICIONES Y COSTUMBRES

OFICIOS CON TRADICIÓN

LOS GANCHEROS DE LA SERRANÍA, PATRIMONIO INMATERIAL DE LA HUMANIDAD

Existen “prácticas y expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestros descendientes” que merecen conservarse como componentes fundamentales de las comunidades. Entre ellas, se encuentran usos y costumbres que se convirtieron en auténticas formas de vida para los que nos precedieron. Es el caso del transporte fluvial y la labor de los gancheros.



La importancia de estas tradiciones ha sido reconocida por la UNESCO al incluir a las maderadas de Austria, Chequia, Alemania, Letonia, Polonia y España en la lista del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Este reconocimiento es posible gracias al trabajo que realizan las comunidades locales que, hoy en día, mantienen viva esta actividad agrupadas en medio centenar de asociaciones y organizaciones locales y regionales que aglutinan a cerca de 4.400 personas, de las cuales alrededor de 1.500 lo hacen en la zona de la Serranía de Cuenca y el Alto Tajo.

Una tradición ancestral

El transporte fluvial de madera tiene su origen en la Edad Media, cuando las balsas construidas con troncos se empleaban para transportar los árboles talados, leña, mercancías e, incluso, personas.

Tal y como recoge el expediente de la designación aprobado por la UNESCO, "en el pasado, los balseros que viajaban a destinos remotos pasaban semanas e incluso meses viviendo y trabajando juntos en su balsa. Así surgió una comunidad que compartía los conocimientos, habilidades y técnicas de fabricación y navegación de balsas de madera, cuya identidad se ha basado en la práctica social, la jerarquía, la división del trabajo, el ritmo de vida, el uso de herramientas específicas y las costumbres". "Esta tradición -continúa el escrito- se ha cultivado durante generaciones y se mantiene firme gracias a la comunicación oral continua, la observación y la participación".

Así pues, se considera "un componente fundamental del patrimonio de las comunidades, ya que fue una de las actividades económicas básicas de sus territorios en el pasado". Y, aunque ha perdido su finalidad original, "sigue siendo salvaguardado y transmitido como parte de la identidad de la comunidad, a través de la artesanía, las expresiones lingüísticas específicas, las costumbres sociales asociadas al elemento, así como la comunicación de determinados valores como el uso sostenible de los recursos naturales".



Según cuentan Juan Piqueras y Carme Sanchís en su artículo académico El transporte fluvial de madera en España, se tiene constancia de las maderadas en el río Júcar desde el siglo XII. Desde zonas como la Muela de la Madera la madera llegaba a Cuenca tras embarcarse en puntos cercanos a las localidades de Huélamo, Uña o Verdelpino.

También parte de los aprovechamientos forestales de las zonas más altas de la Serranía utilizaban el Tajo para distribuirse en Toledo durante el siglo XVI. En las siguientes centurias, el destino final sería Aranjuez.

En las aguas de los ríos Cuervo, Guadiela y Escabas también flotaba la madera de los montes serranos que llevaba a los embarcaderos de Santa María del Val, Puente de Vadillos o Poyatos.

Los troncos de la Serranía Baja, principalmente de Cañete, Huerta del Marquesado, La Cierva, Campillos de la Sierra, Boniches, Villar del Humo o Pajarón, discurrían por el río Cabriel. También llegaban al Turia los aprovechamientos de las Tierras de Moya.



Como se puede comprobar a través de este somero recorrido, la conducción fluvial y la labor de los gancheros ha tenido una especial relevancia en la Serranía de Cuenca.

Hoy en día, se puede conocer esta tradición en las jornadas madereras que se celebran en localidades como Puente de Vadillos, Priego o Peralejo de las Truchas.

Fotografía: Cadena Ser

<https://www.serraniadecuenca.es/actualidad/los-gancheros-serrania-patrimonio-inmaterial-humanidad-91>

Estofado de ternera



Ingredientes (4 personas):

- 1,5 kg de carne de ternera de aguja
- 250 g de zanahorias
- 225 g de azúcar
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de vino blanco
- Agua
- Aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- Pimienta negra recién molida
- Sal

Preparación:

Limpiar la carne de algún resto de grasa y trocear en dados más o menos iguales. Dorar en una cazuela con un chorrito de aceite de oliva.

Añadir las zanahorias cortadas en rodajas y la cebolla en dados. Incorporar los dientes de ajo y la hoja de laurel. Sofreír las verduras y la carne unos 15 minutos más.

Salpimentar y añadir el vino blanco. Subir el fuego para que se evapore el alcohol. Cubrir con agua y tapar la cazuela. Cocinar a fuego medio durante 1 hora. Destapar y cocinar 45 min más.

GUSANILLO CULTURAL

¿QUÉ CELEBRA CUENCA EN LA FIESTA DE SAN MATEO?

El pasado mes de septiembre se celebró en Cuenca la fiesta de San Mateo (21 de septiembre) en la que se celebró la reconquista de la ciudad por Alfonso VIII.

Cuenta la historia que cuando el rey de Castilla, Alfonso VIII decide ir a la conquista de Cuenca en el año 1.177, lo hizo con el apoyo del Alfonso II de Aragón, la recién fundada Orden Militar de Santiago y la Orden de los Templarios. Este dato histórico real nos indica cómo decidió recuperar la ciudad a los árabes, pero se mezcla con una parte de la leyenda muy conocida por los cuquenses.

Se cuenta que fue la aparición en sueños de la Virgen de la Luz al rey de Castilla, Alfonso VIII, lo que hizo al monarca iniciar la reconquista de la ciudad. Ella se lo había pedido y le dijo en sueños que ella estaría de su parte.

Alfonso VIII tomó la decisión de rodear Cuenca distribuyendo sus fuerzas estratégicamente y pone sitio a la ciudad el día 6 de enero de 1.177, festividad de los reyes magos. El rey Alfonso VIII con dicho cerco hizo que nadie pudiese entrar ni salir de Cuenca sin ser controlado por él.



El campamento principal lo mandó instalar en el llamado Campo de San Francisco, donde hoy se encuentra emplazada la parroquia de San Esteban y la Diputación. Ordena situar a sus fuerzas de tal manera que no puedan recibir ayuda del exterior ni ninguna clase de víveres. Lo que sí permitían los cristianos era que algunos rebaños de ovejas pastaran en el espacio del actual Recreo Peral y la Puerta de San Juan (entonces Puerta de Aljaraz), fue motivo por el cual un día cuando un grupo de soldados cristianos vigilaban aquella parte del río divisaron como unos asnos y ovejas remontaban el terreno y desaparecen poco después. Con toda rapidez fueron en su busca, pero cuando llegaron al lugar por donde habían desaparecido observaron que había un portón de madera, por lo que decidieron regresar al campamento y contar al rey lo que habían visto.



Enterado el rey decide que un grupo de hombres expertos estudiará el lugar durante algunos días controlando todo lo que por allí ocurra a cada momento. Sin pérdida de tiempo manda a sus mejores hombres con la misión de coger a un pastor cristiano que pase diariamente por aquella puerta y les explique qué deben hacer para pasar por aquel portón y tomar la ciudad.

Cuando varios pastores regresaban a la ciudad con las ovejas, fueron sorprendidos sin que los vigilantes de las almenas se dieran cuenta del hecho y en la refriega mataron a dos de ellos. Cuando se acercaron al tercero (Martín Alhaja) se puso de rodillas gritando que era cristiano y que había recibido un mensaje de la Virgen para ayudarles a entrar en la ciudad. Les indicó que les ayudaría a pasar mezclados entre las ovejas y pasarían la vigilancia del encargado de su custodia por tratarse de un hombre ciego.

Se hizo tal como había dicho el pastor, puesto que él se encargó de distraer al ciego, mientras hablaban iba tocando entre las ovejas y no se percató de la hábil entrada que hicieron un buen número de soldados cristianos, ya que se cubrieron con pieles de ovejas que mataron.

Una vez dentro se lanzaron sobre los centinelas a los que mataron sin apenas darse cuenta de lo ocurrido. A una señal irrumpieron los soldados que esperaban junto al río y poco a poco pasó parte del ejército, iniciándose combates a lo largo de toda la noche, al día siguiente Cuenca era cristiana.

Una vez tomada la ciudad, el día de san Mateo el rey Alfonso VIII recibía las llaves de Cuenca y como había prometido, dio inmediatamente la orden de comenzar la ermita que una vez concluida, fue bautizada con el nombre de Santuario de la Virgen de la Luz.



El santuario actual, construido en 1760, queda a muy corta distancia de donde debió de estar la primitiva ermita. Por su situación junto al puente sobre el río Júcar se le ha conocido también como ermita del Puente.



José Miguel Rodríguez

OCIO Y CULTURA

FUNDACIÓN ANTONIO PÉREZ

Ronda de Julián Romero 20, 16001. Cuenca Telf. 969 230 619
<https://fundacionantonioperez.com/>

Cuenca.

- UN MUSEO EN TU BOLSILLO 05 | JAN MATTHEWS DESDE EL 16 DE MAYO HASTA EL 19 DE OCTUBRE DE 2025.
- El Paso: Arte y Ruptura DESDE EL 25 DE JUNIO HASTA EL 12 DE OCTUBRE DE 2025.

Huete.

- Un reino maravilloso 2022 2024. Navia DESDE EL 26 DE ABRIL HASTA EL 5 DE OCTUBRE DE 2025.
- La solemnidad cósmica y la manta a la cabeza. Iván Pérez DESDE EL 26 DE ABRIL HASTA EL 5 DE OCTUBRE DE 2025.
- Cartas de amor (2021-2023) Agata Stepień DESDE EL 12 DE JULIO HASTA EL 12 DE OCTUBRE DE 2025.



Teatro Auditorio de Cuenca

Paseo del Huécar s/n 16001 Cuenca
Tel.: 969 232 797

- 2 de octubre a las 20:30h.
Pantomima Full.Hecho a mano
- 25 de octubre a las 17:00h.Musical de
Coco."Recuèrdame"

AQUÍ NUESTRO MENÚ
ESCANEANDO EL QR



PLAZA
DE LA GUSTACIÓN

mesón
El Vasallo

El Vasallo

NUESTROS HORARIOS

Todos los días

09:00 - 16:00

19:30 - 00:00



Teléfono: 608 564 256



FIESTAS DE OCTUBRE 2025

• Huélamo:

En el mes de octubre sigue con sus tradiciones y nos permitirá disfrutar de otras de sus fiestas más esperadas .

Las fiestas en honor a la Virgen del Pilar en Huélamo.

Aunque el nombre "Fiestas del Pilar" se asocia comúnmente con Zaragoza y Madrid, Huélamo también celebra sus propias fiestas, a menudo con eventos relacionados con el 12 de octubre.

Para más información en las redes sociales



ESCAPADAS TURÍSTICAS

PARQUE CINEGÉTICO DE EL HOSQUILLO

Una época preciosa para hacer esta escapada a Hosquillo sería ahora en octubre. El contraste de colores, el clima menos caluroso, los animales a punto de invernar...

El Parque Natural de la Serranía de Cuenca se sitúa al noreste de la provincia formando parte del Sistema Ibérico Meridional, e incluyendo buena parte de la comarca de la Serranía Alta. El Hosquillo ocupa casi 1.000 has de terreno en pleno corazón del Parque.

El nombre de "Hosquillo" proviene de su orografía hosca y de difícil acceso. Está situado en un valle asimétrico que termina en un fondo de saco, por donde discurre el río Escabas y el Arroyo de las Truchas.

Conocer El Hosquillo es una experiencia gratificante que no hay que perderse. Un contacto directo con la naturaleza más asombrosa del Parque Natural de la Serranía de Cuenca. El paisaje es impresionante, con altos e inaccesibles riscos sobre empinadas laderas cubiertas de un denso pinar.

El Parque Cinegético de El Hosquillo se encuentra en la comarca de la Serranía Alta, cerca del municipio de Las Majadas. Se ubica en el valle del río Escabas, que forma dentro del Parque una espectacular cascada, conocida como El Rincón del Buitre.



El Parque se creó con la finalidad de que fuera un centro de cría de especies cinegéticas, y en él se llevan a cabo actividades de educación medioambiental. Además, cuenta en su interior con un Museo y un Centro de Interpretación dedicado a la fauna y flora del entorno.

El parque permanecerá abierto desde mediados de marzo hasta principios de Diciembre y para poder visitarlo es imprescindible realizar la reserva previa y la entrada tiene un precio de 13,15 euros para adultos y de 6,57 euros para niños entre 5 y 12 años.

El Hosquillo tiene como habitantes a numerosos animales, entre los que podemos encontrar gran diversidad de aves. También presenta buenas poblaciones de especies cinegéticas como ciervos, corzos, gamos, muflones y cabras monteses. Además, alberga una especie en peligro de extinción, verdadero emblema del Parque, el oso pardo.

Precisamente, Félix Rodríguez de la Fuente dedicó a los osos de El Hosquillo el primer documental sobre la fauna de España de su aclamada serie El Hombre y la Tierra.

TE PUEDE INTERESAR



EL HOSQUILLO

El Centro se encuentra en el valle de El Hosquillo, en la cuenca alta del Río Escabas. Se accede desde la carretera forestal que une la localidad de Las Majadas con las de Poyatos y Vega del Codorno, a través de un desvío señalizado localizado a 7,5 Km. de aquélla.

- **Contacto**

+34 648 586 459

reservas@parqueelhosquillo.com

Carretera de Las Majadas al Hosquillo s/n,
16142 Cuenca

- **Atención telefónica**

Mañanas: de lunes a viernes, de 9 a 14 h.

Tardes: de martes a viernes, de 17 a 20 h.

Sábados: de 8 a 16 h.

Domingos sin atención telefónica

<http://www.parqueelhosquillo.com/reservas/>

CENTRO DE RECEPCIÓN DE VISITANTES DEL PARQUE NATURAL DE LA SERRANÍA

Tragacete

El Centro se encuentra en la localidad de Tragacete, con dirección en la Travesía de San Felipe, n° 2. Telf.969247843 – 68022183

Horarios:

- Marzo, abril, mayo, septiembre, octubre y noviembre

Sábado: 10:30 h a 14:30 h/15:30 h a 18:30 h

Domingo: 10:00 h a 15:00 h

- Junio, julio y agosto

Viernes a domingo: 10:00 h a 14:00 h/16:00 h a 19:00 h

Uña

Se encuentra ubicado en la parte suroeste del Parque Natural, en el casco urbano de la localidad de Uña, entre los caminos de Rincón de Uña y Camino del Chorrillo y frente a la laguna de Uña. Se ubica en el itinerario del sendero P.N.S.C.-S04 "El Escalerón y La Raya" (PR-CU37)

Horarios:

- Marzo, abril, mayo, septiembre, octubre y noviembre

Sábado: 09:30 h a 14:00 h/16:00 h a 18:30 h

Domingo: 09:00 h a 14:30 h

- Junio, julio y agosto

Viernes a domingo: 09:30 h a 14:00 h/16:30 h a 19:00 h

Valdemeca

C) Prado s/n 16152 Valdemeca Cuenca

Horarios:

- Marzo, abril, mayo, septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

Sábado: 10:00 h a 14:30 h/15:30 h a 18:30 h

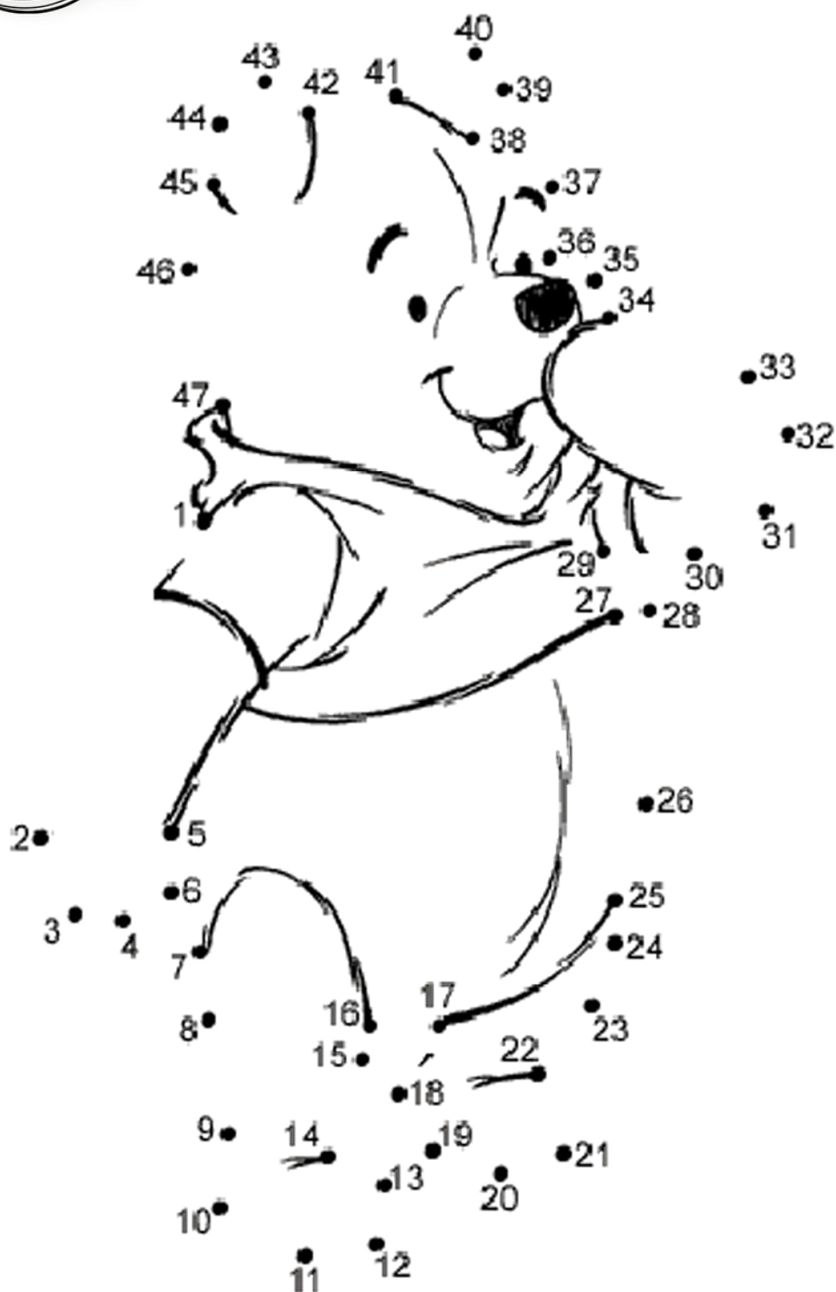
Domingo: 10:00 h a 15:00 h

- Junio, julio y agosto

Sábado a domingo: 10:00 h a 14:00 h/16:00 h a 19:00 h

PASATIEMPOS

UNIR CON PUNTOS



PASATIEMPOS NUMÉRICO

				X				+
	-	10	+	3	=			
+		X		=		-		=
25					-		=	32
=		=				=		-
	-		=	0		25		
								=

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

$$\square + \square - 3 = 6$$

+ + | X |

$$\square - \square + \square = 3$$

+ - | X |

$$\square + \square / \square = 4$$

= = | = |

14

4

24



CRUCIGRAMA

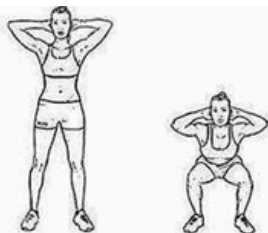


EJERCICIOS GIMNASIA PASIVA

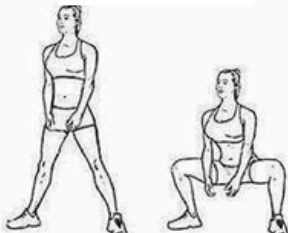


ENTRENAMIENTO EN CASA PARA GLÚTEOS Y MUSLOS

SENTADILLAS 30 SEGUNDOS



SENTADILLAS EN PILA 30 SEGUNDOS

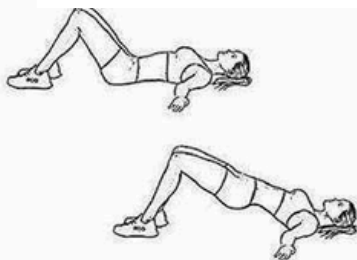


PATADAS DE BURRO DE 30 SEGUNDOS

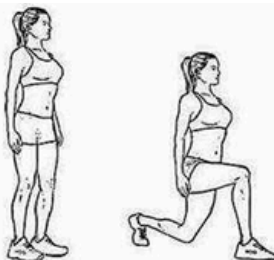


DESCANSA 20 SEGUNDOS ENTRE CADA EJERCICIO Y COMPLETA 4 RONDAS

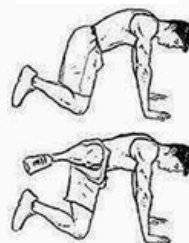
LEVANTAMIENTOS DE CADERA DE 30 SEGUNDOS



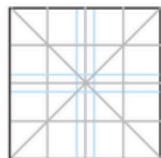
ESTOCADA DE 20 SEGUNDOS



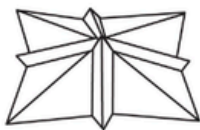
BOCAS DE INCENDIO DE 20 SEGUNDOS



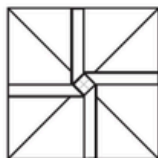
ORIGAMIS



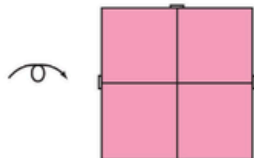
1. Make these creases.



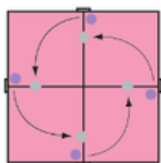
2. Form the 4 corners.



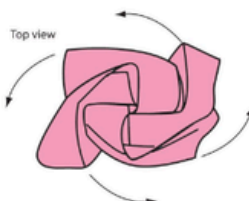
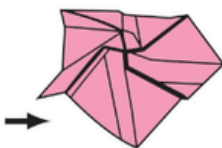
3. Flatten, while rotating counter-clockwise.



4. Turn over.



5. Form the 3D rose by taking each top right corner and folding to next quadrant, counter clockwise.



6. Form rose within the palm of your hand.



7. Turn over and smooth inside of rose, by pressing down slightly at the base.



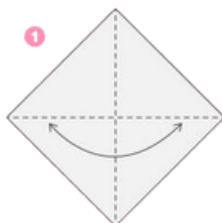
8. Fold down edges and tuck in to form the bottom of the rose.



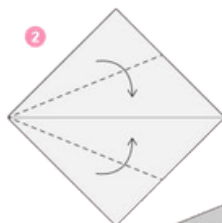
9. Turn over, open centre of flower and smooth.



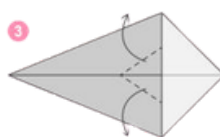
10. Roll the petals down to curve them. Finished rose.



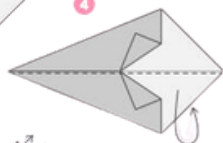
1



2



3



4



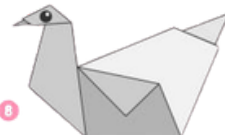
5



6



7



8

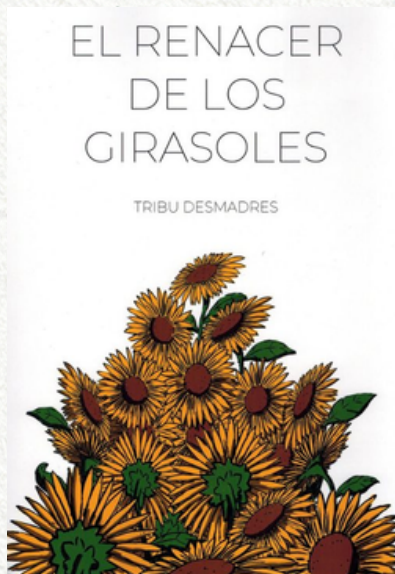
RECOMENDACIONES LITERARIAS

“EL RENACER DE LOS GIRASOLES”

(Varios autores.- Editorial Palabras de Agua S.L. - 9788412715255).

¿Qué pasaría si mañana al despertar tu vida diera un giro de 180°, y todo lo que creías que solo les pasaba a los demás te sucediese a ti? ¿Cuál sería el resultado? Cuando esto sucede se debe cambiar el rumbo, y eso es lo que cuentan las 14 historias que contiene este libro.

Cada realidad es única, pero todas ellas se unen en un punto: el de la lucha por seguir adelante sin desfallecer. “El renacer de los girasoles” nos muestra la realidad de catorce madres, de cómo tuvieron que cambiar sus vidas y sus prioridades para buscar la luz del sol, a pesar de los obstáculos en su camino.



Al principio algunas se quedaron paralizadas, pero poco a poco resurgieron para visibilizar su historia y la de sus hijos. Son madres que todos admiramos, pero que no queremos ser. Madres que luchan para buscar una mejor calidad de vida para sus hijos y que se invierte en investigación para que su lucha sea nuestra lucha. Porque no se trata de normalizar ni de crear compasión. Se trata de acercar su realidad del día a día a todo el mundo, y convertir su lucha en nuestra lucha. TRIBU DESMADRES 1 LA VIDA EN EL NIDO (Jessica Álvarez Ojea) 2 EL PAÍS DE NUNCA JAMÁS (Inma Gómez) 3 LOS RETOS DE MARTA (Irene García) 4 PEQUEÑA GRAN REVOLUCIÓN (Noelia Campillos Almodóvar) 5 EL GIRO MÁS BONITO DE MI VIDA (Vanessa Máquez Rodríguez) 6 LO MÁS DURO Y LO MÁS MARAVILLOSO (María García Estévez) 7 SI VOLVIERAS A NACER, TE QUERRÍA IGUAL (Miriam de Paz Díaz) 8 DISFRUTANDO LA VIDA A TRAVÉS DE LAS LÁGRIMAS (Rosa María Pérez Marín) 9 MI PEQUEÑO ALLAN. APRENDIENDO A SER MAMÁ EN LA DISCAPACIDAD (Eva María Fernández Alcolado) 10 MI MAESTRA DE VIDA (Mariate Gallo) 11 CUANDO LAS COSAS SE PONGAN OSCURAS, SERÁ CUANDO MÁS BRILLE TU ESTRELLA (Lucía Santamaría Vallejo) 12 LUCHANDO CONTRA EL LIMBO (Esti Martín) 13 LA VIDA TE CAMBIA EN CUESTIÓN DE SEGUNDOS... (Samanta Mingallón López) 14 DE AQUELLAS TORMENTAS, ESTOS ARCOIRIS (Vanessa Navarro)

BIBLIOBÚS CUENCA:

Un bibliobús o biblioteca móvil es una biblioteca pública que ofrece los mismos servicios que una biblioteca de carácter fijo excepto la consulta en sala de los documentos. Los bibliobuses dependientes de la Junta de Castilla-La Mancha ofrecen servicio de préstamos de libros, revistas y material multimedia, acceso público a Internet vía satélite, información y referencia bibliográfica y actividades de formación de usuarios, así como de fomento de la lectura. Además, es posible reservar fondos vía telefónica y por correo electrónico para su entrega en la siguiente parada.

SERVICIOS EN “LA COMARCA”

• TRAGACETE

AYUNTAMIENTO, teléfono: 969 28 90 02

Página web: www.tragacete.es

Horario al ciudadano: lunes a viernes 9:00 h a 14:00 h.

CENTRO DE TURISMO, teléfono: 969 28 90 76

Horario al ciudadano: lunes a viernes 9:00 h a 14:00 h.

CENTRO DE SALUD, teléfono: 969 28 90 62. Horario 24 h.

Horario consultas: de Lunes a Viernes de 9:00 h a 14:00 h.

UNICAJA, teléfono: 969 28 90 24

Horario: lunes a viernes de 9:00 h a 14:00 h

FARMACIA TRAGACETE, telf.: 969 289 985

Horario atención al cliente:

Lunes a viernes: Mañanas 10:00 h a 14:00 h / Tardes 17:00 h a 19:00 h.

SERVICIOS SOCIALES (Área de Villalba de la Sierra) Telf.: 969 281 389

PELUQUERÍA ESTÉTICA UNISEX telf. 639 464 093. *Cita previa*

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS: (Preguntar en Ayuntamiento).

ASOCIACIÓN DE MUJERES: (Preguntar en Ayuntamiento).

ASOCIACIÓN DE JUVENIL: Carmen Cardo. Telf. 622 666 868. *Cuota anual 10 €*

COLEGIO CRA. MIGUEL DELIBES. Telf.: 969 289 055

GASOLINERA REPSOL telf.: 969 289 051

Horario lunes a sábado de 9:00 h a 14:00 h / 16:00 h a 20:00 h. Domingo 9:00 h a 14:00 h

SALA DE TELETRABAJO horario de lunes a viernes de 8:00 h a 15:00 h. *(bajo demanda)*

AGENTES MEDIOAMBIENTALES

Centro operativo 969 17 77 00 / 648 58 61 39

coordinacio-agentes-cu@jccm.es amedioambientalestragacete@jccm.es

PARROQUIA telf.: 969 289 022 *(Horario de misa: domingo a las 12:15 h).*

BIBLIOTECA horario martes y jueves 16:00 h a 19:30 h

CONCILIACIÓN FAMILIAR (edad máxima 16 años) - *lunes a viernes, horario 16:00 h a 20:00 h*

SUPERMERCADO TRADYS lunes a sábado de 09:30 h a 13:30 h. Domingos cerrado.

CARNICERÍA CASA CATALINO Tel: 635 848 686

Horario: lunes a sábado de 10:00 h a 14:00 h / 17:00 h a 20:00 h.

(lunes y miércoles tarde cerrado) Domingo CERRADO



• VEGA DEL CODORNO

AYUNTAMIENTO telf.: 969 28 32 51

Horario al ciudadano: lunes 17:00 h a 20:00 h / jueves 9:00 h a 14:00 h

BOTIQUÍN jueves y viernes

CONSULTORIO MÉDICO lunes y jueves horario 11:30 h a 13:45 h

MISA domingo

SUPERMERCADO TRADYS telf.: 969 283 242 Horario lunes a sábado:

de 09:00 h a 14:00 h

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS telf. 639 020 981. Presidente: Emeterio Cardo

• HUÉLAMO

AYUNTAMIENTO telf.: 969 289 101 aytohuelamo@gmail.com

Horario al ciudadano martes y miércoles 9:00 h a 14:00 h / viernes 12:00 h a 14:00 h.

BOTIQUÍN miércoles.

CONSULTORIO MÉDICO lunes horario 9:15 h a 11:45 h/ miércoles 11:00 h a 14:00 h.

COLMADITO DE ANA Telf. 638 136 387.

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Telf. 647 376 190 Pedro La Hoz Hernández López

ASOCIACIÓN DE MUJERES Telf. 676 125 030 Nuria Vegara Palencia

ASOCIACIÓN DE VIRGEN DEL PILAR Telf. 664 739 671 Rocío Lopez Merchante
virgenrosario.huelamo@gmail.com

CLUB DEPORTIVO DE HUÉLAMO Telf. 686 889 324 Ricardo Olmos Palencia
(para todo el mundo)

• VALDEMECA

AYUNTAMIENTO Telf. 969 286 226

Horario al ciudadano: lunes y jueves 17:00 h a 19:00 h / miércoles 9:00 h a 14:00 h

BOTIQUÍN miércoles

CONSULTORIO MÉDICO miércoles horario 9:30 h a 11:00 h aprox. ESPACIO40.

ARTE Y VINO Telf. 600 841 408 Pequeña tienda de productos gourmet, catas de vino y exposiciones temporales de arte contemporáneo.

COMESTIBLES CONSUELO Telf. 659 81 76 12

• BEAMUD

AYUNTAMIENTO telf.: 969 14 00 48, Horario al ciudadano: martes 17:30 h a 20:00 h
viernes 9:30 h a 12:00 h

BOTIQUÍN viernes

CONSULTORIO MÉDICO jueves horario 9:15 h a 11:00 h aprox.

• LAS MAJADAS

AYUNTAMIENTO telf.: 969 283 061

Horario al ciudadano lunes, martes y jueves 9:00 h a 14:00 h

ULTRAMARINOS MARI: 10:00 h a 15:00 h de Lunes a Sábado.

FARMACIA: telf.: 969 283 086

OTROS SERVICIOS

RURALDENT

Odontóloga rural: Con la intención de cubrir las necesidades odontológicas de las personas con dificultades para acudir al dentista en pueblos con altos niveles de despoblación de la provincia de Cuenca, nace Ruraldent Móvil. Para los pacientes que necesiten servicios odontológicos se les recogerá con una furgoneta que les desplazará desde su casa a la clínica. Se le realiza el tratamiento que requiera cada paciente, y una vez terminado, se les volverá a llevar a casa.

Raquel Pardo Guijarro Telf. 678 284 755 / 646 434 196.

VETERINARIO

Alicia Sánchez Bustos. Veterinaria especialista en pequeños rumiantes. Vacunas y desparasitaciones a domicilio de animales de compañía. Horario de atención telefónica de lunes a viernes, por la tarde.

Avisos al teléfono 639 958 277

TAXI RURAL

Santiago González. Telf.: 680 258 601. Contamos con un vehículo de siete plazas. Las rutas que cubrimos son: Sierra de Albarracín, Sierra de Cuenca, Cuenca capital (estación del Ave) Otras provincias; Madrid, Barcelona, Valencia...

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL

Puesto de Villalba de la Sierra: telf.: 969 281 010

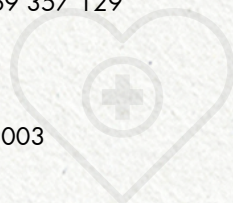
Puesto de Beteta:telf.: 969 318 008

Puesto de Cañete: telf.: 969 346 002

FARMACIAS DE GUARDIA MES DE OCTUBRE

(LUNES 10:00 h A LUNES 10:00 h)

- **SALVACAÑETE**: 01/10 y 08/10 al 15/10 y 22/10 al 29/10. Telf.:969 357 129
- **TRAGACETE**: 13/10 al 15/10 y 20/10 al 29/10. Telf.:969 289 985
- **LAS MAJADAS**: 06/10 al 10/10. Telf.:969 283 308
- **PUENTE DE VADILLOS**: 06/10 y 27/10. Telf.:969 313 123
- **CAÑETE**: 01/10 y 08/10 y 15/10 al 22/10 y 29/10. Telf.:969 346 003
- **BETETA**: 06/10 al 13/10. Telf.:969 318 250
- **VILLALBA DE LA SIERRA**: 06/10. Telf.:969 281 007



¿Quieres poner en marcha tu propio negocio?

¿Quieres impulsar el que ya tienes?

Si tienes una idea de negocio en zona rural y necesitas ayuda para llevarla a cabo, cuenta con nosotros.

Te acompañamos desde el minuto uno y durante todo el proceso.
Crecemos a tu lado

Te informamos

Susana Muñoz
638108789



SERVICIO DE AUTOBUSES Lunes a Viernes



Horario de mañana:

- Vega del Codorno: 06:30 horas
- Tragacete: 06:45 horas
- Huélamo: 07:00 horas
- La Toba: 07:10 horas
- Uña: 07:20 horas
- Villalba de la Sierra: 07:50 horas
- Cuenca: 08:15 horas

Horario de Tarde:

- Cuenca: 14:20 horas
- Villalba de la Sierra: 14:45 horas
- Uña: 15:00 horas
- La Toba: 15:10 horas
- Huélamo: 15:30 horas
- Tragacete: 15:45 horas
- Vega del Codorno: 16:00 horas



SUBVENCIONES Y LICITACIONES

Desde la Fundación “Los Maestros”, queremos ayudar a entidades públicas, organismos dedicados a la gestión de subvenciones y sobre todo a los habitantes de nuestra región a que conozcáis, un poco mejor y de forma más clara, las ayudas y subvenciones de las que nos podemos beneficiar en nuestro día a día.

Cuáles son algunas de las convocatorias de subvenciones y ayudas más interesantes que podemos encontrar abiertas este mes, te lo contamos a continuación...

→ Subvenciones en el marco del Programa MICE para la anualidad 2024-2025

-  Consejería de Economía, Empresas y Empleo
-  Hasta el 30/09/2025

→ Servicio Provincial de Comida a Domicilio Diputación de Cuenca

-  Mayores de 65 años
-  Periodo abierto hasta 2025

→ Ayudas para autónomos en Castilla - La Mancha

-  • Hasta 1.200€ al mes para favorecer la Conciliación Familiar.
- 6.600€ para fomentar el Relevó Generacional.
- Hasta 3.000€ para pagar las cuotas de un Autónomo Colaborador.
- Hasta 9.000€ por contratar Trabajadores Indefinidos.

→ Ayudas a personas dependientes y con discapacidad.

Contáctanos



638 108 789
969 874 306

→ Ayudas a la adquisición de viviendas en propiedad, hasta 10.800€ con límite del 20%.



Jóvenes



Plan Estatal Viviendas 2022-2025

→ Ayuda a la rehabilitación energética en Castilla - La Mancha.



Pree 5000



En municipios de menos de 5.000 habitantes

→ Ayuda a personas mayores

→ Ayudas para víctimas de violencia de género.

→ Ayudas para incentivar la contratación indefinida.



Hasta 30/11/2025

→ Subvenciones dirigidas al aumento de la oferta rural en núcleos de población en riesgo, intensa o extrema despoblación.



Hasta 28/11/2025

→ Ayudas para mitigar los daños por ataques de lobos y aves a ganado doméstico.



Ganaderos/as



3 meses desde el ataque.

→ Becas al estudio en Castilla La Mancha.



(2025/2026)

→ Ayudas para la adecuación y accesibilidad de la vivienda, ya sea por dependencia o discapacidad, tanto en interior como en exterior.



Hasta agotar fondos

→ Ayudas al transporte, tren de cercanías, media distancia, AVE hasta un 50% de descuento. Abono transporte público por carretera. Subvenciones del 50% en líneas regulares de la comunidad autónoma y al convenio de transporte de Castilla - La Mancha con la Comunidad de Madrid.

→ Ayuda a las familias de Castilla - La Mancha. Plan Cuida. Apoyo post-adopción, talleres, psicólogos.



Ayuda a familias numerosas



Familias con hijos, educación, crianza, mediación, orientación e intervención familiar

→ Ayudas para la contratación inicial indefinida y para la transformación en contratos por tiempo indefinido de contratos temporales de personas.



Trabajadoras con discapacidad



Hasta 30/11/2025

→ Ayuda al carne de conducir. Hasta 600€ a través de FUNDAE

→ Complemento para titulares de pensión no contributiva que residan en una vivienda alquilada.



(2025/2026)



Los
Maestros
FUNDACIÓN