



TU COMARCA

Noviembre 2025 - N° 31

Llévatela
GRATIS

FOTO: SUSANA GONZÁLEZ

ÍNDICE

Fundación Los Maestros os informa. **4**

Notas, relatos de vecinos de La Comarca.

Nuestros mayores. Nuestra historia

Nuestros antepasados hablan con sabiduría;
Hablar como en Vega del Codorno;
La matanza; Botánica y Fauna.

12

¿Sabías que? **23**

Tradiciones y costumbres

Oficios con tradición: El cartero.

26

Sabores frescos de La Comarca

Frittata de boletus con espinacas.

28

Gusanillo cultural

Tragedia aerea del 29 de abril de 1959.

29

Ocio y cultura.

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

34

Servicios en “La Comarca”

46

Noviembre es el penúltimo mes del año, el que nos prepara para el frío más intenso, pero también el que precede a las fiestas más entrañables y familiares.

Sigue manteniendo su nombre de noveno mes del año, aunque ya no lo es, y mientras en algunos países es el mes de los difuntos, en otros se le denomina mes de la calidad. Conoce las curiosidades del mes de noviembre y disfrútalas a fondo este **otoño**.



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

Fauna: **Guillermo Costas.**

Receta: **www.gastronosfera.com**

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

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

FUNDACIÓN LOS MAESTROS OS INFORMA

JORNADA: “Cuidando a quien cuida”

El 18 y 19 de octubre, el municipio de **Tragacete (Cuenca)** acogió las jornadas “Cuidando a quien cuida”, una iniciativa de la **Fundación Los Maestros** en colaboración con la **Fundación Isabel Gemio** y la **Asociación Tribu Desmadres**.

Durante dos días, madres cuidadoras, profesionales del ámbito social y sanitario, y vecinas de la comarca compartieron un espacio de diálogo, formación y convivencia en torno a una idea central: quien cuida también necesita ser cuidado.



Voces que inspiran

Entre las voces que resonaron estuvo la de Silvia, madre rural que compartió la historia de su hijo Héctor: un parto complicado, una vida que pendió de un hilo, la palabra “encefalopatía” escrita con tinta de incertidumbre. Silvia habló del miedo, de los hospitales, de la falta de aire... pero también de la fuerza que se despierta cuando una madre elige seguir adelante, paso a paso, con la fe puesta en los pequeños avances y en la sonrisa de su hijo.

A su lado, Aroa relató con temblor y valentía su experiencia con la enfermedad de su hija. “Nos cambió la vida”, dijo, y en esa frase se concentró la esencia del encuentro: transformar el dolor en impulso, el cansancio en comunidad, la soledad en acompañamiento.

Rosa, madre de Rosaly, resumió su emoción con una frase sencilla: “Estar aquí es un regalo”. Contó cómo su hija, con su fragilidad y su luz, le ha enseñado a mirar el mundo de otra manera. A valorar los gestos pequeños, el tiempo compartido, los días buenos y también los difíciles.





Aprendizaje y bienestar compartido

El programa combinó momentos de reflexión y formación con actividades prácticas centradas en el autocuidado y la gestión emocional.

La primera jornada contó con la participación de Montse López Ballester, especialista en desarrollo personal y gestión emocional, quien ofreció una ponencia dinámica que combinó teoría y práctica. Su propuesta ayudó a las participantes a identificar sus emociones, comprender su origen y transformarlas en motor de equilibrio personal.

“Las emociones no se controlan, se escuchan y se gestionan”, subrayó López Ballester durante su intervención, que concluyó con una breve actividad grupal orientada al bienestar cotidiano.

Por su parte, Vanesa Vicente, profesional del ámbito social, presentó una ponencia centrada en los recursos y apoyos disponibles para familias cuidadoras, muchos de ellos desconocidos para las asistentes. Su intervención resultó especialmente útil por su enfoque práctico y accesible, favoreciendo un intercambio enriquecedor entre madres y profesionales.



La segunda jornada incluyó el taller de barre y nutrición, dirigido por Melania Cabrera, que integró cuerpo y mente en una sesión orientada a la conciencia corporal, la salud física y los hábitos alimentarios. La actividad permitió a las participantes reconectar con su propio bienestar, reforzando la idea de que el autocuidado también forma parte del acto de cuidar.

El fin de semana culminó con la plantación simbólica de un árbol, un gesto de crecimiento y continuidad del proyecto. El acto contó con la participación del coro del pueblo de Tragacete, que puso música al cierre de las jornadas celebrado en el Hotel Fundación Los Maestros, dejando una sensación compartida de unión y esperanza.



Un impacto que trasciende el territorio

Además del impacto emocional, las jornadas lograron un alcance comunicativo y social notable, con más de 75.000 visualizaciones en redes y una retransmisión en directo seguida por más de 23.000 personas.

El proyecto también tuvo presencia en medios como Onda Cero Cuenca y el programa “El último tren” de Isabel Gemio, contribuyendo a dar visibilidad a las madres cuidadoras rurales y a posicionar a Tragacete como un referente de innovación social y comunitaria.

Las participantes destacaron el valor de haber podido compartir experiencias con mujeres procedentes de distintas comunidades autónomas, generando un intercambio de conocimiento entre el mundo urbano y rural.

Este diálogo entre realidades diversas fue clave para reforzar la idea de que el cuidado, entendido de forma integral, puede ser motor de desarrollo y cohesión social.





Mirando hacia el futuro

La Fundación Los Maestros valora muy positivamente esta primera edición y estudia diferentes líneas para dar continuidad al proyecto.

Entre ellas, la posibilidad de desarrollar nuevas jornadas o un formato 2.0 en Tragacete, y fortalecer los vínculos con el tejido local, buscando fórmulas de colaboración con alojamientos, restaurantes y agentes del territorio.

“Cuidando al Cuidador” ha dejado claro que los pueblos pueden ser espacios de bienestar, innovación y acompañamiento.

La fuerza del encuentro radica en haber tejido comunidad y en haber demostrado que el cuidado, cuando se comparte, se convierte en una herramienta de transformación social.



Agradecimientos y colaboraciones

El desarrollo de las jornadas fue posible gracias al apoyo y la implicación de diversas entidades que contribuyeron a que el proyecto cobrara vida.

La Fundación Los Maestros expresa su agradecimiento a U·Can, por la cesión del material técnico utilizado en el taller de barre; a Komvida, por su presencia y acompañamiento durante todo el →

→ encuentro, aportando energía positiva y bienestar; y a Teaming, por su apoyo solidario y su contribución al fortalecimiento del sentido comunitario del evento.

Asimismo, un agradecimiento especial a Palabras de Agua, por su presencia y por la donación del libro El renacer de los girasoles, destinado a las bibliotecas de los municipios de la comarca, como gesto de cultura, esperanza y conexión entre territorios.



NOTAS, RELATOS DE VECINOS DE LA COMARCA

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

"Nuestros antepasados hablan con sabiduría...y lo hacían en forma de refrán"

Nuestros abuelos nos dejaron algo más que recuerdos: sabiduría en forma de refranes.

Cada frase es un pedacito de historia transmitida de generación en generación.

● El que madruga Dios le ayuda.

El valor del esfuerzo en el campo.

● A falta de pan, buenas son tortas.

Ingenio en tiempos difíciles.

● De tal palo, tal astilla.

La herencia no es solo la sangre, también el carácter.

● En casa del herrero, cuchillo de palo.

Ironía de la vida cotidiana.

● Año de nieves, año de bienes.

Sabiduría agrícola transmitida de generación en generación.

● Dime con quién andas y te diré quien eres.

La importancia de la comunidad.

● Cuando el río suena, agua lleva.

Experiencia convertida en advertencia.

● Más vale maña que fuerza.

La inteligencia práctica por encima de la fuerza.

● Cría cuervos y te sacarán los ojos.

Advertencia de los mayores, transmitida entre generaciones.

¿Cuál es la frase que más recuerdas de tus abuelos?

Raíces y recuerdos (en Instagram)

Hablar como en Vega del Codorno

Vega del Codorno, pueblo peculiar en la Serranía de Cuenca. El visitante que llega se va encantado, por la amabilidad y hospitalidad de sus gentes, por el ambiente familiar y sencillo, por sus fiestas. Lo conforman ocho barrios a lo largo del hermoso valle del Río Cuervo. Se asemeja a las pequeñas aldeas de la zona norte de España. El visitante cuando llega a la Vega no espera encontrar tal distribución.



El vocabulario utilizado es muy peculiar de la zona y se ha ido transmitiendo de padres a hijos. Además el tono rudo y fuerte al hablar es similar al usado en el Bajo Aragón.

La recopilación que se pretende hacer es en tono divertido. A la vez que la gente participe y disfrute de estas expresiones.

En julio comienzan la celebración de las fiestas en los pueblos cercanos a la Vega. Nos gusta mucho salir por la noche, por eso cuando salimos de fiesta, los padres nos dicen:

Haber si os vais a "espicarzar" con el coche y tenemos que salir a recoger en un saco lo que quede de vosotros en algún turruntero".

Al volver a casa de madrugada ¡las seis, siete y ocho) cuando ellos se levantan dicen:

Cosa rondaor has salió dije!

¡Muchismo vas a rondar Dibujo!

Las madres una de las preocupaciones mayores que tienen por los hijos es la comida. Así cuando el hijo dice:

Tengo una hambrina negra!, Estoy traspellao!.

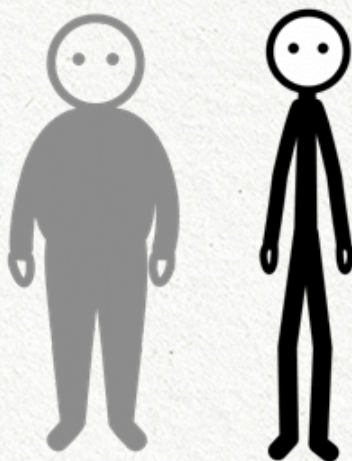
la madre le contesta:

Claro no ves que no has comio ná y estás más esmallao qu'él hocico el perro!.

Una vez ha comido, el hijo responde:¡Qué hartazón de comer!
¡M'e soltao una panzá de comer...!

y si ha comido helado dirá: ¡M'e quedao pasmao con el helao!.

Cuando una persona está muy delgada la gente dice:
¡Está como un palitroque!



Continuará...



Ana Maeso

Nombre científico: **Ligustrum vulgare L.**

Nombre vulgar: **Aligustre, matahombres, malmadurillo, alheña.**

El Aligustre es un arbusto que puede llegar a los 3 m. Corteza pardo-grisácea y algo verrucosa. Tronco recto, ramas largas del mismo color que el tronco, y son muy abundantes y muy flexibles. Hojas caedizas, simples, opuestas, pecioladas, lanceoladas, con el borde entero, coriáceas, con un color verde intenso y lustroso en el haz, algo más claras por el envés. Si el invierno es suave, pueden permanecer sin caerse hasta bien entrado el invierno.

Florece en primavera, son flores agrupadas en racimos terminales, pequeñas, blancas y olorosas.

Los frutos son bayas globosas, de 6-8 mm. de diámetro, verde primero, negras después en la madurez. Estas maduran desde septiembre.

Persistentes durante mucho tiempo en la planta. En su interior tienen de 1 a 4 semillas, su dispersión es generalmente por las aves.



También se reproduce, de semilla y estacilla. Brota de cepa y raíz.

Es apreciado para la formación de setos, pues soporta bien las podas, y tiene facilidad para brotar abundantemente.

Antiguamente se utilizaba para el tintóreo, para extraer el tinte se machacaban los frutos, hasta obtener un fino polvo, para tatuajes o para maquillar los ojos de las mujeres.



Esta especie se extiende por casi toda Europa, en España habita en zonas de media y alta montaña, frescas y húmedas con suelos calizos, bosques mixtos, en matorrales y setos, sobre todo en la mitad norte.

En Castilla-La Mancha aparece en el Sistema Ibérico, sobre todo en las provincias de Cuenca, norte de Guadalajara, también en la Sierra de Alcaraz.

En Tragacete es fácil verlo y con bonitos ejemplares en el acceso a San Blas, camino del Molino de Abajo. En Vega del Codorno, se puede localizar en El Perchel, zona próxima al Puente de las Dudas y setos de los alrededores. También es muy abundante en la finca de La Serna, al inicio de la carretera de Valdemeca, Término Municipal de Huélamo.



CORNEJA NEGRA (*Corvus corone*)

Longitud: 46-52 cm, Envergadura: 90-105 cm.

Córido negro y de gran tamaño que solemos confundir con el cuervo, del que se diferencia por ser ligeramente más pequeño y esbelto, tener el pico menos robusto, las alas más cortas y redondeadas, y una cola más corta y recta.

Es un ave común en la Sierra, ubicua y sedentaria, la podemos ver durante todo el año en solitario, por parejas o en pequeños grupos por zonas arboladas, campo abierto, roquedos e inmediaciones de los establos.



Se trata de una especie omnívora y muy oportunista que se adapta a cualquier recurso que le pueda ofrecer el medio: semillas, verduras, artrópodos, desperdicios, carroña, basura, pequeños vertebrados, crustáceos, etc.

Las cornejas son monógamas: forman pareja de por vida. Ambos participan por igual durante el período reproductor y en ocasiones también los inmaduros colaboran en lo que se denomina una cría cooperativa, formando un grupo que puede durar tiempo y que a todos sus miembros beneficia.

Pueden ser muy sociables y dedican parte de su tiempo al juego; realizan acrobacias y picados en vuelo sin ningún motivo, ensayan anormales llamadas y otros sonidos por diversión, se cuelgan en lugares visibles sujetados por el pico o cabeza abajo como los murciélagos, etc.

Actividades y habilidades que aparentemente no tienen una finalidad práctica y nada le reportan, a no ser que sea por el mero disfrute y por interactuar con sus congéneres. Algo bastante parecido a lo que hacemos los humanos.

Esporádicamente la corneja es parasitada por el críalo, ave que, a diferencia del cuco, no desaloja los huevos o pollos del nido que parasita.



En caso de peligro, el pollo de cría puede producir una secreción química desagradable que ahuyenta a los depredadores y que también protege a sus hermanos adoptivos.

¿Podría ser esta interacción mutualista el motivo por el que las cornejas accedan a adoptarlo?. Si esta fuera la explicación extrañaría un proceso de causa-efecto que requiere una planificación previa y una visión de futuro exclusiva de seres con cierta complejidad.

Si los córvidos llaman nuestra atención y nos sorprenden, es seguramente por su inteligencia. Cuando nos encontramos frente a otros seres inteligentes, nos quedamos algo descolocados por nuestra tendencia a pensar que sólo nosotros somos los únicos y (damos por hecho que también) los mejores.



Guillermo Costas

LA MATANZA

Durante los meses de Noviembre y Diciembre llegaba la época de la matanza.

Todo comenzaba en la primavera, con la adquisición de un lechón, un cerdito, o dos dependiendo de los miembros de la familia, que se criaría en la casa con la intención de engordar para el sustento de la familia durante el año.



Se criaba de manera natural, sin piensos, con remolacha, patatas del huerto, harinilla, pulpa, gamones, etc.

Se preparaba un cocido en un enorme caldero que, la mayor parte del día, presidía la cocinilla, utensilio que se utilizaba para cocinar antes de la llegada del gas butano al pueblo

Y también, en otros sitios, en la lumbre baja del hogar.

Debo decir, que olía bien, principalmente a verdura, y reconocer que saqué alguna patata y que estaba buena.

Después de alimentarlo durante unos cuantos meses, llegaba el fatídico día para el pobre animal, que hasta ese momento solo se había dedicado a comer, sin saber lo que el destino le deparaba.

Por la mañana temprano se colocaba una mesa de madera grande, la de matar el gorrino.

Los encargados de organizar el ritual eran los hombres de la familia, casi siempre, junto con el matarife, que con un gancho agarraba al pobre cerdo y lo sacaba de la corte, que así se llamaba -por lo menos en Tragacete- la habitación del cerdo.

Entre todos lo sujetaban, lo subían a la mesa y el matarife asestaba una cuchillada en el cuello, el animal empezaba a desangrarse en un barreño, donde una de las mujeres recogía la sangre, dando vueltas con la mano sin parar para que no se cuajara.

Había que saber bien la tarea, porque si no luego la sangre no servía para hacer las sabrosas morcillas. En mi familia la encargada era mi pobre madre, y menos mal que la matanza acabó por desaparecer, porque muchas veces pensaba que me tocaría ser la sustituta.

Los chillidos del cerdo eran bastante desagradables, daban mucha pena. Recuerdo taparme los oídos con la almohada, en la cama, para no escucharlos. Aunque se pasaba rápido, no impedía que al poco rato estuviera comiendo algún trozo del rabito asado o de la oreja.

Una vez desangrado el animal, procedían al siguiente paso. En el suelo se hacía una lumbré con unos troncos, y socarraban el animal para eliminar todo el pelo. Después, otra vez a la mesa, y procedían a su lavado, con tobas para terminar con cualquier rastro de pelo. Debo decir que quedaba sumamente limpio.

Después, se procedía al despiece.

Los hombres echaban mano de un porroncillo de aguardiente y de algún rollete para enfrentar las bajas temperaturas del crudo invierno serrano. Cuando ellos terminaban, tomaban el mando las mujeres.

Preparaban unas buenas gachas, y chichas para rematar la mañana.

Se cogían unas muestras para llevar al veterinario, que la mayoría de las veces, cuando las veía, ya se habían comido partes del cerdo. Menos mal que se criaban de manera natural, y no solían estar enfermos.

Como del cerdo todo se aprovecha, algunas mujeres iban al río a lavar las tripas, que luego servirían para hacer los embutidos, las más finas para chorizos y güeñas y las más gruesas para morcillas.

Cuando volvían del río, tenían preparado un chapurrao, una bebida para entrar en calor, pues imagino que después de estar en el río estarían bastante frescas.

Mientras las otras mujeres procedían al descarnado de las piezas que servirían para hacer la masa de los chorizos, aderezados con sus distintas especias.

Las costillas, lomos y huesos se adobaban para luego utilizarlos en cocidos y otros guisos.

Los jamones se salaban y prensaban, luego se colgaban para su curación.

MÁQUINA DE HACER CHORIZOS



Se picaban las carnes en una máquina que llevaba unas cuchillas que luego se cambiaban por unos embudos para meter la carne en las tripas. Debo reconocer que mi ayuda llegaba a darle a la manivela y atar chorizos.

Al día siguiente se hacían las morcillas, con cebolla frita, arroz, manteca de cerdo y sangre.





MÁQUINA DE HACER MORCILLAS

Esta vez se embutían con un artefacto de madera y un enorme embudo. Después se cocían en una gran caldera de cobre. La matanza era una fiesta, lograba reunir a familiares y amigos en buena armonía. Como se hacía en todas las casas se celebraban diferentes fiestas. Cuando los chorizos y morcillas se secaban, llegaba el momento del frito, y al finalizar se guardaba en orzas para pasar todo el año. Entonces no había frigoríficos, pero con las bajas temperaturas al guardarlo en aceite hacía que se conservara. Luego se llevaba el presente, una manera de agradecer a los que habían colaborado. Eran panes prestados, porque cuando hiciese otro la matanza, te lo devolvía.

Había una pieza que se llamaba "la magra del matador", que siempre le tocaba al matarife.

A todos los aguerridos, hombres y mujeres, que con su proceder llenaron las despensas y a todos los matarifes, los especialistas en la materia, y sobre todo a mi tío Eugenio, que durante muchos años fue uno de ellos.



Autora: Pilar Muñoz

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

- **Fue el noveno mes del año**

Antes de que el rey romano Numa añadiera dos meses al calendario egipcio (y de que Julio César decidiera que su nombre debía pasar a la posteridad poniendo su nombre a uno de los meses del año y que Octavio Augusto hiciera lo mismo con agosto), el calendario solo tenía diez meses. El noveno era noviembre, que deriva de 'novem' (nueve, en latín), y mantuvo su nombre a pesar de que con la llegada de enero y febrero pasaba a ser el undécimo mes del año.

- **Es el mes de los muertos**

En España celebramos el 1 de noviembre la festividad de Todos los Santos, mientras el día 2 es el reservado para recordar a los difuntos. Sin embargo, en otros países se le llama directamente el Día de los Muertos, como en México, donde hay una gran cultura alrededor de la muerte. Por eso, ese día las familias se reúnen y recuerdan a sus antepasados con ofrendas y altares para que el alma de los difuntos vuelva al mundo de los vivos, aunque sea durante unas horas.

- **Y también el mes de la calidad**

Desde 1959, Japón celebra el Mes de la Calidad cada noviembre. Se trata de una idea dirigida a concienciar sobre la importancia de la calidad de vida en las personas y motiva tanto al gobierno como a las empresas y las organizaciones a buscar la mejora personal. Otros países añadieron a posteriori su propia celebración en este mes, por lo que la ONU decidió dedicarle un día a nivel mundial, que tiene lugar cada segundo jueves de noviembre.

- **Se celebra el Día de Acción de Gracias**

El Día de Acción de Gracias (también conocido como Thanksgiving Day, en inglés) es una celebración con origen en Estados Unidos y Canadá que, cada vez, se va extendiendo más por todo el mundo.

Tiene un origen cristiano y se trata de que las familias se reúnan en torno a una gran mesa para agradecer las bendiciones recibidas durante todo el año. Se celebra el cuarto jueves de noviembre y es el puente más importante del año en Estados Unidos y millones de personas viajan esos días para juntarse con sus familias en una cena en la que no puede faltar un pavo relleno.

- **Y el día más comercial del año: el Black Friday**

El Black Friday nació en Filadelfia en la década de los 60 como una manera de describir el caótico tráfico que se producía al día siguiente de Acción de Gracias. Con el tiempo, el término se popularizó y pasó a describir cómo los comercios pasaban de números rojos en sus cuentas a números negros por las ventas que se producían ese día. Siempre se celebra al día siguiente de Acción de gracias y, desde hace años, es la fecha en la que se anuncian las rebajas más importantes de todo el año y casi todas las empresas hacen importantes descuentos para tratar de colocar sus productos antes de la campaña de Navidad.

- **La importancia del crisantemo y el topacio**

Cada mes también tiene sus propias flores y piedras y noviembre no iba a ser una excepción. El crisantemo es la flor de noviembre por su relación con los difuntos: es una flor que nace a finales de verano y dura hasta final de año, pero se asocia tradicionalmente con la festividad de Todos los Santos y es la flor más común en los cementerios ese día, ya que representa la eternidad y la inmortalidad. Por su parte, el topacio es la piedra que se asocia a los nacidos en este mes. Sin embargo, es el único mes que cuenta con dos piedras ya que también el citrino, la piedra de la prosperidad, se relaciona con noviembre.

- **Noviembre y el día del soltero**

En China, las personas solteras están en el punto de mira de la sociedad, ya que está mal visto no casarse, sobre todo a partir de cierta edad. Así nació el día del soltero: primero porque 1 es sinónimo de persona sola y, por eso, se eligió el día 11 del mes 11, es decir el 11 de noviembre. Sin embargo, con el paso del tiempo el día del soltero ha desembocado en la fiesta más consumista del año tanto en China como en otras partes de Asia.



- **Prepárate para las Leónidas**

Si octubre es el mes de las lágrimas de San Lorenzo o dracónidas, noviembre lo es de las Táuridas y de las Leónidas. Las Táuridas son una lluvia de meteoros que proceden de la constelación de Tauro y que golpean la atmósfera a más de 100.000 kilómetros por hora; las Leónidas son restos diminutos que deja el cometa 55P/Tempel-Tuttle en su periplo por el espacio y que, al colisionar con la atmósfera, se desintegran dejando imágenes impresionantes. Un mes para disfrutar de la astrología y del espacio.

En noviembre también se celebra el día mundial del sándwich, el día mundial del saludo, el día mundial de la adopción o el día mundial del alcohol, entre muchos otros. Pero noviembre es un mes mágico para disfrutar del otoño en su máximo esplendor y dejarse seducir por sus mágicos colores. Disfrútalos en Caldaria y relájate como te mereces



[HTTPS://WWW.CALDARIA.ES/CURIOSIDADES-NOVIEMBRE/](https://www.caldaria.es/curiosidades-noviembre/)

OFICIOS CON TRADICIÓN

EL CARTERO

El cartero rural es un oficio con gran tradición que actúa como el principal vínculo de las zonas aisladas con el exterior, entregando correspondencia, paquetes y noticias, además de gestionar envíos para el ayuntamiento. Su labor, vital para la comunidad, implica recorridos diarios que pueden implicar caminar, ir en bicicleta o en moto, y a menudo también implica una relación muy cercana y familiar con los vecinos, quienes ven en él una figura de confianza y ayuda.

Características y funciones del cartero rural

- **Vínculo con el exterior:** En pueblos pequeños, especialmente antes de la generalización de los teléfonos móviles e internet, el cartero era el único enlace con las noticias y la correspondencia de fuera.
- **Entrega de todo tipo de envíos:** Su trabajo incluye la entrega de cartas, paquetes, certificados, giros postales y hasta periódicos.
- **Recepción y clasificación:** Recibe los envíos en el centro de correos o en la estación, los clasifica por zonas y domicilios para su reparto.



- Gestión de envíos para el ayuntamiento: A menudo se encarga de la gestión y reparto de notificaciones o envíos oficiales para el ayuntamiento local.
- Ayuda y apoyo a la comunidad: Los carteros rurales también ofrecen asistencia a vecinos con movilidad reducida o personas mayores, ayudando a recibir envíos importantes, y se preocupan por el bienestar de los habitantes.

El oficio en la práctica

- Recorridos y medios: El cartero recorre los pueblos a pie, en bicicleta o en moto, realizando trayectos que pueden ser de muchos kilómetros al día.
- Oficina en casa: En el pasado, una habitación de la casa del cartero servía como despacho rural para que los vecinos pudieran recoger cartas y paquetes.



- Humanización del servicio: Dada la falta de otros servicios en zonas rurales, la figura del cartero se vuelve fundamental, generando una relación cercana y de confianza con los habitantes.

- Humanización del servicio: Dada la falta de otros servicios en zonas rurales, la figura del cartero se vuelve fundamental, generando una relación cercana y de confianza con los habitantes.

La evolución del oficio

- Mejora con los vehículos a motor: La aparición de vehículos a motor facilitó y mejoró sustancialmente el trabajo de los carteros, que antes realizaban sus rutas a pie.
- Impacto de la tecnología: A pesar de la disminución de las cartas debido a la tecnología digital, la figura del cartero rural se ha revalorizado y ampliado su servicio para cubrir otras necesidades de la población.

Frittata de boletus con espinacas



Ingredientes:

- 150 g de boletus
- 6 huevos
- 1 cebolla picada
- 125 g de espinacas tiernas
- Un chorretón de nata líquida
- Sal, pimienta molida
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

- En una sartén que pueda ir al horno (si no la tienes, luego tendrás que utilizar una bandeja de horno en su lugar) añade un chorro de aceite y dora la cebolla a fuego lento hasta que caramelice y esté bien dorada.
- Añade los boletus limpios y cortados y un poquito de sal y pimienta. Saltea tres o cuatro minutos y añade las espinacas.
- Dales un meneo y mientras tanto bate los huevos con un chorro de nata líquida, sal y pimienta. Incorpora los huevos batidos a la sartén y mezcla. Pon la sartén en el horno a 200°C durante unos 8-10 minutos hasta que esté dorada y cuajada.

GUSANILLO CULTURAL

Sirvan estas líneas para mantener en la memoria un hecho relativamente reciente que ocurrió en nuestra comarca y que tuvo trascendencia mundial.

El 29 de abril de 1959, se produjo una tragedia aérea en que perdieron la vida los cuatro principales miembros del equipo nacional masculino de gimnasia, que estaba liderado por el catalán Joaquín Blume, el más grande en la historia de esta disciplina deportiva en España.

Esta catástrofe se produjo cuando el DC-3 de Iberia en el que viajaban los atletas sufrió un accidente en la cima de La Toba, de 1.800 metros, situada en el cerro del Telégrafo, perteneciente a la sierra de Valdemeca.



El avión de Iberian Airlines (matrícula en CE-ABC: 19334) iba con 28 personas a bordo, cuatro tripulantes, cuando se estrelló contra la ladera este de la Sierra de Valdemeca después de haber sido desviado debido al mal tiempo. Las 28 personas a bordo murieron.



Los demás miembros del equipo español que perecieron en el accidente fueron Paul Muller, José Aguilar y Raúl Pajares.

Del equipo de España por aquella tragedia solamente sobrevivió Ángel de Luna, el gimnasta que a última hora canceló el fatídico vuelo y salvó la vida.



Además de Blume y sus tres compañeros, también murieron en el accidente el resto de tripulantes incluida su mujer, María José Bonet. El rescate cuentan vecinos de Valdemeca que fue muy duro y se hizo por los vecinos de los pueblos que se lanzaron sierra arriba, guiados por la columna de humo y llamas, en mitad de un paisaje nevado. Todo para llegar en plena noche, con temperaturas gélidas, y encontrar un escenario de horror.

Joaquín Blume era la principal figura de la gimnasia de este país, contaba entonces 25 años y su fallecimiento constituyó un hondo pesar en todos los ámbitos deportivos españoles y mundiales.

Su muerte lo convirtió en una leyenda que aún hoy día perdura y le mantiene tan vivo como en aquellos años en los que conquistó el corazón de los españoles con sus logros deportivos.

Joaquín Blume Carreras, nació en 1933 en Barcelona, hijo del alemán Armando Blume Schmadecki, profesor de gimnasia, y de la andaluza Mari Paz Carreras.

En 1949 se proclamó campeón de España absoluto, título que retuvo durante diez años consecutivos. Debutó en los Juegos Olímpicos de Helsinki, en 1952, y ocupó el puesto 52. Tenía sólo 19 años.

Su progresión empezó a ser imparable: quedó en el puesto 44 en los Mundiales de Roma de 1954, y un año después, en la Copa de Europa, fue décimo.

Blume pensó entonces en nacionalizarse alemán para poder participar en la competición, pero le convenció para que no lo hiciera Juan Antonio Samaranch.

[illegible]

Pero, pese a ese posible desconocimiento de muchos, no cabe duda de que aún medio siglo después de su muerte, Joaquín Blume sigue siendo un referente del deporte español.

31

Asimismo son innumerables las calles, centros deportivos y pistas polideportivas que existen en nuestro país con su nombre por lo que nos sumamos a ese reconocimiento público a su figura desde la comarca en la que tuvo lugar el fatídico accidente.



Todos los años se organiza la Marcha Blume en el último sábado del mes de abril, buscando el día festivo más próximo al 29 de abril, efeméride del accidente. Su acto central es, por supuesto, la subida a pie al Collado Bajo desde Huerta del Marquesado, una consistente ascensión de 16 kilómetros de longitud y casi 600 metros de desnivel, de unas cinco horas de duración aproximada, utilizando las viejas sendas tradicionales. Casi en la cumbre, se rinde homenaje en la cruz de piedra y, a continuación se gana la cima, de 1.841 metros de altura, con una de las panorámicas más sobrecogedoras de la Serranía.



José Miguel Rodríguez

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

FUNDACIÓN ANTONIO PÉREZ

Ronda de Julián Romero 20, 16001. Cuenca Telf. 969 230 619

<https://fundacionantonioperez.com/>

Cuenca

- Identidades, José María Albareda DESDE EL 11 DE JULIO HASTA EL 9 DE NOVIEMBRE DE 2025.
- El Temperamento y la Calma. Amelia Moreno DESDE EL 18 DE JULIO HASTA EL 7 DE DICIEMBRE DE 2025.

Teatro Auditorio de Cuenca

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

- Anastasia El Musical Día 07 NOV 20:30h
- Circo Ambulant Día 08 NOV 19:00h
- La Traviata Día 14 NOV 20:30h
- Érase una vez los 80 Día 15 NOV 20:30h
- Balada de un encuentro. Cuteatro Día 18 NOV 20:30h
- El Perfume Del Tiempo Día 20 NOV 20:30h
- Antonio Carmona Día 22 NOV 21:00h
- Ya me has tacado el cuento Día 27 NOV 20:30h
- La Monja Alférez Día 28 NOV 20:30h
- Romance Sonámbulo Día 29 NOV 20:30h



ESCAPADAS TURÍSTICAS

4 RUTAS TRASHUMANTES POR LAS CAÑADAS REALES DE ESPAÑA

Como te contamos en el artículo "[El pastoreo, una nueva apuesta por el turismo rural](#)", la trashumancia es el viaje que realizan los rebaños de ovejas por las vías pecuarias buscando nuevos pastos para alimentarse durante la primavera y el verano. Está considerada como una manifestación representativa del patrimonio cultural inmaterial de nuestro país y supone, además, uno de los atractivos más singulares de la oferta del turismo de interior, fundamentalmente para los amantes de la naturaleza.

Hoy queremos que conozcas algunas de las rutas trashumantes de nuestro país, por si te apetece recorrerlas con amigos o en familia. ¡Una forma distinta de vivir la naturaleza! ¿Nos acompañas en este viaje por nuestra geografía?

La trashumancia, un particular viaje que se inicia cada año al finalizar el verano

Cada año, y desde tiempos inmemoriales, el final del verano y la llegada del otoño supone, para cientos de pastores, el inicio del traslado o paso de su ganado desde las dehesas de verano a las de invierno a través de las vías pecuarias. Una época en la que los rebaños atraviesan España para buscar los mejores pastos con los que alimentarse. Y que, además, favorece la sostenibilidad medioambiental, evitando la erosión del campo y ayudando a la prevención de incendios, así como a mantener vivo y activo el medio rural.



¿Qué son las cañadas reales?

¿Sabes qué son las “cañadas reales”? Si nunca has oído hablar de ellas, no te preocupes. Nosotros te explicamos qué son y cuáles son las principales de nuestra geografía.

Las cañadas, también conocidas como vías pecuarias, son los caminos que unen las zonas tradicionales de pastoreo de España durante la trashumancia. Las denominadas reales son aquellas cañadas reguladas por edicto real de Alfonso X el Sabio en 1273. Según ese decreto, debían tener una anchura de 90 varas castellanas (72,22 metros), ser trazados de muy largo recorrido (más de 500 km) y discurrir principalmente en dirección Norte Sur. No obstante, si bien la mayoría de las cañadas reales aún conserva su trazado original, ya no queda vestigio de su anchura decretada en 1273.

Además, dependiendo del lugar donde se encuentren, las cañadas reales tienen denominaciones diferentes. Por ejemplo, en Andalucía se les conoce como veredas de carne; en Aragón son cabañeras; en Cataluña, carreradas y en Castilla, reciben el nombre de cordones, cuerdas, galianas o cabañiles.

Nuestras rutas sostenibles

Gracias a la trashumancia se han obtenido muchos beneficios que contribuyen al desarrollo sostenible y a la economía agraria. Por este motivo, desde Interovic, la Interprofesional del Ovino y Caprino, se ha trabajado intensamente para dinamizar y reavivar las diferentes vías pecuarias y cañadas reales. ¿Has oído hablar de “Nuestras rutas sostenibles”? Si te interesa conocer más en detalle el recorrido de estas cuatro rutas de la trashumancia de nuestro país no dejes de visitar nuestra web, donde encontrarás información detallada sobre los trazados, su contribución medioambiental, fotografías y otros contenidos de interés. Pero antes, te damos unas pinceladas de cada una de ellas. ¿Te parece? ¡Pues vamos a ello!

Ruta Sierra de Madrid, 38 días inolvidables

Recorrer la Sierra de Madrid es sinónimo de vivir una experiencia inolvidable. Este trayecto tiene su inicio en el madrileño pueblo de Villanueva del Pardillo, y finaliza en la localidad de Puerto de Valverde de la Sierra, en la provincia de León, una zona bañada por las aguas del río Grande y el río Mercero. Si te apetece conocer la cultura, la gastronomía y la cultura rural leonesa, ésta es tu ruta.

Ruta Cañada de Burgos, 7 días de pastoreo trashumante

En Quintanilla del Agua (Burgos) da comienzo esta ruta de 7 días por la cañada de Burgos. Casi 100 km en los que las ovejas desbrozan y limpian los montes a su paso. El viaje finaliza en el bello municipio Brieva de Cameros, provincia de La Rioja, a más de 800 metros de altitud. ¿Te unes a celebrar la arribada de los pastores y su ganado con una caldereta de cordero sostenible, natural y muy sabrosa?

Ruta Montes Universales, un viaje desde Teruel a Jaén

Esta ruta de 24 días, durante el mes de noviembre, desde Teruel a Jaén se realiza con un rebaño de 3000 ovejas conducido por tres pastores, desde el municipio de Guadalaviar, provincia de Teruel, hasta Vilches en Jaén. Quienes se suman a esta ruta tienen la oportunidad de conocer en primera persona el medio, las condiciones en que se desenvuelve la trashumancia y los beneficios medioambientales que supone. ¿Quieres conocer por donde discurre? En nuestra web tienes todas las [paradas y las rutas geolocalizadas](#).

Ruta de la Capital

Y por último nos queda comentar la Ruta de la Capital. 9 días de ruta donde los participantes podrán disfrutar de una oferta gastronómica variada. Tiene su inicio en Villanueva del Pardillo, los días de las fiestas populares de esta población madrileña. Y finaliza en Madrid, el "Día de la trashumancia". Sin duda, una manera perfecta de reivindicar la importancia de conectar la naturaleza y el medio rural con las grandes urbes.

¿Quieres recorrer algún tramo de estas rutas? ¿Cuál te despierta más interés? Todas ellas tienen un gran valor y contribuyen al desarrollo sostenible y a la economía agraria. Elijas una u otra, estamos seguros de que elegirás la mejor ruta.



TE PUEDE INTERESAR

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.



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

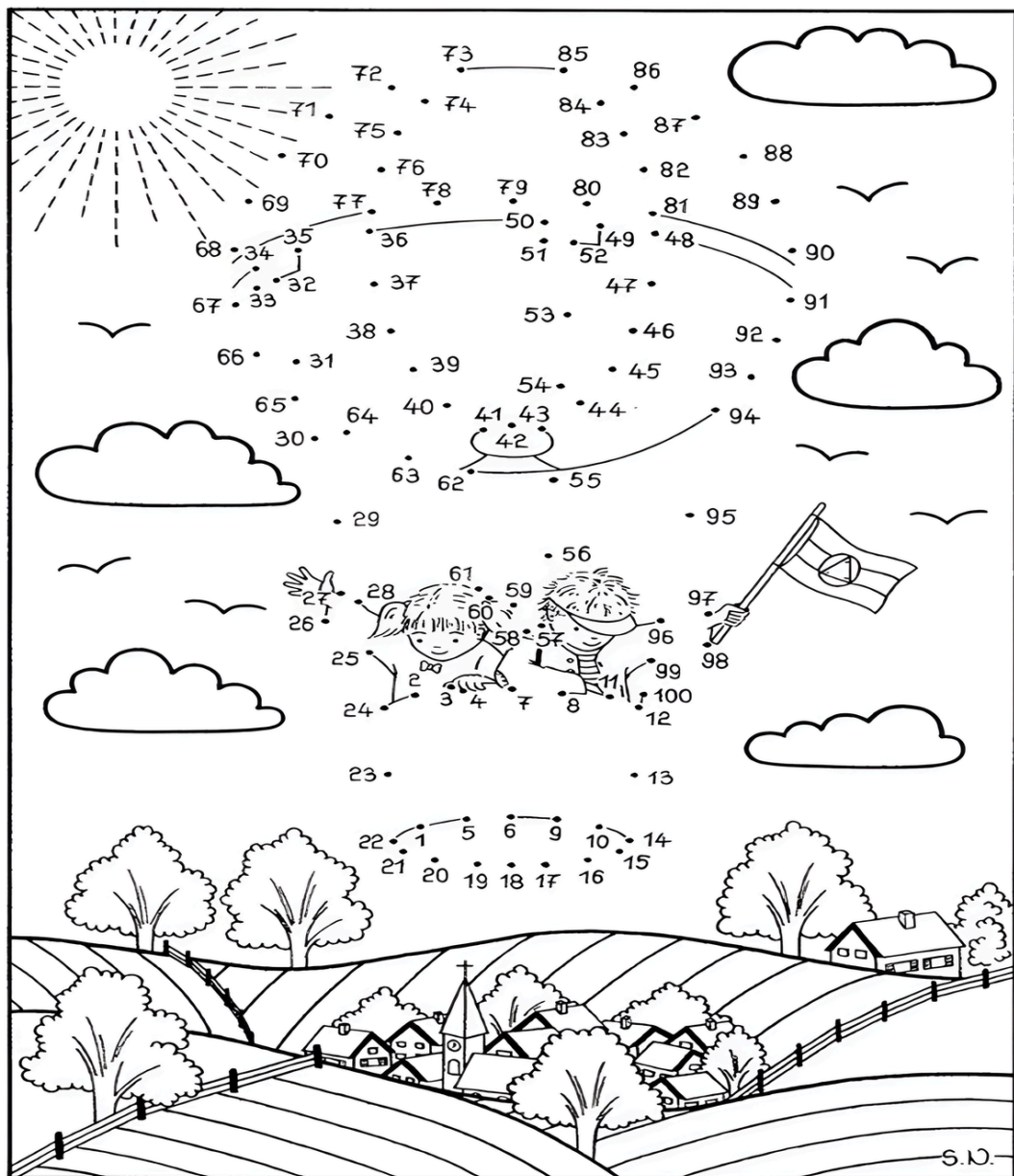
Domingo: 10:00 h a 15:00 h

- 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

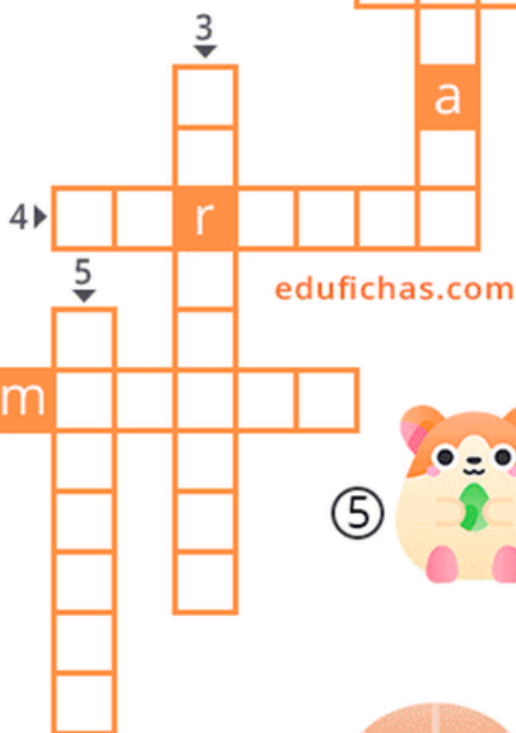


PASATIEMPOS NUMÉRICO

10	x		=	70			4
		x		x		x	x
		5			x	7	=
		=		=		=	=
2	x		=	70			28
x					=		=
3	x		=	24	7		
=					x		x
	x	7	=				14



CRUCIGRAMA



5 EJERCICIOS PARA PONERSE EN FORMA

1 SENTADILLAS



Es uno de los mejores ejercicios para fortalecer piernas y glúteos.

2 FLEXIONES



Este ejercicio fortalece los músculos de los brazos, los pectorales y los hombros.

3 ELEVACIÓN LATERAL DE PESAS



Se pueden combinar con elevaciones frontales para tonificar distintos músculos de los brazos.

4 PLANCHAS



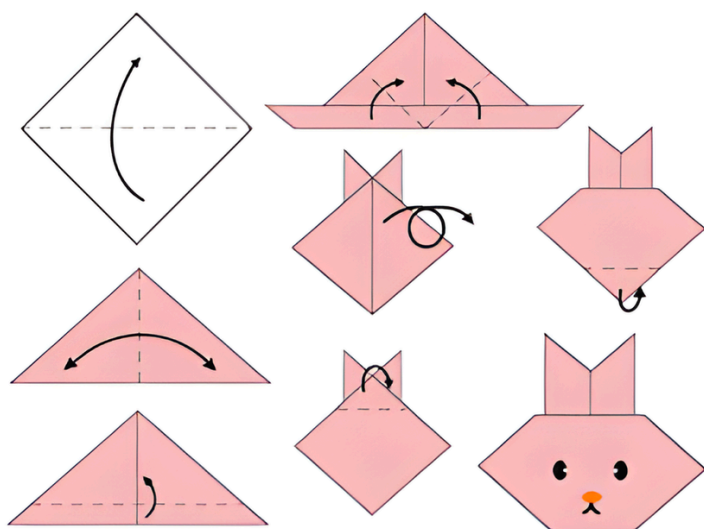
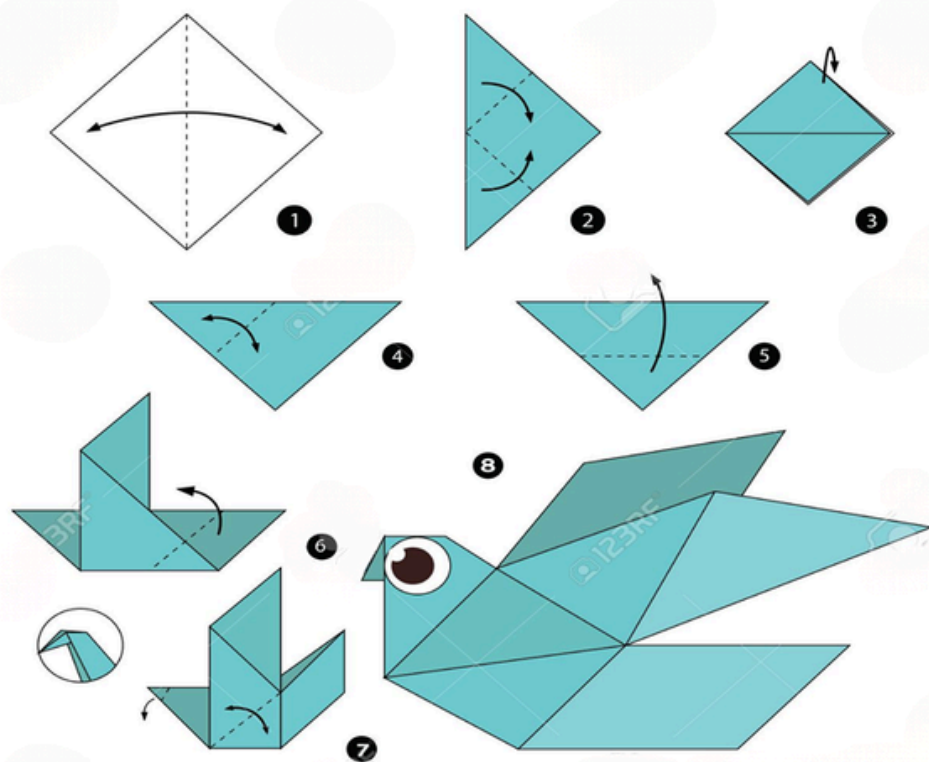
Las planchas son un ejercicio isométrico que fortalece la musculatura de brazos, piernas, pecho y CORE.

5 BURPEES



Trabajan la fuerza y la resistencia y ayudan a ejercitar gran parte de los músculos del cuerpo y a potenciar el tren inferior.

ORIGAMIS



RECOMENDACIONES LITERARIAS

UN CAMBIO DE VERDAD

"UNA VUELTA AL ORIGEN EN TIERRA DE PASTORES"

(Autor: Gabi Martínez).

En pleno invierno, Gabi Martínez se instala como aprendiz de pastor en la Siberia extremeña para experimentar la forma de vida que su madre conoció de niña. Allí sobrevive en un refugio sin calefacción ni agua corriente, al cuidado de más de cuatrocientas ovejas. Pronto conoce a los habitantes de la zona y va impregnándose de sus diferentes maneras de entender el campo. Es entonces cuando decide afrontar un cambio aún mayor.



Uno de verdad. A través de una experiencia radical, este libro despierta nuestra conciencia ambiental, nos conecta con aquellos que nos precedieron y nos ayuda a comprender nuestro presente para transformarlo en un estilo de vida más sencillo, en armonía con la naturaleza. Gabi Martínez convierte el género del nature writing en alta literatura en estas páginas que son la crónica de un autoaprendizaje.

El legado de un comunicador y naturalista apasionado como Félix Rodríguez de la Fuente, los efectos del cambio climático en el entorno y la resistencia heroica de quienes proponen formas sostenibles de producción son algunas de las claves de este relato surgido de un paraje natural desconocido de la geografía española.

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**: 05/11 al 12/11 y 19/11 al 26/11. Telf.:969 357 129
- **TRAGACETE**: 10/11 al 24/11. Telf.:969 289 985
- **LAS MAJADAS**: . Telf.:969 283 308
- **PUENTE DE VADILLOS**: 17/11 y 24/11. Telf.:969 313 123
- **CAÑETE**: 05/11 y 12/11 al 19/11 y 26/11. Telf.:969 346 003
- **BETETA**: 03/11 al 10/11 y 24/11. Telf.:969 318 250
- **VILLALBA DE LA SIERRA**: . 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...

→ Ayudas a personas dependientes y con discapacidad.

→ Ayudas para autónomos en Castilla - La Mancha



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

→ Servicio Provincial de Comida a Domicilio
Diputación de Cuenca



Mayores de 65 años



Periodo abierto hasta 2025

→ Subvenciones para la realización de acciones de formación en capacidades digitales.

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)



FOTO: MIGUEL MOSET ARAUZ
"LAS MAJADAS (SERRANIA DE CUENCA)"