

Foto: Diego Sánchez Cardo

Los Maestros
FUNDACIÓN

GRATIS!

Octubre 2026 - Nº 42

TU COMARCA

ÍNDICE

Fundación Los Maestros os informa. 4

Notas, relatos de vecinos de La Comarca.
Nuestros mayores. Nuestra historia.
Tragacete en la Guerra Carlista; Hablar como en "Vega del Codorno"; Botánica y Fauna. 6

El cielo de... "LA SERRANÍA" 13

Tradiciones y costumbres
Nuestros vecinos de La Comarca
Bolo Conquense (o palos). 15

Sabores de Nuestra Comarca
"Hamburguesa de corzo con huevo trufado". 17

Gusanillo cultural
Honrado Consejo de la Mesta. 18

Un café con...
Entrevista a Beatriz Víllora Galindo. 21

Espacio Jurídico
Régimen de autónomos. 27

Ocio, cultura y deporte.
Fundación "Antonio Pérez"; Teatro Auditorio de Cuenca; Escapadas turísticas: "El Río Mundo (Los Chorros)" y "Mirador de Beamud"; Deportes; Pasatiempos; Ejercicios; Recomendaciones Literarias: "Mamá está dormida". 29

Servicios en "La Comarca" y más. 41

OCTUBRE



1 de octubre: Día Internacional del Café y Día Internacional de las Personas de Edad.

4 de octubre: Día Mundial de los Animales.

5 de octubre: Día Mundial de las y los Docentes.

10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental.

11 de octubre: Día Internacional de la Niña.

12 de octubre: Día de la Respeto a la Diversidad Cultural (o Día de la Hispanidad / Fiesta Nacional).

16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación.

31 de octubre: Halloween (Noche de Brujas)





Los Maestros FUNDACIÓN

FUNDACIÓN LOS MAESTROS

Trabajamos por la conservación de la naturaleza, la educación ambiental y la divulgación del patrimonio natural.

NUESTRO TRABAJO

DOCUMENTACIÓN Y BOTÁNICA
César Cardo

ESTUDIO Y SEGUIMIENTO DE FAUNA
Guillermo Costa

EDICIÓN Y CONTENIDO VISUAL
José Ignacio E. Moulia

REDACCIÓN Y CONTENIDOS
Pilar Muñoz
Ana Maeso
José Miguel Rodríguez
Nuria Cardo

NUESTROS VALORES

CONSERVAR
Protegemos la biodiversidad y los ecosistemas.

EDUCAR
Fomentamos el conocimiento y el respeto por la naturaleza.

DIVULGAR
Compartimos ciencia, historias y experiencias que inspiran.

INSPIRAR
Motivamos acciones para un futuro sostenible.

FUNDACIÓN LOS MAESTROS OS INFORMA:

El próximo 10 de octubre, Día de la Salud Mental, ¡os esperamos en Tragacete para celebrar juntos las Jornadas del Bienestar!

Un espacio para compartir, aprender y cuidarnos: hablaremos sobre cómo reconocer y acompañar conductas de riesgo que a veces normalizamos sin darnos cuenta, daremos consejos prácticos y descubriremos recursos de ayuda. Reflexionaremos también sobre la importancia del bienestar personal y aprenderemos, entre todos, a cuidarnos a nivel individual y como comunidad.



Y para cerrar las jornadas, ¡manos a la obra! Crearemos entre todos un busto colectivo hecho con retales de tela, botones, pinturas, encajes, lanas, cintas, lazos y cualquier abalorio que queráis aportar. Si tenéis materiales de este tipo por casa, ¡nos encantaría contar con vuestra colaboración! Podéis donarlos el mismo día de las jornadas o, si preferís adelantaros, dejarlos desde ya en el Bar El Vasallo.

Esta iniciativa nace de la exposición Arte a dos manos. Mujeres y Salud Mental, de Beatriz Villora, que nos acompañará durante las jornadas.

Arte a dos manos. Mujeres y Salud Mental

Arte a dos manos es un proyecto artístico que nace en enero de 2024 con el objetivo de visibilizar y abrir conversación sobre la salud mental, especialmente vinculada a las mujeres y al medio rural.

A través del arte y de la creación de bustos, el proyecto busca representar historias, emociones y experiencias que muchas veces permanecen invisibles, utilizando la expresión artística como una herramienta para sensibilizar, generar diálogo y romper estigmas en torno a la salud mental.

Desde su primera exposición, celebrada en octubre de 2024 en la Sala Princesa Zaida de Cuenca, Arte a dos manos ha recorrido distintos espacios culturales, universitarios e institucionales de Castilla-La Mancha.

Un proyecto que une arte, salud mental, mujer y territorio rural, haciendo visible aquello de lo que no siempre resulta fácil hablar.

Olga Megina Y Julia Llebaria

Los Maestros FUNDACIÓN

AFAMMER

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL
10 de octubre

BIENESTAR

¿cómo nos cuidamos dentro de nuestros pueblos?

CUI-DAR-NOS

PROGRAMA

Apertura institucional

10:30 – 10:35 h ·Bienvenida a cargo del presidente de Fundación Los Maestros y Yolanda Martínez, delegada de AFAMMER Cuenca.

10:35 – 11:30 h · **Salud mental y bienestar**

Miriam Orbis: Salud mental, señales de alerta y bienestar en el entorno rural.

11:30 – 13:00 h · **Comunidad y cuidados**

Beatriz Villora: Taller participativo sobre cuidados, cargas y cómo construir pueblos que se cuidan.

13:00 – 14:00 h · **Creación colectiva + aperitivo**

Intervención conjunta del busto y cierre de la jornada.

Encontrarnos. Compartir. Crear. Cuidarnos.



TRAGACETE EN LA GUERRA CARLISTA

SACO DE CUENCA 16-4-1874 DE DANIEL PEREA

La importancia de Tragacete durante las guerras carlistas, radica en su posición geográfica y estratégica como nudo de comunicaciones naturales en la Serranía de Cuenca, y su condición de foco de insurrección inicial. Aunque no se desarrollaron batallas de grandes ejércitos a campo abierto, el pueblo fue fundamental para el desarrollo del conflicto en la provincia. En primer lugar fue el punto de origen de la rebelión de Cuenca.

En la Tercera Guerra Carlista (1872-1876) fue uno de los poquísimos escenarios clave donde se inició abiertamente el levantamiento carlista, en tierras conquenses.

A mediados de mayo de 1872, tras el llamamiento general de Carlos VII, los primeros grupos rebeldes se alzaron en armas en Tragacete, Valdeganga y las Pedroñeras. Lo que forzó al ejército del Gobierno Liberal a movilizar de inmediato tropas desde Cañete para frenar el alzamiento.

Tragacete funcionó como paso fronterizo y refugio estratégico militar, debido a su ubicación limítrofe con las provincias de Cuenca, Teruel y Guadalajara, funcionando como aduana natural y corredor seguro para las facciones carlistas.

Por parte del Gobierno, el mando liberal, estableció un control defensivo desde la Primera Guerra Carlista (1836), urgente y necesario, para fortificar la frontera desde Requena hasta Tragacete y Fuente García, con el objetivo de cortar tanto suministros como la libre circulación de rebeldes carlistas que cruzaban constantemente hacia el Maestrazgo o Aragón.

Las partidas rebeldes, al mando de Pechuán y Lázaro, tras sufrir alguna derrota, o verse acorraladas, usaban las escarpadas montañas de Tragacete para reagruparse, conseguir víveres o recibir a combatientes heridos antes de marchar hacia Guadalajara.

Debido a su orografía, Tragacete se convirtió en la base perfecta para la guerrilla, la táctica carlista más efectiva en la región. Aprovechaban las montañas para esconderse de las columnas gubernamentales y asaltar de improviso líneas de comunicación de la provincia, creando un clima de inestabilidad, lo que facilitó hazañas de mayor envergadura como la del célebre Saco de Cuenca en 1874.

El impacto económico, que estos hechos tuvieron para los vecinos durante las guerras carlistas, fue devastador por la asfixia financiera que se derivó de la doble tributación: agotamiento de suministros, reclutamiento forzoso y saqueo de recursos ganaderos y forestales. Al ser un punto estratégico en la Alta Serranía, tanto los rebeldes como las tropas del Gobierno Liberal exigían pagos económicos, raciones obligatorias de víveres cada vez que entraba una facción militar o se refugiaban en los montes.

Ayuntamiento y vecinos estaban obligados a entregar suministros de manera inmediata. Pan, carne y vino para alimentar a las tropas, y pienso para la caballería. Se entregaban fanegas de grano de cebada y paja, dejando vacíos los pajares locales, y a los vecinos sin alimento para sus propios animales de labor. Para rematar se producía una doble tributación, los rebeldes recaudaban tributos forzosos bajo la amenaza de quemar cosechas y confiscar bienes.

Cuando las tropas liberales recuperaron el control de la zona, sancionaron a los pueblos bajo la acusación de colaborar con los rebeldes, obligando a la pobre gente a repartir lo poco que les quedaba para evitar represalias.

Todas estas vicisitudes llevaron a la ruina la ganadería y el comercio local. La economía de Tragacete históricamente se ha sostenido por la ganadería brava y lanar, viéndose en esta época paralizada. Las ovejas y vacas eran el principal objetivo de las guerrillas para el abastecimiento de sus hospitales de campaña y cuarteles, por lo que era habitual el robo de ganado.

Quedaron bloqueadas las rentas de arriería al cortarse las comunicaciones comerciales seguras hacia Cuenca, Teruel y Guadalajara. Los vecinos no podían vender ni la madera de sus pinos, ni los productos derivados del ganado.

El Ayuntamiento, para cumplir las demandas de los militares y que no fusilaran a las autoridades locales, tuvo que solicitar préstamos abusivos y emitir vales que rara vez cobraban. Esto generó una enorme deuda pública municipal que se arrastró durante décadas tras el fin de la guerra en 1876.

Esto es una pincelada de la devastación que los enfrentamiento ideológicos producen en la sociedad, sobre todo en los pueblos ocupados por tropas varias, sin importarles absolutamente sus habitantes, excepto lo que podían conseguir de ellos.

Pilar Muñoz
https://joyadelaserrania.blogspot.com/

HABLAR COMO EN VEGA DEL CODORNO



Las idas y venidas tiene un repertorio rico en expresiones y palabras raras:

Cuando queremos decir que nos vamos, se oye "No mucho me voy".

Si una persona no va por buen camino se le dice: "¡Ande vas bala perdida!.

Si alguien se marcha: "Lo vi trasponer".

A la pregunta de donde está el hijo, la madre responde: "S'haido puay el muchecho".

Si alguien reclama inmediatamente, contesta: "Voy en un galope".

Cuando quieres que se vaya alguien porque te molesta, la palabra utilizada es : "traspón de aquí".

En tono de reproche e interrogación: "¿De donde vienes dije?", o ¿De donde vienes, miracielos!?

Cuando describimos el camino para llegar a: "Indo a ..."

Y para dirigirnos de un barrio a otro, la gente mayor sobre todo dice:

"Voy al pueblo". Me voy "al otro lao" para ir del Barrio de la Cueva A a la Cueva B.

Ana Maeso

Nombre científico: Lonicera periclymenum L.

Nombre vulgar: Madreselva, hiedra borde.

La madreselva es un arbusto o mata, que no suele pasar de los 3 m. Periclymenum significa trepadora. Corteza pardo grisácea y se desprende en tiras. Las ramillas jóvenes, tienen una especie de vello, luego lo pierden. Son trepadoras, y se extienden por la planta por la que hayan trepado. Hojas verdes por ambas caras, un poco más claras por el envés, ovaladas o algo elípticas con ápice bien marcado, simples, opuestas, caedizas, pelosas, son blandas y flexibles, pecioladas todas con bordes enteros.

Florece finales de primavera, nacen sobre el último par de hojas, son flores con corola tubuliforme, de color blanco-amarillentas en el interior, con tonos carmín en el exterior, pedunculadas, olorosas, y son hermafroditas.





El fruto es una baya, globosa, verde primero y roja en la madurez de unos 6 mm de diámetro, con varias semillas en su interior. Suelen aparecer en julio, el fruto carnoso, y no comestible, pues es tóxica para el ser humano; no todos los frutos maduran a la vez, en la misma planta, pueden verse flores, frutos verdes y rojos. Interesante para muchas especies silvestres de animales, pero especialmente para los pájaros, pues comen los frutos y dispersan sus semillas. Después de los incendios, rebrota bien, salvo que la cepa se dañe mucho, se propaga por semilla o esquejes de 10 a 15 cm. con nudos de hojas.





Esta lonicera aparece por toda Europa y Turquía, en la Península Ibérica, es muy común en la mitad norte, salvo en zonas muy secas o con escasas precipitaciones, pues no soporta bien la insolación o la sequía. Suelos de todo tipo, aunque prefiere los silíceos, desde el nivel del mar hasta los 1500 m de altitud. La encontramos en, matorrales altos, bordes, ribazos o riberas de los ríos. Suele asociarse a otras especies del género lonicera.

En Castilla la Mancha la encontramos en las cinco provincias. En Cuenca lo localizamos, sobre todo en la Serranía media y alta. En las proximidades de Tragacete, es fácil ver bonitos ejemplares, en la subida a San Blas.

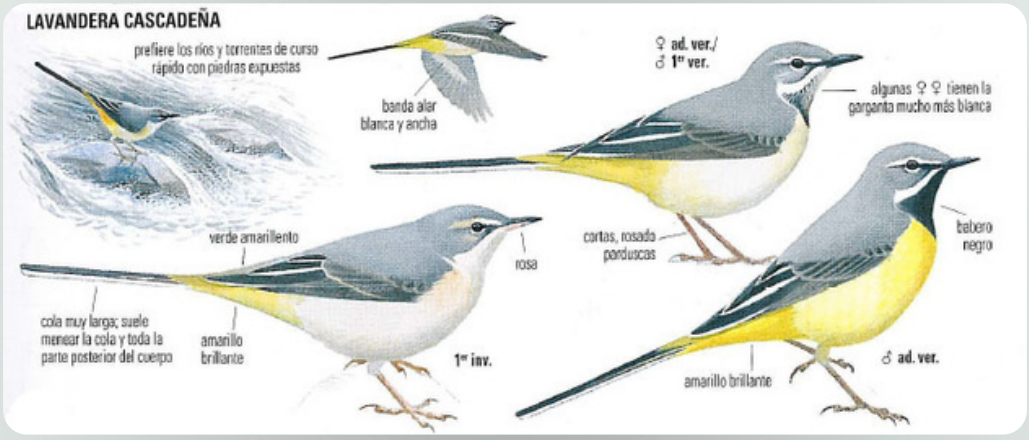


César Cardo González

LAVANDERA CASCADEÑA (Motacilla cinerea)

Longitud: 19 cm.

Desde que la humanidad anda vestida hasta la llegada a las casas de la lavadora (tras el agua corriente y la electricidad), de lo cual no hace tanto, las lavanderas eran las mujeres que, en las poblaciones, se encargaban del lavado de la ropa de manera retribuida o como una más entre las tareas domésticas. Fue por coincidir con estas señoras en las orillas de los ríos por lo que estos pájaros adoptaron su nombre.



Esta ave estilizada de pico fino y cola larga, se desplaza con un característico vuelo ondulante en el que llama la atención su tono amarillo. Visto de cerca se trata del colorido del pecho, vientre y obispillo, ya que el resto es de tonos grises con las alas oscuras, mientras que la hembra, más parecida a los jóvenes, tiene una coloración algo más pálida. Inquieta y desconfiada, ambos sexos tienen por costumbre agitar su cola habitualmente al posarse.

Las lavanderas buscan insectos incesantemente por las orillas y sus proximidades, alternando rápidas carreras con quiebros, saltos y revuelos en persecución de dípteros, tricópteros y pequeños artrópodos.

Es un ave fluvial asociada a los cursos de agua, donde anida entre la vegetación, en taludes, huecos, puentes y construcciones situados en la proximidad del cauce. Cuando llega la época de celo las parejas se reparten por el río y defienden con ahínco sus respectivos territorios. Si se da bien la temporada realizan entre dos y tres puestas de unos cinco huevos cada una que ambos sexos se ocupan de incubar.

Habita en la Sierra durante todo el año en tramos de ríos y arroyos poco frecuentados. Después de la época de cría también puede observarse en fuentes, parques, pastizales y zonas de campo abierto, esto podría deberse a una menor abundancia de insectos y/o a un mayor número de individuos debido a la suma de los juveniles de primer año y/o a la llegada a la Península Ibérica de ejemplares invernantes europeos.



En días muy precisos del verano los ríos acogen un evento natural en el que las efímeras (delicados insectos alados), de la misma especie, se sincronizan para emerger como adultos a la vez con el propósito de aparearse rápidamente y depositar sus huevos fecundados a buen recaudo. Esta irrupción masiva de insectos es aprovechada por las lavanderas para darse un buen atracón y de este festín también se benefician otras aves insectívoras, además de truchas, libélulas, anfibios, reptiles y murciélagos.





Estoy tratando de recopilar los nombres con los que se conoce en la Serranía a las aves y a la fauna.

- Datos de contacto: ***costasguillermo@gmail.com - Guillermo: 698 135 430***

Destino Turístico Starlight

Serranía de Cuenca

El Parque Astronómico se integra en el Parque Natural Serranía de Cuenca: una zona de alto valor medioambiental, protegida como Sitio Natural de Interés Nacional y dentro de la Red Natura 2000. En los alrededores, podrás hacer excursiones como estas: Ciudad Encantada y los Callejones de Las Majadas, El Hosquillo, nacimiento del Río Cuervo, laguna de Uña, ventanFo del Diablo y cortados del Júcar, Solán de Cabras...

Zona de influencia del Parque Natural

Los municipios incluidos en el ambito del "Parque Astronómico de la Serranía Conquense" son: Tragacete, Las Majadas, Cuenca, Uña, Huélamo, Villalba de la Sierra, Poyatos, Arcos de la Sierra, Mariana, Fuertescusa, Castillejo-Sierra, La Frontera, Cañamares, Portilla, Santa María de Val, Cañizares, Vega del Codorno, Sotoarribas (collados, parajes, Ribagorda, Ribatajada, Ribatajadilla, Sotos, Torrecilla y Villaseca, Zarzuela), Masegosa, Lagunaseca, El Pozuelo, Fresneda Sierra, Cueva del hierro, Valasobre, Carrascosa de la Sierra, Beamud y Valdemeca.

El Parque Astronómico de la Serranía Conquense está dentro del Parque Natural Serranía de Cuenca. Esta zona, al noreste de la provincia, tiene un alto valor medioambiental: está protegido además bajo la figura de Sitio Natural de Interés Nacional y forma parte de la Red Natura 2000. Se pueden encontrar recursos naturales de incalculable valor geológico, florístico, faunístico e hidrológico.

www.astroturismoclm.com/menu/serrania-de-cuenca.html

Entre ellos destacan:

- La Ciudad Encantada, declarada Sitio Natural de Interés Nacional, y los Callejones de Las Majadas.
- Parque cinegético El Hosquillo, un parque cinegético experimental donde se realizan labores de conservación de especies (como el oso y el lobo ibérico), de investigación y de educación ambiental.
- Nacimiento del Río Cuervo, Monumento Natural.
- Arroyo Almagrero o de la Herrería de los Chorros. Mantiene una de las escasísimas poblaciones de trucha genéticamente pura.
- Laguna de Uña.
- Valle del río Escabas.
- Nacimiento del río Júcar.
- Ventano del Diablo y cortados del Júcar.
- Laguna del Tobar.
- Solán de Cabras.
- Conjunto urbano de Huélamo.



Bolo Conquense (o palos):

Los bolos conquenses son un deporte tradicional y autóctono de la provincia de Cuenca, considerado uno de los juegos más antiguos de la zona, con varios siglos de historia.

Practicado con nueve palos y una bola grande de madera de olmo o chopo.

Características del juego

- **Los bolos (palos):** Se utilizan nueve bolos de madera (conocidos como palos), colocados en una pista de tierra batida.

- **La bola:** Es una bola de madera maciza que pesa entre 2 y 5 kilos y cuenta con una característica "agarradera" o agujero especial para introducir el dedo pulgar y dirigir el lanzamiento.

- **El objetivo:** Derribar la mayor cantidad de bolos posible a lo largo de cuatro manos por partida.



Reglas básicas: El jugador no puede pisar la línea de lanzamiento marcada por el juez. Además, para que la tirada sea válida, la bola suele tener que alcanzar una viga o raya de referencia al fondo de la pista

Tradición y actualidad

- **Punto de encuentro:** Se practica de manera muy activa en la capital, especialmente en zonas como el Recreo Peral, además de en varios municipios de la provincia (como Motilla del Palancar) durante sus fiestas patronales.

- **Competición:** Cuenta con un circuito provincial de competiciones y torneos destacados, como los que se celebran durante las tradicionales fiestas de San Julián en Cuenca.



Juego de Bolos, se remontan al año 1798

SABORES DE NUESTRA COMARCA

HAMBURGUESA DE CORZO CON HUEVO TRUFADO



Ingredientes:

- 3 hamburguesas de corzo
- 3 huevos trufados
- 3 pan de hamburguesa (a tu gusto)
- Brotes tiernos de lechuga y demás
- 6 rodajas Tomate
- 3 lonchas Queso de cabra
- Trufa (tuber melanosporum)

Pasos de la receta: **30 minutos**

1. En una sartén con un poco de AOVE se colocan las hamburguesas. Cuando se les da la vuelta, se coloca encima el queso de cabra en lonchas.

2. Mientras se hacen las hamburguesas, se prepara el pan con los brotes tiernos y las rodajas de tomate.

3. En una sartén se fríen los huevos trufados (para ver cómo trufar los huevos, se puede consultar la receta disponible en el perfil). Una vez fritos, se incorporan a la hamburguesa.

4. Por último, se ralla un poco de trufa negra por encima y se sirve.

Alejandro Alvarez Iglesias
@alejandroalv1605

https://cookpad.com/es/receta

GUSANILLO CULTURAL

El **Honrado Concejo de la Mesta** fue creado en 1273 por Alfonso X el Sabio, reuniendo a todos los pastores de León y de Castilla, otorgándoles importantes privilegios, tales como eximirlos del servicio militar y de testificar en los juicios, así como darles preferencia en derechos de paso y pastoreo por toda España en detrimento de otros aprovechamientos como la agricultura o la industria.

El origen etimológico de la palabra Mesta viene de los Mesteros que eran las ovejas sin dueño conocido que se mezclaban con ganados de otros y había que separar y ver qué destino se les daba. Para eso navío la Mesta, para regular que hacer con ese ganado.

"La Mesta" era el gremio más poderoso de Europa en la Edad Media, el primer sindicato ganadero. Su finalidad era la de juntar a todos los pastores de León y Castilla para organizar la trashumancia - mover millones de ovejas merinas del norte (verano) al sur (invierno) buscando pasto. En su pico, en 1492, manejaban 3 millones de ovejas.

Su poder radicaba en los privilegios otorgados por el rey y en el poder económico que representaban, ya que la lana merina española era la mejor del mundo y era el principal producto de exportación a Flandes, Inglaterra e Italia. Era el petróleo de la época.

La mesta tenía sus propias cañadas (vías de 75m de ancho), cordeles y veredas que nadie podía cultivar y también tenía sus propios jueces: alcaldes entregadores que multaban a agricultores que les cerraban el paso en sus cañadas y cordeles.

Se organizaba en 4 cuadrillas: leonesa, segoviana, soriana y conquense y tenían en su trazado sobre el terreno 9 Cañadas Reales.

La "Cañada Real Conquense" era una de ellas y tenía una longitud de 350 km oficiales (algunas fuentes la ponen en 400km hasta Jaén)

Tenía una anchura legal de 75,22m (90 varas)

Nacía en la Sierra de Tragacete, en concreto, en la Muela de San Juan (1.600m) y llegaba hasta, El Valle de Alcudia (Ciudad Real) y el Condado de Jaén.

El paraje donde se inicia esta cañada se denomina “los chorros”, un paraje espectacular con una riqueza forestal e hídrica imponente.

La mesta con el tiempo empezó a verse como algo medieval y arcaico que concedía derechos a los pastores en detrimento de los agricultores y se abolió. después de un proceso que se inició en 1808-1814, con la Guerra Independencia, se hundieron las exportaciones de lana, muchas cañadas se roturan para sembrar cereal.

En 1812 en las Cortes de Cádiz: se declaran que las cañadas son compatibles con la agricultura, le quitan privilegios.

Y el Golpe final fue el 30 enero 1836 cuando se promulgó el Real Decreto de Mendizábal que disuelve oficialmente la Mesta y la sustituye por la “Asociación General de Ganaderos del Reino” Firmado por la Regente María Cristina durante la desamortización.

Los motivos reales de la desaparición fueron que

- La lana española ya no valía nada frente a la australiana y sudamericana

- Los ilustrados (Jovellanos, Campomanes) llevaban 50 años pidiendo fin a los privilegios ganaderos

- Los liberales necesitaban vender tierras para pagar deuda pública

Respecto a las cañadas reales, pasaron de ser autopistas de 75m de ancho protegidas por el Rey a ser caminos de segunda. Entre 1836 y 1995 el 80% de esas cañadas se vendió, se aró o se metió dentro de fincas privadas.

No se volvieron a proteger hasta la Ley 3/1995 de Vías Pecuarias, que las declara como bienes de dominio público imprescriptibles e inembargables. Por eso hoy puedes denunciar si alguien corta la Cañada Real Conquense con una valla.

Actualmente esa cañada real es una vía pecuaria de dominio público, no se puede vallar ni construir.

Está señalizada como GR-66 en Cuenca y todavía se usa para traslado de ganado, en junio suben 2.000 ovejas de La Mancha a nuestra comarca y la cercana de Albarracín y en octubre bajan hacia Ciudad Real y Jaén.

Se ha convertido en un corredor ecológico con chozos, corralizas y abrevaderos medievales.



José Miguel Rodríguez

MESÓN

EL VASALLO

AQUÍ NUESTRO MENÚ
ESCANEANDO EL QR

Sabor de siempre, cerca de ti



NUESTROS HORARIOS

Todos los días

09:00 - 16:00
19:30 - 00:00

Teléfono:
608 564 256

¡Os esperamos!

COCINA TRADICIONAL

AMBIENTE ACOGEDOR

PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN

ENTREVISTA A BEATRIZ VÍLLORA GALINDO

¿Quién eres y cómo explicarías lo que haces a alguien que no conoce tu trabajo?

Soy Beatriz Víllora, trabajadora social y profesora de la Universidad de Castilla-La Mancha. Durante casi treinta años he trabajado en el ámbito de la salud mental, acompañando a personas con problemas graves de salud mental y a sus familias en el Centro de Rehabilitación Psicosocial y Laboral en Cuenca.

Una parte muy importante de mi trayectoria ha estado vinculada a que las personas puedan desarrollar una vida significativa en su entorno: participar, relacionarse, tener proyectos, ejercer sus derechos y ser reconocidas por mucho más que un diagnóstico.

En los últimos años he impulsado especialmente proyectos comunitarios en los que el arte, la actividad física, la cultura o la participación social sirven como espacios de encuentro entre personas con y sin problemas de salud mental.

Si ponemos el foco específicamente en las mujeres, ¿por qué es importante hablar de mujeres, salud mental y medio rural?

Creo que es importante hablar de mujeres, salud mental y medio rural porque son tres realidades que se cruzan. La salud mental no depende únicamente de lo que ocurre dentro de cada persona: también influyen las condiciones de vida, las oportunidades, las relaciones, los cuidados y el lugar en el que vivimos.

En el medio rural hay además cuestiones específicas que merece la pena mirar. No porque vivir en un pueblo implique necesariamente tener peor salud mental, sino porque pueden aparecer barreras relacionadas con el aislamiento, la soledad, el acceso a recursos, las oportunidades de participación o el menor anonimato. Y, al mismo tiempo, existen fortalezas importantes: proximidad, redes informales y posibilidades de apoyo comunitario.

Tenemos una experiencia muy cercana. En Castilla-La Mancha, el proyecto «Voces desde la calma» ha recogido testimonios de mujeres con problemas de salud mental que viven en entornos rurales de las cinco provincias. En sus relatos aparecen la discriminación y el peso que pueden tener las miradas, los comentarios o los silencios cuando todo el mundo se conoce; pero también aparece la familia y las amistades como una fuente importante de apoyo.

Por eso no me interesa presentar a la mujer rural como vulnerable por definición. Me interesa una mirada más completa: reconocer las desigualdades y barreras que existen, pero también preguntarnos qué recursos tienen nuestros pueblos, qué redes podemos fortalecer y qué espacios podemos crear para que las mujeres puedan participar, relacionarse, desarrollar proyectos propios y tener un papel activo en su comunidad.

Cuando hablamos de salud mental solemos pensar en la persona, pero ¿qué importancia tiene el entorno en el que vivimos? ¿Puede una comunidad contribuir también a nuestro bienestar?

Muchísima. A veces hablamos de salud mental como si fuera una responsabilidad exclusivamente individual: lo que cada persona tiene que hacer para encontrarse mejor. Pero vivimos en relación con otras personas y necesitamos sentir que pertenecemos, que alguien cuenta con nosotros y que tenemos algo que aportar.

Tener oportunidades para participar, mantener relaciones significativas, disponer de espacios de encuentro o sentir que nuestra presencia importa puede influir mucho en cómo vivimos.

Por eso, además de preguntarnos qué puede hacer una persona para cuidarse, me parece importante hacernos otra pregunta: ¿qué tipo de pueblo, de asociación, de grupo o de comunidad estamos construyendo? Una comunidad también puede generar bienestar cuando facilita la participación, evita excluir a quien es diferente y permite que las personas sigan teniendo un papel y un lugar.

Y en el caso de las mujeres, ¿tenemos suficientes espacios para encontrarnos, participar y hacer cosas que no estén relacionadas únicamente con nuestras responsabilidades y nuestros cuidados?

Creo que esta es una pregunta que merece que nos hagamos en cada comunidad, porque no existe una única experiencia de ser mujer ni de vivir en un pueblo.

Durante generaciones, muchas mujeres han ocupado un lugar fundamental sosteniendo familias, cuidados y también buena parte de la vida comunitaria. Pero participar no debería significar únicamente estar disponible para las necesidades de los demás.

¿Qué pasa con nosotras? Necesitamos, también espacios donde las mujeres puedan encontrarse por interés, disfrute, curiosidad, aprendizaje o creación; espacios donde no tengan que desempeñar necesariamente el papel de cuidadoras.

Y esos espacios no tienen por qué ser grandes proyectos. Un taller, una asociación, una actividad cultural o una iniciativa vecinal pueden convertirse en lugares donde establecer relaciones nuevas, descubrir capacidades y sentirse parte activa de la comunidad.

Además del arte, ¿qué otras actividades podemos recuperar o impulsar en nuestros pueblos para crear espacios de encuentro que también contribuyan al bienestar?

Muchísimas. Y creo que es importante decirlo porque, cuando hablamos de actividades que pueden favorecer nuestro bienestar, no tenemos que pensar necesariamente en grandes proyectos ni en cosas nuevas.

En nuestros pueblos siempre han existido espacios para hacer cosas juntos: coser, hacer punto, cantar, contar historias, leer, bailar, cocinar, trabajar con las manos, cuidar un huerto, preparar una fiesta o transmitir conocimientos de unas generaciones a otras. A eso podemos sumar un club de lectura, un grupo de teatro, un coro, fotografía, escritura, baile, artesanía o rutas por el entorno.

Lo importante no es solamente cuál sea la actividad, sino lo que ocurre alrededor de ella. Mientras hacemos algo que nos interesa, salimos de casa, nos encontramos, conversamos, aprendemos, enseñamos lo que sabemos y sentimos que tenemos algo que aportar.

Y esto me parece especialmente valioso en el medio rural. A veces pensamos que para generar bienestar tenemos que traer cosas de fuera y quizá también debemos mirar lo que ya existe dentro de nuestros pueblos y darle valor.

¿Podemos cuidar la salud mental recuperando también la memoria y los saberes de nuestros pueblos?

Sí, y me parece una posibilidad especialmente bonita porque conecta bienestar, identidad y comunidad.

Hay mujeres que poseen conocimientos y habilidades aprendidos de sus madres o de sus abuelas (costura, punto, bordado, recetas, canciones, historias, plantas, formas de hacer y de cuidar) y que quizá nunca han considerado esos conocimientos especialmente valiosos porque formaban parte de la vida cotidiana.

Recuperarlos y compartirlos significa también reconocer a esas mujeres como personas que saben, que enseñan y que aportan. Una mujer mayor no tiene por qué ser únicamente receptora de una actividad: puede ser quien enseñe a otras personas algo que conoce y que merece la pena conservar.

Además, estas iniciativas pueden generar encuentros entre generaciones. Podemos hacer teatro a partir de historias del pueblo, recuperar fotografías antiguas, recoger relatos de vida, crear un coro con canciones tradicionales o enseñar labores que se están perdiendo. No se trata de idealizar el pasado, sino de utilizar ese patrimonio vivo para generar relaciones nuevas en el presente.

Por eso no hablamos simplemente de "hacer actividades". Hablamos de crear espacios donde las personas se encuentren, transmitan saberes, se reconozcan unas a otras y sientan que forman parte de algo.

¿Qué pueden aportar el arte y la creación a esos espacios de encuentro y participación?

El arte ofrece algo muy interesante: permite participar de otra manera. No todo tiene que pasar por sentarnos a hablar de nuestros problemas.

Podemos expresarnos mediante una imagen, un color, una fotografía, un objeto o una creación. A veces eso permite acercarnos a experiencias que son difíciles de poner en palabras, pero también permite simplemente disfrutar, experimentar y descubrir capacidades.

Y quiero hacer una precisión importante: no estoy diciendo que hacer arte sea, por sí mismo, una terapia ni que cure un problema de salud mental. Aquí me interesa el arte como lenguaje y como herramienta comunitaria: algo que puede reunir a personas diferentes alrededor de una tarea común y generar conversación, relación y participación.

¿Qué ocurre cuando dejamos de crear individualmente y hacemos algo junto a otra persona?

Cambia precisamente el "con". Ya no importa solamente lo que hago yo, sino lo que somos capaces de construir juntas.

Crear con otra persona obliga a escuchar, negociar, ceder, proponer y reconocer lo que la otra aporta. Y eso permite relacionarnos desde un lugar distinto.

Cuando compartimos una tarea, las etiquetas pueden perder peso. Ya no estoy delante de "una persona con un diagnóstico", "una profesional", "una artista" o "una vecina". Estoy delante de alguien con quien tengo que hacer algo.

Para mí, ahí está una de las grandes posibilidades de los proyectos comunitarios: crear situaciones reales en las que personas que quizá no se relacionarían habitualmente puedan encontrarse en condiciones de mayor horizontalidad.

De esa idea surge Arte a dos manos: mujeres y salud mental. ¿En qué consiste el proyecto y qué buscabais cuando lo pusisteis en marcha?

Arte a dos manos: mujeres y salud mental nació como un proyecto artístico y comunitario en el que mujeres con problemas de salud mental y mujeres artistas creaban conjuntamente una obra.

La obra era importante, pero no era lo único. Nos interesaba especialmente el proceso: qué ocurre cuando dos mujeres que parten de experiencias diferentes tienen que conocerse, tomar decisiones, compartir una idea y construir algo juntas.

También queríamos cambiar la mirada. Una mujer que habitualmente puede ser identificada por su diagnóstico aparece aquí como creadora, compañera de trabajo y autora de una obra que después se muestra públicamente.

El proyecto incorporó además una perspectiva de género, porque queríamos que la creación permitiera hablar de experiencias de las mujeres, de sus identidades, sus relaciones, sus dificultades, pero también de sus capacidades, deseos y posibilidades de transformación.

¿Qué quieres que experimenten nuestros vecinos y vecinas cuando participen en la actividad, aunque nunca hayan hecho nada artístico?

Me gustaría que durante un rato pudieran experimentar lo que ocurre cuando nos damos la oportunidad de hacer algo diferente juntos: disfrutar, sorprenderse, relacionarse con personas con las que quizá normalmente no compartirían una actividad y descubrir que todas las personas tenemos algo que aportar.

También me gustaría que experimentaran algo que para mí es muy importante: la diferencia entre hacer algo al lado de otras personas y hacer algo realmente con ellas. Cuando construimos algo juntos tenemos que escucharnos, intercambiar ideas, tomar decisiones y dejar espacio a lo que aporta el otro.

Y ojalá ocurra también algo muy sencillo: que nos riamos, que conversemos, que alguna persona conozca un poco más a otra y que descubramos capacidades o intereses que quizá no conocíamos de nuestros propios vecinos y vecinas.

No quiero contar demasiado sobre lo que vamos a hacer, porque una parte de la actividad consiste precisamente en descubrirlo allí. Solo puedo decir que cada persona podrá participar a su manera y que el resultado dependerá de todas las personas que estén ese día.

Y si alguien está pensando "yo no soy nada creativa" o "esto no es para mí", le diría que venga precisamente por eso. No buscamos artistas. Buscamos personas con ganas de compartir un rato y formar parte de algo que no existiría sin ellas.

Después de compartir esta experiencia, ¿qué te gustaría que se llevara la gente después de participar en tu propuesta en Tragacete?

Me gustaría que se llevaran la idea de que todas las personas tenemos algo que aportar a nuestra comunidad, independientemente de nuestra edad, de nuestras capacidades o del momento de la vida en el que nos encontremos.

También me gustaría que miraran un poco más a su alrededor y pensaran en todo lo que ya existe en Tragacete: personas con conocimientos, experiencias y saberes muy diferentes, pero también espacios, tradiciones y formas de encontrarse que pueden convertirse en oportunidades para generar bienestar.

Y, sobre todo, me gustaría que quedara la idea de que cuidar nuestra salud mental no es solamente algo individual. También tiene que ver con sentirnos parte de algo, tener oportunidades para participar, relacionarnos y saber que nuestra presencia importa.

Si después de la actividad alguien piensa: "quizá yo también puedo hacer algo por cuidar a los demás", "quizá podríamos hacer más cosas juntas en el pueblo" o "yo también tengo algo que puedo compartir con los demás", para mí ya habría merecido la pena.

Y, para terminar: «Cuidar nuestra salud mental también es…» Si tuviera que completar la frase, diría: "Cuidar nuestra salud mental también es cuidarnos entre nosotros y construir comunidades en las que todas las personas podamos sentir que pertenecemos".



Espacio jurídico



Desde esta nueva sección trataremos de dar a conocer conceptos jurídicos básicos que nos puedan ayudar a todos a gestionar diferentes situaciones en algún momento de nuestra vida.

RÉGIMEN DE AUTÓNOMOS

El trabajador autónomo en España es la persona física que realiza de forma habitual, personal y directa una actividad económica a título lucrativo sin estar sujeta a un contrato de trabajo. El Régimen Especial de Trabajadores Autónomos en España, también conocido como "RETA", es el sistema de la Seguridad Social que regula a estos trabajadores.

Están obligados a darse de alta en el RETA:

- Mayores de 18 años que gestionen un negocio propio (Trabajadores por cuenta propia)
- Cónyuges y familiares de hasta segundo grado que trabajen de forma habitual en el negocio familiar (Autónomos colaboradores)
- Socios y administradores de sociedades mercantiles que posean el control efectivo de la empresa (Autónomos societarios).
- Trabajadores Autónomos Económicamente Dependientes, cuando al menos el 75% de sus ingresos provienen de un mismo cliente (TRADE)

Para comenzar a ejercer de forma legal la actividad como autónomo es necesario darse de alta antes o el mismo día en que vaya a tener comienzo la actividad y cumplir con los trámites y requisitos obligatorios ante estos organismos:

- Agencia Tributaria: registrarse en el censo de empresarios para lo que deberás cumplimentar los Modelos 036 o 037, seleccionando el epígrafe del Impuesto de Actividades Económicas (IAE) que corresponda a la profesión o actividad que se va a desarrollar.

- Seguridad Social: inscribirse en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA) donde además de indicar los datos personales se señalar una previsión de rendimientos mensuales que servirá para determinar la base de cotización. La cuota mensual de autónomos se calcula mediante un sistema de tramos basado en los rendimientos anuales reales (Sistema de Cotización). Como ya se ha mencionado con anterioridad, al darse de alta como autónomo es necesario comunicar una previsión de rendimientos netos mensuales, esta previsión será la que determinará la base de cotización la cual podrá ser modificada hasta 6 veces al año si esa estimación inicial varía.



Trascurrido el primer año desde el inicio de la actividad, la Tesorería General de la Seguridad Social cruzará los datos de los que disponga con la Agencia Tributaria, de este modo si el trabajador autónomo pagó de más se le reembolsará la diferencia y si pagó de menos, se le reclamará el importe restante.

Los nuevos autónomos tienen la posibilidad de acogerse a un beneficio que establece una cuota reducida durante el primer año de desarrollo de la actividad que permite ser prorrogada una año más siempre y cuando los ingresos percibidos no superen el salario mínimo interprofesional.

El trabajador autónomo está sometido a una serie de derechos y obligaciones:

- Derechos: en lo que respecta a los derechos del trabajador autónomo son equiparables, en gran parte, a los derechos de los trabajadores que pertenecen al régimen general:

  -Prestación por maternidad o paternidad.

  - Incapacidad Temporal: en caso de baja médica por enfermedad común o accidente laboral. La baja médica es gestionada por la mutua colaboradora designada.

  - Prestación en caso de cese forzoso del negocio

  .

  - Pensión de jubilación calculada en función de las bases por las que se haya cotizado durante la vida laboral.

- Obligaciones Fiscales; los impuestos principales son:

  -IVA (Impuesto sobre el Valor Añadido): impuesto que se declara de forma trimestral mediante el Modelo 303.

  - IRPF (Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas): impuesto estrechamente ligado a los beneficios netos obtenidos que se realiza trimestralmente en pagos fraccionados y mediante el Modelo 130 y anualmente en la declaración de la Renta mediante el Modelo 100.



Alejandra Cardo García
Abogada ICAM.

FUNDACIÓN ANTONIO PÉREZ

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

CUENCA

- Reunión de ajenos o casi, Dani Sanchis

Desde el 2 de julio hasta el 4 de octubre de 2026.

- Bonifacio Alfonso, Grabado y Pintura en la Colección de la Fundación Antonio Pérez

Desde el 10 de junio hasta el 1 de noviembre de 2026.

HUETE

- VIAJE DE IDA Y VUELTA Fondos fotográficos The Hispanic Society of America

Desde el 20 de junio hasta el 18 de octubre de 2026.

- Mnemósine María Tenoury Díaz

Desde el 20 de junio hasta el 18 de octubre de 2026.

- El vuelo lleva al vuelo Juanan Requena

Desde el 20 de junio hasta el 18 de octubre de 2026.

SAN CLEMENTE

- Tinta de Verano 2025 Exposición de trabajos del Máster en Grabado y Diseño Gráfico FNMT-RCM UCLM

Desde el 16 de julio hasta el 4 de octubre de 2026.

- Tinta de Verano 2026 Exposición de trabajos del Máster Universitario en Grabado Diseño Gráfico y Documentos de Valor

Desde el 16 de julio hasta el 4 de octubre de 2026.

Teatro Auditorio de Cuenca

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

- *ASESINATO EN EL ORIENT EXPRESS* 03/10/2026 20:30 H SALA 1
- Edu Soto. Más vale solo que ciento volando 10/10/2026 20:00 H SALA 1
- Ernesto Sevilla – Yo, Literal 20/10/2026 20:30 H SALA 1

https://auditoriodecuenca.es/

ARTES ESCENICAS





EL RÍO MUNDO (LOS CHORROS)

«El agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza».
(Leonardo da Vinci)

El paraje del Nacimiento del Río Mundo, más conocido como Los Chorros del Río Mundo, situados en Castilla-La Mancha, son un impresionante fenómeno natural en España.

En esta guía, basada en nuestra experiencia, te ayudamos con la visita al al Río Mundo y los Chorros en Riópar.

Te facilitamos información de cómo hacer las rutas y te damos nuestros mejores consejos para visitar este asombroso rincón de la Sierra del Segura, en la provincia de Albacete.

También te incluimos un mapa muy práctico, con todos los puntos de interés que te mencionamos en la guía.



El tópico de La Mancha de campos de cereales planos de color ocre sin apenas vegetación, se rompe drásticamente según nos adentramos en la Sierra de Segura, en la provincia de Albacete.

El río Mundo nace en Riópar y tras hacer atravesado galerías y cuevas kársticas de nombre Calares, sale al exterior por la Cueva de los Chorros, precipitándose al vacío con una mágica cascada de 100 metros de altura.

omviajesyrelatos.com/nacimiento-rio-mundo-chorros-albacete/

Mirador de Beamud

Una visita rodeado de naturaleza y patrimonio

Dirección : Mirador de Beamud

GPS : 40.184431, -1.8308333

El Mirador de Beamud te ofrece una panorámica impresionante de esta hermosa localidad y su entorno natural, que se encuentra condicionado por el paso del arroyo de la Magdalena atravesando la localidad. En tu paseo por este lugar, te encontrarás con elementos etnográficos que están conectados a las prácticas tradicionales de la región, como fuentes, tinadas, caleras, pegueras, antiguos ribazos de piedra y canteras.

Una Vista Perfecta de los Alrededores de Beamud

Desde el Mirador de Beamud, podrás disfrutar de excelentes vistas del fantástico entorno natural donde se enmarca esta localidad serrana. Conoce sus extensos pinares amontonados sobre las montañas que se pliegan a lo largo del horizonte.

El camino para llegar a este punto está bien señalizado y es muy fácil de seguir desde el pueblo.

Un Paseo por la Ruta **P.N.S.C.-12** Beamud-Molino de Juan Romero **PR-CU112**

Para llegar al mirador, puedes realizar la ruta P.N.S.C.-12 Beamud-Molino de Juan Romero PR-CU112 y desviarte para acceder a este lugar. Este camino te permitirá explorar la belleza de la zona y descubrir las maravillas naturales y culturales que Beamud tiene para ofrecer, además puedes decidir si hace el sendero completo o asomarte a contemplar y disfrutar de la bonita vista que este entorno nos regala.



DEPORTES

- 10 Octubre: X CP TIERRA DEL VÍTOR HORCAJO DE SANTIAGO 17:30h

- 17 Octubre .XXV CP VILLA DE HONRUBIA HONRUBIA 17:00h

- 24 Octubre: MEDIA MARATÓN DE CUENCA Y 10K CUENCA 16:00h

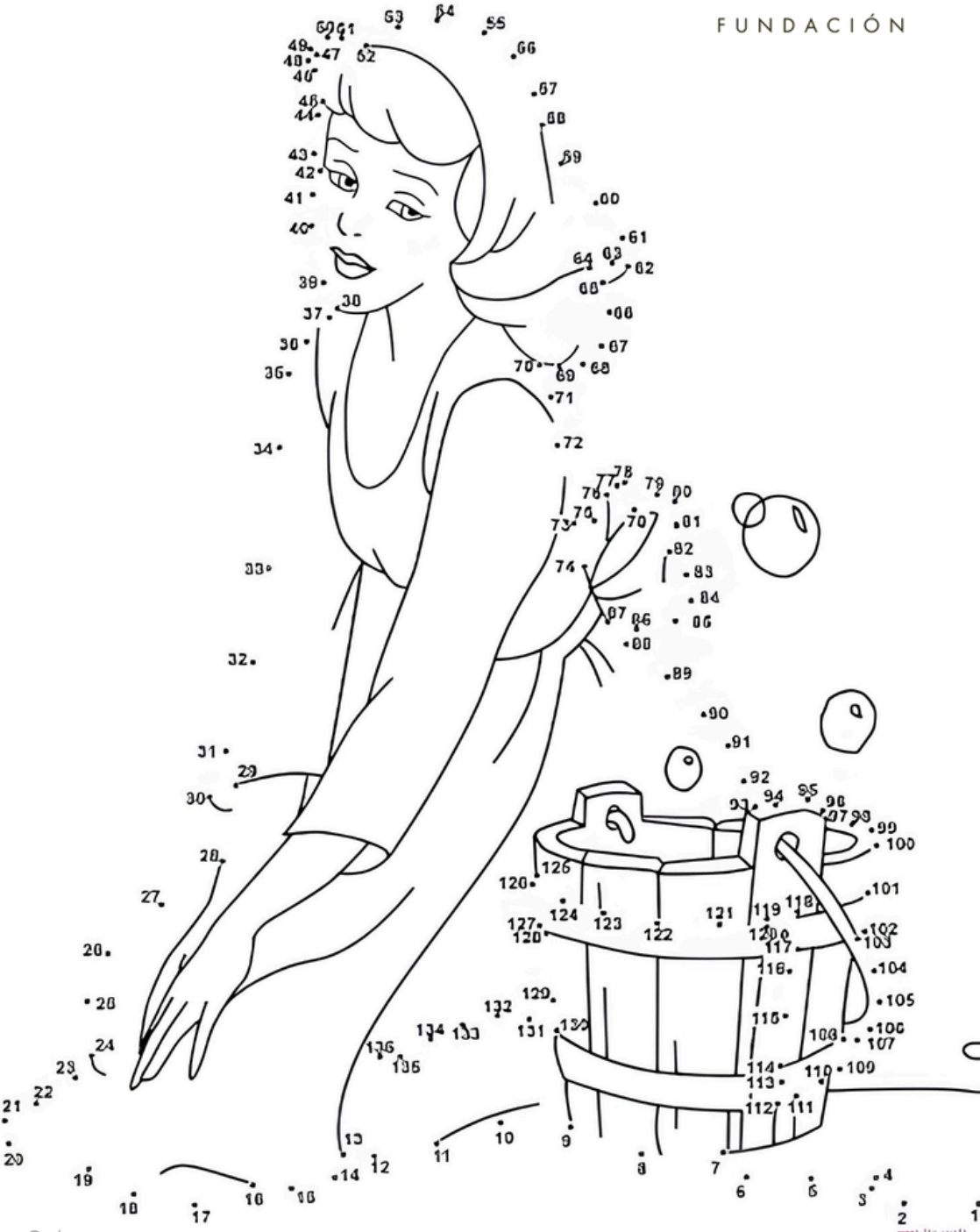
www.circuitocarrerasdiputacioncuenca.com

- **Campeonato del Mundo de Tirachinas Deportivo:** Del 2 al 4 de octubre de 2026 en Las Mesas, Cuenca, con tiradores internacionales.

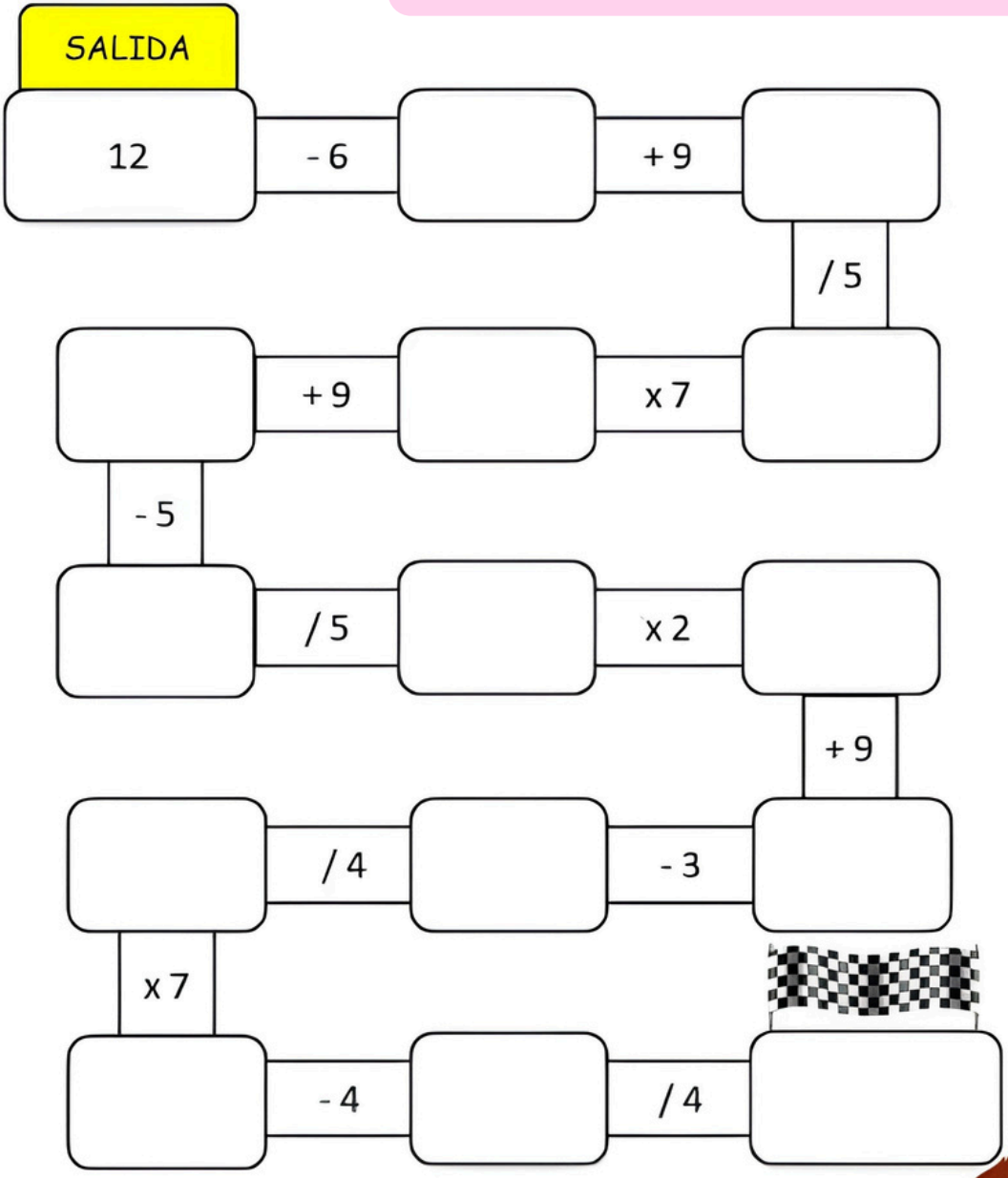
- **80 Aniversario del UB Conquense:** Sábado 10 de octubre de 2026 a las 13:00 en el Estadio La Fuensanta, con actividades familiares e historia del club.

- **XIV Media Maratón y 10K Ciudad de Cuenca:** Sábado 24 de octubre de 2026 a las 16:00, con salida y meta en la Plaza de Constitución.

Los Maestros
FUNDACIÓN



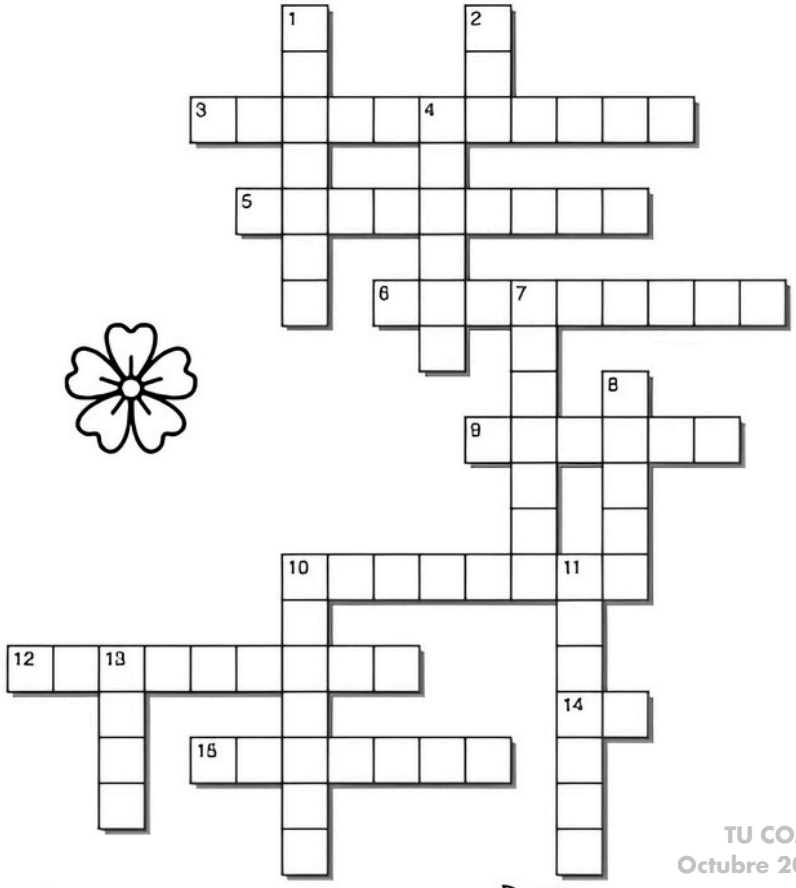
PASATIEMPOS NUMÉRICO





Verbos PRETÉRITO

CRUCIGRAMA



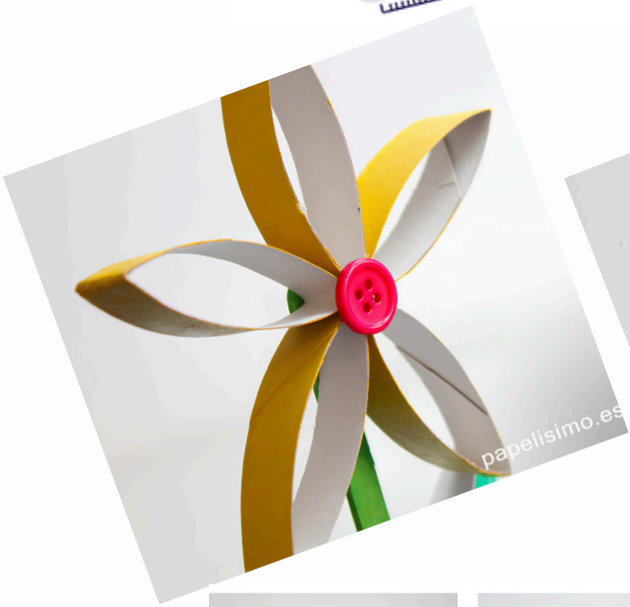
TU COMARCA
Octubre 2026 - N° 42

Across

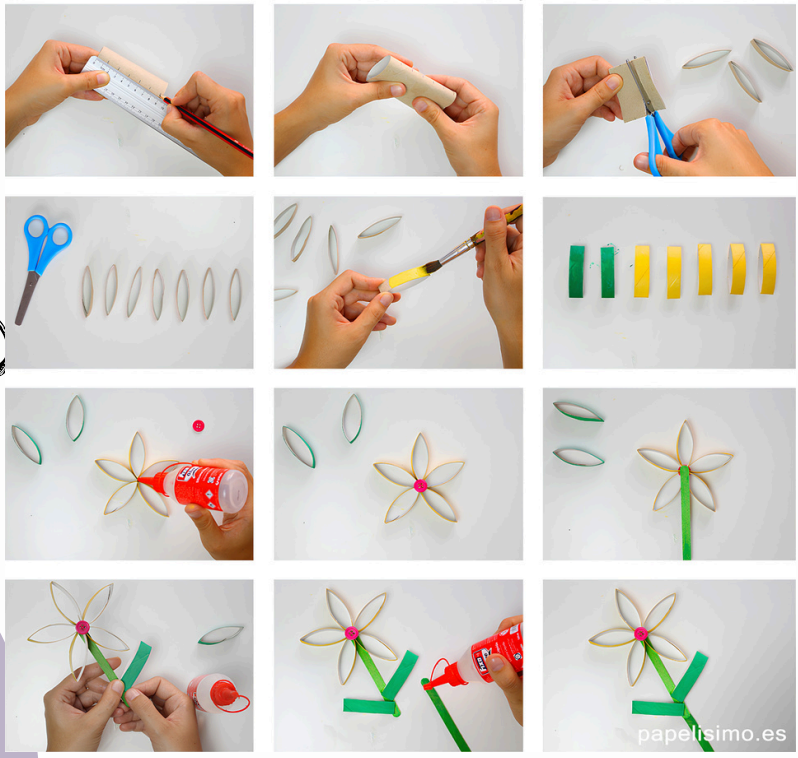
3) aprender, ellos
5) comprar, ellos
6) limpiar, ellos
9) dibujar, yo
10) pasear, tú
12) olvidar, tú
14) dar, yo
15) pasar, nosotros

Down

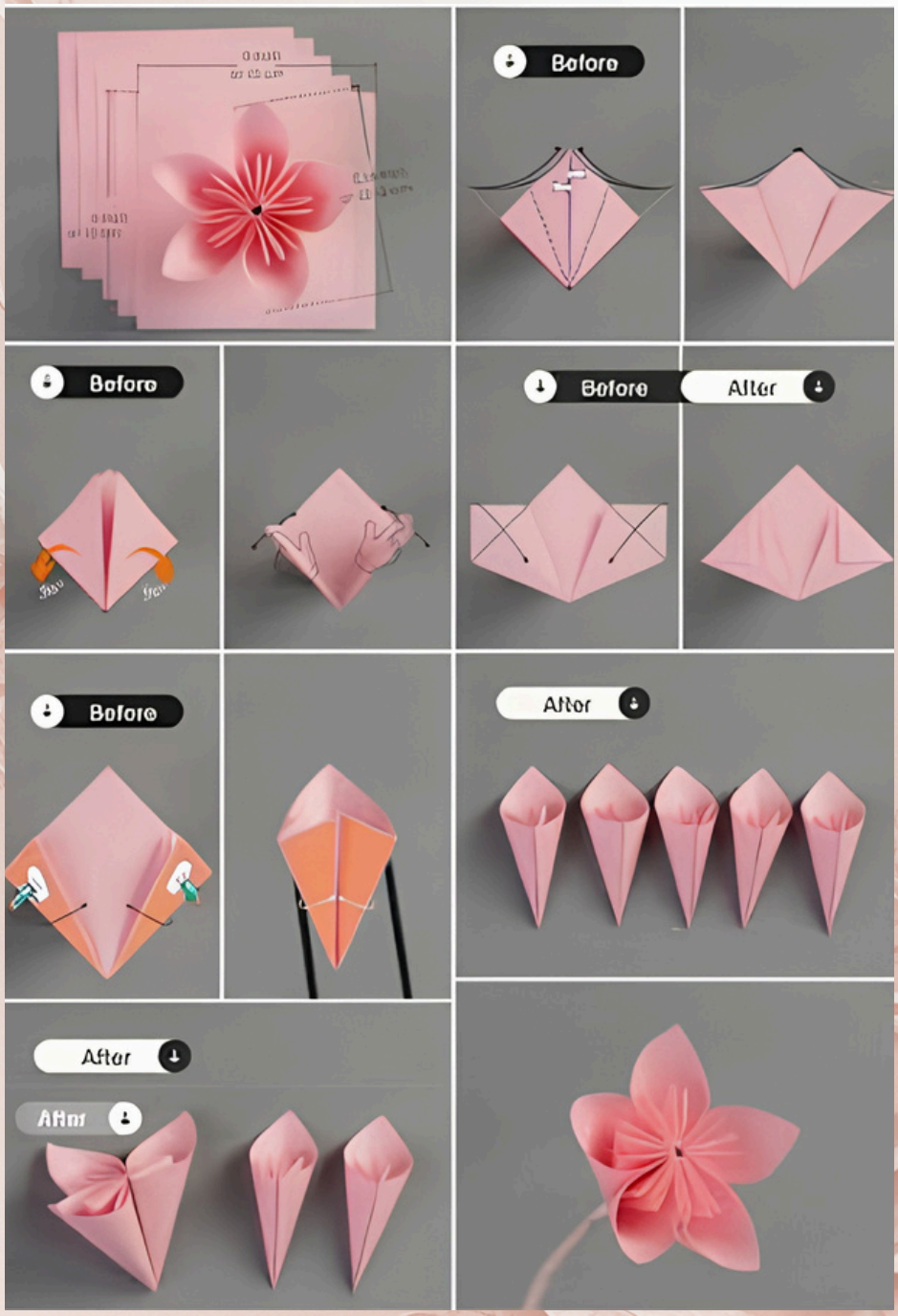
1) perdonar, yo
2) ser, yo
4) dormir, él
7) poder, nosotros
8) querer, yo
10) poner, tú
11) traducir, yo
13) vivir, yo


papelisimo.es



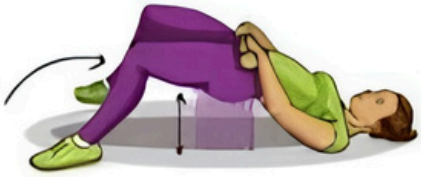

papelisimo.es

Origami



5 ejercicios para definir tus glúteos

Levanta tu primera cadera



2 EXTENSIÓN DE CADERA



3 PESO MUERTO



TU COMARCA
Octubre 2026 - N° 42

4 EXTENSIÓN CONCENTRADA DE CADERA



5 Puente de glúteos



RECOMENDACIONES LITERARIAS

MAMÁ ESTÁ DORMIDA

Máximo Huerta

Novela contemporánea.

Una madre, un hijo y una revelación inesperada. A veces, el viaje más largo es hacia tu interior.

Cuando Aurora comienza a perder la memoria le pregunta a su hijo: «Y tu hermano, ¿dónde está?». Una frase que podría ser cotidiana y trivial si no fuera porque ese hijo, de cincuenta y tres años, siempre había creído que era el único. ¿Será cierto o se trata de una alucinación? ¿Cómo podría cambiarle esto la vida? ¿Pesan más los recuerdos borrosos de su madre o las certezas que afloran entre las grietas de sus discusiones?



Para descifrar la verdad, ambos iniciarán un viaje en autocaravana junto con su vieja perrita hasta Vera de Bidasoa, un pueblo entre montañas donde Aurora vivió de joven al abrigo de la dura y siniestra Sección Femenina.

Máximo Huerta firma una novela conmovedora para hablarnos de lo que callamos, de lo que olvidamos… y de lo que nunca se borra del todo.

BIBLIOBÚS DE LA SERRANÍA:

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.

Contacto: Correo: bibliotecas.movilesCLM@jccm.es - Carolina: telf.: 680 220 953

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: Israel Martinez. Telf. 656 697 211. 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 13:10 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.

- **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.
Bar El Rincón de Beanud (de julio a octubre) martes a domingo 9:00h a 14:00h y 17.00h a 22:00h
Parroquia Santiago Apòstol: contacto Maite: 619 52 42 44
Asociació Gastronomica y cultural de Beamud PRESIDENTE: Richard Tlfno: 625161787

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.
EL RINCON DE KIARA: telf.: 689 501 074
Horario: Lunes y domingo 9:30h a 14:00h
Miércoles, jueves ,viernes 9.30h a 14:00h y 17:00h a 19:30h
Sábado 9:00h a 14:00h y 17:00h a 21:00h
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 00205/

FARMACIAS DE GUARDIA MES DE OCTUBRE 2026

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

- **SALVACAÑETE**: 07/10 al 14/10 y 21/10 al 28/10. Telf.:969 357 129
- **TRAGACETE**: 05/10 y 21/10 al 28/10 Telf.:969 289 985
- **LAS MAJADAS**:19/10 al 23/10 Telf.:969 283 308
- **PUENTE DE VADILLOS**: 05/10 al 12/10 Telf.:969 313 123
- **CAÑETE:** 07/10 y 14/10 al 21/10 y 28/10 Telf.:969 346 003
- **BETETA**:12/10 al 19/10 Telf.: 969 318 250
- **VILLALBA DE LA SIERRA**: 05/10 al 12/10 Telf.: 969 281 007

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
  - Beamud: 6.55 horas(a demanda)

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
  - Beamud:15:20 horas(a demanda)

TRANSPORTE A LA DEMANDA EML SERRANÍA ALTA Y ALCARRIA CONQUENSE

CÓMO FUNCIONA

HORARIO DEL SERVICIO

DE LUNES A VIERNES
07:00 a 19:00 horas

RESERVA TUS TRAYECTOS

TELÉFONO
969 110 220
Hasta las 18:00 h. del día anterior

ATENCIÓN TELEFÓNICA
De lunes a viernes
09:00 h. a 18:00 h.
Sábados, Domingos y festivos
15:00 h. a 18:00 h.

APP PARA MÓVILES
A DEMANDA MÓVIL
Disponible en

ACUDE A TU PARADA

Acude a la parada de tu municipio a la hora seleccionada y disfruta del viaje

ESCANEA EL QR
PARA MÁS INFORMACIÓN

ÁMBITO DE ACTUACIÓN



ZONA ÚNICA

79 MUNICIPIOS
115 POBLACIONES (incluyendo las Pedanías)

BENEFICIOS DEL SERVICIO

- Descuentos del 50% a personas con discapacidad, mayores de 65 años y menores de 30 años
- Rutas directas. Viajes cortos y rápidos
- Eficiencia de la inversión pública
- La oferta de vehículos se ajusta según la demanda
- Gestión a través de aplicaciones móviles
- Vehículos ecológicos y eficientes
- Iniciativa pionera en España



PARQUE CINEGÉTICO

EL HOSQUILLO (CUENCA)

ACTIVIDADES EN ESPACIOS NATURALES QUE QUEDARÁN EN UN LUGAR DE TU VIDA

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/

Tragacete

El Centro se encuentra en la localidad de Tragacete, con dirección en la Travesía de San Felipe, nº 2. Telf.969247843 – 68022183

Horarios:
·Marzo, abril, mayo, septiembre, octubre y noviembre
Sábado: 10:30 h a 14:30 h/15:30 h a18:30 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 a18:30 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

FUNDACIÓN LOS MAESTROS

Desde Tragacete, impulsamos proyectos culturales, educativos y sociales para crear oportunidades, fortalecer el arraigo y construir futuro en el medio rural.

Creemos en el poder de los primeros recuerdos.

El primer trabajo.
La primera exposición.
El primer concierto.
La primera vez que descubres un lugar
al que siempre quieres volver.

De esos primeros recuerdos nace el arraigo.

Por eso existe este proyecto.

Desde la Fundación Los Maestros, a través de nuestra asociación Los Chorros, queremos que este espacio sea el comienzo de muchas historias:
primeras oportunidades para jóvenes,
primeras experiencias para artistas y un punto de encuentro
para todas las personas que aman esta comarca.

Porque cuando un lugar deja buenos recuerdos,
siempre hay un motivo para volver.

Y es así como se construye un futuro.

Gracias por formar parte de él.

Los Maestros FUNDACIÓN

Los Chorros
ASOCIACIÓN CULTURAL

CONTACTOS, REDES SOCIALES Y CANALES DE DIFUSION

QR



Escanea este código QR con la cámara para ver o seguir este canal.

FACEBOOK

INSTAGRAM

WHATSAPP

LINKEDIN

TELEGRAM

PAGINA WEB

Los Maestros
FUNDACIÓN

Mantente al día con nuestras noticias, jornadas y proyectos.



Los Chorros
ASOCIACIÓN CULTURAL

EDICIONES ANTERIORES

Foto: Diego Sánchez Cardo