

ATARDECER

LA REVISTA DE CIMA

**ENTREVISTA
A**

**CRISTINA
GARCÍA**

UNA TARDE CON

AMAT

CULTURA

**AGENDA DE
EVENTOS Y
ACTIVIDADES**

DESCUBRIENDO

CULLERA

MODA

**EL OTOÑO
SIEMPRE
ABRE LA
PUERTA A
NUEVAS
TENDENCIAS.**

GASTRONOMÍA

**RECETAS
DE
NUESTRA
TIERRA.**

SALUD

**CONSEJOS
PARA
OTOÑO E
INVIERNO**

**NÚM
02**

OCTUBRE 2026

WWW.CIMAFEDERACION.ORG



ÍNDICE

02

CARTA DE NUESTRO
DIRECTOR

09

APARTADO
CULTURAL

37

RINCÓN DE
PREGUNTAS

45

LIBRO
RECOMENDADO

50

GASTRONOMÍA

58

VOCES DE
ATARDECER

05

NOVEDADES EN LA
C.VALENCIANA

24

ENTREVISTA CON
CRISTINA GARCÍA

38

UNA TARDE
EN AMAT

46

SALUD Y
BIENESTAR

52

NUESTRO
PÓDCAST

60

EVENTOS DE
CIMA

08

CONOCE
CIMA

28

CONOCE TU
COMUNITAT

42

NOTICIAS DE
INTERÉS

48

MODA EN
LA CIMA

54

HISTORIAS DE
SAMHAIN

61

FORMA PARTE DE
CIMA



REVISTA ATARDECER

Nº 2 · Octubre 2026

EDITA:

CIMA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE CIUDADANOS
MAYORES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

DIRECCIÓN EDITORIAL

Dan Cortijo

EQUIPO EDITORIAL

Dan Cortijo

*Dirección creativa, redacción,
fotografía, entrevistas y diseño
editorial.*

Josefina Cortijo

*Apoyo en redacción y dirección
creativa.*

VOCES DE ATARDECER

Josefina Cortijo

*Reflexiones y escritos, textos
personales, relatos y columnas
de opinión.*



WWW.CIMAFEDERACION.ORG



CARTA DE NUESTRO DIRECTOR

Queridos lectores y lectoras:

Quiero comenzar agradeciendo de corazón la acogida que tuvo el primer número de Atardecer. Han sido numerosas las llamadas, mensajes y muestras de agradecimiento y apoyo que hemos recibido, tanto de miembros de la Federación como de personas a las que la revista ha llegado, ya sea en formato digital o en papel.

Tanto Josefina, nuestra gerente, como yo estamos muy contentos con la respuesta y afrontamos este segundo número con mucha ilusión y ganas de que os guste tanto o más que el primero. Seguiremos trabajando para que Atardecer llegue cada vez a más personas y para que las historias de nuestra tierra sigan vivas a través de la cultura, las noticias de interés y todos los contenidos que encontraréis en nuestras páginas.

Es cierto que últimamente el tiempo parece pasar cada vez más deprisa y que vivimos rodeados de cambios y avances a los que, en ocasiones, cuesta adaptarse. Desde el primer número han sucedido acontecimientos en el mundo que merecen que nos detengamos a reflexionar sobre la sociedad en la que vivimos y, sobre todo, sobre el mundo que queremos dejar. Quiero trasladar todo mi apoyo a las personas afectadas por catástrofes naturales y situaciones de injusticia. También estamos viviendo en España un momento de cambios, con la esperanza de que nos conduzcan hacia un futuro mejor.

En València, además, afrontamos importantes retos, especialmente en ámbitos como la cultura y la vivienda, que afectan a personas de todas las edades. No quisiera que estas palabras sonaran pesimistas. Al contrario: creo que ante las dificultades todos podemos aportar algo. Una sola acción puede parecer pequeña frente a tanto caos e injusticia, pero nuestra historia nos ha demostrado que, cuando caminamos juntos, somos capaces de conseguir grandes cosas.

A todas las personas que luchan cada día por construir un futuro mejor, **gracias**. Gracias por no rendiros, por cuidar de los demás y por seguir creyendo que podemos hacer de este mundo un lugar más bonito.

También quiero recordar que, a medida que se acerca el final del año, muchas personas afrontan estas fechas desde la soledad no deseada. No olvidemos prestar atención a quienes tenemos cerca: una llamada, una visita o simplemente preguntar **¿cómo estás?** puede significar mucho más de lo que imaginamos.

Espero que todo mejore y que podamos disfrutar más de esa experiencia maravillosa y, a veces, complicada que es la vida.

No me enrollo más. Disfrutad de este nuevo número de Atardecer.



la Nau Gran

La Nau Gran es el Programa Universitario para mayores de la Universitat de València, depende del Vicerectorat de Cultura, Esports i Vincle Social y está gestionado por el Servei de Cultura Universitària.

Con este programa, la Universitat de València abre las puertas a las personas mayores de 50 años con ganas de aprender y de seguir creciendo. El programa La Nau Gran permite a las personas mayores acceder como alumnado a la Universitat de València, aunque sin la expedición de un título oficial, y compartir las aulas y las materias con el resto de estudiantes que cursan las titulaciones regladas.

Así, los estudiantes de La Nau Gran pertenecen al entorno universitario real, participando activamente de los conocimientos, la cultura, la investigación y el debate.

El diseño de La Nau Gran consiste en tres bloques:

- Itinerarios Nau Gran: Diez itinerarios formativos diferentes de tres cursos cada uno formados por los módulos básicos de las diferentes titulaciones oficiales ofrecidas por la Universitat de València.
- Altos Estudios: Estudios especializados para profundizar en determinadas materias. Actualmente se ofertan cuatro temáticas: Altos Estudios en Pensamiento y Cultura de la Antigüedad Clásica, Altos Estudios en Psicología en la Edad Adulta, Altos Estudios en Historia de España y Altos Estudios en Historia del Arte, de dos años de duración cada uno.
- Nau Gran en Obert: El Servei organiza cursos monográficos y actividades culturales abiertas a todo el público y que, además, completan con créditos de libre elección el expediente de los estudiantes de itinerarios de La Nau Gran.

La matrícula de los cursos del primer cuatrimestre y anuales se cerrará el 25 de septiembre a las 14:00 h y una vez finalizado este plazo NO SE PODRÁ REALIZAR NINGUNA MATRÍCULA, se tendrá que esperar a la oferta del segundo cuatrimestre.

C/ Universitat 2. 46003 València.
Teléfono: (+34) 963 983 800

A view through a large, dark stone archway. The arch is part of a building with white columns. Through the arch, a street in a town is visible, lined with multi-story buildings in shades of yellow and white. Some buildings have balconies with railings. The sky is blue with some clouds.

SEDE GRAN NAU ONTINYENT

A close-up view of a stone wall made of light-colored, rectangular blocks. A black, ornate street lamp with two glass lanterns is mounted on a pole in front of the wall. A black rectangular sign is attached to the pole below the lamp. The wall has some small, arched windows and a dark roofline is visible on the right.

SEDE GRAN NAU GANDIA

A wide view of a large, historic stone castle or fortress built on a hill. The castle has multiple towers and battlements. The hill is covered with green trees and shrubs. In the foreground, there is a rocky, light-colored slope. The sky is blue with some clouds.

SEDE GRAN NAU SAGUNT

NOVEDADES EN LA C-VALENCIANA

Desde el último número de **ATARDECER**, han ocurrido ciertos eventos de suma importancia en nuestra Comunitat, en especial para nuestra población mayor. A continuación te dejamos un resumen de aquello que consideramos de mayor importancia, recordamos que toda la información necesaria y detallada para llevar adelante las asociaciones hay que buscarla en los canales oficiales y CIMA siempre está dispuesta a ayudar.

HITOS DE LA AUTONOMÍA Y EL BIENESTAR DE LOS MAYORES

- ✱ En el marco estatal, a mediados de julio de 2026, el Congreso aprobó la Reforma Histórica de la Ley de Dependencia, inyectando 6.200 millones de euros, reduciendo la burocracia y permitiendo por primera vez combinar varios servicios asistenciales a la vez.
- ✱ En Agosto se hizo efectivo el fin del convenio histórico de gestión municipal del Imsero. A partir de este verano, las reservas se centralizan exclusivamente en agencias de viajes acreditadas, vía telefónica o internet, eliminando la tramitación directa en los 142 ayuntamientos que aún lo hacían.
- ✱ El 21 de Agosto de 2026 La Generalitat Valenciana publica en el DOGV la resolución de las subvenciones para el envejecimiento activo y dinamización en el entorno rural, activando parte de los 2,75 millones de euros destinados a combatir la soledad no deseada.
- ✱ Desde el 1 de Septiembre hasta el 10 de septiembre de 2026 en la Comunitat, se consolidaron en las nóminas autonómicas los nuevos importes y horas mínimas de Dependencia (PIA), alcanzando la Prestación Económica Vinculada al Servicio (PEVS) hasta los 840 €/mes para el Grado III.
- ✱ El 14 de septiembre de 2026 arrancó oficialmente la venta de las 879.213 plazas del Imsero para la temporada 2026-2027, estrenando la tarifa plana de 50€ para rentas mínimas y la nueva flexibilidad para elegir acompañante.
- ✱ El 14 de septiembre de 2026 el Ayuntamiento de Alicante abrió el plazo de inscripción para los cursos de sus Centros de Mayores, coincidiendo con la reactivación de los registros socioculturales de la tercera edad en València.

NOVEDADES DE IMPACTO POSITIVO Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

- ✱ El 31 de Julio, salieron las ayudas directas al asociacionismo sénior. La Generalitat oficializó una inyección de 2,75 millones de euros destinados específicamente a financiar proyectos de ocio, talleres y actividades organizadas por los propios centros y asociaciones de mayores. El gran objetivo de este fondo de verano es financiar programas locales interactivos y combatir la soledad no deseada a través del entretenimiento y la cultura.
- ✱ Con la vuelta de septiembre, se han reactivado con fuerza las solicitudes del programa de Termalismo Valenciano, que permite a los mayores de la región acceder a estancias subvencionadas en balnearios de la Comunidad (como los de Cofrentes o Montanejos) combinando tratamientos de salud y descanso a precios muy reducidos.
- ✱ El "Complemento de Alquiler" para pensionistas: Junto con el lanzamiento de la nueva temporada del Imserso, se ha anunciado un paquete de apoyo complementario estatal enfocado en la vivienda. Aquellos pensionistas con ingresos reducidos que vivan en régimen de alquiler podrán solicitar una ayuda económica extra para cofinanciar su mensualidad de arrendamiento, aliviando la carga de los gastos del hogar.
- ✱ La ansiada flexibilización en el Imserso: Una de las noticias más celebradas este verano ha sido el cambio de normativa en el acompañamiento de los viajes. Tradicionalmente, se exigían vínculos muy estrictos (matrimonio o pareja de hecho registrada). A partir de esta campaña, las normas se abren por completo para permitir que los beneficiarios viajen con el acompañante que elijan libremente de su entorno cercano, facilitando que nadie se quede en casa por falta de pareja formal.
- ✱ Ampliación del Turismo de Escapada: Si los destinos clásicos de playa ya no te llaman tanto, este año el catálogo estatal ha reforzado enormemente el bloque de escapadas culturales y de naturaleza (rutas verdes, circuitos históricos por el interior de España y viajes exprés a capitales de provincia). Son los paquetes más económicos de la temporada (con opciones que parten desde apenas 124 €) y están pensados para un público sénior que busca un turismo más activo e intelectual.

HITOS NATURALES Y DEL MEDIO AMBIENTE

Aunque la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) ha confirmado que tanto el mes de agosto como el conjunto del trimestre veraniego han batido todos los récords climáticos en el territorio valenciano desde, al menos, 1950, hemos tenido alguna que otra buena noticia a pesar de estos cambios.

- ✱ El mes de julio de 2026 se cerró de forma oficial como el más cálido jamás registrado en la Comunidad Valenciana, superando el anterior hito de julio de 2015. Agosto continuó la misma tendencia, registrando la primera quincena más calurosa de la serie histórica.
- ✱ El 28 de Agosto ocurrió el nacimiento excepcional de tortugas bobas. La biología española celebró un auténtico fenómeno en la playa de Dénia, donde nacieron de forma simultánea 143 tortugas bobas de nidos distintos. Los expertos lo calificaron como un acontecimiento "excepcional" para la conservación de la especie en el litoral mediterráneo. También hubo un récord absoluto de aves en los humedales registrado el 24 de agosto. Los censos oficiales confirmaron que los humedales valencianos (con la Albufera a la cabeza) alcanzaron su máximo histórico con el registro de 178.000 aves acuáticas, consolidando a la región como un refugio de biodiversidad clave en Europa.

En cuanto al mundo rural a pesar de un verano muy seco que obligó a adelantar ligeramente la cosecha, el sector vitivinícola valenciano confirmó que la uva se ha recogido sana, perfecta y con una calidad excelente, garantizando una gran añada para los vinos de la región.

- ✱ En 2025 conocimos que en Castellón tuvimos la resurrección del tomate autóctono. El proyecto ha sido llevado a cabo por la Cooperativa de Viver en estrecha colaboración con la Universidad Politécnica de Valencia (UPV). Lograron recuperar ocho variedades tradicionales de la zona que estaban guardadas en un banco de germoplasma, adaptándolas para volver a cultivarlas y comercializarlas con su sabor auténtico. Lograr resucitar 8 variedades autóctonas de tomate que estaban casi extintas, impulsando la economía agrícola y el patrimonio gastronómico local ha sido todo un hito, a día de hoy el proyecto sigue con grandes avances.
- ✱ El 6 de agosto, el Instituto Nacional de Estadística (INE) confirmó que la Comunitat Valenciana fue la autonomía que registró el mayor aumento de población de toda España durante el primer semestre, alcanzando los 5.574.948 habitantes, lo que refleja su gran atractivo para vivir y trabajar.

CONOCE CIMA

Desde 2001 trabajando para los centros y asociaciones de mayores de la Comunitat Valenciana.

La Federación CIMA trabaja desde hace años para representar, coordinar y fortalecer el movimiento asociativo de las personas mayores de la Comunitat Valenciana.

A través de las asociaciones integradas en la federación, CIMA impulsa actividades culturales, formativas, recreativas y de participación social destinadas a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, fomentando el envejecimiento activo, la convivencia y la integración social.

Su labor se desarrolla en las provincias de Castellón, València y Alicante, creando una amplia red de colaboración entre asociaciones, voluntarios y entidades públicas y privadas.

Además de promover actividades y encuentros, CIMA actúa como un espacio de representación y defensa de los intereses de las personas mayores, contribuyendo a que su voz esté presente en la sociedad y en las instituciones.



La federación tiene su sede en la calle Roterós, 27 bajo, de Valencia, desde donde coordina numerosos proyectos e iniciativas orientados al bienestar y la participación de sus asociados.

A lo largo de esta nueva etapa, Atardecer servirá también como altavoz de las actividades, proyectos y noticias de CIMA, acercando a los lectores toda la actualidad de la federación y de las asociaciones que forman parte de ella.

Para más información sobre sus actividades y servicios puede consultarse la página web de CIMA Federación.

96 392 52 51

comunicacion@cimafederacion.org

APARTADO CULTURAL

PLANES
DESTACADOS
EN:

VALENCIA
CASTELLÓN
ALICANTE



La temporada de Otoño siempre nos deja grandes planes para disfrutar, a través de tradición, gastronomía, cultura, deporte y mucho más, nuestras ciudades, pueblos y localidades se llenan de una gran cantidad de recuerdos que crear, nuestra Comunitat es bastante grande y aquí te hacemos un pequeño resumen de todos aquellos planes que creemos que pueden ser beneficiosos para cada uno.

Recomendamos consultar siempre con la agenda cultural o planes culturales de cada localidad, ya que se suele ir actualizando a medida que va pasando el tiempo. Antes de ir a cualquier plan te recomendamos siempre asegurarte de que no haya sufrido modificaciones.

¡Si realizas alguno de estos planes y nos quieres enviar tu opinión, foto o recuerdo nos encantará!



L'Auditori de Torrent
18 de Octubre de 2026.

UN PASEO POR LA LÍRICA

Invita al público a sumergirse en el mundo de la voz mediante un recorrido que abarca emotivas arias de ópera, vibrantes dúos y apasionadas romanzas de zarzuela que convertirán la velada musical en algo mágico y poético.

Teresa Alberó y Eduardo Sandoval, acompañados por Óscar Oliver al piano, ofrecerán un programa cuidadosamente seleccionado que entrelaza obras maestras del repertorio operístico. Un concierto que celebra la riqueza vocal y el virtuosismo, transportando a los oyentes a un universo de amor, drama y pasión.



JULIO IGLESIAS EXPERIENCE

Julio Iglesias Jr. da voz a los grandes clásicos de su padre en un espectáculo lleno de energía, elegancia y emoción.

Julio Iglesias Experience es mucho más que un concierto: es la única oportunidad de vivir, sentir y escuchar las grandes canciones del gran Julio Iglesias.

Julio Iglesias Jr. interpreta con pasión los éxitos que han acompañado millones de historias en todo el mundo, recreando la atmósfera de glamour y sofisticación que convirtió a Julio Iglesias en un símbolo universal de la música romántica.

Una puesta en escena vibrante con momentos que emocionarán a todos los asistentes.

Teatro Olympia. 19 y 20 de Octubre a las 20:00 h.



El Brujo

Basado en la obra de Paramahansa Yogananda

Teatro Olympia. 22 de Octubre a las 20:00 h.

GASTRÓNOMA, LA FERIA GASTRONÓMICA DEL MEDITERRÁNEO

Gastrónoma vuelve a reunir en Feria València lo mejor de la cocina para analizar las tendencias que marcaron el 2026 y para adelantarse a lo que verá la luz en 2027.

Si te mueves en el mundo de la hostelería, la restauración, la repostería o el comercio especializado, vas a encontrar un espacio perfecto para conectar, aprender y descubrir propuestas de primer nivel.

Feria Valencia (Avenida de las Ferias, s/n, Valencia)

Del 26 al 28 de octubre de 2026.

FERIA DE SAN SEBASTIÁN (ALFAFAR)

La Fira Medieval de San Sebastián de Alfafar es una fiesta tradicional que se celebra desde el año 2003, con el objetivo de recrear el ambiente medieval de la comarca de l'Horta Sud. Durante esos días, el centro de la población se llena de paradas de artesanía, puestos de gastronomía y atracciones, creando un recorrido continuo pensado para pasear con calma y disfrutar en grupo.

Plaza España y alrededores (Alfafar)

Del 23 al 25 de octubre de 2026



Tras tres temporadas de éxito, llega la segunda parte del fenómeno de humor noventero.

David Domínguez vuelve con nuevas historias, locuras y nostalgia pura de una época irreplicable: los amores imposibles, los VHS, los recreativos y los primeros móviles. Más de 30.000 personas ya han reído con él. Si viviste los 90, volverás a tu infancia. Si no... descubrirás por qué nadie ha dejado de hablar de ello.

EL 23 de Octubre en el **TEATRO OLYMPIA**



Hay canciones que activan recuerdos antes de que termine el primer acorde. Y hay besos que, aunque hayan pasado los años, siguen presentes en nuestras conversaciones. Con esa mezcla de humor, música y emoción compartida regresa Besos al Teatre Talia, en una nueva oportunidad para reencontrarse con uno de los grandes títulos de Alben Teatre, una de las propuestas más queridas de la escena valenciana. Su fórmula sigue intacta: historias en las que el amor, el desamor, las dudas, los encuentros inesperados y las pequeñas contradicciones de la vida se cruzan con canciones populares que forman parte de nuestra memoria colectiva.

Funciones en valenciano: **del 23 de septiembre al 12 de octubre**

Funciones en castellano: **del 14 de octubre al 1 de noviembre**

en el **TEATRO TALÍA**



A través de anécdotas, confesiones, música en vivo y humor inteligente, Monserrath Astudillo nos lleva por un recorrido honesto sobre el amor, la identidad, los miedos y las decisiones que nos transforman.

Un espectáculo que habla de lo que somos cuando nadie nos ve... y de lo que elegimos ser cuando decidimos mirarnos de frente.

El 26 de Octubre en el
TEATRO TALÍA



Durante la preparación de los Juegos Olímpicos de Barcelona del '92, Alba está terminando la carrera de Historia y emprende una investigación que la llevará más allá de lo que nunca hubiera podido imaginar. Guiada por un buen profesor de la universidad y acompañada por otro joven historiador que busca sus orígenes sin descanso, se adentrará en la historia más oscura de la España moderna.

El 18 de Octubre en el
TEATRE PRINCIPAL de
CASTELLÓ



Dos cuerpos que bailan un mismo lenguaje. Dos cuerpos habitando un mismo espacio y tiempo. Dos cuerpos compartiendo un mismo universo. **AFINES** expresa como los cuerpos se entrelazan y se encajan convirtiéndose en uno; momentos donde orbitan uno alrededor del otro y se atraen y se distancian, afinando al máximo sus conexiones y desarrollando una relación intensa.

El 24 de Octubre en el **TEATRE**
ARNICHES de **ALICANTE**



GOYA, PINTURAS NEGRAS. Un acostament al procés creatiu de Goya centrat en la seua última etapa, la de les pintures negres, plasmades en les parets de la Quinta del Sordo. Observant l'obra pictòrica de Goya, la seua biografia i la societat espanyola del seu temps com a inspiració, Bambalina teatre presenta un espectacle de titelles i objectes contemporani, d'estètica rotunda, que transmet a l'espectador d'una manera vivencial l'imaginari d'un artista capital en la nostra història.

El 30 de Octubre en el **TEATRE ARNICHES** de **ALICANTE**



MOSTRA DE TEATRE RECLAM 2026

La prestigiosa Mostra de Teatre Reclam inicia su andadura anual recorriendo la provincia de Castellón. Centrada en un teatro comprometido, reflexivo y de alta calidad artística, las primeras obras programadas para finales de septiembre incluyen textos dramáticos de autores nacionales contemporáneos y espectáculos de danza folclórica renovada.

En **Paraninfo de la Universitat Jaume I** y **teatros municipales de Almassora, Vila-real y Benicarló.**
(*Fechas pendientes de publicación, sobre principios de Noviembre*)



Panorama desde el puente, de Arthur Miller, es una tragedia que explora las tensiones emocionales y sociales en una comunidad italoamericana en Brooklyn (Nueva York) durante los años 50. La obra se centra en Eddie Carbone, un estibador que vive con su esposa Beatrice y la sobrina de su mujer, Catherine. La llegada de dos inmigrantes ilegales, Marco y Rodolfo, desata una serie de conflictos que revelan las pasiones ocultas y las contradicciones de Eddie. Eddie, inicialmente protector con Catherine, desarrolla una obsesión por ella que lo lleva a cuestionar las intenciones de Rodolfo, quien inicia un romance con la joven. A medida que los celos y la desconfianza crecen, Eddie toma decisiones que lo enfrentan con su comunidad y con su propia moralidad. La obra culmina en una tragedia que pone de manifiesto las complejidades del deseo, la lealtad y la justicia.

El 23 de Octubre en el **TEATRO PRINCIPAL DE ALICANTE**

MERCADO MEDIEVAL DE MANISES

Manises, reconocida mundialmente por su artesanía de la cerámica, transforma sus calles medievales en un zoco del siglo XIV. El mercado cuenta con más de un centenar de puestos de artesanos (alfareros, herreros, tejedores), tabernas con comidas tradicionales, pasacalles musicales con instrumentos medievales, espectáculos de cetrería y teatro callejero de comedia. Un entorno ideal para pasear y adquirir piezas de artesanía exclusivas.

Del 16 al 18 de octubre de 2026 en el Casco antiguo y calles adyacentes de Manises.

FESTIVAL DE CÓMIC, CULTURA POP Y CÓMIC ALTERNATIVO.

Las ferias del cómic de las grandes metrópolis vienen al entorno rural valenciano. La temática principal de este año gira en torno al popular manga y anime "Demon Slayer" (Kimetsu no Yaiba), reuniendo a ilustradores nacionales, talleres de dibujo para todas las edades, exhibiciones de cosplay (disfraces) y venta de cómics de colección. El evento fomenta el turismo de interior y dinamiza culturalmente los pequeños pueblos de la Vall d'Albaida.

El 17 de octubre de 2026 en el Centre Cultural de El Palomar (Comarca de Vall d'Albaida, València).

FESTIVAL INTERNACIONAL DE TEATRO DE MARIONETAS DE ALICANTE (FESTITÍTERES)

Con más de tres décadas de historia, Festitíteres es uno de los festivales más entrañables y veteranos de la provincia de Alicante. Compañías de títeres procedentes de todo el mundo (Europa, Latinoamérica y Asia) se reúnen para ofrecer espectáculos que combinan las técnicas tradicionales del guante y la varilla con modernas proyecciones de sombras chinas y autómatas. El festival cuenta con pases matinales orientados a colegios y pases vespertinos perfectos para el disfrute de abuelos y nietos en entornos culturales accesibles.

Del 20 al 27 de octubre de 2026 en Las Cigarreras Centro Cultural, Teatro Principal de Alicante y plazas públicas.

LA GOZADERA WEEKEND (BENIDORM)

Atrévete a vivir la experiencia del festival del sabor, un fin de semana lleno de mucha energía positiva, aprendizaje, buen rollo y un ambiente muy familiar. Aprende en sus talleres de baile, mira competiciones, haz amigos, todo esto bajo el Hotel Bali de Benidorm.

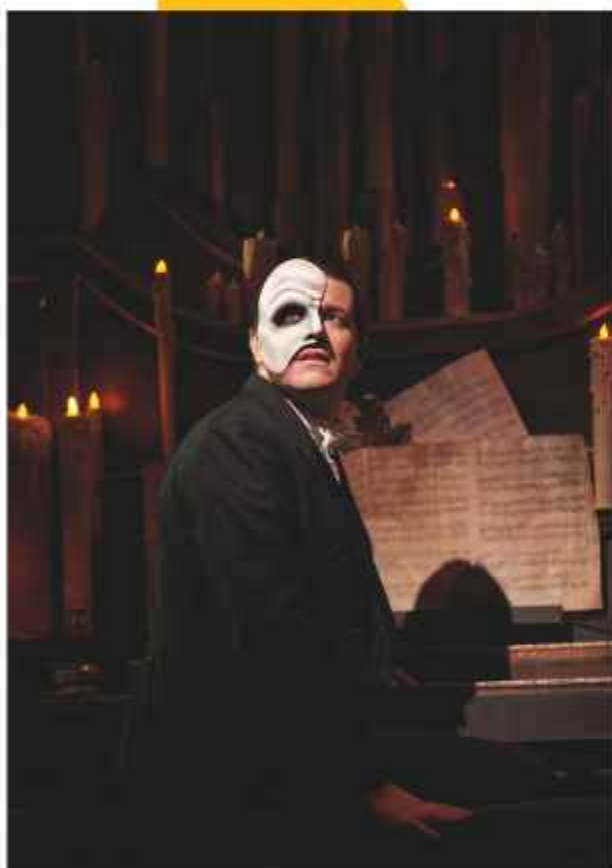
- Del 12 de Noviembre a las 23:00 hasta el 15 de Noviembre a las 19:00 en Gran Hotel Bali & Spa. (Benidorm, Alicante)



LIBRES!!! UN CABARÉ ANARKOSICALÍPTICO

El estudio de la Historia del anarquismo en España es un placer revolucionario. Descubrir que la Revolución Social del 36 es el proyecto más progresista de poder proletario que haya existido – por lo menos en eso que llamamos Occidente – es un soplo de esperanza histórica. En el primer tercio del s. XX, mujeres libertarias luchaban por la autonomía y libertad de las mujeres como condición para hacer posible un mundo apetecible y vivible, y otras, más de la noche y los teatros, las sicalípticas, llevaban a la práctica y a los escenarios una vida libre en sus actos y en sus entreactos.

El 14 noviembre a las 20:00 h en el TEATRO PRINCIPAL DE ALICANTE



EL FANTASMA DE LA ÓPERA

El musical más exitoso de la historia. Inspirada en la novela de Gaston Leroux de 1910, *Le Fantôme de L'Opéra*, *El fantasma de la ópera*, de Andrew Lloyd Webber, cuenta la historia de un misterioso enmascarado que acecha bajo la Ópera de París. Se enamora perdidamente de una joven soprano, Christine Daaé, y se dedica a cultivar su extraordinario talento, empleando todos los tortuosos métodos a su alcance. Tras el gran éxito en Madrid y después de cautivar a más de 160 millones de espectadores de todo el mundo, el musical *El Fantasma de la ópera* sale de gira por España. Durante 2025-2026, recorrerá todo el país, llevando su inolvidable espectáculo a miles de personas. El musical más exitoso de la historia llega ahora a tu ciudad... y tú ¿te lo vas a perder?

Del 19 de noviembre hasta el Domingo 6 de Diciembre en el TEATRO PRINCIPAL DE ALICANTE

FESTES MAJORS PATRONALS DE BENIDORM 2026

Las fiestas más importantes de la capital turística de la Costa Blanca. Rinden homenaje a la Virgen del Sufragio y a San Jaime Apóstol. El acto central y más emotivo ocurre el sábado por la tarde en la Playa de Poniente, donde se escenifica de forma teatral el hallazgo de la estatua de la Virgen en un barco a la deriva en el año 1740. Durante los cinco días de fiesta, la ciudad se llena de desfiles de peñas, conciertos gratuitos de bandas de música en las plazas del centro, ofrendas florales multitudinarias, desfiles de carrozas humorísticas y artísticas, concluyendo el miércoles con un monumental e inolvidable castillo piromusical sobre la bahía de Benidorm. Muy atractivas para los miles de turistas sénior que residen en la localidad durante el invierno.

Del 7 al 11 de noviembre de 2026



Yo sobreviví a la EGB .

La época de los ochenta hizo mucho daño en la infancia de todos nosotros, esa época en la que nuestros padres nos vestían de manera ridícula para mandarnos al colegio. Este es el espectáculo de Stand-up que te hará recordar de una manera graciosa aquel que fuiste y el que ahora eres.

Ven a pasar un buen rato lleno de humor y música para desconectar del mundo actual y conectar con el buen rollo. Si eres Post Naranjito, pero sobre todo si eres Pre Cobi, sin duda este es tu show.

El 22 de noviembre de 2026 a las 18:00 en RAMBLETA

FERIA INTERNACIONAL DE ARTE CONTEMPORÁNEO (MARTE 2026)

MARTE se consolida como la feria de arte contemporáneo más importante del arco mediterráneo español, caracterizada por un modelo de coleccionismo accesible y cercano. El público puede recorrer decenas de stands de galerías nacionales e internacionales que muestran pinturas, esculturas y fotografías de vanguardia. La feria organiza rutas guiadas gratuitas y mesas redondas de debate con críticos de arte, convirtiendo al Auditorio de Castellón en un hervidero cultural muy estimulante durante cuatro días.

Del 19 al 22 de noviembre de 2026 en Auditorio y Palacio de Congresos de Castellón (Avenida de la Mare de Déu del Lledó, Castellón).



En una Europa dividida por el Cisma de Occidente, un hombre decide mantenerse firme frente al mundo entero, refugiado en una roca inexpugnable a orillas del Mediterráneo.

Papa Luna, el musical nos transporta hasta la Peñíscola del siglo XV, donde Pedro de Luna, el Papa Benedicto XIII, afronta sus últimos años defendiendo aquello en lo que cree y negándose a renunciar a su legitimidad.

Entre intrigas palaciegas, secretos, leyendas y la mística de las murallas de Peñíscola, la historia nos conduce hasta uno de sus grandes misterios: las famosas escaleras excavadas en el acantilado.

Pero esta no es solo la historia de un Papa. Es la historia de un hombre.

Del 18 de Diciembre al 20 de Diciembre en el Palacio de Congresos de Peñíscola

EXPOSICIÓN PERMANENTE e INTELECTUAL «LA AVENTURA DEL PENSAMIENTO» EN EL MUVIM

Considerada una de las joyas conceptuales de la red de museos valencianos, «La aventura del pensamiento» es una exposición interactiva guiada que realiza un profundo viaje filosófico y social por la historia de las ideas de Occidente, desde la Edad Media y la Ilustración hasta la revolución industrial y el mundo digital contemporáneo. A través de sugerentes puestas en escena teatrales, efectos de luz, escenografías realistas y narraciones envolventes, el visitante reflexiona sobre la evolución de la ciencia, la libertad y los derechos humanos. Una visita intelectual obligada que goza de un gran prestigio entre los amantes de la historia y el pensamiento crítico.

Todo el mes de Diciembre

GRAN CONCIERTO INTERNACIONAL DE MORAT EN EL ROIG ARENA

La aclamada banda de pop-rock en español "Morat" ofrecerá uno de los conciertos más multitudinarios del año en la capital valenciana. Este evento adquiere una relevancia histórica especial al celebrarse en el espectacular y recién estrenado Roig Arena, el recinto multiusos de última generación tecnológica más moderno de Europa. El grupo colombiano repasará todos sus grandes éxitos globales ("Cómo te atreves", "Besos en guerra", "No se va") en una producción escénica masiva con pantallas LED de alta definición y un despliegue de sonido e iluminación sin precedentes en la ciudad. Un concierto intergeneracional que atraerá a decenas de miles de asistentes para celebrar el inicio de las fiestas de Navidad.

El 23 de diciembre de 2026 (Gran concierto navideño de invierno).

FERIA DE ARTESANÍA DE NAVIDAD DE LA PLAZA DEL AYUNTAMIENTO

La Plaza del Ayuntamiento de Valencia se engalana por completo para recibir el invierno. El centro de la plaza acoge el gran abeto navideño iluminado y la tradicional pista de hielo natural, flanqueada por las casetas de madera de la Feria de Artesanía Tradicional. En este mercado, gestionado por la Asociación de Artesanos Valencianos (AVAL), se pueden comprar piezas de joyería hechas a mano, cerámica tradicional, juguetes de madera, marroquinería de cuero y dulces típicos navideños valencianos (como el turrón artesano de Casinos o el mazapán). Al caer la tarde, la plaza ofrece un espectáculo diario de iluminación navideña musical.

Del 4 de diciembre de 2026 al 6 de enero.

MERCADILLO NAVIDEÑO DE ALICANTE Y EL BELÉN GIGANTE DE RÉCORD GUINNESS

En torno a esta atracción monumental, el Paseo de Federico Soto acoge el mercado de casetas navideñas de artesanía, mientras que la Plaza de la Montañeta instala los belenes tradicionales artísticos de la Asociación de Belenistas de Alicante. Las calles huelen a castañas asadas y se llenan de puestos de venta de turrónes tradicionales de Jijona y dulces almendrados locales, ofreciendo un paseo invernal idílico y luminoso bajo las suaves temperaturas del diciembre mediterráneo alicantino.

Del 1 de diciembre de 2026 al 6 de enero en la Plaza del Ayuntamiento, Plaza de la Montañeta y Paseo de Federico Soto.

FERIA DE NAVIDAD DE CASTELLÓN Y ARTESANÍA TRADICIONAL DE LA PLAZA MAYOR

Con el histórico campanario de El Fadrí como telón de fondo iluminado, decenas de casetas ofrecen productos de artesanía, decoraciones navideñas hechas a mano, figuras artesanales para el pesebre y plantas tradicionales de invierno. La feria se complementa con un escenario central donde las corales locales y agrupaciones musicales de la provincia interpretan ciclos diarios de villancicos tradicionales valencianos y música navideña. El plano gastronómico del mercado destaca por la venta directa de los tradicionales "pastelons de boniato" (pasteles de boniato), "coquetes de llima" y repostería artesanal.

Del 11 de diciembre de 2026 al 5 de enero de 2027 en la Plaza Mayor.



Durante diez días, Feria València se convierte en un enorme espacio de más de 50.000 m² dedicados al entretenimiento con propuestas de todo tipo: música, teatro, talleres, juegos, magia, deporte, actuaciones, espectáculos y mucho más.

Así, niños, niñas, padres, madres, abuelos y abuelas tienen a su alcance una propuesta diferente con la que cerrar el año en familia.

La edición anterior trajo consigo espacios como «Tierra de Gigantes», pensado para la exploración sensorial y motriz de los más pequeños, o «Sonarium», una instalación con sonidos, ritmos y texturas para el aprendizaje temprano. La programación para esta edición 2026-2027 todavía está por desvelar, pero lo que está claro es que aquí los peques de la casa se lo van a pasar en grande mientras tú redescubres el espíritu navideño.

FIESTAS Y MERCADOS

Cocentaina (Alicante) – 680^a Fira de Tots Sants

- **Días:** Del 30 de octubre al 2 de noviembre de 2026.

El recinto comercial e histórico abre oficialmente el viernes 30 a las 18:00 h. Los días 31, 1 y 2 los sectores de mercado, feria de atracciones, maquinaria y gastronomía operan ininterrumpidamente de 10:00 h a 22:00 h / 00:00 h. Las visitas guiadas teatralizadas oficiales se realizan los fines de semana en pases matutinos (10:00 h y 11:30 h) y de tarde (19:30 h).

En la página web de la Fira de Cocentaina y el portal del Ayuntamiento de Cocentaina **encontrarás más información.**



Elche (Alicante) – XXXI Festival Medieval de Elche

- **Días:** Del 21 de octubre al 8 de noviembre de 2026 (El Mercado Medieval principal en el centro histórico se monta del 5 al 8 de noviembre).

Las actuaciones en plazas públicas y el mercado artesanal están abiertos de 11:00 h a 14:30 h y de 17:00 h a 23:00 h. Las obras teatrales y espectáculos musicales en recintos cerrados (como el Gran Teatro) siguen el horario de taquilla y programación vespertina (habitualmente a las 19:30 h o 20:30 h).

En la página web de la oficina de turismo en VisitElche - Festival Medieval **encontrarás más información.**

València – Festa de la Carabassa de l'Horta de Campanar-Benimàmet

- Día: Sábado 31 de octubre de 2026.

Actividades infantiles, talleres artesanales y concursos gastronómicos desde las 10:30 h de la mañana. Exposición y tardeo cultural hasta las 21:00 h.

En la página web y tablón de anuncios de las asociaciones vecinales de Campanar y Benimàmet **encontrarás más información.**

Almoradí (Alicante) – Fiestas de San Andrés y Medio Año Festero Moros y Cristianos

- Días: Del 28 al 30 de noviembre de 2026

Desfiles de las comparsas, dianas y pasacalles a partir de las 12:00 h y las 19:00 h. Actos institucionales en honor al patrón en horario de misa mayor (habitualmente 11:30 h o 12:00 h del día principal).

En la sección de turismo del Ayuntamiento de Almoradí **encontrarás más información.**

Mascarell (Castellón) – Gran Feria Medieval

- Días: Fines de semana de noviembre.
Horario comercial continuo de 10:30 h a 23:00 h con espectáculos de cetrería y torneos en pases programados cada dos horas.

Más información en el Ayuntamiento de Nules.

Xàtiva (Valencia) – Fira Borja

- Días: Finales de octubre y principios de noviembre de 2026.

Rutas guiadas por el patrimonio Borgia por las mañanas (11:00 h). El mercado renacentista, ferias gastronómicas y catas operan de 10:30 h a 22:00 h.

En el Portal oficial de turismo del Ayuntamiento de Xàtiva **encontrarás más información.**

Vila-real (Castellón) – Feria de Santa Caterina

- Días: Finales de noviembre (habitualmente el último domingo de mes)

Mercado tradicional de artesanía, feria del juguete y productos navideños desplegado por el centro de la ciudad de 08:00 h a 20:00 h ininterrumpidamente.

En el Portal de atención ciudadana del Ayuntamiento de Vila-real **encontrarás más información.**

Riba-roja de Túria (Valencia) – Festa del Dux

- Prevista el primer fin de semana de noviembre. Jornadas de recreación visigoda. con Campamentos y talleres abiertos de 11:00 h a 14:00 h y 17:00 h a 21:00 h.

Más información en la web de turismo del Ayuntamiento de Riba-Roja.

Benidorm y Torrevieja (Alicante) – Fiestas Patronales

- Previstas para Noviembre-Diciembre. Procesiones por las tardes (19:00 h), mascletás al mediodía (14:00 h) y verbenas nocturnas (23:00 h).

En las concejalías de fiestas de cada lugar, **encontrarás más información.**

Segorbe (Castellón) – Feria de la Purísima

- Días: Alrededor del 8 de diciembre de 2026. Horarios: Mercado de Navidad, puestos de dulces tradicionales y atracciones abiertas de 09:00 h a 21:00 h.

En la web de turismo de Segorbe, **encontrarás más información.**

València – València, Navidad Mediterránea y Festival de Magia

- Días: Todo el mes de diciembre de 2026 y principios de enero de 2027. Pista de hielo y carrusel de la Plaza del Ayuntamiento de 10:00 h a 23:00 h (horario especial en Nochebuena y Nochevieja). Las funciones de gala del Festival Mundial de Magia se programan en sesiones de tarde (17:30 h) y noche (20:30 h).

En la web de turismo del Ayuntamiento de València o puntos de atención, **encontrarás más información.**

Titaguas (Valencia) – Fiesta de las Hachas: Manos y Fogones

- Días: Mediados de diciembre de 2026. Encendido tradicional de las hachas de pino al caer la tarde (habitualmente a partir de las 18:30 h o 19:00 h). Feria gastronómica artesana abierta desde las 11:00 h.

En el tablón del Ayuntamiento de Titaguas, **encontrarás más información.**

curiosidad

Te contamos una curiosidad, la Fira de Tots Sants no es un mercado cualquiera; nació en 1346 por privilegio real debido a una estrategia económica y de seguridad medieval. El rey Pere IV el Cerimoniós concedió este documento legal a petición de su tío, el conde de Cocentaina Alfons Roger de Llúria. En esa época los mercados locales ordinarios tenían muchas limitaciones, pero un "*privilegio real*" cambiaba las reglas del juego.

Como los caminos medievales eran muy peligrosos por culpa de los bandidos. El documento del rey funcionaba como un escudo legal ya que garantizaba que cualquier comprador o vendedor podía ir y volver de la feria bajo la protección directa del rey. Nadie podía ser arrestado ni encarcelado por deudas pendientes durante esos días (salvo ladrones, traidores o falsificadores). Esto daba total confianza para viajar. Se puso una exención de impuestos para incentivar la economía tras épocas difíciles, comprar y vender allí salía mucho más barato que en otros lugares. Al convertirse en un espacio seguro y libre de trabas transformó a Cocentaina en el gran motor económico de la zona.

MEDITACIÓN



LUNES DE 19:30 A 21:00
CURSO ANUAL GRATUITO

Tragi 
Comedia
PRODUCCIONES

623 04 59 87

Calle Churat i Saurí, 1
Patraix

Entrevista con Cristina García

CRISTINA, es una figura imprescindible de la escena valenciana, actriz, directora y creadora vinculada al teatro y la cultura hoy conversamos con ella sobre su trayectoria, el presente de las artes escénicas y los retos que se afrontan a día de hoy en la cultura valenciana.

Llevas casi cuatro décadas sobre los escenarios. ¿Qué queda de aquella Cristina que entró en el Moma Teatro en 1987?

Creo que queda lo más importante: todavía me siento como una chiquilla con los ojos abiertos cuando hablamos de teatro. Sigo intentando encarar los trabajos con la misma sustancia y pasión por este oficio. Lo que he perdido son algunas ilusiones. Te vas decepcionando por el camino porque piensas que, según vas creciendo, las cosas van a mejorar y llega un momento en que ves que en algunas cosas incluso vamos hacia atrás, especialmente en la política cultural y en el apoyo a las artes escénicas. Pero esa mirada abierta y esa ilusión por seguir haciendo teatro creo que permanecen intactas.

Has interpretado, dirigido y trabajado tanto en teatro como en cine y televisión. ¿En qué lugar te sientes más tú?

Creo que casi todos los actores y actrices nos sentimos más realizados en el teatro. Allí tú haces tu viaje, dominas lo que ocurre y existe una conexión directa con el público. El cine y la televisión son medios preciosos y muy atractivos, pero estás rodeada



"Una actriz que forma parte del corazón de las valencianas y valencianos, gracias a un trabajo excepcional en todo lo que hace."

de cámaras, técnicos y equipos enormes. En ese proceso te puedes perder un poco. En el teatro, en cambio, haces tu función de principio a fin y no hay que parar y repetir.

En una entrevista dijiste una frase que me parece muy interesante dentro del mundo escénico, dijiste que te gustaría interpretar a Hamlet porque no crees en el género de determinados personajes. ¿Qué personajes siguen teniendo hoy una puerta cerrada para las mujeres y cuáles deberíamos empezar a mirar de otra manera?

Mi lucha personal es intentar que la mirada de género desaparezca del mundo escénico. Seguimos encontrándonos protagonistas masculinos con tramas complejas e interesantes, mientras las mujeres aparecen muchas veces como la hija, la madre o la esposa.

Tengo ganas de romper eso y pasar por todos los personajes masculinos de la dramaturgia universal y convertirlos en femeninos. No pasa nada por hacerlo. De hecho, la lectura puede cambiar completamente sin modificar una sola frase. Durante mucho tiempo el mundo lo regía el hombre y él tenía los problemas de la vida, de la gestión y de todo. Incluso cuando había protagonistas femeninas, muchas veces existía un barniz que las hacía buscar constantemente su feminidad.

Tenemos que recordar que antes que mujeres somos personas.

¿Qué le dirías a alguien que no conoce la cultura valenciana o nuestra forma tan especial de hacer teatro?

Le diría que es un espacio muy creativo y efervescente, lleno de personas interesantes y curiosas que velan por la cultura e intentan hacer de este mundo algo mejor, cuestionándose cómo vivimos y lo que hacemos.



Además, tenemos una lengua maravillosa que nos vertebra y nos impulsa a comunicar lo que somos y lo que hacemos. Para mí, es una fuerza imparable.

La cultura valenciana lleva años sufriendo vaivenes, sube, baja, un bucle continuo, aunque ya sabemos que un artista siempre está luchando por hacer lo que le gusta, ¿crees que tenemos un problema de visibilidad o también de autoestima cultural?

Creo que como sector nos valoramos mucho, pero no tenemos el apoyo necesario para conseguir esa visibilidad social.

En otras comunidades, como Catalunya, existe una sociedad que ama a sus actores, a sus actrices y creadores y los considera un tesoro de su cultura.

Aquí también hay personas que aman el teatro y que te reconocen por la calle, pero ese cariño no se extiende a toda la sociedad.

Nos falta apoyo político y social, y también una mayor consideración hacia la cultura.

Las exhibiciones son demasiado cortas y sacar una producción de gira es muy complicado y caro. Hay que transportar a muchas personas, alojarlas y cubrir sus gastos. Necesitamos ayudas para poder llevar nuestras producciones fuera porque, si no, las cuentas no salen y sobre todo ayudarnos los unos a los otros, ofreciendo nuevas oportunidades, salas, etc...

No hemos perdido la efervescencia ni el amor por nuestro oficio. Con todos los golpes que estamos recibiendo, sería fácil estar deprimidos, pero seguimos luchando, quejándonos, manifestándonos, reuniéndonos y proponiendo. Ese trabajo continuo se está haciendo desde las asociaciones de artes escénicas y demuestra que no nos rendimos.

¿Qué crees que debería ser intocable independientemente de quién gestione las políticas culturales?

Los espacios. En València cada vez tenemos menos lugares para exhibir y crear. Un teatro como el Principal es nuestro espacio insignia como sociedad valenciana. Que se haya dejado caer es una aberración y un alegato contra la cultura, los espacios son centros de creación, de encuentro y de generación de proyectos. Si perdemos espacios, estamos perdidos.



*Cristina ha formado parte de los escenarios y televisiones valencianas en obras y series como: **Autoindefinites**, **Check-In Hotel**, **Maniàtics**, **Mesperaràs?**, **Troleig**, **Las sillas** y **Perquè t'estime que si no**.*

Su manera de interpretar destaca por su naturalidad y cercanía.

**"Todavía me
siento una
chiquilla con los
ojos abiertos cuando
hablamos de
teatro."**





¿Qué nombres de artistas valencianos deberíamos estar viendo?

Reconozco que estoy un poco descolgada de las generaciones más jóvenes. Para mí, por ejemplo, **Pont Flotant** sigue siendo una referencia porque fueron muy novedosos y hacen teatro desde un lugar diferente.

Una obra que te gustaría poder realizar o traer a escena y por qué.

Adoro a Pinter. Me pierde todo su mundo enigmático y profundo, su análisis de cómo somos y de lo que hacemos.

Me encantaría hacer algún proyecto relacionado con Pinter, quizá una miscelánea de sus sketches, que son maravillosos. Su manera de trabajar me parece muy bonita.

Un consejo que le darías a la Cristina que empezó hace años y un deseo para la futura Cristina.

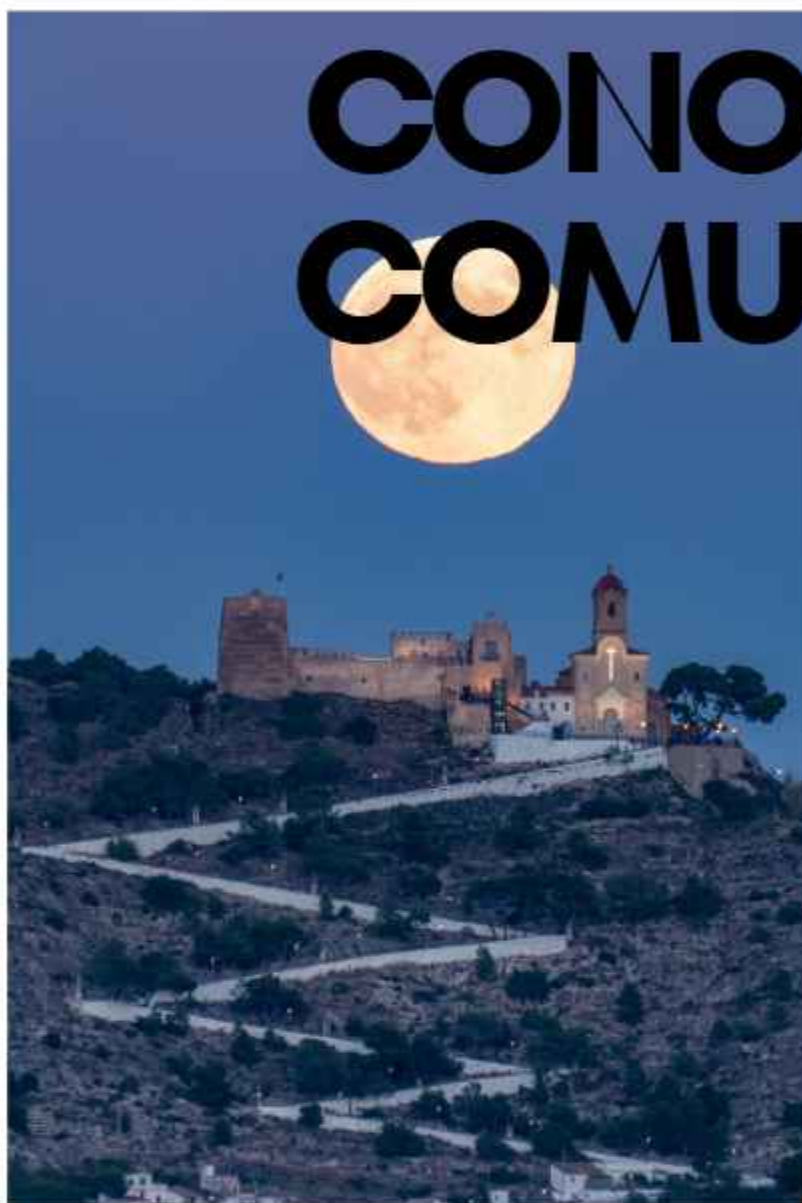
Le diría que tuviera paciencia y que no perdiera la esperanza. A lo largo de este oficio pasas muchos altibajos y, cuando el altibajo es muy bajo, puedes llegar a sentir que el oficio te ha abandonado. Hay que confiar en que, tarde o temprano, vas a volver al camino. Y mi deseo para el futuro es precisamente ese: seguir confiando y no perder la esperanza.

¿Qué dirías que es el teatro para ti en una frase?

El teatro es mi pasión por la vida.

CONOCE TU COMUNITAT

Dando un paseo por Cullera.



*Gracias a la **ASOCIACIÓN DE PERSONAS PENSIONISTAS DE CULLERA** y a su presidenta **LEONIDA ARAGO LÓPEZ** y su secretaria **MARÍA SÁEZ SÁNCHEZ** por la labor de recopilar toda esta información.*

La historia de Cullera es un viaje fascinante desde las primeras cuevas habitadas hasta su actual identidad como referente turístico mediterráneo. Cullera ha sido desde la antigüedad un punto importante y estratégico para todos los pueblos que la han habitado. Prueba de ello son los restos hallados en la cueva del volcán del faro, un yacimiento clave del paleolítico superior en el mediterráneo peninsular con más de 10.000 años de antigüedad. El río formaba un gran delta con varios brazos que dejaba a la montaña de las zorras en una auténtica isla, pues la albufera llegaba muy cerca de Cullera y la balsa de San Lorenzo era una continuidad de ella. Hablamos de la prehistoria, en la que el hombre no conocía aun el bronce ni el hierro, y la desembocadura del río Júcar estaba poblada por humanos organizados. Eran una organización arcaica, agrupados en tribus, y entre los muchos hallazgos encontrados en la cueva se encuentra una pieza valiosísima por ser única en el mediterráneo que llamamos bastón de mando. Es un simple hueso con un orificio y unas muescas que era símbolo de jerarquía o autoridad, y eso prueba que la tribu estaba organizada y obedecía a un jefe. Se establecían a orillas del río Júcar donde se abastecían de agua, se multiplicaban las tribus y en el monte había una serie de cuevas habitadas por seres prehistóricos.

Todo esto se va confirmando por todas las excavaciones arqueológicas que se han llevado a cabo en Cullera desde hace poco más de un cuarto de siglo. Unas se han podido estudiar, pero hay abundante material todavía sin estudiar, y otras que están localizadas y cuando salgan a la luz nos contarán todos sus secretos. En todo el perímetro del monte de Cullera, tanto en la parte de la balsa de san Lorenzo, faro, el cabezol, el pueblo actual, la cumbre, Santa Marta, San Antonio, etc.... hay vestigios de la habitabilidad del hombre prehistórico en este lugar. Son los primeros pobladores de la península en estado semi salvaje, pues solo conocían piedra sin pulir, no se cubrían el cuerpo y habitaban en cuevas.

Estos primeros pobladores se fusionarían después de miles de años con la cultura neolítica llegada por el sur, que aportaría conocimientos de armas rudimentarias, agricultura, vestido y de tosca cerámica. El clima, la fertilidad de la tierra junto al monte, la abundancia de pesca y caza (que era muy variada por los huesos encontrados), y el agua rodeando la pequeña isla, sería un paraíso para aquellos pobladores. Con todo esto llegamos a la conclusión que los orígenes son, con toda seguridad, de los más antiguos del mediterráneo español.

En Cullera los iberos se establecen en la cumbre del monte, en lo que los habitantes de Cullera llaman el fort, y esto lo atestiguan los restos de una muralla ibérica. Se supone que no siempre se mantuvieron en la cumbre y el poblado en lo alto debía ser la fortaleza o castillo desde donde se dominaría todo el delta del Júcar y toda la planicie que llamamos Ribera Baja. Sería un gran puesto de observación, vigilancia y refugio de posibles ataques de tribus enemigas. Otro poblado debía estar en la zona que se denomina les oliveretes, en la loma del cabezol, perteneciente a la edad de bronce en el milenio anterior a nuestra era, y se encuentra aún sin excavar pero ya catalogado por los arqueólogos. En aquella época el Júcar a su llegada a Cullera pasaba uno de sus brazos junto al cabezol y al monte de Cullera solo se podía acceder desde la playa, pero no estaba incomunicada: el Júcar era una vía de comunicación por el cual se podía navegar 25 km hacia el interior sin esfuerzo ni obstáculos, y se transportaban en balsas gran cantidad de mercancías que por tierra no se podía.

Al río en aquella época se le denominaba Sucro, y después de muchos análisis realizados se encontró que la búsqueda de la seguridad del agua llevó a los poblados fundadores a establecer la ciudad de Sucro a orillas de río Sucro. Se tiene constancia que se podía navegar hasta Alzira hasta mediados del siglo XVI cuando, debido a los muchos azudes que se han construido para mejor regadío de los arrozales, se hizo imposible su navegación. Tenemos puntos importantes en la falda del monte en el que los restos arqueológicos hallados confirman que aquí había una auténtica ciudad, cuyos restos están bajo la Cullera actual. Cuando se construye un nuevo edificio, al excavar, la cimentación nos habla de nuestro pasado y esto ha sido así en varios puntos de la ciudad.

El mar ha sido una gran puerta abierta hacia oriente, desde el siglo I a.C. al IV después de Cristo. Atraídos por el comercio, otros pueblos establecieron bases en esta costa conviviendo con los iberos, fenicios, griegos y romanos. Llegarían por mar por el punto más importante, la isla de los pensamientos, donde venían como comerciantes, no como conquistadores.

Para los romanos nuestra península era de vital importancia con sus costas y puertos, para asegurarse su hegemonía sobre los cartagineses. La isla era un punto importantísimo porque forma una barrera natural que protege de los vientos. El abrigo que les ofrecía la isla era de una protección total, el único punto en más de 150 km donde una nave podía acercarse a tierra y atracar con seguridad. El puerto de mar Sucro o Grao era el de la isla, y sobre ella había un poblado marítimo y unos muelles de atraque. Las mercancías que llegaban se trasladaban en balsas a tierra firme, a la auténtica ciudad. En la isla se han encontrado ánforas, limbos, morteros, estucos, y gran cantidad de monedas, prueba de todos los pueblos que habitaron nuestra costa.

Los romanos estarían presentes en la isla de Sucro o monte de Cullera durante siete siglos, desde el 200 a.C. hasta el 500 d.C. Para los romanos, Cullera era un punto logístico vital bajo el nombre de portum sucronem, marcado por tres pilares: el control del río, el comercio de lujo y la defensa estratégica. Era el punto de salida para el cereal, el aceite y el vino producidos en el interior.

Su monte y castillo han sido testigos de todas las conquistas y el paso de todos los ejércitos, como Aníbal en su marcha hacia los pirineos. Para Aníbal y los cartagineses el río Júcar era una frontera estratégica y natural; Cullera, situada justo en su desembocadura, era el punto perfecto para vigilar las tropas. Servía como puerto de apoyo para las naves cartaginesas que traían suministros y tropas desde Cartago Nova. Se sabe que reclutaron mercenarios entre las tribus ibéricas locales (los edetanos) para su expedición hacia los Alpes. Éstos vivían en poblados fortificados en zonas elevadas, como el yacimiento de la punta de illa en el faro de Cullera, e introdujeron el cultivo de la vid, el olivo, cereales y lino.

Aníbal desencadenó la guerra al atacar Sagunto. En el entorno de la desembocadura del Júcar se han encontrado restos de ánforas púnicas y materiales que demuestran que Cullera era un centro de intercambio comercial entre los iberos y los cartagineses. Alrededor del 206 a.C. Escipión el africano, gran rival de Aníbal, también llega a Cullera, consolidándose como el enclave estratégico de Sucro. El romano rebelde Quinto Sertorio se enfrentó a las tropas oficiales de Roma; en el año 75 a.C. tuvo lugar la famosa Batalla del Sucro justo en las inmediaciones de Cullera.

El romano rebelde Quinto Sertorio se enfrentó a las tropas oficiales de Roma en las llanuras del Júcar, en el año 75 a. C. tuvo lugar la famosa Batalla del Sucro justo en las inmediaciones de Cullera. En el siglo IV, ocurre un hecho histórico religioso: en Valencia arrojaron un cuerpo a la costa y el mar lo sacó en la playa de Cullera; San Vicente. En el año 304 d.C. el prefecto romano Daciano ordenó su captura y martirio. Vicente murió aguantando el martirio y Daciano lo metió en un bote atando a su cuerpo una piedra de molino y lo tiró al mar. Las corrientes lo llevaron al sur, y en aquella época la albufera llegaba hasta Cullera, cerca de la laguna de san Lorenzo. El cuerpo llegó a la playa del Dosel, y la tradición cullerense dice que la ermita de San Lorenzo, antigua Santa Ana, debe su nombre a que apareció frente a ella en la playa el cuerpo de san Vicente mártir.



Los visigodos conquistaron la península ibérica y dominaron a los romanos. Por los restos y monedas halladas en la isla, se sabe que los visigodos frecuentaron también el puerto pues se encontraron monedas acuñadas del rey Wamba (año 680) y que estuvieron hasta la llegada de los árabes.

En julio del año 711, Tarik cruza el estrecho e inicia la conquista de la península para el islam. Los árabes al regreso por la costa conquistan Valencia, Sagunto, Xàtiva, Denia, Alzira y Cullera. La fortaleza ibero-romana de Sucro pasaría a manos de los árabes, pasando a llamarse hens collirat. Los árabes edificaron allí su fortaleza. Tarik permitió que los cristianos profesaran su fe, pero después de cinco siglos de dominación en Cullera poco a poco se convirtieron al Corán. El hens collirat pertenecía a toledola, aunque Cullera dependía de Valencia.

En 918 pasó Abderraman III y visitó el castillo de Cullera. En 1031 se forman los reinos de taifas y el municipio pertenecía al reino de taifas de Valencia. Los árabes eran grandes conocedores de la agricultura y sistemas de riego, y durante su larga estancia transformarían el término. El Júcar formaba una franja de tierra fértil a los pies del monte que se aprovechaba para cultivos de hortalizas y cereales para el sustento. Aprovecharían al máximo la tierra y el ganado con el lógico temor de que los cristianos siguieran empujándolos hacia el sur.

Antes de la reconquista un célebre personaje pasa por el castillo de Cullera: Don Rodrigo Díaz de Vivar, el Cid, que logró conquistar el Reino de Valencia pero duraría poco, ocho años. El Cid tenía la retaguardia en la peña cadiella de la sierra de Mariola, y bajaba hacia Denia, Gandía y Cullera. Sus habitantes dicen que el Cid se lanzó contra los moros.

El Cid tenía la retaguardia en la peña cadiella de la sierra de Mariola, y bajaba hacia Denia, Gandía y Cullera. Sus habitantes dicen que el Cid se lanzó contra los moros. La llegada el año 711 del islam a Cullera supone un determinante para la identidad actual de la ciudad. Nace históricamente el nombre de Qulaira, que significa castillo pequeño en referencia a su posición estratégica sobre la montaña. Bajo el dominio musulmán, se transformó el paisaje mediante la introducción de avanzados sistemas de regadío que aprovecharon el río Júcar, convirtiendo la zona en un próspero enclave agrícola.

La fortaleza que corona la montaña comenzó a construirse durante el dominio musulmán, aunque existían ocupaciones previas; Julio César en su marcha hacia la bética, los romanos, los pueblos bárbaros los visigodos, los árabes, el Cid, y el rey Don Jaume que estuvo bajo los muros del castillo en su intento de conquistar la fortaleza. El pueblo estaba situado a la parte de dentro de las murallas del castillo. Esta fortaleza la constituía una muralla flanqueada de torres: la reina mora, la miranda, la cuadrada y la roja. El habitáculo de los árabes no era solo el interior del recinto amurallado, sino que abajo, pegado a la falda de las rocas desde la torre de la reina mora hasta el mar, había una pequeña villa que tenía dos núcleos: el barrio del pozo y el de la rúpita bajo la torre miranda. En la población vivían los moros en la aljama, y los hebreos en la judería ocupaban la ladera del monte en la parte meridional. El término de Cullera se extendía hasta algecira por el oeste, valldigna al sur y Valencia al norte.

El periodo islámico en Cullera se extendió durante cinco siglos, hasta que en el año 1240 la ciudad pasó a manos cristianas tras un pacto de capitulación con el rey Jaume I. Poco antes, en 1233, el ejército de los moros de Junzana se refugiaba al amparo del castillo. En 1235, Jaume I puso cerco al castillo, pero no lo pudo conquistar. En el intento de conquistar Cullera transportó catapultas en barcazas, pero se volvió a Burriana. Cullera no fue conquistada por don Jaume a través de las armas, sino que pasaría pacíficamente a poder del rey cristiano antes de terminarse la tregua con derrotado rey Zaén, en la que prometió que no hiciera daño a los castillos de Denia y Cullera durante un periodo de siete años.

En 1240 el castillo está en poder del rey cristiano Don Ramón Berenguer. El rey Jaume I les daría la mitad del castillo y su término a los hospitalarios el 15 de julio de 1240. Cuentan que al derrotado rey Zaén, en su éxodo hacia Denia por el puerto sucronense, le fue permitido trasladarse con todo el que quisiera seguirle; llegados al puerto muchos moros se quedaron varios días pensando si abandonaban el paraíso, de aquí lo de isla de los pensamientos.

Don Jaume pasaba muchas veces por Cullera y convirtió el castillo en su cuartel general para combatir a los moros de Alcira y Bairen. El rey dejó que los moros del castillo seguirían con su vida siempre que acatasen las leyes cristianas. En 1247 el moro rebelde Al-azrach organizó una revuelta amotinando a todos los castillos de la comarca, consiguió que se rebelasen contra los cristianos y ocuparon nuevamente las fortalezas. Entonces don Jaume decretó la expulsión de los moros rebeldes y esto contribuyó a que la población quedara diezmada, lo que hizo que se viera en la necesidad de repoblar con familias cristianas. En 1320, el rey Jaume II de Aragón concedió a la ciudad el derecho de celebrar un mercado semanal, lo que ayudó mucho a su economía. Cullera, durante los siglos XIV y XV, sigue su ascensión económica y demográfica pues llega a tener 2250 y 3000 habitantes, seguía manteniendo su hegemonía en toda la comarca de la ribera baja en la que tenía 16 alquerías bajo su jurisdicción.

Cullera, durante los siglos XIV y XV, sigue su ascensión económica y demográfica pues llega a tener 2250 y 3000 habitantes, seguía manteniendo su hegemonía en toda la comarca de la ribera baja en la que tenía 16 alquerías bajo su jurisdicción. Los nuevos habitantes de la villa trabajaron mucho, pues en un siglo consiguen que la población pasara de 300 personas a más de 2000. En el año 1417, los registros dicen que hay 2250 habitantes, y hasta 1510 ya no hay nuevos datos, pero en esos años acababan de ocurrir unos hechos que cambiarían el rumbo de la historia: dos asaltos de los piratas. El 25 de mayo de 1503 la villa es asaltada y saqueada por los piratas argelinos y tunecinos que dominaban el mediterráneo asaltando ciudades costeras. Durante todo un siglo los habitantes atemorizados se fueron a las alquerías más alejadas de la costa; la mayor parte se fueron a Sueca, que en 1510 ya tiene más habitantes que Cullera. De hecho, de las 16 alquerías de Cullera solo Sueca prosperaría y acabaría convirtiéndose en ciudad.

El 25 de mayo de 1550, se produce otro asalto pirata, esta vez por el temible pirata Dragut, que sorprendió a la ciudad al amanecer, llevándose un gran botín y numerosos cautivos. Los habitantes que quedaron construyeron unas murallas que circundaban la ciudad y que tenían forma pentagonal, reforzadas por siete torreones artillados. Se construyeron de 1553 a 1556. A partir de la construcción de las murallas muchos cullerenses volvieron de las alquerías. También se construyó en 1565 una torre vigía en la desembocadura del río, la Torre del Marenyet, y la torre del cabo en el faro de Cullera. Cullera no se recupera hasta el siglo XVIII; a principios recupera los 3000 habitantes, y a final de siglo pasa a 4000.

En la época del rey don Jaime se reorganizó el aspecto urbanístico y religioso para cubrir las necesidades de los cristianos, construyéndose un templo para culto y entronizamiento de una imagen de la virgen o santo que fuera patrona o protector de la población. Se hizo un nuevo pueblo alrededor del templo, de calles rectas que bajan hacia el río formando la villa que siglos después se amuralla para protegerse de los ataques piratas. La nueva villa se inicia separada del barrio del pozo y en medio queda un gran espacio sin urbanizar, que queda así hasta principios del siglo XX cuando se construye el actual mercado. El pentágono que se amuralló en el siglo XVI contornea la villa por lo que es hoy la calle Cervantes, rambla del río, paseo, templo y calle Ánimas, para unirse de nuevo a Cervantes por el asilo de bou. Como el rey vio que la fortaleza o castillo árabe era un buen blanco desde la parte superior, construye un nuevo castillo en lo que era el albacar del castillo medieval, en la parte más elevada de las murallas árabes, donde se encuentra el nuevo santuario y donde está la patrona que fue entronizada en 1300 en la capilla gótica del castillo medieval. En 1631, baja por primera vez la virgen en romería del castillo a la villa y esto quedaría a través de los siglos como la tradición más querida y respetada por el pueblo, convirtiéndose en la fecha más importante de Cullera.

Don Jaime creó el reino cristiano de Valencia con autonomía propia y con fueros propios para legislarse, es decir creó al municipio como pueblo con personalidad, leyes e idioma, y esto duraría hasta 1707, que con la derrota de la batalla de Almansa Felipe V quedaba como dueño de toda España y el pueblo perdió lo que durante cinco siglos había tenido, su cultura y sus leyes. En 1768, se obliga a hablar castellano, pero la lengua estaba muy arraigada y aunque en los centros se hablaba castellano, en los pueblos y las aldeas se sigue hablando la lengua de Valencia. Entre 1781 y 1793 Cullera constituye la Casa Consistorial, que se construye para ser la sede del gobierno municipal donde trabajan las autoridades de la ciudad y se toman decisiones importantes. Tiene un estilo neoclásico típico de la época y está ubicada en el centro histórico. También en el centro histórico de la ciudad se encuentra la Casa de la Enseñanza, edificio creado para ser escuela pública. Ambos edificios han sido conservados.

Entre 1812 y 1813, durante la guerra de la independencia española, los franceses estuvieron en la villa. El comandante Francois Marse, tras la retirada a primeros de julio de 1813 don Gregorio Morán, toma posesión del juzgado de primera instancia de Cullera, pues continúa siendo centro judicial y administrativo de la zona, pero en 1814 un decreto deroga la ley promulgada en 1812. En 1834, se establecen nuevamente los juzgados de primera instancia con una nueva ordenación de las comarcas. En las poblaciones que había juzgado se establecían todos los servicios administrativos, y el pueblo cabeza de partido se convertía en una pequeña capital.

Durante el siglo XIX ocurren otros sucesos de relieve en Cullera, como las guerras carlistas, a consecuencia de las cuales se levantaron las murallas en el rabal de San Agustín a las afueras de la población y los fortines de la cumbre; en 1835 el cólera causa estragos en Cullera, y en 1864 el Júcar se desborda en la conocida como riada grossa, en la que el agua llegó al patio de la iglesia y abrió la desembocadura actual (hasta entonces la desembocadura se encontraba junto a la Torre del Marenyet). El aumento del tráfico de barcos en la costa valenciana en la época también aumentó su paso por la costa de Cullera, que era muy peligrosa su navegación por la cercanía de la desembocadura del río y los bancos de arena y cambios de profundidad del mar. En 1858 se construye el faro, situado en el cabo de Cullera sobre una zona elevada y cuya luz puede verse a muchos kilómetros de distancia.

En 1878 llegó el primer tren a Cullera, siendo una de las obras de infraestructura más importantes de la historia de la ciudad. Fue una auténtica transformación: mejoró las comunicaciones con Valencia y el resto de la provincia, facilitó el transporte del arroz, las naranjas y otros productos agrícolas, favoreció el comercio, acercó a los visitantes, y contribuyó al crecimiento urbano. La línea unía Silla y Cullera, y años más tarde se prolongaría y llegaría de Valencia hasta Gandía. En 1883, se inaugura el hospital de Cullera en un antiguo convento de los padres agustinos de 1612, junto a la ermita dedicada a la Sangre de Cristo, que más tarde se convertirá en residencia municipal para mayores. A finales de siglo, entre 1892-1897, Cullera levanta el nuevo santuario a su patrona la Virgen del Castillo. Entonces no había medios técnicos ni de transporte o montaje, pero eso no fue obstáculo porque la voluntad y la devoción de un pueblo puede hacer realidad cualquier cosa. Todos aportaron tanto de forma financiera como con material y esfuerzo; todos, viejos, jóvenes, niños, mujeres, sin distinción de clases sociales, hicieron un cordón humano y acarrearón los materiales del llano a la cumbre, día tras día durante seis años, hasta que la obra estuvo terminada; cuando terminaban sus quehaceres en el trabajo, en la escuela, o en la casa, todos aportaron su esfuerzo hasta que se terminó. El mercado central se construyó entre 1899 y 1903; Cullera estaba creciendo y el antiguo mercado al aire libre ya no era suficiente, por eso se construye el mercado a cubierto donde vender alimentos de forma organizada e higiénica. A lo largo de todo el siglo XIX nace en Cullera la inquietud cultural que perdura hasta el día de hoy: el nacimiento de la pasión por la música. Nacen pequeñas bandas, y en 1860 se consigue formar una primera banda de 60 músicos, que finalmente se disolvió. Es a principios del siglo XX cuando se consolidan las dos bandas de música actuales, Ateneo Musical y Santa Cecilia. Estas bandas han desarrollado una labor cultural.

Las bandas de música Ateneo Musical y Santa Cecilia desarrollaron una labor cultural y educativa en los jóvenes de Cullera, algunos de los cuales hicieron de este arte una profesión y otros son excelentes compositores. En 1905 se construye el puente de hierro para mejorar la comunicación entre las dos orillas del Júcar, ayudando al desarrollo del comercio, transporte agrícola y crecimiento de la ciudad, siendo uno de los puentes más importantes de la zona. Antes, cruzar el río se hacía con puente de barcas o pasos provisionales.



En septiembre de 1911 ocurren los sucesos de Cullera, episodio de protesta social y represión política grave de España durante la Restauración. Los obreros convocaron una huelga general en protesta por el envío de reservistas a la Guerra de Marruecos y tomaron el control del pueblo. El juez de Sueca se desplazó con alguaciles para restablecer el orden, sacó una pistola y detuvo a dos huelguistas, pero uno de la revuelta mató al juez. Varios huelguistas fueron condenados a muerte, pero Pérez Galdós, Ramón y Cajal, Sorolla, Benlliure y 50,000 firmas de valencianos pidieron clemencia al rey Alfonso XIII, que los indultó.

El crecimiento de la ciudad impulsó las infraestructuras: en 1931 se construyó el Puente de piedra para mejorar la comunicación entre las dos orillas del Júcar; en 1932 se inauguró la biblioteca pública municipal, la más completa de los pueblos de la provincia; en 1968 se construyó el instituto Blasco Ibáñez; y en 1972 se construye la Casa de la Cultura, la segunda en toda la región. También en 1972 se pintan las letras de la montaña. La idea fue de Enrique Torres, quien junto a diez personas las pintaron directamente sobre la roca con cal blanca para crear un gran cartel visible desde lejos que despertara curiosidad por visitar las playas, convirtiéndose en uno de los símbolos más conocidos de Cullera.

Durante buena parte del siglo XX, Cullera vive de la agricultura, siendo la naranja y el arroz de las más importantes, con campos de naranjos que llegaban hasta la arena. Por esto, sobre los años 50-60, el Ayuntamiento adoptó el eslogan "Cullera, bahía de los naranjos". Con la llegada del turismo y el auge de la construcción, la ciudad cambió para cubrir las necesidades que demandaba esa apuesta por el turismo, que generaba puestos de trabajo. Atraídos por el sol y la playa, los turistas extranjeros trajeron nuevas costumbres y culturas, y la población se adaptó con facilidad.

En 1981 se reúne un pequeño grupo de hombres mayores jubilados y forman una Asociación de pensionistas donde se desarrolla una importante labor social en beneficio de las personas mayores del municipio, promoviendo actividades de convivencia, envejecimiento activo, participación ciudadana, talleres culturales, viajes, actividades recreativas y acciones destinadas a combatir la soledad y el aislamiento social. El Ayuntamiento cede un local en el bajo de un edificio recién construido. En la actualidad, es un importante centro de actividades físicas, formativas, de viajes culturales y de ocio, así como punto de encuentro estable para todos los socios, fomentando la integración social (pueden ser socios todas las personas que vivan en la ciudad sin distinción de raza sexo o razón social), la solidaridad y una buena calidad de vida.

La historia de Cullera está inevitablemente ligada al río Júcar, que nace en el cerro de san Felipe, situado en los Montes Universales entre Cuenca y Teruel, y cruza las provincias de Cuenca, Albacete y Valencia, desembocando en Cullera tras recorrer 500 kilómetros. Riega 40,000 hectáreas, convirtiendo con sus aguas a la ribera en una de las comarcas más fértiles de España, con más de 200,000 habitantes que viven en sus márgenes en los 40 kilómetros últimos de su recorrido. En octubre de 1982, se produjo la rotura de la antigua presa de Tous. Las lluvias torrenciales provocadas por una DANA hicieron que el Júcar creciera de forma extraordinaria, la presión del agua rompió la presa y la enorme riada descendió por el río y afectó gravemente a localidades de la Ribera Alta y Ribera Baja, entre ellas Cullera, marcando profundamente la historia de la comarca.

El crecimiento de Cullera como ciudad continúa, y en 1984 se crea el conservatorio de música para impulsar la educación musical debido a la gran tradición que existe en Cullera, institución que sitúa al municipio a nivel de gran ciudad. En 1994 se construye el instituto José Llopis Marí, que atiende a los estudiantes de secundaria y formación profesional de Cullera y de los pueblos cercanos donde se imparten ESO, bachillerato y formación profesional, especialmente hostelería y turismo.

En 2006 se construye un nuevo puente, el Puente de la Bega, para mejorar el acceso a las playas y reducir el tráfico por el centro de la ciudad, ya que hasta ese momento gran parte del tráfico atravesaba las calles principales. Se distribuye mejor la circulación, disminuye la saturación de los otros puentes y facilita la comunicación con nuevas áreas residenciales y turísticas.

Cullera pertenece a la comarca de la Ribera Baja, con un término de 53,8 kilómetros cuadrados, una franja litoral de 16,75 kilómetros y una montaña que en su parte más elevada (el pico de los franceses o mapeta) tiene 233 metros de altitud. La superficie agrícola es alrededor de 1,900 hectáreas de arrozales, 1,000 de cítricos y frutales y 60 dedicadas a hortalizas. De noviembre a enero, en los arrozales debidamente inundados se practica la caza de patos, se hace vedado y se compran 27 rempizas adjudicadas en subasta pública. El sector pesquero está representado por 13 barcas de arrastre y 12 de trasmallo.

Ofrece al visitante una amplia oferta turística que combina playa, naturaleza, patrimonio histórico, gastronomía y actividades deportivas. Cuenta con diez banderas azules en sus playas, lo que la convierte en uno de los destinos más completos de la costa valenciana. Con importantes infraestructuras tanto de vías de comunicación como de hostelería, restauración, museos y cultura, cuenta con muchos y buenos restaurantes donde degustar los platos típicos de la zona, como sus arroces, representados por los restauradores.

En Cullera encontramos una amplia oferta cultural, con Museos como la Cueva-museo del pirata Dragut, Museo de historia y arqueología, Museo del arroz y Museo fallero que permiten conocer la historia y tradiciones de la ciudad. Y no son menos importantes sus fiestas, como las Fallas, la Semana santa, y las Fiestas patronales donde se baja en procesión a la patrona la Virgen de la Encarnación (la Virgen del Castillo) desde el Santuario hasta la Iglesia, y durante toda la semana se lleva a visitar todos los barrios de la ciudad y se pasea por el mar en la procesión de la Aurora.

Mar, monte, río, huerta, lago, cabo, isla, playas... dan como resultado una ciudad cosmopolita que está preparada y que es conocida en todo el mundo. Sus costumbres, tradiciones, gastronomía, sus famosas playas de fina arena y cálidas aguas, su montaña con sus magníficas vistas, su Castillo legendario dominando la ciudad, su huerta tan variada y su cielo siempre con un azul intenso, hacen que Cullera sea el destino favorito de muchos, tiene de todo para todos los sentidos, y es un destino de lujo.

¿sabías qué?

Cullera fue el primer municipio de España en imitar el famoso cartel de "Hollywood" de Los Ángeles. En su época, la idea fue tan revolucionaria que generó debate, pero logró exactamente lo que su artista, Enrique Torres buscaba: que la película o fotografía de cualquier turista que pasara por la antigua carretera nacional tuviera la marca de Cullera grabada de fondo para siempre.

RINCÓN DE PREGUNTAS



A veces me siento algo solo, a medida que avanza todo y yo, siento que la sociedad me excluye, suena pesimista, pero quería saber qué puede hacerse en estos casos.

Lluís, 62 años, Burjassot (València)

Hola Lluís, entendemos perfectamente cómo te sientes porque es una sensación muy real cuando todo cambia tan rápido, pero aquí lo importante es no tirar la toalla, hay que intentar dar pequeños pasos como apuntarte a un taller de algo que te guste, hacer un voluntariado para conectar con gente o simplemente comprar en comercios de tu barrio para charlar con los vecinos, ya que no necesitas encajar en toda la sociedad sino encontrar tu propio grupo pequeño y si el peso es muy grande recuerda que hablar con un terapeuta siempre es una buena opción para desahogarte. También hay actividades como salir a caminar por alguna zona habilitada, siempre en los mismos horarios y días, te acabas encontrando con gente. Luego asociaciones de mayores, clubs de jubilados e incluso muchas veces foros de internet para personas mayores. Esperamos que todo esto ayude y que en el futuro esa soledad no te afecte tanto.

¿Cuál es la necesidad en TV, de noticias que causan miedo y alarma en personas muy mayores?. Las personas mayores son las que más TV, ven, por razones de soledad, y no sería más interesante, tener una programación que promocióne a las personas, en vez de crear miedo, cotilleos, gritos y demás que no aportan nada.

Juana, 51 años, Utiel (València)



Hola Juana. Tienes toda la razón y es una queja muy común porque el modelo actual de la televisión comercial busca la audiencia rápida a través del impacto emocional. Los informativos y programas de tarde utilizan el miedo, el alarmismo y la crispación porque son las emociones que más captan la atención de la pantalla, lo que se traduce en más minutos de visionado y mayores ingresos publicitarios sin importar el impacto psicológico que causan en el público más vulnerable, como las personas mayores que pasan muchas horas solas en casa. Afortunadamente existen alternativas públicas y culturales en y televisiones autonómicas que ofrecen documentales, espacios de divulgación, programas de salud y debates culturales con un tono mucho más pausado, respetuoso y educativo que realmente aporta valor y compañía sana. En caso de tener acceso a una Smart TV, también puedes buscar contenidos en youtube por ejemplo que sean de tu agrado, podcasts, canales de información, etc...

UNA TARDE EN AMAT

con María Ángeles Oltra, Ángelines Pérez y Lola Ibanco.

"30 años sobreviviendo y apostando por una asociación para mujeres."

¿Cómo y cuándo nació AMAT?

Nació a través de un programa del climaterio que acogió el Ambulatorio de Trinitat, en el programa nos conocimos varias y al hablar entre nosotras vimos que las opciones para las mujeres eran muy limitadas y nos quedamos con ganas de vernos más una vez terminase el programa, así que se decidió hacer la asociación, oficialmente empezó en el 1996 y desde ese año hasta hoy estamos sobreviviendo, muchas empezamos con 40 y hemos cumplido años, algunas tenemos 80 y aún nos mantenemos, ya que nos encargamos de luchar contra el envejecimiento, realizando actividades que nos mantengan activas.

¿Qué ha significado AMAT para el barrio de Trinitat?

Ha significado una vida, un centro de encuentro y del barrio, y de resistencia, ya que competimos con los centros de jubilados subvencionados que ofrecen precios más bajos, pero aún así nosotras nunca hemos dejado de innovar para seguir adelante, hemos ayudado a muchas mujeres que antes no iban a centros así, les hemos dado un lugar donde estar y ser, lo que queremos es que aquella mujer que entra se sienta parte de AMAT y del barrio.

Aquí han venido mujeres en muy mal estado psicológico y al mes siguiente a esa mujer la ves y es otra, ya que aquí encuentra un entorno donde puedes hablar, donde te sientes cerca, y donde tienes a mujeres que te entienden porque seguramente han vivido las mismas experiencias y donde se les deja hablar, cosa que en otros centros eso no lo puedes hacer porque hemos comprobado que esa unidad no existe, por mucha gente que haya, muchas veces no se pasa del "hola" y "adiós", aquí nos esforzamos por crear vínculo.

¿Qué actividades realizáis y cuáles tienen más éxito?

Cómo nuestro propio nombre indica somos mujeres activas, así que nos esforzamos en cumplir con ello, tenemos actividades de todo tipo, informática, gimnasia, coro, clases de cultura valenciana, yoga, pintura al óleo, manualidades, club de lectura, teatro, etc...

Sin duda la que más ha gustado y triunfado es la gimnasia, ya que la hacemos adaptada a cada socia, y nos ayuda a fortalecer no sólo el cuerpo, sino la mente, que a nuestra edad es muy importante.

Por ejemplo en informática, no solo aprendemos a manejarnos con Internet, que está avanzando a pasos agigantados y a los mayores nos cuesta un poco más entender tanto, ya no sólo las aplicaciones sino el lenguaje, aún así nos esforzamos por estar al día de saber todo, lo que más nos gusta de las actividades es que hace que nos conozcamos más entre todas, que nos ríamos, compartamos experiencias y cómo decimos muchas veces, ir a tomar un café al acabar, de tiendas, de apoyo, cómo hemos dicho antes, crear red de apoyo.





ACTIVIDAD

COMUNIDAD

BIENESTAR

AMISTAD



AMAT NOS DEMUESTRA QUE LA VEJEZ ES UNA VIDA LLENA DE PLANES.

NUESTRAS JOVENES OCTOGENARIAS



30
AÑOS
DE HISTORIAS

UNA TARDE EN AMAT

39

A menudo la sociedad invisibiliza a las personas mayores. ¿Cómo ayuda AMAT a que sus socias sigan sintiéndose valoradas y con un papel activo en la comunidad?

Es algo que a medida que nos hacemos mayores notamos, en todos los ámbitos, es triste ver como los médicos no te explican las cosas o te dicen el "es la edad", sin dar a veces soluciones, ir a tiendas y que te envíen a la sección de persona mayor cuando a lo mejor no es lo que quieres, se infantiliza y trata mal, como si molestasemos, falta empatía, hay médicos muy buenos, pero en general les falta empatía, parece que como somos mayores lo que nos pase se tiene que aceptar, y no es así, que seamos mayores no implica dejar de hacer cosas, de aprender, de entender, tenemos todo el derecho a seguir viviendo y sobre todo si hemos pasado una vida dura ya sea trabajando o de manera personal, estos años están para vivirlos no para pensar que no sirvo y tener que esperar a la muerte, nosotras desde AMAT luchamos por eso, porque se nos tenga en cuenta, no somos un estorbo, la juventud por ejemplo a día de hoy habla y muchas veces no entiende lo que dice, por seguir a ciertos referentes y tú quieres entenderlo, les preguntas y no saben explicarlo, es un problema que no sólo afecta a nuestro sector, si no a todos, al todo ir tan rápido no podemos adaptarnos, y si, a los mayores puede costarles un poco más debido a cuestiones de mente, pero cómo digo no se nos puede dejar atrás, por eso todas las asociaciones deben de intentar hacer todo lo que puedan relacionado con actividades, está bien que hayan centros que jueguen al parchís o dominó, pero hay que abrir más las opciones, por eso centros como el nuestro donde todas pagamos una cuota y entre todas como asociación sin ánimo de lucro trabajamos por nuestro futuro y el de las que vengan decimos que la creatividad y la actividad física deben ser el motor para todas aquellas que sean mayores. Nuestra defensa por el papel activo en la comunidad será siempre seguir avanzando juntas.

¿Qué le diríais a una mujer del barrio que esté sola en casa y que quizá tiene timidez en cruzar la puerta de AMAT u otra asociación?

Nuestra puerta siempre está abierta, siempre ofrecemos que vengan a probar sin compromiso, damos todo por escrito, todas hemos tenido alguna vez esa vergüenza a ser la nueva, pero aquí te arropamos e intentamos que te sientas una más.

Me pongo un poco filosófico, aprovechando que tenemos a una de las fundadoras de AMAT aquí, ¿cómo te gustaría que fuera AMAT si siguiera de aquí a 60 años?

¿60 años? Creo que nosotras ya no estaremos por aquí... (se ríe) Llevamos 30 años ya en este bajo de la calle Bellús 2, entrando en la esquina de la calle Molinell, al principio hemos dicho que estamos sobreviviendo, y es que estamos siempre luchando, los alquileres en València están subiendo, nosotras este bajo lo tenemos 30 años ya, lo hemos cuidado, pagado siempre al momento, arreglado, porque hasta las paredes se caían y cada vez es más difícil, somos jubiladas, sí, pero estamos todos los días haciendo todas las labores necesarias, cada vez nos cuesta más acceder a las subvenciones, no sólo por cuantía si no porque piden mucho y cada vez hay menos ayuda en cuánto a atención se refiere, todo por internet muchas veces, así que lo que espero es que toda la situación mejore, que se ayude de verdad a los centros y asociaciones como AMAT, como CIMA y como todas las compañeras que tienen una asociación y que pueda perdurar nuestro trabajo y que no acabe cuando nosotras no estemos, es algo que pasa mucho cuando alguien del equipo muere, casi nunca nadie quiere la responsabilidad y se cierran las asociaciones, ojalá AMAT siga dando el lugar que merece a las mujeres del barrio de Trinitat.

CONSULTA ATARDECER EN FORMATO ONLINE EN NUESTRA WEB



www.cimafederacion.org

CAMBIOS EN JUBILACIÓN EN 2027

19 septiembre 2026

Cambios en la jubilación en 2027

A partir del 1 de enero de 2027, la legislación española, concretamente, el Real Decreto 1066/2018, establece el sistema de cálculo de la pensión de jubilación en función del tiempo de cotización y la edad de jubilación.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

19 septiembre 2026

Día Internacional de las Personas Mayores

El 1 de octubre celebramos el Día Internacional de las Personas Mayores. En esta ocasión queremos compartir con vosotros algunas reflexiones sobre la vejez, la vejez y los retos de la vejez en el mundo.

CURSO DE INSTAGRAM EN OCTUBRE

23 septiembre 2026

CURSO DE INSTAGRAM EN CIMA

Del 1 al 12 de octubre, en CIMA, tendremos un curso para aprender a utilizar, entender y dominar el uso de Instagram en tu negocio.

EL AYUNTAMIENTO DUPLICA LAS AYUDAS DE TELEASISTENCIA

23 septiembre 2026

Valencia multiplicará por cuatro las ayudas a la Teleasistencia y duplica el presupuesto del Servicio de Ayuda a Domicilio

REVISTA ATARDECER

Esta revista de tres ediciones al año es el principal medio de información y difusión de las actividades y programas que ofrece CIMA. En ella encontrarás toda la información necesaria para participar en las actividades y programas que ofrece CIMA.

En esta revista encontrarás toda la información necesaria para participar en las actividades y programas que ofrece CIMA.



La revista online de CIMA es la revista de 2026. Bienvenidos a la revista ATARDECER, editada por CIMA y CIMA. Madrid, noviembre para el próximo invierno.

¡nuestro blog!

revista online

NOTICIAS DE INTERÉS

ECO-COMUNIDADES INTELIGENTES (COHOUSING)

El modelo de vivienda colaborativa (cohousing senior) se consolida en 2026 como la alternativa definitiva a las residencias tradicionales a nivel mundial. Con más de 80 proyectos activos solo en España y un crecimiento exponencial en el norte de Europa, Estados Unidos y Japón, esta tendencia propone un cambio radical: envejecer bajo un modelo de autonomía, apoyo mutuo y diseño inteligente.

A diferencia de los geriátricos convencionales, el cohousing permite a los adultos mayores de 60 años diseñar su propio entorno y decidir cómo y con quién convivir. Cada miembro cuenta con su vivienda privada pero comparte comedores, huertos, áreas médicas y de ocio. En 2026, la gran novedad es la fusión de estos espacios con la tecnología inteligente y la inteligencia artificial, creando un ecosistema de bienestar sin precedentes.

Los grandes beneficios del Cohousing en 2026, son los siguientes:

- Un "gimnasio mental" constante: Un estudio científico pionero publicado este año por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), demostró que la autogestión y la toma de decisiones colectivas de estas comunidades actúan como un estímulo cognitivo directo. Vivir en cohousing preserva capacidades críticas como la memoria y la fluidez mental en comparación con los hogares tradicionales.



- **Fin a la soledad no deseada:** Considerada uno de los mayores problemas de salud pública del siglo, la soledad se combate compartiendo el día a día con una red vecinal de apoyo informal que funciona como una familia elegida.
- **Cuidado preventivo con IA invisible:** Las comunidades de 2026 ya no se llenan de cables ni alarmas intrusivas. Los sensores inteligentes domésticos y los wearables monitorizan constantes como la presión arterial o la glucosa en tiempo real, alertando automáticamente al equipo de la comunidad en caso de caídas o anomalías sin invadir la intimidad del residente.
- **Sostenibilidad y economía compartida:** En plena crisis de vivienda y suministros, compartir los costes de lavandería, energía, huertos y servicios de fisioterapia o enfermería reduce drásticamente el coste de vida individual.

Un fenómeno impulsado por las administraciones públicas. La expansión global del modelo ha dejado de ser una iniciativa meramente privada. Gobiernos locales en toda Europa y América han comenzado en 2026 a ceder suelo público bajo el modelo de derecho de uso. Esto permite que los mayores aporten una cuota inicial asequible para habitar su hogar de por vida sin necesidad de comprar una propiedad inmobiliaria cara ni quedar desprotegidos ante el mercado del alquiler.

El mensaje de los adultos mayores de la "*Generación Silver*" es claro, el futuro no consiste en esperar a ser cuidados, sino en tomar las riendas de la propia autonomía dentro de una comunidad conectada y compasiva.

DESARROLLO DE UNA TERAPIA INTRANASAL CON VESÍCULAS EXTRACELULARES PARA LA REVERSIÓN DEL ENVEJECIMIENTO CEREBRAL

Un equipo de neurocientíficos del Instituto de Medicina Regenerativa de la Universidad de Texas A&M (EE. UU.), liderado por el Dr. Ashok K. Shetty, ha desarrollado una terapia no invasiva basada en un aerosol nasal capaz de revertir el deterioro cognitivo, la neuroinflamación y la disfunción celular asociadas a la edad clínica avanzada.

El estudio demuestra que los cambios cognitivos del envejecimiento no son estructuralmente permanentes, sino que pueden revertirse modulando el microambiente molecular del cerebro. El equipo del Dr. Shetty ya trabaja en los protocolos regulatorios para iniciar los ensayos clínicos en humanos, enfocándose inicialmente en la prevención del deterioro cognitivo leve y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

¡Ojo! Es importante saber que este spray nasal aún está en fase de laboratorio (fase preclínica). Aunque los resultados con animales han sido espectaculares, todavía no se comercializa ni se puede comprar en farmacias, ya que el siguiente paso es probarlo en humanos para garantizar que sea 100% seguro y eficaz. Para seguir de cerca este avance, ver los artículos científicos originales o estar al tanto de cuándo empezarán las pruebas con personas, puedes visitar la web de noticias de la Universidad de Texas A&M (Texas A&M Today) o seguir las actualizaciones de los laboratorios del Dr. Ashok K. Shetty.

PRIMER ANIVERSARIO



DISFRUTAREMOS DE:

**TALLERES
ENCUENTROS
JUEGOS**

28.11.2026

**VEN A CELEBRAR EL
PRIMER AÑO DE LA LIBRERÍA
QUEER DE LA CIUDAD**

**AV. PRIMADO REIG 177
46020 VALENCIA**

**CÓNTEXT
QUEER***

libro recomendado



Está lloviendo y te quiero de Antonio Mercero destaca como una de las propuestas más ambiciosas de la narrativa contemporánea actual por su capacidad para entrelazar la memoria histórica y la evolución de los vínculos afectivos a través de cuatro generaciones. La novela se articula con una solvencia técnica impecable a partir de un detonante íntimo que es el hallazgo de un mensaje oculto en un reloj familiar, lo que sirve al autor para desplegar una densa crónica social ambientada en el País Vasco desde la Guerra Civil hasta nuestros días. El principal valor de la obra reside en el drástico y acertado cambio de registro del autor, quien abandona el pulso comercial del thriller para adentrarse en una prosa pausada, visual y de una profunda carga psicológica. Recomiendo esta lectura porque logra equilibrar el rigor del contexto histórico con una gran sensibilidad lírica, convirtiéndose en un testimonio indispensable para los lectores que buscan literatura de personajes, identidades heridas y reconciliación familiar.

sinopsis

Cuando Paula le regala a su hermano un antiguo reloj de pared creado por su bisabuelo, la madre de ambos sufre un infarto al verlo y termina hospitalizada.

Paula comienza a indagar, porque su intuición le dice que no ha podido ser una simple casualidad, y descubre un mensaje enigmático dentro del reloj: «Está lloviendo y te quiero». ¿Y eso qué significa?

Su búsqueda la llevará a desenterrar la historia de su familia en el País Vasco: cuatro generaciones marcadas por el hambre, el amor y la templanza. Desde las luchas políticas que desembocaron en la Guerra Civil y atravesaron la feroz época del franquismo hasta el presente. Una gran metáfora sobre el tiempo, un hermoso tapiz de emociones sobre aquello que heredamos, una estremecedora saga familiar que recorre el último siglo de España.

SALUD Y BIENESTAR



PASA UN OTOÑO E INICIO DE INVIERNO SEGURO

El paso de septiembre a diciembre en la Comunitat Valenciana combina un descenso progresivo de temperaturas con un alto índice de humedad constante. Esto genera un frío húmedo que cala con facilidad y favorece las dolencias respiratorias y articulares.

Campaña de vacunación (octubre/noviembre): Es el pilar fundamental. Es imprescindible acudir al centro de salud para la inoculación anual conjunta de la gripe y la COVID-19, además de revisar si corresponde la vacuna contra el Neumococo o el virus respiratorio sincitial (VRS).

Ventilación sin corrientes: Aunque refresque, se debe mantener la casa ventilada abriendo las ventanas entre 10 y 15 minutos en las horas centrales del día. Esto renueva el aire viciado cargado de humedad y reduce la proliferación de ácaros y virus respiratorios.

La comida es la gran aliada.

- **Hidratación consciente:** Con el frío disminuye drásticamente la sensación de sed. Sin embargo, la calefacción interior y la humedad externa resecan mucho las mucosas. Se deben asegurar al menos 1,5 a 2 litros de líquido al día, alternando agua con caldos limpios e infusiones calientes. (a no ser que haya alguna recomendación médica que lo contradiga)
- **Platos de cuchara y vitaminas:** Es época de aprovechar los productos locales. Introducir cremas calientes de calabaza o verduras de la huerta aporta antioxidantes naturales. Priorizar alimentos ricos en vitamina C (como las mandarinas y naranjas valencianas de temporada) ayuda a reforzar las defensas frente a los primeros resfriados.

Actividad física y bienestar emocional

- Aprovechar las horas de sol: La reducción de las horas de luz en otoño puede afectar al estado de ánimo (trastorno afectivo estacional) y reducir los niveles de vitamina D. Se aconseja programar paseos de 30 minutos diarios entre las 11:00 y las 15:00, cuando el sol alivia la humedad ambiental y la temperatura es más agradable.
- Cuidado articular frente al reuma: La alta humedad de la costa intensifica la percepción del dolor por artrosis o reuma. Mantenerse activo en interiores (mediante ejercicios suaves de movilidad o yoga adaptado) lubrica las articulaciones y mitiga la rigidez muscular.

Una buena época para...

Paseos marítimos a mediodía: Caminar bajo el sol entre las 11:30 y las 14:30 en playas de la provincia es el mejor tratamiento natural de vitamina D. A esas horas, la humedad de la arena disminuye temporalmente y la brisa no es tan fría.

Balnearios de la Comunitat Valenciana: Los meses de invierno son la época predilecta para visitar los centros termales de la región (como los de Cofrentes o Montanejos). Sus aguas mineromedicinales calientes alivian de forma inmediata los dolores óseos crónicos acentuados por el clima mediterráneo.

Además en estas épocas se inician cursos, talleres o encuentros que ayudan al factor social, al envejecimiento activo y a combatir la soledad no deseada, recordamos que no solo los mayores sufren de soledad no deseada, en los tiempos actuales mucha gente de varios grupos de edad la sufren, y a veces estos encuentros o talleres son una buena forma de conocer gente e intercambiar experiencias. Te recomendamos echar un ojo a los siguientes:

- Kiuti Concept València Vivons (**València**): Organizan un plan esporádico ideal de fin de semana para pintar tu propia pieza de cerámica artesanal guiado por una artista. El ambiente es muy distendido e incluye barra libre de bebida mientras decoras a tu ritmo.
- Sesiones de Escritura Creativa (Librería 80 Mundos, **Alicante**): Encuentros de escritura compartida que organizan de forma continua (próxima sesión el 22 de septiembre) para estimular la concentración, la imaginación y compartir un espacio común con personas amantes de las letras.
- Cursos de Cocina Exprés (Cook Lovers **Castellón**): organiza de forma continua talleres temáticos sueltos. Hay opciones desde cocina tradicional y de vanguardia hasta repostería o monográficos de comida callejera del mundo. Vas una tarde, cocinas con un chef y aprendes trucos geniales.

moda en la CIMA

El otoño en la Comunitat Valenciana es muy particular ya que las temperaturas empiezan a bajar pero la humedad del Mediterráneo sigue siendo muy alta, lo que provoca que la sensación de bochorno continúe al sol, pero el frío se "meta en los huesos" a la sombra o al caer la noche.

Para vestir con estilo sin pasar calor ni frío, la clave absoluta es el sistema de capas (o efecto cebolla) y la elección de tejidos inteligentes que dejen respirar la piel:

1. La gabardina ligera o trench fluida. Te protege del viento fresco, al ser ligera no te agobia durante las horas centrales del día.
2. Sobrecamisas de lino grueso, en lugar de chaquetas pesadas, las sobrecamisas abiertas sobre una camiseta básica son ideales.
3. Vestidos midi de punto fino: Una opción comodísima para mujer. El punto fino se adapta a la temperatura corporal sin acumular el sudor que provoca la humedad ambiental.
4. Chaquetas vaqueras o bombers de nylon: Son perfectas porque cortan el viento húmedo sin aportar el calor excesivo que daría un abrigo de lana o un plumífero en esta época.

Debido al fenómeno de la gota fría (lluvias torrenciales repentinas en octubre y noviembre), es imprescindible contar con unas zapatillas de piel sintética o botines de agua ligeros. Evita el calzado de ante o telas finas que se puedan estropear por completo con un charco o una tormenta imprevista.

¡Recuerda! Sentirse cómoda y cómodo con uno mismo y elegir prendas que aporten bienestar y confianza es la mejor cosa dentro de la moda.

TIP

Foulard o pañuelos a mano. No abulta nada y te salva el cuello si te pillas el aire, así proteges tu cuello y das un toque chic a tu look.



visto en pasarela



Emporio Armani
otoño invierno
2026-2027

S
e
m
a
n
a
d
e
l
a



Max Mara
otoño invierno
2026-2027



Max Mara
otoño invierno
2026-2027

M
o
d
a
d
e
M
ilán



Moschino
otoño invierno
2026-2027

Gastronomía

En estas páginas te traemos recetas de nuestras tierras, algunas conocidas, otras olvidadas y algunas que se han ido adaptando e innovando. ¡Esperamos que las hagas y nos cuentes qué tal!



Bunyols de carabassa

90MIN



INGREDIENTES

- CALABAZA: 700 G CRUDA Y SIN PIEL.
- HARINA DE PANADERÍA: 175 G.
- LEVADURA: 7 G DE LEVADURA SECA LIOFILIZADA (O 21 G DE LEVADURA FRESCA DESHECHA EN UN POCO DE AGUA).
- ACEITE: DE GIRASOL O DE OLIVA SUAVE (EVITA EL OLIVA VIRGEN EXTRA PARA QUE NO TAPE EL SABOR).
- AZÚCAR: CANTIDAD AL GUSTO PARA REBOZAR AL FINAL.

Origen: Comarcas valencianas de l'Horta, la Ribera, la Costera y la Safor. Herencia de la cocina hispanoárabe (Al-Ándalus)

Elaboración

Preparar la calabaza

1. Asar: Pon la calabaza pelada en el horno a 170 °C durante 1 hora y media.
2. Triturar: Pesa 500 g de la calabaza asada y bátela bien hasta lograr un puré fino.

Hacer la masa

1. Mezclar: Añade la harina y la levadura al puré de calabaza. Mezcla todo por completo (quedará una masa muy pegajosa).
2. Levar: Tapa la masa y déjala reposar a temperatura ambiente hasta que suba un tercio de su volumen y tenga burbujas (también puedes dejarla en la nevera hasta el día siguiente).

1. Calentar el aceite: Llena una sartén grande con abundante aceite a fuego medio (un punto intermedio para que se cocinen bien por dentro sin quemarse).
2. Dar forma: Coloca un cuenco con agua cerca. Mójate las manos para que la masa no se pegue. Coge una porción con una mano, presiona para que salga una bola por arriba, tómalala con la otra mano húmeda y haz el agujero central con el pulgar mientras la dejas caer al aceite.
3. Escurrir: Fríelos hasta que estén bien dorados por ambos lados. Sácalos a un plato con papel de cocina, separados y sin apilar. Pásalos por azúcar cuando todavía estén templados y sírvelos al momento para disfrutarlos crujientes.

¿sabías
qué?

Se consideraban el pastel de los pobres ya que en el siglo XVIII, la calabaza era un ingrediente muy barato en la huerta valenciana. Los agricultores la usaban para ahorrar harina y azúcar, consiguiendo un dulce enorme y jugoso con muy poco dinero.

Esgarraet

Origen: Comarcas de la huerta valenciana
Herencia directa de la cocina hispanoárabe (Al-Ándalus) Siglo XVIII-XIX.

INGREDIENTES

- PIMIENTOS ROJOS MORRONES: 2 UNIDADES GRANDES.
- BACALAO SALADO (INGREDIENTE SECO, SIN DESALAR): 100 G.
- AJO: 1 O 2 DIENTES.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

55MIN



Elaboración

1. Asar los pimientos: Coloca los pimientos en una bandeja con un chorrito de aceite. Hornéalos a 180 °C durante 45 minutos dándoles la vuelta a mitad de tiempo.
2. Quítales la piel y las semillas. Con las manos, ve rasgando la carne del pimiento en tiras finas y colócalas en un plato hondo. Desmenuza el bacalao seco con los dedos en migas muy finas. Mézclalo con las tiras de pimiento.
3. Pica los dientes de ajo muy finos e incorpóralos con abundante aceite.
4. Déjalo reposar en la nevera para que el bacalao se hidrate en el aceite y el jugo del pimiento. ¡Sírvelo con pan!

EL RETO ES LLEGAR A LA CIMA



En Abril de 2026 estrenamos el pódcast, con la iniciativa de llegar a todos los rincones del mundo abordando temas de interés, presentado por Josefina Cortijo Cuadros, nuestra gerente, con invitados e invitadas expertos en sus campos hemos tenido conversaciones interesantes junto a debates y preguntas.

El resultado ha sido positivo, teniendo en cuenta vuestros comentarios y mensajes sobre los invitados e invitadas, el 12 de Noviembre lanzamos el primer episodio de nuestra segunda temporada, os recordamos que podéis enviarnos vuestras sugerencias, ideas de episodio o de talleres atener en cuenta para ir mejorando, creando y sobretodo haciendo un pódcast pensado para todos y todas.



EL reto es llegar a la cima



presentado por
Josefina Cortijo Cuadros

¿Dónde puedes escucharlo?

Algunos Miércoles a las 19:00 h en:

YouTube

Spotify

iVoox



ESCANEA EL QR
PARA IR DIRECTAMENTE AL
CANAL DE YOUTUBE
DONDE ADEMÁS DE VERLO
PUEDES OÍRLO.



HISTORIAS DE SAMHAIN

Samhain es una fiesta gaélica que se celebra el 1 de noviembre y que marca el final de la temporada de cosechas y el comienzo del invierno. Las celebraciones comienzan en la tarde del 31 de octubre, ya que el día celta comenzaba y terminaba al atardecer. Se trata de una fecha a medio camino entre el equinoccio de otoño y el solsticio de invierno. Es una de las cuatro fiestas estacionales gaélicas, junto con Imbolc, Beltane y Lughnasa. Históricamente se celebraba en toda Irlanda, Escocia y la Isla de Man. Los pueblos celtas bretones celebraban una fiesta similar, llamada Calan Gaeaf en Gales, Kalan Gwav en Cornualles y Kalan Goañv en Bretaña.

Nuestro equivalente local en España y en la Comunitat Valenciana, junto a las tradiciones históricas se centran en el Día de Todos los Santos (1 de noviembre), la visita a cementerios y la posterior conmemoración de los difuntos.

Los celtas creían que esa noche la barrera entre el mundo de los vivos y los muertos se diluía, permitiendo a los espíritus caminar por la Tierra. Con la cristianización de Europa, la festividad se transformó en la víspera de Todos los Santos (All Hallows' Eve, de donde proviene Halloween)



En la Comunitat Valenciana, la tradición autóctona de origen histórico para estas fechas es la conmemoración católica de Todos los Santos y las costumbres mediterráneas del otoño, como la Castanyada (comer castañas asadas, boniatos y panellets) o los rituales de encender velas por los difuntos.

Hoy en día, las tres provincias valencianas fusionan el origen místico con un enorme despliegue de eventos modernos, fiestas de disfraces y ferias durante el puente de Todos los Santos.

EN VALÈNCIA

La noche del 31 de octubre, zonas como el Barrio del Carmen, Ruzafa y la Marina de València concentran las mayores fiestas de disfraces temáticas en pubs y macrodiscotecas.

Planes inmersivos: Locales de ocio en la ciudad, como Experiencity Valencia, adaptan juegos de deducción y rol en vivo para grupos durante el fin de semana temático.

El barrio portuario del Grao de València conserva la tradición de la Procesión de las Almas, en la tarde víspera del 2 de noviembre.

EN ALICANTE

Castillo de Santa Bárbara. En los últimos años, la fortaleza aprovecha sus históricos túneles y murallas para albergar pasajes del terror y actividades tematizadas ideales para adolescentes y adultos.

Fira de Tot Sants de Cocentaina. Si buscas una tradición histórica masiva, esta feria nació en 1346 y es la segunda feria más antigua de España. Congrega a miles de personas en torno a artesanía, gastronomía tradicional de otoño y mercados temáticos.

EN CASTELLÓN

En Morella y Peñíscola, aprovechando su arquitectura gótica y callejones empedrados, estos municipios organizan pasacalles de brujas, túneles del terror y visitas guiadas nocturnas aprovechando la atmósfera natural que simula el invierno celta.

Nits d'Animes en pueblos del interior recuperan la tradición local de vaciar calabazas o sandías para ponerles velas dentro, colgándolas en los portales para guiar las almas, un paralelo directo y sorprendente con el Samhain original.



Y una de las mayores leyendas en la Comunitat son **Les Animetes**, es una de las tradiciones más profundas, mágicas y sobrecogedoras del folclore de la Comunidad Valenciana. Vinculada estrechamente a la Nit de Tots Sants (del 1 al 2 de noviembre).

Según cuenta la leyenda, durante la tarde-noche de Tots Sants, las puertas del más allá se abren y las almas del Purgatorio (les animetes) reciben permiso para volver por unas horas a las casas en las que habitaron en vida. El reencuentro no se planteaba con terror, sino con respeto y hospitalidad. En la mentalidad tradicional valenciana, les animetes santes actuaban como "lares" o espíritus protectores de la familia.

Para recibirlas, las familias dejaban el fuego de la chimenea encendido o una vela/cirio para que se calentaran, preparaban alguna cama o silla libre por si querían descansar y les dejaban dulces típicos de la época.

El núcleo de la leyenda explica que el camino de vuelta desde el Purgatorio es oscuro y confuso. Si las almas no encuentran guía, se perderán errando eternamente en la oscuridad. Así que para evitarlo, las mujeres de la casa realizaban el ritual de encender las animetes o palometes: pequeñas mariposas de luz o velas flotando en platos con aceite. Se encendía estrictamente una vela por cada familiar fallecido. Estas luces debían permanecer encendidas de forma ininterrumpida desde el mediodía del 1 de noviembre hasta el mediodía del 2 de noviembre (el Día d'Ànimes).

Como en toda leyenda, infringir las normas de la noche traía consecuencias. Los abuelos utilizaban esta creencia para advertir a los jóvenes. Se prohibía transitar por senderos solitarios o cruces de caminos a poqueta nit (al caer la tarde), ya que podías topar de frente con una procesión de almas perdidas. Respetar el descanso: Había cuentos populares sobre cazadores o pescadores imprudentes que salían a faenar esa noche en lugar de recogerse en el hogar. La leyenda advierte que "en Tots Sants, solo se pescan desgracias", y quienes desafiaban la noche solían desaparecer misteriosamente.

¿Sabías que el Canto Tradicional de las Ánimas (Els Cants de la Aurora) se conserva y se sigue cantando de forma idéntica al siglo XV en varios pueblos de la provincia de València y Alicante? En localidades como Crevillente, Castalla, Concentaina o la comarca de La Vall d'Albaida, grupos de vecinos conocidos como "els campaners d'ànimes" o "els de l'aurora" rompen el silencio absoluto de la madrugada en la festividad de Todos los Santos. Avanzan a oscuras por el casco antiguo parando en las esquinas, donde hacen sonar una campanilla de bronce y entonan estos sobrecogedores versos medievales a capela. Además, el Archivo de la Catedral de Valencia custodia antiguos cantorales manuscritos que prueban que esta misma melodía fúnebre se utilizaba ya hace más de 500 años para guiar a les animetes.



LAMENTOS DE LAS BENDITAS ALMAS DEL PURGATORIO

cuya titular Patrona es la Serenísima Princesa del Sufragio, venerada en la Purisíma iglesia de la Santísima Cruz de la ciudad de Valencia.

Oíd, mortales piadosos,
Y ayudadnos á alcanzar.
*Que Dios nos saque de penas,
Y nos lleve á descansar.*
Oh vosotros, cantinantes,
Suspended, oíd, parad,
Bastará sólo el oírnos
A mover vuestra piedad:
Hoy pide nuestra aflicción
Que queráis cooperar.
Que Dios, etc.
No hay dolor, angustia, pena,
Ni martirio el más cruel,
Que llegue á sombra ó pintura
De nuestro mayor tormento!
Sólo alivia nuestros males
De nuestro amor esperar.
Que Dios, etc.
Aquí estoy en purgatorio,
De fuego en cama tendido,
Siendo mi mayor tormento
La ausencia de un Dios querido:
Padecoo sin merceder,
Por mí no basta á alcanzar.
Que Dios, etc.
¡Ay de mí, ay Dios severo!
Ay llama torax y activa!
Ay bien merecido fuego!
Ay conciencia siempre viva!
Ay justicia que no acabas!

¡Ay cuando se ha de llegar!
Que Dios, etc.
¡Ay culpa, lo que me cuestas!
Nunca pensé en tu fiereza:
Pues con tanto fuego pago
Lo que jugué ligereza:
¡Cielos, piedad! ¡hasta, cielos!
¡Cuando el día ha de llegar!
Que Dios, etc.
Padres, hermanos, amigos,
¿Dónde está la caridad!
Favorecéis á un extráneo,
Y para mí no hay piedad:
¡Ea, venga una limosna,
Un sufragio ó un rogar.
Que Dios, etc.
Hijo ingrato que pasas
Tan ricamente vestido,
Y á costa de mis sudores
Descansas en tanto olvido:
Mira á tu padre quemando,
Y lo puedes remediar.
Que Dios, etc.
Quizá en tí no será arbitrio,
Si obligación de justicia,
Pues no cumples testamentos
Con perniciosa malicia:
Abre los ojos, despierta,
Paga, haciendo recolectar.
Que Dios, etc.

Hermosura todos en Cristo:
Los que oís estos suspiros,
Si queréis podéis sacarnos
De estos lóbregos retiros:
Con sufragios, sacrificio
Y devotamente orar
Que Dios, etc.
El más alto sacrificio
Del Cordero Inmaculado
Nos es el primer sufragio,
Para purgar el pecado:
Su Santa Cruz y Pasión
Son medios para lograr,
Que Dios, etc.
Es María del Sufragio,
Y su ilustre Cofradía,
Quien alivia nuestros males,
Y nos colma de alegría:
Su nombre el mal nos mitiga,
Siendo el medio de alcanzar.
Que Dios, etc.
Cofrades, hijos, amigos,
Dad crédito á estos lamentos:
Obedid bien: evitad culpas,
Para huir de estos tormentos:
Socorro, piedad, alivio,
Concluimos con gritar:
*Que Dios nos saque de penas,
Y nos lleve á descansar.*

y. Audívi vocem de celo dicentem mihi.

n. Beati mortui. qui ad Dominum moriuntur.

OREMUS

Fidelium Deus omnium Conditor et Redemptor, animabus famularum, famularumque tuarum remissionem cunctorum tribue peccatorum; ut indulgentiam quam semper optaverunt, piis supplicationibus consequantur. Qui vivis et regnas in secula seculorum. Amen.

Este ejemplar original de los "Lamentos de las benditas almas del Purgatorio" se encuentra bajo custodia en el Departamento de Reserva Impresa de la Biblioteca Nacional de España (BNE) en Madrid, integrado dentro de su colección histórica de pliegos de cordel y goces antiguos.



VOCES DE ATARDECER

Vivimos en una sociedad donde los cambios suceden a diario, con un continuo bombardeo de noticias, nuevas tecnologías, incertidumbre y deshumanización que va aumentando, donde el respeto pasa a ser solamente una palabra que se ha perdido en una nube de toxicidad sin empatía, ni educación, algo que sufren aquellos que son más frágiles

sobre todo una gran parte de la población, las Personas Mayores, a las que se les va “castigando” al rincón del ostracismo e indiferencia, debido a que si no tienes una APP, un certificado electrónico o un largo etc., digital, no sirves para este mundo.

Así cosas cotidianas como poder sacar tu dinero del banco, o algún pago, que no está domiciliado, es una odisea, que avergüenza a la persona mayor a su intimidad y movimiento, al tener que solicitar ayuda a personas desconocidas, si no tiene familiares cerca, para hacer cosas cotidianas. Todos hemos sido espectadores, de llegar una persona mayor al banco y decirle tras la ventanilla “ha sacado cita”, “para pagar esto a través del cajero, la aplicación”... y ese largo enumerado, de protestas encubiertas por los trabajadores, que denigran a las personas mayores y el consabido de sino tiene familiares, que sacar tanto dinero ¿para qué?...olvidando que es su dinero; toda esa inmisericordia, a una persona que no es tonta, simplemente no se subió al tren digital y por eso es arrollado, todos los días en todo.

Añadimos que con una inseguridad ciudadana que ha subido en delincuencia a cuotas asfixiantes, para las personas honradas, los bancos han decidido sacar los cajeros a la calle, y a pesar del envío de cartas a los respectivos que “pactan estas chapuzas”, no hay contestación, ni oficial, ni del banco de España. Con lo que de nuevo la insolidaridad hacia los más frágiles de nuevo aflora en el día a día, porque la propaganda diaria de un envejecimiento activo, queda muy bien en el póster, después en la vida diaria, es “sálvese quien pueda”

Seguimos hablando de esa tecnología que se extiende con sus aplicaciones y su divulgación de comodidad, aunque deberían ser más sinceros y decir que la población se ha de conformar y tener sí o sí un móvil, con su aplicación para el médico, la farmacia, y el mecanismo oficial, es tan sumamente misericordioso, que te indica, cuando una persona de más de ochenta años, no tiene ese móvil con tanta tecnología, que seguramente tendrá, hijos o nietos o sino un espíritu santo, que le proporcione, la cita con el médico, las recetas de la farmacia, el informe que necesita....y lo mejor que te digan llegará por SMS, correo electrónico....¿es de obligación, que lo tenga?, además al igual que la inseguridad en la calle, existe la ciberdelincuencia, con un mayor riesgo en las personas mayores, por las estafas informáticas que suplantan cualquier pagina oficial.

¿Dónde volvemos?, a una deshumanización que va en aumento con el abrazo oficial, en un camino jalonado de tropiezos, cuyo nacimiento, viene de años atrás, donde se ha ensalzado la individualidad y a los que por diferentes causas, no se suben a ese meteorito de tecnología que se supone facilita el bienestar, y lo que evita es la interacción humana, lo que hace que una sociedad sea desposeída de compasión, convirtiéndose en inhumana.

JC



EVENTOS DE CIMA



El Sábado 24 de Octubre a las 11:00 celebramos nuestro XIX Festival de Bandas en el Auditorio de Sax junto a **GRUPO RONDALLA Y CORO D.LUIS ESCODA BIAR, CORO RONDALLA AROMAS DE ALBATERA DEL HOGAR DEL PENSIONISTA DE LA 3a EDAD DE ALBATERA y CORAL RONDALLA ADP SAX**. Una oportunidad fantástica de disfrutar de nuestras tradiciones a través de la música. Para reservar entradas llamar al 96 392 52 51 y esperar confirmación de entradas.

C. Espiga, 1, 03630 Sax, Alicante



El Viernes 27 de Noviembre a las 11:00 en el Fórum FNAC de Valencia, realizaremos la entrega de premios del **CERTAMEN LITERARIO**, una mañana para compartir la pasión por la lectura, conocer nuevas historias y conocer a amantes de la lectura. La entrada es gratuita y hasta completar aforo, con la asistencia se obsequiará con un ejemplar gratuito del libro de esta edición.

C/ Guillem De Castro 9-11 46007, Valencia



Este 2027 tendremos nuestra Asamblea Anual (fecha y espacio por determinar), donde nos reunimos más de 1000 personas de distintos lugares de la C.Valenciana para realizar actividades de convivencia e informar y debatir sobre las gestiones realizadas por CIMA, así como recoger todas las dudas y preguntas que afectan a las personas mayores.

Una oportunidad increíble de pasar un fin de semana conociendo nuevas personas y estar informado de lo que ocurre en la Comunitat Valenciana.

FORMA PARTE DE CIMA

Podrán formar parte de la Federación todas las Asociaciones legalmente inscritas en el Registro correspondiente que, previo acuerdo expreso de sus respectivas Asambleas Generales, decidan, libre y voluntariamente, integrarse en ella por tener interés en el desarrollo de los fines de la Federación.

Deberán presentar una solicitud por escrito al órgano de representación de la Federación, y este resolverá en la primera reunión que celebre; si el solicitante se ajusta a las condiciones exigidas en los Estatutos, el órgano de representación no le podrá denegar la admisión.

En todo caso, junto a la solicitud de admisión deberán aportarse los siguientes documentos:

- a) Copia de los Estatutos por los que se rige la Asociación.
- b) Certificación del Registro de Asociaciones en la que se acredite la inscripción de la Asociación interesada.
- c) Certificación del acuerdo adoptado por la Asamblea General de la Asociación, celebrada de conformidad con lo establecido por sus Estatutos, donde conste la voluntad de la Asociación de federarse y de cumplir los Estatutos de la Federación.

La condición de miembro de la Federación es intransmisible.

¿ERES UNA PERSONA FÍSICA?

Actualmente, CIMA no admite la adhesión a título individual. Para formar parte, es necesario hacerlo a través de una asociación de personas mayores legalmente constituida.

Te recomendamos contactar con una asociación de tu barrio, pueblo o localidad para integrarte y participar posteriormente en CIMA.

Pastelería **CONCHIN**

LLEVAMOS MÁS DE 50 AÑOS DEDICÁNDONOS
A LA ELABORACIÓN Y VENTA DE PRODUCTOS DE PASTELERÍA.



C/ DE SALVADOR GINER, 6, CIUTAT VELLA,
46003 VALÈNCIA,

ANÚNCIATE

¿Quieres promocionar las actividades, eventos o proyectos de tu empresa asociación o entidad? Solicita nuestras tarifas publicitarias y da visibilidad a tus iniciativas a través de la Revista Atardecer.

ESCRÍBENOS

Queremos conocer tu historia, tus experiencias y las actividades de tu asociación. También puedes enviarnos cartas al director, opiniones o propuestas para próximas ediciones.

PARTICIPA

Ayúdanos a construir una revista más cercana y participativa. Sugiere temas, reportajes, entrevistas o contenidos de interés para las personas mayores y el movimiento asociativo.

HAZTE SOCIO DE CIMA

Si formas parte de una asociación de personas mayores legalmente constituida, puedes solicitar su incorporación a la Federación CIMA y formar parte de una red comprometida con la participación, la cultura y el bienestar de las personas mayores.

Más información:
www.cimafederacion.org

CONTACTO

comunicacion@cimafederacion.org

963 92 52 51

C/Roteros 27, bajos (València)

Instagram: @cimafederacion



Créditos fotográficos

Agradecemos la colaboración de los profesionales que han dado vida visual a esta edición:

PÁGINA 9

ANA HIDALGO BURGOS
FOTOGRAFÍA DE BIAR

PÁGINA 28

THALES
FOTOGRAFÍA DE CULLERA

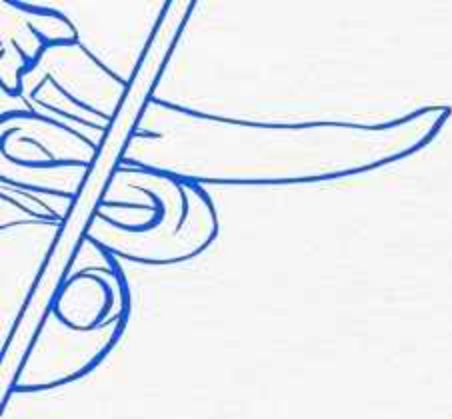
PÁGINA 40

EFE/KAI FÖRSTERLING
VIVIENDAS COLABORATIVAS
CONSTRUIDAS EN GODELLA

El resto de fotografías son parte del archivo de CIMA, así como de bancos de imágenes de ayuntamientos y portales informativos de sus respectivas concejalías, webs de cultura y aportaciones.

Si quieres que tus fotos salgan en alguno de nuestros números envíanos por correo tu nombre, lugar de las fotos y autor y si encajan las añadiremos.





el Txo

vermutería clásica y de autor

El Txo es una vermutería clásica y de autor donde también podrás encontrar gran variedad de gildas artesanas. Encabezada por Aitor Landeta, barman con gran experiencia en el sector de la hostelería, está ubicada en el **Mercado Municipal de l'Almara**, en **BURJASSOT**.

Un proyecto familiar con conciencia de barrio y de barra.



vermutería clásica y de autor

el Txo

ATARDECER

LA REVISTA DE CIMA



PUBLICACIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.

© 2026 CIMA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE MAYORES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

REVISTA REALIZADA EN EL MARCO DE LAS ACTIVIDADES DE CIMA FEDERACIÓN, ENTIDAD QUE CUENTA CON EL APOYO DE LA GENERALITAT VALENCIANA.

WWW.CIMAFEDERACION.ORG



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Serveis Socials,
Família i Infància