

# ATARDEECER

LA REVISTA DE CIMA

## VERANO CON SENTIDO

RECOMENDACIONES  
PARA EL VERANO EN  
LA COMUNITAT  
VALENCIANA

## ENTREVISTA A

JOSEFINA  
CORTIJO  
Y A  
JOAQUÍN  
MARTÍNEZ

## CULTURA

AGENDA DE  
EVENTOS Y  
ACTIVIDADES

## MODA

IDEAS  
FRESCAS  
PARA UN  
VERANO  
ELEGANTE

## GASTRONOMÍA

RECETAS DE  
NUESTRA  
TIERRA Y  
SALUDABLES

## SALUD

CUIDAR  
CUERPO  
Y MENTE  
TAMBIÉN EN  
VACACIONES

NÚM  
01

JULIO 2026

[WWW.CIMAFEDERACION.ORG](http://WWW.CIMAFEDERACION.ORG)



# ÍNDICE

**02**

CARTA DE NUESTRO DIRECTOR

**19**

ENTREVISTA A JOSEFINA CORTIJO

**27**

ENTREVISTA A JOAQUÍN MARTÍNEZ

**36**

MODA EN LA CIMA

**41**

CERTAMEN LITERARIO

**05**

BIENVENIDA A LA REVISTA Y CIMA

**23**

CONOCE TU COMUNITAT

**29**

NOTICIAS DE INTERÉS

**37**

GASTRONOMÍA IMPRESCINDIBLE

**45**

REFLEXIONES DE JC

**09**

APARTADO CULTURAL

**26**

RINCÓN DE PREGUNTAS

**33**

SALUD Y BIENESTAR

**39**

NUESTRO PÓDCAST

**46**

NUESTRO CONSEJO



# REVISTA ATARDECER

Nº 1 · Julio 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](http://WWW.CIMAFEDERACION.ORG)



# CARTA DE NUESTRO DIRECTOR

Queridos lectores y lectoras:

Es un auténtico placer daros la bienvenida al primer número de esta nueva etapa de Atardecer. Hace más de dos décadas nació una revista con el propósito de informar, conectar y dar visibilidad a las asociaciones y personas que forman parte de CIMA. Con el paso de los años, aquella publicación se convirtió en un espacio de encuentro, participación y comunicación para cientos de personas de toda la Comunitat Valenciana.

Hoy recuperamos ese espíritu con la misma ilusión con la que comenzó su andadura. Atardecer regresa renovada, pero manteniendo su esencia, siendo esa ventana abierta a la actualidad asociativa, la cultura, las tradiciones, las historias de vida y las iniciativas que hacen crecer nuestras comunidades. En estas páginas encontraréis entrevistas, actividades, información de interés, espacios de reflexión y propuestas culturales pensadas para acompañaros y manteneros conectados con la vida de nuestras asociaciones y con la realidad de nuestro entorno.

Este proyecto no tendría sentido sin las personas que forman parte de CIMA. Por ello, os animamos a participar, compartir vuestras experiencias, enviarnos sugerencias y ayudarnos a construir una revista cada vez más cercana y representativa.

Quiero agradecer especialmente el trabajo de todas las personas, asociaciones y colaboradores que han hecho posible la recuperación de esta publicación. Gracias a su esfuerzo, Atardecer vuelve a ocupar el lugar que merece.

Esperamos que disfrutéis de este primer número tanto como nosotros hemos disfrutado preparándolo.

Bienvenidos a vuestra revista.

DIRECTOR



es una asociación cultural sin ánimo de lucro dedicada a la creación, producción y difusión de proyectos escénicos, audiovisuales y culturales. También dan clases y ayudan en eventos de asociaciones culturales y realizan grabaciones videográficas de cortometrajes y podcasts.

Crean en el arte como herramienta de transformación, encuentro y expresión, impulsando iniciativas que conectan con el público desde la emoción, la creatividad y la diversidad. **Desde el 2021** están ubicados en el barrio de Patraix, creando una comunidad local, con precios competitivos, algunos cursos gratuitos anuales y sobre todo ganas de crear y aprender.



@escuelatragicomediam



@tragicomediapro

¡ven a conocernos!  
La primera clase es **gratis**.

También tenemos un aula en alquiler.

# TragiComedia

PRODUCCIONES

CALLE CHURAT I SAURÍ, 1 PATRAIX  
direccion@tragicomediaproducciones.com  
623 04 59 87



Asoc  
Escu

613 04 58 17





# BIENVENIDA A LA REVISTA Y CIMA

Bienvenidos a un nuevo número de Atardecer, una revista nacida para informar, acompañar y conectar a las personas que forman parte del tejido asociativo de la Comunitat Valenciana.

Atardecer no es un proyecto nuevo. Hace más de dos décadas, esta publicación comenzó su andadura con el objetivo de convertirse en un punto de encuentro para asociaciones, entidades, personas mayores, familiares y todas aquellas personas interesadas en la actualidad social y cultural de nuestro entorno. Durante varios números consiguió cumplir esa misión, convirtiéndose en una publicación cercana y muy bien recibida por sus lectores.

Hoy recuperamos aquella ilusión y retomamos este proyecto con energías renovadas. Queremos que Atardecer vuelva a ser un espacio de información, participación y convivencia donde tengan cabida las iniciativas de nuestras asociaciones, las actividades culturales, las historias personales, los proyectos solidarios y todas aquellas experiencias que merecen ser compartidas.

En estas páginas encontrarás noticias, reportajes, entrevistas, recomendaciones culturales, información de interés, espacios dedicados a la salud y el bienestar, actividades desarrolladas por las asociaciones, curiosidades, recuerdos y propuestas para seguir aprendiendo y disfrutando de una vida activa.

Atardecer es una revista gratuita y abierta a todos. Un lugar para encontrarnos, para descubrir nuevas iniciativas y para dar voz a quienes construyen comunidad cada día.

Esperamos que disfrutes de esta nueva etapa tanto como nosotros disfrutamos preparándola.

Bienvenido de nuevo a **Atardecer**.



# 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](mailto:comunicacion@cimafederacion.org)**



Estas fotografías nos recuerdan algunos de los momentos compartidos por las asociaciones que forman parte de CIMA. Encuentros, asambleas y celebraciones que reflejan años de trabajo y participación.

Mirar atrás nos ayuda a valorar todo el camino recorrido y sobre todo a afrontar con ganas e ilusión todos los nuevos.

# APARTADO CULTURAL

PLANES  
DESTACADOS  
EN:

**VALENCIA**  
**CASTELLÓN**  
**ALICANTE**



Con la llegada del verano, la Comunitat Valenciana despliega una amplia oferta cultural que invita a disfrutar de la música, el teatro, el patrimonio y las tradiciones populares.

De norte a sur, municipios y ciudades llenan sus calles de actividades para todos los públicos, convirtiendo cada rincón en un punto de encuentro para la cultura y la convivencia. A continuación, te presentamos algunas de nuestras recomendaciones destacadas envueltas en ese color y aroma a mediterráneo tan característico de nuestra tierra.



Durante todo Julio, en los Jardines de Viveros en València, puedes encontrarte unos ciclos musicales que ya se han quedado como unos de los más importantes del verano valenciano con artistas nacionales e internacionales.

Este año hay mucha variedad y sobretodo citas especialmente pensadas para los amantes de la música de los años 70,80 y 90, entre ellos artistas como Ana Torroja, Tony Hadley, The Jacksons, Deep Purple y Generación 80'-90'.

Disfruta de los conciertos hasta el **25** de Julio.



Festival con artistas como Luz Casal, Rick Astley o M-Clan, ubicado en Marina Norte hasta el **31** de Julio.

#### ENCUENTROS ESTIVALES DE ELCHE

Talleres de gimnasia, yoga, pintura, baile, manualidades y actividades para el fomento del envejecimiento activo.

**Del 1 al 31 de Julio**

#### NITS AL PALAU EN AIELO DE MALFERIT

Programación de música, teatro, danza y actividades culturales en el histórico Palau de Malferit.

**Hasta el 31 de Julio**

#### VIU L'ESTIU ALCOI

Conciertos, teatro, danza y circo en las plazas y espacios públicos de la ciudad.

**Julio y Septiembre**



'Por los pelos'. Una comedia policiaca para morirse de risa: un asesinato con cuatro sospechosos y dos policías encerrados en una peluquería, en la que el público decide quién es el asesino.

Cada día un final diferente para una obra que ya ha entrado en el Libro Guinness de los Récords. Ven a morirte de risa y a decidir quién será hoy el culpable.

En Teatre **TALÍA** desde el 2 de Julio hasta el 16 de Agosto.



Perico Sambeat presenta una formación en quinteto acompañado de una selección de la élite de músicos españoles. Interpretan un repertorio de composiciones originales donde exploran nuevos caminos acercándose a distintos aspectos del flamenco a través de bulerías, tanguillos, alegrías o seguirillas.

El resultado es una aproximación rigurosa y novedosa a la mezcla de ambas músicas.

EL 17 de Julio en el Auditori de **TORRENT**.



Motis ha publicado 12 discos a su nombre que recorren todo el espectro de sus intereses, desde el jazz clásico hasta el funk pasando por la música brasileña. El último de ellos, **INTIMATE**, es exactamente lo que su título sugiere: una conversación musical tranquila y cercana, marcada por la sutileza, la calidez y la honestidad emocional.

En este álbum, Motis revela su lado más delicado y refinado, priorizando su voz mientras entrelaza líneas de trompeta discretas en un ambiente acústico íntimo acompañado por los guitarristas Guido di Blasi y Josep Traver.

EL 18 de Julio en el Auditori de **TORRENT**



Manu Badenes regresa con IMPERFECTO, un espectáculo en el que analizamos el estado de la situación (y viceversa) para presentar el kit de supervivencia definitivo frente a futuros apagones, pandemias e invasiones alienígenas.

En Teatre **TALÍA** el 21 de Julio.

### DÉNIA FIESTAS MAYORES

Más de 60 actividades con actos tradicionales, tributo a Nino Bravo con su banda original, cultura popular y actos familiares.

**Del 3 al 12 de Julio**

### MOROS Y CRISTIANOS DE GUARDAMAR DEL SEGURA

Una de las celebraciones más vistosas de la Costa Blanca, desfiles, música festera y recreaciones históricas.

**Desde el 17 de Julio**



### MOROS Y CRISTIANOS DE ORIHUELA

Fiestas declaradas de interés turístico, con comparsas, desfiles y actos que recuerdan la reconquista de la ciudad, varios eventos en diferentes días abiertos a la participación ciudadana.

**Del 11 de Julio al Sábado 25 de Julio**



### MOROS Y CRISTIANOS DE LA VILA JOIOSA

Durante ocho días, la ciudad entera vuelve al pasado para recrear, de manera espectacular y brillante, una batalla ocurrida en 1538.

Los Moros y Cristianos son las fiestas más importantes de Villajoyosa. Se celebran desde hace más de 250 años, en honor de Santa Marta, y conmemoran los hechos sucedidos en 1538, cuando los piratas berberiscos comandados por Zalé-Arraez intentaron atacar la ciudad. Según cuenta la tradición, Santa Marta acudió en ayuda de los habitantes de la villa, provocando una riada que arrasó los barcos enemigos e impidió que los corsarios llegaran a la costa. Como agradecimiento, el pueblo le nombró su patrona y a ella le dedican todos los años estos festejos, cuyo acto central es la representación del desembarco moro.

Las fiestas comienzan con los extraordinarios desfiles de los bandos moro y cristiano, que se producen los días **25 y 26 de Julio**: las distintas agrupaciones que forman cada una de las comitivas recorren las calles con aire majestuoso, siguiendo el son de la música. Y llegada la madrugada del 28, se realiza el espectacular desembarco. Sobre las cinco de la mañana la gente empieza a acudir a la playa y, mientras los cristianos preparan la artillería de defensa en la orilla, más de 30 embarcaciones musulmanas se acercan a la costa. Tras tomar tierra, ambos ejércitos luchan hasta llegar a los pies del castillo, que finalmente es ocupado por los moros. Por la tarde, las tropas cristianas vuelven para reconquistar la fortaleza: primero, intentan que los ocupantes se rindan, pero al no tener éxito las negociaciones, comienza una gran batalla que termina con la derrota de los moros, que son devueltos simbólicamente al mar.

Villajoyosa se llena de diversión y alegría con estas fiestas, y también le ofrece una gran variedad de actividades para disfrutar, como concursos gastronómicos, verbenas, castillos de fuegos artificiales o conciertos de música. Los Moros y Cristianos se festejan en muchas localidades españolas, y en función de la historia propia del lugar, cada celebración posee unas características diferentes y originales. Lo que distingue a Villajoyosa y convierte sus fiestas en algo único es precisamente la celebración del desembarco.



La 77ª edición de la Feria y Fiesta de la Vendimia de Requena se celebrará del **19 al 30 de Agosto** de 2026.

Esta festividad, declarada de Interés Turístico, es una de las más antiguas de España y este año cobra especial relevancia ya que Requena ostenta el título de Ciudad Española del Vino 2026.

Dentro de los actos podrás encontrar la bendición y pisado de las uvas: El acto central donde se ofrece el primer mosto de la temporada. Las proclamaciones: Coronación de la Reina de la Vendimia y sus cortes de honor y eventos enológicos: Durante los festejos se organizan catas, degustaciones populares de vino y actividades gastronómicas.



### NOCHES DE VERANO EN CULLERA

Conciertos al aire libre, mercados artesanales, cine de verano y actividades familiares llenan de vida las noches estivales de esta localidad costera, convirtiéndola en uno de los destinos más atractivos durante los meses de calor.

**Julio y Agosto.**



El Ballet de Kiev mantiene entre sus objetivos principales el cuidado de las tradiciones y esencia del ballet clásico más puro, siendo cada representación una fiesta para los sentidos por la sobriedad de las coreografías, la perfección de todas y cada una de sus líneas. La obra transcurre entre el amor y la magia, enlazando en sus cuadros la eterna lucha del bien y del mal.

En Teatre **OLYMPIA** del 3 al 7 de Agosto.

La Fira d'Agost de Xàtiva 2026 se celebra del **15 al 20 de Agosto**. Declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional, esta feria histórica cuenta con atracciones, puestos comerciales y una gran variedad de conciertos y actividades culturales por las calles y plazas de la localidad.

Dentro de su programación te recomendamos la Nit Jove: Uno de los platos fuertes musicales, que tendrá lugar el 15 de agosto a las 21:00h en el Camp de futbol de la Murta. El cartel incluye a la banda La Fúmiga (con su gira de despedida), Romàntic Dimoni (debut en solitario de Carles Caselles).

También está el teatro nocturno en el espacio Palasiet: Sillas numeradas para comedias y obras de teatro nacionales junto a conciertos de la Banda Primitiva y la Nova: Música clásica y pasodobles sentados en la Plaza del Mercat.

Se realizarán mascletaes diarias que se disparan a las 14:00h en el Jardín del Beso, accesibles desde los paseos principales. Esta feria es una de las más antiguas de la Comunidad Valenciana, celebrándose ininterrumpidamente desde que el rey Jaime I otorgó el privilegio a la ciudad en el año 1250.



## EXTRA DE CULTURA

Os recomendamos siempre fijaros en el apartado cultural de cada ayuntamiento para obtener más información, así como averiguar más sobre las festividades o eventos. Para terminar os dejamos algunos lugares para poder visitar y conocer durante estos meses.

### Llíria (VALÈNCIA)

Conocida como la Ciudad de la Música, Llíria cuenta con una larga tradición musical y un importante patrimonio histórico. Sus calles esconden restos romanos, baños árabes y numerosos espacios culturales que merecen una visita.



### Villena (ALICANTE)

Dominada por el imponente Castillo de la Atalaya, Villena es una de las ciudades con mayor riqueza histórica de la provincia de Alicante. Su casco histórico y su oferta cultural la convierten en una excelente propuesta para una escapada de verano.



## SEPTIEMBRE

La vuelta a la actividad asociativa, tras el verano, muchas asociaciones de mayores de la Comunidad Valenciana retoman sus actividades habituales: talleres, encuentros culturales, excursiones, bailes, conferencias y actividades de convivencia que contribuyen a mantener una vida activa y participativa.

Recomendación cultural: Morella y Banyeres de Mariola

### **Morella (CASTELLÓN)**

Considerada una de las localidades más bellas de España, Morella destaca por sus murallas, su castillo y su extraordinario patrimonio histórico. Un destino ideal para disfrutar de una escapada cultural durante el mes de septiembre.



### **Banyeres de Mariola (ALICANTE)**

La Serra de Mariola es uno de los espacios naturales más apreciados de la Comunidad Valenciana. Sus senderos, paisajes y riqueza botánica la convierten en una opción perfecta para disfrutar de la naturaleza cuando las temperaturas comienzan a suavizarse.



La Comunitat Valenciana ofrece durante todo el año un sinfín de oportunidades para disfrutar de la cultura, las tradiciones y el patrimonio de nuestros pueblos. Desde Atardecer seguiremos recorriendo sus calles y compartiendo con nuestros lectores aquellos rincones que forman parte de nuestra historia y nuestra identidad.



## LA CASA de Patraix

un espacio cultural donde encontrarse

situada en el histórico barrio de Patraix, es un espacio abierto a la cultura, la participación y el encuentro entre generaciones.

A través de talleres, clubs de lectura, encuentros, exposiciones y proyectos comunitarios, contribuye a fortalecer la vida social del barrio y a crear un entorno donde compartir experiencias, conocimientos y valores.



# Entrevista con Josefina Cortijo Cuadros

*"Dos décadas en CIMA, una vida dedicada al servicio y ayuda de la comunidad de mayores de la Comunitat Valenciana."*



**Josefina, llevas vinculada a CIMA desde 2001.  
¿Cómo fueron tus comienzos en la federación?**

Casi en los principios de CIMA, antes tuvieron otro personal, que por diferentes causas, no siguieron. Cuando llegué, mi trabajo, era recoger las llamadas, para al ordenador los datos y demás de la Federación y atender a las personas que venían.

**Cuando miras atrás, ¿qué ha cambiado más en CIMA desde aquellos primeros años?**

La carrera digital, el tener que ayudar a una gran parte de la población, con la nueva era digital, desde “hablar “con el banco, citas médicas...etc. El salto ha sido muy grande, dejando un poco a las personas mayores pérdidas. Sobre todo que al principio, muchas Asociaciones, no tenían ni sabían de ordenador, a las que íbamos y les explicábamos, lo básico, también a hacer muchas de sus solicitudes y demás con la administración, porque se perdían un poco.

**Has desempeñado numerosas responsabilidades a lo largo de este tiempo.  
¿Qué ha significado para ti dedicar tantos años a este proyecto?**

Me quedo con los buenos momentos que he compartido tanto en la oficina, con el primer consejo, como ahora y desde luego, con las personas que he conocido, muchas me han impresionado y me han enseñado que llegar a envejecer es un paso, que no te inhabilita para seguir ayudando y aprendiendo.

**¿Recuerdas algún momento especialmente difícil que te marcara?**

La muerte del Sr. Pastor, Primer Presidente y la del Sr. Ferrer, Secretario y después Presidente. Con ellos compartía más tiempo en la oficina y cuando íbamos a las Asociaciones.



**Y algún momento especialmente feliz o emocionante que recuerdes.**

Cada vez que finaliza un Festival de Música que organizamos, respiro. O cuando por fin, pudimos hacer el Certamen literario.

**Muchas personas asocian el crecimiento de CIMA a tu trabajo diario. ¿Cómo has vivido esa evolución?**

Una pizca de orgullo y empuje para seguir.

**¿Qué papel han tenido las asociaciones y las personas mayores en tu trayectoria profesional y personal?**

Sobre todo el escucharlas y “liarme” a ayudarlas en cuantos problemas les ha surgido.

# El corazón de CIMA

**Si tuvieras que elegir un logro del que te sientas especialmente orgullosa, ¿cuál sería?**

Conseguir después de cuatro años, de múltiples escritos y reuniones, con las Consellerías, que en las Asociaciones de Mayores, pudieran jugar al bingo, sin ser multados, obviamente con unas normas. Después se sumaron otros, pero eso fue una promesa que le hice a una Asociación, que vino desesperada, por la multa impuesta y a la que nadie ayudaba y entonces ni siquiera estaba con nosotros. Pero ver a unas personas de más de ochenta años llorando en la oficina, fue triste y les prometí ayuda, cuando nadie lo hizo. Duró cuatro años, pero se consiguió.

**¿Qué has aprendido de las personas mayores durante estos años?**

Ganas de aprovechar todos los momentos, lo he visto en las Asambleas, Festivales, Certamen, Reuniones etc., siempre dispuestos a pesar de sus dolencias a mostrarte una amabilidad infinita y enseñarte nuevos pasos de baile o como llevar tacones, con más de ochenta años.





# Una vida dedicada a CIMA

**¿Cómo te gustaría que fuese el futuro de CIMA?**

Seguir siendo ese nexo de unión e información para ayudar a las Asociaciones y a través de ellas, a que nadie sienta la soledad, que viene emparejada con los años.



**¿Qué mensaje te gustaría transmitir a quienes forman parte hoy de la federación?**

Entre todos nos ayudamos y aprendemos a no rendirnos.

**Y para terminar, después de tantos años, ¿qué significa para ti la palabra CIMA?**

Familia, porque conoces a las personas y te llaman o a través del WhatsApp, y te cuentan sus cosas cotidianas. En realidad no desconecto, siempre pendiente.

**Si tuvieras que resumir estos 24 años en una sola frase, ¿cuál sería?**

Crecimiento y lucha por lograr una longevidad activa y saludable.

# CONOCE TU COMUNITAT

Dando un paseo por Chelva.



Chelva es uno de esos pueblos que tenemos en nuestra Comunitat, que guarda historia y encanto a partes iguales, situado en el interior de la provincia de València, en la comarca de Los Serranos, forma parte de la mancomunidad de Alto Turia. Cuenta con una población de 1863 habitantes (INE 2025).

El término municipal ocupa una superficie de unos 190 km cuadrados. Linda al norte con los términos de La Yesa, Andilla, Alpuente y Titaguas, al este con Calles, Domeño y Loriguilla, al sur con Loriguilla, Utiel y Requena, al oeste con Benagéber y Tuéjar, todas en la provincia de València. ¿Te animas a recorrerlo con nosotros?

En el corazón de la Serranía valenciana se encuentra Chelva, una localidad que destaca por su riqueza histórica, cultural y paisajística. Pasear por sus calles es recorrer siglos de historia, desde los primeros asentamientos prehistóricos hasta la actualidad.

Los orígenes de Chelva se remontan a la Prehistoria, como demuestran los restos arqueológicos hallados en diversos yacimientos de su término municipal. También dejaron su huella íberos y romanos, de cuya presencia aún se conservan importantes vestigios. Entre ellos destaca el impresionante Acueducto de Peña Cortada, una de las obras de ingeniería romana más espectaculares de la Comunitat Valenciana. Sin embargo, el casco histórico que hoy conocemos nació durante la época musulmana. De aquel periodo permanecen elementos tan singulares como la Torrecilla o la antigua mezquita sobre la que posteriormente se levantó la ermita de la Santa Cruz. La influencia árabe sigue presente en el trazado de sus calles y en la estructura de algunos de sus barrios. A lo largo de los siglos, Chelva fue escenario de conquistas, conflictos y transformaciones.

El Cid pasó por estas tierras durante el siglo XI y, tras la conquista cristiana del Reino de València, la localidad se integró en la Corona de Aragón. Su historia está marcada por la convivencia de distintas culturas, que dejaron una huella visible en sus barrios cristiano, judío, musulmán y morisco, convirtiendo a Chelva en uno de los municipios más singulares de la Comunitat Valenciana. En la actualidad, Chelva combina la conservación de su patrimonio con una intensa vida cultural y turística. Sus calles históricas, sus monumentos y espacios naturales atraen cada año a numerosos visitantes. Entre sus principales atractivos destaca la Ruta del Agua, un recorrido que permite descubrir manantiales, acequias, túneles y paisajes de gran belleza.



Además de su patrimonio, Chelva mantiene vivas sus tradiciones, fiestas populares y una estrecha relación con la naturaleza que la rodea. Todo ello convierte a esta localidad en un destino ideal para quienes desean descubrir la historia, la cultura y la esencia del interior valenciano. Chelva es, en definitiva, un ejemplo de cómo pasado y presente pueden convivir en armonía, ofreciendo a vecinos y visitantes un lugar lleno de historia, belleza y autenticidad.

## ¿sabías qué?

- El nombre de Chelva procede del latín Silva, que significa “bosque” o “selva”, una referencia al entorno natural que rodea el municipio.
- Chelva conserva la huella de cuatro culturas: cristiana, musulmana, judía y morisca, algo que todavía puede apreciarse al recorrer sus calles y barrios históricos.
- La Ruta del Agua es uno de los recorridos más populares de la Serranía y permite descubrir fuentes, túneles, acequias y parajes naturales de gran belleza.



*Visitar Chelva es recorrer más de dos mil años de historia entre calles, montañas y tradiciones que siguen vivas.*



# RINCÓN DE PREGUNTAS



**Últimamente no paramos de oír mucho sobre la Inteligencia Artificial, ¿puede ser útil para las personas mayores o sólo es algo pensado para los jóvenes?**

*María José, 77 años, BIAR (Alicante)*

Hola María José, desde la revista consideramos que la Inteligencia Artificial puede ser una herramienta muy útil para personas de cualquier edad. Consideramos que se debe de hacer un uso correcto, y que ojalá se vaya enfocando más a mejorar el día a día en tareas del hogar y salud, consideramos que el uso que se le da para crear imágenes, vídeos, cartelería, manipular fotos, etc... No es el correcto, ya que algo bonito que tienen los humanos es la capacidad de crear y dentro del mundo creativo y artístico ya hay bastante precariedad, así que estaría bien seguir apoyando a los artistas y no usar las herramientas que se dan, como cualquier tecnología, es importante aprender a utilizarla con criterio, pero puede convertirse en una gran aliada para ganar autonomía y acceder a información de forma sencilla, siempre con cuidado y evitar caer en el uso que mucha gente le da para generar bulos o desconfianza.

**¿Es normal sentir cierta sensación de vacío después de la jubilación, incluso cuando uno la esperaba con ilusión?**

*Miguel, 64 años, (València)*



Hola Miguel, primero de todo felicitarte por tu jubilación, sobre la pregunta, la jubilación supone un cambio importante en la rutina y en la forma en que nos relacionamos con otras personas. Muchas personas experimentan una etapa de adaptación en la que pueden sentirse desorientadas o con menos objetivos. Mantener actividades, participar en asociaciones, cultivar aficiones y seguir aprendiendo ayuda a transformar esa sensación inicial en una etapa llena de nuevas oportunidades. Te recomendamos buscar actividades que siempre has querido realizar y por tiempo no podías, aprovechar si quieres estudiar algo nuevo en los centros de mayores o universidades sénior, así como también aprovechar y disfrutar el tiempo libre sin sentirte mal.

# ENTREVISTA A JOAQUÍN MARTÍNEZ



*"Las asociaciones son lugares donde seguimos aprendiendo, compartiendo y sintiéndonos útiles."*

# Compromiso y dedicación por los MAYORES y CIMA

**Joaquín, has sido presidente de CIMA y sigues formando parte de la federación como vicepresidente económico. ¿Qué ha significado CIMA en tu vida?**

Significó un cambio de situación de posición como jubilado porque acababa de jubilarme del Banco de València y me encontré con que Manuel Pastor, un amigo mío quería fundar una federación de asociaciones de mayores de la C.Valenciana ya que estaban muy mal atendidas y desamparadas, alrededor del año 2000, me encantó el proyecto y toda mi vida desde entonces ha sido dedicada a CIMA y a las personas mayores. Al poco tiempo falleció Pastor y quisimos seguir y gracias a otro gran amigo Juan Ferrer seguimos luchando por CIMA, cuando él falleció, asumí el cargo de Presidente hasta cumplidos los 90 que decidí dar paso a Daniel y quedarme como vicepresidente económico. CIMA ha significado seguir aprendiendo y pensar más en los mayores.

**¿Cuál ha sido el momento que recuerdas con más cariño de tu etapa como presidente?**

Cuando en 2013 la Generalitat Valenciana nos entregó la *Distinció de la Generalitat Valenciana*, por el trabajo de CIMA, es algo que recuerdo con mucho cariño y admiración, fue un día maravilloso.

**¿Cómo es jubilarse de tu trabajo de toda la vida y meterte en algo como CIMA por altruismo?**

Siempre he sido altruista, es verdad que mi trabajo fue importante, fui pionero de muchas cosas en deporte, en informática, jubilarse es un gran paso, pero gracias a CIMA he podido seguir activo, algo que creo que todos debemos hacer una vez llegada la jubilación.



**Después de más de 90 años de vida, ¿qué consejo darías a las nuevas generaciones?**

Diría que lo tienen muy difícil, mi vida no se parece en nada a la que ahora están viviendo, cuándo yo tenía 20 o 30 años mi vida era más sencilla en ese momento, es verdad que todo era trabajo y trabajo, pero era todo más sencillo, se daban oportunidades de aprender, de ascensos, de conexiones, las nuevas generaciones deberían tener acceso a más estudios, a una vivienda digna y facilidades, yo pude acceder de forma fácil a todo eso y eso no lo veo a día de hoy, les diría que resistan y no dejen nunca de aprender.

**¿Qué te gustaría para el futuro de CIMA?**

Poder continuar en esta labor que es muy importante, cada día hay más jubilados, así que hay que trabajar más por ellos y desde CIMA seguimos pensando trabajar hasta que las nuevas generaciones nos sustituyan y así siga siendo, que CIMA siga trabajando para que los mayores puedan seguir viviendo bien, ayudarles con todo lo médico, pensiones, ayudas a las personas dependientes e incentivar el voluntariado, cada día es más necesario el cuidado de las personas mayores y acabar con la soledad no deseada. CIMA debe seguir.

# NOTICIAS DE INTERÉS

## LA DEPENDENCIA RECIBIRÁ UNA FINANCIACIÓN HISTÓRICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES

El sistema de atención a la dependencia contará con una financiación sin precedentes tras la aprobación de un importante incremento de recursos económicos por parte del Gobierno de España. La medida prevé que la inversión estatal supere los 7.200 millones de euros en 2027, reforzando uno de los pilares fundamentales del Estado del bienestar.

El objetivo principal es mejorar la atención a las personas en situación de dependencia, reducir los tiempos de espera para acceder a prestaciones y servicios, y fortalecer la red de cuidados en todo el territorio nacional. La iniciativa contempla además una mejora progresiva de la financiación durante los próximos años.

La dependencia afecta especialmente a personas mayores que necesitan apoyo para desarrollar actividades básicas de la vida diaria, así como a sus familias y personas cuidadoras. Por ello, las asociaciones del sector han valorado positivamente el anuncio, al considerar que puede contribuir a mejorar la calidad de vida de miles de ciudadanos.

Entre las medidas previstas se encuentran el refuerzo de los servicios de atención domiciliaria, la mejora de determinadas prestaciones y la simplificación de algunos procedimientos administrativos, con el objetivo de facilitar el acceso a los recursos disponibles.

La atención a la dependencia constituye uno de los principales desafíos de una sociedad cada vez más longeva. En este contexto, el aumento de la inversión busca garantizar unos cuidados más accesibles, personalizados y adaptados a las necesidades de las personas mayores.

Más de 265.000 personas en España se encuentran actualmente a la espera de recibir algún tipo de prestación o servicio relacionado con la dependencia. El incremento de financiación pretende contribuir a reducir esta cifra y agilizar la atención.

## **SEPTIEMBRE: UNA OPORTUNIDAD PARA VOLVER A APRENDER**

El final del verano marca el inicio de una nueva temporada de actividades culturales, formativas y sociales en numerosas asociaciones de la Comunitat Valenciana.

Participar en talleres, cursos, grupos de lectura, actividades físicas o iniciativas de voluntariado ayuda a mantenerse activo, ampliar relaciones sociales y mejorar el bienestar emocional. Nunca es tarde para descubrir nuevas aficiones o seguir aprendiendo.

# **REFLEXIONES**

- **Más del 20% de la población valenciana supera los 65 años.**
- **Mantener relaciones sociales frecuentes mejora la calidad de vida.**
- **Caminar diariamente contribuye al bienestar físico y mental.**
- **Participar en asociaciones favorece el envejecimiento activo.**



ESPECIALIZADOS EN EL SECTOR DEL TRANSPORTE DE PASAJEROS DESDE 1929 Y EN EL ALQUILER DE AUTOBUSES A LA CARTA, AUTOBUSES VIALCO ES UNA EMPRESA VALENCIANA CON UNA LARGA TRAYECTORIA Y EXPERIENCIA CONTRASTADA. NUESTRA COMPAÑÍA, FORMADA POR UN GRUPO CONSOLIDADO DE PROFESIONALES ALTAMENTE CUALIFICADOS, ES CAPAZ DE ADAPTARSE A LAS NECESIDADES DE CADA UNO DE NUESTROS CLIENTES.



## OFERTAS ESPECIALES EN

VALENCIA | TORRENTE | PATERNA | ALZIRA | MISLATA |  
ENGUERA | MANISES | ALACUÁS | JÁTIVA | XIRIVELLA | SUECA  
| CATARROJA | QUART DE POBLET | PICASSENT | ALBAL |  
BENETUSSER | ALDAIA



## COMPRUEBA NUESTROS PRECIOS

TE RESPONDEREMOS RÁPIDAMENTE CON LA MEJOR SOLUCIÓN  
Y PRECIO PARA ADAPTARNOS A TUS NECESIDADES. CONSULTA  
LAS MEJORES TARIFAS EN VALENCIA Y EN EL SUR DE LA  
PROVINCIA.



**961 230 673**

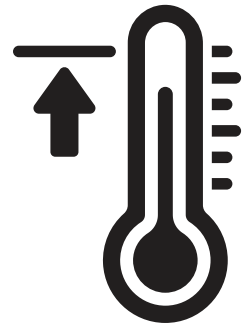
# SALUD Y BIENESTAR

## VERANO SEGURO, ¿CÓMO PROTEGERTE DE LAS ALTAS TEMPERATURAS?

Las altas temperaturas del verano pueden afectar especialmente a las personas mayores. Los expertos recomiendan beber agua con frecuencia, incluso sin sensación de sed, evitar las actividades al aire libre durante las horas centrales del día y mantener las viviendas bien ventiladas. También es importante prestar atención a familiares, vecinos o amigos que vivan solos, ya que las olas de calor pueden provocar situaciones de riesgo si no se toman las precauciones adecuadas.

### ¿Quién corre más peligro?

- Los niños menores de 5 años.
- Las personas mayores de 65 años.
- Personas con mucha obesidad.
- Personas con una actividad que requiere esfuerzo físico y en lugares con fuentes de calor.
- Personas enfermas o que tomen determinados medicamentos.



### ¿Qué podemos hacer en días muy calurosos?

- Bebed abundante agua y líquidos, no son adecuadas las bebidas alcohólicas o con cafeína, las bebidas deportivas sí que lo son.
- Comed en pequeñas cantidades, preferentemente ricas en frutas y verduras.
- Usad ropa fina, no ajustada, que cubra la mayor superficie posible y de colores claros.
- Utilizad protección para los rayos solares.
- Evitad esfuerzos físicos innecesarios.
- Utilizad el aire acondicionado, si lo tenéis.
- Planead las actividades diarias cuando las temperaturas no son tan altas.
- Vigilad a los niños y ancianos, comprobad su estado e ingesta de líquidos.

### **Ante una persona enferma por el calor:**

- Pedid ayuda médica y mientras la obtenéis, bajadle la temperatura llevándolo a un lugar fresco y aplicando agua en paños o una ducha.
- Si está inconsciente y aspira fuertemente, ponedle de lado la cabeza y mantened libres las vías aéreas.
- Recordad que todos los consejos anteriores son de carácter general, las recomendaciones específicas para cada persona las puede facilitar su médico.

## **ESPAÑA SUPERA POR PRIMERA VEZ LOS 84 AÑOS DE ESPERANZA DE VIDA**

España sigue consolidándose como uno de los países más longevos del mundo. Según los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), la esperanza de vida al nacer alcanzó en 2024 los 84,01 años, la cifra más alta registrada hasta la fecha en nuestro país. (Instituto Nacional de Estadística)

Este nuevo récord refleja los importantes avances logrados en las últimas décadas en ámbitos como la sanidad, la alimentación, la prevención de enfermedades y la calidad de vida de la población. Los datos muestran además una diferencia entre hombres y mujeres: la esperanza de vida se sitúa en 81,38 años para los hombres y en 86,53 años para las mujeres.

Más allá de las cifras, este logro representa una buena noticia para toda la sociedad. Vivir más años es consecuencia de una mejora general de las condiciones de vida, pero también supone nuevos retos. El principal de ellos es garantizar que esos años adicionales se disfruten con salud, autonomía, participación social y bienestar emocional.

Los especialistas coinciden en que el llamado “envejecimiento activo” es una de las claves para conseguirlo. Mantener hábitos saludables, realizar actividad física adaptada, participar en actividades culturales y sociales, ejercitar la memoria y conservar una red de relaciones personales contribuyen de manera decisiva a una mejor calidad de vida.

En este sentido, las asociaciones de personas mayores desempeñan un papel fundamental. Son espacios donde compartir experiencias, aprender, participar en actividades y seguir contribuyendo activamente a la comunidad. A través de talleres, encuentros, excursiones, proyectos solidarios y actividades culturales, miles de personas continúan desarrollando una vida plena y participativa.

La Comunidad Valenciana cuenta con un amplio tejido asociativo que trabaja diariamente para promover este envejecimiento activo. Entidades como las integradas en CIMA fomentan la convivencia, la formación continua y la participación ciudadana, ayudando a que las personas mayores sigan siendo protagonistas de la vida social de nuestros municipios.

Los datos del INE también reflejan que una persona que alcanza los 65 años puede esperar vivir, de media, más de dos décadas adicionales. Esto pone de manifiesto la importancia de seguir impulsando políticas y programas que favorezcan la salud, la inclusión y la participación de las personas mayores.

La longevidad es, sin duda, uno de los grandes éxitos de nuestro tiempo. Cada año ganado en esperanza de vida representa el esfuerzo colectivo de generaciones enteras y el resultado de una sociedad que ha apostado por el bienestar, la sanidad y la protección social.

## ¿sabías qué?

Según el Instituto Nacional de Estadística, España alcanzó en 2024 una esperanza de vida de 84,01 años, superando por primera vez la barrera de los 84 años y situándose entre los países con mayor longevidad del mundo.

# 5 HÁBITOS QUE FAVORECEN UNA VIDA LARGA Y SALUDABLE

1. Mantener una actividad física regular adaptada a cada edad.
2. Seguir una alimentación equilibrada basada en frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva.
3. Mantener relaciones sociales activas y participar en la vida comunitaria.
4. Dormir entre 7 y 8 horas diarias y respetar los horarios de descanso.
5. Realizar revisiones médicas periódicas y seguir las recomendaciones de los profesionales sanitarios.



# moda en la CIMA

Los **tejidos estrella** en la Comunitat Valenciana para convivir con el calor y la humedad y seguir elegante son:

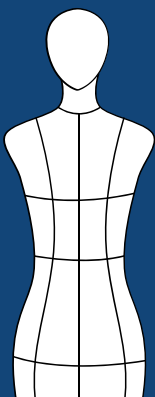
- Lino.
- Algodón.
- Viscosa ligera.

colores que favorecen:

- Azul cielo.
- Verde oliva.
- Beige.
- Blanco.
- Coral suave.

imprescindibles:

- Camisa de lino.
- Vestido fluido.
- Pantalón ligero.
- Sandalias cómodas.
- Sombrero o gorra.



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

# Gastronomía

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



## Coca de Mullador

60MIN



### INGREDIENTES

- 2 PIMIENTOS (ROJO Y VERDE)
- 3 TOMATES MADUROS.
- 2 BERENJENAS.
- 500 G DE HARINA DE TRIGO.
- 150 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- 150 ML DE AGUA TEMPLADA.
- 25 G DE LEVADURA FRESCA.
- UNA CUCHARADITA DE SAL.

*Origen: Comarcas valencianas de l'Horta, la Ribera, la Costera y la Safor.*

### Elaboración

#### Preparación del mullador

1. Lavar y cortar en dados pequeños la berenjena y el pimiento.
2. Sofreír el pimiento en una sartén con aceite de oliva durante unos 5 minutos.
3. Añadir la berenjena y cocinar lentamente removiendo con una cuchara.
4. Incorporar los tomates rallados o troceados.
5. Cocinar a fuego lento durante 30 o 40 minutos hasta que las verduras estén tiernas y el conjunto haya perdido gran parte de su agua.
6. Ajustar de sal y reservar.

### Preparación de la masa

1. Disolver la levadura en el agua templada.
2. Mezclar la harina, el aceite, el agua con la levadura y la sal.
3. Amasar hasta obtener una masa homogénea.
4. Dejar reposar durante aproximadamente una hora.

### Montaje y horneado

1. Extender la masa sobre una bandeja de horno.
2. Repartir el mullador de manera uniforme por toda la superficie.
3. Hornear a 200 °C durante unos 25-30 minutos, hasta que la masa esté dorada.

¿sabías  
qué?

Antiguamente muchas familias preparaban la coca de mullador para las cenas de verano o para llevarla al campo durante las jornadas agrícolas. Se podía comer caliente, templada o fría, lo que la convertía en una receta perfecta para los meses estivales.

# Leche merengada

## INGREDIENTES

- 1 LITRO DE LECHE (AVENA, ALMENDRA O VACA)
- 100 G DE AZÚCAR
- 1 RAMA DE CANELA
- LA PIEL DE 1 LIMÓN

15MIN



### Elaboración

1. Calienta la leche junto con la rama de canela y la piel de limón.
2. Cuando comience a hervir, retira del fuego y deja infusionar durante 10 minutos.
3. Cuela la mezcla y añade el azúcar, removiendo hasta que se disuelva.
4. Deja enfriar completamente en la nevera. (2h y 30 minutos)
5. Sirve muy fría o introduce en el congelador y remueve cada cierto tiempo para obtener una textura granizada.

# EL RETO ES LLEGAR A LA CIMA



En la Asamblea General de 2025 surgió una propuesta ilusionante: crear un espacio de comunicación capaz de acercar las historias, inquietudes y experiencias de las personas mayores a toda la sociedad. De esa idea nació “El reto es llegar”, el podcast de CIMA.

Presentado por Josefina Cortijo, el programa se estrenó en abril de 2026 con el objetivo de dar voz a personas, asociaciones y profesionales que tienen mucho que aportar. A través de entrevistas cercanas y conversaciones amenas, el podcast aborda temas de interés para las personas mayores, la cultura, la salud, la participación social y la actualidad de nuestras asociaciones.



Desde su lanzamiento, “El reto es llegar” ha contado con invitados de gran relevancia en distintos ámbitos.

Entre ellos se encuentran **María Luisa García Mérita**, presidenta del Consell Valencià de Persones Majors; **Julio Di Yorio**, figura destacada del ámbito cultural valenciano; **Enrique Fayos**, representante del Grupo Olympia Metropolitana; y **Pablo Kot**, especialista de la Unidad del Dolor.

Cada episodio busca informar, entretener y generar reflexión, acercando a los oyentes historias inspiradoras, experiencias personales y conocimientos útiles para el día a día a través de una charla jovial y cercana junto a Josefina Cortijo.

Porque en CIMA creemos que la comunicación también es participación, y que cada historia merece ser escuchada.



## ¿Dónde puedes escucharlo?

Miércoles alternos a las 19:00 h en:  
YouTube  
Spotify  
iVoox



# CERTAMEN LITERARIO

La palabra tiene el poder de conservar recuerdos, compartir emociones y construir puentes entre generaciones. Por eso, la Federación CIMA vuelve a abrir las puertas de sus Certámenes Literarios, una iniciativa que desde hace años impulsa la creatividad, la participación cultural y el talento de las personas mayores de nuestra comunidad. Cada historia guarda una experiencia. Cada poema encierra una mirada única sobre la vida. Cada relato es una oportunidad para dejar huella. Con esta nueva edición queremos seguir dando voz a quienes encuentran en la escritura una forma de expresión, reflexión y encuentro.

La convocatoria de 2026 incluye tres modalidades: Poesía Libre, Narración Breve y Microcuento «Cuéntanos una historia», dirigidas a las personas vinculadas a las asociaciones de mayores integradas en la Federación CIMA, así como a los participantes de los CEAM y los CMAPM de la Comunitat Valenciana.

Más allá de los premios, estos certámenes representan una celebración de la cultura, la memoria, la imaginación y las experiencias que enriquecen nuestra sociedad. Invitamos a todas las personas aficionadas a la escritura a compartir sus obras y formar parte de esta nueva edición.

La recepción de trabajos permanecerá abierta desde **el 1 de julio hasta el 5 de octubre de 2026**. Las obras deberán remitirse **exclusivamente** por correo electrónico a:

CIMAMAYORES19@GMAIL.COM

## MODALIDADES PARTICIPANTES

- Certamen de Poesía Libre
- Certamen de Narración Breve
- Certamen de Microcuento «Cuéntanos una historia»

## PREMIOS

- 1.º Premio: 50 euros, diploma y libro.
- 2.º Premio: Diploma y libro con las obras premiadas.
- 3.º Premio: Diploma y libro con las obras premiadas.

A continuación se recogen las bases completas de participación para cada modalidad.

## **CERTAMEN DE POESÍA LIBRE**

Podrán participar los socios y socias de las asociaciones de mayores integradas en la Federación CIMA, así como las personas usuarias de los CEAM de la Generalitat Valenciana y los CMAPM del Ayuntamiento de València.

### Características de las obras

- Se podrá presentar un único poema o conjunto de poemas por autor/a.
- Las obras deberán ser originales, inéditas y no haber sido premiadas anteriormente.
- No podrán encontrarse pendientes de resolución en otros concursos.
- Podrán estar escritas en castellano o valenciano.
- La temática será libre.
- La extensión total deberá situarse entre 80 y 100 versos.

### Presentación

Las obras deberán presentarse en formato DIN A4, mecanografiadas a doble espacio, con tipografía Arial o Times New Roman tamaño 12, numeradas e incluyendo título.

Las obras se enviarán exclusivamente por correo electrónico a:

CIMAMAYORES19@GMAIL.COM

### Premios

- 1.º Premio: 50 €, diploma y libro.
- 2.º Premio: Diploma y libro con las obras premiadas.
- 3.º Premio: Diploma y libro con las obras premiadas.

## **CERTAMEN DE NARRACIÓN BREVE**

Podrán participar los socios y socias de las asociaciones de mayores integradas en la Federación CIMA, así como las personas usuarias de los CEAM de la Generalitat Valenciana y los CMAPM del Ayuntamiento de València.

### Características de las obras

- Tema libre.
- Un único relato por participante.
- Obras originales e inéditas.
- Castellano o valenciano.
- Extensión entre 6 y 14 folios.

### Presentación

Texto mecanografiado a doble espacio, tamaño DIN A4, letra Arial o Times New Roman 12 y márgenes de 2,5 cm.

Las obras deberán remitirse exclusivamente por correo electrónico a:

CIMAMAYORES19@GMAIL.COM

## CERTAMEN DE MICROCUENTO «CUÉNTANOS UNA HISTORIA»

Podrán participar los socios y socias de las asociaciones de mayores integradas en la Federación CIMA, así como las personas usuarias de los CEAM de la Generalitat Valenciana y los CMAPM del Ayuntamiento de València.

### Características de las obras

- Tema libre.
- Una única obra por participante.
- Original e inédita.
- Escrita en castellano o valenciano.

### Extensión y formato

- Máximo de cinco líneas (sin contar el título).
- Letra Arial o Times New Roman, tamaño 12.
- Formato Word.

El jurado valorará especialmente la creatividad, la originalidad y la calidad lingüística y ortográfica.

### Presentación

Las obras deberán enviarse exclusivamente por correo electrónico a:  
[cimamayores19@gmail.com](mailto:cimamayores19@gmail.com)

### Premios

- 1.º Premio: 50 €, diploma y libro.
- 2.º Premio: Diploma y libro con las obras premiadas.
- 3.º Premio: Diploma y libro con las obras premiadas.

### Fechas clave

Inicio del plazo de presentación:

**1 de julio de 2026.**

Fin del plazo de presentación:

**5 de octubre de 2026.**

Resolución y entrega de premios:

**Diciembre de 2026.**

### Información importante

La participación en cualquiera de las modalidades implica la aceptación íntegra de las bases del certamen y la garantía de autoría y originalidad de las obras presentadas.

No se admitirán trabajos generados mediante inteligencia artificial ni obras que hayan sido premiadas o se encuentren pendientes de resolución en otros concursos.

Las bases completas, condiciones de participación y normativa detallada pueden consultarse en:

**[www.cimafederacion.org](http://www.cimafederacion.org)**



# Certamen LITERARIO

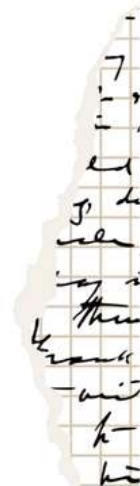
BASES EN WEB

[WWW.CIUDADANOSMAYORES2015.ORG](http://WWW.CIUDADANOSMAYORES2015.ORG)

## POESÍA LIBRE NARRACIÓN BREVE MICROCuento

DEL 1 DE JULIO AL 5 DE OCTUBRE DE 2026

1º PREMIO 50€ DIPLOMA Y LIBRO  
2º PREMIO DIPLOMA Y LIBRO  
3º PREMIO DIPLOMA Y LIBRO





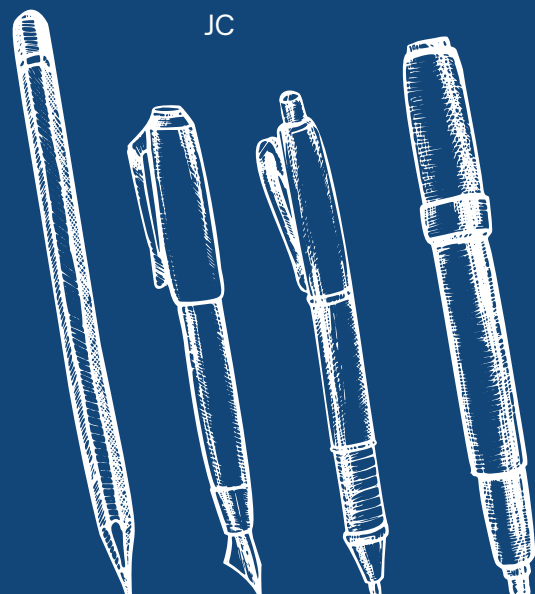
# REFLEXIONES DE JC

Hola amigos y amigas, en el rincón de pensar.

Son las experiencias buenas o malas, las que nos van forjando en la vida. Al crecer descubrimos todos esos pequeños ángulos que nos aguardan sin aviso. Porque puedes imaginar un futuro cuando eres niño, desde la candidez de la inocencia, junto a los sueños al ir creciendo y puedes dirigir todo ello, formándote para aquello que deseas y de repente todo ese castillo salta por los aires y la vida gran experimentada en ganar las apuestas, te lleva a otro camino, el cual aguarda impaciente, entre resbalones y metas. Y sigues resistiendo entre los asaltos, las risas, aplausos, recompensas, lágrimas, dolor y pérdidas.

Y de repente, el calendario te habla de años, de canas, de menos energía, señales que te has hecho mayor y piensas que ha sido un suspiro, desde tus primeros pasos ahora. Y los entendidos te hablan de envejecimiento, pero no para ti, porque tu alma sigue igual con ganas de aprender y disfrutar, y conectar con aquella niñez y mirar con ojos de curiosidad el mundo, sin rendirse, pese a los escalones.

JC



# NUESTRO CONSEJO



*Foto de la asamblea de Junio de 2026 realizada en CIMA.*

Nuestra junta de este año está formada por **Daniel Luis Muñoz Martorell** como *Presidente*, **Joaquín Martínez Corachan** como *Vicepresidente económico*, **Salvador Martínez Martínez** como *Vicepresidente*, **José González Adell** como secretario y **Laura Amoros Garrigos**, **Salvador Gilabert Selfa**, **Francisco Navarro Escrich** y **Marcos Sánchez Martínez** como *Vocales*.

## 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](http://www.cimafederacion.org)

## CONTACTO

[comunicacion@cimafederacion.org](mailto:comunicacion@cimafederacion.org)

963 92 52 51

C/Roteros 27, bajos (València)

Instagram: @cimafederacion



# Moverse es seguir disfrutando de la vida

Más de 1.000.000 de hogares confían en KMINA



KMINA desarrolla productos pensados para hacer el día a día más cómodo, seguro y accesible. Porque mantener la independencia también significa seguir compartiendo momentos, aficiones y experiencias con quienes más queremos.

Soluciones diseñadas para fomentar la autonomía, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

[KMINA.COM](https://www.kmina.com)



# PUYDU FOU

E S P A Ñ A

## La historia te llama

**EL PARQUE  
DONDE LA HISTORIA SE CONVIERTE  
EN ESPECTÁCULO.**

Ubicado en Toledo, a solo 45 minutos de Madrid, Puy du Fou España combina espectáculos y naturaleza para ofrecer una experiencia única.

Puy du Fou España es mucho más que un parque, es un viaje en el tiempo. Todo en Puy du Fou es un espectáculo en sí mismo.



## EL SUEÑO DE TOLEDO

El espectáculo más grande de España

Del Reinado de Recaredo a las Navas de Tolosa, del descubrimiento de América a la llegada del ferrocarril; este gigantesco lienzo emociona y transporta a sus **7.000 espectadores** a través de **1.500 años de Historia**.



# ATARDEECER

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](http://WWW.CIMAFEDERACION.ORG)

