

Las Mayores Cuentan

IDEAS, VIVENCIAS Y DESEOS
DE LAS MUJERES 65+



Guía de autocuidado para mujeres mayores

Título: Las Mayores Cuentan. Guía de autocuidado para mujeres mayores.

Edita: Ayuntamiento de Torrelodones.

Coordinación: Mancomunidad de Servicios Sociales THAM.

Realizado por: Booooo S. Coop. Madrileña.



Autoría: Marta Garchitorena González.

Revisión de textos: Eva Urquía Fermosell y Susana Gallardo Chapa.

Documentación y transcripción de testimonios: Laura Rojas Alarcón.

Diseño y maquetación: Marcela De Gregorio y Alfredo Máximo Llaryora.

Fotografía: Eva Sala.

1ª edición: Mayo de 2024.

Advertencia

*La lectura de esta guía puede provocar un aumento de consciencia ante las aportaciones y la valía de las mujeres 65+. Puede experimentar efectos secundarios como querer conversar y conocer a sus allegadas. Si tiene una mayor cerca, **¡no pierda la oportunidad!***

Las Mayores Cuentan, es un proyecto de sensibilización y prevención promovido por la Mancomunidad THAM y financiado por el Ayuntamiento de Torrelodones con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.

Índice

Introducción	4
¿Mujer mayor...? ¡Orgullosa de serlo!	6
Mujeres mayores ¡visibles!	8
Mayores que dicen... ¡hasta aquí!	10
Mayores que... saben disfrutar	12
Mayores con... voz propia	14
Para seguir descubriendo...	16
Recursos locales y contacto	18



«La vejez es un privilegio que no se concede a todo el mundo»

Jocelyne Saucier

“ No me importa ser vieja, para mí esa palabra no es un insulto. Tener casi 80 y ser la mayor en muchas actividades, al revés, ¡me llena de orgullo!

Sabemos que hoy en día, perviven muchas creencias anticuadas ante lo que es ser una mujer mayor. La realidad es que las nuevas mayores ya no encajan en ningún molde. Ellas son diversas, tienen enormes ganas de vivir la vida, inteligencia y sabiduría que aportar, es hora de desmontar los clichés, ¿no crees?

Las mujeres mayores cuentan porque son parte esencial de nuestra comunidad. Tenemos una deuda pendiente con ellas, queremos hacerlas visibles, por eso queremos escuchar sus voces. Muchas de ellas se han hecho cargo del rol de cuidadoras toda su vida, siendo el sostén y la unión entre generaciones. Pero sus realidades son complejas y no pueden ser limitadas a un solo rol: muchas han formado familia, otras no, han estudiado, han desarrollado oficios y carreras, han participado socialmente en diversas causas, han viajado, han vivido y viven vidas creativas e interesantes... Ahora es tiempo de escucharlas, darnos cuenta de que sus realidades son diversas y sorprendentes.

Para mí es muy importante este tipo de encuentros donde podemos hablar con iguales, darnos cuenta de las cosas que nos afectan, encontrar nuevas formas de vernos, reconocer lo poderosas que somos...

”

Esto es solo el comienzo, es un primer paso hacia un cambio de mirada para visibilizar y reconocer. En esta guía encontraréis testimonios y propuestas recogidas en las conversaciones de los **Desayunos para mujeres 65+**. Encuentros en los que *“hemos compartido con escucha, cariño y mucho humor, para reconocer lo que nos une y la diversidad que hay en nosotras”*. Sabemos que hay muchas más experiencias, por eso os animamos a compartir vuestras ideas y aportaciones con la etiqueta **#LasMayoresCuentan**, hagamos a las mayores trending topic ¿nos ayudas?

Mira todos los materiales de la campaña y hazla crecer compartiendo con tu gente.



Los vídeos de #Lolatelocuenta: Nuestra amiga Lola está que arde con esto del ser mayor, conoce las anécdotas de nuestra influencer preferida, mira sus [vídeos aquí](#).



Los datos que has de conocer: [Un folleto](#) con las realidades de las mujeres mayores que no podemos pasar por alto. Para comprender las desigualdades que aún nos afectan.



La guía “Las Mayores Cuentan”: Comparte la guía en [versión digital](#) a un clic, con tus seres queridos, con tus amigas, con ese vecino que no se entera, con quien quieras.

Encuentra aquí todos los materiales, los puedes ver online y también descargar.



¿Mujer mayor*? ¡Orgullosa de serlo!

Vamos a celebrar nuestra edad, ¿te animas? Hay una *mieditis* tremenda en nuestra sociedad al pensar en la vejez, solo se habla de ella de forma negativa, ¿no crees? Es hora de comprender que es parte de la vida y que, como dice la escritora Anna Freixas: *el problema no es hacerte vieja sino ino llegar a serlo!* Significa que has llegado hasta aquí, que has tenido una extensa vida de la que sigues disfrutando. Sigues siendo tú... ¡pero con más sabiduría! La edad conlleva muchos aspectos positivos.

Al hacerme mayor me he liberado de la opinión de los demás y de muchas cosas que antes eran importantes pero que me limitaban. Ahora soy más yo, puedo mostrarme como soy. Desde que me he jubilado he empezado a vivir para mí...



Elige la palabra que prefieras: *senior, mayor, pionera, veterana, vetusta, madura, viejales, anciana...* Y también *vieja*, ¡por supuesto!

Estas palabras hablan de **la vejez como un tiempo que es también una oportunidad de redescubrirnos**, de nuevos retos, con el superpoder de la perspectiva de toda una vida y de tantos aprendizajes. Escuchemos las experiencias que nos cuentan las mujeres mayores de nuestro pueblo:

“ He trabajado muchos años, desde muy joven y me ha encantado hacerlo. **Ahora me dedico a vivir, a no hacer nada, a hacer lo que me apetece en cada momento.** ”

“ ¿Una cualidad?, soy disfrutona, **soy disfrutona de todo**, me encanta cocinar, bailar, viajar, me encantan mis nietos, me encanta mi pueblo, mil cosas, y disfruto de todas ellas, y con ese ánimo vengo, con el de disfrutar. ”

“ **Ahora vivo mi cuerpo con más libertad**, antes estaba llena de complejos por la necesidad de estar perfecta. ¿Arrugas de expresión, patas de gallo, manchas en la piel? ¡Eso es que he vivido! Soy así y estoy orgullosa. ”

“ Desde hace unos años que me separé, **me he reinventado y estoy muy orgullosa**. Estos años han sido importantísimos para mí, para vivir mi vida de otra manera... ”

“ Eso de que “tienes ya una edad...”, no tienes nada que hacer”, justo yo me siento al contrario. **Ahora es mi tiempo**. Hoy me siento con fortaleza para hacer lo que yo deseo. ”

“ **La sexualidad se disfruta igual o más**, porque eres más tú misma, no tienes que demostrar nada. Eso de que por ser mayor ya no puedes disfrutar de la sexualidad, ¡para nada! ”



Sabemos que las mujeres mayores somos únicas y diversas, pero nuestra amiga Lola no cree que todo el mundo lo tenga claro. Mira su vídeo: **“¡Atención que nos abuelizan!”** (QR en la página 5).



¿Cómo nos ven? ¿Qué refleja la sociedad de las mujeres mayores?, ¿en qué papeles nos vemos en la tele, las redes sociales, el cine y las series?, ¿te representa?, **¿qué historias te gustaría protagonizar?**

Mujeres mayores ¡visibles!

Sabemos que no..., no se acaba el mundo con la edad, ni a los 40, ni con la menopausia, y mucho menos con la jubilación, o cuando tus hijas e hijos ya han hecho su vida... La capacidad de aportar, de sentir, de tener curiosidad, de emocionarte con la vida no tiene límite de edad!

*Yo escucho a mis hijos y creo que deben pensar que soy una extraterrestre: "Sí hijos, todo eso que estáis diciendo..., yo también tengo esos deseos, esas ganas, pero **me véis ya como mayor, y pensáis que eso está fuera de mi vida...**"*

Las mujeres mayores a veces nos sentimos invisibles. A veces nos ven, ¡y nos vemos!, con el traje puesto de madre, esposa o abuela, como si fuésemos solo eso. Detrás de ese rol, hay mucho más, **somos personas** llenas de **ilusiones y deseos**, con mucho por descubrir.



No hay una única forma de vivir el ser mujer mayor. Somos diversas y estamos en continuo cambio, buscando nuevas formas de cuidarnos y querernos. Estas son algunas experiencias diversas que nos cuentan las mujeres de nuestra comunidad:

“ **A mí me cuesta mucho relacionarme, no es que me dé pereza, es que me da corte y pienso “a dónde voy a ir yo, qué voy a decir con quién voy a estar”.** Pero sé que es importante, me lleno de valentía y quedo o voy a actividades.

Me encanta hacer cosas con mi pareja. Yo soy una terremoto, él es más tranquilo pero le animo. Nos apuntamos a viajes organizados, visitas, excursiones, quedamos con otras parejas... ¡no paramos!

“ **Para mí el baile es fundamental en mi vida, pero a mi marido no le gusta.** Llevamos 41 años de casados y ¡nunca ha bailado conmigo! Así que he bailado con muchísima gente, he hecho de hombre, de mujer... ¡divertidísimo!

La creación es otra manera de transitar esta época. Yo tengo mi talento y es transformar lo diario y buscarle el humor. Yo con 60 años me subí por primera vez a un escenario para ser monologuista.

“ **Las amigas son muy importantes, yo las disfruto muchísimo.** Es esencial conocer a mucha gente, porque toda esa gente aporta conocimiento, unos de una manera, y otros de otra.

Es bonito reconocernos tan cual somos, dar un paso adelante y expresar lo que somos. Permitir que nos vean tal cual somos, ¡diversas!, ayuda a romper los clichés que se han formado entorno a nosotras.



Porque sea mayor no pienses que sabes lo que necesitas.

Estoy aquí, pregúntame, habla conmigo... ¿Que a qué nos referimos? Lola te lo cuenta en el vídeo: **“El superpoder de la invisibilidad”**.



¿Cómo nos vemos? Cuando ves a otra mujer mayor: *¿qué te viene a la cabeza?, ¿a dónde crees que va?, ¿qué tiene en mente?, ¿qué le interesa?...* **Abre tu mirada para esperar lo inesperado.**

Mayores que dicen... ¡hasta aquí!

Todo el mundo necesita una red de apoyo a lo largo de su vida.

Muchas de nosotras hemos tenido un papel de *Encargada general del bienestar de toda la familia**, y a veces seguimos, a pesar de nuestras edades, dándolo todo sin tener en cuenta lo que nosotras necesitamos. En esta etapa de la vida, para vivirla con salud y bienestar, hemos de aprender a delegar responsabilidades y cargas, pedir lo que necesitamos, dejarnos ayudar, poner límites...

¡Y esto es un reto!

Hace unos meses ha venido mi hijo y mis nietas a vivir a mi casa. Tengo más de 80 años y estoy otra vez cuidando de todo el mundo. Me voy bandeando con eso porque me genera mucho estrés, pero me calmo con mis actividades...



Al cuidado de todas y de todos las 24 horas, 7 días a la semana, vacaciones y festivos incluidos.

Por supuesto que vamos a seguir ayudando y mimando a nuestros seres queridos pero **¡sin olvidarnos de nosotras!** Es hora de decir: ¡un momento! para parar y conectar con lo que nosotras necesitamos y deseamos. Perder el miedo a decir NO. A veces será más amable y otras más difícil. Por eso, necesitamos el apoyo y la escucha de nuestro entorno: que no nos pasen por alto, que nos vean y reconozcan nuestras opiniones y decisiones.

¡5 tips para comenzar a escucharnos más!

1. **Aprendamos a escuchar nuestras emociones.** Porque son las mensajeras de lo que nos pasa por dentro. Si te sientes mal antes, durante o después de una situación, es que algo está pasando, escúchate para saber qué necesitas.
2. **A cualquier edad puedes decir “así no”.** ¿Menuda perogrullada verdad? Ahora párate a pensar en todas las cosas que pasamos por alto o hacemos por las o los demás sin que realmente queramos hacerlas.
3. **Hay muchas maneras de lidiar con situaciones difíciles,** es importante no juzgar maneras de actuar de otras mayores aunque no las comprendamos. Lo que para una puede ser evidente, para otra puede ser muy difícil de ver o de cambiar.
4. **Muchas veces no sabemos salir ante relaciones que nos dañan.** Nos invaden sensaciones de miedo, culpa y vergüenza que nos bloquean. Saber que tenemos una red de apoyo y ayuda es un primer paso hacia la salida.
5. **Si ves o conoces una situación de desigualdad o maltrato,** aunque creas que es sutil, habla con el PMORVG para ver cómo te pueden ayudar, te darán asesoramiento, información y acompañamiento, es un servicio experto y confidencial.



Di lo que necesitas, pon límites, cuídate, rodéate de gente que te escuche y entienda. No lo dejes para el día de mañana porque el **día de mañana para ti es hoy.**



¿Qué pasa cuando una mujer mayor dice “hasta aquí”?

Lola nos cuenta algunos tópicos que se siguen escuchando, ¡no parecen del siglo XXI!... Mira el vídeo [“El superpoder de la elasticidad”](#).



¿Y a ti te cuesta? Muchas mujeres han sabido toda la vida poner límites ¡bien por ellas!, pero la mayoría de nosotras hemos ido aprendiendo con el tiempo. Habla de ello y comparte estrategias.

Mayores que... saben disfrutar

Siempre podemos seguir aprendiendo si mantenemos la curiosidad y abrimos nuestra mente a la inspiración. Aprender a cuestionarnos, a desmontar el “yo soy así” que tantas veces normaliza conductas que nos hacen daño. Queremos descubrir cada día cómo vivir mejor, cómo cuidarnos y disfrutar más. Sabemos que cada persona es un mundo, por eso escuchar lo que les ha venido bien a otras nos sirve de inspiración, nos ayuda a valorar y cuestionar nuestras creencias y hábitos.

*La edad sí te da una comprensión,
pero tiene que ser con un trabajo interior,
si no, lo único que haces es repetir y repetir,
y lo que tenemos que hacer es crear algo nuevo.
Vas aprendiendo de todo lo vivido si lo sabes
mirar con otros ojos...*



Con la edad hemos ido integrando nuevas miradas que nos han liberado de creencias dañinas, cargas y limitaciones. El tiempo nos ha aportado una mayor conciencia y perspectiva para saber qué nos sienta bien y qué no. Escuchando las experiencias de otras personas, sumamos sabiduría para vivir mejor. Estas son algunas de las reflexiones esenciales que nos han contado las mayores. *¿Qué te parecen? ¿Qué otras claves has descubierto?*

Tu cuerpo es tu casa

Dale amor, aceptación y cuidado. Aprende a valorarlo, reconoce todo lo que te permite hacer, vivir y sentir. Mímalo con hábitos de vida saludable a través de la nutrición, el ejercicio y el descanso.

Lo que te emociona

Encuentra esas actividades que te dan sentido, te hacen vibrar, ilusionarte, sorprenderte. Experiencias que no solo entretienen, si no que te permiten conectar, aprender, expresarte, experimentar...

100% contemplación

Tras décadas de productividad y de estar por todo y a todo, dedica tiempo a *hacer nada*. Dejar tiempos libres, permite dar paso a lo inesperado, disfrutar del sentir y estar presente.

Tómatelo con humor...

No te tomes como personal comentarios o expectativas ajenas que no te corresponden. No te cargues con lo que no es tuyo. Ábrete a la gente que te aporta e inspira, que te hace “sentir en casa”.

Conecta con el mundo

Cuida tus relaciones, teje redes de disfrute y apoyo en tu barrio o comunidad. Encuentra gente con intereses comunes. Interésate por la actualidad, por la cultura, escucha, lee, investiga...

Agradécete cada día

por todo lo bueno que te permites sentir, y por todo lo que has superado. Agradécete por permitirte estar mejor, por aceptarte, por apoyarte, por enfrentarte a tus miedos, por cuidarte.



Momentazos como cuando te priorizas y tienes una charla con tu hijo, recordándole que, ¡spoiler!, tú también tienes una vida. Mira el vídeo **“El superpoder de la ubicuidad”**.



¡Queremos escucharos! Queremos que las mayores cuenten sus ideas, deseos, experiencias, sus aprendizajes de vida, para visibilizar y fortalecerse, para transformar para toda la comunidad.

Mayores con... voz propia

Tomemos iniciativa sobre lo que nos afecta. Las mujeres mayores somos diversas y vivimos diferentes circunstancias, pero compartimos situaciones específicas que aún suponen barreras para nuestra autonomía y bienestar. Es importante que se nos apoye y ayude, pero sin sobreprotegernos, infantilizarnos o decidir por nosotras. Las decisiones que atañen a nuestra vida, mientras podamos, es mejor tomarlas por nosotras mismas. Habla de tus prioridades, necesidades y deseos para crear estrategias que te ayuden a vivir con la mejor calidad.

*Cuando veo algo equivocado, ahora lo puedo decir, siempre con respeto, sin malas formas. Yo con los años he comenzado a decir lo que pienso y me atrevo con cosas que antes no lo hacía porque estaba supeditada. **Con la edad me he abierto más, hay que expresarse, creo que es importante...***

¿Cómo cuidar y atender a las necesidades de las mujeres mayores?

Muy fácil, dejando de presuponer, preguntando y escuchando. Hemos compartido ideas sobre *cosas que pedimos a la sociedad para mejorar el bienestar de las mayores*. Aquí se recogen las principales respuestas que nos han aportado:

La vulnerabilidad económica

es uno de los aspectos más destacados. La necesidad de garantizar una pensión digna para poder valernos por nosotras mismas. Que se valore el trabajo doméstico a la hora de jubilarse. La dependencia económica es una traba para poder salir de relaciones de maltrato.

•••

La atención a la salud integral,

la sanidad preventiva y mejores prestaciones sanitarias. Asistencia a la salud mental que de herramientas y no solo atiende a los síntomas. Crear grupos de apoyo psicológico y emocional, actividades y talleres que ayuden a mantener la salud mental. Hemos de actuar ante la soledad no deseada y el aislamiento social.

•••

Atender a la dependencia:

Una atención social y domiciliaria suficiente para garantizar nuestro bienestar, facilitar un mayor apoyo a los cuidados de las personas mayores. Cuidar a las que cuidan: "a pesar de ser muy mayores, muchas de nosotras aún nos hacemos cargo de otros mayores".

•••

Una comunidad que integra.

Fomentar espacios que ayuden a la participación social de las mayores en el municipio. Facilitar la creación de espacios donde socializar para encontrar nuevas amistades o pareja, así como crear grupos para andar, ir al teatro, viajar, excursiones, salidas culturales, etc. Fomentar el asociacionismo y la creación de grupos que incluyan a mayores.

•••

Sabemos que son solo algunas de las demandas, seguro que se te ocurren otras ideas, **¡cuéntanoslas!**



Las mujeres mayores somos poderosas y Lola por fin lo ha descubierto. Nos lo cuenta en este vídeo, por si hay alguna despistada por ahí que aun no se ha enterado... **"El superpoder de ser mayor"**.



¿Y si se escuchara lo que las mayores necesitamos?

Es importante hacer oír nuestras opiniones y necesidades. Conecta con lo que sientes, exprésalo de forma objetiva y clara, **¡tenemos nuestra propia voz!**

“ Toda la vida seguimos creciendo, alimentando nuestra curiosidad, aprendiendo a ser más libres.

Aquí tenéis algunos recursos interesantes para seguir investigando, esperamos que os gusten. Sabemos que hay muchos más, podéis compartirnos vuestros libros, películas, artículos preferidos... Pasa la página y iponte en contacto!



Una referente nacional, la psicóloga Anna Freixas Farré y sus inspiradores libros: **Yo, vieja** y **Tan frescas: mujeres maduras en el siglo XXI**, entre otros... Mira esta **entrevista**.



Un cómic lleno de humor: **Dominga habla sola** de Elisabeth Justicia, síguela en instagram en **@dominga_habla_sola**.



Un libro para profundizar: **La edad bajo sospecha** de Teresa Moure y el programa **Discriminación por edad** de Objetivo igualdad.

Por fin se está comenzando a hablar de edadismo, descubre las iniciativas que se están realizando para combatirlo, mira esta **campaña mundial**.



La autobiografía: **A mí no me iba a pasar** sobre la vivencia del maltrato en la pareja escrito por Laura Freixas. Y **un artículo** con testimonios en primera persona.



Orgullo vieja, un proyecto de mujeres +65 que se han unido para ser monologuistas, síguelas en instagram en **@orgullovieja**.

Un bonito vídeo creado por el grupo de mujeres Creando Juntas en el que nos cuentan, con mucho amor y humor qué es el **empoderamiento**.



Un proyecto nacional: **Salud para disfrutar, sin límite de edad**, del que destacamos este vídeo sobre **Placer y sensualidad**.

No te pierdas los audiovisuales, podcast y guías de acompañamiento a la salud, puedes encontrar todos sus materiales **aquí**.



Películas que nos emocionan como **Nyad**, **El último vagón** o **Tomates verdes fritos** (también puedes leer los maravillosos libros en los cuales están inspiradas). Para todas las cuidadoras, **La boda de Rosa**. Para reír, la comedia francesa **Forever Young** y la serie **Grace y Frankie**. Un documental muy tierno para reflexionar en familia, **100 días con la Tata**.



Creadoras que inspiran como la directora de cine Agnès Varda que con sus 90 años rodó el conmovedor proyecto **Caras y lugares**.



Y para terminar, escucha las reflexiones de la socióloga M^a Ángeles Durán y la filósofa Victoria Camps en **¿Que es el envejecimiento?** Una pildorita de ellas en el minuto 16:06.



“ Muchas veces nos cuesta, pero hablar de lo que te pasa es importante para encontrar la ayuda que necesitamos...”

Estos son algunos de los recursos que tienes a tu disposición, ¡te esperamos!



Talleres y actividades intergeneracionales:

- Creación literaria: relatos cortos - Creación literaria: novela - Club de lectura - Espacio para pensar - Teatro.
- Baile de salón - Baile español.
- Robótica - Cerámica - Encaje de Bolillos.



Talleres y actividades para mayores:

- Memoria - Espacio para pensar - Juego teatral - Lectura y escritura creativa.
- Manualidades - Pilates - Psicomotricidad - Gimnasia - Taichí - Yoga - Ejercicios biosaludables.
- Redescubrir el arte - Redescubrir la historia - Idiomas (inglés, francés, alemán, ruso, italiano) - Informática.
- Salidas culturales y sendas naturales temáticas.

Y además...

- Idiomas (ruso, italiano) - Pintura (óleo, acuarela, retrato) - Pirograbado - Meditación Centro de Servicios sociales. **Torrelozones.**
- Labores manuales - Conversación en inglés - Ejercicios mentales. **Hoyo de Manzanares.**



Servicios de atención, ayuda y asistencia:

Atención psicológica a personas mayores:

Sesiones individuales y sesiones grupales con las personas interesadas y/o familiares por temas de especial interés.

Servicio de teleasistencia:

Se presta a través de un dispositivo conectado a una línea telefónica fija o móvil. Servicio de atención profesionalizada permanente las 24 horas del día.

Servicio de ayuda a domicilio:

Provee de apoyos y cuidados de carácter personal, doméstico y técnico a personas o familias con autonomía reducida.

Servicio de podología.

Gracias a las participantes de los **Desayunos para mujeres 65+** cuyos testimonios, ideas, demandas y experiencias han sido la base de los contenidos de esta guía. Queremos seguir recogiendo vuestras vivencias, necesidades y propuestas para el bienestar de las mayores, ¿participas?

Manda tus aportaciones a través del **Buzón Digital Las Mayores Cuentan**



Mancomunidad de Servicios Sociales THAM. Ponte en contacto, estamos aquí para escucharos. Descubre todas las actividades que realizamos y los servicios que podemos ofrecerte, puedes llamar, escribir o acercarte presencialmente por nuestra oficina. Pide cita en el **Centro de Servicios Sociales de Torrelozones** o escribe un correo a igualdad@mancomunidad-tham.org.



EI →PUNTO← (Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género de la THAM - PMORVG). Ante cualquier indicio o duda sobre relaciones de desigualdad, abuso o maltrato ponte en contacto, es un servicio confidencial y gratuito. Estamos a vuestra disposición para informaros y atender cualquier situación de violencia de género y violencias sexuales. Ofrece asesoramiento e información para toda la población, así como un servicio integral para mujeres que han sufrido violencia de algún tipo.

Pide cita en el **Centro de Servicios Sociales de Torrelozones** o escribe un correo a torrelozones@mancomunidad-tham.org.

Centro de Servicios Sociales de Torrelozones

Avda. de la Dehesa, 63
28250 Torrelozones
Teléfono: 91 856 21 50/51
www.mancomunidad-tham.es



Para recibir todas las novedades a la carta, apúntate en el **Servicio de difusión de Eventos**. Accede a través de la **web de la THAM** o acércate al Centro de Servicios Sociales.

¡Las mujeres mayores
en el corazón de nuestra
comunidad!

#LasMayoresCuentan

