



ARPF

Asociación para Residencias de Pensionistas Ferroviarios



Madrid • Noviembre 2025 • Núm. 200

Un año compartido, un futuro juntos



En cada sonrisa, en cada encuentro y en cada actividad constituimos comunidad. Gracias a todos los socios y Residentes que hacen de la ARPF una gran familia.

PARA CONSEGUIR UN EJEMPLAR: atencionsocio@arpf.es

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

PRESIDENTE	D. Angel Pastor Muñoz
VICEPRESIDENTE 1º	D. Alfonso Yunta Domingo
VICEPRESIDENTE 2º	D. José Miguel Prieto Gutiérrez
SECRETARIO GENERAL	D. Antonio Mata Orozco
VICESECRETARIO	D. José Antonio Iglesias Fernández
TESORERO	D. Miguel Puerta Muñoz
VICETESORERO	D. Miguel Novillo Benito
VOCAL 1º	Dª Jesusa Fernández Perez
VOCAL 2º	D. Tomás Vega Vega
VOCAL 3º	Dª Consuelo García Taguas
VOCAL 4º	D. José María Albaladejo Carrión
VOCAL 5º	Dª Emilia Barrios Sotos
VOCAL 6º	Dª Carlota Guivernau
VOCAL 7º	D. Pedro Melero Pérez

SUMARIO

Portada	1
Sumario/ Consejo/ Edita /Foto	2
Carta presidente	3
Convocatoria	4
Acta Junta 21 de junio de 2025	5 a 8
Informe del consejo	9 y 10
Jubilaciones y pésames	10
Encuesta de satisfacción	11
Entidades colaboradoras	12
Informe de tesorería	14
Cuenta resultados	15 a 18
Informe auditoría	19
Firma invitada	20, 21 y 22
Precios vigentes año 2026	23
Cuadro de ocupación	23
Actividades Águilas	24 a 26
Actividades San Juan	27 a 29
Delegados	31
Contraportada	32

EDITA

El Consejo de Administración.
Asociación para Residencias de Pensionistas Ferroviarios
Declarada Institución Benéfica por Disposición Oficial
de fecha 19 de abril de 1934

A.R.P.F.
Murcia, 15, bajo • 28045 Madrid
Teléfono: 91 528 62 51
www.arpf.es
e-mail: atencionsocio@arpf.es

DIRIGE Y CONFECCIONA
Comisión de Comunicación y Relaciones Externas
Fotografías de la Redacción

DEPÓSITO LEGAL
M.590-1958
ISSN 1885-5989

Madrid, Noviembre 2025
Núm. 200

IMPRIME
Businessolutions

DISTRIBUIDORA
Jarpa manipulado marketing postal



Un año compartido, un futuro juntos.



Sonia Lucena

- Psicóloga especializada en trastornos de la conducta alimentaria, con más de 20 años de experiencia.
- Máster en Nutrición Humana y Dietética.
- Experta en Programación Neurolingüística nutricional, reprogramación emocional y nutrición deportiva.
- Creadora y Directora de "EL MÉTODO FIVE".

Ha revolucionado el enfoque de la pérdida de peso sin dietas ni ansiedad, ayudando a miles de personas a alcanzar un peso saludable y sostenible, rejuvenecer y mejorar su relación con la alimentación y su cuerpo.



CARTA DEL PRESIDENTE A LOS ASOCIADOS DE LA ARPF

Una Asociación con alma, un camino compartido

Queridas socias y queridos socios:

Hoy me dirijo a ustedes con el corazón lleno de gratitud, ilusión y responsabilidad. Lo hago, no como alguien que ostenta un cargo, sino como alguien que decidió dar un paso al frente movido únicamente por una convicción personal: mejorar el bienestar de nuestros residentes. Esa ha sido siempre mi única motivación. Cada decisión, cada esfuerzo, cada reunión, ha estado guiada por ese propósito. Porque sé, como muchos de ustedes, que la ARPF no es una empresa, sino una asociación sin ánimo de lucro con una misión social profundamente humana.

Fui nombrado **presidente por la Junta General celebrada en diciembre de 2020**, a propuesta del Consejo para ocupar el vacío que por fallecimiento de D. Manuel Acero había quedado vacante. Asumí desde entonces las funciones de Presidente. Durante esos tres años garanticé la continuidad del proyecto que D. Manuel Acero había marcado. Posteriormente, en la **Junta General de diciembre de 2023**, y como resultado del proceso electoral, fui elegido oficialmente **Presidente de la Asociación**. Agradezco profundamente la confianza depositada en mí para seguir liderando esta etapa.

Al mirar atrás y ver lo conseguido en estos años, siento un orgullo sereno. No por mí, sino por lo que hemos logrado juntos. Hemos demostrado que cuando hay compromiso colectivo y una causa justa, los resultados llegan, incluso en los momentos más difíciles.

La pandemia fue una sacudida emocional, organizativa y humana. Pero supimos responder con entereza. Desde el primer semestre de 2020, impulsamos una gestión firme y resiliente. Reorganizamos el Consejo de Administración con un único objetivo: asegurar la continuidad del proyecto común y cuidar, más que nunca, de quienes más lo necesitan.

La vacunación fue un punto de inflexión. Luchamos para que llegara a todos nuestros centros, adaptándonos a cada circunstancia, porque sabíamos que detrás de cada decisión estaba la salud, la vida y la tranquilidad de nuestros residentes. Reforzamos personal, mantuvimos protocolos exigentes y no dejamos de lado la cercanía con las familias, ofreciendo información y acompañamiento constantes.

Desde entonces, la ARPF no ha dejado de transformarse. Las obras en San Juan y Águilas, la accesibilidad de los centros, la climatización integral, los nuevos espacios comunes, la conectividad, la instalación de placas solares... todo ha sido pensado

desde una lógica sencilla pero poderosa: que vivir en nuestras residencias sea vivir con dignidad, alegría y seguridad.

También avanzamos en digitalización: renovamos la web, creamos la Zona Socios, mejoramos la gestión interna y abrimos canales de comunicación más ágiles, accesibles y transparentes, y supimos cuidar el alma de la Asociación: celebraciones, homenajes, encuentros intergeneracionales... esos pequeños grandes momentos que dan sentido a nuestra misión.

Durante este primer semestre de 2025, los avances han sido notables. Las mejoras en San Juan han transformado no solo los espacios físicos, sino también el día a día de residentes y trabajadores. En Águilas, seguimos avanzando con proyectos que nos ilusionan y nos comprometen. La participación en la Asamblea General, en la festividad de San José y en la de San Miguel nos ha recordado que seguimos siendo una asociación viva, con alma ferroviaria y vocación de futuro.

Quiero destacar también la importante reforma de los Estatutos y la aprobación de los presupuestos. Contar con el respaldo mayoritario ha sido una muestra clara de unidad, confianza y madurez institucional. Esto nos permite seguir construyendo con orden, transparencia y visión estratégica.

Más allá de cifras, planes y obras, nunca perdemos de vista que en el centro de todo están las personas. Cada residente, trabajador, socio y familiar forma parte del tejido humano que da sentido a nuestro trabajo. Y cuando recibimos palabras de agradecimiento, cuando vemos sonrisas en los talleres o la calidez de una bienvenida, sabemos que vamos por el camino correcto.

La ARPF es hoy una entidad sólida, respetada y en evolución constante. Pero, sobre todo, es una comunidad con corazón. Lo demostramos en cada decisión, cada mejora, cada gesto de humanidad. Lo seguiremos demostrando cada día, porque este es un proyecto que construimos juntos.

Gracias por acompañarnos. Gracias por confiar. El Consejo de Administración, al que tengo el honor de representar, renueva su compromiso de seguir trabajando con responsabilidad, cercanía y entusiasmo.

Con todo mi afecto y profunda gratitud,

Ángel Pastor Muñoz

presidente

Asociación de Residencias de Pensionistas Ferroviarios (ARPF)



CONVOCATORIA DE ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA ASOCIACIÓN PARA RESIDENCIAS DE PENSIONISTAS FERROVIARIOS

CONVOCATORIA

De acuerdo con las disposiciones reglamentarias por las que se rige la Asociación (ARPF), se convoca a los/las asociados/as a la Asamblea General Ordinaria, que se celebrará el día 13 de diciembre de 2025 a las 10,00 horas en primera convocatoria y a las 10,30 horas en segunda, en el **SALÓN DE ACTOS DEL CENTRO CULTURAL Y DEPORTIVO DE MADRID - DELICIAS** (antigua estación Renfe Delicias), situada en el Paseo de las Delicias, 61 de Madrid. Según el siguiente

ORDEN DEL DIA

PUNTO 1º.- Lectura y aprobación, si procede, del Acta de la Asamblea General Ordinaria celebrada el día 21 de junio de 2025.

PUNTO 2º.- Elección del Moderador (art. 19.3 del Estatuto y 40 del Reglamento).

PUNTO 3º.- Informe del Consejo de Administración.

PUNTO 4º.- Presentación de resultados de la Auditoría Contable Externa.

PUNTO 5º.- Aprobación de las actuaciones, gestiones y decisiones tomadas por el Consejo de Administración desde la Asamblea anterior.

PUNTO 6º.- Presentación de los Presupuestos para el ejercicio 2026.

PUNTO 7º.- Dictamen de la Comisión Fiscal sobre los presupuestos 2026 y aprobación de los mismos.

PUNTO 8º.- Composición Comité de Recursos.

PUNTO 9º.- Propositiones, Ruegos y Preguntas.

Los/las asociados/as podrán presentar proposiciones por escrito, al menos con 72 horas de antelación a la celebración de la Asamblea. (Art. 44 del Reg.)

Todos los acuerdos que se adopten en esta Asamblea General Ordinaria serán válidos cualquiera que sea el número de asociados presentes y representados (Art. 19.2 del Estatuto).

Madrid 5 de noviembre de 2025

Vº Bº El Presidente
D. Ángel Pastor Muñoz

El Secretario General
D. Antonio Mata Orozco

HOJA DE REPRESENTACIÓN Y VOTO

D./Dña.: Socio nº con D.N.I. núm ..
..... Correo electrónico:

Manifiesta que, al no poder asistir a la Asamblea General Ordinaria de la ARPF que se celebrará el día 13 de diciembre de 2025, delega su voto en

D./Dª.:
Socio/a nº con D.N.I. núm.

(Para la plena validez de la delegación de voto, deberá estar acompañada de copia del carné de socio, DNI, NIE, Pasaporte, o documento válidamente admitido en derecho de la persona representada. Cada socio podrá ostentar, como máximo, 3 representaciones).

Fdo Representado/a:
D.N.I núm.:

Fdo Representante:
D.N.I núm.:

En a dede 2025



ACTA DE LA REUNION DE LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA ASOCIACIÓN PARA RESIDENCIAS DE PENSIONISTAS FERROVIARIOS, CELEBRADA EL DÍA 21 DE JUNIO DE 2025

En Madrid, a las 10:00 horas del 21 de junio de 2025, se reúne en segunda convocatoria la Asamblea General de Socios de la Asociación para Residencias de Pensionistas Ferroviarios. La convocatoria se realizó conforme a lo establecido en el Artículo 19 de los Estatutos y tuvo lugar en el Centro Deportivo y Cultural ubicado en Paseo de las Delicias, 61, Madrid. Asisten cuarenta y cinco socios, representando a otros veintisiete, sumando un total de setenta y dos socios presentes o debidamente representados. Existiendo quórum suficiente, se procede al desarrollo de la sesión.

Orden del Día

- PUNTO 1º.- **Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Junta General Extraordinaria del 14 de diciembre de 2024.**
- PUNTO 2º.- **Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Junta General Ordinaria del 14 de diciembre de 2024.**
- PUNTO 3º.- **Elección del moderador (Art. 19.3 del Estatuto y 40 del Reglamento).**
- PUNTO 4º.- **Informe del Consejo de Administración.**
- PUNTO 5º.- **Aprobación o no de las actuaciones, gestiones y decisiones tomadas por el Consejo de Administración desde la junta anterior.**
- PUNTO 6º.- **Memoria de gastos e ingresos del año 2024.**
- PUNTO 7º.- **Dictamen de la auditoría contable externa y de la Comisión Fiscal.**
- PUNTO 8º.- **Aprobación o no por la Asamblea de las cuentas del año 2024.**
- PUNTO 9º.- **Proposiciones, ruegos y preguntas.**

Actuaciones Previas

El presidente agradece la asistencia de los presentes y comunica la ausencia del director del Club Deportivo, quien ha manifestado sus mejores deseos para el desarrollo del evento. Se recuerda el origen ferroviario del Centro donde se celebra la reunión, actualmente de acceso libre y abierto a todo el público interesado en sus actividades. La Asamblea guarda un minuto de silencio en memoria de los socios, familiares y amigos fallecidos durante el periodo anterior.

Se deja constancia de la presencia del letrado D. Ismael Rubio, responsable del asesoramiento jurídico en la redacción de los nuevos Estatutos y Reglamento, aprobados en la Junta Extraordinaria de diciembre y validados ya por el Registro Nacional de Asociaciones.





ACTA DE LA REUNION DE LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA ASOCIACIÓN PARA RESIDENCIAS DE PENSIONISTAS FERROVIARIOS, CELEBRADA EL DÍA 21 DE JUNIO DE 2025

Punto 1º. Lectura y Aprobación del Acta de la Junta General Extraordinaria

El secretario general consulta a los socios sobre la necesidad de leer el acta publicada en la revista de mayo de 2025 y si refleja adecuadamente los temas tratados. Se considera innecesaria su lectura y se procede a votación: 69 votos a favor, 2 en contra y 1 abstención, aprobándose el acta por mayoría.

Punto 2º. Lectura y Aprobación del Acta de la Junta General Ordinaria

Se sigue el mismo procedimiento que en el punto anterior con el acta de la Junta Ordinaria, publicada igualmente en mayo de 2025. El resultado de la votación es: 67 votos a favor, 2 en contra y 3 abstenciones, quedando aprobada el acta.

Punto 3º. Elección del Moderador

En virtud de los nuevos Estatutos, se elimina la Mesa de Discusión y se establece la figura de un único moderador. Se propone a D. Alfonso Yunta Domingo, quien es elegido por unanimidad al no presentarse otros candidatos.

Punto 4º. Informe del Consejo de Administración

El secretario general expone las principales actuaciones realizadas en el primer semestre de 2025, destacando la entrada en vigor del nuevo Estatuto y Reglamento. Se detallan las obras ejecutadas y los proyectos en curso, especialmente en las residencias de Águilas y San Juan, con el objetivo de igualar la calidad y los servicios entre ambas. En Águilas se pretende crear un módulo para asistidos y se sigue negociando la adquisición de terrenos colindantes.





ACTA DE LA REUNION DE LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA ASOCIACIÓN PARA RESIDENCIAS DE PENSIONISTAS FERROVIARIOS, CELEBRADA EL DÍA 21 DE JUNIO DE 2025



Se informa de la sustitución de la centralita de incendios en Águilas y de las gestiones con la administración autonómica de Valencia para una posible apertura del Centro de Día de San Juan mediante convenio administrativo.

En el turno de intervenciones, algunos socios manifiestan su preocupación por la distribución de recursos entre ambas residencias y la necesidad de priorizar inversiones en Águilas. Se aclara la competencia del Consejo de Administración en la gestión económica y la fiscalización por parte de la Asamblea, Auditores y Comisión Fiscal.

Se recogen ruegos para igualar servicios, prudencia en acuerdos con la administración y preferencia por financiación privada. Se señala la dificultad de ampliar la residencia de Águilas debido al elevado coste de los terrenos colindantes.

Punto 5º. Aprobación de las Actuaciones del Consejo de Administración

Se somete a votación la gestión realizada desde la Junta anterior: 69 votos a favor, 2 en contra y 1 abstención, quedando aprobadas las actuaciones.

Punto 6º. Memoria de Gastos e Ingresos del Año 2024

El Tesorero expone las cuentas del ejercicio 2024, destacando que los ingresos superaron lo presupuestado y los gastos fueron inferiores, resultando un balance positivo. En San Juan se alcanzó el déficit previsto y en Águilas se obtuvo incluso un superávit. El resultado conjunto de la Asociación fue positivo en 556.000 euros, mejorando las previsiones. Se detalla el destino de los excedentes a mejoras en las instalaciones y se explica el proceso de aprobación de inversiones.

Se responde a preguntas sobre el equilibrio de ingresos y gastos, la existencia de plazas





ACTA DE LA REUNION DE LA ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE LA ASOCIACIÓN PARA RESIDENCIAS DE PENSIONISTAS FERROVIARIOS, CELEBRADA EL DÍA 21 DE JUNIO DE 2025



concertadas y la necesidad de corregir el déficit estructural. Se aclara el proceso competencial para la aprobación de presupuestos y se resalta la importancia de la transparencia y el análisis previo de las inversiones.

Se propone añadir gráficos explicativos en la revista y se aclaran conceptos sobre notas en el balance y servicios profesionales independientes.

Punto 7º. Dictamen de la Auditoría Externa y Comisión Fiscal

El presidente de la Comisión Fiscal informa que se revisan mensualmente ingresos y gastos y certifica la veracidad de los datos del ejercicio 2024, quedando a disposición de la Asamblea para aclaraciones.

Punto 8º. Aprobación de las Cuentas del Año 2024

Las cuentas anuales se someten a votación, resultando 65 votos a favor, 3 en contra y 4 abstenciones, quedando aprobadas las cuentas.

Punto 9º. Propositiones, Ruegos y Preguntas

Se informa sobre los apartamentos tutelados y la extinción progresiva de los usufructos. Se aclara que la Asociación ayuda a los residentes con dificultades económicas y que nunca se expulsará a quien realmente lo necesite, aunque se tiene en cuenta el patrimonio para valorar la solvencia. Se reconoce la existencia de donaciones y la asunción de impagos puntuales.

Se propone retransmitir las asambleas, aumentar la participación en las decisiones importantes y enviar preguntas previas para agilizar el desarrollo de las reuniones. Se solicita la elaboración de un plan de actuaciones detallado para Águilas y un aumento en el gasto de alimentación.

Se debate el cambio de logo de la Asociación, justificando la adaptación a los nuevos tiempos y el enfoque en el objeto social.

Clausura

No habiendo más asuntos que tratar, se levanta la sesión a las 12:30 horas del mismo día.

Vº Bº EL PRESIDENTE

D. Ángel Pastor Muñoz

EL SECRETARIO GENERAL

D. Antonio Mata Orozco



INFORME DEL CONSEJO

Se acerca el cierre del año y una vez más el Consejo de Administración cumpliendo el mandato estatutario rinde cuenta de sus actuaciones ante los Socios en la Asamblea General.

Tras un verano de descanso y reflexión, este Consejo ha retomado sus labores con el corazón lleno de ilusión y las manos dispuestas a seguir trabajando por lo que más nos importa: el progreso y la calidad de servicios prestados en nuestra Institución. Cada día que comenzamos entre estos muros lo hacemos con un mismo latido: el de servir con dedicación y cariño a quienes han hecho de nuestra asociación su hogar. Los proyectos avanzan, los desafíos se superan, pero lo que nunca cambia es nuestra mirada puesta en ustedes, nuestros socios y residentes, que son el alma y el sentido de todo lo que hacemos.

Este año, el **Día del Residente** en Águilas fue algo más que un acto institucional: fue un abrazo colectivo. Ver las sonrisas de los residentes, el reencuentro con sus seres queridos, los talleres donde nietos y abuelos compartían risas y miradas cómplices... eso no se olvida. Fue un recordatorio poderoso de que lo nuestro no es solo una labor asistencial, sino un compromiso de vida, un camino que recorremos juntos. Gracias a cada persona que lo hizo posible, especialmente a nuestro incansable equipo, que una vez más demostró que aquí, además de ser un equipo de profesionales, somos una familia.

Nuestra sede central sigue siendo ese lugar de referencia donde cualquier socio puede sentirse escuchado, acompañado y resuelto. Hemos mejorado nuestros sistemas para estar aún más cerca, porque sabemos que detrás de cada visita, cada llamada o consulta, hay una historia que merece toda nuestra atención.

En San Juan, con unos 376 residentes, y un equipo de aproximadamente, 178 profesionales, encuentran no solo un techo, sino su hogar. La climatización, los nuevos salones y los nuevos ascensores no son solo mejoras técnicas; son gestos de cuidado, detalles que dicen "aquí te queremos cómodo, aquí te cuidamos bien". Seguimos invirtiendo en bienestar, porque cada avance es una promesa cumplida.



En Águilas se respira calidez. Con 155 residentes y un equipo de 94 mujeres y hombres que entregan lo mejor de sí mismos, esta residencia es un faro de cuidado humano. La ampliación de la zona de terapias y el nuevo jardín sensorial son mucho más que obras: son espacios pensados para despertar emociones, para conectar con la vida. Y aunque seguimos soñando con crecer —y no cejamos en el empeño de adquirir los terrenos colindantes—, lo haremos siempre con responsabilidad, coordinándonos con las instituciones y velando por el interés de todos. Si este proyecto no avanza, buscaremos alternativas con la misma determinación. Nuestra mirada sigue puesta en el futuro, pero nuestros pies pisan firme en el presente.

Si nuestros avances son el resultado del trabajo y la responsabilidad, no podemos obviar la delicada situación actual en el ámbito y desarrollo laboral y sus debilidades, en este caso el alto grado de Absentismo del que lamentablemente todos somos conocedores, además de la incorporación de las nuevas Normativas y Disposiciones en materia de Perfiles y Ratios de personal en Centros de Mayores, todo ello nos exige un pormenorizado análisis de situación en cuanto a los objetivos, el desarrollo de nuestro proyecto y sus costes.



INFORME DEL CONSEJO

A todos y cada uno de ustedes, socios y residentes: gracias por confiar, por acompañarnos, por ser parte de esta gran familia. Reafirmamos nuestro compromiso no como una obligación, sino como un privilegio. Seguiremos trabajando para que cada día en nuestras residencias sea un día en paz, en compañía y en dignidad. El futuro lo escribimos juntos.

Noviembre 2025

AGRADECIMIENTOS



El Consejo de Administración, en representación de todos los compañeros de ARPF, agradece a D. Antonio Manuel Ramos Ramos (Soc. 54.519) sus cerca de 10 años de entrega apasionada a la Asociación, con motivo de su decisión de dejar de formar parte de este Consejo, por razones de fuerza mayor.



El Consejo de Administración, en representación de todos los compañeros de ARPF, agradece la dedicación a esta Asociación a D. Pascual Sanchez Salmerón (Soc. 46.171) por sus cerca de 30 años de colaboración desinteresada, habiendo liderado la transformación informática y siendo durante 7 años secretario de la Comisión Fiscal, cargo en el que ha cesado voluntariamente.

PÉSAMES

Nuestro más sentido pésame a los familiares y amigos de los socios fallecidos en este período de tiempo.

¿QUIERES TRABAJAR CON NOSOTROS?

En la Asociación de Pensionistas Residentes Ferroviarios (ARPF) seguimos creciendo y queremos contar con personas comprometidas, responsables y con vocación de servicio.

Si te apasiona el cuidado de las personas mayores, valoras el trabajo en equipo y compartes nuestros valores de profesionalidad, honestidad y respeto, ¡te estamos esperando!

Si quieres unirme a nuestro equipo, envíanos tu currículum a: atencionsocio@arpf.es

Tendrán preferencia los hijos e hijas de ferroviarios



Tomás Vega Vega. Vocal 2

Ingeniero Industrial e hijo de ferroviarios, ingresó en **Renfe en 1977** y desarrolló toda su trayectoria profesional en la empresa, finalizando en **diciembre de 2019** como **Director del Mantenimiento de las Infraestructuras de Alta Velocidad**.

Con más de **40 años como socio** y con una especial vinculación a la Asociación —ya que sus padres fueron residentes en San Juan durante más de una década—, Tomás desea **aportar su experiencia y compromiso al desarrollo y mejora continua de nuestra Asociación**.



ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DE ASOCIAD@S DE LA ARPF

Con su respuesta está valorando los servicios que presta la Oficina Central de la ARPF

Al finalizar, hay un espacio para comentarios, quejas y sugerencias.

CALIFIQUE SU GRADO DE SATISFACCIÓN CON LA CALIDAD DE LOS DISTINTOS APARTADOS

Su edad

Provincia en la que usted reside

La recibe a tiempo? a cualquier



	MAL	REGULAR	BIEN
1.- Valore el trato que ha recibido por parte del personal de la ARPF.			
2.- Valore la rapidez con que la ARPF da respuesta a cualquier tipo de solicitud.			
3.- Valore la recepción de la revista semestral. ¿La recibe a tiempo?			
4.- Satisfacción general con Oficina Central de la ARPF.			

Una vez rellenada le rogamos su remisión por mail a (atencionsocio@arpf.es) o realizarla directamente por la web (<https://arpf.es/encuesta-de-satisfaccion>) o por correo postal a la sede de la Asociación. (Calle Murcia, 15 B, 28045 Madrid)

Encuesta confeccionada en fecha de de

Comentarios o Mensaje

* Si necesita contestación debe dirigirse a la Oficina Central, o a través de la página de **contacto de la Web**
Gracias por su colaboración.

SE RECUERDA A TODOS LOS SOCIOS LA NECESIDAD DE ACTUALIZAR SUS DATOS COMPLETÁNDOLOS CON SU CORREO ELECTRÓNICO. LO PUEDEN COMUNICAR EN NUESTRA OFICINA CENTRAL, POR CORREO ELECTRÓNICO Y POR LA WEB. ASÍ COMO SOLICITAR RECIBIR LA REVISTA.



ENTIDADES COLABORADORAS



Asesoría Jurídica, Fiscal y Notarial

Recordamos a los Sres. y Sras. soci@s que tienen a su disposición el correo asesoriajuridica@arpf.es en el que pueden efectuar toda clase de consultas sobre temas jurídicos, fiscales o notariales, que serán atendidas por nuestros asesores, especialistas jurídicos, D. Juan Cabrera y D. Luis Soriano, de forma totalmente gratuita.



*Juan
Cabrera*

*Luis
Soriano*



DONACIONES

Nueva cuenta para ingreso de donaciones a la ARPF

Asoc. Para Residencias Pensionistas Ferroviarios
ES 35 0049 1838 1921 1036 6569

Una vez más, ¡GRACIAS a todos por vuestra generosidad!

El consejo de administración



INFORME DE TESORERÍA

En cumplimiento del artículo 39 del vigente Estatuto, el Consejo de Administración somete a la aprobación de la Asamblea General la propuesta de Presupuestos para el ejercicio 2026 que se adjuntan.

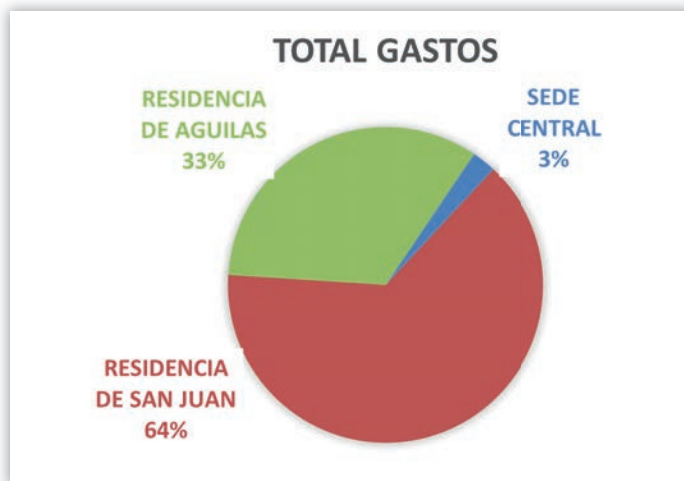
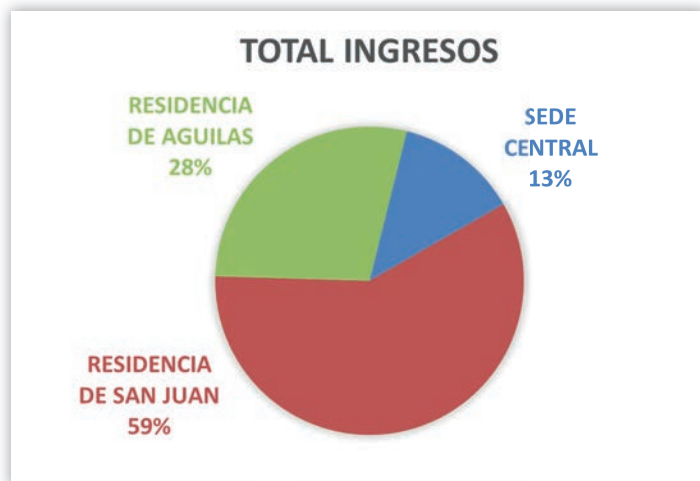
El dato más significativo de esta propuesta es la disminución del resultado total proyectado para 2026 (**714.700,00 €**), que representa una reducción de 255.900,00 € con respecto al presupuesto de 2025 (970.600,00 €). Esta cifra indica que, aunque la organización sigue generando un superávit, su capacidad financiera se está contrayendo. Esta situación se debe a que las pérdidas combinadas de las residencias, que se proyecta asciendan a 521.300 €, están consumiendo el **42%** del superávit generado por la Sede Central.

En la Residencia de San Juan, aunque el resultado real esperado en 2025 (-121.635,31 €) será mejor de lo inicialmente presupuestado (-196.000,00 €), las proyecciones para 2026 indican un deterioro, con una pérdida presupuestada de **-171.200,00 €**. El notable aumento de los Ingresos por Residentes no llega a compensar el incremento estimado de los Costes Salariales, con lo que la subida del resto de partidas, sobre todo en el caso de Energía y Alimentación engrosan el déficit en el próximo ejercicio.

La situación se agrava aún más en el caso de la Residencia de Águilas. El resultado previsto de 2025 (-252.124,09 €) es mucho peor que el presupuestado (-87.500,00 €), y la pérdida proyectada para 2026 se incrementa hasta alcanzar los **-350.100,00 €**.

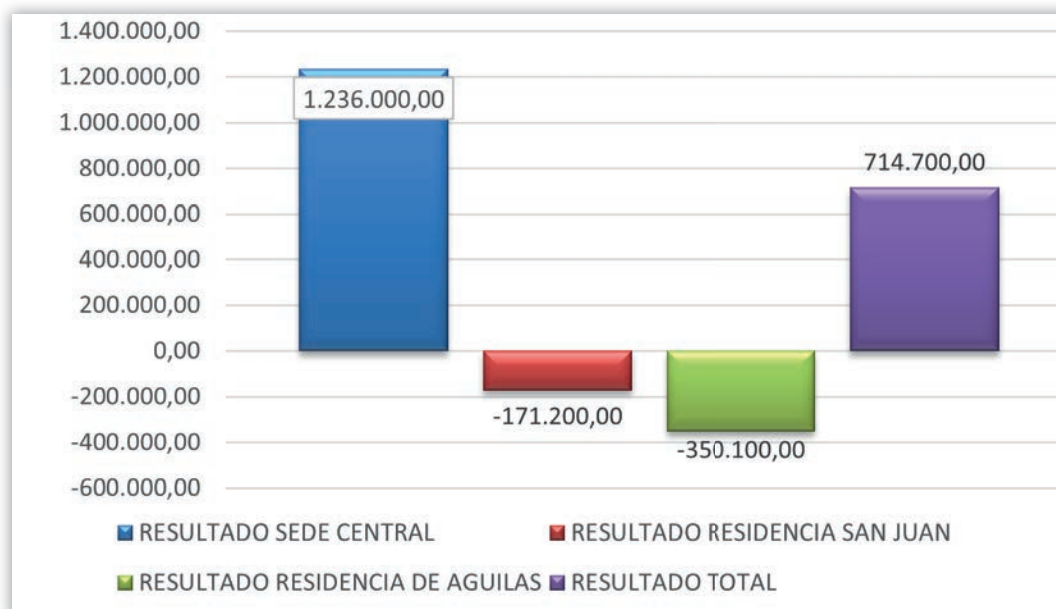
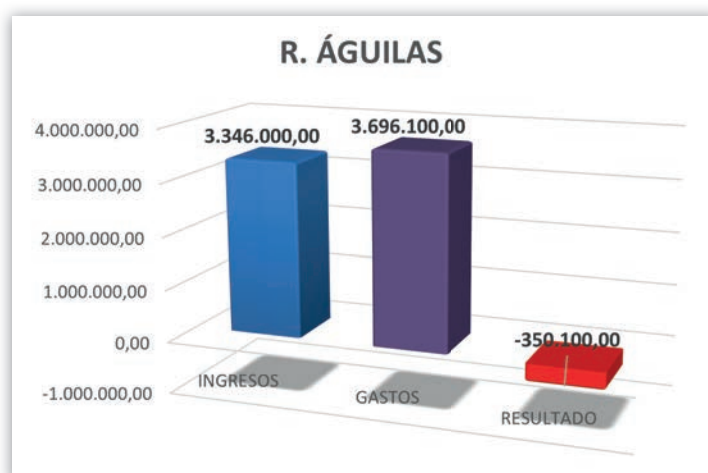
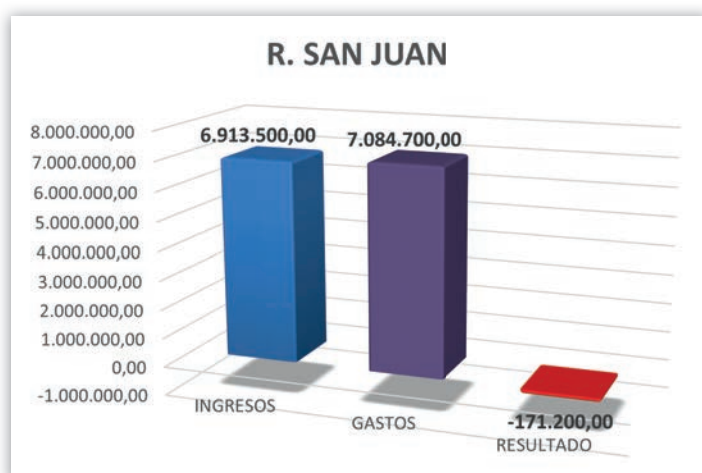
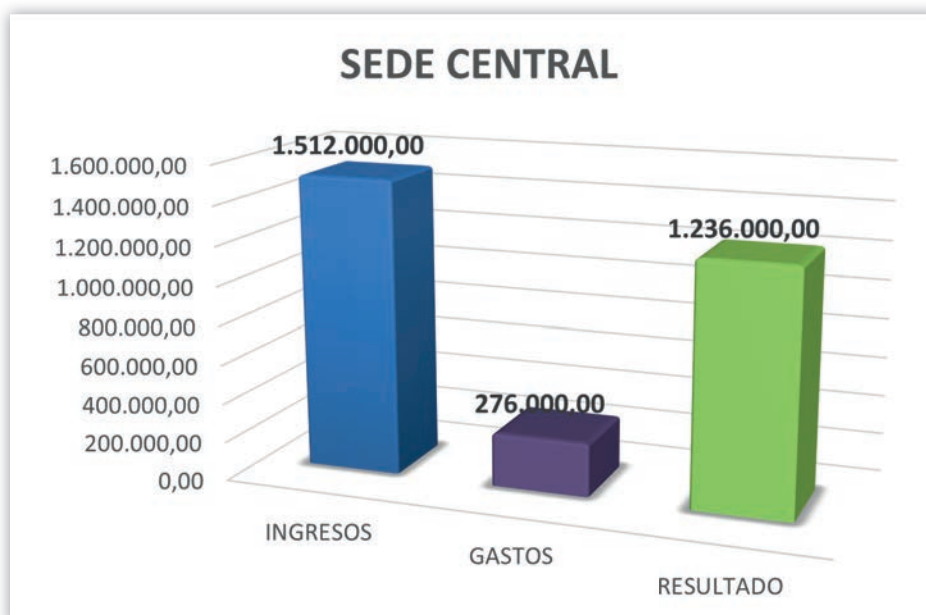
El resultado consolidado de 714.700,00 € proyectado para 2026, aunque positivo, representa una disminución del 26% con respecto al presupuesto de 2025. Esta contracción limita la capacidad de reinversión, la acumulación de reservas y la absorción de imprevistos futuros.

Finalmente, pese a estos datos no muy halagüeños, debemos tener en cuenta que la situación financiera heredada, tras años de subida cero, impide el poder equilibrar gastos en estos avatares económico-normativos si no es con subidas mucho más drásticas y, teniendo en cuenta el fin social de la Asociación, que lleva en sus genes la solidaridad y ayuda, tendremos que asumir que, de momento, no se puede acometer el pleno equilibrio entre ingresos y gastos en las residencias.





INFORME DE TESORERÍA





PRESUPUESTO INGRESOS Y GASTOS 2026

I SEDE CENTRAL					
INGRESOS CONCEPTO	PRESUPUESTO 2025	UPA SEPTIEMBRE 2025	PRESUPUESTO 2026	DIFERENCIA PRESUP. 2025	DIFERENCIA REAL 2025
Cuotas Socios	1.500.000,00	1.456.084,40	1.450.000,00	-50.000,00	-6.084,40
Donativos y Subvenciones	2.000,00	1.018,50	1.500,00	-500,00	481,50
Amortiz. Cantidades Adelantadas	50.000,00	54.909,28	50.000,00	0,00	-4.909,28
Arrendamientos	0,00	13.640,00	10.500,00	10.500,00	-3.140,00
Ingresos Financieros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL INGRESOS	1.552.000,00	1.525.652,18	1.512.000,00	-40.000,00	-13.652,18
GASTOS CONCEPTO	PRESUPUESTO 2025	UPA SEPTIEMBRE 2025	PRESUPUESTO 2026	DIFERENCIA PRESUP. 2025	DIFERENCIA REAL 2025
CAPITULO I SUELDOS Y SALARIOS	70.300,00	81.234,87	57.500,00	-12.800,00	-23.734,87
Sueldos	35.300,00	34.154,44	35.000,00	-300,00	845,56
Pagas Extraordinarias	9.500,00	5.563,05	5.500,00	-4.000,00	-63,05
Otros Emolumentos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
S.Sociales A/C Empresa	24.000,00	14.209,24	16.000,00	-8.000,00	1.790,76
Cursos de Formación del Personal	1.500,00	0,00	1.000,00	-500,00	1.000,00
Indemnizaciones	0,00	27.308,14	0,00	0,00	-27.308,14
CAPITULO II SERVICIOS EXTERIORES	128.600,00	115.335,04	134.000,00	5.400,00	18.664,96
Reparacion y Conservación	10.000,00	8.532,61	10.000,00	0,00	1.467,39
Serv.Profesionales Independientes	41.000,00	42.674,91	44.000,00	3.000,00	1.325,09
Primas de Seguros	16.000,00	14.645,09	18.000,00	2.000,00	3.354,91
Publicidad Propaganda y R.R.P.P.	33.000,00	30.385,39	35.000,00	2.000,00	4.614,61
Suministros Luz	2.500,00	536,37	1.000,00	-1.500,00	463,63
Suministros Gas	1.500,00	821,18	1.000,00	-500,00	178,82
Gastos Comunidad Murcia, 15	3.500,00	3.277,30	4.000,00	500,00	722,70
Telefonos	3.100,00	4.135,62	5.000,00	1.900,00	864,38
Gastos Limpieza Local Murcia, 15	4.500,00	4.409,09	5.000,00	500,00	590,91
Gastos Viajes y Suplidos	4.000,00	3.029,01	4.000,00	0,00	970,99
Locomoción	500,00	0,00	500,00	0,00	500,00
Correos y Comunicaciones	2.000,00	663,53	1.000,00	-1.000,00	336,47
Material Oficina	2.000,00	1.081,18	1.500,00	-500,00	418,82
Otros Gastos	5.000,00	1.143,76	4.000,00	-1.000,00	2.856,24
CAPITULO III GASTOS FINANCIEROS	50.000,00	22.006,28	30.000,00	-20.000,00	7.993,72
Servicios Bancarios y comisiones	50.000,00	22.006,28	30.000,00	-20.000,00	7.993,72
CAPITULO IV TRIBUTOS	4.000,00	4.000,00	4.500,00	500,00	500,00
Tributos (IBI, IAE Etc...)	4.000,00	4.000,00	4.500,00	500,00	500,00
CAPITULO V AMORTIZACIONES	45.000,00	45.000,00	50.000,00	5.000,00	5.000,00
Amortización Inmovilizado	45.000,00	45.000,00	50.000,00	5.000,00	5.000,00
TOTAL GASTOS	297.900,00	267.576,19	276.000,00	-21.900,00	8.423,81
RESULTADO	1.254.100,00	1.258.075,99	1.236.000,00	-18.100,00	-22.075,99



PRESUPUESTO INGRESOS Y GASTOS 2026

II RESIDENCIA DE SAN JUAN					
INGRESOS CONCEPTO	PRESUPUESTO 2025	UPA SEPTIEMBRE 2025	PRESUPUESTO 2026	DIFERENCIA PRESUP. 2025	DIFERENCIA REAL 2025
Ingresos Residentes	2.500.000,00	2.537.798,12	2.741.000,00	241.000,00	203.201,88
Estancias Temporales	250.000,00	263.530,40	285.000,00	35.000,00	21.469,60
Atención Dependientes	505.000,00	482.463,52	521.000,00	16.000,00	38.536,48
Residencia Dependientes	1.800.000,00	1.787.855,05	1.931.000,00	131.000,00	143.144,95
Donativos y Subvenciones	50.000,00	6.516,14	50.000,00	0,00	43.483,86
Peluquería	35.000,00	33.725,82	36.500,00	1.500,00	2.774,18
Compensación Servicios Apartamentos	1.250.000,00	1.239.458,79	1.339.000,00	89.000,00	99.541,21
Amortización Cantidades Adelantadas	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ingresos Financieros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
OTROS INGRESOS	20.000,00	7.628,73	10.000,00	-10.000,00	2.371,27
TOTAL INGRESOS	6.410.000,00	6.358.976,57	6.913.500,00	503.500,00	554.523,43
GASTOS CONCEPTO	PRESUPUESTO 2025	UPA SEPTIEMBRE 2025	PRESUPUESTO 2026	DIFERENCIA PRESUP. 2025	DIFERENCIA REAL 2025
CAPITULO I SUELDOS Y SALARIOS:	4.396.000,00	4.226.117,92	4.694.000,00	298.000,00	467.882,08
Salarios	3.080.000,00	2.972.976,15	3.330.000,00	250.000,00	357.023,85
Pagas Extraordinarias	350.000,00	343.516,28	375.000,00	25.000,00	31.483,72
S.Sociales A/C Empresa	930.000,00	869.153,66	950.000,00	20.000,00	80.846,34
Equipos de Trabajo y Seguridad	31.500,00	32.826,48	34.000,00	2.500,00	1.173,52
Formación del Personal	4.500,00	2.348,74	5.000,00	500,00	2.651,26
Indemnizaciones	0,00	5.296,61	0,00	0,00	-5.296,61
CAPITULO II COMPRAS	976.000,00	940.441,48	1.020.600,00	44.600,00	80.158,52
Alimentación	860.000,00	824.073,84	900.000,00	40.000,00	75.926,16
Equipamiento Comedor	15.000,00	15.225,33	16.000,00	1.000,00	774,67
Ropa Cama y Baño	10.000,00	5.557,59	6.000,00	-4.000,00	442,41
Productos Limpieza e Higiene	88.000,00	92.154,36	95.000,00	7.000,00	2.845,64
Gastos Peluquería	3.000,00	3.430,36	3.600,00	600,00	169,64
CAPITULO III SERVICIOS EXTERIORES	820.000,00	901.306,50	943.500,00	123.500,00	42.193,50
Conservación Edificios e Instalaciones	150.000,00	173.639,70	170.000,00	20.000,00	-3.639,70
Conservación Mobiliario	25.000,00	47.400,25	49.000,00	24.000,00	1.599,75
Conservación Jardinería-Huerta	4.000,00	3.656,33	4.000,00	0,00	343,67
Serv.Profesionales Independientes	110.000,00	102.064,56	106.000,00	-4.000,00	3.935,44
Primas de Seguros	87.000,00	70.961,89	85.000,00	-2.000,00	14.038,11
Publicidad Propaganda y R.R.P.P.	4.500,00	2.724,54	3.000,00	-1.500,00	275,46
Suministros Energía Eléctrica	135.000,00	197.124,03	207.000,00	72.000,00	9.875,97
Suministros Agua	140.000,00	161.667,37	167.000,00	27.000,00	5.332,63
Suministros Gas y Combustibles	120.000,00	78.766,23	85.000,00	-35.000,00	6.233,77
Telefonos	10.000,00	13.288,31	13.600,00	3.600,00	311,69
Locomoción	5.000,00	3.713,46	4.000,00	-1.000,00	286,54
Correos y Comunicaciones	500,00	178,28	400,00	-100,00	221,72
Material Oficina	15.000,00	18.028,10	18.500,00	3.500,00	471,90
Prensa	2.000,00	1.933,89	2.000,00	0,00	66,11
Gastos Varios	5.000,00	24.510,51	25.000,00	20.000,00	489,49
Servicios Mantenimiento Apartamentos	7.000,00	1.649,05	4.000,00	-3.000,00	2.350,95
CAPITULO IV GASTOS FINANCIEROS	4.000,00	3.407,84	3.600,00	-400,00	192,16
Servicios Bancarios	4.000,00	3.407,84	3.600,00	-400,00	192,16
CAPITULO V TRIBUTOS	90.000,00	90.000,00	93.000,00	3.000,00	3.000,00
Tributos (IBI, IAE Etc...)	90.000,00	90.000,00	93.000,00	3.000,00	3.000,00
CAPITULO VI AMORTIZACIONES.	320.000,00	319.338,14	330.000,00	10.000,00	10.661,86
Amortización Inmovilizado Residencia.	150.000,00	149.338,14	155.000,00	5.000,00	5.661,86
Amortización Apartamentos	70.000,00	70.000,00	72.000,00	2.000,00	2.000,00
Amortización Residencia Asistido/C.Día	100.000,00	100.000,00	103.000,00	3.000,00	3.000,00
TOTAL GASTOS	6.606.000,00	6.480.611,88	7.084.700,00	478.700,00	604.088,12
RESULTADO	-196.000,00	-121.635,31	-171.200,00	24.800,00	-49.564,69



PRESUPUESTO INGRESOS Y GASTOS 2026

III RESIDENCIA DE AGUILAS					
INGRESOS CONCEPTO	PRESUPUESTO 2025	UPA SEPTIEMBRE 2025	PRESUPUESTO 2026	DIFERENCIA PRESUP. 2025	DIFERENCIA REAL 2025
Ingresos Residentes	1.916.000,00	1.761.319,14	1.950.000,00	34.000,00	188.680,86
Ingresos Residentes Concertados	772.000,00	884.010,05	920.000,00	148.000,00	35.989,95
Estancias Temporales	48.000,00	39.232,00	42.000,00	-6.000,00	2.768,00
Atención Dependientes	450.000,00	361.390,95	400.000,00	-50.000,00	38.609,05
Donativos y Subvenciones	50.000,00	0,00	20.000,00	-30.000,00	20.000,00
OTROS INGRESOS	500,00	0,00	0,00	-500,00	0,00
Peluquería	14.000,00	13.238,00	14.000,00	0,00	762,00
Ingresos Financieros	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL INGRESOS	3.250.500,00	3.059.190,14	3.346.000,00	95.500,00	286.809,86
GASTOS CONCEPTO	PRESUPUESTO 2025	UPA SEPTIEMBRE 2025	PRESUPUESTO 2026	DIFERENCIA PRESUP. 2025	DIFERENCIA REAL 2025
CAPITULO I SUELDOS Y SALARIOS	2.132.000,00	2.154.653,84	2.445.000,00	313.000,00	290.346,16
Salarios	1.490.000,00	1.513.272,44	1.750.000,00	260.000,00	236.727,56
Pagas Extraordinarias	202.000,00	193.741,62	210.000,00	8.000,00	16.258,38
S.Sociales A/C Empresa	420.000,00	426.319,76	455.000,00	35.000,00	28.680,24
Equipos de Trabajo y Seguridad	15.000,00	6.603,02	15.000,00	0,00	8.396,98
Formación del Personal	5.000,00	14.717,00	15.000,00	10.000,00	283,00
Indemnizaciones	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CAPITULO II COMPRAS	599.000,00	577.871,34	627.000,00	28.000,00	49.128,66
Alimentación	490.000,00	487.300,00	520.000,00	30.000,00	32.700,00
Ropa Cama y Baño	5.000,00	4.802,98	5.000,00	0,00	197,02
Equipamiento Comedor	22.000,00	10.441,74	20.000,00	-2.000,00	9.558,26
Productos Limpieza e Higiene	80.000,00	74.377,80	80.000,00	0,00	5.622,20
Gastos Peluquería	2.000,00	948,82	2.000,00	0,00	1.051,18
CAPITULO III SERVICIOS EXTERIORES	475.000,00	447.069,05	489.100,00	14.100,00	42.030,95
Conservación Edificios e Instalaciones	162.000,00	143.203,98	150.000,00	-12.000,00	6.796,02
Conservación Mobiliario	24.000,00	13.349,07	15.000,00	-9.000,00	1.650,93
Conservación Jardinería-Huerta	2.000,00	2.358,66	2.500,00	500,00	141,34
Serv.Profesionales Independientes	50.000,00	59.334,63	60.000,00	10.000,00	665,37
Primas de Seguros	50.000,00	47.119,18	55.000,00	5.000,00	7.880,82
Publicidad Propaganda y R.R.P.P.	3.000,00	2.763,04	3.000,00	0,00	236,96
Suministros Energía Eléctrica	56.000,00	68.215,10	75.000,00	19.000,00	6.784,90
Suministros Agua	24.000,00	22.232,58	24.000,00	0,00	1.767,42
Suministros Gas y Combustibles	90.000,00	76.232,89	85.000,00	-5.000,00	8.767,11
Telefonos	5.000,00	3.675,60	5.000,00	0,00	1.324,40
Locomoción	3.500,00	1.475,75	200,00	-3.300,00	-1.275,75
Correos y Comunicaciones	500,00	24,55	400,00	-100,00	375,45
Material Oficina	5.000,00	6.600,02	7.000,00	2.000,00	399,98
Prensa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Gastos Varios	0,00	484,00	7.000,00	7.000,00	6.516,00
CAPITULO IV GASTOS FINANCIEROS	1.000,00	720,00	1.000,00	0,00	280,00
Servicios Bancarios	1.000,00	720,00	1.000,00	0,00	280,00
CAPITULO V TRIBUTOS	31.000,00	31.000,00	31.000,00	0,00	0,00
Tributos (IBI, IAE Etc...)	31.000,00	31.000,00	31.000,00	0,00	0,00
CAPITULO VI AMORTIZACIONES.	100.000,00	100.000,00	103.000,00	3.000,00	3.000,00
Amortización Inmovilizado	100.000,00	100.000,00	103.000,00	3.000,00	3.000,00
TOTAL GASTOS	3.338.000,00	3.311.314,23	3.696.100,00	358.100,00	384.785,77
RESULTADO	-87.500,00	-252.124,09	-350.100,00	-262.600,00	-97.975,91

IV INTEGRADO					
	PRESUPUESTO 2025	UPA SEPTIEMBRE 2025	PRESUPUESTO 2026	DIFERENCIA PRESUP. 2025	DIFERENCIA REAL 2025
RESULTADO O.CENTRAL	1.254.100,00	1.258.075,99	1.236.000,00	-18.100,00	-22.075,99
RESULTADO RESIDENCIA SAN JUAN	-196.000,00	-121.635,31	-171.200,00	24.800,00	-49.564,69
RESULTADO RESIDENCIA DE AGUILAS	-87.500,00	-252.124,09	-350.100,00	-262.600,00	-97.975,91
RESULTADO TOTAL	970.600,00	884.316,59	714.700,00	-255.900,00	-169.616,59



PRESUPUESTO DE INVERSIONES PARA 2026

ÁGUILAS:

Reforma integral del alcantarillado que discurre por la planta semisótano. Obra a realizar con urgencia como consecuencia del gran deterioro que sufre por la antigüedad de los tubos de fibrocemento.

- Sustitución de puerta de acceso, puerta de comedor, despacho y ventanales. Se van a sustituir por el deterioro que provocando la carcoma.
- Remodelación de la sala de visitas y pasillos contiguos. Se va a proceder a ampliar y a instalar un montacargas, que permitan a los residentes desplazarse a la planta semisótano, por las dificultades que plantea bajar y subir por la escalera.
- Creación de una sala de preparación en frío, que va a aumentar la seguridad para evitar deterioros y contaminación de comidas frías.
- Reforma integral de habitaciones situadas en la planta baja.

SAN JUAN:

- Remodelación de la sala de rehabilitación de la residencia principal. Se está levantando el suelo por los problemas humedades y es preciso ampliar ante la demanda de servicios.
- Rehabilitación de la sala adjunta a la lavandería. Esta sala presenta deterioro en elementos estructurales del edificio.
- Sustitución de puerta en zona semisótano de la residencia principal. Sustitución por deterioro por fuerte oxidación de la parte inferior, con roturas.
- Modernización y mejora estética de la entrada principal.

PRESUPUESTO DE INVERSIONES

ANTERIOR

ÁGUILAS	TOTAL	2025	2026	2027
CONVERTIR BAÑOS COMPARTIDOS EN INDIVIDUALES (*)	150.000	50.000	50.000	50.000
ADQUISICIÓN DE TERRENOS (*)	400.000	200.000	200.000	
TOTALES	550.000	250.000	250.000	50.000

SAN JUAN	TOTAL	2025	2026	2027
PINTAR EDIFICIO PRINCIPAL (**)	230.000	230.000		
ADAPTACIÓN BAÑOS PEQUEÑOS (**)	180.000	60.000	60.000	60.000
NUEVO EDIFICIO SOCIAL Y CENTRO DE DÍA (***)	1.200.000	300.000	600.000	600.000
OTRAS INTERVENCIONES	300.000	100.000	100.000	100.000
TOTALES	1.910.000	690.000	760.000	760.000

NUEVA PROPUESTA

ÁGUILAS	TOTAL	2026	2027	2028
REFORMA INTEGRAL DEL ALCANTARILLADO DEL SEMI SOTANO	200.000	200.000		
SUSTITUCION DE LA PUERTA PRICIPAL DE ACCESO , PUERTAS DE COMEDOR Y DESPACHOS Y VENTANALES	40.000	40.000		
REMODELACION DE LA SALA DE VISITAS Y PASILLOS CONTIGUOS	120.000	120.000		
CREACION DE UNA SALA DE PREPARACION EN FRIO EN LA ACTUAL COCINA	20.000	20.000		
REFORMA INTEGRAL DE LAS HABITACIONES SITUADAS EN LA PLANTA BAJA (*)	700.000	250.000	250.000	200.000
TOTALES	1.080.000	380.000	250.000	200.000

SAN JUAN	TOTAL	2026	2027	2028
REMODELACION DE LA SALA DE REAHABILITACION DE LA RESIDENCIA PRINCIPAL	80.000	80.000		
REHABILITACION DE SALA ADJUNTA A LA LAVANDERIA	47.000	47.000		
SUSTITUCION DE LA PUERTA DE LA ZONA SEMI SOTANO R. PRINCIPAL	8.000	8.000		
MODERNIZACION Y MEJORA ESTETICA DE LA ENTRADA PRINCIPAL Y DESCANSILLOS DE LA PLANTA PRIMERA	15.000	15.000		
TOTALES	150.000			

(*) Obras pendientes de planificación general en función de calificación de terrenos de asentamiento

(**) Obras, no urgentes) pendientes del momento idóneo.

(***) Obra pendiente de subvención comprometida.

COMISIÓN FISCAL

Reunida la Comisión Fiscal, con el fin de examinar los Presupuestos Generales que nos ha presentado la Asociación para el año 2025, y una vez comprobadas las partidas que figuran en los mismos, los encontramos conformes.

En Madrid a 22 de octubre de 2025

EL VOCAL 1.º José L. Pastor Villaescusa

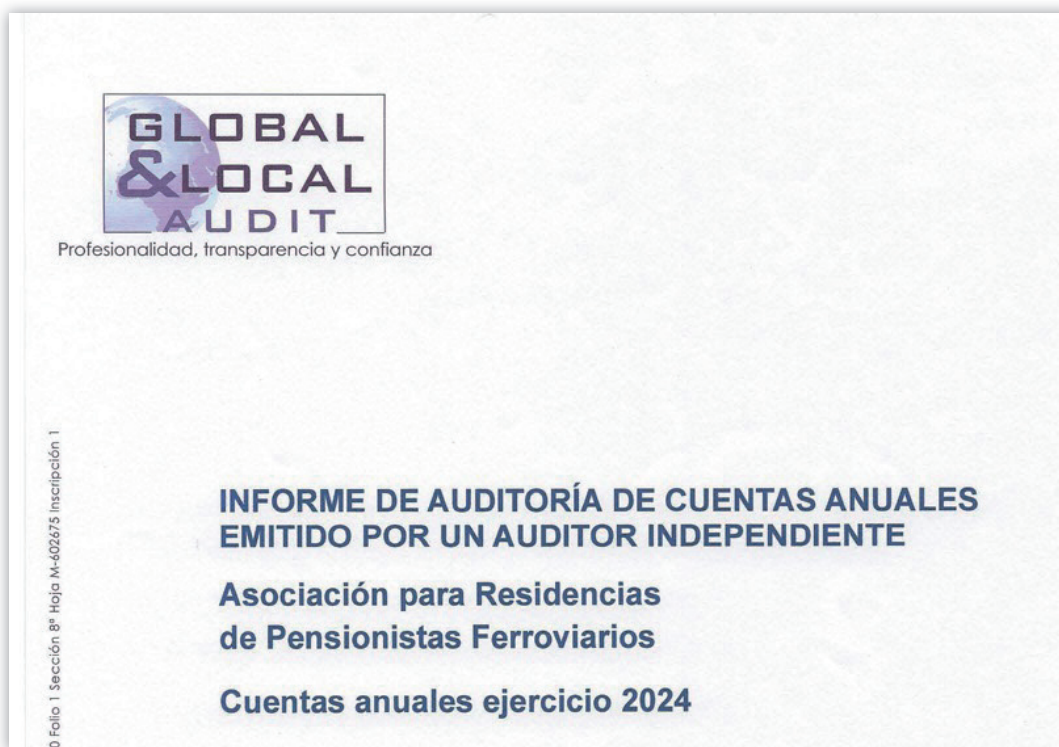
Vº Bº El PRESIDENTE Antonio Martín López

EL SECRETARIO: Pascual Sánchez Salmerón



AUDITORÍA CONTABLE

Una vez finalizada la Auditoría Contable Externa, el Informe **FAVORABLE** de la empresa auditora está a disposición de los socios en la página web de la Asociación.





FIRMA INVITADA

PRIORIDADES DE QUIENES CUMPLEN AÑOS: SALUD FÍSICA Y MENTAL

Sonia Lucena

Psicóloga • Técnica Especialista en Nutrición - CEO del Centro Médico Integral MÉTODO FIVE



Cumplir años ya no es lo que era, ahora las personas de edad deciden vivir la vida con salud y felicidad. En este ecosistema, las **RESIDENCIAS** pasan de ser dispositivos de cuidados a convertirse en plataformas de salud integral, con tres responsabilidades clave:

1. Prevenir (reducir riesgos modificables cada día).
2. Personalizar (planes de vida, no solo de cuidados).
3. Emocionar (felicidad cotidiana como variable clínica y de gestión).

Salud primero, felicidad siempre: la ecuación que sostiene resultados. De acuerdo numerosos estudios, la salud es la prioridad en la toma de decisiones de la silver economy. También sabemos que la felicidad potencia la salud: mejora la adherencia, amortigua el estrés biológico y facilita conductas protectoras como sueño, movimiento y alimentación.

La ecuación práctica para una residencia es:

- Más bienestar emocional da lugar a mayor participación que resultará en más adherencia a la actividad lo cual conllevará mejores indicadores de salud.

- Al mismo tiempo que más autonomía y propósito evitará la apatía por lo que habrá menos descompensaciones y por lo tanto menos uso de recursos sanitarios.

Telómeros: por qué la gestión emocional, el movimiento y la alimentación le importan “hasta al ADN”.— Los telómeros son pequeños fragmentos que se encuentran en los extremos de cada cromosoma.

Podemos imaginarlos como los capuchones de plástico que protegen las puntas de los cordones de los zapatos: evitan que el ADN se “deshilache” o se deteriore cuando las células se dividen.

Cada vez que una célula se multiplica —para reparar tejidos, defendernos de infecciones o mantener el cerebro activo— los telómeros se acortan un poco.

Ese acortamiento es un proceso natural del envejecimiento, pero cuando ocurre más rápido de lo normal, las células pierden su capacidad de regenerarse y comienzan a liberar señales inflamatorias. En otras palabras, los telómeros marcan el ritmo biológico de nuestra salud: cuanto más protegidos están, más tiempo pueden las células funcionar correctamente.

Los estudios de Elizabeth Blackburn, Premio Nobel de Medicina, y Elissa Epel (PNAS, 2004) demostraron que el estrés emocional crónico —el miedo, la ansiedad sostenida, la tristeza mantenida— acelera el acortamiento telomérico.

En cambio, los estilos de vida que reducen la tensión, la inflamación y el estrés oxidativo ralentizan el envejecimiento celular y pueden incluso activar la telomerasa, una enzima que repara y alarga los telómeros.



FIRMA INVITADA

Por eso, el MÉTODO FIVE trabaja en los tres frentes

1.- Psiconutrición: cómo nos cuidamos y cómo nos sentimos al hacerlo

Si no se trabajan los aspectos psicoemocionales, como el estrés, la ansiedad o el desánimo, es muy difícil sostener una buena alimentación. La mente desregulada empuja a comer por impulso azúcar o ultraprocesados y sabotea cualquier pauta nutricional. Primero regulamos emoción; entonces la alimentación puede ser estable y saludable.

La psiconutrición no se limita a hablar de nutrientes o calorías.

Es un puente mente–cuerpo: cómo nos alimentamos cuando nos sentimos de una manera determinada, y cómo esa forma de comer, a su vez, modula cómo nos sentimos. Nos enseña que comer bien es una forma de querernos, y que descuidar la alimentación es, a menudo, un reflejo de malestar emocional no atendido.

El círculo mente–alimentación–emoción

- El **sistema nervioso entérico** se comunica con el cerebro por el nervio vago; más del 90 % de la serotonina se produce en el intestino
- Una **microbiota equilibrada** (fibra, frutas, verduras, legumbres, fermentos naturales, aceite de oliva) favorece estabilidad emocional.
- **Pero:** sin intervenir en los procesos de estrés y ansiedad, la persona no puede sostener esa alimentación. Por lo que el apoyo psicológico y psicoemocional son fundamentales para incorporar herramientas que permitan una mejor gestión y autoregulación.

Doble vía, de fuera hacia dentro: los alimentos influyen en cerebro y emociones. **De dentro hacia fuera:** el estado emocional determina qué y cómo comemos.

Por lo que psiconutrición es cuidarte por dentro y por fuera. Cuando te cuidas bien, te sientes bien; y cuando te sientes bien, te cuidas mejor. Ese es el círculo virtuoso.

2.- Neuromodulación: qué es y cómo se puede aplicar (de forma realista) en RESIDENCIAS

Neuromodulación es modificar la actividad del sistema nervioso mediante estímulos externos que recalibran las redes cerebrales implicadas en atención, estado de ánimo, memoria o dolor, y, aunque existen **Residencias** en las que se ofrecen estos servicios concretos con aparatología, no debemos obviar que en el día a día residencial, la neuromodulación ambiental y conductual es la herramienta más potente y segura, estos son los ámbitos en los que se debe incidir para que los resultados positivos puedan ser visibles:

- **Luz y ritmos:** Los horarios de luz y el tipo e intensidad de la misma sincronizar los ritmos circadianos, disminuyen el cortisol (hormona del estrés) y mejoran el sueño. El modo de poder regular estos ciclos no es muy difícil, la entrada de luz natural por la mañana, atenuación cálida al anochecer y planificar horarios para comidas y cenas contribuirá notablemente a este fin.
- **Respiración guiada y pausas de calma:** Es recomendable que se practique entre cuatro y seis minutos, dos o tres veces al día. Este hábito activa el sistema parasimpático ayudando a descender la reactividad fisiológica al estrés.
- **Contacto humano significativo:** El mero hecho de que se salude con nombre, sostener la mirada, mantener un humor amable y convertirlo en una norma libera oxitocina (hormona de los abrazos que genera confianza) y dopamina (hormona del placer que motiva).
- **Plantear desafíos cognitivo-motores:** No hay que hacer grandes cosas plantear tareas sencillas con reto (coordinación manos-pies, laberintos, construcciones, jardinería funcional) entrenan redes neuronales ejecutivas y sensorimotoras.

Resultado: clima nervioso positivo que multiplica la eficacia del movimiento, de la alimentación y del descanso. Esto es neuro-modulación aplicada al ecosistema residencial.



FIRMA INVITADA

3.- Inflamación y gestión emocional: apagar el fuego invisible

La inflamación crónica de bajo grado es uno de los principales aceleradores del envejecimiento.

Actividad física: del músculo a la memoria, de la memoria a la movilidad, de la movilidad a la vida disfrutada

El movimiento es el multiplicador del bienestar. Beneficios en cadena:

1. Muscular: Aumenta la masa muscular que regula el movimiento y acelera el metabolismo.
2. Neurológico: El ejercicio mejora la conectividad hipocampal, más foco y memoria operativa.
3. Emocional: Aumenta la dopamina y endorfinas por lo que disponemos de más dopamina, endorfinas y motivación al tiempo que disminuye la apatía y mejora la autopercepción.
4. Funcional: Tener mayor movilidad nos abre a mayor actividad: salir, elegir, participar y esto nos proporciona más felicidad practicable.

La consigna no es “más duro”, sino **más constante**, mejor menos cada día que más algunos días.

La felicidad también se contagia: bienestar en los equipos

En psicología organizacional se habla de resonancia emocional: los estados de ánimo positivos se contagian y elevan la cooperación y la empatía.

Por eso, las **RESIDENCIAS** que integren este modelo también trabajan la salud emocional del personal:

- Programas de autocuidado y gestión del estrés.
- Espacios de escucha y comunicación horizontal.
- Reconocimiento de la labor cotidiana.

IMPLEMENTACIÓN Y VISIÓN DE CENTRO

LAS RESIDENCIAS del futuro: laboratorios de salud y esperanza. La Comisión Lancet 2024 sobre prevención de demencias identificó 14 factores de riesgo modificables que podrían prevenir casi la mitad de los casos.

Las **RESIDENCIAS** que adoptan este enfoque son verdaderos **laboratorios de innovación social**:

- Disminuyen la polimedicación.
- Mejoran la participación y la autonomía.
- Incrementan la satisfacción familiar y profesional.
- Se convierten en referentes en la silver economy, donde la prevención es valor y la felicidad, productividad.

En un futuro muy cercano, los indicadores de bienestar emocional y físico serán tan relevantes como los económicos o clínicos.

Y las **RESIDENCIAS** que sepan medir la felicidad serán también las que lideren el cambio de paradigma.

La felicidad como estrategia de salud y de gestión



*Cuidar no es solo asistir,
es acompañar a cada persona en el arte
de sentirse viva.*

Sonia Lucena,
CEO del Centro Médico Integral
MÉTODO FIVE





PRECIOS VIGENTES

PRECIOS VIGENTES EN 2026

CUOTAS DE SOCIO

Individual	10,00 €
Matrimonio/Pareja (*)	15,00 €
(*) Altas anteriores a 01/01/2025	

ESTANCIAS (por persona / mes)

Estancia en Habitación Individual	1.420,00 €
Estancia en Habitación Individual Dependientes	1.488,00 €
Estancia en Habitación Doble	1.172,00 €
Estancia en Habitación Doble Dependientes	1.228,00 €
Complemento Semidependencia	370,00 €
Complemento Dependencia	570,00 €

APARTAMENTOS TUTELADOS

Apartamento en Usufructo	659,00 €
Apartamento Estándar	1.653,00 €
Media Pensión (Pers.)	210,00 €
Pensión Completa (Pers.)	420,00 €
Garaje mes	54,00 €
Garaje año	584,00 €
Garaje 5 años	2.376,00 €

ESTANCIAS TEMPORALES (por persona)

Estancia en Habitación Individual Día	49,00 €
Estancia en Habitación Doble Día	43,00 €
Estancia en Habitación Individual Mes	1.420,00 €
Estancia en Habitación Doble Mes	1.172,00 €

OCUPACIÓN Y PERSONAL

OCUPACIÓN MEDIA PLAZAS SAN JUAN

abril 2025 a septiembre de 2025

Edificio	Total	Media
Residencia Principal	188	172
Unidad de Dependientes	89	84
Centro de Día	50	0
La Pinada	28	15
Apartamentos (66)	132	100
TOTAL SAN JUAN	487	371

OCUPACIÓN MEDIA PLAZAS ÁGUILAS

abril 2025 a septiembre de 2025

Edificio	Total	Media
Residencia Principal	173	145
Módulo III	28	10
TOTAL ÁGUILAS	201	155
TOTAL ASOCIACIÓN	688	526

PERSONAL ASALARIADO MEDIA

abril 2025 a septiembre de 2025

OFICINA CENTRAL (Madrid) Media mensual	2
RESIDENCIA DE SAN JUAN (Alicante) Media mensual	183
RESIDENCIA DE ÁGUILAS (Murcia) Media mensual	93
TOTAL ASOCIACIÓN	278

MÓDULO III DE ÁGUILAS Y LA PINADA DE SAN JUAN

LAS NORMAS PARA SU USO SE PUBLICAN EN LA PÁGINA WEB ARPFES



ACTIVIDADES ÁGUILAS

A continuación, os ofrecemos una pequeña muestra de las diferentes actividades que hemos llevado a cabo en la **Residencia de Águilas** durante este semestre, todas ellas organizadas con gran ilusión y con la participación activa de nuestros residentes y el equipo de profesionales.

Actividades culturales y solidarias

Durante el verano, disfrutamos de la **inauguración de la exposición de cuadros de Julia Rubín**, cuya recaudación fue donada a la residencia. Gracias a su generosidad, organizamos un **viaje a Totana**, que resultó una maravillosa experiencia para nuestros residentes.



exposición de pintura **Julia Rubín de Célix Martín**

Del 27 de junio al 11 de julio de 2025

De lunes a viernes, de 18 a 21 horas

Sala de Exposiciones "Manuel Coronado"
Casa de la Cultura "Francisco Rabal"



Águilas

Cultura



Exposición a beneficio de la Residencia de Ferroviarios de Águilas.

POR CADA COMPRA LLÉVATE GRATIS UN IMÁN DEL ACTUAL CAMPEÓN DEL MUNDO
DE MOTOGP 2024 JORGE MARTÍN ALMOGUERA



Celebraciones religiosas

Nuestra capilla acogió con gran emoción la **celebración del 25º aniversario de la Coronación de la Virgen de los Dolores**, patrona de Águilas.



Contamos con la presencia del **presidente de la cofradía**, concejales y numerosos residentes que participaron con devoción y orgullo.

Momentos de convivencia

Disfrutamos también del tradicional **Día de Monas en la playa de Matalentico**, una jornada de convivencia al aire libre donde los residentes disfrutaron del sol y el mar





ACTIVIDADES ÁGUILAS

San Miguel 2025

Como cada año, celebramos con entusiasmo el **Día de San Miguel**, una de las fechas más esperadas por residentes y trabajadores.



Los preparativos fueron coordinados por los trabajadores de la residencia, contando con la colaboración y creatividad de los propios residentes.



La jornada comenzó con un **desayuno especial de chocolate con churros y vino dulce**.



A las doce se celebró una **misa en la capilla**, en la que los residentes participaron realizando lecturas y ofrendas.



Contamos con la presencia del alcalde de Águilas, D. Cristóbal Casado, el diputado de la Asamblea General de la Región de Murcia, D. Juan Andrés Torres, y el concejal D. José Antonio Consentino.





ACTIVIDADES ÁGUILAS

Asimismo, nos honró con su visita Dña. María Antonia Abril, Directora General de Pensiones y Personas Mayores del IMAS.



También asistieron el presidente de la ARPF, D. Ángel Pastor,, y varios miembros del Consejo de Administración, entre ellos: el secretario general, D. Antonio Mata; el vicepresidente segundo, D. José Miguel Prieto; el vicesecretario general, D. José Antonio Iglesias; y el vocal, D. Pedro Melero.



Después de la ceremonia, disfrutamos de un **aperitivo al aire libre** tanto para los residentes autónomos como asistidos, con música y baile.



Por la tarde se celebró la tradicional **comida de hermandad**, amenizada con la interpretación del **himno de la residencia** por el coro de residentes.



Durante la sobremesa, los trabajadores ofrecieron un **espectáculo lleno de humor, coreografías y playback**.

La jornada concluyó con un animado baile que unió a residentes y personal en un ambiente festivo y entrañable.





ACTIVIDADES SAN JUAN

Estos últimos meses han seguido marcados por una gran actividad en nuestro Complejo Residencial.

Como dice el refrán, “LA PRIMAVERA, LA SANGRE ALTERA”, aquí nos lo tomamos al pie de la letra y no damos tregua a nuestros residentes.

Todo el equipo multidisciplinar, fisioterapeutas, psicólogas, terapeutas ocupacionales, trabajadoras sociales y animadores, además de seguir con nuestros talleres semanales, organizamos diferentes actividades especiales que a continuación detallamos:

ACTUACIONES

Tenemos la suerte de seguir contando con la colaboración altruista de diversas asociaciones y así poder disfrutar de diferentes actuaciones en nuestro centro:

- 10 DE ABRIL: ACTUACIÓN DE LA CORAL FUSIÓN 60-90.



- 17 DE ABRIL: CONCIERTO SOLIDARIO DE LA ORQUESTA SINFÓNICA DEL AUDITORIO DE LA DIPUTACIÓN DE ALICANTE (ADDA). Se realizó simultáneamente en cinco ubicaciones de la residencia. Una experiencia musical fantástica que encantó a nuestros residentes.



- 8 DE MAYO: ACTUACIÓN DEL GRUPO DE BAILE LINEAL “MAYORES TORREVIEJA”



- 14 DE MAYO: ACTUACIÓN DEL GRUPO DE TEATRO “TARA”.



- 21 DE MAYO: ACTUACIÓN DEL DÚO “GUADALUPANAS”.
- 4 DE JUNIO: ACTUACIÓN DE LA CORAL “CULTURAL DEL PLA”.
- 10 DE JUNIO: CORO ROCIERO “MARÍA ZAMBRANO” DE MUTXAMEL.



- 11 DE SEPTIEMBRE: ACTUACIÓN DE NUESTRO CORO: “LA ALEGRÍA DE FERROVIARIOS”.
- 23 DE SEPTIEMBRE: MAÑANA DE TALENTOS.



ACTIVIDADES SAN JUAN

- 30 DE SEPTIEMBRE: THE FAMILY
- 2 Y 8 DE OCTUBRE: ACTUACIÓN DE NUESTRO GRUPO DE TEATRO "QUE NOS QUITEN LO BAILAO"



FIESTAS

- Hemos celebrado varias fiestas:
- 23 DE ABRIL: DÍA DEL LIBRO.
- 2 DE MAYO: ROMERÍA DE SANTA FAZ EN EL JARDÍN.
- 23 DE JUNIO: CREMÁ DE NUESTRA HOGUERA, con la colaboración de los componentes de la hoguera Maisonnave de San Juan.
- 13 DE SEPTIEMBRE: PARTICIPACIÓN EN LA "OFRENDA DE FLORES Y FRUTOS AL SANTÍSIMO CRISTO DE LA PAZ



- 16 DE SEPTIEMBRE: VISITAS A NUESTRO CENTRO CON MOTIVO DE LAS FIESTAS. TANTO LA COMISIÓN DE FIESTAS, COMO LAS CONCEJALÍAS DE 3ª EDAD Y CULTURA, NOS VISITARON EL DÍA 16. VINIERON ACOMPAÑADOS DE LAS REINAS Y DAMAS, Y DE BANDAS DE MÚSICA.



- 1 DE OCTUBRE: CONVIVENCIA CON LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CRISTO DE LA PAZ
- 3 DE OCTUBRE: FIESTA EN EL JARDÍN PARA TODOS NUESTROS RESIDENTES CON JUEGOS, MÚSICA, APERITIVO... CON TODOS LOS TÉCNICOS
- 14 DE OCTUBRE: MERCADILLO DE MANUALIDADES
- 16 DE OCTUBRE: CELEBRACIÓN DEL CUMPLEAÑOS 101 DE ASCENSIÓN HERRANZ





ACTIVIDADES SAN JUAN

SALIDAS

En los últimos meses hemos realizado diferentes salidas con residentes de todas las tipologías.

- 30 DE ABRIL: SALIDA A SANTA FAZ.



- 28 DE MAYO: SALIDA AL CENTRO DE MAYORES DE S. JUAN.
- 17 DE JUNIO: SALIDA A LA PLAYA DE CAMPELLO CON RESIDENTES VÁLIDOS.



- 19 DE JUNIO: SALIDA A LA PLAYA DE CAMPELLO CON RESIDENTES DEPENDIENTES.

- 16 DE SEPTIEMBRE. INVITADOS POR LA COFRADÍA DEL STMO. CRISTO DE LA PAZ, ACUDIMOS A LA MISA DE FIESTAS AL SANTÍSIMO CRISTO DE LA PAZ.



- 17 DE OCTUBRE: SALIDA A SANTA FAZ



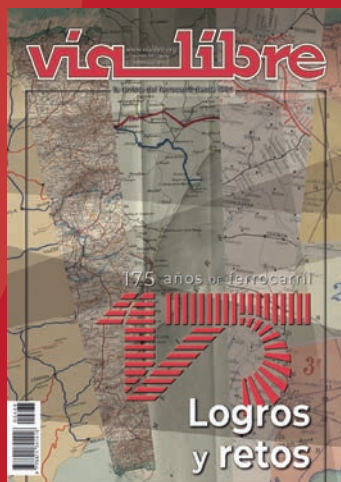
CHARLAS Y TALLERES

- 3 DE ABRIL: TERTULIA DENTRO DEL “PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN DE ROLES DE GÉNERO”
- ABRIL-MAYO: TALLER DE COVITALIDAD DE LA UMH
- 31 DE JULIO: CHARLA DE LA GUARDIA CIVIL, DENTRO DEL PLAN MAYOR SEGURIDAD, CON EL OBJETIVO DE PREVENIR HECHOS DELICTIVOS CONTRA NUESTROS MAYORES.

suscripciones@ffe.es

911 511 025

www.vialibre.org



s u s c r í b e t e a

vía libre

la revista del ferrocarril desde 1964

oferta
para **42,20 €/año**
ferroviarios

11 números **45 €/año**
de la revista impresa
más la versión digital

enero febrero marzo abril mayo junio julio agosto septiembre octubre noviembre diciembre



Disponible también
para móvil, ordenador y tablet



A los nuevos
suscriptores
se les regalará
la colección
completa.
Hasta agotar
existencias.

*Estaciones
con mucho
Arte 3.0*



Fundación de los
FERROCARRILES
Españoles



DELEGADOS

DELEGADOS PROVINCIALES DE LA A.R.P.F.

Dando cumplimiento a lo establecido en el Reglamento de la A.R.P.F., en su Artículo 38, damos a conocer a todos los asociados mediante la publicación en la Revista, el nombre, residencia y número de teléfono de todos los delegados de la Asociación.

DELEGADOS	POBLACION	COMUNIDAD	MÓVIL	E-MAIL
D. Antonio Sierra Martínez	04007 Almería	ANDALUCIA	634 43 84 35	asierram@gmail.com
D. José Aroca Novella	11406 Jerez de la Frontera	ANDALUCIA	633 44 06 27	pepetaxana@gmail.com
D. José María Cruz Carrasco	41300 S. José de la Rinconada	ANDALUCIA	627 17 75 10	josemacrca@gmail.com
D. Julián Fernández Cantón	09200 Miranda de Ebro	C. LEON	617 50 54 99	jufercan@gmail.com
D. Pedro L. Villate Parra	34200 Venta de Baños	C. LEON	630 97 13 11	plvillate@hotmail.es
D. Ángel Cifuentes Corredor	02006 Albacete	C. MANCHA	677 16 52 41	angel.cifu@hotmail.com
D. Miguel A. Muñoz Morales	13600 Alcázar de San Juan	C. MANCHA	638 05 00 06	mammorales58@msn.com
D. Francisco Salguero Fernández	19902 Guadalajara	C. MANCHA	639 21 10 78	salguerofernand@gmail.com
D. Luis Fernández Rodríguez	39008 Santander	CANTABRIA	639 10 29 12	famifersa@hotmail.com
D. Antonio García García	17003 Girona	CATALUÑA	639 25 85 47	agg@adif.es
D. Juan A. Muñoz González	Rosas 17480	CATALUÑA	609 23 90 81	jamunoz@renfe.es
D. Jesús A. Parreño Román	08214 Badia del Vallès	CATALUÑA	677 06 60 85	jesparrenoro@adif.es
D. Gregorio Calvo Bóveda	28941 Fuenlabrada	MADRID	685 86 81 30	calvbovre@hotmail.es
D. José Bravo Valentín	28030 Madrid	MADRID	645 82 46 03	jobraval@gmail.com
D.ª M.ª Remedios Villa Vega	Madrid	MADRID	91 506 80 46	rvillavega@adif.es
D. Juan Jiménez Sagredo	30880 Águilas	MURCIA	968 41 22 82	jimenezsagredo@hotmail.com
D. Antonio Jerez Zurano	30820 Alcantarilla	MURCIA	636 40 84 31	ajznono@gmail.com
D. Julián Hernández Santos	20301 Irun	P.VASCO	660 22 92 67	julianhernandezsantos8@gmail.com
D. Gabino Iglesias Humanes	46520 Puerto de Sagunto	VALENCIANA	639 22 48 69	gabinoiglesiashumanes@hotmail.com
D. Jaime Cuixart Roig	46520 Puerto de Sagunto	VALENCIANA	639 18 77 95	jaumecuixart@gmail.com
D. Jose Luis Verde Fernández	03006 Alicante	VALENCIANA	647 08 29 31	jverde-fernandez@hotmail.com
D. Matías Muñoz Peña	12006 Castellón	VALENCIANA	627 29 01 08	matias101@gmail.com
D. Manuel Garrote Mariana	12003 Castellón	VALENCIANA	609 12 17 75	manuelgarrotemariana@gmail.com
D. Eugenio Sesmero Zaragoza	46210 Alboraya	VALENCIANA	629 06 54 12	azt.est2022@gmail.com



www.facebook.com/arpferroviarios



www.instagram.com/arpferroviarios



www.youtube.com/@asociaciónARPFerroviarios



www.x.com/arpferroviarios

**EL CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN ENVÍA UN
CÁLIDO AGRADECIMIENTO A TODOS LOS SOCIOS,
RESIDENTES Y FAMILIARES POR SU CONFIANZA Y
PARTICIPACIÓN A LO LARGO DE ESTE AÑO.
¡LES DESEAMOS UNAS FELICES NAVIDADES
Y UN BRILLANTE 2026!**



**Residencia San Juan
(Alicante)**

Calle del Mar, 83
03550 San Juan (Alicante)
Teléfono Adm.: 96 565 32 36
secretaria@arpf.es
www.arpf.es

Sede Social

Murcia, 15 - bajo
28045 Madrid
Tel.: 91 528 62 51
atencionsocio@arpf.es
www.arpf.es

**Residencia de Águilas
(Murcia)**

Calle Cartagena, 54
30880 Águilas (Murcia)
Teléfono Adm.: 968 41 08 40
aguilas@arpf.es
www.arpf.es