

ADIÓS A LA MASCARILLA

El 26 de Junio se ponía punto y final a la normativa que obligaba al uso de la mascarilla en exteriores.

A partir de ese momento, nos hemos podido deshacer de uno de los símbolos que dejará esta pandemia, eso sí, de momento solo podremos quitárnosla al aire libre, y siempre que se pueda mantener la distancia de seguridad.

Sin duda, todo un alivio que nos permite disfrutar de una situación más parecida a la que teníamos antes de la pandemia. Esta medida ha venido acompañada de una flexibilización de las restricciones en la hostelería, que ahora puede abrir sus puertas hasta las 3.

CAMBIOS EN EL USO DE MASCARILLA EN ESPAÑA A PARTIR DEL 26 DE JUNIO



DÓNDE DEJAN DE SER OBLIGATORIAS

Al aire libre con 1,5 metros de distancia personal

Eventos al aire libre con el público sentado a 1,5 metros de distancia

En reuniones entre convivientes sin necesidad de distancia



DÓNDE SIGUEN SIENDO OBLIGATORIAS

Espacios cerrados de uso público

Espacios cerrados abiertos al público

Transporte público y transportes privados complementarios de no convivientes con hasta 9 plazas

Eventos multitudinarios al aire libre de pie



NOVEDADES EN RESIDENCIAS

En residencias de mayores con vacunación con pauta completa superior al 80%: obligatoria para trabajadores y visitas y no obligatoria para residentes



Conviene llevar siempre una mascarilla encima al salir de casa por si es necesario utilizarla



europapress.es

AGENDA

1 de Julio: Pleno ordinario. 21:00 h.

2 de Julio: Las renovaciones de demanda NO SERÁN AUTOMÁTICAS.

24 de Julio: VI Ruta senderista nocturna. 21:30 h.
Salida Polideportivo municipal.

EL CALEIDOSCOPIO

Paco Alonso de Mingo



Siempre me fascinó ese juguete consistente en un tubo de cartón con unos espejos dentro y cristalitos de colores que acababa en un papel o cristal traslúcido con un agujero para mirar por el otro extremo. Dentro se veía al moverlo un maravilloso muestrario de simetrías de colores que eran relajantes además de hermosas. Los mayores se acordarán mejor de ello porque luego dejó de verse no sé por qué. Tuve amigos que los hicieron pero yo nunca lo intenté, no sé si por pereza o, por miedo a que no me saliera. Muy pocos se atrevieron a hacerlo y el resto nos conformamos con mirar el que compramos o nos había dejado algún amigo. Era una conformidad cobarde ya que nunca nos atrevimos a hacer uno que era lo verdaderamente grandioso: ser el artífice de esta pequeña maravilla.

Después crecimos y con otras metas, fuimos olvidando todo aquello. ¡Qué lástima! era algo difícil y sin utilidad y se olvidó. Ya no merecía la pena ni comprarlo. Pero ¿Por qué? ¿Es que la belleza no es útil? ¿No es gratificante conseguir algo difícil y bello?. Nos hemos acostumbrado a lo fácil y eso es malo además de aburrido. Con el conformismo cobarde no hay progreso sino regresión. Y lo peor del caso es que si alguien va a lo difícil, es considerado por parte de la sociedad como cursi o empollón o “bicho raro”.

Cuentan que a Edison un día en la escuela le dieron una cartita cerrada. “Toma; solo debe leerla tu madre”. Cuando ésta la leyó, empezó a llorar. Y el hijo le preguntó: ¿Por qué lloras mamá? ¿qué dice la carta? La madre entre lágrimas le contestó: “Hijo, lloro de alegría, aquí dice que eres un genio, que ellos no pueden enseñarte más y por ello no debes volver al colegio”. Entonces madre e hijo se dedicaron a estudiar juntos devorando libros hasta que Edison se convirtió en el inventor de muchas cosas. Pasaron los años. Él ya era un hombre y la madre murió. Entonces aquel inventor del micrófono de ecarbón, el coche eléctrico, el fonógrafo, la “bombita de luz” (bombilla) y varias cosas más, empezó a rebuscar entre las cosas de su madre y entre ellas apareció la amarillenta cartita que le habían dado para ella. La abrió y al leerla, quien lloró fue él. La carta lejos de decir que fuera un genio decía: “Su hijo es un enfermo mental y no puede volver a este colegio”.

La madre de Edison se había armado de todo su tesón y valentía y había conseguido su propósito: hacer de su hijo alguien importante y beneficioso para la humanidad. Y ahora algunos os preguntareis: Bueno ¿Y a qué viene esto? Pues viene a que nosotros a menudo tenemos ilusiones sueños que dejamos pasar sin conseguirlos por miedo al fracaso o por esa pequeña cobardía que nos lo impide. Ese curso que no hicimos, ese instrumento que nos hubiera gustado tocar, esa chica que nos gustaba pero a la que nunca dijimos nada... ¡tantas cosas! Siempre nos parece que va a haber tiempo y dejamos las cosas para más adelante. Luego son metas que se han quedado sin conseguir y que ya de mayores recordamos con la lástima de no haberlas hecho.

Hoy, desde la perspectiva de mis muchos años, me atrevo a dar un consejo a los jóvenes. Pensad bien eso que os gustaría ser o hacer. Si caéis veinte veces, levantaos otras veinte; la vida no vuelve y cuando seamos muy mayores echaremos de menos eso que quisimos de jóvenes y ya no podremos tenerlo. El ser humano tiene fuerza y capacidad de progreso: mayor del que pensamos, y en la vida hay pocas cosas imposibles. No dejéis sin hacer el caleidoscopio de vuestra vida. Ésta está llena de espejos y cristales de colores que debemos aprovechar mientras tenemos juventud y fuerza para ello. La cuestión es que de estos cristales de colores sepamos separar y eliminar los que cortan y dañan.

PINTURA DE SEÑALES VIALES

A lo largo del mes de Junio en nuestro municipio, se ha procedido a la pintura de señales viales en las principales vías urbanas, ya que se encontraban en muy mal estado, casi invisibles en algunos de los casos.



Los trabajos de pintura, se han realizado en su mayoría, en horario nocturno, para ocasionar los menores problemas posibles en la circulación. Estos trabajos arrancaban por la calle Cantón, para continuar por el Pilar, Ajero o Plaza de María Cristina.

También se ha mejorado la señalización vial de toda la zona centro del municipio así como de la Avenida de la Cerca, procedimiento a las marcas de límites de calzada, aparcamientos o espacios reservados para minusválidos.

ARREGLO DE CAMINOS

La concejalía de Agricultura del Ayuntamiento de Aceuchal, está haciendo una apuesta fuerte por mejorar y adecentar los caminos de nuestro término municipal. Tras más de un año de pandemia, y la constante situación de incertidumbre vivida, a lo largo de las últimas semanas se han acentuado los trabajos en los caminos rurales, procediendo a su mejora para beneficio de todos los vecinos, especialmente de los agricultores.

Los últimos caminos en ser adecentados, han sido el camino de la Ribera, camino de la Fuente y la vera picuete, procediendo en todos ellos a mejorar el firme así como limpieza de cunetas.

Un esfuerzo importante, el llevado a cabo por la concejalía responsable de caminos, que se pide sea valorado y respetado por todos. Recordemos que entre todos debemos garantizar el buen uso y el respeto a las obras realizadas y que se sancionará a todos aquellos que dañen los caminos con el laboreo o con el paso de maquinaria y aperos.



AVANCES EN EL REGADÍO DE TIERRA DE BARROS

El alcalde de Aceuchal, D. Joaquín Rodríguez González, acudía el pasado 24 de junio al Palacio del Vino de Almendralejo, donde junto al resto de alcaldes de Tierra de Barros, le fue presentado el proyecto de obras para la transformación de zona regable de Tierra de Barros.

Fueron la Consejera de Agricultura, Desarrollo Rural, Población y Territorio, Begoña García Bernal, junto con el secretario general de Población y Desarrollo Rural, Manuel Mejías, los encargados de presentar este proyecto de regadío para Tierra de Barros, que la consejera calificó como el “mejor plan de empleo rural y el mejor programa de fijación de la población rural”.

Se trata de un proyecto, que no tiene precedente en la historia reciente de Extremadura, con un presupuesto que supera los 250 millones de euros, que “impulsará” al sector agroalimentario de la región y que traerá consigo un gran impacto económico y social en la comunidad.

Almendralejo, Alange, Aceuchal, Villafranca de los Barros, Villanueva de los Barros, Ribera del Fresno, Solana de los Barros, Torremejía, La Zarza, Fuente del Maestre, Mérida y Villagonzalo serán las localidades con zonas regables de este proyecto que arrancó hace 6 años, y del que se espera que puedan licitarse las obras a principios del próximo año.



La consejera también ha recordado durante la presentación que “el regadío de Tierra de Barros es un proyecto que no tiene marcha atrás, que se va a hacer realidad, que se adapta a los embates del cambio climático, que es necesario para la supervivencia de estos cultivos, y que a buen seguro marcará un antes y un después en la comarca y en la agroalimentación extremeña”.

ESPECTÁCULO DE CIRCO EN ACEUCHAL

Poco a poco, y cumpliendo con todas las medidas, se está retomando la actividad cultural en nuestra localidad, tras más de un año de pandemia.



El sábado 26 de junio, a las 20:00 h daba comienzo en la Casa de Cultura de nuestra localidad el espectáculo de circo “SIN REMITE”, enmarcado dentro del III Festival de Circo de la Diputación de Badajoz. Un espectáculo gratuito para todos los públicos, que salen de lo habitual, con el valor del trabajo bien hecho, a cargo de profesionales muy formados y vocacionales en esta difícil variante de las artes escénicas.

FINALIZAN LOS TRABAJOS EN LA CALLE ALMENDRALEJO

En la última parte del mes de Junio, finalizaban los trabajos de remodelación en la calle Almendralejo.



Unos trabajos que han consistido en la renovación total de las tuberías, de una de las calles más céntricas de la localidad, así como la conversión de la misma en plataforma única, dando prioridad a los peatones frente a los vehículos.

Estas obras, se han desarrollado durante prácticamente tres meses, que han supuesto algunos inconvenientes para los vecinos que viven en la misma, ya que ha tenido que estar cortada al tráfico tanto de vehículos como de personas.

A los trabajos de cambio de tubería y sustitución del firme se le unían los trabajos de pintura de marcas viales, habilitándose una zona de acera y aparcamientos en la margen derecha, aunque eso sí, en algunas zonas de la vía, está prohibido el estacionamiento, algo que se ha señalado con marcas una línea amarilla.

Tras la conclusión de todos los trabajos, la calle se abría finalmente al tráfico.

LA ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA ORGANIZA UN CONCIERTO PARA DESPEDIR EL CURSO

Los alumnos de la Escuela Municipal de Música, ponían el punto y final al curso académico 20/21 con un concierto en la Casa de Cultura. El mismo se celebraba el jueves 24 de junio, y en el mismo, los alumnos y alumnas deleitaban al público asistente con sus melodías a piano o guitarra, mostrando lo aprendido en un curso, que sin duda ha sido atípico.

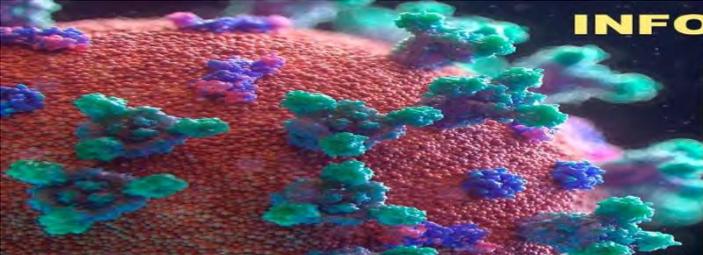
En el acto, en el que también estuvieron presentes la Concejala de Cultura, D^a M^a Carmen Hermoso, y el alcalde del municipio, D. Joaquín Rodríguez se cumplieron con todas las medidas sanitarias establecidas, y fue posible, poner banda sonora a esta noche de verano.

El acto, se cerraba con la actuación del Aula Conjunto Instrumental, el Grupo Mejun-G, con la interpretación de varios temas de pop-rock del momento.



ACTUALIDAD MUNICIPAL

DATOS JUNIO				
Fecha	Positivos	Altas	Casos Activos	Fallecimiento
1-6-2021	-	-	3	
2-6-2021	-	-	3	
3-6-2021	+1	1	3	
4-6-2021	-	-	3	
5-6-2021	-	-	3	
6-6-2021	-	1	2	
7-6-2021	+1	1	2	
8-6-2021	-	-	2	
9-6-2021	+1	-	3	
10-6-2021	-	-	3	
11-6-2021	-	-	3	
12-6-2021	-	-	3	
13-6-2021	-	-	3	
14-6-2021	-	-	3	
15-6-2021	-	-	3	
16-6-2021	-	1	2	
17-6-2021	-	-	2	
18-6-2021	-	-	2	
19-6-2021	-	-	2	
20-6-2021	-	-	2	
21-6-2021	-	-	2	
22-6-2021	-	1	1	
23-6-2021	+1	-	2	
24-6-2021	-	-	2	
25-6-2021	-	-	2	
26-6-2021	-	-	2	
27-6-2021	-	-	2	
28-6-2021	-	-	2	
29-6-2021	+1	-	3	
30-6-2021	-	-	3	



INFORMACIÓN COVID-19
 Datos a día 29 junio 2021

CASOS	796
ACTIVOS	3
FALLECIDOS	10
CURADOS	783

LUCÍA CARRETERO EN EL PODIUM DEL CONCURSO REGIONAL DE ORTOGRAFÍA

La consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura, consciente de la relevancia e importancia de la vertiente escrita de la lengua, la ortografía, base de una correcta escritura y elemento imprescindible para mejorar la calidad de la enseñanza, considera necesario potencia la motivación para su estudio y conocimiento en colaboración con los centros docentes de nuestra Comunidad Autónoma.



Para ello, convoca el Concurso Regional de Ortografía que se desarrolla en dos fases, una fase de centro docente, donde cada centro elige libremente al alumno que demuestre mejor conocimiento de la ortografía, quien participará en la fase de Comunidad Autónoma, consistente en una prueba ortográfica celebrada en una sede designada por la Junta de Extremadura.

La alumna de 4º de la ESO del IES Tierra de Barros, Lucía Carretero Buenavida, era la alumna elegida por el centro de nuestra localidad, para participar en dicho concurso, consiguiendo el 2º premio, todo un orgullo para toda la comunidad educativa.

EL PLENO RECONOCE A ANTONIO DURÁN SUS MÁS DE 40 AÑOS COMO TESORERO MUNICIPAL

En el pleno ordinario celebrado el pasado 3 de Junio, se llevaba a cabo, antes del inicio del mismo, un acto de homenaje y reconocimiento público al funcionario del Ayuntamiento de Aceuchal, D. Antonio Durán Vázquez.

Tras 41 años de servicio como tesorero del Ayuntamiento, y llegado el momento de su jubilación, toda la corporación municipal, quiso rendirle un sencillo homenaje, en el que los portavoces de los grupos políticos tuvieron palabras de agradecimiento hacia Antonio por su labro constante, incansable y eficiente como tesosero de esta institución. Además, el alcalde de la localidad, D. Joaquín Rodríguez, le hizo entrega de una placa conmemorativa de este día.

En el acto, estuvo acompañado por su esposa y sus compañeras de trabajo, con las que ha compartido gran parte de su vida profesional.



ACEUCHAL Y SUS ALCALDES DEMOCRÁTICOS

ANTONIO M^a GUERRERO LINARES

17-06-1995 al 3-7-1999 y 14-7-1999 al 15-6-2007

Si le preguntas a Antonio, si alguna vez había pensado en ser alcalde de Aceuchal, seguramente su respuesta llegue de forma rápida y contundente “no, nunca lo pensé”, aunque rápidamente, seguirá diciendo, que lo que sí que siempre ha tenido claro, es que quería ayudar a su pueblo, hacer algo para mejorarlo, ser partícipe de su cambio.

Antonio M^a Guerrero Linares, fue el sucesor de Modesto Cordero, al frente de la alcaldía piporra, tras ser el candidato del PSOE en las elecciones de 1995. Antonio, era militante del partido desde su fundación en nuestra localidad allá por el año 1977, aún recuerda, como 16 piporros, todos ellos de sexo masculino, pues por aquellos entonces, las mujeres aún no tenían cabida en política, se reunieron para conformar un partido, del que aún hoy es militante, sin haber perdido la vinculación con el mismo, a pesar del paso del tiempo.

Su andadura política, comenzó como concejal de deportes, en el año 1987, se reconoce un apasionado del deporte, y por ello, ocupó esa parcela durante las dos legislaturas en las que acompañó a Modesto como concejal, adquiriendo en sus últimos años, la condición de concejal con “dedicación exclusiva”, ya que la ampliación de las instalaciones deportivas municipales, requería de un trabajo constante y continuo.



Los meses previos a la celebración de las elecciones de 1995, fueron de especial incertidumbre, ya que Modesto, había decidido dejar su cargo, y ya no había marcha atrás. Se abría entonces, un proceso para encontrar un nuevo candidato, un cargo, al que nadie quería hacer frente. Hasta Aceuchal, se desplazaron en varias ocasiones miembros de la ejecutiva regional, para encontrar un candidato, pero nadie se atrevía a dar el paso, hasta que finalmente, Antonio, recibió el empuje y el apoyo de

todos, y finalmente se puso al frente de la lista electoral de su partido.

De “no atreverse a dar el paso”, a estar tres legislaturas gobernando, siendo alcalde del municipio, 12 años. Una andadura, en la que tuvo que gobernar sin mayorías, pero reconoce, que siempre tuvo un talante conciliador y que ha sabido llegar a acuerdos con sus rivales políticos.

Doce años, que han dado para mucho, aunque al ser preguntado por lo peor y lo mejor de su estapa, lo

tiene claro, la riada de 1997, fue sin duda el momento más difícil al que tuvo que hacer frente durante su larga etapa como primer edil del municipio. Aún se le ponen los ojos vidriosos cuando habla de aquella mañana en la que visitó el colegio para comprobar los daños, fue un horror, ver hasta donde había llegado el agua, pensar en lo que podía haber pasado si el agua hubiera caído durante el horario lectivo, preguntas y más preguntas, ya sin respuesta, que le tuvieron mucho tiempo preocupado y casi sin conciliar el sueño.

Tras esta fuerte riada, tocó reconstruir gran parte de la localidad, y llevar a cabo obras de gran envergadura. Lo primero, fue facilitar el acceso a la educación de los menores, por lo que tuvieron que alquilarse clases prefabricadas, y luego acometer una importante obra de canalización de la avenida de la Cerca hasta el Cantón, que permite recoger las aguas de esa zona del municipio, además de la construcción del Parque del Cantón, con lo que se dio otra utilidad al espacio del antiguo colegio.



La riada también trajo la necesidad de construcción de un nuevo colegio, para lo que el ayuntamiento adquirió los terrenos que había junto al edificio de la Soledad y allí se construyó el nuevo centro, que fue inaugurado en el año 2002 por el presidente de la Junta de Extremadura, Juan Carlos Rodríguez Ibarra.

Pero Antonio, también tuvo que hacer frente a la situación contraria, y es la falta de agua, con una sequía que amenazaba con cortar el suministro en los hogares, fue otro de sus grandes problemas. Finalmente se buscó una solución, logrando hacer una canalización hasta el pantano de Nogales, para que Aceuchal pudiera abastecerse en caso de falta de agua en el Pantano de Jaime Ozores (Feria).

Destacar también que durante su mandato, se trasladaba la Biblioteca pública “Mahizflor” hasta la panera, se creaba la Escuela Municipal de Música, siendo su sede el antiguo consultorio, que empezó a prestar sus servicios en el nuevo Centro de Salud, así como la construcción de la Casa de Cultura en el año 2000 o la construcción de 15 viviendas sociales, segunda fase, del proyecto iniciado por su antecesor. También se procedió a la construcción del nuevo mercado de abastos y su traslado desde su ubicación en la Plaza del Pilar. La colocación de un repetidor de móviles, la construcción de la primera fase de la Guardería municipal o la creación de la emisora municipal de radio, además de su trabajo incansable para conseguir que Aceuchal, tuviera instituto, algo que consiguió en su etapa final.

Fue en las elecciones del 2007, cuando terminó su etapa como alcalde, tras ser derrotado en las urnas por el PP. Fue entonces, cuando José Ramón Prieto, se convertía en nuevo alcalde del municipio. Una situación, que sin embargo, no alejaba a Antonio de la política, ya que continuó como miembro de la oposición hasta el 2011, cuando acabó su etapa activa en política.



hola@grupoinca.es

Calle San Roque, 37 Aceuchal (Badajoz) 633 41 21 10

El cuidado de nuestros mayores es uno de los retos sociales y empresariales de una sociedad con un aumento progresivo del envejecimiento de la población y dependencia. La labor de cuidar requiere de una formación sociosanitaria, que permita desarrollar la asistencia curativa, social y educativa de colectivos de dependencia como la tercera edad, personas con discapacidad física, psíquica o sensorial, enfermos crónicos o cualquier otra situación que no permita la autonomía.

Una empresa con fines sociales, rentable, con un impacto positivo en la sociedad y enfocada al cuidado de la persona dependiente, es un proyecto de gran envergadura que necesita conocimientos específicos de recursos sociales y legales. Conocimientos y actitud emprendedora como las de **Laura Casillas** (Trabajadora Social) y **Lola Indias** (Licenciada en Derecho), socias fundadoras de la empresa **Grupo Inca Servicios Integrales, S.L.**

Ambas coordinaban equipos de personas en una empresa de telemarketing y a raíz de un curso de formación para nuevos emprendedores, decidieron embarcarse en algo que consideraban esencial, el cuidado de los mayores. Laura tuvo claro desde que finalizó sus estudios que su vocación como trabajadora social estaba encaminada en la asistencia a personas vulnerables. Por su parte, Lola, fue la experiencia de su abuela con este tipo de servicios, lo que le empujó a buscar una nueva forma de llevar a cabo la atención a los usuarios, donde la cercanía y el acompañamiento fueran el eje principal.



Grupo Inca inició su actividad en 2020 y cuenta con dos actividades empresariales diferenciadas: ayuda a domicilio y actividad de limpieza general de casas, oficinas, etc.

Con apenas 6 meses en funcionamiento, se enfrentaron a los estragos que la COVID19 causó aún con más relevancia, a las empresas dedicadas a personas con mayor vulnerabilidad. Esta situación reforzó la idea que ya tenían de que este sector necesitaba un cambio y nuevos

recursos. Para el cierre del ejercicio 2020 tenían unas previsiones de crecimiento de un 40%, para asegurar la viabilidad del negocio. Cumplieron las expectativas e incluso superaron este dato hasta llegar al 90% más de usuarios respecto a los datos del verano.

Uno de sus puntos clave es la atención integral al usuario que incluye cubrir las necesidades básicas de la vida diaria, en cuanto a tareas domésticas y de higiene personal, así como la atención psicológica-

social y el estímulo de su autonomía, como es caminar, hablar, mantener su vida social o estimular la mente. Realizan actividades de juegos y entretenimiento, donde la diversión y el cariño son una forma de acompañar y colaborar en el bienestar y la mejora de la calidad de vida de las personas. *“No solo las auxiliares visitan a los usuarios, tanto Lola como yo, también vamos a sus casas y los escuchamos tanto a ello como a sus familiares”* nos cuenta Laura, recordando entre emoción y orgullo algunas anécdotas de sus visitas.

En el equipo hay una media de 22 Auxiliares de Ayuda a Domicilio (todas mujeres), repartidas por la Comarca de Tierra de Barros, así como en otros puntos de la comunidad de Extremadura. Los principales municipios en los que se encuentran actualmente son: Aceuchal, Solana de los Barros, Almendral, Villalba, Los Santos de maimona, La Corte y Cáceres.

El conocimiento de la importancia del marketing, les ha servido para llevar a cabo actuaciones que las diferencien y posicionen, como el uniforme que lleva el personal de la empresa y que las identifican. También han realizado una campaña con **impacto social** en la que recogieron postales navideñas hechas por los niños de **Aceuchal** para los mayores del pueblo, en las que le mandaban sus mejores deseos y felicitaciones. Una muestra de afecto y de reconocimiento, entre distintas generaciones, muy agradecida por todos los participantes y que reafirma el sentido de orgullo y pertenencia a una comunidad.



Entre sus objetivos está la implantación de la **Teleasistencia**, un servicio de asistencia domiciliaria, a partir de un terminal de diseño propio, que permitirá por parte de la empresa situar al usuario a través de geolocalización, el seguimiento en la toma de medicamentos, llamadas para garantizar que se encuentran en buen estado o para comprobar que han comido, entre otras muchas ventajas. Todo ello supone para el usuario el beneficio de una mayor seguridad, compañía y atención.

Asimismo, plantean ampliar el radio de actuación hacia comarcas hasta ahora menos visitadas e instituciones sociales como centros de días o residencias.

La vocación de servicio se encuentra en cada una de sus actuaciones presentes y proyectos futuros, pero también la determinación de llevarlas a cabo. Lola, quien lleva la parte contable, laboral y fiscal, sigue formándose en materias específicas porque para abordar cada nuevo proyecto, nos dice, hace falta superar dos principales obstáculos: la inversión económica y la burocracia.

“Grupo Inca: Cariño, Afecto y Vocación de Servicio”

5 ALIMENTOS SALUDABLES PARA DISFRUTAR DEL VERANO



Guadalupe Cordero. Dietista-nutricionista.



Una vez que llega el verano, la piscina, el sol y la playa desaparece la idea de dieta. Nos gusta comer bien y disfrutar de una caña o un helado con la familia y amigos. Pero, ¿realmente el verano está reñido con la alimentación saludable?

El verano es la época perfecta para alimentarte de forma saludable gracias a la variedad y riqueza gastronómica que nos proporciona:

- **Gazpacho:** Un plato saciante donde los haya. Rico en vitaminas y minerales como el licopeno que nos ayuda a mejorar la circulación. Combate la retención de líquidos con este plato pero ¡cuida la cantidad de aceite que le añadas!
- **Pepino:** El snack del verano por naturaleza. A bocados o con un poco de aceite, el pepino no necesita más para consumirlo en cualquier momento del día. Refrescante, rico en agua y bajo en calorías.
- **Sandía:** La fruta por excelencia. ¿quién no está deseando que llegue el verano para comer sandía a todas horas? Una fruta muy rica en agua ideal para hidratarnos en cualquier momento. Aunque exista un mito muy extendido de que por la noche hace daño, puedes comer sandía en cualquier momento del día. Es eso, un mito más.
- **Calabacines y berenjenas:** Aunque a día de hoy podemos encontrar estas verduras en cualquier época del año, los calabacines y las berenjenas están de temporada. Su sabor cambia por completo al igual que sus nutrientes. Son verduras ricas en fibra, un nutriente que consumimos menos de lo que deberíamos. La fibra ayuda a mejorar el estreñimiento, las digestiones y hace que nos saciemos antes. Si a esto le sumamos el gran aporte de agua que nos ofrecen tenemos dos alimentos de temporada ricos en vitaminas y minerales que nos ayudarán a mejorar nuestra composición corporal.

El verano nos ofrece mucho más que sol y playa, nos ofrece una amplia variedad de frutas y verduras de la que no solemos disfrutar en otras épocas. Por eso es una de las mejores estaciones para establecer el cambio de hábitos alimentarios y mejorar la composición corporal.



LA PIPORRA NEREA GARCÍA SÉPTIMA EN EL CAMPEONATO DEL MUNDO MTBO CELEBRADO EN FINLANDIA

Del 12 al 17 de Junio, la selección nacional de MTBO se enfrentaba a su primera competición internacional de la temporada. El campeonato nacional de MTBO se ha celebrado en Finlandia, hasta donde el conjunto FEDO viajaba unos días antes, para preparar las pruebas.

Representando a España en categoría junior, se encontraba la piporra Nerea García, junto a sus compañeros Elena Yllán, José Antonio Villar y César López. En categoría absoluta, los representantes españoles eran Juan Francisco Marín Vargas, Ángel García, David Toll y Mónica Aguilera.

El conjunto español, con Nerea, debía enfrentarse a cinco pruebas, comenzando con la mass star, sprint, seguido de la media, prueba larga y relevo.

La piporra Nerea, reconoce que adaptarse al terreno no ha sido nada fácil, y que a pesar de llegar unos días antes a la zona y realizar algunos entrenos, se trataba de recorridos de gran complejidad técnica con terrenos muy distintos a los que están acostumbrados.



Aún así, reconoce haber aprendido mucho de esta experiencia que ha supuesto su quinta internacionalidad. Ha sabido corregir y asumir sus errores y ser consciente de sus logros, consiguiendo alzarse con el séptimo puesto del campeonato del mundo.

Un gran papel, aunque reconoce tener una espinita y es la que no haber logrado llevarse un diploma (se les otorga a los seis primeros), quedándose a muy pocos segundos de su antecesora.

Un puesto más para su palmarés, del que sigue disfrutando, pensando ahora ya en el próximo reto, que será en julio, cuando disputará el Campeonato de España, los días 24 y 25 en Huerta de Rey en Burgos.

ACEUCHAL ACOGE LA SEGUNDA PRUEBA DEL CAMPEONATO LEXRA

El domingo 13 de Junio se celebraba en nuestra localidad la segunda prueba de la Liga Extremeña de Raids de Aventuras. Una competición multidisciplinar destinada a probar la capacidad de resistencia, de navegación y supervivencia de equipos en completa autonomía.



Los más de 100 participantes en la prueba, debían completar un recorrido de orientación en el menor tiempo posible, superando todas las dificultades naturales que encontraban a su paso haciéndolo a pie, bici o escalando.

En esta prueba, en la que había diversas modalidades, con las que adaptarse a todas las edades y categorías, el club con más participantes, fue el club Itaca Aventura, que consiguió colarse entre los cinco primeros en todas las modalidades competitivas.

Un nuevo éxito del club, que en esta ocasión, jugaba en casa.

BALONMANO – SECTORES CAMPEONATO DE ESPAÑA

La temporada de balonmano ha concluido para los equipos de la Escuela Municipal de Deportes, con la participación del equipo senior e infantil disputando los sectores nacionales como representantes autonómicos.

El equipo senior viajaba hasta Córdoba el primer fin de semana de junio, para enfrentarse al Mare Nostrum, Córdoba balonmano y a la Asociación Abaranera. Un total de cuatro conjuntos, que se medían todos contra todos, para decidir el único puesto de ascenso, destinado al primer clasificado. El conjunto piporro fue de menos a más, logrando terminar su participación en este sector con una victoria frente a la Asociación Abaranera.



Tan solo siete días después, era el turno del equipo infantil, que viaja hasta Ciudad Real, para medirse al Montequinto, Prado Marianistas y al Lavadores de Vigo. Tal y como ocurrió con el conjunto senior, las chicas de Juanpe fueron incrementando su nivel a lo largo del fin de semana, y terminaron ganando su último encuentro frente al conjunto vigués, poniendo así el broche de oro a una gran temporada.

ARRANCA LA TEMPORADA DE BAÑOS



La piscina municipal volvía a abrir sus puertas el pasado 26 de Junio, tras su cierre en 2019 y su no apertura durante el pasado año debido a la pandemia.

Este verano 2021, vuelve a abrir sus puertas y lo hace en las mejores condiciones, tras los trabajos de mejora y adecentamiento que se han realizado durante las semanas previas a su apertura.

La piscina abre de martes a domingo, con horario ampliado los fines de semana y festivos, que va de 12:00 h a 21.00 h. Además, es usada por los menores participantes en el campamento de verano de Itaca, además de por todos aquellos inscritos en las clases de natación, que también han vuelto esta campaña en horario de mañana y tarde.

Una temporada más, se mantienen los precios de acceso al recinto, así como los abonos, que pueden adquirirse tanto en el Ayuntamiento como en la taquilla de la propia piscina.

SOLEDAD GONZÁLEZ JUGARÁ LA PRÓXIMA TEMPORADA EN DIVISIÓN DE HONOR PLATA

La piporra Soledad González Vázquez ha fichado por el CBM (Córdoba de balonmano), durante la próxima temporada 21/22 para formar parte del proyecto de este club andaluz en División de Honor Plata.

Sole, deja el equipo Senior de la EMD Aceuchal, para iniciar un proyecto ilusionante, que tal y como ella misma afirma, afronta como un gran desafío y con ganas de aportar y dar lo mejor de sí a su nuevo equipo.

Un fichaje, que llega tras ser rivales en la fase de ascenso. En ese encuentro, comenzaron las negociaciones para forjar este fichaje. Soledad llega para jugar como extremo izquierdo y tiene experiencia en la categoría tras jugar con el club Tierra de Barros.

A primeros de Agosto, pondrá rumbo a su nuevo destino, para iniciar la pretemporada, y lo hace ilusionada y agradecida, tanto al club de su vida, el Aceuchal, como a su nuevo equipo con el que espera hacer grandes cosas.



A PLANTAR ARBOLITOS

Antonio Rodríguez Gordón



Fue una mañana de abril de 1956 -creo-. Tenía siete años -no me acuerdo de mucho-. La ermita de San Isidro se había inaugurado en 1950. No sé quién era el alcalde de nuestro Aceuchal. Si están presente nombres de maestros como doña Manola, doña Mercedes, doña María Teresa, Doña Isabel, don

Tomás, don Manuel, don Remigio, don José Pérez de Guzmán...

Mi maestro, don Manuel -sevillano, alto, delgado, con un traje gris, peinado para atrás-. Aquel maestro, cada tarde, nos enseñaba canciones, refranes, chascarrillos; perduran en mis oídos algunos tonillos infantiles:

*... Tengo un sombrero de jipi
¡Ay, de jipi! ¡Ay de japa!
Me lo regaló mi novio,
Par que me pusiera guapa.*

O aquella otra de:

*... Un día en las carreras, pis, pas
Rompimos un cristal.
Al ruido que produjo, chimpún,
Acudió un municipal.*

Una de las tardes de aquel abril del cincuenta y seis, el maestro nos habló de los arbolitos que había que plantar en San Isidro; nos aclaró -muy serio- que cada niño/a tendría un árbol con una tablilla en la que pondría nuestro nombre. Prometimos ante él que cada uno cuidaría su eucalipto, lo regaría, lo *casearía*. Aprendimos la canción en tres tardes -mientras bebíamos la *leche en polvo*-.

*A plantar, a plantar arbolitos.
Cada uno un árbol tendrá,
ay, del niño que bien no lo cuide,
señalado entre todos será.
Frente al árbol que plantamos,
el amigo leal nos llama...*

Recuerdo salir de la plaza aquella mañana de abril, en fila, todos los *grados*, -las niñas con babi y lazos de papel fino en la cabeza-; en la calle *Cañá*, veo la imagen de mi madre asomada a la puerta. Todos cantando, con la tablilla en la mano y una banderita española de papel. *A plantar, a plantar arbolito*. Cada vez que decíamos *Ay, del niño que bien no lo cuide, señalado entre todos será*, nuestros índices apuntaban a unos y a otros. Al llegar, nos dieron un arbolito, engarzamos con alambre la tablilla donde ponía nuestro nombre y apellidos, metimos el eucalipto en la hoya y los hombres -había muchos- se encargaron de cubrirlo con tierra, prepararlo, asentarlo. Durante muchas tardes y al salir de la escuela, los de la calle nos íbamos a regar el árbol; nos llevábamos latas y cubos viejos llenos de agua. Aquello, los primeros días, parecía una verbena. Regábamos, buscábamos el árbol de alguien conocido, merendillábamos.

Han pasado sesenta y cinco años. Alguna vez, al mirar los eucaliptos de San Isidro, veo a su alrededor niños que cantan, que riegan, que corren. Estamos allí. Hemos superado ya los setenta -algunos arañan los ochenta-. Fue una arada de nuestra generación. Yo pienso que los eucaliptos de San Isidro son PATRIMONIO DE NUESTRO ACEUCHAL. Yo confío en que ningún mindundi le dé por arrancarlos. Es cuestión de querencias y, sobre todo, de idiosincrasia, pero la economía manda.



NUEVA SEÑAL ZBE

Miguel Carmona Romano

Profesor de Formación Vial en Autoescuela Aceuchal



La DGT ha publicado una instrucción sobre Zonas de Bajas Emisiones (ZBE) y otras regulaciones sobre el acceso de los vehículos a las zonas urbanas, en la que se crea la señal BZE e invita a las entidades municipales a comunicar estas áreas u otras regulaciones de acceso a vehículos. También la plataforma DGT 3.0 puede publicar y difundir a tiempo real y de forma gratuita a todos los conductores esta información.

Esta instrucción va a facilitar la implantación de la ley de cambio climático impulsada por el Ministerio de Transición Ecológica y el Reto Demográfico que está en vigor desde el 22 de Mayo. En esta se dice que todos los municipios de más de 50.000 habitantes, los que superen los 20.000 que tengan problemas con la calidad del aire y los territorios insulares, tienen que disponer de ZBE antes del 2023.

Las ZBE ayudaran por tanto a mejorar la calidad del aire, la salud de los ciudadanos y contribuirán a la mitigación del cambio climático al mismo tiempo que promueven que las ciudades sean mas seguras y competitivas, alineándose de este modo con lo solicitado por la Unión Europea.

La nueva señal de ZBE es una señal de prohibición, de forma circular con el borde rojo, fondo blanco y un icono de color negro de un turismo con puntos en el lado derecho que quiere simular el humo y la contaminación de los vehículos. Esta señal debe ir acompañada de un panel complementario donde especifica que solo podrán pasar los vehículos que tengan el distintivo ambiental cero, Eco y C de la DGT, aunque algunas ciudades han incluido en esta limitación también a los vehículos con distintivo ambiental B.



Tras haberlo probado ya en Madrid y Barcelona, desde la DGT han asegurado que poco a poco se va a ir haciendo en otras ciudades. Así que en las próximas fechas tendremos que prestar especial atención en ciudades cercanas a nosotros como Mérida, Badajoz o Cáceres.

CLAÚSULAS ABUSIVAS EN LOS CONTRATOS CELEBRADOS CON CONSUMIDORES

Óscar A. Jiménez Escaso

Asesor Jurídico – Consorcio Extremeño de Información al Consumidor

oscar.jimenez@salud-juntaex.es

El Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias, y sus modificaciones posteriores, se ocupa de esta materia en el Título II de su Libro II relativo a las Condiciones generales y cláusulas abusivas. Referido texto legal se ocupa de las cláusulas, entendidas como condiciones o estipulaciones que integran los contratos de consumo, en su doble perspectiva de “cláusulas no negociadas individualmente” (art. 80 y 81) y “cláusulas abusivas” (art. 82 a 92).

¿Cuándo una cláusula no se ha negociado individualmente?

La Directiva 93/13/CEE de 5 de abril de 1993 sobre las cláusulas abusivas en los contratos celebrados con consumidores en su artículo 3, apartado segundo establece que: «Se considerará que una cláusula no se ha negociado individualmente cuando haya sido redactada previamente y el consumidor no haya podido influir sobre su contenido».

¿Qué es una cláusula abusiva?

«Se considerarán cláusulas abusivas todas aquellas estipulaciones no negociadas individualmente y todas aquéllas prácticas no consentidas expresamente que, en contra de las exigencias de la buena fe causen, en perjuicio del consumidor y usuario, un desequilibrio importante de los derechos y obligaciones de las partes que se deriven del contrato.

CLÁUSULAS NO NEGOCIADAS INDIVIDUALMENTE Y CLÁUSULAS ABUSIVAS.

A) CLÁUSULAS NO NEGOCIADAS INDIVIDUALMENTE (CONDICIONES GENERALES DE LA CONTRACCIÓN).

Requisitos: En los contratos con consumidores y usuarios que utilicen cláusulas no negociadas individualmente, incluidos los que promuevan las Administraciones públicas y las entidades y empresas de ellas dependientes, aquéllas deberán cumplir los siguientes requisitos:

a) Concreción, claridad y sencillez en la redacción, con posibilidad de comprensión directa, sin reenvíos a textos o documentos que no se faciliten previa o simultáneamente a la conclusión del contrato, y a los que, en todo caso, deberá hacerse referencia expresa en el documento contractual.

b) Accesibilidad y legibilidad, de forma que permita al consumidor y usuario el conocimiento previo a la celebración del contrato sobre su existencia y contenido. En ningún caso se entenderá cumplido este requisito si el tamaño de la letra del contrato fuese inferior al milímetro y medio o el insuficiente contraste con el fondo hiciese dificultosa la lectura.

c) Buena fe y justo equilibrio entre los derechos y obligaciones de las partes, lo que en todo caso excluye la utilización de cláusulas abusivas. Cuando se ejerciten acciones individuales, en caso de duda sobre el sentido de una cláusula prevalecerá la interpretación más favorable al consumidor.

B) CLÁUSULAS ABUSIVAS (artículos 82 y siguientes)

Se considerarán **cláusulas abusivas** todas aquellas estipulaciones no negociadas individualmente y todas aquellas prácticas no consentidas expresamente que, en contra de las exigencias de la buena fe causen, en perjuicio del consumidor y usuario, un desequilibrio importante de los derechos y obligaciones de las partes que se deriven del contrato.

El hecho de que ciertos elementos de una cláusula o que una cláusula aislada se haya negociado individualmente no excluirá la aplicación de las normas sobre cláusulas abusivas al resto del contrato. El empresario que afirme que una determinada cláusula ha sido negociada individualmente, asumirá la carga de la prueba.

El carácter abusivo de una cláusula se apreciará teniendo en cuenta la naturaleza de los bienes o servicios objeto del contrato y considerando todas las circunstancias concurrentes en el momento de su celebración, así como todas las demás cláusulas del contrato o de otro del que éste dependa. Son abusivas las cláusulas que:

- a) vinculen el contrato a la voluntad del empresario,
- b) limiten los derechos del consumidor y usuario,
- c) determinen la falta de reciprocidad en el contrato,
- d) impongan al consumidor y usuario garantías desproporcionadas o le impongan indebidamente la carga de la prueba,
- e) resulten desproporcionadas en relación con el perfeccionamiento y ejecución del contrato,
- f) contravengan las reglas sobre competencia y derecho aplicable

Contratos relativos a valores, instrumentos financieros y divisas

Las cláusulas abusivas referidas a la modificación unilateral de los contratos, a la resolución anticipada de los contratos de duración indefinida y al incremento del precio de bienes y servicios, no se aplicarán a los contratos relativos a valores, con independencia de su forma de representación, instrumentos financieros y otros bienes y servicios cuyo precio esté vinculado a una cotización, índice bursátil, o un tipo del mercado financiero que el empresario no controle, ni a los contratos de compraventa de divisas, cheques de viaje o giros postales internacionales en divisas

EJEMPLO DE CLÁUSULA ABUSIVA

Abusividad cláusulas gastos hipotecarios:

Sentencia Tribunal Supremo, Sala de lo Civil, Nº 725/2018, Rec 2241/2018, de 19 de diciembre de 2018

Sentencia Tribunal Supremo, Sala de lo Civil, Nº 49/2019, Rec 5298/2017, de 23 de enero de 2019

Abusividad de la cláusula que en un contrato de préstamo hipotecario celebrado con un consumidor atribuye indiscriminadamente el pago de todos los gastos e impuestos derivados del contrato al consumidor. Criterios sobre distribución de tales gastos.



RADIO ACEUCHAL

107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com



Aceuchal Noticias

WEB

www.aceuchal.com

