

UN VERANO MARCADO POR LA CULTURA

Agosto ha apostado por llenar sus días con actividades y eventos dirigidos a todos los públicos. Los pequeños de la casa han podido disfrutar de distintos talleres de manualidades y de lectura con perros, una compañía de la que también han podido disfrutar nuestros mayores.

Los comercios han vuelto a vestir sus escaparates en horario nocturno y la población pudo vivir, un año más, la Shopping Night. Las calles de nuestra localidad fueron el escenario perfecto para acoger los bailes típicos interpretados en el Certamen Internacional de Los Coros y Danzas.

Pero si hay una cita que cualquier ciudadano estaba esperando con ilusión, es la del Certamen Nacional de Teatro que, tras la pandemia, ha vuelto a subir el telón de la Casa de la Cultura, sumando su edición número 31.

AGENDA

1 de septiembre: Pleno Ordinario. 20:30 h

3 de septiembre: BrujaSound 2022. Auditorio Municipal. 22:00 h

7, 8, 9 Y 10 de Septiembre: Feria de la Soledad y Natividad.

12 de Septiembre: Inicio del curso escolar.

18 de septiembre: Inicio temporada EMD ACEUCHAL.



ENTRE EL ORO Y EL PLATINO



Paco Alonso de Mingo

Hoy me vais a permitir que mi escrito sea una felicitación y que esa felicitación sea a mi mismo, pues el día 7 de este mes (Día de los fuegos) de 1962 llegué a este pueblo, o sea el 7 de este mes haré 60 años aquí, casi las tres cuartas partes de mi vida. Yo venía con la intención de estar en Aceuchal dos o tres años y volver a mi Madrid o sus proximidades. ¡Qué equivocado estaba!. Aquel día al pasar junto a la iglesia oí cantar y como la música siempre me gustó entré (no a oír Misa, cosa que yo antes no hacía) pero sí a cotillear un poco, al fin y al cabo era la primera vez que iba a estar en un pueblo por una larga temporada. La Iglesia estaba llena, apenas se cabía y yo escuché el himno a la Virgen con sus tres partes diferentes y vi el fervor de la gente: las dos cosas me enamoraron.

Por la noche, después de cenar, a ver los fuegos y a conocer gente. Pregunté por algún maestro y me presentaron a varios. Estuvimos paseando y en “el ramo”, aquella subasta de regalos tan atractiva entonces con el pique de los “ricos” pagando precios desorbitantes y en el baile. Y aquella noche no antes de que cantara el gallo sino antes de los churros de magrugada, me presentaron a una maestra, Felisa Caballero (Felu) que al año siguiente sería mi mujer. Me había enamorado tres veces en un día: del fervor del pueblo, de una Virgen y de una mujer. Estaba admirado. Eso me pasaba a mí que a mis veintitrés años no había tenido más amores que los familiares y ese falso amor que no eran más que esos “liguecillos” de “usar y tirar” (tú a ella o ella a ti). Aquellos tres nuevos amores cambiaron por completo mi vida. Lo que pensé que iban a ser dos o tres años se convirtieron en sesenta, más lo poco más que viva pues ya es seguro que aquí moriré... ¡Cómo se cumple aquí aquello de que “el hombre propone y Dios dispone”. Me adapté pronto a pasar de un lugar de unos tres millones de personas entonces, a otro de unos cinco mil. Tenía su encanto, sus dichos, sus curiosidades y la gente era acogedora y gustaban sus matanzas y cosechas, sus eras y su río muy limpio entonces, su jira y sus ajos, ese producto que según D. Jacinto, decía eran el mejor antibiótico y el más barato, y de eso, D. Jacinto, entendía “un rato”.

A la Virgen, yo al menos lo creo le debo varios favores o pequeños milagros de esos de andar por casa pero que han sido muy importantes. Ya se que todas la Vírgenes son María, pero yo ya no la llamo Almudena, Pilar, o Carmen pues para mí ya siempre será SOLEDAD. Tengo que decir que antes no creía mucho en ella, pero ahora sí. Ella me tiró del caballo como a Pablo. Sé que hay mucha gente que no cree en esto, los respeto, pero yo no tengo más remedio que creer.

De mi tercer amor de aquella noche ¿qué puedo decir? Llenaría muchos folios, ella me dio no solo amor sino también tres hijos y cuatro nietas. Ella fue mi guía y mi freno y el timón de mi casa que supo campar los peores temporales, sin ella el barco hubiera naufragado. Ella perdió parte de su vida para alargar la mía y siempre con generosidad y buen humor. A mis dos mujeres Soledad y Felu las llevo en mi recuerdo y mi corazón y para mí es como si estuvieran vivas y conmigo y pienso que realmente lo están pues solo el cuerpo se muere, pero la energía, el alma, nunca se destruye. Por eso hoy me felicito. Se que algún enemigo habrá por ahí pero el número de amigos gana por mayoría absoluta. Soledad, Felu, os seguiré queriendo hasta después de que muera mi cuerpo.

EL AYUNTAMIENTO DE ACEUCHAL SE SUMA AL AHORRO ENERGÉTICO

El Ayuntamiento de Aceuchal, se suma al Plan SmartEnergía, que desarrolla la Diputación de Badajoz, a través del área de Desarrollo Rural y Sostenibilidad. Un proyecto al que se ha unido nuestra localidad, en una apuesta de la Diputación por lograr una provincia “eficiente, conectada y sostenible”.



El objetivo no es otro que el dar cumplimiento a los compromisos establecidos en las líneas estratégicas en materia de eficiencia energética y cambio climático, permitiendo a los ayuntamientos beneficiarse de las reducciones de consumo energético y del consiguiente ahorro económico.

En el caso de nuestro localidad, se ha procedido a las sustitución de luminarias convencionales por tecnología led de última generación en todo el consistorio, consiguiendo mayor eficiencia lumínica y menores costes de gestión sustituyendo los sistemas tradicionales por tecnología LED.

Además, se está procediendo a la sustitución de ventanas y portería para una mejora de la eficiencia energética. Actuaciones subvencionables con ayudas de la Diputación, que además ha colocado en el Ayuntamiento, un red de sensores para gestionar, monitorizar y registrar el consumo energético. Los datos recopilados son registrados por la Diputación de Badajoz y contribuirán a mejorar la eficiencia energética y permitirán ahorrar costes.

Trabajos de eficiencia energética que también se están poniendo en marcha en el CEIP. Ntra. Sra. De la Soledad, gracias a la Diputación de Badajoz y a propuesta del Ayuntamiento de Aceuchal.

Los trabajos se están realizando durante la época estival, aprovechando la ausencia de escolares en las aulas. Se espera que están listas a inicios del mes de septiembre, mejorando la iluminación de las aulas y logrando un importante ahorro.



OBRA DE ABASTECIMIENTO DESDE LOS DEPÓSITOS HASTA EL MUNICIPIO

Ya han comenzado las obras de abastecimiento desde los depósitos del agua hasta la intersección entre la carretera de Villafranca con carretera de Almendralejo. Unos trabajos que se están llevando a cabo a iniciativa del Ayuntamiento de la localidad, con fondos propios y que están permitiendo la sustitución de las tuberías de fibrocemento por otras de hierro fundido.



Se trata de una obra de gran envergadura e importancia para el municipio, que está llevando a cabo la empresa Aqualia. Gracias a ella se va a mejorar toda la red de abastecimiento municipal en su tramo principal de acceso al municipio. Los trabajos está previsto que se alarguen hasta finales del mes de septiembre.

VII SHOPPING NIGHT

Aceuchal celebraba los días 4 y 5 de Agosto su tradicional fiesta del comercio. Una cita en la que los establecimientos comerciales locales, abrían sus puertas en horario nocturno, de 9:00 a 00:00 horas ofreciendo grandes descuentos a sus clientes.

Una cita, en la que también está implicado el Ayuntamiento de Aceuchal, quien hace una clara apuesta por incentivar el consumo en establecimientos locales. Para estos dos días, organizaba actividades lúdicas en la calle para apoyar al comercio.

Unas compras en los establecimientos que estuvieron animadas por una charanga y zancudos, a lo que se unía el taller de pintacaras, una colchoneta hinchable y un espectáculo infantil.

Además los establecimiento participantes sortearon entre sus clientes dos cheques regalo, cuyas agraciadas fueron Dolores Carcaboso y Noelia Gutiérrez.



XXXIX CERTAMEN INTERNACIONAL DE COROS Y DANZAS

La Asociación de Coros y Danzas Ntra. Sra. De la Soledad, organizaba un año más, y ya van 39, el pasado 6 de Agosto el Certamen Internacional de Coros y Danzas. Un encuentro de música, ritmos y bailes del mundo, que en este 2022 recuperaba todo su esplendor tras la pandemia.

Las calles de nuestra localidad, volvían a llenarse de colorido y ritmo en un desfile de grupos que partía desde el antiguo colegio del Pilar hasta el recinto de la Soledad, incluyendo una parada frente a la ermita, en la que los grupos ofrecían sus danzas a nuestra patrona, la Virgen de la Soledad.



El primer grupo participante en esta nueva edición, era el grupo etnográfico “Danças e Cantares Do Minho” procedente de Lisboa, Portugal. Una asociación que nació en el año 1980 con el objetivo de recoger, preservar y difundir la cultura tradicional Minhota. En su visita a nuestro municipio, ofrecieron un repertorio de danzas típicas del folklore portugués.

Tras ellos, era el turno del grupo nacional, el grupo folklórico “Manantial del Vino” llegado desde Tomelloso, Ciudad Real. Un grupo amigo, que volvía a las tablas del recinto de la Soledad, tras su primera visita en el año 2012, y lo hacían para mostrar un repertorio musical lleno de jotas, fandangos, seguidillas y rondeñas.



El siguiente grupo internacional llegaba desde el otro lado del atlántico, se trataba del Ballet Municipal de Folklore Argentino “RUMICANI”. Una agrupación que visitaba por primera vez nuestro país, siendo su primera actuación en España en nuestro municipio. Un repertorio que incluía cambio de vestuario y en el que no faltaron los tangos, además de otras danzas tradicionales argentinas acompañadas con una gran música en directo.



Los últimos en subirse al escenario, el grupo anfitrión, la Asociación de Coros y Danzas Ntra. Sra. De la Soledad, que un año más sorprendieron al público con su puesta en escena de una boda tradicional extremeña, a lo que se unían otras danzas típicas de nuestra comunidad.

El acto se cerraba con la intervención de la concejal de cultura, M^a Carmen Hermoso y el concejal de Juventud, Ocio y Tiempo libre, Sergio Gordón, quienes agradecieron a los grupos su presencia en la localidad y animaron al grupo local a seguir con su labor, a la vez que reafirmaron su apoyo una vez más al tejido asociativo local.



XXXI CERTAMEN NACIONAL DE TEATRO

El telón de la Casa de la Cultura de nuestro municipio volvió a subirse para acoger una de las citas culturales más esperadas de la localidad: el Certamen Nacional de Teatro de Aceuchal. Un evento organizado por el grupo Acebuche Teatro y patrocinado por el Ayuntamiento de Aceuchal.

Un certamen que suma treinta y una ediciones entre bambalinas y al que un total de setenta y cinco agrupaciones quisieron formar parte. La gran calidad interpretativa de los trabajos presentados marcó un complicado proceso en el que, finalmente, seis obras fueron seleccionadas.

Desde distintos puntos de España como Almansa (Albacete), Sevilla, Córdoba, Calahorra (La Rioja), Torrejuncillo, Cáceres y Calamonte viajaron los encargados de llenar de magia y aplausos el escenario con representaciones caracterizadas de comedia, drama y tragedia.



Imagen de Domingo González.

Dos actuaciones extremeñas fueron las responsables de abrir y cerrar este evento cultural repleto de sorpresas y agradecimientos a todos los que han aportado su granito de arena. Distintas empresas de alimentación de nuestra localidad, así como el trabajo desde la imprenta, técnicos o maquilladores, fueron, solamente, algunos de los cómplices que hacen realidad una cita de estas características.

Otro de los papeles a representar, y quizás el más complicado, era el del jurado. Siete personas fueron las encargadas de poner nombre a los distintos reconocimientos que se entregarían en la gala de clausura. Una noche muy especial que comenzó con la puesta en escena del grupo Garnacha Teatro con su obra *De Tripas Corazón*, una comedia que, aunque no participaba en el concurso, puso en pie a todos los asistentes. Con esta representación y haciéndoles obsequio tanto de productos típicos de nuestra localidad como del característico trofeo del certamen de teatro, llegó uno de los momentos más emocionantes de la noche: la entrega de premios y reconocimientos.

La compañía Jachas Teatro con su montaje *Miserere* fue proclamada la gran ganadora de este certamen. El trofeo entregado por el alcalde de nuestra localidad, Joaquín González, compartiría vitrina con el premio a la Mejor Escenografía y el premio a la Mejor Iluminación. El director de la agrupación, Pedro Luís López recibió el reconocimiento como Mejor Dirección y la actriz Diosela Arias se alzó con el reconocimiento a la Mejor Interpretación Femenina por su papel como Briones.



Imagen de Domingo González.

ACTUALIDAD MUNICIPAL

La Concejala de Cultura, María del Carmen Hermoso, hizo la entrega de un segundo premio para el grupo La Canilla Teatro, por su comedia *Cuando Estemos Más Tranquilas*. Los cuatro terceros premios se quedaron en manos de la agrupación Arte Escénico y Musical por su representación *Agnes de Dios*; y a la comedia *El Crédito* de Squizo Teatro, obra con la que, además, obtuvo el premio a la Mejor Interpretación Masculina por el personaje de Director de Banco representado por Juan Castilla.



Imagen de Domingo González.

La agrupación sevillana A Contracorriente Teatro también se alzó con uno de los terceros premios con la puesta de *Aeterna Antígona*, una tragedia con la que recibieron otros galardones como el premio al Mejor Vestuario y Caracterización, así como el reconocimiento a la Mejor Interpretación de Reparto Masculina que recibió el actor José Manuel Ruíz por el personaje de Creonte.

De la Burla Teatro también obtuvo su posición entre los terceros premios con su obra *Brujas*, una comedia con la que una de sus actrices, Marisol Verde, fue reconocida por su personaje de Veora.

La gala de clausura reservaba para su final el reconocimiento a ese público fiel que, año tras año, asiste a esta cita y, cumpliendo con la tradición, se hizo entrega de un merecido homenaje a dos de sus espectadores: Alberto Fernández y Eladia Rodríguez. Este matrimonio también tuvieron un bonito papel al entregar uno de los reconocimientos más especiales y emocionantes para cualquier agrupación: el Premio del Público. Este, con sus votaciones, fue entregado a la compañía *Jachas Teatro*.

Como cierre de esta edición, el grupo Acebuche Teatro tenía preparada una bonita sorpresa, ya que quisieron hacer mención especial a la juventud que está tan comprometida con el teatro. Por ello, les hizo entrega de tal reconocimiento a los jóvenes componentes de Jachas Teatro por sus papeles en el Coro durante la actuación de *Miserere*. Al son de “Me gusta el teatro”, palabras de uno de ellos, y retratando a todas las personas que hacen posible este Certamen Nacional de Teatro, el telón de la Casa de la Cultura puso el broche de oro hasta la próxima edición.



Imagen de Domingo González.



Imagen de Domingo González.

EL AROMA DE ROMA

El Ayuntamiento de Aceuchal, organizaba como en años anteriores una excursión a Mérida, para disfrutar de una de las obras de la 68 edición del Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida.

En concreto, la excursión tuvo lugar el miércoles 10 de agosto para disfrutar del musical *El aroma de Roma* de Woody Aragón, Fernando y Santiago Lancha. Ante un teatro, que completó su aforo, los asistentes pudieron disfrutar de una obra muy divertida, que narra la historia de Cayo, un bailarín que ofende a Nerón en una de sus famosas bacanales, por lo que el emperador le condena a muerte. Por suerte logra escapar y planea ocultarse en una escuela de baile al tiempo que persigue su sueño de ser un gran saltator. Pero se confunde de casa y acaba en la escuela de gladiadores del senador Pisón.



El equívoco llevará a Cayo, sin pretenderlo y casi sin saberlo, a formar parte de una conspiración contra Nerón, a ocasionar el declive de los juegos de gladiadores, y a revolucionar el teatro, la música y la danza, y a provocar muchas, muchas risas.

El Ayuntamiento, ofertaba 55 plazas, que fueron cubiertas rápidamente, ya que este tipo de actividades tienen gran éxito entre los vecinos.

FIESTA ACUÁTICA

El último sábado de agosto tuvo lugar en el Polideportivo de nuestro municipio, una fiesta acuática. Un evento organizado por la Concejalía de Deportes de Aceuchal junto con la Dinamización Deportiva y con el que los ciudadanos lograron combatir las altas temperaturas típicas del verano.

Los asistentes a la piscina pudieron aprovecharse de cuatro horas repletas de diversión gracias a las diferentes colchonetas y lanzaderas de agua, así como los castillos flotantes instalados alrededor de ambas piscinas.

EXTRACCIONES DE SANGRE

Durante los días 30 y 31 de agosto, se ha llevado a cabo una nueva campaña de donaciones de sangre en el Centro de Salud de nuestra localidad.

Al igual que en años anteriores, y debido a la pandemia por COVID19, las personas donantes tuvieron que acudir a esta cita provistos de mascarilla y bolígrafo.

La participación ciudadana en citas como esta es muy importante ya que, gracias a las donaciones de sangre son muchas las personas que pueden salvar sus vidas.

A MI MAESTRA DOÑA FLORA, EN UN SEPTIEMBRE ESPECIAL

Álvaro Guerrero Matamoros



Para mucha gente, entre los que me incluyo, el año empieza en septiembre. Se recoge la uva, se compran las libretas, el calor va menguando, las piscinas cierran... Desde el punto de vista natural, e incluso de nuestra rutina me parece un mes mucho más propicio para que tenga lugar un cambio de ciclo. Este verano es especial porque he superado mi primer año completo como profesor de secundaria de Geografía e Historia tras haber cometido mil y un errores y, espero, algún acierto.

Agosto y septiembre generan nostalgia de forma natural y en este caso a mí, haciendo balance, se me viene a la mente alguien de quien me he acordado en innumerables ocasiones en este curso: mi maestra doña Flora, Flora Maqueda. Supongo que casi todos guardamos un buen recuerdo de nuestra maestra o maestro de la etapa de infantil. Es un periodo de profundos cambios en el que, guiados por la mano experta de un docente, comenzamos a experimentar el mundo. Doña Flora pertenecía todavía a una generación en que maestros, profesores, médicos y algunas otras profesiones, tenía delante este indicativo de autoridad intelectual que en el presente parece haberse diluido.

Doña Flora fue mi maestra en infantil y en 3º y 4º de primaria y me enseñó muchas cosas: a leer y a escribir, los nombres de las estaciones, que no podía hablar tanto con mi compañera Adriana y que si no cumplía las normas me tocaría ir “al rincón” (algo que pasó muchas veces, sobre todo por hablar con Adriana, claro está). Después también me enseñó a dividir por dos cifras (una tarea titánica que realizó con tizas de colores porque siempre he sido muy cazurro para las matemáticas), que antes de “b” y “p” se escribe “m” y que hay ciertas palabras que son malsonantes y no se pueden decir en clase.

Murió joven después de una larga enfermedad, algo que todavía recuerdo con un nudo en la garganta. Ni ella lo supo ni yo me di cuenta en su momento, pero me enseñó algo mucho más importante de lo cual no he sido consciente hasta estos últimos meses: el camino a seguir para llevar la enseñanza de niños y jóvenes a buen puerto. He tenido muchas maestras y profesoras de las que guardo un bonito recuerdo como Fernanda, María José, Toli, Pilar, Manuela y muchas más. Pero doña Flora siempre será especial por haber sido la primera y por haberme enseñado a leer y a escribir, que creo que es de las cosas más bonitas que se pueden hacer por alguien.

Empieza un nuevo curso a pesar de los baches, la inflación, el covid, la burocracia, las interminables leyes educativas, la falta de presupuesto y la subida de la ratio. Los “funcionarios de la tiza” (al menos la mayoría), tratarán de hacer su trabajo con todas estas trabas. Yo, en este curso especial, cruzaré las puertas del instituto pensando en quienes marcaron el camino. Sobre todo, en mi maestra doña Flora.



INMACULADA RODRÍGUEZ PUBLICA *LUCES DEL ARCOÍRIS EN AMALUR*, UN CUENTO CON MUCHO CUENTO



El amor, el miedo o el enfado son, solamente, algunas de las emociones protagonistas de cada una de las historias que visten *Luces del Arcoíris en Amalur*, un cuento de la autora local Inmaculada Rodríguez, publicado bajo el sello de la Editorial Cuatro Hojas.

“Cada vez cuesta más expresar los sentimientos”, me cuenta Inmaculada mientras hablamos. Ella es docente, coach, terapeuta transpersonal y experta en Inteligencia Emocional. “Podemos hablar de lo que tenemos en la cabeza, pero nos cuesta expresar sobre lo que tenemos en el corazón, de poner palabras a aquello que nos duele”.

Luces del Arcoíris En Amalur tiene como protagonista a Confianza, una estrella muy curiosa que viaja por el planeta Tierra haciendo diferentes paradas por los distintos continentes. Durante el viaje, esta estrella conoce a varios niños y a cada uno de ellos les da una clave para sentirse mejor en ese momento del libro.

Sus páginas narran historias reales en las que cualquier persona puede verse reflejada. El estilo ameno y cotidiano desde el que está escrito, lo convierte en un cuento atractivo para todas las edades. A través de ellas, el lector comienza una experiencia que le ayudará a conectar consigo mismo, a la vez que disfruta de un viaje por los distintos continentes y contempla la belleza desconocida del planeta Tierra.

Sin duda, un cuento especial no solo por sus historias, sino también por las ilustraciones que lo acompañan. Imágenes llenas de magia y de color de la mano de María Rejano, vecina de Aceuchal, una artista de la que Inmaculada admira su pasión por la pintura y a quien no dudó en proponerle este proyecto. “María no dudó en decirme que sí. Ella ha sabido conectar perfectamente el texto con la imagen. Es espectacular”, decía Inmaculada.

Ayudar a los niños a estar mejor con ellos mismos, con su familia y con el entorno y, a la vez, hacer ver a los padres que ellos son el pilar fundamental de sus hijos es el principal objetivo que quiere cumplir con la publicación de su libro.

Algunas de sus frases como “No puedes amar a los demás si antes no te amas a ti mismo” o, “el miedo crece cuando le das de comer”, actúan como herramientas que nos ayuda a cumplir su fin. Y es que, tal y como decía Aristóteles, “conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría”.



Aunque han pasado varios meses desde que su cuento saliera a la luz, Inmaculada admite estar viviendo esta experiencia como una montaña rusa. “Estoy muy contenta por la repercusión que está teniendo el libro en muchas familias y cómo les está ayudando a ser mejores personas, sin la necesidad de compararse con otros seres humanos”. Algo que para ella ha significado mucho y le ha llenado de ilusión es conocer que su cuento también ha sido un regalo de cumpleaños para las personas mayores.

Son varios los puntos de venta en el que se puede adquirir este cuento tan especial. En nuestro municipio, ya luce en los escaparates de Herbolor Aceuchal, en la tienda de moda infantil Mi Peque y próximamente formará parte del fondo de lecturas de la Biblioteca municipal. También tiene sitio en la localidad vecina de Salvatierra de los Barros, en la tienda El Pequeño Bazar Meli. Otras alternativas de compra sería a través de Cuatro Hojas Editorial o contactando con la autora por sus redes sociales.

Luces Del Arcoíris En Amalur nació en uno de los talleres impartidos por la autora como un pequeño cuento para ayudar a los pequeños de la casa a ubicarse en el mundo de la inteligencia emocional.

Algo que Inmaculada Rodríguez desconocía era que, en ese momento, nacería un cuento con mucho cuento, cuya protagonista sería una estrella llamada Confianza que, no solamente recorrería los dintintos continentes del planeta Tierra, sino que viajaría a los hogares de muchas familias.



OPOSITORES

Sara Muñoz González

Cuando nos adentramos en el proceso de la oposición siempre nos dicen que es una carrera de fondo: estudiar los temas, tener los cursos necesarios para obtener la puntuación indicada, acumular experiencia trabajando durante años, prepararnos una buena exposición oral... Pero una vez que estás dentro, los que realmente lo hemos vivido, sabemos que no es una simple carrera de fondo, sino, más bien, de obstáculos.

Ser opositor es saber decir que no a miles de planes familiares y con amigos que se te van presentando, no solo a lo largo de un año, sino durante un periodo largo de tu vida. Porque sí, los temas se memorizan y se estudian, pero la experiencia, el dinero y tiempo invertido en cursos, la formación en otro tipo de estudios, se consigue con el paso de los años. Ser opositor/a es sentir que algunos días tienes el mundo a tus pies y otros que estás completamente perdido. Es no ver el final a las largas jornadas de estudio. Es que comience el nuevo curso, hacer maleta y no saber de dónde te llamarán esta vez. Y, sobre todo, ser opositor es aprender a sacrificar nuestro tiempo y dinero por encima de todo.

No sé cuál será tu actual situación de opositor/a: si tienes plaza ya y has conseguido terminar el proceso, si estás a punto de obtenerla pero nunca lo consigues, si acabas de empezar, si tienes hij@s y no encuentras ningún momento del día para estudiar, si estás solter@ y tienes que trabajar y estudiar de noche... Sea cuál sea, ya eres valiente por intentarlo. Tardemos más o menos, es algo nuestro, algo que nosotr@s sabemos lo que hemos luchado por obtenerlo, algo que nunca nadie podrá quitarnos. Y a pesar de todo lo que debemos sacrificar, hemos aprendido a valorar el tiempo del que disponemos, a aprender a organizar mucho mejor nuestro día a día, a conocer el verdadero significado de la palabra “esfuerzo” y “constancia” y a disfrutar mucho más de cualquier momento del día por muy insignificante que parezca, como por ejemplo, el café que nos preparamos a media tarde que nos ayuda a evadirnos un poco del temario.

Por todo ello, te invito a continuar, a sacar todas tus fuerzas, a potenciar tus mejores habilidades, a creer en ti mism@ y a levantarte a pesar de las caídas. Puede que este proceso parezca muy frustrante y que nunca llegará a terminar pero, como bien dice mi padre, después de la tempestad siempre llega la calma. Y si hay algo que todos sabemos es que nuestra vida nos pertenece única y exclusivamente a nosotros, y todo lo que logremos en ella, nada ni nadie podrá quitárnoslo. Lucha por tus sueños para que se conviertan en realidades, cree en ti y, sobre todo, disfruta del proceso. De esta forma, tarde o temprano, estoy segura de que lo conseguirás.

KAAN Y HOCICOS DE COLORES CON NUESTROS MAYORES

La asociación Kaan y Hocicos de Colores, llevaban a cabo el jueves 4 de agosto un taller con perros en el Piso Tutelado de Aceuchal. Una actividad de interacción social entre los residentes y los animales, que resultó ser muy agradable.



Este tipo de talleres aportan multitud de beneficios a nuestros mayores, ya que permiten el contacto físico, algo que mucha gente mayor puede echar en falta. Los animales son seres cálidos y cariñosos, a los que se les puede acariciar, tocar, abrazar... permite también la estimulación mental, ya que el perro atrae la atención de todos y proporcionará estimulación mental a través de la vista, tacto, olfato y el oído.

Por otro lado, permite la reminiscencia de situaciones con animales del pasado, fomentando y trabajando la memoria. Los mayores aprovecharon para relatar y recordar los viejos tiempos, ya que la mayoría recuerdan a sus animales con afecto y cariño y son fuente de grandes recuerdos.

Un encuentro que consiguió atraer la atención de nuestros mayores y permitirles un rato de juego y risas.

LECTURA CON PERROS

La Casa de Cultura de nuestra localidad, fue el lugar elegido para celebrar el taller de lectura con perros, puesto en marcha por la Biblioteca Pública Mahizflor y las Asociaciones Kaan y Hocicos de Colores.

Una actividad en la que tanto los niños como los animales fueron los protagonistas. Los menores participantes, fueron uno a uno leyendo parte del libro de la autora piporra M^a Carmen Merchán *Canela encuentra un hogar*.

Una lectura, y posterior charla, que se hizo en un volumen bajo, ya que los perros tienen el sentido del oído mucho más desarrollado, por lo que los gritos terminan asustándolos, y que sirvió para explicar que le sucedió a Canela, los trabajos que se realizan en el refugio, así como curiosidades sobre los animales que tanto Montse como Estrella, responsable de ambas asociaciones, explicaron a los participantes.



GRANDES LOGROS CON PEQUEÑOS CAMBIOS



Guadalupe Cordero. Dietista-nutricionista.



¿Por qué tienes ansiedad?

Por la mala alimentación. Cuando comes productos (porque no pueden llamarse alimentos) ricos en grasas saturadas y azúcar tu cerebro se pone muy contento, le estás dando mucha felicidad y el cuerpo lo sabe, pero no le das fibra y esa felicidad (glucosa) pasa demasiado rápido a la sangre, de forma que "se acaba" en el cerebro y esa felicidad... se esfuma.

Pero después de probarla, tu cuerpo pide más y más y como puedes esperar,... una manzana no le hace ni pizca de gracia. Por eso solo te apetecen cosas ricas.

Cuando comienzas una alimentación saludable rica en frutas y verduras le estás dando al cuerpo mucha fibra y aunque comas algunos productos menos sanos no tienen el mismo efecto. Cuando desplazas estos productos azucarados o salados le estás dando al cuerpo la oportunidad de "limpiarse", disminuye la ansiedad y la apetencia por este tipo de comida.

Decirle adiós a la ansiedad es una tarea muy difícil pero este es un gran paso que puedes poner en práctica desde hoy. Seguro que mañana lo agradecerás.

¿Sabías que... una buena masa muscular te ayuda a quemar grasa?

Cuando intentas mejorar tu composición corporal muchas veces se olvida a la gran partícipe de este proceso: LA MASA MUSCULAR.

Si tienes un buen entrenamiento adaptado a tu objetivo vas a lograr tu objetivo de forma rápida y fácil. Si solo sales a andar te va a costar mucho más porque la encargada de QUEMAR la grasa, es la masa muscular.

Y muchas veces (por desgracia) se prefiere restringir mucho la alimentación pero no hacer deporte. Y eso es un fallo enorme. Por eso se abandonan los objetivos. Y por eso se empieza otra dieta que terminará igual.

Ponte en manos de profesionales de la actividad física y la salud y verás tus cambios mucho más rápido y mucho más duraderos.

¿Qué hacer para perder el peso ganado durante el verano?

Ha llegado septiembre, y estás deseando volver a la normalidad para perder los kilos que has puesto este verano; no corras a perderlos. Este año date una oportunidad y cambia.

Aprende a comer sano, sin culpas ni remordimientos, sin alimentos prohibidos. Este año comer sano es tu objetivo y podrás dejar el círculo de las dietas de una vez por todas. Aprende a cuidarte por dentro y por fuera, con cariño y paciencia.

CURSOS DE NATACIÓN PARA TODOS

Zambullirse en el agua, es uno de los placeres del verano, no solo para aliviar las altas temperaturas, sino también para mantener la actividad física en una época del año, en la que es difícil hacerlo de otra forma debido al calor.



Por ello, un año más, la Concejalía de Deportes y la Dinamización deportiva, han puesto en marcha los cursos de natación, que este año han vuelto a retomarse para el público infantil. Así por las mañanas, y antes de la apertura de las puertas de la piscina municipal, los nacidos entre 2010 y 2016 han podido disfrutar de clases en el medio acuático. Lo han hecho divididos en dos grupos y por quincenas, ofreciendo así alternativas a los más pequeños durante sus vacaciones de verano.

Una actividad que era muy demandada por los progenitores, quien ven la necesidad de que sus hijos tengan nociones básicas para moverse en el agua. Ante esta demanda de la ciudadanía, el equipo de gobierno municipal, abrió un periodo de preinscripción, que tuvo una gran aceptación, por lo que finalmente se procedió a llevar a cabo esta actividad para los menores.

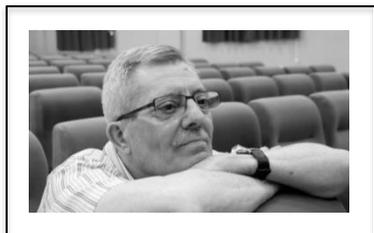
Por la tarde, tras el cierre al público de la piscina municipal, es el turno de las clases de natación para adultos, es decir para los nacidos en 2009 o anteriores. En grupos mixtos, los participantes se benefician de una actividad, la natación, que utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros y la pelvis, además de prevenir y tratar lesiones.



Cada brazada aporta innumerables beneficios a la salud, tanto física como psicológica. Y es que al nadar no solo se cuidan los huesos, pulmones o sistema circulatorio, sino que también te proteges frente a la depresión y la ansiedad.

Es uno de los deportes más saludables para mantener un peso saludable, produce bajo impacto en las articulaciones, mejora el estado de ánimo, aumenta la concentración, da más elasticidad y favorece el aprendizaje entre otros muchos beneficios.

MOMENTOS



Antonio Rodríguez Gordón

Después de San Isidro, casi siempre se presagiaba el verano. Por San Juan -a más tardar- se empezaba la siega. Los tallos del trigo y la cebada habían perdido el color verde, el grano era consistente. Y -por Santiago- se recogían los melocotones. Por septiembre, llegaba *El Cristo y ni siesta ni abanico*. Los cielos limpios y azules de octubre imponían una brisilla fresca. Los primeros remolinos, que se llevaban las últimas hojas amarillas, los traían *Los Tosantos*.

Hiciera frío o calor, otoño o primavera nuestras andanzas infantiles alcanzaban *las piedras, los soportales de la Soledad*. Y las palmeras, donde entre ramas, buscábamos pardales boquerones en los mediodías de agosto. O los tirachinas, las ballestas. Y el *Pozo de la Salamanca*. Y la era *La millana*.

- Vámonos a las piedras a cazar lagartos.

Y las avispas. Y los arroyos. Y las ranas. Ocasión hubo de ir a mangar lechugas, zanahorias, higos...
-La gazuza atacaba-

A veces olía a requemo de rastrojo, otras a estiércol. Después de la hora de la siesta comenzaban los baños en la charca de alguna noria. Y la rivera de aguas limpias, llena de cañas, de adelfas en las orillas; aquella rivera que una vez fue. Cruzábamos a nado -de orilla a orilla-, intentábamos en los agujeros de *Los Caideros* atrapar peces y te salían culebrillas de agua.

- No te bañes después de comer, que se te corta la digestión.

Vuelta al pueblo. La tarde -sosegada- se apagaba. El cielo amarillo, la calima como cuadro de Van Gogh, las trochas, las primeras casas, *soñando caminos* con Antonio Machado.

*La tarde más se oscurece;
y el camino que serpea
y débilmente blanquea
se enturbia y desaparece.*

Y olía a juncos, olía a jaramagos, olía a azufre de viña. Y el sol -hecho una naranja grande- se dejaba caer sofocado, dispuesto a dormir entre rastrojos. Las cigüeñas -como nosotros- volvían a la torre con ramitas en el pico. En los patios -nuestras madres- regaban con agua *lloveriza* del pozo las macetas, los arriates, el galán de noche. Algunas niñas jugaban en la acera al *calajanso*; otras, sentadas en el umbral de la esquina, cantaban:

*Me casé con un enano,
salerito y saleroso,
por jartarme de reír.
¡Ole ahí, ese tío que va ahí!*

*Esto sí que fue de vera,
esto sí que fue de vera,
que, al bajarse de la cama,
se cayó en la escupidera.*

- ¿Quieres que te cuente el cuento de *Barrilito*?

Sentados *al fresco en la puerta de la calle* se hablaba de cosechas, alguna vez de una guerra que pasó, siempre de vecinos o parientes.
Momentos.

PASE USTED

Miguel Carmona Romano



Profesor de Formación Vial en Autoescuela Aceuchal

Cuando circulamos por vías de doble sentido, como norma general no tenemos problemas al cruzarnos con otros vehículos, ya que la propia vía es lo suficientemente ancha para que los dos podamos cruzarnos sin problema. Pero hay algunos puntos donde es imposible que crucemos los dos al mismo tiempo debido al estrechamiento de la calzada, en estos casos, tenemos bien descrito quien tendrá la prioridad de paso. Lo vemos a continuación:

1. Cuando el estrechamiento viene regulado por señales, no suele haber mucho problema, puesto que las señales, una a cada lado del estrechamiento, informarán a los vehículos de quiénes son los que tienen la prioridad de paso, teniendo prioridad el que se encuentre con la señal B (R6) y debiendo detenerse antes de entrar en la intersección o bien dar marcha atrás si ya hubiese entrado en la misma el vehículo que se encuentre con la señal A (R5).



Imagen de mialojamiento.es

2. El problema viene cuando llegamos a un estrechamiento en el que no está señalizada la prioridad de paso. Será aquí donde tendrá preferencia el vehículo que haya entrado primero en dicho estrechamiento.
3. Otro momento de conflicto surge cuando en un estrechamiento en el que la prioridad de paso no está señalizada, tampoco sabemos quién es el vehículo que ha entrado primero, es en este momento cuando tendremos que recurrir a la siguiente tabla donde se ordenan a los vehículos según su dificultad de maniobra y al mismo tiempo según el orden de prioridad en estas ocasiones (se ordena de mayor prioridad a menos):



Imaen de cefoco.com

4. Por último, si no sabemos quién entró primero, y en el estrechamiento nos encontramos dos vehículos del mismo tipo en la tabla, la prioridad de paso la tendrá el vehículo que tenga que dar marcha atrás mayor distancia en el estrechamiento.

En el caso de que el estrechamiento se encuentre en pendiente, olvidamos las normas anteriores y pasará a tener prioridad de paso el vehículo que circule en sentido ascendente, a no ser que tuviera a su derecha un ensanchamiento de la vía, donde podría apartarse para dar paso al vehículo que baja. Siguiendo las siguientes directrices, siempre sabremos cómo actuar en estos casos sin tener que utilizar la frase, “Pase usted”.

CUIDADO CON LAS ESTAFAS A TRAVÉS DEL PHISHING

Juan Ramón Díaz Díaz

Asesor Jurídico – Consorcio Extremeño de Información al Consumidor

juanramon.diazdiaz@salud-juntaex.es

¿Qué es el phishing?

El término *phishing* viene a hacer alusión a “pesca de contraseñas” mediante trampas o engaños.

¿Cómo se lleva a cabo el engaño?

Todo comienza, habitualmente, cuando un usuario de la banca on-line recibe un correo que supuestamente procede de su banco, que tiene la finalidad de inducir al cliente para que clique en un enlace que le redirige a una web falsa mediante la que se suplanta la identidad del banco para obtener las claves de acceso del usuario engañado, sus datos bancarios, DNI, número de tarjeta de crédito, contraseñas, etc.

El método más común para obtener las claves de la cuenta bancaria es el *consistente en hacerse pasar por una entidad bancaria*. Los defraudadores (phisher) simulan o copian una página web de un banco y en los correos anzuelo incluyen un enlace en el que el cliente a quien se quiere engañar ha de pinchar, teóricamente para acceder a la página de su banco pero que, en realidad les dirige a la página web simulada donde el destinatario introducirá sus datos de usuario y contraseñas, valiéndose de una excusa lo más creíble posible como, por ejemplo que se va a llevar a cabo una actualización del sistema, que van a verificar los datos, u otros semejantes. Más recientemente, con el fin de evitar que el usuario pueda percatarse del engaño, en lugar de contener un enlace en el correo remitido por la supuesta entidad bancaria, lo que se envía en el correo es un archivo adjunto HTML que el destinatario tiene que descargarse. El usuario bancario descarga y abre el archivo que consiste en un formulario de recogida de datos, el cual lo cumplimenta, proporcionándoselos al defraudador, dejando su cuenta abierta para que éste pueda operar libremente.

¿Qué se puede hacer para evitar ser víctima del phishing?

Los consejos para evitar ser una víctima de este tipo de fraudes son:

1. NUNCA ENTRES EN LA WEB DE TU BANCO PULSANDO EN ENLACES INCLUIDOS EN CORREOS ELECTRÓNICOS.

No hagas clic en los hipervínculos o enlaces que te adjunten en el correo, ya que de forma oculta te podrían dirigir a una web fraudulenta.

Teclea directamente la dirección web en tu navegador o utiliza marcadores/favoritos si quieres ir más rápido.

2. ASEGÚRESE QUE LA WEB COMIENZA POR HTTPS://, para que los datos circulen por la red cifrados.

CONSUMO

3. Compruebe la legitimidad del sitio web empleando el navegador. TU BANCO NUNCA TE PEDIRÁ QUE LE ENVÍES TUS CLAVES O DATOS PERSONALES POR CORREO. NUNCA RESPONDAS A ESTE TIPO DE PREGUNTAS Y SI TIENES UNA MÍNIMA DUDA, LLAMA DIRECTAMENTE A TU BANCO PARA ACLARARLO.

4. No acceda a los servicios de banca online desde ordenadores públicos, no confiables o que estén conectados a redes wifi públicas.

¿Cuáles son las responsabilidades del Usuario y de la Entidad Bancaria?

Los derechos y obligaciones tanto del cliente de un banco como de la propia entidad financiera vienen recogidos en el **Real Decreto-Ley 19/2018, de 23 de noviembre, de Servicios de Pago, por el que se traspuso al ordenamiento interno la Directiva (UE) 2015/2366 del Parlamento y del Consejo, de 25 de noviembre, sobre Servicios de Pago en el Mercado Interior.**

La citada normativa tiene por finalidad crear un entorno más seguro y fiable para los usuarios, aprovechando las innovaciones tecnológicas producidas en los últimos años, buscando darles protección por medio de un marco de responsabilidad cuasi-objetiva de la Entidad Bancaria.

La Ley de Servicios de Pago impone una serie de **derechos y obligaciones** a los usuarios y proveedores de servicios de pago (las Entidades Bancarias).

¿Qué puedo hacer si soy víctima de un fraude de phishing?

Lo primero que debe hacer es informar inmediatamente a la Entidad Bancaria, para que bloquee el medio de pago y emita unas nuevas medidas de seguridad (claves de acceso, contraseñas, etc.)

Seguidamente debe presentar una denuncia ante la Policía Nacional o Guardia Civil, detallando el método usado para la comisión del fraude.

Es importante conservar los mensajes recibidos del Phiser, a fin de poder acreditar cómo se cometió el fraude, cómo se inició la orden de pago y la falta de consentimiento de la orden.

Una vez que ha comunicado a la Entidad Bancaria el fraude e interpuesto la denuncia, deberá presentar una reclamación escrita a su Entidad Bancaria, requiriéndoles para repongan su cuenta al estado que tenía con anterioridad a las operaciones, reintegrándole el importe de las operaciones que no ha autorizado.

Si la Entidad Bancaria no atiende la reclamación, debe presentar reclamación ante las entidades de defensa del consumidor, para que intercedan en su nombre frente al banco para la restitución de los fondos.



RADIO ACEUCHAL

107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com



Aceuchal Noticias

WEB

www.aceuchal.com

