

SEPTIEMBRE DE NUEVOS COMIENZOS

Septiembre es para mucho el mes de los nuevos comienzos. Tras un verano intenso, con las vacaciones como protagonistas, el noveno mes del año nos trae la vuelta a las aulas, el inicio de actividades formativas y este año, también el Certamente Nacional de Teatro que cumple su edición número 33.

Pero antes de todo eso, Aceuchal y su gente viven de manera especial sus fiestas patronales, las que marcan un antes y un después en el calendario piporro.

AGENDA

3 de Octubre: Pleno ordinario. 20:00 h.

5 de Octubre: Ruenión informativa. Taller de Ajedrez. Casa de Cultura.

4, 5, 6, 12 y 13 de Octubre: Certamen de Teatro. Casa de Cultura.

12 de Octubre: Festividad del Pilar. Misa. 12:30 h.

26 de Octubre: XI Cross Villa de Aceuchal. 16:45 h.





Y AHORA QUÉ

Soledad Rosa

Parece un murmullo constante. Son sólo tres palabras pero, que en forma de pregunta, nos acompaña toda la vida. En ocasiones, es como un eco, sutil, que resuena en nuestra mente cada vez que cruzamos una meta, cerramos una etapa o cumplimos un sueño.

“¿Y ahora, qué?”, nos preguntan. Como si el simple hecho de detenernos y disfrutar del momento no fuera suficiente.

Vivimos en un mundo donde nos olvidamos del presente y nos empujan a vivir en un futuro continuo. Esto parece un juego, cuyo escenario es un calendario. Saltamos de fecha en fecha, de evento en evento. Y en cada casilla escuchamos eso de “Y tira porque te toca”. Como si el parar significara fracasar, como si permanecer quietos fuera sinónimo de rendirse. Nos preocupamos tanto por el “después”, que el “ahora” se nos escapa como arena entre los dedos.

Y, sin darnos cuenta, los momentos se convierten en recuerdos. Y la vida en una sucesión de tareas cumplidas.

¿Alguna vez te has planteado entregarte al presente, contemplar el tablero y disfrutar de esta vida por lo que es, sin buscar ganar? Sé que el futuro tiene su encanto. Pero, quizás, en esa obsesión por controlarlo todo, nos hemos olvidado de que lo bonito de la vida también está en la incertidumbre y en el presente.

Dime, ¿cuántas veces te has adelantado a los acontecimientos? ¿Cuántos escenarios imaginarios has montado en tu mente? ¿Cuántos desvelos llevas acumulados en lo que va de semana? ¿En cuántas ocasiones te has puesto en lo peor? No serías la primera persona que recibiera un Goya por cada película basada en hechos no reales.

Parar. Respirar profundamente. Mirar a nuestro alrededor. Y, simplemente, ser. Es ahí, en ese momento, en el presente que vivimos, en lo que estamos haciendo hoy, donde encontramos la verdadera esencia de la vida. Porque no siempre necesitamos tener una respuesta para ese murmullo que nos persigue y nos apura.

Basta de preparar un repertorio de respuestas que, en muchas ocasiones, nos embarcan en un viaje a la deriva, sin rumbo, sin dirección y sin un faro que nos ilumine. Tal vez, lo bonito de la vida sea, precisamente, disfrutar de ese billete de ida, guiarnos por nuestros impulsos, vivir con deleite cada segundo de lo cotidiano, sumergirnos de lleno en el presente y dejar que nos envuelva como una ola. Y nos arrastre con ella.

A la pregunta, ¿Y ahora, qué?

Ahora, solo esto.

IGNACIO HIGUERO Y REPRESENTANTES MUNICIPALES SE REUNEN PARA TRATAR TEMAS DE NUESTRO ENTORNO RURAL

El alcalde de Aceuchal, Sergio Gordón y el concejal de Agricultura, Manuel Guerrero mantenían el pasado 11 de septiembre una reunión de trabajo en Mérida con el consejero de Gestión Forestal y Mundo Rural, Ignacio Higuero.

En este encuentro en la capital autonómica, se exponían varios asuntos encima de la mesa, entre ellos, la petición de reconstrucción del *Puente de los Frailes*, cuyo derrumbe se produjo por el paso de una dana en septiembre de 2021 y que permitía a todos los vecinos cruzar a pie el río Guadajira.

También se solicitaba el acondicionamiento y equipamiento zona de la *Laguna de la Majada en la Cañada Real de Merinas*, que en la actualidad presenta un estado de abandono, debido al escaso tránsito de ganado, por lo que se solicitaba



acometer actuaciones de acondicionamiento y equipamiento, con la siembra de arboleda autóctona o la inversión en equipamiento ambiental-recreativo, así como trabajos de mantenimiento de la charca.

Trabajos de acondicionamiento y mejora en el camino público de *Las Lavermosas* fue otra de las peticiones ya que esta vía sirve de acceso a una gran cantidad de parcelas agrícolas de viñedo y olivar, siendo uno de los más transitados de nuestro término municipal.

Al listado de necesidades en nuestro medio rural, se unía el acondicionamiento del acceso y firme del camino público "*Camino del padrón*", un estudio sobre la viabilidad de aprovechar recursos hídricos del Río Guadajira para riego de parcelas agrícolas colindantes o la necesidad de reforzar la seguridad en las campañas de recolección de uva y aceituna así como abordar desde la Junta de Extremadura, la escasez de mano de obra que sufre el sector del ajo y el sector agrícolista en general.

Una reunión de trabajo muy productiva, en la que se proponía como otro de los puntos del día, *disminuir el desembalse del pantano de Villalba de los Barros*. Nos encontramos en una zona donde la escasez de lluvias es evidente y esto choca frontalmente con las imágenes de desembalse de miles de metros cúbicos de la presa de Villalba, reivindicando ecuanimidad de todas las zonas con infraestructuras hídricas, evitando desigualdades de unos lugares con otros, y defendiendo el importante papel que juega este embalse en nuestro entorno, para el riego de la explotación agrícola, el abastecimiento a los municipios de la comarca y el indudable valor ecológico que aporta a nuestros pueblos.

CAMPAÑA DE LIMPIEZA VIARIA

El Ayuntamiento de Aceuchal y MinusBarros han iniciado por primera vez en nuestra localidad un programa piloto de 3 meses con el objetivo de mejorar el servicio de limpieza viaria en Aceuchal.

Esta campaña daba comienzo a primeros del mes de septiembre llevando a cabo en primer lugar un trabajo intensivo de limpieza en la zona de posturas de los contenedores de todo el municipio.



calles con mayor suciedad.

Posteriormente continuaban por la ermita de la Soledad y alrededores para eliminar la suciedad en los días previos a la festividad de nuestra patrona, continuando su labor por toda la localidad, llegando a todos los parques y viales de Aceuchal. Un trabajo que llevarán a cabo hasta finales de noviembre, cuando se cumplirán los tres meses de duración de este programa. Un trabajo diario y profundo que está llegando a demás de a las zonas verdes, a los viales de acceso a la localidad así como

Señalar, que MinusBarros es una cooperativa constituida en más de un 90% por personas con discapacidad, impulsando la inserción laboral a través de su Centro Especial de Empleo calificado por el Servicio Extremeño Público de Empleo.

Ofrecen una cobertura en la externalización de servicios, facilitando personal eficiente, versátil y comprometido, principalmente ofreciendo servicios de limpieza, labores de mantenimiento de jardines y zonas verdes y una línea enfocada al reciclaje de residuos.

Esta unión entre MinusBarros y el Ayuntamiento de Aceuchal, supone una mayor inversión en limpieza,

que esperan poder seguir manteniendo una vez transcurridos estos tres meses y que supondría la unión entre el Centro Especial de Empleo de Aceuchal y MinusBarros para mejorar el servicio de limpieza viaria, contar con más recursos y personal



de calidad, buscando la excelencia y la cercanía, todo con el objetivo de vivir y disfrutar de una pueblo más limpio y cuidado.

ACEUCHAL TENDRÁ UN CENTRO DE FORMACIÓN Y DESARROLLO AGRARIO

En el mes de septiembre daban comienzo las obras de adecuación de edificio público a **Centro de Formación y Desarrollo Agrario**. Se encuentra ubicado en la calle pizarra número dos de nuestro municipio, haciendo esquina con la calle San Francisco, en lo que anteriormente era el edificio de la extinta “*Cámara Agraria*”.



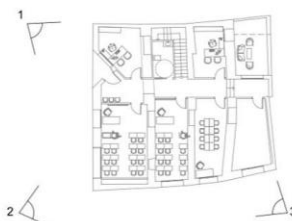
Esta obra está acogida al Programa cofinanciado por la Junta de Extremadura, Ayuntamiento de Aceuchal y SEPE, a través de los Proyectos de Interés general y social «GENERADORES DE EMPLEO ESTABLE», dentro del Programa de Fomento de Empleo Agrario para el ejercicio 2024.

La ejecución del mismo se realizará en régimen de administración directa y con un plazo de ejecución desde el 16 de septiembre de 2024 al

30 de septiembre de 2025.

El importe concedido para la obra es de 150.000,00 €, con cargo al crédito 19-101-241A-461-01 “Programa de Fomento de Empleo Agrario” del presupuesto de gastos del SPEE; los materiales y mano de obra serán cofinanciados entre Junta de Extremadura y el Ayuntamiento de Aceuchal, estando pendiente de resoluciones que fijen los importe perteneciente a cada entidad.

Los primeros trabajos han consistido en la limpieza de enseres y documentación que albergaba el edificio, para proceder posteriormente a tirar tabiques y comenzar con la adecuación. Las obras se desarrollarán durante los próximos 12 meses.



Una vez terminada la adecuación, se dispondrá de un centro de formación y desarrollo agrario que podrá ser usado como centro de reuniones para asociaciones agrarias, asociaciones sin ánimo de lucro y como centro para el estudio y formación.

DISPOSITIVO ESPECIAL DE VIGILANCIA

El Ayuntamiento de Aceuchal, en colaboración con la Guardería Rural han puesto en marcha en nuestra localidad un dispositivo especial de vigilancia para evitar robos en el campo durante la campaña de aceituna.

Dicho plan estará activo durante toda la recogida de aceitunas y se desarrollará en horario de tarde, con el objetivo de prevenir los robos, algo que preocupa a los agricultores piporros y que el consistorio quiere mitigar con este dispositivo especial.



OFERTAS DE EMPLEO PARA EL CONSISTORIO MUNICIPAL

El Ayuntamiento de Aceuchal, precisa de la contratación de dos administrativos y un auxiliar administrativo, para lo que pone en marcha un proceso de oposición.

En el caso de las dos vacantes de administrativo, sería para el subgrupo C1 para lo que sería necesario estar en posesión de la titulación de Bachillerato Superior o equivalente con un plazo de presentación de instancias que estará abierto hasta el 22 de octubre.

Los candidatos realizarán una fase de oposición consistente en la realización de dos pruebas de aptitudes eliminatorias y obligatorias. Un primer ejercicio tipo test y un segundo ejercicio tipo práctico en el que se pedirá la resolución de uno o varios supuestos prácticos de las funciones del puesto de trabajo.

Será necesario obtener un 5 para aprobar en los dos ejercicios y la nota final será la suma de ambas.

Para participar en el proceso selectivo para cubrir la plaza de auxiliar administrativo, correspondiente al subgrupo C2 será necesario tener la nacionalidad española, poseer la capacidad funcional para el desempeño de las tareas, tener cumplidos los 16 años, no haber sido separado mediante expediente disciplinario del servicio de cualquiera de las administraciones públicas y estar en posesión del título de Graduado en ESO o equivalente.

Las inscripciones estarán abiertas hasta el 22 de octubre y los aspirantes realizarán dos pruebas de aptitud, eliminatorias y obligatorias para los aspirantes, consistentes en un primer ejercicio tipo test y un segundo ejercicio tipo práctico.

Un total de 3 plazas que vendrán a cubrir las vacantes que existen actualmente en el consistorio municipal y podrían estar cubiertas de cara al primer trimestre de 2025.

DEVOCIÓN, ALEGRÍA Y REENCUENTRO EN LAS FIESTAS PATRONALES

Septiembre supone el fin del verano, pero también el reencuentro, la devoción y la alegría de poder disfrutar de nuestras fiestas patronales.

La Hermandad de Ntra. Sra. de la Soledad es la encargada de la organización de esta festividad, contando con la colaboración del Ayuntamiento de Aceuchal. Como preludeo a las jornadas festivas, se celebraba la novena en honor a nuestra patrona en la Parroquia, con una dedicatoria distinta en cada jornada, entre ellas a la comunidad parroquial, la familia, hermandades, emigrantes o niños.

Y para abrir de manera oficial las Fiestas en honor a Ntra. Sra. de la Soledad y Natividad, se celebraba en la Parroquia, el viernes 6 de septiembre, un acto institucional en el que estuvieron presentes el alcalde de Aceuchal, Sergio Gordón, la primera teniente de alcalde, M^a Carmen Merchán, Vicente Lozano, mayordomo de la Hermandad así como



representantes de las cooperativas de vino y aceitunas del municipio. Al término de la novena, se ofrecían los productos de nuestras cosechas a la Virgen y la asociación de Coros y Danzas Ntra. Sra. de la Soledad realizaba una pequeña actuación frente a la patrona, en un acto sencillo y emotivo, ante una abarrotada Parroquia.



Tras el pistoletazo de salida a las fiestas, el deporte también tenía espacio con la celebración del Torneo de la Soledad, organizado por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Aceuchal y la dirección del club piporro. En dicho torneo, participaban la EMD Aceuchal y la UD Fuente de Cantos. El encuentro que terminó con la tanda de penaltis, dio la victoria al equipo visitante, y marcaba el final de la pretemporada para el club piporro.

La parte lúdica de la fiesta se desarrollaba en el recinto de la Soledad, tanto en la zona del ramo como en el escenario del parque, con actuaciones musicales durante todas las jornadas festivas, que atrajeron a una público de todas las edades. Alejandría Show y Nuevo Cobalto show llenaron la pista de baile hasta el fin de su espectáculo, mientras que en el ramo seguían subastándose todos tipo de plantas, dulces y objetos donados por los piporros.

Como es tradición en nuestras fiestas patronales en honor a Ntra. Sra. de la Soledad y Natividad, no pudieron faltar los fuegos artificiales en la noche del 7 de septiembre. Un espectáculo pirotécnico con música que volvió a realizarse desde la Avenida de la Cerca.



Y como acto central de estas fiestas, debemos hacer referencia a la Santa Misa y procesión de la patrona desde la Parroquia hasta su Ermita acompañada de costaleros y costaleras y la Banda Municipal de Música.

Y como novedad en esta edición de la Feria, hay que destacar el espectáculo ecuestre “galopando al aire del caballo” que se celebraba en la tarde del sábado en auditorio municipal haciendo las delicias de los más de 200 espectadores que acudieron y pudieron disfrutar del flamenco y los caballos.

A esto se sumaba un Torneo de Ajedrez para todos los públicos organizado por el Ayuntamiento de



Aceuchal, y que contó con la colaboración del club de ajedrez de Villafranca de los Barros y Santa Marta. Tuvo gran éxito de participación y se celebraba en el aula de baile del recinto de la Soledad. Los participantes eran recibidos con una mesa dulce antes del inicio de las partidas, y al finalizar, todos recibieron un diploma de participación y fueron agasajados con chuches.

Otra de las actividades de gran éxito durante estas fiestas fue la Cata de Vinos, impartida por la Cooperativa Vitivinícola Ntra. Sra. de la Soledad que año tras año realiza esta cata para la que se llenan las plazas existentes de forma inmediata.

Actividades para todos los gustos y edades con las que un año más se ha podido disfrutar de las fiestas patronales, que son días de reencuentros, devoción y diversión, siendo estas las más esperadas por todos los piporros.

NUESTROS MAYORES TAMBIÉN DISFRUTAN DE LA FERIA

Los usuarios del Piso Tutelado y los del Centro de Día, se preparaban para las fiestas Patronales de una manera muy especial, con actividades en sus respectivos centros, las cuales les permitieron poder vivir la emoción y devoción que profesan por esta celebración en honor a la Patrona.

Durante los primeros compases del mes de septiembre los residentes del Piso Tutelado elaboraban manualmente banderas de Extremadura y otros adornos con los que posteriormente decoraron la entrada al centro para que se notara el ambiente festivo en su lugar de residencia.



Por su parte, en el Centro de Día, el viernes 6 de septiembre dedicaban la jornada a disfrutar de un ambiente muy festivo, en el que estuvieron invitados también los familiares de los usuarios, y las autoridades locales, quienes compartieron una velada de diversión, devoción y disfrute.



El párroco del municipio, D. Antonio Manuel Álvarez, acudió al centro para officiar una misa, a la que le siguió el besamanos, gracias a la presencia de la ermitaña. El ritmo lo pusieron las integrantes de la escuela de baile Eva Manuela, quienes derrocharon arte en una gran actuación frente a los usuarios y familiares.

Unos usuarios que también quisieron ser protagonistas, y tras semanas de ensayo y trabajo de psicomotricidad, bailaron al

ritmo de la canción del momento *“La Potra Salvaje”*.

Sin duda, una forma de sentir la fiesta, y disfrutar de ella, sin salir del centro, algo que para muchos de los usuarios no es posible debido a sus problemas de movilidad.

OFICINA DE ATENCIÓN A LA POBLACIÓN INMIGRANTE

La Fundación Ruy López en colaboración con el Ayuntamiento de Aceuchal y Santa Marta de los Barros, pone en marcha una oficina de atención a la población inmigrante en nuestro municipio y en la localidad vecina de Santa Marta, sumándose así a la ya existente en Almendralejo.

Un punto de encuentro para la población principalmente inmigrante que estará abierto al público cada lunes a partir del 7 de octubre en la conocida como “*casita de madera*” ubicada en la Avenida Juan Carlos I.

La fundación Ruy López, trabaja a favor de la inclusión social de personas en situación de vulnerabilidad, pobreza y exclusión social de forma coordinada y participativa; que pretende ser referente social para la ciudadanía e instituciones.

Una necesidad, la de prestar apoyo a la población inmigrante, cada vez más necesaria en nuestro municipio que permitirá ayudar a gestionar las demandas de regularización, homologación de títulos, solicitud de becas, así como labores de orientación y asesoramiento.

Oficina de atención a la población inmigrante

¿Para quien?

Va dirigida a toda la población de las localidades que lo precise, principalmente población inmigrante.

¿Para que?

A través de esta oficina, pretendemos conocer la situación legal, laboral y social de la persona inmigrante, para dar información y brindar apoyo personalizado en coordinación con otros sectores implicados.

¿Donde?

Aceuchal
Lunes de 10:00h a 13:00h

La casita de madera
Av. Juan Carlos I 06207 Aceuchal,
Badajoz

Santa Marta
Martes de 10:00h a 13:00h

Universidad Popular Luís González González,
Plaza de la Constitución 3, 06150 Sta Marta,
Badajoz

En que podemos ayudarte

- Demanda regularización
- Nacionalidad
- Homologación títulos
- Solicitud becas
- Asesoramiento
- Orientación

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

fundación ruy lópez

C/ Luis Chamizo nº 2, Almendralejo
Tlfno: 644969820
Email: fundacionruylopez@gmail.com

LA ACADEMIA DE LA MÚSICA CUENTA CON UNA PIPORRA ENTRE SUS MIEMBROS

Natural de Aceuchal, amante de su tierra y de sus gentes, así es la piporra Sara Gutiérrez. Desde hace años es gerente de la productora musical EMEDEMÚSICA, y en el mes de septiembre se ha convertido también en nuevo miembro de la Academia Española de la Música.



Un reconocimiento, que aunque le llegaba por sorpresa, y que conocía en su casa, haciendo labores domésticas, no es producto de la casualidad, sino que es fruto de su trabajo incansable, su lucha constante y su vocación.

La Academia Española de la Música cuenta entre su junta directiva con profesionales de la talla de Luis Cobos, Alejandro Sanz, Pablo Alborán, Pasión Vega, Luz Casal o Manuel Carrasco entre otros, y tiene como objetivo ser punto de convergencia y encuentro de los profesionales de la música, ya sean editores, autores, artistas, productores, técnicos, promotores y de otras personas cuya actividad se desarrolla en el ámbito musical, para estimular y proclamar la

excelencia, la solidaridad, el talento, el trabajo y el esfuerzo, como valores propios e intrínsecos de la comunidad musical.

Un grupo de personas trabajadoras, vocacionales y profesionales del sector de la música, que tienen como misión crear las condiciones legales y funcionales que permitan acoger y representar, en la asociación a miles de personas que pertenecen a la comunidad musical como profesionales.

Este reconocimiento a nivel nacional, se suma al logrado el pasado mes de diciembre de 2023 cuando Sara se convertiría en miembro de los Latin Grammy, distinciones a nivel internacional y nacional que la animan a seguir trabajando y formándose en un sector que le apasiona.

En cuanto a su empresa Emedemúsica, están en estos meses, agotando las celebraciones del cumplimiento de su 20 aniversario y ultimando la apertura de una sede física en Almendralejo. Un lugar visible que da la bienvenida al mundo del espectáculo. Un lugar donde no existe el miedo a crear, y que va a permitir dar un asesoramiento sobre el mundo del espectáculo a todo aquel que lo necesite.

Crear en nuestra zona no es fácil, y a veces solo se ve el trabajo del profesional que hay encima del escenario, pero detrás, hay muchos más profesionales, horas de trabajo, formación y gran responsabilidad.

LA COOPERATIVA DE ACEUCHAL PROTAGONISTA DEL 25º ANIVERSARIO DE LOS PREMIOS ESPIGA

Caja Rural de Extremadura celebraba el 25 de septiembre, el 25 aniversario de sus Premios Espiga “Jamones Ibéricos DO Dehesa de Extremadura” y “Vino DO Ribera del Guadiana”, con una gala en un marco incomparable, el Teatro Romano de Mérida.

Los grandes protagonistas de este evento fueron el vino “Señorío de Pedraza” de nuestra cooperativa y el jamón “Ibérico del Brillante”, ganadores de cada uno de ellos en sus respectivos concursos Espiga de Oro.

Cuando llegó el momento de la entrega de los XXV Premios Espiga Vino DO Ribera del Guadiana, Aceuchal fue la protagonista, gracias a su vino “Señorío de Pedraza” elaborado por la Cooperativa Ntra.

Sra. de la Soledad, como ganador del Gran Espiga por este tempranillo, cosecha de 2023, al lograr la máxima puntuación de todos los caldos que se presentaron a concurso.



“Señorío de Pedraza” fue también galardonado con el Premio Espiga de Oro entre los tintos de cosecha.

“HABLAR SALVA VIDAS”

El 10 de septiembre, con motivo del Día Mundial de la Prevención del Suicidio, FEAFES Extremadura, ponía en marcha una campaña regional de información sobre la Prevención del Suicidio bajo el lema “Hablar salva vidas”.



El suicidio, según la OMS, es uno de los problemas más graves de salud pública que debe ser atendido de forma prioritaria, por lo que desde Feafes Extremadura reivindican un abordaje transversal del suicidio para mitigar sus efectos, siendo necesario trabajar en la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y continuidad de cuidados de los problemas de salud mental, así como una visibilidad adecuada y responsable de esta realidad.

El Ayuntamiento de Aceuchal, también se sumaba a esta campaña con la colocación en la fachada del consistorio de una cartel con el lema “Hablar salva vidas” para recordar a los piporros que no están solos, que podemos hablar y compartir nuestro malestar con nuestro entorno.

EL AYUNO INTERMITENTE, ¿UNA DIETA MÁS?



Guadalupe Cordero. Dietista-nutricionista.



Seguro que has escuchado hablar del ayuno intermitente, ese tipo de alimentación en el que cenas temprano y desayunas tarde para... **¿perder peso?**

El ayuno intermitente es una estrategia nutricional que limita el consumo de alimentos a una norma horaria y restringe su consumo durante un periodo determinado de horas. No se trata de restringir cantidades ni alimentos, solo se basa en no consumir alimentos durante 12 horas como mínimo.

Por ello, no es un tipo de alimentación dirigida a la pérdida de peso. Se pierde peso al concentrar las comidas en un corto periodo de tiempo que hace que durante el día tengas menos hambre y evites el picoteo.

Entonces... ¿sería una estrategia buena para perder grasa? No, porque no cambias tus hábitos alimentarios y si no puedes mantener el ayuno,... ¿cómo sabes que volver a comer? Imagina que siempre desayunas galletas de chocolate azucaradas con un vaso de leche y cacao azucarado. A media mañana picas aceitunas, queso y embutidos. Cuando empiezas el ayuno dejas de comerlo ¿porqué crees que pierdes peso? ¿por el ayuno o porque dejas de comer comida muy calórica? ¿qué pasaría si tomases un desayuno saludable y una pieza de fruta a media mañana? Perderías peso igual porque también se reducirían las calorías pero tu saciedad será mayor y no tendrás que dejar de comer.

¿Lo puede realizar cualquier persona? No, no está recomendado en embarazadas, lactantes, personas con diabetes tipo I o personas que tengan probabilidad de padecer algún trastorno de la conducta alimentaria.

Pero entonces,... ¿tiene algún beneficio el ayuno intermitente?

Sí, se ha comprobado que ayuda en ciertas patologías digestivas, mejora el control de hambre-saciedad y acelera el tránsito intestinal. Además también se ha comprobado que ayuda a mejorar la sintomatología de la depresión, aspecto que está en estudio porque se cree que es más por la mejora de la elección de los alimentos que por el propio ayuno.



Guadalupe Cordero. Dietista-Nutricionista



gcordova.nutricion



644571507

XI CROSS URBANO

Sábado 26 OCTUBRE 2024 **ACEUCHAL**

SALIDA y META: **6.000 mts.**
AVDA. de la CERCA

Precio de la prueba: **7 €**
NIÑOS GRATIS

PRECIO MARCHA SOLIDARIA:
5 euros (con bolsa y camiseta)

PREMIOS

GENERAL
MASCULINO / FEMENINO

- 1º 100 euros
- 2º 50 euros
- 3º 30 euros
- 4º y 5º ... 20 euros

DEPORTISTAS LOCALES
MASCULINO / FEMENINO

- 1º 50 euros
- 2º 30 euros
- 3º 20 euros

El importe del 1º premio se
canjeará en una cena y el
importe del 2º y 3º a canjear
en comercio local.



INSCRIPCIONES
MARCHA SOLIDARIA
CASA DE CULTURA

1 € a beneficio de:



INSCRIPCIONES
COMPETITIVAS:

del 18 septiembre
al 24 de octubre

<https://www.chipserena.es/chs-home>

Bases e información: www.aceuchal.com



EL GALGO MÁS BONITO DE EXTREMADURA ES PIPORRO

El piporro Pedro María Leñador Vázquez, puede presumir de tener el galgo más bonito de Extremadura.

Su perro “Cubata de la Chiri” se proclamaba el domingo 15 de septiembre, Campeón de Extremadura en la categoría de *Morfología y Belleza* del galgo deportivo que se celebraba en la localidad de Guareña. Este galgo piporro, resultó ser el más guapo de la raza.

Al campeonato, acudieron ejemplares de varios puntos de la geografía extremeña, existiendo gran nivel. Un concurso donde prima la búsqueda de la pureza, belleza, presentación, y en definitiva el biotipo estándar de la raza española de estos animales. Como premio, obtuvo la manteleta de Campeón de Extremadura y un trofeo.



“PEGOTE” IMPARABLE

El domingo 1 de septiembre, el automovilismo extremeño federado arrancaba motores con la celebración de la I edición del Tramo Cronometrado de Solana de los Barros. El piporro Antonio Manuel Guerrero, lograba el segundo mejor tiempo recorriendo los 26 kms cronometrados divididos en tres pasadas.



La afición pudo disfrutar de un tramo bonito y exigente a partes iguales, que obligó a los equipos a dar lo mejor de sí mismos para llegar a la meta.

Tan solo 15 días después, se disputaba el 29 Autocross Cross Feria de San Miguel, en el circuito de “El Castellar” ubicado en Zafra. Contó con la participación de unos 30 pilotos inscritos que tuvieron que luchar, no solo entre ellos en la pista sino también con el intenso calor.

Una jornada que transcurría animada, divididos en categorías de CarCross, División II, Desafío AutoCross y los 2CV, que concluía con la suspensión de su última prueba, debido a un accidente que obligaba a la ambulancia a abandonar el circuito, impidiendo la realización del resto de finales.

Los podios los decidieron las mangas clasificatorias que en la modalidad de CarCross dieron la victoria al piporro Antonio Manuel Guerrero con el Semog Bravo. El podio lo completaban Antonio M^a Sánchez e Iván Méndez.



INICIO DE LA TEMPORADA PARA UN RENOVADO ACEUCHAL

El 15 de septiembre comenzaba la temporada 24/25 en Primera Extremeña. En el grupo cuarto, se encuadra la EMD Aceuchal, comandada una temporada más por “Pana” como técnico del conjunto piporro y auxiliado por Joaquín Rodríguez como segundo entrenador y delegado del equipo, así como por Burgui, entrenador de porteros y Joseca y Maxi como encargados de material.

Un nuevo proyecto, renovado e ilusionante, que Francisco Hilario Asensio, presidente del club piporro, nos recuerda que tiene entre sus objetivos “llegar lo más alto posible en la clasificación, pero sobre todo lograr que la plantilla y la afición disfrute, y que lo haga con un equipo plagado de jugadores locales. Que el equipo sea un paso más, un lugar al que pueden aspirar y llegar los jóvenes de la cantera”.



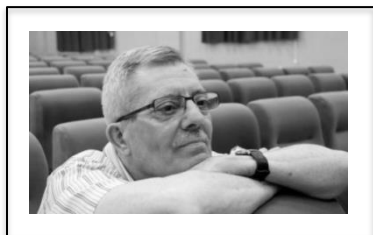
Se trata de una de las plantillas más jóvenes de la categoría, en la que hay una gran presencia de jugadores locales, a los que se suman varios juveniles, que se encuentran a disposición del mister para cuando los necesite.

Cada semana, durante la pretemporada y en el arranque de la temporada, se está trabajando de forma intensa, con trabajo duro y mucha disciplina sabiendo que hay mucho margen de mejora, pero sin ganas de renunciar a nada.

Tres encuentros oficiales se han disputado en el mes de septiembre, que se han saldado con dos derrotas en casa y una victoria a domicilio. El conjunto piporro caía en casa en el primer partido de liga frente a Oliva 1-3, vencía en Santa Marta 1-3 y caía frente a la Estrella 1-2 en uno de los partidos más completos de la temporada hasta el momento.

EL DEMONTRE

Antonio Rodríguez Gordón



Me preguntaba de niño por qué diablos pintábamos de rojo al demontre y no de blanco, de gris, de azul. Mi maestro me respondió que de blanco las novias y los angelitos del cielo, de gris el traje de los señores y las caras de cemento de las estatuas, de azul Cristo Redentor. Yo -en una ocasión- lo pinté de verde -a satanás, digo-. El maestro me mandó al rincón, porque el verde era *esperanza* y con el demontre no había ningún tipo de esperanza.

De joven -sin perder ripio- reparé que el demontre disfrutaba ponerse de corbata y también de chaqueta en las grandes ocasiones. Luego, disimulaba su porte -pasando por sencillo- con pantalones vaqueros, camiseta de colorines y zapatillas de deportes. Pero en las láminas lo seguíamos pintando de rojo o -todo lo más- de negro.

—A la gente hay que conocerla -decía un amigo-. *El hábito no hace al monje.*

—Conocer sus disfraces -soltaba otro amigo.

En los primeros años jóvenes fuimos conociendo caretas -incluso las nuestras-.

—Descubrir detrás del maquillaje, ver que hay detrás de los *Abeles* y *Pinochos*.

El demontre puede ser más tieso que el hambre.

El demontre es ordenado como el fraude.

El demontre engaña a la madre que lo trajo al mundo.

Al demontre le embruja ser camaleón.

Al demontre le gusta aparecer y desaparecer -como el río Guadiana-.

Al demontre le embelesa dar palmaditas en la espalda de sus allegados.

El demontre se llena de orgullo si le aplaudes sus promesas vacías.

El demontre se levanta temprano, casi no duerme, le seduce controlar.

El demontre tiene doble moral, y triple moral, y cuádruple.

Al demontre se le agrieta la cara, tiene mucha soberbia.

Al demontre lo aplauden en todos los países -está de moda-.

Al demontre no le gusta mirarse en el espejo de la conciencia.

Detrás del entendimiento bueno está la paz, la luz, pero a él no le gusta la armonía.

Detrás del juego de la oscuridad está la guerra y a él le gusta la pólvora, es su salsa.

Detrás del juego sucio y la mentira está el sufrimiento de los inocentes.

—Ya no nos da escalofríos encontrarnos con el demontre, hay muchos, caminan cerca de nuestros pasos. Ya no huele a azufre como en los viejos tiempos, se ducha a diario, huele bien, viste de cien maneras originales. Cada mañana salen miles de demontres de sus alcantarillas, ocupan sus oficios en sitios respetables y no tan respetables. -Hasta en el Vaticano hay demontres, dice el Papa-.

—Acho, la mayoría queremos ser *buena gente*; bueno estuviera que -frente al espejo cóncavo- nos engañáramos a nosotros mismos, debería darnos reparo.

El demontre lanza los buenos días, le da una patada al mundo y desengancha la carcajada:

—¡Y que si quieres arroz, Catalina!

DÍA MUNDIAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Juan Ramón Díaz

Consortio Extremeño de Información al Consumidor

El 14 de diciembre de 1990, la Asamblea General de las Naciones Unidas, a través de la resolución 45/106, designó el **1 de octubre Día Internacional de las Personas de Edad**. La celebración de este día tiene como objetivo **promover políticas y programas públicos centrados en las personas de la tercera edad para que estas permanezcan mucho más tiempo, activas dentro de la sociedad**.

Uno de los más importantes desafíos que se le presentan a nuestra sociedad es el de combinar la independencia de estas personas con su participación en la sociedad, haciéndoles sentirse útiles y necesarios.



La esperanza de vida al nacer supera actualmente los 75 años en la mitad de los países del mundo, 25 años más que en 1950. Para 2030, se prevé que el número de personas mayores supere al de jóvenes en todo el mundo, y que este aumento sea más rápido en los países en desarrollo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera como **persona mayor adulta a las personas mayores de 60 años**.

A medida que la población envejece, la demanda de servicios integrales de atención sanitaria, cuidados y apoyo social ha crecido sustancialmente, sobre todo para las personas mayores.

Entre los servicios que demanda este sector de la población se encuentra el de la atención, asesoramiento y ayuda en materia de consumo. Por esta razón (entre otras) se creó en 2006 el Consorcio Extremeño de Información al Consumidor, entre cuyos fines se encuentra el “Facilitar el acceso de los sectores de población más desfavorecidos a los recursos existentes en materia de consumo.”

Los ciudadanos **más mayores son, en muchas ocasiones, los consumidores más vulnerables** que se encuentran con situaciones que quebrantan sus derechos; sus limitaciones físicas, de salud, la brecha digital, los cambios socioculturales... **convierten a los consumidores mayores en unos consumidores más vulnerables.**

Son víctima fácil de engaños y abusos. Cada vez son más frecuentes las noticias que nos alertan de los más modernos medios de comisión de fraudes, estafas y abusos de que son objeto nuestros mayores, muchos de ellos a través de las nuevas tecnologías (sms, redes sociales, llamadas telefónicas...)

Para asegurar su protección, se incluyó en el artículo 3 de la [Ley General para la Defensa de los Consumidores](#), en la definición de consumidor vulnerable a aquellas personas físicas que, de forma individual o colectiva, por sus características, necesidades o circunstancias personales, económicas, educativas o sociales, se encuentran, aunque sea territorial, sectorial o temporalmente, en una especial **situación de subordinación, indefensión o desprotección que les impide el ejercicio de sus derechos como personas consumidoras en condiciones de igualdad.**

Por esta razón se hace cada vez más necesario ofrecer apoyo a nuestros mayores con el fin de que sigan siendo lo más autónomos posible. Para ello es necesario ofrecerles las herramientas que les permitan tener dicha autonomía y a tal efecto el Consorcio actúa llevando a cabo actividades de Información, Formación y Educación mediante elaboración de guías, impartición de charlas, atendiendo consultas, tramitando reclamaciones, etc.

Son muy numerosas las dudas que asaltan a las personas mayores acerca de cuáles son sus derechos y obligaciones en muy distintas materias: telefonía, bancos, electricidad, seguros, compras por internet, y otras muchas, que necesitan ser resueltas con prontitud a fin de no quedar desprotegidos ante numerosos abusos.

Para atender esas necesidades el Consorcio Extremeño de Información al Consumidor tiene tejida una red de Centros Mancomunados de Consumo por toda la geografía extremeña para que las personas mayores tengan una atención cercana.

Desde aquí hacemos un recordatorio de que en Aceuchal se viene prestando el servicio de atención al consumidor todos los jueves en las dependencias de la Emisora local de radio, debiendo solicitar cita previa (924687295 ó al 658908982) para una mejor organización de la atención a las personas que lo solicitan.



RADIO ACEUCHAL

107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com



Aceuchal Noticias

WEB

www.aceuchal.com

