

## ACEUCHAL APUESTA POR LA CULTURA

La Concejalía de Cultura, del Ayuntamiento de Aceuchal vuelve a volcarse con la historia, tradición y cultura piporra en la celebración de su VI Semana Cultural.

Ponencias, charlas, encuentros con autor, exposiciones, teatro, música o actividades infantiles han centrado estos siete días, en los que el descubrimiento de la historia local ha tenido un gran protagonismo.

Una cita, que se ha desarrollado en tres sedes, la biblioteca, el Centro de Ocio de Mayores y la Casa de Cultura, a la que los piporros no han faltado.

### AGENDA

3 de Abril: Pleno ordinario. 20:30 h

4, 5 y 6 de Abril: Fase Final infantil balonmano. Badajoz.

6 de Abril: VIII Ruta senderista Río Guadajira.

13 de Abril: Domingo de Ramos.

17 y 18 Abril: Jueves y Viernes Santo.

21 de Abril: Día de la Jira.





### ¿A QUÉ SABE LA FELICIDAD?

*Soledad Rosa*

*“Fíjate, con qué poco es feliz.”*

Pienso esto cada vez que observo a mi hijo. Veo su inocencia, su mundo pequeño pero inmenso, y sus preocupaciones que, aunque a mí me parecen minúsculas, para él son tan grandes como las mías.

*“Quién pudiera sentirse así, ¿verdad?”*

Tan libre. Tan lleno de vida. Con tanta energía.

¿En qué momento nos vendieron la idea de la felicidad como algo que se alcanza, que se compra, que se mide? ¿Y en qué momento creímos que la palabra “más” era sinónimo de “mejor”?

Cuando, en realidad, lo que necesitamos es soltar.

Yo me conformo sintiendo lo mismo que él cuando escucha el ruido de unas herramientas de juguete o el sonido de las ruedas de los coches corriendo por el suelo. Que mis ojos también se abran como los suyos, cuando descubre los colores de una acuarela o cuando se pierde en las páginas de un libro.

Lo miro y remiro. Esa cara me atrapa, me toca por dentro y me hace sonreír.

¿Será esto la felicidad? Cuando la sentimos, ¿Sonreímos? ¿Reímos? ¿Es así como la reconocemos? Quizá sí. O, tal vez, la hemos complicado demasiado.

Veo tantas sonrisas a mi alrededor que a veces no distingo las que son reales de aquellas que están disfrazadas. Porque no todos nos atrevemos a ser felices. Solo a demostrarlo.

Nos enseñaron a aparentar, a cumplir expectativas, a sonreír incluso cuando nos estamos rompiendo a pedazos. Y, sin darnos cuenta, terminamos atrapados en una jaula sin llave que la abra.

Porque se supone que nada es para tanto; que, si queremos, podemos con todo; que no queda otra; que hay que seguir como sea; que para eso estamos y que, no importa cómo, pero tenemos que estar bien y querer ser felices.

Pero yo me niego.

He decidido soltar ese peso, dejar de buscarla y, en su lugar, abrazar la libertad.

La libertad de elegir lo que me hace reír de verdad. Lo que me hace cerrar los ojos y suspirar. Lo que me hace hacer aquello que me gusta sin preocuparme de nada. Lo que me hace latir. Lo que me hace vivir.

Y oye, ¡qué sabor tan bonito!

### PROYECTO DE IMPULSO AL COMERCIO LOCAL

A finales del mes de marzo se celebraba en el consistorio municipal una reunión con los comerciantes de Aceuchal para presentar la campaña “COMERCIO PIPORRO”, una iniciativa que arranca la segunda semana del mes de abril con el objetivo de dar visibilidad, dinamismo y apoyo a los comercios locales.

Todos los establecimientos participantes han formado una gran cesta con productos y vales de toda índole que sortearán entre sus clientes más fieles. Estos por compras superiores a 10€ recibirán una papeleta para entrar en este sorteo.



Durante los primeros días del mes se abre un plazo de inscripción para que todos aquellos comercios o tiendas locales puedan inscribirse y participar en esta iniciativa que parte del Ayuntamiento de Aceuchal.

Apoyar el comercio local es sinónimo de calidad, buen servicio y sostenibilidad. Gracias al comercio local, la estructura social y económica de los barrios y pueblos no solo se mantiene activa, sino que crece. Al comprar en un negocio pequeño el dinero que gastes se queda dentro de la comunidad local, generan empleo y dan prosperidad a los pueblos.

La campaña estará activa durante todo el mes de abril y principios de mayo.

---

### CONVOCATORIA DE DOS PLAZAS DE AUXILIAR DE AYUDA A DOMICILIO

El Ayuntamiento de Aceuchal ha convocado dos plazas de auxiliar de ayuda a domicilio con una duración de 6 meses, cuyas funciones se extenderán desde mediados de abril hasta mediados de octubre.

Los requisitos para acceder a estos puestos son estar empadronados en Aceuchal, encontrarse en situación de desempleo o demandante de empleo, tener cumplida la mayoría de edad, estar en posesión del graduado escolar, graduado en ESO o similar, no haber trabajado en el ayuntamiento en el último año más de un mes completo y tener la capacidad funcional para el desempeño de las tareas y funciones correspondientes.

Las solicitudes se recogerán y presentarán cumplimentadas en las dependencias municipales aportando la tarjeta de demanda de empleo, informe de periodo ininterrumpido inscrito en situación de desempleo, vida laboral, fotocopia del dni y documentación acreditativa de la formación exigida.

Una vez cerrado el plazo de presentación de solicitudes, se hará pública la lista de admitidos provisional, tras el plazo de reclamaciones pasará a ser definitiva y la selección se realizará el día 11 de abril a las 12:30 horas por sorteo público en el salón de plenos municipal.

### VI SEMANA CULTURAL

La última semana del mes de marzo, del 24 al 30, ha sido la fecha elegida para la celebración de la VI Semana Cultural en nuestra localidad. Una cita llena de cultura e historia, que recordemos regresaba el pasado año a la programación cultural de Aceuchal, tras más de 40 años de parón.

Una agenda que ha estado llena de actividades para todas las edades con ponencias, encuentros con autor, talleres, exposiciones, sin olvidarnos de la música y el teatro, que han tenido como escenarios la Biblioteca Pública “Mahizflor”, la Casa de Cultura y los altos del Centro de Ocio de Mayores.



Con tres exposiciones permanentes se inauguraba la primera de las jornadas de la Semana Cultural,



permitiendo a los visitantes dirigir su mirada hacia el pasado y el presente. Pepe Elías Rodríguez permitía a los que se acercaron a su exposición contemplar la belleza de la naturaleza gracias a su exposición de fotos, realizadas en el entorno de Tierra de Barros.

En la primera mitad del siglo XX se realizaron innumerables retratos que reflejan toda una época, también visible en las miradas de sus protagonistas. La Asociación CEP Guadajira ha restaurado antiguas placas fotográficas durante muchos años olvidadas que fueron realizadas por José Gordillo Sánchez, con el objetivo de descubrir las miradas. Una excelente oportunidad para

historias que se esconden tras estos rostros y sus reencontrarse con las personas en el pasado y poder compartir sus experiencias. Bajo el título “Las Miradas reveladas”, esta exposición permanecerá en la Casa de Cultura hasta el 16 de abril con el objetivo de mostrar una época a través de los rostros, sus miradas y las vestimentas, así como identificar a los personajes retratados, reconstruir y contar su historia con la edición de un libro que recoja las fotos y sus historias relatadas.

La tercera de las exposiciones “Aceuchal en el



---

## ACTUALIDAD MUNICIPAL

---

tiempo. Memoria en imágenes” estaba compuesta por fotos antiguas cedidas por Ana Ramos Ortiz, Fefi Guerrero, María Pozo, Patro Rodríguez, Modesto Cordero, Miguel Ángel Rodríguez Parra, Paco Alonso, Teresa García, Tere y Guadalupe González en las que se ven a vecinos en momentos fiestas o eventos destacados en el municipio y con las que se pretende realizar un gran álbum de memoria colectivo, al que todo aquel que lo desee puede seguir aportando material fotográfico.



Esteban Mira, fue el primero en ofrecer su charla en la semana cultural bajo el título “La emigración extremeña a América. El caso de Aceuchal”. Esteban es doctor en Historia de América por la Universidad de Sevilla, miembro numerario de la Real Academia de Extremadura de las Letras y las Artes. Es escritor y profesor, especializado en el descubrimiento y la conquista de América. Durante su intervención hizo un análisis de las relaciones bidireccionales entre Aceuchal y América en la Edad Moderna, dejando el nombre de Pedro Ortiz Argueta, para su investigación más profunda ya que fue unos de los piporros que más dinero envió a su pueblo tras marchar a América.

El público infantil también ha tenido cabida en esta semana cultural, pudiendo disfrutar de actividades diversas, entre ellas un taller de juegos de mesa, durante la tarde del lunes, que tuvieron una gran acogida por parte de los menores.

En 1901 se encontró un ladrillo de origen romano en nuestra localidad con una curiosa inscripción. Desde 1955 está en el Museo Arqueológico Nacional y pronto podría regresar a nuestra localidad. Acerca de su existencia, la inscripción que contiene y el lugar donde pudo estar ubicado versó la ponencia de Luis Ángel López, licenciado en Psicología del Trabajo y las Organizaciones por la universidad Complutense de Madrid. En la actualidad estudiante de Arqueología e Historia del Arte en la Universidad Internacional de la Rioja. La puesta en valor de este ladrillo es una de las misiones del CEP Guadajira de la que es presidente. La misión de esta asociación de la que cualquiera puede hacerse socio, es estudiar, recuperar y proteger el patrimonio cultural presente en el entorno de la rivera del Guadajira.



Ni un alfiler cabía en la biblioteca para presenciar la ponencia de Manuel Carretero. Por todos es conocido sus investigaciones y sus participaciones en diversas jornadas y conferencias. En esta sexta edición de la semana cultural intervenía con una ponencia bajo el título “La obertura del infortunio” que disertó sobre lo acontecido en Aceuchal desde el 18 de julio al 18 de agosto de 1936, periodo



durante el que estará bajo el gobierno de un Comité y que constituirá la antesala de la ocupación de la población por los partidarios de la sublevación militar del 17 de julio de 1936. Más de dos horas de relato, con nombres, datos y muchos testimonios de la época que llevaron a los asistentes a conocer detalladamente como fueron estos días en Aceuchal.

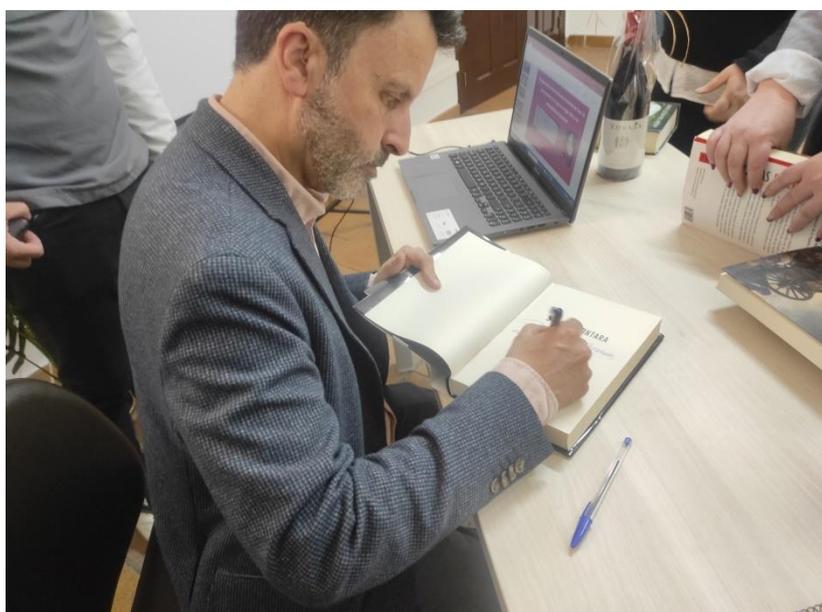
El arte de tejer, fue también protagonista en la jornada del jueves, gracias al taller Hilando vidas de nuestra localidad. Todo comenzó a principios del pasado año cuando desde el consistorio querían llevar

a cabo un proyecto diferente, que permitiera unir a varias generaciones a la vez, que recuperara una actividad, como el tejer, cada vez más limitada a pequeños grupos, y que permitiera con sus creaciones decorar las calles del municipio.

Tras más de un año de trabajo, cada día son más las piporras que se integran en este proyecto, que dieron nuevamente a conocer en el entramado de esta semana cultural. En la actualidad trabajan con bolsas de plástico y también con lana, en la elaboración de nuevas creaciones para seguir embelleciendo el municipio.



Ingeniero Agrónomo, graduado en Humanidades y escritor es el pacense José Luis Gil Soto, quien también ha ocupado diversos cargos de responsabilidad en la Administración Pública, siendo actualmente Secretario General de la Consejería de Cultura de la Junta de Extremadura. En su visita



por segundo año consecutivo a nuestra localidad, mantuvo un encuentro con los lectores en el que detalló el proceso que siguen los autores para crear obras literarias de éxito. Muchos son los manuales que existen para el “buen escribir”, aunque finalmente el autor en la mayoría de las ocasiones, termina haciendo lo que quiere o siente. Como escritor es autor de diversas novelas como *La Traición del Rey*, *La colina de las piedras blancas* o *Lágrimas de oro*.

## ACTUALIDAD MUNICIPAL

El testamento de María Manuela Álvarez Fernández de Sosa fue el hilo del que tiró Álvaro Guerrero Matamoros para impartir su ponencia. Un testamento de seis folios, con poco que repartir, pero que



permitía echar la vista hacia la sociedad del siglo XVIII en Aceuchal y más concretamente hacia la mujer de aquella época. Una sociedad donde el varón prevalecía sobre la mujer, donde la familia, la honra y el honor estaban por encima de todas las cosas y donde mantener el legado familiar era de vital importancia.

Veinte olivos, dieron para mucho, en una ponencia en la que además de descubrir parte de la vida en los siglos pasados, también lograron sacar una sonrisa al numeroso público que acudió a la misma.

Una historia, la de nuestra localidad, en muchos casos desconocida y que va saliendo a la luz gracias al trabajo de investigación de piporros y a ponencias como las realizadas a lo largo de esta semana

cultural.

Los niños también fueron protagonista de algunas de las actividades, entre ellas el I Torneo Infantil de Ajedrez o el Concurso de Dibujo “Mi Pueblo”.

Alrededor de 40 menores, de distintas localidades vecinas, se dieron cita en los altos del Casino para participar en el I Torneo Infantil Piporro de Ajedrez. Tuvieron que disputar un total de cuatro rondas, para dirimir a los campeones, estableciéndose una categoría general, categoría local, así como primer y segundo clasificado sub8 y sub 12.

Categoría General:

1º Clasificado: Javier González Llanos

2º Clasificado: Jorge Hernández Gordillo

3º Clasificado: María Fontecha Castro

Categoría Sub 8:

1º Clasificado: Álex Mancera Castro

2º Clasificado: Nicolás Cojocarú Tudosa

Categoría Sub 12:

1º Clasificado: Paola Muñoz López

2º Clasificado: Sonia Jaraquemada Verdejo



Categoría Local:

1º Clasificado: José Antonio Pozo Cabeza

2º Clasificado: Victor Báez Hermoso

3º Clasificado: José Miguel Llera Guisado

Todos los participantes recibieron un diploma y una bolsa de chuches, además de trofeos los mejores posicionados de las distintas categorías.



También para el público infantil, fue el concurso de dibujo “Mi pueblo”, para el que se establecieron una categoría juvenil e infantil que tuvo buena acogida por parte de los menores, quienes recibieron como premio material escolar. Sus creaciones han estado expuestas en la Biblioteca para el disfrute de todos.

En la modalidad juvenil, los ganadores fueron Manuel Amaya Rodríguez y Carlos García Matamoros. Por su parte, en la infantil, el primer premio fue para Sergio Rodríguez Merchán, el segundo para Nadia Guerrero Hermoso y el tercero para Mar Perera Díaz. Martín Vázquez Parra también recibió un obsequio por su participación.



La Coral Ntra. Sra. de la Soledad, fue la encargada de poner la nota musical a esta semana, con su concierto didáctico, donde además de deleitarnos con temas tanto profanos como religiosos, también nos explicaron en qué consiste la música coral, cómo se ensayan las piezas musicales y cómo se compactan las voces para la armonía de la pieza musical. Su director, Paco Paz, también explicó sus funciones como director y las directices con las que guía a todos los miembros de la

agrupación.

Con la llegada del fin de semana, se cerraba la semana con una interesante charla a cargo de José Morillo, donde expuso los resultados obtenidos tras realizar algunas catas en la Casa Rangel, unos esgrafiados de gran interés.

Las risas estuvieron aseguradas en la última jornada de la semana cultural con la puesta en escena de la obra ¡Qué doló más grande! a cargo del grupo Jarancio.



### ACEBUCHE LOGRA UN PREMIO JUAN MAYORGA

El Gran Teatro se vestía de gala para acoger la duodécima edición de los Premios Nacionales “Juan Mayorga” de las Artes Escénicas el sábado 29 de marzo. Esta prestigiosa cita estaba organizada por la Confederación de Teatro Amateur (ESCENAMATEUR), que en esta edición escogía la localidad de Manzanares para celebrar la pasión por el teatro aficionado y poner en valor el esfuerzo de los actores aficionados.

La noche estuvo llena de celebraciones y reconocimientos que demostraron el poder de la pasión artística, el talento y la promesa de un futuro para las Artes Escénicas, donde fue honrado el reconocido actor Javier Gutiérrez con el Premio de Honor.

Una representación de Acebuche Teatro estuvo en estos premios, ya que estaban nominados hasta en seis categorías por su obra *La Caduta*. Satisfacción y mucha alegría, tras lograr el galardón en la categoría de mejor interpretación femenina de reparto, que se llevaba María Rodríguez por su papel de Agripina.

Tras conocer el fallo del jurado, Acebuche Teatro, mostró a través de sus redes sociales su satisfacción, “es todo un orgullo para todo el grupo que su esfuerzo, dedicación y talento sobre las tablas hayan sido reconocidos por estos célebres premios, cuya gala tanto hemos disfrutado. Estamos plétóricos por este premio, que es un gran inicio para el recorrido de *La Caduta*, pues, como ya hemos mencionado, hemos recibido no solo un premio de nuestra compañera, sino cinco nominaciones”.



También aprovecharon para agradecer a la organización de los premios por su gran acogida y su enorme entrega. Resaltaban que fue una gala maravillosa, cargada de momentos emotivos y

reflexiones geniales que les hicieron disfrutar al máximo.

## FERAJÓ FORMACIÓN Y DESARROLLO

Nuestro municipio acogía los días 20 y 21 de marzo de 2025 la II edición de Ferajo Formación y Desarrollo. Una actividad que nació para dar continuidad a la feria bianual de Ferajo que se celebra en Aceuchal.

Ferajo Formación y desarrollo es el impulso de la marca AJO PIPORRO, a la vez que se busca formar y asesorar a los emprendedores del municipio, a través de encuentros con empresas líderes en sus sectores.

El futuro proyecto del polígono industrial de Aceuchal, causó mucha expectación, y fue el tema con el que se abrieron estas jornadas, el jueves 20 de marzo, a cargo del alcalde de Aceuchal, Sergio Gordón y el ingeniero de caminos, canales y puertos, Javier González Estrada. El nuevo polígono contará con aproximadamente



parcelas y ocupará una superficie superior a los 53.000 metros cuadrados. Estará distribuido en tres manzanas de suelo industrial y una manzana dotacional, destinada a espacios relacionados con la formación y el desarrollo del sector industrial y agrícola, como escuelas taller o granjas escuela. La planificación del polígono contempla parcelas a partir de 600 metros cuadrados, con una fachada de 15 metros y 40 metros de fondo, aunque las empresas podrán adquirir más de una parcela si lo requieren. Su puesta en marcha, abrirá nuevas oportunidades para el crecimiento industrial y económico de Aceuchal.



La jornada continuaba con la intervención de Manuel Díaz técnico de la Cámaa de Comercio, para asesorar e informar a los emprendedores sobre exportación y presentar el Club Camara así como los servicios y beneficios para sus socios.

La empresa Ventum Innovación, impartía un taller sobre innovaciones tecnológicas en la agricultura inteligente, así como los beneficios y aplicaciones prácticas en el sector agropecuario.

La primera jornada se cerraba con una conferencia a cargo de Santos Ramos sobre el uso de la tecnología dron en cultivos y soluciones agrícolas y una charla de EMECECUADRADO, sobre subvenciones energéticas para autónomos y pymes.

El viernes 21 de marzo, la mujer tenía un gran papel, y se desarrollaba una mesa redonda con mujeres emprendedoras de Aceuchal. Desde la música, con Sara Gutiérrez como representante de espectáculos y directora ejecutiva de EMEDEMÚSICA, pasando por el deporte con Lourdes Prieto, directora del centro deportivo KINESIS, hasta el comercio con Juany Rangel como propietaria de un establecimiento de moda y complementos hasta la industria con M<sup>a</sup> Ángeles García, socia de la empresa de ajos Hermanos García e Hijos C.B.



El papel de la mujer en el mundo empresarial ha evolucionado de manera significativa en los últimos años y en Aceuchal tenemos muchos ejemplos. En esta mesa redonda, estas cuatro piporras emprendedoras de distintos sectores compartieron su experiencia, los desafíos que han enfrentados y las oportunidades que han encontrado.

Con el cooperativismo reunido en una mesa redonda, se cerraba esta II edición de Ferajo Formación y Desarrollo. Un encuentro clave entre cinco pueblos de la comarca de Tierra de Barros; Solana de los Barros, Retamar, Villalba de los Barros, Almendral y Aceuchal, a través de uno de los ejes fundamentales en su historia y en su desarrollo, las cooperativas.

Un espacio de diálogo donde representantes de cada cooperativa compartían su trayectoria, destacando los retos superados y logros alcanzados. Una ocasión para reflexionar sobre la sostenibilidad del



modelo cooperativo, la innovación en el sector agropecuario y las estrategias de futuro para seguir creciendo.

Las jornadas se completarán con

una exposición fotográfica sobre el sector del ajo y una exposición de productos fitosanitarios a través de la empresa colaboradora FISEREX

### IGUALES ES DE JUSTICIA – 8 M

“Iguales es de Justicia”, ha sido el lema escogido por la Junta de Extremadura para conmemorar el 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres. Una fecha cuyo propósito es reflexionar sobre la importancia de garantizar los derechos de todas las mujeres, así como reconocer su participación en todos los ámbitos de la vida social, económica, política y cultural.

La concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Aceuchal, organizaba diversas actividades con motivo de esta efeméride reclamando la necesidad de seguir avanzando hacia una sociedad libre de violencias machistas, sin brechas de género, una sociedad más igualitaria y, en definitiva, con mayor calidad democrática.

La primera de las actividades se desarrollaba en la tarde del viernes 7 de marzo en la Casa de Cultura con la actuación del grupo de Teatro “Semos Asina” de Zafra. Antes, María Rodríguez, concejala de igualdad, leía un manifiesto con motivo del 8M en el que recordaba “que estudios recientes destacan que la brecha salarial entre hombres y mujeres, aparece cuando las mujeres deben elegir



entre maternidad o continuar con la carrera laboral, y que las mujeres continúan asumiendo una tarea desproporcionada en las tareas no remuneradas. Unas cifras que ponen de manifiesto la necesidad de reforzar las políticas de igualdad, conciliación y corresponsabilidad para garantizar el pleno ejercicio de los derechos”.

A continuación este grupo de teatro formado mayoritariamente por personas jubiladas de la ciudad de Zafra, ponían en escena su obra “Cuatro sainetes de humor”, con los que consiguieron divertir al numeroso público asistente que se deshicieron en risas y aplausos. También hubo tiempo para una



pausa dulce, en las que los asistentes degustaron un chocolate con dulces piporros y recibieron un obsequio por cortesía del Ayuntamiento de Aceuchal y la Diputación de Badajoz.

El sábado, 8 de marzo, tuvo lugar, también en la Casa de cultura, la actuación del Coro de Cámara AMADEUS de Fregenal de la Sierra, formación que consituían una decena de voces femeninas muy vinculadas a la música desde su niñez. Interpretaron temas de distintas épocas y estilos musicales que agradaron mucho al público.

### PRIMERAS CATAS EN LA FACHADA DE LA CASA RANGEL

José Morillo estudió Bellas Artes en la Universidad de Barcelona especializándose en Restauración-Conservación, donde adquirió su formación en dibujo, pintura y volumen. Posteriormente realizó estudios de posgrado en intervención de materiales pétreos en la misma universidad. La parte más técnica de aplicación de morteros la aprendió ayudando a su padre en su oficio de albañil.



Este experto en esgrafiados está siendo el responsable de la primera fase del estudio de la fachada de la Casa Rangel de nuestro municipio. Su labor consiste en primera instancia en llevar a cabo catas para el estudio previo del Plan

Director de los esgrafiados históricos extremeños.

En su primer acercamiento el experto reconocía que se trata de una fachada exterior única en la provincia de Badajoz, por la conservación de sus esgrafiados. Un proyecto promovido por el Centro de conservación y restauración de la Junta de Extremadura y que cuenta con el respaldo del Ayuntamiento de Aceuchal.

---

### LA ESCUELA DE AJEDREZ DE ACEUCHAL PRESENTE EN LOS JUDEX

Unos 70 ajedrecistas participaron el pasado 21 de marzo en la zona Judex promocional de ajedrez, celebrado en la Sala Las Tenerías del Complejo Cultural Teatro de Zafra.



La actividad estuvo organizada por la Federación Extremeña de Ajedrez, la Dirección General de Jóvenes y Deportes de la Junta de Extremadura, el Ayuntamiento de Zafra y el Club Ruy López.

En dicha cita, participaron Rubén y Alma, integrantes de la Escuela de Ajedrez de Aceuchal, de reciente creación. En su primera incursión en estas citas, sumaron 1,5 puntos, finalizando ambos en el quinto puesto de sus categorías.

## ¿TIENES POCO TIEMPO PARA COCINAR?



### TE DOY ALGUNOS CONSEJOS PARA ORGANIZARTE MEJOR

*Guadalupe Cordero. Dietista-nutricionista.*



#### **1. Prepara comidas por adelantado:**

Dedicar unas horas durante el fin de semana para preparar algunas comidas o ingredientes básicos para la semana puede ahorrarte mucho tiempo durante la semana.

- Prepara vegetales al vapor o asados. Las verduras pueden durar varios días en la nevera y deben de ser la base de nuestra alimentación.
- Guisa las carnes y los pescados en grandes cantidades. Así podrás mantenerlos en el frigorífico más tiempo y solo tendrás que calentarlos cuando llegues a casa.

#### **2. Usa utensilios que faciliten la cocción:**

- El horno o la freidora de aire. Te dan independencia para poder hacer otras cosas mientras cocinas de forma rápida.
- Olla express: Son ideales para cocinar de forma más rápida y con menos aceite, lo que facilita la preparación de platos simples y saludables.

#### **3. Aprovecha las opciones congeladas:**

Son una excelente opción cuando no tienes tiempo para cortar y preparar. Son igual de nutritivas que las frescas. Igualmente valen las verduras conservadas en tarros de cristal.

#### **4. Cocina de más y congela:**

Cocina en grandes cantidades y divide en porciones para poder congelarlo. Así te ahorrarás mucho tiempo de cocina.

*La clave para mejorar tu alimentación en un estilo de vida ajetreado es crear hábitos. Cuando planifiques comidas simples, fáciles de hacer, y con ingredientes que disfrutes, ¡será mucho más sencillo!*



## DOS JUGADORAS DE LA EMD ACEUCHAL, CONVOCADAS POR LA SELECCIÓN EXTREMEÑA

Dos piporras, Gloria Guerra Rodríguez (sub12) y Elena Perera Díaz (sub14), ambas jugadoras del equipo femenino de fútbol sala de la EMD Aceuchal, eran convocadas con sus respectivas selecciones para disputar el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas de Fútbol Sala.

**CAMPEONATO DE ESPAÑA**  
PROVINCIA DE CÁDIZ  
4 AL 9 DE MARZO DE 2025

**SELECCIÓN EXTREMEÑA SUB-12**

|           |            |                            |              |
|-----------|------------|----------------------------|--------------|
| 01 VERA   | 02 PILAR   | 03 ERIKA                   | 04 NDA       |
| 05 SIRA   | 06 CLAUDIA | 07 GLORIA GUERRA RODRÍGUEZ | 08 ALEJANDRA |
| 09 NOELIA | 10 AMINA   | 11 DANIELA                 | 12 SOFÍA     |

SELECCIONADORA: ALICIA BARRADO

STAFF TÉCNICO: Julián Pizarro - Entrenador de porterías | Elsa Guerra - Delegada | Sivia Salguero - Fisioterapeuta | José Antonio Estévez - Encargado de material | Juan Carlos Jiménez - Jefe de Expedición.

#VamosExtremeña

CAJA RURAL DE EXTREMADURA  
IberPro  
El Cruce

**CAMPEONATO DE ESPAÑA**  
PROVINCIA DE CÁDIZ  
4 AL 9 DE MARZO DE 2025

**SELECCIÓN EXTREMEÑA SUB-14**

|            |              |             |           |
|------------|--------------|-------------|-----------|
| 01 CELIA   | 02 ELENA     | 03 SONSOLES | 04 NEREA  |
| 05 SAMARA  | 06 ALEJANDRA | 07 YADIRA   | 08 ALDARA |
| 09 MANUELA | 10 MARIA     | 11 CLAUDIA  | 12 EVELYN |

SELECCIONADORA: ALICIA BARRADO

STAFF TÉCNICO: Julián Pizarro - Entrenador de porterías | Tania Castro - Delegada | Jaime López - Fisioterapeuta | José Antonio Estévez - Encargado de material | Juan Carlos Jiménez - Jefe de Expedición.

#VamosExtremeña

CAJA RURAL DE EXTREMADURA  
IberPro  
El Cruce

La competición de ambas selecciones tenía lugar en la provincia de Cádiz los días 5, 6 y 7 de marzo, en los que Cataluña se proclamaba Campeona de España en ambas categorías, firmando dos torneos brillantes.

Más de 350 jugadoras y sus correspondientes cuerpos técnicos, disfrutaron además de la competición, de actividades paralelas en las que pudieron socializar y compartir impresiones con el resto de compañeras, dejando patente que la deportividad, el respeto y el buen ambiente son los valores principales de los Campeonatos de España de selecciones Autonómicas.

La selección sub-12 tuvo como rivales a Murcia (1-5), Castilla la Mancha (0-6) y a Islas Baleares (0-2). Por su parte, la sub-14 jugó ante la selección de Murcia (1-5) y Navarra (1-5).

Enhorabuena a ambas jugadoras piporras, por esta selección. Unas convocatorias, que son fruto del crecimiento que está experimentando el equipo femenino de la Escuela Municipal de Deportes, que se creó hace solo dos temporadas.

### EL CONJUNTO CADETE CAMPEÓN DE LIGA BALONMANO FEMENINO

Aceuchal era la sede elegida para la disputa de la fase final cadete de balonmano femenino que se disputaba los días 21, 22 y 23 de Marzo con el equipo piporro entre los cuatro clasificados.

Tras una excelente fase final, el equipo cadete femenino de la Escuela Municipal de Deportes de Aceuchal, se proclamaba Campeón de liga en la temporada 24/25 y por tanto, se alzaba con el título de Campeón de Extremadura. Con este título, las chicas del cadete de la EMD Aceuchal, comandadas por Juan Pedro Moreno consiguen revalidar el título conseguido la temporada pasada, volviendo a dejar el nombre de Aceuchal en lo más alto, siendo un referente a nivel regional.

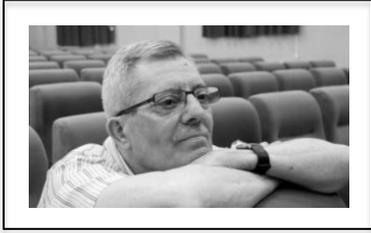


Un brillante campeonato que empezó a fraguarse desde el primer partido de la fase final donde el equipo piporro se impuso por un claro marcador de 44-20 al BM San Serván. La buena tónica de juego y resultado continuaron en la matinal del sábado, cuando el conjunto piporro derrotó por un tanto de 39-9 a las chicas del BM Granja.

El domingo se disputó el partido decisivo en el cuál se enfrentaron al BM Plasencia. Las chicas del BM Aceuchal, excelentemente dirigidos por Juan Pedro Moreno salieron decididas a por la victoria que les diera el campeonato, supieron interpretar muy bien que exigía el encuentro y apoyados en una ruidosa y animosa afición que llenó el pabellón municipal creando un magnífico ambiente no dieron ninguna opción al rival al que consiguieron vencer por un inapelable -marcador de 17-35.



Extremadura estará representada en los sectores nacionales por el equipo de la Escuela Municipal de Deportes de Aceuchal.



### MARES DEL SUR

*Antonio Rodríguez Gordón*

La Literatura es el arte de la expresión verbal, la forma de verter sentimientos, imágenes, espacios, hechos reales o ficticios. La Literatura se vale del uso artístico del lenguaje de la imaginación, la creatividad, el sentido estético.

Era la Literatura una de las patas de la trébede en la que -desde niño- se sostenían los cuatro palos de la baraja. Podríamos ser pueblerinos, pero viajábamos con ella a los *Mares del Sur*. Explorábamos las playas de las caracolas libres y de las espumas. Aún hoy las recorremos, volamos sus alrededores y animamos a que otros las visiten.

Resulta que en los días que corren -*Tiempos modernos* que diría Charles Chaplinescucho, cada vez con más frecuencia: La Literatura es un mundo de humo, la vida va de otra manera; la sociedad de hoy es puro mercado, economía pelada, aranceles; la sociedad de hoy -se sigue diciendo- es *al pan, pan; al vino, vino*.

¿Fuera viajes a los *Mares del Sur*? Para caminatas ya tenemos cuatro días en verano a *Matalascañas* o, como mucho, a Tenerife. Allí te vas a encontrar... con que te remojes el culo irá que chuta.

¡Qué lasitud! ¡Qué agobio! La fatiga del sofoco diario.

Si quienes escribisteis con formación de recursos, un dominio de estilo, un proceder, un método... Si quienes en fechas pasadas ni siquiera presentisteis que vuestras escribanías serían fuentes donde hoy beben quienes no tienen nada que decir, habríais arrojado pluma, tinteros y manuscritos a la mugre del estiércol.

La Literatura no es el perrito faldero de quienes llegan a creerse escritores por entrelazar cuatro palabras, un medio epíteto, un serventesio. Quien escribe debe hacerlo con conocimiento de construcción. No vale la salida de siempre:

—Yo es que soy autodidacta.

Quien rellena párrafos e invade hojas de papel mojado desbarata, araña el pliego. Lo peor es que lo sabe y se deja arrastrar por la corriente. Y lo más peor es que los demás se dan cuenta, pero halagan el bastardeo de los renglones torpes, ignorantes, insulsos. Me apenan las chapuzas, la chanfla de los pretenciosos, aquellos que hinchan la rana para imitar al búfalo.

La escribanía es una encarnación sagrada, ni es cursi ni cría caspa. Quien rellena -sin poner los garbanzos a remojo- se mueve en el péndulo falso, suspendido en el columpio de la estupidez, entre trenes cargados de boberías, manchando *Mares del Sur*.

Pertenece a un *Nuevo Mundo*. -Dicen-. A mí no me lo parece. Cada día se pierden más los papeles.

Grandes de la Literatura: perdonad.

...Habría que hacernos a la idea que sube la marea y esto no da más de sí.  
La gran bola de nieve se levanta por doquier. [Joan Baptista Humet].

Tantas cosas han muerto.

## QUEJAS POR LAS SUBIDAS DE LAS PRIMAS DE LOS SEGUROS

*Juan Ramón Díaz Díaz*

*juanramon.diazdiaz@salud-juntaex.es*

De un tiempo a esta parte venimos observando cómo aumentan las consultas que recibimos relacionadas con el aumento de las primas de los seguros.

Y es que, efectivamente, los precios de los seguros están aumentando en una cantidad considerable, sin que dicha subida se corresponda con la inflación que padecemos.

Así, son muchos los consumidores que nos están informando de subidas importantes en sus seguros, oscilando en algunos casos entre el 20% y el 40%. Estas subidas se dan especialmente en seguros de salud, autos y hogar y pueden llegar a afectar muy significativamente a algunos clientes, como las personas mayores, para quienes su edad es un factor de riesgo en el que las compañías justifican las subidas.



Las quejas se concentran en tres ramos del seguro: el seguro de vehículos, el seguro de salud, y el del hogar. Esto puede afectar notablemente la economía de las familias cuando hablamos de subidas de un 40%. Y ello porque hay algunos seguros de las que se podría prescindir, pero de otros no, como sucede con los seguros obligatorios como el del vehículo, o con el de daños en la vivienda cuando tenemos una hipoteca.

Estas subidas se producen aunque el asegurado no haya hecho uso de su póliza ni haya tenido siniestros que puedan alterar el precio de su seguro.

Los motivos que la compañías aseguradoras alegan para justificar estas fuertes subidas es, por un lado, que necesitan compensar el aumento de sus costes y, por otro lado, la frecuencia con la que los asegurados hacen uso de su póliza.

Uno de los colectivos más afectados por estas subidas son las personas mayores. En las pólizas de salud, por ejemplo, están sufriendo un encarecimiento muy acusado de sus primas, pagando bastante más cada mes en sus pólizas de asistencia sanitaria, solo por el hecho de que va aumentando su edad. Esto es así en este tipo de pólizas porque con el paso de los años va aumentando la necesidad de recurrir a los servicios médicos, lo que encarece los costes que debe soportar la compañía aseguradora.

El problema es que detrás de las subidas puede haber un interés por parte de las compañías aseguradoras para que esas personas mayores dejen su seguro.

Lo mismo pasa con los seguros de decesos, en los que a medida que el cliente se hace mayor, el precio para cubrir la póliza va aumentando, pudiendo llegar a hacerse insostenible.

### ¿Qué dice la normativa?

Los seguros, con carácter general, son contratos de duración anual, prorrogables también anualmente. y la compañía puede subir cada año la prima lo que estime oportuno, eso sí, con la obligación de preavisar al menos con dos meses de antelación a su cliente de que va a llevar a cabo dicha subida con el fin de que el asegurado pueda decidir si le interesa o no continuar con dicho seguro.

No es posible, por tanto, saber cuánto subirá la póliza cada año.

Desde las asociaciones de consumidores se viene solicitando de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones que se establezcan unos criterios claros acerca de cuánto pueden suponer esas subidas de las primas, así como que las compañías aseguradoras justifiquen adecuadamente dichas subidas porque, como hemos dicho anteriormente, detrás de ello puede haber un interés por echar a determinados clientes, como las personas mayores, de sus seguros.

Según los datos ofrecidos por el Instituto Nacional de Estadística (INE), en lo que va de año (enero y febrero), los precios de los seguros han subido ya un 3,9%. Por clase, los seguros privados relacionados con la salud han sido un 4,1% en febrero y un 9,8% en lo que va de año.

Ante esta situación lo recomendable es comparar precios y coberturas en diferentes compañías aseguradoras para elegir la que más se adapte a las necesidades de cada uno.





# RADIO ACEUCHAL

**107.5 FM**

**TFN/FAX: 924687295**

**radio@aceuchal.com**



## ***Aceuchal Noticias***

**WEB**

**[www.aceuchal.com](http://www.aceuchal.com)**

