

AÑO XIX - NÚM. 207 | ENERO 2026

GRADA

REVISTA DIGITAL



**ROBERTO
FORÉS**

LA ENERGÍA QUE RENUEVA EL PULSO
DE LA ORQUESTA DE EXTREMADURA



Ayuntamiento de Badajoz





Grada, la revista de los otros contenidos

Edita: Grada Ocio y Deporte en Extremadura, S. L. **Depósito Legal:** BA-281-07 **ISSN:** 3020-4216

Dirección: Anuncia Maján. **Colaboradores:** Cristina Alonso, Juan Álvarez, Asamblea de Extremadura, AupeX, Isabel Borrego, Consejo de la Juventud, José Manuel Corbacho, Carlos Criado, Óscar de San Macario, Jesús Dorado, Diputación de Badajoz, Diputación de Cáceres, Julio Esteban Ortega, Fundación Academia Europea e Iberoamericana de Yuste, José Manuel Gamero Gil, Amparo García Iglesias, Mayte García, Inmaculada González, Enrique Martín, Javier Mendoza, Mamen Mirat, Pedro Monty, Juan Antonio Narro, Ramón Palacios, José Parraça, Félix Pinero, Rades, José Antonio Ramos, Miguel Ángel Rodríguez Plaza, Carlos Sánchez, Roberto Serrano, Sepad, Sexpe, José María Sotomayor, Paco Valverde, Julio Vázquez, Mamen Vázquez, Juan Zamoro.

Diseño y maquetación: Ismael Alegría.

Publicidad: Felipe Ferrín felipe@grada.es

Fotografía: Javier Meléndez, Javier Pulpo,

Javier Trabadela, Enrique Vidarte. **Imagen**

portada: Esteban Pérez-Frade de Peralta.

Grada Ocio y Deporte. Apartado de Correos 933. Badajoz (06080).

Tlfno: (34) 924 101 398

revista@grada.es

Impresión: Gráficas Luengo

Versión online: www.grada.es

Ejemplar gratuito

© Prohibida la reproducción total o parcial de textos, dibujos, gráficos o fotografías sin previa autorización. La Revista Grada no se hace responsable del contenido y las opiniones expresadas en los artículos de sus colaboradores, no reflejando necesariamente la línea editorial de la misma.

editorial

Viento, paz y futuro

Es de ley empezar felicitando el año. Y nosotros, la familia de Grada, queremos empezar deseando a todos nuestros lectores un feliz año.

Un año este que comienza con inquietud. Soplan vientos fríos, tristes para la libertad y el respeto a la legalidad internacional. Vuelven imágenes que creíamos superadas y perdidas en el cajón de la Historia, y parece ser que aquello de “*la Historia se repite*” se hace tristemente cierto una vez más. Ojalá la sensatez de los gobernantes reconduzca la situación, porque solo mediante el diálogo y el entendimiento es posible el crecimiento de los pueblos.

Afortunadamente, la cultura está más viva que nunca, y la música ocupa en ella un lugar importante. En la región disfrutamos de la calidad de la Orquesta de Extremadura, que dirige ahora Roberto Forés, un valenciano de amplia y reconocida trayectoria; en su currículum también están más de una docena de grabaciones. Como siempre, una interesante entrevista para conocerle más de cerca.

Y es que nos gusta mucho conocer gente que tiene cosas que contar. Por eso, asoma a ‘Primera fila’ Regino de Miguel, un adolescente autista no verbal, pero que tiene mucho que contar y quiere contarlo él, en primera persona. Les recomiendo la lectura del artículo.

Si buscan algo más, como siempre lo tendrán en nuestras páginas. Contamos con un excelente plantel de colaboradores que cada mes comparten sus reflexiones. Aprovechen los ratitos que nos deja la convulsa actualidad para entretenerse y ampliar su cultura. Ya saben que la lectura es la llave del conocimiento.

Nos leemos en febrero.

titulares



4. PERFIL
ROBERTO FORÉS



14. QUE PASÓ
LUIS PASTOR



24. PRIMERA FILA
REGINO DE MIGUEL

ROBERTO FORÉS

LA ENERGÍA QUE RENUEVA EL PULSO
DE LA ORQUESTA DE EXTREMADURA



Esteban Pérez-Fruto de Peralta

Roberto Forés pertenece a esa generación de músicos que entienden la dirección de orquesta no solo como un ejercicio técnico, sino como una forma de comunicación profunda. Su trayectoria, marcada por la curiosidad y la búsqueda de autenticidad, lo ha llevado desde su Valencia natal hasta escenarios de Italia, Finlandia, Francia o el Reino Unido, conformando una mirada amplia, cosmopolita y a la vez muy humana sobre la música.

Tras su paso por la Sibelius Academy de Helsinki, uno de los centros más prestigiosos de Europa, ha desarrollado una sólida carrera al frente de orquestas europeas antes de establecer un nuevo vínculo artístico con la Orquesta de Extremadura. En su forma de trabajar se advierte una combinación poco frecuente: exigencia técnica, sensibilidad y un entusiasmo contagioso por la misión cultural y social de la música.

Desde su llegada, su discurso y su actitud apuntan hacia una orquesta abierta, moderna y comprometida con su entorno. Roberto Forés concibe a la Orquesta de Extremadura como un espacio de encuentro, de crecimiento colectivo y de conexión con el público, donde la música no solo se interpreta, sino que se comparte y transforma.

Su familia estaba profundamente vinculada a la música. ¿Cómo recuerda su infancia creciendo en ese ambiente?

Para cualquier niño la normalidad es lo que ve en su casa, y para mí era ver a mi padre ensayando, escribiendo música o copiando partituras. Algún domingo por la mañana había concierto, todo con mucha naturalidad. Era un ambiente diferente al de mis compañeros, que no tenían ese tipo de estímulos. También pasé un momento de rechazo: pedí un violín con 5 años, pero a los 6 me cansé y lo rompí porque no quería saber nada ni del violín ni de la disciplina y el trabajo. A los 9 años volví a pedir un violín, iba a los ensayos y conciertos que hacía mi padre, que dirigía bandas de música, y también a algún concierto de orquesta. Cuando tienes 9 o 10 años eres más consciente, encuentras un entorno social en el que están metidos amigos y conocidos, y eso te hace sentirte bien y parte de un grupo, que para un niño es fundamental.

¿Recuerda el momento en el que pensó que quería ser director de orquesta, o fue algo gradual?

De pequeño nunca pensé en ser director, solo en tocar un instrumento, que acabó siendo el violín, y luego empecé trompa. Con 13 o 14 años, viendo a algún amigo de mi padre que era director, pensé que me interesaba. Recuerdo muy bien el momento en que dije en voz alta que quería ser director de orquesta: todos sonrieron y me explicaron que para eso había que hacer una carrera de instrumento, luego armonía, contrapunto, fuga, composición... una formación muy vasta y muy sólida. Fue como un jarro de agua fría, pero ya había decidido que me lanzaría a eso. Seguí con mi violín, mi trompa, estudiando, y después de todo ese proceso técnico y exhaustivo de estudios pude ser director.

Nos ha llamado la atención su paso por la Sibelius Academy de Helsinki, algo bastante inusual en un director español. ¿Cómo surgió esa oportunidad y qué recuerda de esa etapa?

Mis primeros estudios oficiales de dirección fueron en Italia, en la Accademia Musicale de Pescara. Eso me dio una base bastante sólida, pero eran encuentros mensuales o bimensuales, estabas tres o cuatro días y volvías. Pensé que había que dar un paso a algo mucho más profundo. Barajé varios escenarios: la Juilliard de Nueva York, Viena, el conservatorio de San Petersburgo y la Sibelius Academy, que son centros importantes para la dirección. Después de pruebas de acceso y algunas peripecias salió Sibelius Academy, una escuela de renombre mundial. Tuve la suerte de acceder a una formación increíble en un país donde la educación es un pilar fundamental; en cuatro años no pagué ni un solo euro por una educación de altísimo nivel. Fue una etapa muy enriquecedora, en una cultura diferente. Me fui con 32 años, no era un niño; eres mucho más consciente de lo que te pasa y de lo importante que es aprovechar la oportunidad.



Esteban Pérez-Frutos de Perilla



Esteban Pérez Frade de Peraita

¿Durante su formación en el extranjero tenía la intención de regresar a España a desarrollar su carrera profesional?

Cuando me fui a estudiar violín a Italia, en mis primeros estudios en el extranjero, ni siquiera tenía 18 años. Se dice que los músicos o artistas son ciudadanos del mundo, y eso fue lo que me pasó. No lo busqué, me vino así: vivir en Italia, viajar mucho trabajando y estudiando, luego Finlandia... El objetivo, por sí mismo, no era volver a España; más bien poder comparar todo lo que había aprendido y poder expresarme artísticamente con todas las herramientas que había adquirido.

Entre 2011 y 2021 fue director titular de la Orchestre National d'Auvergne. ¿Qué significó en su carrera?

Fue mi primera orquesta. Una vez más, una nueva cultura que no conocía. Esta fue sobre todo una etapa de formación y aprendizaje en la gestión de un grupo de músicos. Hablo de gestión musical pero también de gestión humana, que es muy importante, y casi diría también de gestión de empresa; una orquesta tiene algo de empresa, con personal, una programación que imaginar y lanzar y a la que atender, y un contacto con la clase política porque hay que explicar el trabajo de la orquesta y sus necesidades, también de financiación. Esos diez años en Francia fueron un máster impagable.

Tiene una amplia experiencia dirigiendo repertorios líricos. ¿Cuál es la diferencia con respecto al

trabajo con una formación como la Orquesta de Extremadura?

La lírica siempre me ha interesado y es una debilidad que tengo, quizá por mi paso por Italia, donde la ópera es casi una religión. El trabajo con una orquesta en un foso de ópera es el mismo en detalle, precisión y sensibilidad que con una orquesta sinfónica. Lo que me gusta del trabajo sinfónico es que puedo intentar buscar la flexibilidad que una orquesta de foso debe tener para acompañar a cantantes que cada día se sienten de una manera. En sinfónico no tenemos ese 'impedimento', se puede cuadrar todo, pero esa libertad y flexibilidad me interesa trabajarla mucho con una orquesta como la de Extremadura.

¿Tiene nuestra orquesta recorrido en ese ámbito?

Todavía estoy conociendo la orquesta y el panorama cultural, pero me gustaría proponer alguna producción lírica, aunque fuese al principio en versión concierto o semiescenificada, e ir introduciendo este repertorio. Creo que es muy beneficioso. El público tiene sed de esto y le iría muy bien a la orquesta trabajar en este repertorio.

Ha dirigido a la Orquesta de Extremadura en cuatro ocasiones, desde su debut en 2014 invitado por Álvaro Albiach. ¿Cómo ha visto su evolución en estos años?

En 2014 hubo algo que me sorprendió. Sabemos que Extremadura es una región un poco aislada y tanto la región como la orquesta son grandes desconocidas. Yo llegué en 2014 y me llevé una agradable sorpre-

sa con el nivel de la orquesta. En las veces sucesivas este nivel ha ido in crescendo. El trabajo de Álvaro fue excelente, había disciplina y una idea artística muy clara por ambas partes. Andrés Salado no ha hecho más que incrementar ese trabajo y hacer evolucionar la orquesta. Me encuentro una orquesta que funciona muy bien. Cada uno de nosotros tenemos nuestra personalidad y manera de trabajar, pero la base de trabajo es muy buena.

Cuando se anunció su nombramiento se aludió a su proyecto artístico pero también a la opinión de los músicos. ¿Cómo fue este proceso desde su perspectiva?

Me parece muy sano. Se propone a alguien con el que van a pasar mucho tiempo y compartir algo tan fuerte como hacer música y expresar sentimientos. Es motivo suficiente para que los músicos estén implicados en este proceso. Me parece admirable porque no siempre sucede. Chapó para quienes han pilotado el proceso. Yo siento una gran responsabilidad, porque saberse elegido por tus colegas es tener un peso y un privilegio muy grande encima. Estoy encantado.

Su predecesor, Andrés Salado, buscaba “una orquesta de hoy, no de ayer”. ¿Qué significa para usted modernidad en la música clásica?

Estoy de acuerdo con la idea de “una orquesta de hoy”. Hablamos de tradición, tocamos piezas que se han interpretado muchas veces y que tienen siglos, pero cada vez que tocamos reinventamos la música. La música no está enlatada; cada vez que tocamos buscamos una verdad que nunca encontraremos del

todo, porque nunca podremos hablar con Beethoven o Mozart. Una orquesta moderna es aquella que hace que esa música de hace dos siglos suene fresca, como si se hubiera compuesto ayer. Y una orquesta que tenga personalidad, transmita cosas y atrape al público, que lo haga pensar, reflexionar y entusiasmarse. Eso es lo que busco con la orquesta, y que todo eso llegue al público.

Ha destacado en varias ocasiones la calidad de los compositores españoles actuales. ¿Es fácil conjugar ese interés con el repertorio clásico?

Como artistas, programadores y gestores culturales de hoy, es nuestra responsabilidad potenciar y apoyar el arte que se crea ahora, igual que se hizo en su tiempo con Beethoven, Mozart, Brahms o Wagner. Siento que es un deber apoyar a los compositores actuales. No creo que sea difícil, porque hay música contemporánea de mucha calidad; se trata de buscarla, elegir bien y presentarla al público y a los músicos.

¿Espera continuar con iniciativas sociales de la Orquesta como ‘Afinando’?

Para mí es fundamental, es un pilar de la política artística y de futuro de la orquesta. ‘Afinando’ se dirige a una parte de la sociedad a la que proporcionamos un entorno y un apoyo para expresar sentimientos. No damos tiempo a los niños y a la juventud para expresarse, pensar y digerir lo que pasa tan rápido. Un remanso de paz como ‘Afinando’ es muy importante para la juventud, para que tenga algo más que una serie o un móvil.



Orquesta de Extremadura



Orquesta de Extremadura

Muchos profesionales subrayan la importancia de la música en educación, salud mental o para afrontar dificultades. ¿Comparte esa visión transformadora o terapéutica de la música?

Por supuesto. El poder de la música es único. A veces ni siquiera hace falta una orquesta; la música de Beethoven de cara a un músico ya es algo mágico. He hecho proyectos en Francia con personas sordas que apoyaban su mano en un instrumento de cuerda y sentían la vibración. También actividades en hospitales con la orquesta o grupos de cámara. Cuando se pregunta para qué sirve la cultura y por qué los gobiernos la financian con dinero público, algunos piensan que es tirar el dinero, pero no estoy nada de acuerdo; la cultura aporta salud mental, bienestar físico y educación, es esencial para la vida diaria y para ser y estar como seres humanos. Por eso pongo tanto énfasis en 'Afinando' y en este poder que tiene la música.

Además de dirigir la Orquesta de Extremadura trabaja con la English Chamber Orchestra desde el año pasado como principal director invitado. ¿Será fácil compatibilizar ambas dedicaciones?

Sí. Hoy en día viajamos mucho por trabajo, es una característica de este oficio. Trabajar en Londres no me quitará demasiado tiempo, porque los tiempos de trabajo en Inglaterra son muy cortos. Lo que quizá en Extremadura, Francia, Italia o Alemania requiere tres o cuatro días para montar un programa, en Inglaterra se hace en un día.

Ha dirigido a grandes formaciones españolas, como la Orquesta Sinfónica de Madrid o la Orquesta Sinfónica del Principado de Asturias. ¿Cómo sitúa a la Orquesta de Extremadura en el contexto nacional?

Sin duda, es una orquesta al mismo nivel que las

que se mencionan. Trabaja muy bien, con una plantilla de músicos con muchas ganas de trabajar y una identidad excelente, teniendo en cuenta que la orquesta se formó hace 25 años. Hablamos de una media de 40 a 50 años, calculando cuándo empezaron a trabajar en la orquesta, por lo que tienen la madurez que da toda esa experiencia y, al mismo tiempo, están en plena forma. Es un momento muy propicio para la orquesta y no tiene nada que envidiar al resto de orquestas de España.

El lema de la formación es 'La orquesta de todos'. ¿Qué significa eso para usted? ¿Cuál es su percepción del público extremeño?

Lo que más me han comentado, y he podido constatar, es la cercanía con el público y el sentido de apropiación: sienten la orquesta como suya. Me ha sorprendido muy gratamente. Hay una comunión entre público y músicos; el público conoce los nombres de los músicos, los espera a la salida del concierto. Es fantástico, porque queremos evitar la imagen de lejanía que produce el escenario. Somos personas de carne y hueso, con ganas de compartir con el público, de hablar después de los conciertos, con nuestros problemas, familias y día a día como ellos. 'La orquesta de todos' es el público que siente a la orquesta y la orquesta que siente al público. Me hace estar muy a gusto y contento.

Ha grabado más de una docena de obras, principalmente durante su etapa en Francia. ¿Espera continuar su carrera discográfica con la Orquesta de Extremadura?

Sí, por supuesto. Ya se están explorando vías de grabación con sellos importantes. Estamos en vías de establecer una política discográfica a largo plazo, con la intención de que la orquesta pueda grabar al menos un disco cada año.

¿Cómo imagina el futuro de la difusión musical más allá del concierto presencial, especialmente en cuanto a los repertorios más clásicos, y cómo se puede enganchar al público joven?

Veo la música clásica de rabiosa actualidad. Aposentaría cualquier cosa a que si llevo a un grupo de jóvenes que nunca han visto un concierto, los subo al escenario conmigo y hacemos un concierto, van a tener una experiencia única. No creo que seamos un gremio de muertos, para nada. Ese es otro de mis caballos de batalla, impulsar un acercamiento máximo a los jóvenes.

Lo que no ha cambiado desde sus inicios es la función del director de orquesta. ¿Cómo explicaría en pocas palabras la trascendencia de su misión?

Cuando hablo de mis colegas me refiero a los músicos; sin ellos no soy nadie, no puedo hacer nada. Mi trabajo es intentar inspirarles con mis ideas, pero también estar dispuesto a recibir lo que ellos sienten, porque somos un equipo. No son máquinas ni robots; tienen su manera de entender y respirar la música, y eso es importantísimo. Para mí es esencial facilitarles la vida, que estén a gusto y contentos haciendo música. Me veo como un facilitador, quizá ese es el sustantivo más adecuado.

¿Cómo es Roberto Forés cuando guarda de la batuta?

Soy una persona tranquila, introspectiva, que escu-

cha mucho y no habla demasiado. Me gusta compartir cosas con mis amigos y mi familia. Soy muy curioso, por mis viajes; si no, no haría esta profesión. Y muy normal en el día a día con mi familia, el colegio de los niños, y si los domingos hay que hacer una paella, como buen valenciano, se hace. Todo muy normal.

Y alguno de esos viajes le ha llevado a Japón.

Japón es un amor de hace mucho tiempo, no solo por la música. La cultura, la gastronomía, el respeto por el artista y el tratamiento de la cultura son impresionantes. A mi familia y a mí nos apasiona, y siempre decimos que si un día nos vamos a vivir allí, tampoco pasaría nada.

Nos atrevemos a resumir la trayectoria de la Orquesta de Extremadura por la huella que dejaron sus directores: los logros discográficos de Jesús Amigo, el diagnóstico crítico de Álvaro Albiach, o el humanismo de Andrés Salado. ¿Se atreve a soñar cuál será su impronta personal?

Hacemos muchos conciertos al año, pero para mí cada concierto es un acontecimiento, algo único, una fiesta. El concierto es algo tan especial que siempre hay una parte de motivación y entrega en cada uno. Y no solo en el escenario; me interesa mucho conocer el territorio, conocer a la gente de Extremadura, respirar como respiran ellos. No llegar en avión o tren, hacer el concierto e irte. El 'piel a piel' me motivaba mucho.



Cedidas



CARLOS SÁNCHEZ

MÁS CONTENIDO AQUÍ 

Genealogía CXLV

Siguiendo nuestro camino genealógico volvemos al documento sobre don Pedro de Alor y Messia, en el que se describe el procedimiento judicial relativo al reconocimiento de su hidalguía. En el documento oficial se ordena a las autoridades locales seguir las leyes vigentes del reino y una reciente provisión de la Real Chancillería de Granada, institución encargada de asuntos de nobleza y justicia. En cumplimiento de esta disposición, el ayuntamiento dispone que sus comisarios se desplacen hasta la villa de Barcarrota, lugar vinculado a la familia de don Pedro, con el fin de investigar y justificar su ascendencia noble conforme a lo solicitado.

Para ello se nombra al alcalde ordinario de la villa, Bartolomé Muñoz Delgado y Cortijo, junto al escribano Pedro Gómez de Morales, quienes deben reunir los testimonios, pruebas y documentos que respalden la nobleza del interesado. Ante la ausencia de un síndico procurador, se cita al mayordomo del concejo como representante legal. Todo el proceso debía quedar consignado en autos y diligencias formales, reunirse en un mismo expediente y remitirse a las autoridades superiores para dictar sentencia.

Fuente:

- Diligencia de Hidalguía de Pedro Alor Messia de la Barreira y Lobo de 1727

La Residencia de Cine de Extremadura se consolida como referencia para la creación y la industria cinematográfica



Cedida

La tercera edición de la Residencia de Cine de Extremadura ha puesto punto final a su programa tras una intensa semana de actividades en la localidad cacereña de Guadalupe, dejando un saldo de 16 proyectos cinematográficos que abarcaron ficción, documental y animación, todos ellos beneficiados de asesorías especializadas impartidas por profesionales de destacado reconocimiento en la industria.

Este encuentro reunió a cineastas procedentes de Extremadura, España e Iberoamérica, quienes compartieron experiencias, metodologías y aprendizajes en un espacio que ha demostrado consolidarse como referencia fundamental para la creación audiovisual.

El programa congregó a más de 80 profesionales y reafirmó su propósito de integrar capacitación, actividad industrial, participación ciudadana, ámbito cultural y dinamización del territorio, generando con ello una ruta sostenible para la creación cinematográfica que surge desde espacios periféricos y rurales.

La iniciativa contó como madrina con Carolina Yuste, actriz pacense ganadora de dos Premios Goya, quien recientemente ha dirigido el documental 'Este cuerpo mío', presentado en la Seminci de Valladolid.

En paralelo, la Semana de Cine Extremeño e Iberoamericano se desarrolló en Guadalupe y Logrosán, con una agenda compuesta por sesiones de proyecciones, encuentros con el público y diálogos que pusieron el cine contemporáneo en diálogo directo con ciudadanía, instituciones educativas y población joven de la comarca Villuercas-Ibores-Jara.

Además, el Extremadura Film Market funcionó como plataforma de encuentro profesional y foro de coproducción e industria al congregarse en Guadalupe a entidades audiovisuales, canales televisivos, plataformas de distribución, responsables de fondos internacionales, organizadores de festivales y empresas productoras procedentes de Extremadura, otras regiones de España e Iberoamérica.

La Residencia cuenta con el apoyo del Ministerio de Cultura y financiación de fondos Next Generation EU, mientras que la organización recae en Making DOC & FILM y la Asociación Residencia de Cine de Extremadura, con la colaboración de la Consejería de Cultura, Turismo, Jóvenes y Deportes de la Junta de Extremadura, las diputaciones de Cáceres y Badajoz, la Fundación Extremeña de la Cultura y Acción Cultural Española mediante su iniciativa de Internacionalización de la Cultura Española (PICE), y el respaldo de los ayuntamientos de Guadalupe y Talavera la Real.

La Diputación de Cáceres promueve la alfabetización digital de las personas mayores de la provincia



Diputación de Cáceres

El programa 'IA-Amparo', impulsado por la Diputación de Cáceres en colaboración con la Federación Española de Universidades Populares y financiado con fondos europeos Next Generation EU a través del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, se está desarrollando como proyecto piloto en 37 municipios de la provincia para favorecer la inclusión digital de las personas mayores y de quienes las cuidan.

En esta primera fase el programa llegará a 2.460 personas residentes en 37 localidades de Rivera de Fresnedosa, Sierra de San Pedro, Sierra de Gata y Tajo-Salor-Almonte, comarcas seleccionadas por su alta dispersión poblacional y el predominio de núcleos pequeños.

El programa combina acciones presenciales dirigidas a personas mayores de 65 años con formación online para personas desempleadas del sector sociosanitario, cuidadoras y jóvenes interesados en el ámbito de los cuidados digitales, reforzando así tanto a los usuarios finales como a la red profesional y familiar que les presta apoyo.

Para las personas mayores se han diseñado cuatro cursos presenciales orientados a dotarles de competencias tecnológicas básicas que favorezcan la conexión social, el acceso a servicios públicos y privados y una mayor autonomía en la vida diaria. Los contenidos abarcan desde un recorrido del curso básico de internet a la realidad virtual hasta sendos módulos sobre el uso del teléfono móvil para comunicarse con la familia, gestionar el centro de salud online y utilizar la banca digital con seguridad, todos ellos adaptados a su ritmo y a sus necesidades.

En paralelo, 'IA-Amparo' incluye dos itinerarios formativos online destinados a personas desempleadas del sector sociosanitario, cuidadoras y jóvenes que quieran especializarse en el uso de tecnología para los cuidados, bajo los títulos 'Uso de la IA y la realidad virtual en la atención sociosanitaria' y 'Cuidarse para cuidar, la red de apoyo en la red'. El objetivo de esta vertiente adicional del programa es que quienes acompañan a las personas mayores conozcan herramientas de inteligencia artificial y entornos digitales que permitan mejorar la detección de situaciones de aislamiento, organizar redes de apoyo y ofrecerles un acompañamiento más personalizado y sostenible en el tiempo.



JESÚS DORADO

jesusdorado@grada.es

MÁS CONTENIDO [AQUÍ](#)

Conversatorios de la mesa de Navidad (II)

Un clásico de los temas de conversación en la mesa de Navidad sobre el vino es que *"si te quieres emborrachar menos, bebe blanco"*. Es cierto que la mayoría de los vinos blancos tienen algún grado menos que los tintos, pero esto no depende de que sean de un color o el otro, sino del clima, la variedad de uva utilizada, el método de elaboración...

"Mejor siempre un vino viejo". Habrá vinos que estén listos para consumirse recién terminados en bodega y otros que requieran un proceso de crianza, de maduración... Y la diferencia es que conforme a ese clima, uva, etc. vamos a obtener sabores y aromas diferentes, que en unos momentos nos gustarán más unos y en otros momentos otros.

Pero, sin duda, una de las situaciones más chulas es encontrarse con una botella de espumoso abierta y escuchar *"métele una cuchara, que así no se escapa el gas"*. Según esa técnica, la forma de la cuchara hace que el gas forme remolino y le resulte más difícil escapar al exterior; también se dice que al meterlo en la nevera, el metal enfría más esa zona impidiendo que el gas salga por temperatura.



FÉLIX PINERO

MÁS CONTENIDO [AQUÍ](#)

La política solidaria

Aristóteles definía al ser humano en su obra 'Política' como *"un animal político, cuya naturaleza lo invita a vivir en la polis (ciudad-estado) para alcanzar una vida buena y plena, no solo la mera existencia"*. Pero las políticas públicas tienden a satisfacer el acceso de las personas a bienes y servicios, tanto en la ciudad como en el pueblo. Las instituciones públicas tienen como objetivo resolver y dar respuestas a las múltiples necesidades, intereses y preferencias de grupos y personas que integran una sociedad. La política se yergue, así, como respuesta a las demandas colectivas, principalmente de los más vulnerables, necesitados de medios e instrumentos que les hagan partícipes como miembros de pleno derecho de una sociedad igualitaria.

La propia sociedad ha impulsado la creación de innumerables asociaciones para dar cumplimiento a unas necesidades, antes inadvertidas para los poderes públicos, que tienen el deber y el derecho de satisfacerlas. Así, hemos llegado, unos y otras, a conjugar la inclusión, la accesibilidad y el desarrollo de entornos rurales más inclusivos, con el fin de favorecer la sociedad igualitaria de todos sin ventajas ni desventajas.

En este sentido, observamos con satisfacción cómo las instituciones responden a los objetivos marcados por la Constitución, Naciones Unidas y las asociaciones más cercanas a las personas con discapacidad.

La Catedral de Coria estrena iluminación artística y sostenible



Diputación de Cáceres

La Catedral de Santa María de la Asunción de Coria luce un nuevo sistema de alumbrado ornamental que realza la belleza de su arquitectura gótica y contribuye a un uso más eficiente de la energía.

La actuación, promovida por la Diputación de Cáceres con una inversión de 129.975 euros, se enmarca en el Plan de Sostenibilidad Turística en Destino del Valle del Alagón, cuyo objetivo es transformar el turismo en la zona hacia un modelo más sostenible, integrando patrimonio, naturaleza y cultura, y cuenta con financiación del Gobierno de España a través de los fondos Next Generation EU.

El encendido oficial contó con la presencia de la vicepresidenta primera de Territorio, Igualdad y Cultura de la Diputación de Cáceres, Esther Gutiérrez; y del vicepresidente tercero de Fomento, Movilidad y Agenda Provincial, Luis Fernando García Nicolás.

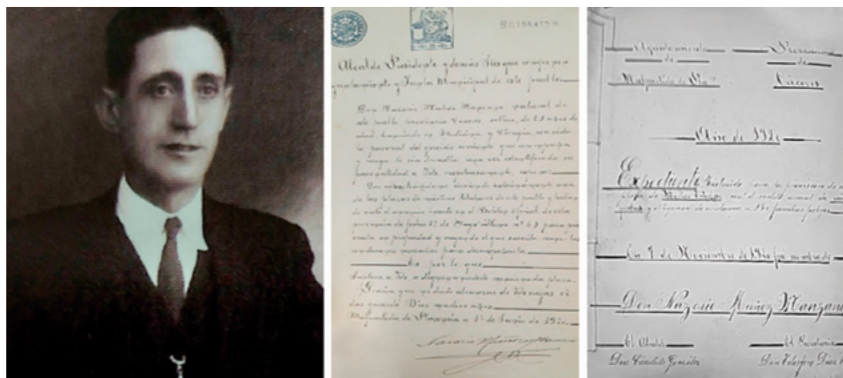
La intervención ha sustituido el antiguo sistema de iluminación por uno nuevo formado por 65 proyectores equipados con tecnología LED y ópticas de distintas configuraciones. Según explicó Luis Fernando García Nicolás, cada proyector incorpora un nodo de telegestión que permite controlar el encendido y la intensidad de la luz, así como crear diferentes escenas en función de las necesidades. Subrayó además que se trata de una instalación *"completa y eficiente, que permite poner en valor un monumento histórico de primer orden"*.

Por su parte, Esther Gutiérrez destacó la importancia de actuar *"sobre un tesoro patrimonial declarado Bien de Interés Cultural que data del siglo XV"*. *"La nueva iluminación no solo corrige las deficiencias existentes, sino que enfatiza elementos arquitectónicos singulares como la torre-campanario con su linternín, el claustro o la Puerta del Perdón"*, remarcó.

El sistema instalado cumple con el Reglamento de Eficiencia Energética en Instalaciones de Alumbrado Exterior, y está diseñado para reducir el consumo, minimizar el impacto ambiental y disminuir la contaminación lumínica. Además de embellecer el monumento, contribuye a mejorar la calidad de la luz nocturna y refuerza el atractivo turístico del casco histórico de Coria.

Nazario Muñoz Manzano (1898-1972)

Un médico rural eficiente, culto y comprometido con su tiempo



Nazario Muñoz Manzano, joven chinato de 21 años, comenzaba su actividad profesional como galeno en su pueblo en 1920, bajo el mandato del alcalde Cándido González Montero. Desde entonces, ejercería la profesión durante casi medio siglo ocupándose de la salud de sus paisanos y asistiendo la llegada al mundo de un buen número de mujeres y hombres de varias generaciones chinatas como titular de la Beneficencia Municipal. Fue la suya, pues, una vida entera como médico en la patria chica; y sin temor a errar, puede afirmarse que llegó a profeta en su tierra, pues siempre recibió el reconocimiento, el respeto y la valoración encomiástica del pueblo de Malpartida de Plasencia.

Había nacido el 10 de julio de 1898 del matrimonio formado por Ramón Dionisio Muñoz García y Vicenta Manzano Oliva (médico otorrino y ama de casa, respectivamente), ambos chinatos, como todos los abuelos.

En la carrera, el joven chinato trabaría amistad con Carlos Jiménez Díaz, Premio Extraordinario de la promoción de 1919, quien, ya prestigioso investigador y catedrático, intentó en más de una ocasión llevarse a Nazario a Madrid e integrarlo en su equipo. Sin embargo, optó por el ejercicio de la medicina en el mundo rural de sus raíces.

En aquellos primeros años de médico, a la lucha contra la llamada 'gripe española', afrontada junto a su colega Cándido de Castro López, se uniría la del paludismo o malaria (las 'tercianias' o 'fiebre terciana'). Ambos médicos trabajaron codo a codo frente aquellas pandemias y coincidieron en el pueblo chinato desde 1920 hasta 1956, cuando llegó el traslado voluntario de 'don Cándido' a Plasencia. Le cupo al doctor Muñoz Manzano crear en 1925 y gestionar el Dispensario Palúdico de Malpartida de Plasencia, cuyas actividades estuvieron relacionadas con el importante dispensario antipalúdico de La Bazagona, donde, sin duda, adquirió información valiosa y compartió experiencias en investigaciones acerca de la malaria con los responsables de dicho centro.

La vida de Nazario Muñoz Manzano se extinguió el 10 de octubre de 1972 tras larga y penosa enfermedad, sobrellevada por él con estoicismo. Todo un pueblo e innumerables personas procedentes de diversos lugares, sobre todo de Cáceres, Plasencia y localidades comarcanas, despidieron al amigo bueno, al médico de cabecera o de familia de los chinatos: don Nazario.

Artículo completo: <https://cutt.ly/BtkOKdIO>

Florentino Rodríguez Oliva
Cronista oficial de Malpartida de Plasencia



PACO VALVERDE

pacovalverde@grada.es

MÁS CONTENIDO [AQUÍ](#)

Quinto centenario del nacimiento de Luis de Toro, físico y médico placentino (1526-2026)

Cuando en 1980 comencé a publicar estos artículos, a los que bauticé con el título de 'Desde la Torre Lucía', entre algunos de los objetivos que me marqué estaba celebrar y divulgar efemérides que nos afianzaran a nuestra Historia. Pues bien, en este 2026, año con el que inauguramos el segundo cuarto del siglo XXI, se cumplen 500 años del nacimiento del físico y médico placentino que nos dejó la imagen y descripción de nuestra Ciudad y Diócesis tal y como era en su época, en pleno siglo XVI. Me estoy refiriendo a Luis de Toro.

Gracias a don Marceliano Sayans Castaño, doctor en Medicina, conocíamos la existencia de Luis de Toro por su tesis doctoral leída en la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca el 25 de febrero de 1961.

Luis de Toro es el autor de 'Placentiae Urbis et Eiusdem Episcopatus, Descriptio', la historia más antigua escrita sobre nuestra ciudad. Y además incluye un plano alzado de la ciudad con gran realismo tal y como era en 1573, tomado desde la media ladera de la Sierra de Santa Barbara, hacia la carretera de Malpartida. Es el más antiguo dibujo que se conoce de Plasencia.

Luis Pastor recibe en Lisboa el Premio Luso-Español de Arte y Cultura 2024



Luis Pastor recoge el Premio Luso-Español de Arte y Cultura 2024



Ministerio de Cultura

| Luis Pastor, Margarida Balseiro Lopes y Ernest Urtasun

El músico extremeño Luis Pastor ha recogido en el Palacio Nacional da Ajuda de Lisboa el Premio Luso-Español de Arte y Cultura 2024, un galardón bienal dotado con 75.000 euros que distingue a quienes estrechan los lazos culturales entre ambos países.

El galardón fue entregado por la ministra de Cultura, Juventud y Deporte de Portugal, Margarida Balseiro Lopes, y el ministro de Cultura de España, Ernest Urtasun, durante un acto que reunió a representantes institucionales y del ámbito artístico de ambos países.

El jurado, reunido en Madrid en noviembre del año pasado, destacó la trayectoria de más de cinco décadas de Luis Pastor, desarrollada tanto en España como en Portugal, así como su firme vinculación con la defensa de los valores democráticos. También subrayó su aportación musical y poética a las transiciones sociales en ambos países, y su presencia en momentos clave como la Revolución de los Claveles, cuando su obra se entrelaza con los cambios políticos y sociales de la península ibérica.

El Premio Luso-Español de Arte y Cultura se concede cada dos años desde 2006 con el objetivo de reconocer a autores, pensadores, intérpretes o creadores vivos, o a entidades, cuya actividad haya favorecido el acercamiento cultural y el conocimiento mutuo entre los dos Estados. Alterna la reunión del jurado y el lugar de entrega entre España y Portugal, reforzando así el carácter binacional del reconocimiento.

Luis Pastor, nacido en 1952 en la localidad cacerreña de Berzocana, se dio a conocer en los años 70 del siglo XX al frente de la generación de cantautores vinculada a la lucha antifranquista. Desde el inicio de su carrera, en 1972, ha publicado más de 20 álbumes, entre ellos 'Vallecas 76', 'Aguas abril', la trilogía de disco-libros 'Diario de a bordo', 'Por el mar de mi mano' y 'Soy', así como 'Pásalo' o 'Qué fue de los cantautores', que consolidaron su perfil de autor comprometido.

Su relación con Portugal se ha plasmado en trabajos como 'En esta esquina del tiempo' y 'A viagem do elefante', dos disco-libros en los que musicó poemas de José Saramago, además de múltiples colaboraciones con artistas lusos. A lo largo de estos años ha compartido escenario o repertorio con intérpretes como Cesaria Évora, Juan Valderrama, Gala Évora, Jarcha, Carmen Linares o Ivan Lins, ampliando el diálogo entre músicas ibéricas y atlánticas.

Su obra más reciente, 'Extremadura Fado', publicada en 2024, propone una fusión entre la esencia de su tierra extremeña, la melancolía del fado portugués y los ritmos de la morna caboverdiana, dando forma a un relato amoroso contemporáneo que algunos críticos han descrito como "el amor en los tiempos del Covid". El disco, presentado en directo en diferentes escenarios de España y Portugal, se ha convertido en una pieza central para entender la manera en que Luis Pastor tiende puentes entre las dos orillas de la península.

El Museo Helga de Alvear y Fundación La Caixa amplían su alianza para una nueva edición de ‘Un museo abierto al mundo’



Museo Helga de Alvear

| Sandra Guimarães y Santiago Cambero

El Museo Helga de Alvear de Cáceres y Fundación La Caixa han renovado el acuerdo que permite la continuidad del programa ‘Un museo abierto al mundo’, una iniciativa puesta en marcha en otoño de 2024 con el propósito de fomentar la integración y la participación de los inmigrantes a través del arte.

En su primera edición el proyecto desarrolló 78 acciones, entre ellas 43 talleres creativos, una veintena de visitas comentadas y el ciclo de cine ‘Cinemundo. Proyectar en un campo de islas’, en el que la programación corrió a cargo de inmigrantes. También hubo residencias artísticas como la de la creadora palestina Ahlam Shibli, actuaciones musicales y eventos gastronómicos en los jardines del museo.

La directora del Museo Helga de Alvear, Sandra Guimarães, destacó que esta renovación consolida un proyecto basado en la hospitalidad y en la participación. “Gracias al apoyo de la Fundación La Caixa podemos seguir ampliando el impacto de un programa público que invita a todos a ser parte del proceso artístico”, señaló. “El Helga es un museo vivo, abierto y profundamente inclusivo, comprometido con la creación de nuevos modelos de aprendizaje y colaboración intercultural”, añadió.

Por su parte, el delegado en Extremadura de Fundación La Caixa, Santiago Cambero, subrayó que esta colaboración representa un ejemplo de buena práctica en el ámbito de la integración social: “El arte es una poderosa herramienta de transformación y

diálogo intercultural. En tiempos difíciles, necesitamos proyectos que fomenten la igualdad, la cohesión y el respeto a la diversidad. ‘Un museo abierto al mundo’ demuestra cómo las instituciones pueden trabajar juntas para construir una sociedad más justa y sin exclusión”.

La nueva edición mantendrá el enfoque participativo, con una programación que incluye talleres, conferencias, conciertos, cine, residencias de artistas y actividades gastronómicas. Además, el museo cederá de nuevo el espacio ‘Museo-Mundo’ para el uso libre de colectivos vinculados a los inmigrantes.

Entre las primeras propuestas destacó la proyección inaugural del nuevo ciclo de cine con motivo del Día Internacional de las Personas Migrantes; el concierto ‘Músicas del mundo’ en los jardines del museo; y una nueva edición de ‘Cocinando juntos’, donde los participantes elaboran y comparten platos tradicionales de distintos países. El museo también retomará su programa de residencias artísticas y organizará un ciclo de conferencias con reconocidas figuras del arte contemporáneo, la sociología, la filosofía y la creación literaria.

El programa ‘Un museo abierto al mundo’ aspira a consolidarse en Extremadura como un referente de innovación cultural y compromiso social, alineado con la voluntad del Museo Helga de Alvear de trascender los límites expositivos para convertirse en un espacio de convivencia y aprendizaje compartido.

La Junta de Extremadura convoca ayudas para fomentar el empleo de las personas en situación de exclusión social



Cecilia

La Junta de Extremadura ha convocado una línea de subvenciones destinadas a fomentar la creación y estabilidad en el empleo mediante la incorporación al mercado laboral de personas desempleadas con especiales dificultades de inserción.

Las ayudas, dotadas con un presupuesto de 500.000 euros, se dividen en cuatro programas: Programa I. Para las personas que comiencen a trabajar en empresas de inserción, destinado a la creación y mantenimiento durante 12 meses de nuevos puestos de trabajo; Programa II. Para las personas que continúen trabajando en dicho puesto de trabajo a partir del segundo año de su creación; Programa III. Para la creación y mantenimiento de puestos de trabajo de personal experto que acompañe y oriente a las personas en situación o riesgo de exclusión social en los itinerarios de inserción sociolaboral que faciliten su colocación en empresas ordinarias o en proyectos de autoempleo; Programa IV. Para las empresas ordinarias que contraten a personas que hayan sido objeto de subvención en los dos primeros programas, así como para las personas trabajadoras procedentes de empresas de inserción que, habiendo sido objeto de subvención en los dos primeros programas, inicien un proyecto de autoempleo.

De las ayudas relativas a los programas I, II y III pueden ser beneficiarias las sociedades mercantiles o sociedades cooperativas que hayan obtenido su calificación e inscripción como empresas de inserción y que no se encuentren incursas en alguna causa de descalificación. De las subvenciones del Programa IV podrán ser beneficiarias las empresas, personas físicas o jurídicas, asociaciones o entidades sin ánimo

de lucro, las comunidades de bienes, las sociedades civiles y las uniones temporales de empresas.

Para el Programa I la ayuda por puesto de trabajo creado a jornada completa será el 100% del Salario Mínimo Interprofesional mensual vigente en cada anualidad, durante los primeros 12 meses de la contratación.

Para el Programa II la ayuda por puesto de trabajo mantenido a jornada completa será el 60% del Salario Mínimo Interprofesional mensual vigente en cada anualidad.

Para el Programa III, tanto para el personal técnico experto en orientación y acompañamiento a la inserción como para el personal técnico de producción, será proporcional al número de personas en riesgo de exclusión social contratadas y atendidas con cargo a los Programas I y II. Se concederán 150 euros brutos mensuales por cada una de las plazas de inserción a jornada completa con las que cuente la empresa, hasta un máximo de 1.500 euros brutos mensuales por cada técnico contratado.

Para el Programa IV la ayuda será de 6.000 euros por contratación realizada y 10.000 euros por puesto de trabajo autónomo como fórmula de creación de empleo.

El plazo máximo de vigencia de la convocatoria será de un año a partir del 27 de diciembre de 2025. Para los programas I, II y III el plazo de solicitud será de dos meses a contar desde el día siguiente a la finalización del mes por el que solicita la subvención. Y para el programa IV, de dos meses desde la realización de la contratación o desde la fecha de alta como autónomo.

El Consejo de la Juventud de Extremadura alinea su identidad con su propósito: ser el altavoz y motor democrático de la juventud de la región

El Consejo de la Juventud de Extremadura cambia su imagen para alinear identidad institucional y propósito: ser el altavoz de los jóvenes extremeños y posicionarse como la mayor plataforma de organizaciones juveniles de la región, representando a más de 60 entidades.

La marca anterior no reflejaba de manera suficiente el carácter reivindicativo, democrático y comprometido que define al Consejo, por lo que el nuevo branding busca fortalecer la conexión emocional con la comunidad juvenil.

Esta nueva marca responde a un deseo de diferenciación en el contexto institucional de nuestra región, y se ha buscado un nuevo posicionamiento que enfatice valores clave como *“lo reivindicativo, lo accesible y la conexión auténtica con la realidad rural de Extremadura”*, distanciándose de enfoques más conservadores o desarraigados.

Por último, el nuevo branding se caracteriza por la transición hacia una comunidad abierta y generosa, transformando el modelo de un círculo cerrado a uno dinámico e inclusivo.

El concepto central es *“la juventud que siempre alza la voz”*, que simboliza valores como accesibilidad, tradición, ruralidad y carácter reivindicativo. La nueva marca sirve como catalizador de cambio social, rompiendo barreras y convirtiéndose en una plataforma verdaderamente accesible donde las personas jóvenes extremeñas pueden organizarse, participar activamente y defender sus derechos.



¿Buscas un banco con
TRATO HUMANO?
Ven a Banca Puyo y
HABLAMOS contigo.



Las universidades populares de Extremadura ponen en valor el trabajo de personas y organizaciones del ámbito local en los I Premios Aupex



La Asociación de Universidades Populares de Extremadura (Aupex) ha entregado la primera edición de los Premios Aupex a la Transformación Social, unos galardones que nacen para otorgar un merecido reconocimiento al papel fundamental de las universidades populares como motores de cambio y progreso en sus comunidades, así como para poner en valor a quienes, desde lo local y muchas veces en entornos rurales, transforman la vida cotidiana de su entorno.

Los Premios AUPEX a la Transformación Social nacen con el respaldo de las diputaciones de Badajoz y Cáceres, con el apoyo de la Junta de Extremadura y la colaboración del Ayuntamiento de Ribera del Fresno, entidades que han hecho posible esta primera edición orientada a visibilizar buenas prácticas impulsadas por las universidades populares y el tejido social extremeño.

Las universidades populares presentaron numerosas candidaturas que reflejan la diversidad del tejido social extremeño; tras un riguroso proceso de evaluación, el jurado seleccionó seis iniciativas finalistas, otorgando tres premios principales: 'Viaje a la edad media para escolares. Visita teatralizada por el patrimonio de Albuquerque', por su enfoque innovador que fusiona educación patrimonial, teatro y participación juvenil; 'Grupo Bordamos Guadalupe', por recuperar el bordado tradicional como herramienta de cohesión comunitaria y participación intergeneracional; y Grupo de teatro grecolatino juvenil 'PARO2' del instituto Siberia Extremeña, por su trayectoria de

casi 20 años fomentando la igualdad y el pensamiento crítico a través de las artes escénicas.

Además, otras tres iniciativas fueron reconocidas con sendos accesit: Isabel Acosta Belamán, por su trayectoria de más de tres décadas impulsando la salud en el ámbito rural; 'Barraca 4.0', del instituto de Castuera, por su innovación al integrar tecnología emergente y sostenibilidad en la educación; y 'Todxs somos inclusión', de la asociación Olidi, por su extraordinaria labor en la inclusión de personas con discapacidad.

El presidente de Aupex, Miguel Sansón, cerró la gala con un discurso en el que destacó que los seis proyectos finalistas son "un ejemplo de cómo la educación, la cultura y la participación pueden ser las herramientas más potentes para transformar nuestra realidad", y remarcó "la capacidad transformadora de proyectos nacidos desde lo local y sostenidos por el compromiso ciudadano".

"Los Premios Aupex nacen para reconocer a quienes, desde lo local y especialmente desde el medio rural, sostienen y transforman la vida de nuestros pueblos", subrayó. "Se trata de personas y entidades que, a menudo lejos de los focos mediáticos, generan oportunidades, identidad y cohesión social allí donde más se necesita", añadió. "Poner en valor su compromiso supone apostar por el futuro de las zonas rurales, reconocer el talento que permanece y actúa, y contribuir de forma real a la lucha contra la despoblación, porque cuidar lo local es cuidar Extremadura", concluyó.

La Fempex pide al nuevo Gobierno regional que la trate como interlocutor “válido” en municipalismo

El presidente de la Fempex, Manuel José González Andrade, afirma que el Gobierno regional que se configure tras las elecciones autonómicas debe considerar a la Federación como interlocutor válido en materia de municipalismo: *“Si el nuevo Gobierno regional es un gobierno inteligente, a la Fempex le debe ir bien. Aquí están representados todos los ayuntamientos de Extremadura, las dos diputaciones y las entidades locales menores de todos los signos políticos, una institución en la que están recogidas todas las sensibilidades políticas”*.

Además, pide que *“se mire más para los municipios, fortaleciendo los órganos de interlocución con el objetivo de atender realmente la financiación y la autonomía municipal”*. *“Estamos a disposición del resto de administraciones públicas para colaborar, para que estos procesos se agilicen, pero tienen que contar con nosotros siempre y no solo cuando les conviene por motivos de imagen”*, añadió.

Por otra parte, considera 2025 como un intenso periodo de reivindicaciones municipalistas *“desde el consenso y la unidad”*; entre ellas, la autonomía financiera, una mayor financiación, el reconocimien-



to de sus necesidades específicas y una gestión más eficiente de los servicios públicos. *“Hemos reclamado, y seguiremos haciéndolo, los 76 millones de euros que establece la Ley de Garantía de la Autonomía Municipal del fondo de financiación incondicionado, que está congelado en 45,6 millones hace años”*, explicó. *“También que las mancomunidades necesitan que el Fondo de Cooperación aumente, que está congelado hace 14 años y necesitan certezas”*, concluyó.

LA AGENDA
MÁS COMPLETA
DE EXTREMADURA



suscríbete para estar al día

www.grada.es/agenda-grada

La Oficina de Provincia Inteligente y Transformación Digital abre caminos al progreso rural en Cáceres



La Oficina de Provincia Inteligente y Transformación Digital de la Diputación de Cáceres es uno de los pilares clave del II Plan Director de Provincia Digital 2024-2027, que determina los ejes para digitalizar la sociedad, el territorio y los servicios públicos de la provincia, con el propósito de elevar la competitividad, la sostenibilidad y la inclusión en los municipios más pequeños.

Este plan afronta desafíos como la despoblación y el envejecimiento con el uso de tecnologías punteras y una alineación con estrategias europeas, nacionales y regionales, beneficiando directamente a ciudadanos, empresas y administraciones locales.

La Oficina de Provincia Inteligente y Transformación Digital nace como un proyecto pionero que, partiendo de los indicadores definidos en la Norma UNE 178601:2022 Territorios Inteligentes, examina un amplio conjunto de indicadores en todos los municipios de menos de 5.000 habitantes de la provincia, con la misión de estimular su desarrollo económico y social a través de la digitalización y una comunicación electrónica fluida entre la ciudadanía y las instituciones. Combina datos de fuentes públicas con indicadores generados en grupos de trabajo diversos, que incluyen voces representativas de la sociedad, junto a entrevistas directas con autoridades municipales, para ofrecer una visión completa y cercana a la realidad diaria.

Todos estos datos se muestran de forma georreferenciada en una herramienta integrada en la Plataforma Provincial de la Diputación, para que los vecinos tomen decisiones más acertadas y colaboren en el crecimiento compartido.

El proyecto tiene su base en una serie de análisis del territorio a través de cifras demográficas del INE, como tasas de masculinidad, envejecimiento y sobre-envejecimiento, junto al empleo, la formación y las distancias reales a servicios esenciales, tanto públicos como privados (desde espacios educativos y centros de salud hasta polígonos industriales, establecimientos hoteleros, farmacias o centros de ocio). Se evalúa también la conectividad en todo el territorio municipal, y mide la habilidad de los ciudadanos para interactuar virtualmente con las administraciones, además de cartografiar una amplia gama de servicios vitales para la vida diaria y el desarrollo local.

Iniciativas prácticas, como las reuniones comarcales celebradas en centros de la Red Circular Fab desde 2023, han permitido diagnosticar fortalezas en urbanismo y energías renovables, apoyadas por fondos del Ministerio, y han convertido a la Oficina de Provincia Inteligente y Transformación Digital en un observatorio vivo que alimenta planes de transformación municipal con ideas frescas y colectivas.

Las líneas de continuación del proyecto pasan por la coordinación por parte de la Diputación de Cáceres del grupo de trabajo para la revisión de la norma UNE a nivel estatal y que pasará a denominarse Territorios Rurales Inteligentes, así como la aplicación del modelo a la estrategia que desarrolla la Secretaría General de Reto Demográfico denominada 'País 30', que busca la determinación de unidades territoriales funcionales para el acceso de la ciudadanía a los servicios en un radio de 30 kilómetros en vehículo.

<https://oprid.dip-caceres.es>

Más de 280.000 visitantes pasaron por el Hospital-Centro Vivo durante 2025



Diputación de Badajoz

El Hospital-Centro Vivo sigue consolidándose como epicentro de la actividad cultural y de ocio para la ciudad de Badajoz y toda la provincia, superando los 280.000 visitantes y con 339 actividades celebradas en sus instalaciones durante el año 2025.

Festivales, conciertos, conferencias, exposiciones, presentaciones literarias, certámenes gastronómicos y los mercados de productos locales concentran el grueso de una nutrida y variada oferta que no ha dejado de crecer desde que este emblemático espacio de la ciudad de Badajoz fuera estrenado en diciembre de 2021, tras casi dos décadas cerrado al público.

Entre todos los eventos celebrados en 2025, algunos de los más destacados fueron el estreno de la performance 'Sky', el Festival Terras sem Sombra, el Rayito Fest, Territorio Makers, la Semana de la Astronomía, Sabor Badajoz o el homenaje al flamencólogo Paco Zambrano.

La Diputación de Badajoz ha conseguido dotar de vida a este edificio histórico, además de contribuir a la dinamización cultural y de ocio de la ciudad de Badajoz y de toda la provincia.

Por todo ello, la presidenta de la institución, Raquel del Puerto, ha querido expresar su alegría por unos

datos que reafirman la apuesta de la Diputación de Badajoz por la recuperación del edificio y su creciente importancia para la vida cultural y de ocio en la provincia. *"Estamos tremendamente satisfechos de la gran acogida que ha tenido el Hospital-Centro Vivo desde su reapertura hace cuatro años. Un espacio que durante décadas fue un símbolo de salud y atención para todos los ciudadanos, y que hoy es un edificio vivo, un punto de encuentro de la cultura al que la gastronomía, la música, el arte, la literatura y la creatividad le dan vida"*, ha explicado.

Además, Raquel Del Puerto ha querido recordar que el espacio estará disponible para impulsar todo tipo de iniciativas que muestren el talento y la cultura de la región: *"En la Diputación de Badajoz queremos que este centro siga siendo de todos y para todos. Sus puertas están abiertas para aquel que quiera conocer nuestra Historia y para los que quieran demostrar el talento de nuestra tierra"*.

"Es un espacio abierto a la ciudad que nos acoge, a Badajoz, a la provincia, y a toda Extremadura; este Hospital-Centro Vivo es un ejemplo más de que la Diputación está presente y de cara a 2026 seguiremos dotándolo de actividades y de novedades", ha remarcado.

Fundación Yuste abre la convocatoria del XIX Premio Europeo Carlos V

Fundación Academia Europea e Iberoamericana de Yuste convoca el XIX Premio Europeo Carlos V, dotado con 30.000 euros, con el objetivo de premiar a personas, organizaciones, proyectos o iniciativas que hayan contribuido con su esfuerzo al conocimiento general y engrandecimiento de los valores culturales, sociales, científicos e históricos de Europa o a la unificación de la Unión Europea.

La entrega del galardón se celebrará en el Monasterio de San Jerónimo de Yuste con motivo de la celebración del Día de Europa, en un acto presidido por Su Majestad el Rey de España, o por el miembro de la Familia Real en quien delegue.

Pueden presentar candidaturas, en castellano o inglés, los premiados en anteriores ediciones; los miembros de la Academia Europea e Iberoamericana de Yuste; las embajadas de España; las representaciones diplomáticas en España de los países miembros de la Unión Europea, de los países pertenecientes a la Asociación Europea de Libre Comercio, de los miembros del Espacio Económico Europeo o de los países candidatos y potencialmente candidatos a la Unión Europea; instituciones y entidades públi-



Cedida

cas, culturales, científicas, universitarias o socioeconómicas; y cualquier persona nacional o residente en los países miembros de la Unión Europea, de la Asociación Europea de Libre Comercio o del Espacio Económico Europeo.

Las candidaturas se formalizarán mediante el envío del formulario oficial y la documentación requerida hasta el 20 de febrero de 2026. Más información:

<https://cutt.ly/gtkPwEoe>

Fundación Yuste convoca el Premio de Investigación a Tesis Doctorales Iberoamericanas

Con el objetivo de apoyar el desarrollo de los trabajos de investigación y fomentar la reflexión y el intercambio de ideas entre estudiantes universitarios, investigadores y profesionales sobre temáticas iberoamericanas y europeas, Fundación Yuste convoca una nueva edición del Premio de Investigación a Tesis Doctorales Iberoamericanas, dotado con 3.000 euros y la publicación del trabajo en la colección de libros 'Tesis Doctorales' que edita la Fundación.

La convocatoria está abierta a tesis que aborden como temática las relaciones entre España, Portugal o Europa en su conjunto con Iberoamérica y viceversa, desde una perspectiva histórica, cultural, social, científica, económica o desde cualquier otro ámbito de estudio. Deberán ser inéditas; estar escritas en castellano, inglés o portugués; haber sido leídas en Portugal, España o en un país iberoamericano o europeo en alguno de los dos años anteriores a la publicación de la convocatoria; y haber obtenido la máxima calificación establecida en la norma vigente en el momento de su lectura.

El jurado tendrá en cuenta su calidad literaria y científica, haciendo hincapié en el lenguaje, la creati-

vidad, la originalidad o su adecuación a los objetivos y fines de la Fundación, entre otros aspectos.

La solicitud y documentación requerida puede entregarse en la sede de Fundación Yuste, en el Monasterio de San Jerónimo de Yuste, o enviarse al correo tesisdoctorales@fundacionyuste.org hasta el 11 de febrero de 2026.

Más información: <https://cutt.ly/atkPeJ5H>



Alexfo

La Asamblea de Extremadura conmemora el Día Mundial del Sida



Asamblea de Extremadura

Con motivo de la conmemoración del Día Mundial del Sida se ha celebrado un acto en la Asamblea de Extremadura en el que se ha realizado un llamamiento a normalizar la prueba del VIH, a luchar contra el estigma y a recalcar la necesidad de acompañar a quienes reciben un diagnóstico, especialmente a las personas inmigrantes que lo afrontan solas.

La jornada se abrió recordando que, pese a los avances médicos, siguen presentes la desinformación, los prejuicios y el infradiagnóstico, insistiendo en que la prueba del VIH es rápida, sencilla, gratuita y anónima, y que conocer el propio estado serológico es un acto de responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás. En este sentido, el lema del encuentro, 'Por salud, por responsabilidad, hazte la prueba del VIH', se alinea con las campañas institucionales que subrayan el diagnóstico precoz como herramienta clave para evitar nuevas infecciones.

Durante el acto se proyectó un vídeo elaborado por los comunicadores Adriana Bo y Daniel Valero, que recogía entrevistas callejeras sobre sexualidad, infecciones de transmisión sexual y VIH, evidenciando el desconocimiento social, la escasa cultura de prueba y los estereotipos sobre cómo 'debería' ser una persona con VIH.

Por otra parte, alumnos del instituto Santa Eulalia de Mérida leyeron un manifiesto que recordaba que películas como 'Filadelfia', con música de Bruce Springsteen, ayudaron a visibilizar la discriminación

y el miedo, y subrayaba que existen tratamientos eficaces, campañas de prevención y una mayor tolerancia, pero sigue siendo imprescindible la empatía, la educación afectivo-sexual y el rechazo a cualquier forma de exclusión. El texto apelaba directamente a la juventud para que el VIH no sea motivo de rechazo ni de temor, sino un reto compartido de prevención, comprensión y acompañamiento.

El psicólogo del Comité Ciudadano Antisida de Extremadura Javier Serrano relató el caso de una persona inmigrante que acudió sola a hacerse la prueba tras semanas de insomnio, pérdida de apetito y miedo a ser despedida o incluso rechazada por su familia si se conocía la posibilidad de un diagnóstico positivo.

El presidente del Comité Antisida de Extremadura, Santiago Pérez, leyó el manifiesto central, en el que recordó que el VIH y el sida no son solo conceptos médicos, sino historias humanas marcadas por el miedo, el rechazo y también por la resiliencia y la solidaridad. Además, llamó a no dejar a nadie solo, a poner la humanidad por delante de la ignorancia y a entender la educación sexual integral como un acto de cuidado y de amor, no como un lujo.

El mensaje final insistió en que, por salud y por responsabilidad, la prueba del VIH debe formar parte de los cuidados habituales de la población, especialmente en un contexto donde muchas personas siguen desconociendo que viven con el virus.

PRIMERA FILA

Contenidos para la **integración**

Sonríe y dime hola

La mañana del día de fin de año, nebulosa y fría pero alegre, nos encontramos con Regino, un joven autista no verbal que, a través de su tableta y el apoyo de su asistente personal, abre la puerta a su mundo. Hoy responde en primera persona a las preguntas de Grada, decidido a que su voz (aunque escrita) se escuche sin intermediarios.

¿Quién es Regino de Miguel?

Soy un adolescente autista que se comunica escribiendo en una tableta con el apoyo de mi asistente personal, que me ayuda para poder expresar mis pensamientos, reflexiones, dudas y todo lo que quiero compartir. Así puedo comunicarme, hacer exámenes, tareas y muchas cosas más. Me considero afable, empático, observador, reflexivo, respetuoso, valiente, amable, conciliador, permisivo, compasivo, cariñoso, alegre, disfrutón, sensible, bondadoso, espiritual y honesto.

Cómo respondes a la pregunta ¿Por qué eres autista?

Porque nací así. Ser autista es una condición. El sistema nervioso se forma y funciona de manera diferente. Solemos tener 'hiperfoco', nos interesan mucho ciertas cosas. En mi caso, me fascinan las personas: conocerlas, entenderlas, saber cómo están solo con mirarlas. Por eso estoy desarrollando un método para ayudar a personas autistas, especialmente a autistas no verbales, como yo.

¿Cómo transcurre un día en tu vida?

Depende del día y la época. Soy muy dependiente y necesito ayuda para muchas actividades diarias. Por lo demás, podría ser como los demás si cuento con mi asistente personal para comunicarme.

¿Qué es lo que más te gusta hacer?

Me gusta estar con mis padres, aprender de ellos, y compartir momentos en casa o fuera. Disfruto



Javier Meléndez

cuando vienen niños o especialistas para que les dé mi visión sobre sus capacidades y necesidades. Me encanta ver cómo los padres llegan tensos y se van felices. Pasear, ver películas, escuchar música y audiolibros, ver entrevistas, salir en bici, ir a terapia con caballos, patinar, escalar, viajar, pensar y escribir son algunas de mis aficiones. También disfruto del Camino de Santiago, la playa, nadar, bucear y escuchar a mi padre cantar para dormir. Valoro mucho que mi madre me enseñe cosas, me escriba canciones y me las cante, aunque no cante muy bien. Y agradezco poder pedir apoyo cuando lo necesito.

¿Qué significan para ti las redes sociales?

Me permiten conectar con personas y sentirme parte de una comunidad. Es fundamental que la sociedad conozca a personas como yo, que queremos relacionarnos y participar en todas las actividades, aunque tengamos dificultades para comunicarnos.

¿Qué es 'ccapaces'?

Es una asociación de personas que creen que merecemos ser 'uno más'. Buscan cambiar la mirada de la sociedad sobre el autismo, formar a familias y

profesionales, y crear una comunidad que apoye la inclusión y el respeto hacia las personas autistas.

¿Cómo te imaginas dentro de diez años?

Me veo trabajando para un periódico nacional e internacional, ayudando a otros autistas a desarrollar su potencial, dando charlas incluso en la ONU, viviendo de forma independiente con el apoyo necesario, escribiendo, practicando deporte, estudiando nuevas carreras y viajando. También quiero tener pareja, aunque sé que para nosotros todo es más complicado, pero mi objetivo es que seamos cada vez más 'uno más'.

¿Qué puede lograr una persona como tú con los medios adecuados?

Muchísimas cosas: una carrera universitaria, un doctorado, un proyecto de investigación, ser ciudadano de pleno derecho, tener una empresa, ser periodista o cualquier meta que se proponga. Lo esencial es la oportunidad y la mentalidad para llegar a ser quien quieres ser.

¿Cómo puede servir tu ejemplo a otros chicos y chicas en tu situación?

Conociendo historias de personas autistas que han cumplido sus sueños, yo empecé a soñar. Es fundamental difundir testimonios de autistas que consi-
guen sus metas.



Javier Meléndez

Para finalizar, ¿Qué mensaje quieres dejar a la sociedad y cuáles son tus metas?

Me gustaría transmitir una idea: "Sé un héroe para un autista. Sonríe y dile hola". Mi meta es ayudar a autistas a desarrollar al máximo su potencial, promoviendo la inclusión y el respeto en todos los ámbitos de la vida.

Les recomendamos que lean la versión ampliada de la entrevista en <https://cutt.ly/TtkPfhz3>

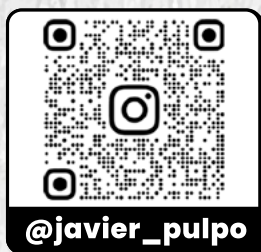
Si quieren conocer más a Regino:

<https://www.instagram.com/reginodma/>

FOTOGRAFÍA CULTURAL

JAVIER PULPO

CREACIÓN DE CONTENIDO PARA
EVENTOS • FESTIVALES • REPORTAJE SOCIAL



+15 AÑOS TRABAJANDO CON PROFESIONALES:



FUNDACIÓN
EXTREMADURA
DE LA
CULTURA



agcex
CONSEJO REGULADOR
CULTURAL EXTREMADURA



DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ

JUNTA DE EXTREMADURA

europa
press

GRADA

MUM

MAE

El SEPAD y la Universidad de Extremadura impulsan formación especializada en asistencia personal

El Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD), en colaboración con la Universidad de Extremadura, ofrece entre febrero y marzo de 2026 el programa de formación 'Asistencia personal: Apoyo para la vida independiente', con la finalidad de fortalecer los apoyos personalizados y favorecer que cada persona pueda ejercer plenamente sus derechos en el contexto de vida que haya escogido.

En toda Europa se evidencia una transformación profunda en los modelos de atención. Las sociedades avanzan hacia esquemas que privilegian la permanencia en el domicilio y la inserción en la comunidad, sustituyendo gradualmente sistemas de corte residencial-institucional por esquemas de proximidad que refuerzan la dignidad individual, la capacidad de decisión autónoma y la participación en los espacios colectivos. Este cambio encuentra respaldo también en las iniciativas normativas españolas; así, el proyecto de reforma de la Ley de Dependencia y la Estrategia Nacional de Desinstitucionalización apuntan hacia un modelo que consolida los apoyos domiciliarios y comunitarios como alternativa de primer orden, en lugar de trasladar a las personas a espacios institucionalizados.

En este contexto, el asistente personal se revela como una herramienta fundamental para personalizar el acompañamiento según la trayectoria vital de cada individuo, mostrando adaptabilidad y considerando las preferencias expresadas por quien recibe apoyo. Esto se acentúa con la entrada en vigor de la Ley ELA, que reconoce explícitamente el derecho a recibir atención continua en el propio hogar. Esta normativa pone de relieve que es imprescindible contar con profesionales con capacidad de ofrecer acompañamientos profundos y versátiles en el espacio doméstico, consolidando la asistencia personal como herramienta imprescindible para que cada persona pueda vivir de una manera realmente independiente.

El programa se dirige a personas de 25 a 64 años, incluyendo tanto a quienes ya ejercen una actividad laboral como a quienes se encuentran en búsqueda de empleo y desean especializarse en este sector.



FORMACIÓN en Asistencia Personal. “Apoyos que transforman vidas”

Ana Serna Álvarez (directora)
Matilde Vivas
Laura Garrido
Belén Martínez
Flor Pinilla Jiménez



La formación dura 70 horas, y se imparte mediante modalidad telemática a través de la plataforma virtual de la Universidad de Extremadura. La propuesta educativa incluye encuentros sincrónicos, dinámicas de colaboración entre participantes, sesiones de carácter práctico y fases de estudio individual bajo supervisión especializada.

El programa se centra en el conocimiento del paradigma de vida independiente, las estrategias necesarias para conseguir unas condiciones de vida de calidad en el marco de los espacios comunitarios, la función que desempeña el asistente personal y el repertorio de competencias tanto deontológicas como profesionales que debe desarrollar quien asuma esta responsabilidad.

El objetivo de esta formación es trasladar a los participantes los conocimientos requeridos para que cada persona pueda determinar cómo desea vivir, con qué recursos y en qué lugar, fortaleciendo su capacidad de gestionar su rutina cotidiana y su participación en la comunidad.

El SEPAD ofrece un simulador digital para valorar la situación de dependencia



La Junta de Extremadura, a través del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (SEPAD) y la Secretaría General de Transformación Digital y Ciberseguridad, ha puesto en marcha un simulador digital de valoración de la situación de dependencia. Se trata de una herramienta orientativa que permite a la ciudadanía y a profesionales realizar una autoevaluación mediante un cuestionario sencillo y accesible, y que proporciona una estimación preliminar sobre si conviene iniciar el procedimiento oficial de reconocimiento de la situación de dependencia, basada en las respuestas dadas.

El simulador actúa como apoyo para los servicios sociales de base en los ayuntamientos y para los trabajadores sociales en los centros de salud, donde se detectan muchos de los casos de personas en posible situación de dependencia.

Por otro lado, facilita una orientación inicial más homogénea, mejora la calidad de la información que llega a las personas que deben analizarla y refuerza la coordinación entre distintos niveles de atención social y sanitaria. Adicionalmente, reduce desplazamientos innecesarios al inicio del proceso y optimiza el uso de recursos públicos al priorizar casos relevantes desde el principio.

Con esta medida, la Junta de Extremadura progresa en la transformación digital del sistema de atención a la dependencia, e incorpora instrumentos que fortalecen la relación entre la Administración y la ciudadanía, ofreciendo trámites más directos y cercanos. Esta iniciativa, además, forma parte de un proceso de mejora continua orientado a conseguir una Administración más accesible y enfocada en las necesidades individuales.

El acceso al simulador está disponible tanto en la página web de la Junta de Extremadura como en la del SEPAD. Cualquier persona mayor de 18 años puede acceder desde un ordenador o dispositivo móvil, y el cuestionario inicial se centra en aspectos cotidianos como la movilidad, la higiene, la alimentación y la gestión de tareas básicas, generando una puntuación indicativa rápida.

La herramienta no sustituye la valoración oficial realizada por los equipos especializados, pero sirve de guía fiable para decidir los siguientes pasos, y además los profesionales sociosanitarios la integrarán en sus protocolos para derivaciones precisas y una mayor agilización en los procesos.

Otro de los objetivos de este simulador, operativo desde finales de 2025, es simplificar consultas iniciales y evitar trámites redundantes para la ciudadanía, sin olvidar que también ayuda a las personas interesadas a preparar documentación y anticipar necesidades, contribuyendo a una atención más eficiente y personalizada en toda la región.

La aplicación destaca por su diseño intuitivo, con instrucciones claras y resultados inmediatos. Evita complejidades técnicas y se centra en preguntas directas sobre limitaciones diarias, lo que hace que sea adecuada tanto para familias que buscan orientación como para entidades locales que gestionan los primeros contactos con este tipo de usuarios.

Esta innovación posiciona a la región como referente en atención digitalizada, y además promueve el empoderamiento personal al entregar información precisa de forma autónoma.

Más información:

https://sirde.juntaex.es/Test_dependencia.html

El Centro Residencial Felipe Trigo celebra 25 años de trayectoria en Villanueva de la Serena



Junta de Extremadura

El Centro Residencial Felipe Trigo, ubicado en Villanueva de la Serena, conmemora su vigésimo quinto aniversario de dedicación al cuidado integral de personas mayores, consolidándose como una institución clave en la atención residencial del entorno de la localidad pacense.

Uno de los actos conmemorativos ha reunido a usuarios, familiares y profesionales del centro, además de autoridades destacadas como la consejera de Salud y Servicios Sociales en funciones, Sara García Espada, y la directora gerente del SEPAD en funciones, Estrella Martínez Lavado.

Desde su apertura, en el año 2000, este centro ha mantenido su compromiso con la excelencia en la atención geriátrica. Actualmente dispone de instalaciones con espacios abiertos y cómodos distribuidos en cuatro plantas, brindando servicio a 244 residentes mayores de la zona.

El Centro Residencial Felipe Trigo, como parte de la red de espacios públicos gestionados por el SEPAD, ofrece una atención integral y multidisciplinar caracterizada por servicios esenciales adaptados a las necesidades de cada residente. Los servicios incluyen alojamiento confortable, manutención personalizada, asistencia en actividades básicas de la vida diaria, atención médica especializada en geriatría, cuidados de enfermería continua y acompañamiento psicológico.

Además de la atención sanitaria, el centro desarrolla programas de estimulación cognitiva, terapia

ocupacional y rehabilitación funcional diseñados para mantener la autonomía y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. La atención se complementa con actividades recreativas, espacios verdes y ambientes seguros que favorecen el bienestar integral.

Un factor destacado en su trayectoria ha sido la excelente labor de su equipo profesional. El personal especializado, compuesto por médicos, enfermeros, auxiliares de geriatría, trabajadores sociales y terapeutas, ha desarrollado un trabajo excepcional tanto con los residentes como con sus familias. Esta dedicación profesional ha sido clave para mantener los altos estándares de cuidado que caracterizan al centro.

Durante estos 25 años el centro ha sido testigo de la evolución de la atención geriátrica en España, adaptándose continuamente a las nuevas metodologías y tecnologías en el cuidado de las personas mayores. La institución ha invertido en la formación continua de su personal y en la mejora de sus instalaciones, garantizando que sus residentes reciban la atención más actualizada y humanizada.

Con esta celebración de dos décadas y media, el Centro Residencial Felipe Trigo reafirma su posición como referente en la atención geriátrica en Villanueva de la Serena, demostrando que la combinación de instalaciones modernas, un gran equipo de profesionales y un trato humanizado refuerza el respeto a la dignidad de las personas mayores en todas sus dimensiones.

Plena inclusión Extremadura impulsa la accesibilidad cognitiva a través de la campaña ‘Comprar aquí es fácil’



Cedida

Plena inclusión Extremadura, el Ayuntamiento de Don Benito y la Asociación del Comercio han puesto en marcha la campaña ‘Comprar aquí es fácil’, una iniciativa pionera cuyo objetivo es facilitar la comprensión de los entornos urbanos y de los procesos cotidianos para todas las personas.

El proyecto, implantado en la zona comercial de la ciudad, forma parte del programa nacional ‘Construimos comunidades accesibles’, impulsado por Plena inclusión España con la colaboración de la federación extremeña y de las de otras 14 regiones.

Se pretende crear espacios urbanos más claros y fáciles de entender, especialmente para quienes encuentran dificultades en la comprensión de la información o en la orientación diaria. De este modo, la iniciativa pretende derribar barreras invisibles que limitan la participación social de colectivos vulnerables, como personas con discapacidad intelectual, mayores o inmigrantes, promoviendo entornos más amables e inclusivos.

Para definir las acciones del proyecto se ha llevado a cabo un proceso participativo basado en un diagnóstico comunitario. Mediante paseos exploratorios, talleres de escucha y revisión conjunta de mapas, se identificaron tanto los recursos disponibles como los obstáculos existentes en la zona comercial del centro de Don Benito. En este proceso se involucraron personas con discapacidad intelectual de Plena inclusión Don Benito, validadores de la federación, representantes municipales y comerciantes locales, para garantizar que las soluciones finales reflejasen las necesidades reales de la ciudadanía.

El presidente de Plena inclusión Extremadura, Pedro Calderón, ha destacado el compromiso del municipio con la accesibilidad y la inclusión social. Además, ha subrayado que esta campaña representa *“el resultado del esfuerzo conjunto de instituciones y ciudadanía para construir comunidades abiertas, sin barreras y donde todos puedan participar en igualdad de condiciones”*.



Escanea el código QR con tu móvil, para acceder a nuestros datos.

fabricado en Extremadura



Gráficas Luengo



Nuestra evolución profesional, productiva y tecnológica, se merece una nueva imagen.

Imprenta Offset

Estuchería

Imprenta Digital

Copistería

Estudio de Diseño

La Confederación Estatal de Personas Sordas promueve con una nueva web el acceso de personas sordas mayores a derechos y servicios esenciales



Cedida

El portal LeySign, accesible en lengua de signos, reafirma su dedicación al envejecimiento digno y al empoderamiento jurídico de las personas sordas mayores al agregar secciones y materiales nuevos sobre teleasistencia accesible y el pleno ejercicio de la capacidad jurídica en igualdad de condiciones.

<https://cnse.es/leysign/>

LeySign tiene como objetivo ayudar al conocimiento, la autodefensa y el empoderamiento de las personas sordas, al dar a conocer derechos, a usarlos con autonomía, a reclamar apoyos legales y a potenciar su participación social. Entre sus principales contenidos se encuentra la teleasistencia, un servicio público prioritario que exige accesibilidad universal y atención personalizada. También incluye información sobre cómo otorgar testamento, aceptar o rechazar herencias y firmar ante notario sin sustitución de voluntad.

Un nuevo protocolo guía a las personas sordas ante situaciones de odio

La Confederación Estatal de Personas sordas ha pre-

sentado un protocolo de actuación ante situaciones de odio contra personas sordas, la primera herramienta de este tipo en España que asegura respuestas institucionales unificadas, accesibles y alineadas con derechos lingüísticos, culturales y humanos de las personas con discapacidad auditiva.

Este documento fortalece el acceso a la lengua de signos como idioma materno de las personas sordas, y demanda intérpretes en cada etapa policial y judicial, desde la denuncia hasta la resolución final. Dado que la infradenuncia sigue siendo uno de los grandes retos en la lucha contra las situaciones de odio, uno de los objetivos de este protocolo es generar confianza y empoderar a las personas sordas para que denuncien; por ello, también incluye medidas de prevención como la formación en accesibilidad y lengua de signos de los profesionales de los cuerpos y fuerzas de seguridad, la justicia y los servicios públicos. Además, propone campañas de sensibilización, especialmente en el ámbito educativo, para prevenir el acoso y la discriminación desde edades tempranas.

El proyecto extremeño ‘3VA’, impulsado por Fundación Primera Fila, logra el tercer premio mundial en un desafío internacional de Google



El proyecto ‘3VA’ (Empoderamiento, Voz y Autonomía), impulsado por Fundación Primera Fila, ha obtenido el tercer premio mundial en el ‘Google-The Gemma 3n Impact Challenge’, un reto internacional organizado por Google en la plataforma Kaggle para desarrollar soluciones con impacto social usando un modelo de inteligencia artificial capaz de funcionar en el propio dispositivo.

Este reconocimiento sitúa a ‘3VA’ entre las tres iniciativas con mayor impacto social de la convocatoria, imponiéndose entre más de 600 candidaturas, y está dotado con 15.000 dólares.

‘3VA’ es un sistema de comunicación aumentativa y alternativa (CAA) cuya finalidad es ayudar a personas que no pueden comunicarse de forma oral (por parálisis cerebral, ictus u otras lesiones neurológicas) a expresar múltiples mensajes más completos, personales y naturales a partir de pictogramas u opciones sencillas.

A diferencia de otras soluciones, que suelen ser muy costosas y poco personalizables, ‘3VA’ apuesta por una inteligencia artificial local (en el propio equipo), software abierto y hardware accesible, con el objetivo de reducir barreras económicas y facilitar su implantación en hogares, centros educativos y recursos de atención.

El proyecto nace de una historia muy concreta: la de Eva, una joven con parálisis cerebral severa; con ‘3VA’ está logrando comunicarse de forma más

autónoma y con una voz propia, pudiendo expresar recuerdos, emociones y decisiones cotidianas.

‘3VA’ ha sido desarrollado por un equipo con fuerte presencia de profesionales con discapacidad, con diseño y pruebas centradas en personas usuarias reales, para garantizar que la solución sea práctica, humana y útil en el día a día.

En la reciente cena de empresas solidarias de Fundación Primera Fila, el ingeniero informático Juan Francisco Pérez definió este proyecto como un ecosistema de comunicación que permite a personas con ELA, parálisis cerebral, post-ictus u otras discapacidades motoras expresarse con la mirada o con un gesto mínimo, apoyadas por tecnologías de inteligencia artificial que aprenden de cada usuario. En este sentido, apeló a la implicación de administraciones, empresas y ciudadanía, recordando que cada euro y cada alianza refuerzan la voz de quienes hoy siguen “*encerrados en su cuerpo*” y necesitan apoyos tecnológicos para comunicarse con el entorno.

El jurado del desafío internacional ha valorado, entre otros elementos, el vídeo de presentación del proyecto, una pieza audiovisual producida por la agencia Comboz para Fundación Primera Fila.

Tras este reconocimiento, Fundación Primera Fila inicia una nueva etapa para ampliar el proyecto y acercarlo a más familias, profesionales y entidades, especialmente allí donde las soluciones actuales son económicamente inviables.

Fundación Iberdrola España ayudará a seis deportistas paralímpicos a compaginar el deporte con la universidad



El programa de becas promovido por Fundación Iberdrola España para deportistas del Plan ADOP ha celebrado un nuevo acto de entrega de ayudas para el curso académico 2025-2026, en colaboración con el Comité Paralímpico Español, que ha tenido lugar en la sede del Consejo Superior de Deportes, en Madrid.

En el encuentro participaron los seis deportistas becados, junto al presidente de Fundación Iberdrola España, Jaime Alfonsín; el presidente del Comité Paralímpico Español, Alberto Durán; y el director general del Comité Paralímpico Español, Francisco Botía. El evento también sirvió para reconocer el esfuerzo de los deportistas y subrayar la necesidad de seguir avanzando hacia una sociedad más inclusiva y llena de oportunidades.

La nadadora Ariadna Edo Beltrán renueva su ayuda para continuar el posgrado 'Certificado de formación del profesorado en Ansiedad y Depresión en la Infancia y Adolescencia' en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) y para preparar el nivel C1 de valenciano.

El también nadador Miguel Ángel Navarro renueva su beca para proseguir el doble grado en Derecho y Periodismo, en programa bilingüe, en la Universidad San Pablo de Madrid.

La triatleta Susana Rodríguez Gacio recibe una beca para cursar el 'Máster de Formación Permanente en Medicina del Deporte' en la Universidad Alfonso X el Sabio de Madrid.

La nadadora Nuria Marqués Soto contará con ayuda para el 'Máster en Readaptación a la Actividad Física y la Competición Deportiva' en la Universitat de Girona.

La también nadadora María Delgado Nadal utilizará la beca para profundizar en el idioma inglés en 'Tándem Escuela Internacional' de Madrid.

Y la triatleta Andrea Miguélez Ranz recibe apoyo para continuar con su formación universitaria, en línea con su apuesta por compaginar estudios y alta competición.

La colaboración entre Fundación Iberdrola España y el Comité Paralímpico Español se remonta a 2008, cuando se puso en marcha este programa de becas dirigido a deportistas paralímpicos beneficiarios del Plan ADOP. Las ayudas permiten cursar estudios universitarios de grado y máster, formación en idiomas, nuevas tecnologías y cursos de especialización relevantes para el futuro profesional de los deportistas, con el objetivo de facilitar su capacitación profesional y favorecer una integración laboral sólida una vez finalizada la carrera deportiva.

De esta manera Fundación Iberdrola España promueve que deporte y educación avancen de la mano, proporcionando a los deportistas recursos para afrontar los retos del futuro tanto dentro como fuera del ámbito deportivo. Además, con este programa refuerza su apuesta por una sociedad mejor preparada, más inclusiva y con igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad.

La Diputación de Badajoz y Apamex convocan el XI Concurso de fotografía 'Sin barreras'

La Diputación de Badajoz, junto a la Asociación para la atención y la integración social de las personas con discapacidad física de Extremadura (Apamex), pone en marcha la undécima edición del concurso fotográfico 'Sin barreras' que vuelve a tener como objetivo captar, mediante fotografías optimistas, la relación entre las personas y las medidas de accesibilidad llevadas a cabo en la provincia de Badajoz o en cualquier punto de España, abarcando áreas como el urbanismo, la construcción y las comunicaciones.

<https://imot.dip-badajoz.es/sinbarreras2025>

Cada concursante puede enviar un máximo de tres fotos, con plazo hasta el 16 de febrero de 2026. El galardón principal, valorado en 1.500 euros en equipo fotográfico, recaerá en una imagen tomada en la provincia de Badajoz; mientras que el segundo, tercero y cuarto premio, de 500 euros cada uno, también en material fotográfico, se otorgan a obras que pueden reflejar cualquier ubicación en España.

Esta iniciativa fomenta la toma de conciencia sobre la accesibilidad y atrae propuestas de fotógrafos aficionados y expertos que amplían miradas diversas y resaltan la integración efectiva en distintos entornos para forjar comunidades más equitativas.



Las viñetas de Jairo

Plena inclusión Cabeza del Buey culmina el ‘Mes de la inclusión’ con una gran implicación de los vecinos



Cedida

Plena inclusión Cabeza del Buey ha organizado en diciembre, con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, el ‘Mes de la inclusión’ bajo el lema ‘Visibles, presentes y protagonistas’, una iniciativa que ha llenado el municipio con actividades culturales, educativas, deportivas y de convivencia abiertas a toda la ciudadanía.

El programa incluyó cuentacuentos, jornadas educativas, la proyección del documental ‘Lo imposible se hará’, torneos inclusivos de fútbol y petanca, encuentros de convivencia y talleres de adornos navideños.

El objetivo principal de esta iniciativa, financiada por el Programa de Normalización del SEPAD, es promover un cambio de perspectiva sobre la discapacidad, destacando las capacidades, la participación y el protagonismo de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Plena inclusión Cabeza del Buey ha valorado positivamente la respuesta de la ciudadanía, lo cual evidencia que la inclusión se erige como un valor colectivo en permanente construcción, y ha mostrado su agradecimiento a personas, entidades, asociaciones y centros educativos que se han implicado en su desarrollo.

Fundación Sorapán de Rieros desarrolla el programa ‘Emplea y educa en familia’ con el apoyo de Ibercaja

Fundación Sorapán de Rieros amplía su apoyo a familias vulnerables con el programa ‘Emplea y educa en familia’, que se desarrolla en el casco antiguo de Badajoz con el objetivo de promover la conciliación entre la vida laboral y familiar mediante recursos y formación que mejoran la educación de los hijos mientras los padres trabajan.

Así, ofrece apoyo y refuerzo educativo en todas las áreas de educación Primaria y en el primer ciclo de ESO para niños y adolescentes del casco antiguo de Badajoz, con el fin de favorecer su desarrollo integral y fortalecer los lazos familiares.

Este proyecto viene desarrollándose desde marzo de 2025 y concluirá en febrero de 2027, gracias al respaldo del Fondo de Inversión y del Plan de Pensiones Ibercaja Sostenible y Solidario, en colaboración con Fundación CB. La inscripción permanece abierta de forma gratuita para nuevas familias interesadas, a través del teléfono 672 396 337 o mediante el correo electrónico inma.carretero@fundacionsorapan.org



iberCaja  fundación   FUNDACIÓN SORAPÁN DE RIEROS

La Asociación Española Contra el Cáncer concede en Badajoz tres ayudas para impulsar la investigación oncológica



La Asociación Española Contra el Cáncer en Badajoz ha presentado las Ayudas AECC 2025, que suponen una inversión superior a 115.000 euros destinados a fomentar el talento investigador en la provincia. Con estas nuevas subvenciones, la entidad refuerza su compromiso con la ciencia y la innovación como pilares fundamentales para mejorar la supervivencia frente al cáncer.

La beneficiaria principal, Ángela Altamirano, recibe una ayuda predoctoral de 110.660 euros para desarrollar durante tres años el proyecto 'Regeneración hepática y cáncer: explorando los procesos moleculares'. Además, Abel Carrasco participará en el programa de Prácticas de Laboratorio durante ocho meses, una iniciativa destinada a promover vocaciones científicas que el pasado verano también contó con la participación de Alberto Valiente. A estas ayudas se suma la investigación postdoctoral del doctor Francisco Javier González, iniciada en 2022 y dotada con 160.000 euros para cuatro años, que continúa activa en la misma universidad.

Acompañaron a los investigadores en la presentación de estas becas la vicepresidenta de la Asociación Española Contra el Cáncer en Badajoz, María Ortiz; y el rector de la Universidad de Extremadura, Pedro Fernández, quien expresó su satisfacción por participar en esta iniciativa *"como investigador y como representante académico"*, y destacó la labor

de la Asociación Española Contra el Cáncer *"por ser la entidad que más y mejor invierte en investigación del cáncer"*, además de subrayar que las ayudas concedidas *"suponen un gran avance en la retención del talento científico"*.

Por su parte, Ángela Altamirano agradeció el respaldo recibido y señaló que este apoyo le permitirá avanzar en estudios que podrían tener un impacto directo en los tratamientos oncológicos, mientras que Abel Carrasco calificó esta beca como *"una gran oportunidad"*.

En referencia a este programa, el presidente de la Asociación Española Contra el Cáncer en Badajoz, Miguel Ángel Mendián, ha destacado la estrecha colaboración con la Universidad de Extremadura, subrayando que *"la investigación no es una opción, sino el camino para aumentar la supervivencia y mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer"*. Además, ha añadido que *"la meta de la organización es superar el 70% de supervivencia en 2030, impulsando proyectos en todas las fases de la investigación y apoyando el talento nacional"*.

En España se diagnostica un caso de cáncer cada dos minutos, y se estima que uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres desarrollará la enfermedad a lo largo de su vida, lo cual evidencia la necesidad de seguir priorizando la investigación oncológica.

Cedita

Fundación CB y Cocemfe Badajoz clausuran una nueva edición del proyecto 'Compartiendo espacios. Creando barrio'



Creditas

El proyecto 'Compartiendo espacios. Creando barrio' ha involucrado durante los últimos tres meses a más de 400 alumnos de distintas edades con el objetivo de promover la inclusión y la convivencia entre los estudiantes de centros educativos del Casco Antiguo de Badajoz y de los barrios cercanos. Han participado alumnos de los colegios San Pedro de Alcántara, General Navarro, Arias Montano, Santo Ángel y Luis de Morales, así como de los institutos Castelar y Zurbarán.

En la parte teórica de esta iniciativa los alumnos han trabajado la discapacidad y la accesibilidad,

reflexionando sobre la importancia de la empatía y la participación en su entorno. Por otro lado, la fase práctica ha consistido en jornadas de convivencia para crear vínculos entre los estudiantes de diferentes centros y fortalecer el sentido de comunidad dentro del propio barrio.

Este programa es el resultado del compromiso de Fundación CB y Cocemfe Badajoz con la educación en valores y la construcción de una sociedad más inclusiva mediante el fomento de la igualdad de oportunidades y la sensibilización ante la discapacidad y los colectivos en riesgo de exclusión social.

La ONCE convoca los XXVIII Premios Tiflos de Periodismo

El Grupo Social ONCE ha convocado la vigésimo octava edición de los Premios Tiflos de Periodismo, unos galardones que reconocen a los profesionales de la comunicación cuyo trabajo refleja valores de inclusión social y supresión de las barreras que afrontan las personas con discapacidad en la sociedad española.

Esta convocatoria mantiene la estructura de cuatro categorías: Prensa Escrita, Periodismo Digital, Radio y Televisión, y cada candidatura solo podrá optar como máximo a dos de ellas. Los trabajos premiados deberán haber sido publicados o emitidos en 2025.

El plazo para recibir las candidaturas vence el 30 de enero de 2026. Un jurado integrado por personalidades destacadas del campo periodístico y un representante de la ONCE, quien no dispondrá de voto, evaluará los trabajos y hará público el veredicto inapelable a más tardar en el último día laborable de julio de 2026.





NUEVO SERVICIO A DOMICILIO

**¡Consulta nuestros productos y
nuestras cajas predefinidas!**



Toda la información en **redes** y en **www.cocederolamar.es**

HAZ TU PEDIDO EN EL (+34) 924 27 41 03



Estamos en Polígono Industrial El Nevero
Complejo La Mar, Nave 12 - 06006 Badajoz

¡Síguenos en redes!



La Asociación Extremeña de la Empresa Familiar premia a Grupo Gedauto y a Grupo García Camacho



Cedidas

El grupo Gedauto ha resultado ganador de la décimo séptima edición del Premio Familia Empresaria de Extremadura, otorgado por la Asociación Extremeña de la Empresa Familiar con el apoyo de CaixaBank, un galardón que fue recogido por su fundador, José Labrador.

En su intervención, el presidente de la Asociación Extremeña de la Empresa Familiar, Juan Carmona, elogió al grupo Gedauto por su tesón, resiliencia e ilusión, y resaltó que las empresas familiares generan riqueza, identidad, arraigo y comunidad, además de subrayar la relevancia de la colaboración público-privada para el desarrollo regional.

Fundado en 1991, el grupo Gedauto es un referente en el sector automovilístico extremeño; cubre gran parte del territorio regional con concesionarios, talleres y puntos de venta de ocasión, y emplea a más de 300 personas gracias a nueve sociedades. Este año ha incorporado a su cartera la marca china BYD de vehículos eléctricos para impulsar la movilidad sostenible y su rol en la transición ecológica. La visión del grupo prioriza la adaptación al sector, la mejora constante y la fidelidad al cliente.

Creado en 2008 por la Asociación Extremeña de la Empresa Familiar, este galardón que suma ya 17 ediciones ha recaído previamente en Tany Nature, Bodegas López Morenas, Inquiba, Talleres Atiliano y Antonio, Placonsa, Grupo Gefiscal, CL Grupo Industrial, Sonido Rubio, Caver, Grupo Laura Otero, Electrofil Oeste Distribución, Jacoliva, Balneario El Raposo, Exclusivas Dyexco, BigMat Tevisa y Grupo Empresarial Pitarch.

Por otra parte, el Foro de Jóvenes de la Asociación Extremeña de la Empresa Familiar ha otorgado al Grupo García Camacho el IV Premio a la Innovación

en la Empresa Familiar, un galardón que reconoce los proyectos de emprendimiento e innovación impulsados en empresas familiares por las generaciones actuales.

La directora general de la empresa, Natalia García-Camacho, fue la encargada de recoger el premio en el encuentro de Navidad celebrado en Zarza de Granadilla; tras agradecer esta distinción, recordó que 2025 ha sido un año particularmente significativo para la compañía al completarse el relevo generacional, con la tercera generación ahora al mando, lo que implica una enorme responsabilidad por preservar décadas de historia, un legado valioso y el colectivo que integra la familia García-Camacho.

Fundada hace más de 60 años, esta compañía familiar ha diversificado sus operaciones en la última década mediante gasocentros, estaciones de servicio adicionales, distribución de gasóleo, comercios, centros de lavado y cultivos agrícolas. Desde 2014, con la llegada a la dirección de Natalia García-Camacho, se aceleró su modernización mediante nuevas áreas de negocio, la apuesta por la digitalización, la actualización de estaciones y la expansión bajo la marca GC Energy, junto con el lanzamiento de la asociación GC Ayuda para iniciativas solidarias, educativas y de respaldo comunitario. Actualmente es un referente en el sector energético y de servicios en Extremadura, fusionando herencia familiar, avances tecnológicos y dedicación social.

Este galardón permite reconocer el tesón, el coraje y la dedicación de los jóvenes que impulsan iniciativas novedosas en sus empresas familiares, permitiendo su adaptación a economías cambiantes, así como una variedad de operaciones y competencia efectiva en escenarios globales competitivos.

Fundación Caja Extremadura clausura la cuarta edición del programa 'Sámara Emprende'



Cedida

Cáceres ha acogido el acto de clausura del programa 'Sámara Emprende a la excelencia empresarial', que reunió a representantes institucionales, compañías, inversores, mentores y actores relevantes del ecosistema emprendedor extremeño para cerrar una fase dedicada al avance en modelos de negocio, en la profesionalización interna y en la capacidad para afrontar nuevos desafíos.

La presidenta de Fundación Caja Extremadura, Pilar García Ceballos-Zúñiga, entregó los diplomas a los representantes de las seis compañías involucradas en esta edición: Coveless Ingeniería, Grupo Heral, Grupo Incalexa, Ingulados, Lean Best Group y Plusquam Pharma, quienes además compartieron sus experiencias en el programa, los conocimientos adquiridos y los efectos tangibles en sus operaciones, estructuras internas y disposición para retos venideros.

En su intervención, Pilar García Ceballos-Zúñiga subrayó la madurez que ha alcanzado el programa y confirmó que persistirá como prioridad de la entidad, dado que Extremadura demanda más iniciativas emprendedoras, pero bien guiadas, firmes, originales y capaces de competir. También puso en valor el compromiso de los participantes, así como su dedicación, progreso y aspiración a guiar el desarrollo regional, junto al apoyo de orientadores y especialistas.

El acto de clausura incluyó una mesa redonda sobre inversión, innovación, talento y transformación digital, en la que participaron María González Mañes, angel investor y cofundadora de PI Venture; el profesor de la Universidad de Extremadura y coordinador académico de La Pre-incubadora Antonio Fernández Portillo; el director de Desarrollo de Negocio de Fundecyt-Pctex, Francisco Pizarro Escribano; el secretario general de Transformación Digital y Ciberseguridad de la Junta de Extremadura, Juan Carlos Preciado; y la HR Deputy Business Partner-FSO en EY, Sara Mogena Araujo.

La cuarta edición de esta iniciativa de Fundación Caja Extremadura comenzó en noviembre de 2024, y se ha posicionado como un referente en el impulso del crecimiento, la innovación y la profesionalización de las empresas extremeñas.

De hecho, la razón de ser de este programa es promover la cultura emprendedora en Extremadura para impulsar la escalabilidad de los modelos de negocio de jóvenes pymes innovadoras con alto potencial de crecimiento, capaces de generar impacto socioeconómico en su entorno, con la finalidad de desarrollar un tejido empresarial competitivo en la región.



CRISTINA ALONSO

calonso@grada.es

MÁS CONTENIDO [AQUÍ](#)

Verifactu: cuando la improvisación normativa genera inseguridad jurídica

A pocos días de la fecha prevista para la entrada en vigor de la obligación de utilizar el sistema de facturación Verifactu, la decisión de aplazarla hasta 2027 ha vuelto a poner sobre la mesa la inseguridad jurídica derivada de cambios normativos de última hora.

Verifactu implica cambios profundos en los procesos de facturación, en los programas informáticos utilizados y en la forma de relacionarse con la Administración Tributaria. Muchas pymesarias y pymesarios han invertido ya tiempo, dinero y recursos en adaptar sus sistemas, formar a sus equipos y contratar nuevas soluciones tecnológicas para cumplir con una obligación que, de repente, se pospone.

El mensaje implícito es peligroso: cumplir a tiempo no siempre merece la pena. Y eso erosiona uno de los pilares básicos de cualquier sistema tributario y jurídico sano: la confianza. Cuando las reglas del juego cambian a última hora, planificar se convierte en un ejercicio de adivinación y no de gestión empresarial.

El programa 'AuténTICas' de Fundación ONCE impulsa en Castuera la formación digital de mujeres con discapacidad



Cedida

Castuera ha acogido la clausura del programa 'AuténTICas', una iniciativa promovida por Inserta Empleo, entidad vinculada a Fundación ONCE que trabaja en la inserción laboral y la formación de personas con discapacidad. El proyecto ha tenido como meta principal fortalecer las competencias digitales de mujeres con discapacidad residentes en áreas rurales de Extremadura, facilitando su acceso a la tecnología y mejorando su autonomía personal y profesional.

El encuentro concluyó con la entrega de diplomas a las participantes, en un acto que sirvió para reconocer el trabajo realizado durante el curso. Las alumnas coincidieron en destacar la importancia del apoyo grupal y la dedicación del personal docente como factores clave para mantener la motivación y lograr la mejora de sus capacidades digitales.

Inserta Empleo continuará promoviendo la inserción laboral de mujeres rurales con discapacidad a través del programa 'Liderar-te'

El director de Inserta Empleo en Extremadura, Francisco Javier González, ha anunciado que la entidad mantendrá su compromiso con la formación de mujeres con discapacidad en áreas rurales de Extremadura con una nueva edición del programa 'Liderar-te'. <https://mujeresenmodoan.es/encuentros>

Tras el éxito de las ediciones piloto en Navalmoral de la Mata y Montijo desarrolladas en 2025 el programa inicia su expansión en el primer trimestre de 2026 con sesiones en Miajadas, Pínofrankeado y Zafra, las primeras de una docena de citas en otros tantos municipios rurales y semiurbanos de la región a lo largo del año.

'Liderar-te' se enfoca en mujeres con discapacidad de zonas rurales para potenciar su equilibrio emocional, autoconocimiento y habilidades personales y laborales mediante un enfoque que integra mindfulness, coaching, desarrollo personal y seguimiento individualizado. Las sesiones presenciales, diseñadas para ser accesibles, duran unas dos semanas e incluyen apoyo posterior en la búsqueda laboral, abordando obstáculos sociales, económicos y geográficos que limitan el acceso a otras capacitaciones.



Cajalmendralejo inaugura nuevas oficinas en Jaraíz de la Vera y Villar del Rey



Cedida

| Inauguración de la oficina de Jaraíz de la Vera

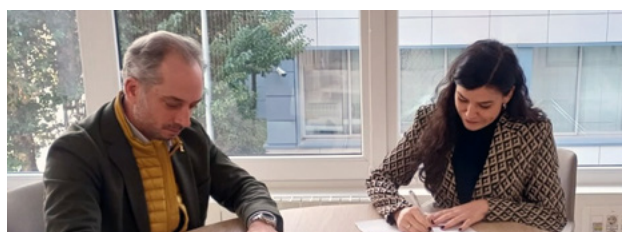
Cajalmendralejo incrementa su red comercial en Extremadura, con el objetivo de seguir ofreciendo un servicio financiero de calidad a todos sus habitantes y contribuyendo a la creación de empleo estable.

Es el caso de la localidad cacereña de Jaraíz de la Vera, que cuenta con una nueva oficina que ha sido inaugurada con la presencia del alcalde, Luis Miguel Núñez, acompañado por varios concejales; el presidente del Círculo Empresarial Moralo, Ramón Barbadó; el director territorial de Cajalmendralejo, Sergio Muñoz; y la directora de la oficina, María García.

Además, otra oficina ha sido abierta en la localidad pacense de Villar del Rey, con la asistencia del alcalde, Moisés García, y otros concejales; la directora de la Unidad de Negocio de Cajalmendralejo, María del Carmen Palacios; el delegado de Negocio, Julio Lledó; y el director de la oficina, Jorge Rodríguez.

Convenio con la Federación Extremeña de Caza

La directora de la Unidad de Negocio de Cajalmendralejo, María del Carmen Palacios, y el presidente de la Federación Extremeña de Caza, José María Gallardo, han renovado el acuerdo entre ambas entidades, vigente desde 2019, para seguir impulsando la actividad cinegética en Extremadura y promover su papel en el desarrollo rural, la conservación de la naturaleza y la lucha contra la despoblación.



Cedida

ACTUALIZA TU APP

Cajalnet

NUEVA IMAGEN Y NUEVAS FUNCIONALIDADES

Disponible en el App Store

Cocemfe Cáceres clausura el proyecto de inclusión laboral Iladis 2025



La sede de Cocemfe Cáceres ha albergado el acto de clausura del proyecto Iladis correspondiente a 2025, enfocado en elevar la empleabilidad y la integración sociolaboral de personas con discapacidad física y orgánica.

Este encuentro congregó a representantes institucionales, representantes de entidades sociales, expertos en diversidad y participantes del programa, cerrando un año dedicado a la igualdad de oportunidades.

La jornada incluyó una exposición técnica sobre Iladis, donde se detallaron los logros principales, los avances y las lecciones de la edición de este año; además, se celebró una mesa de diálogo en la que participaron empresarios y alumnos involucrados en el programa.

El proyecto, financiado por Fundación ONCE y el SEPAD en el marco del Plan de Prioridades de Cocemfe, ha atendido a 85 personas mediante orientación personalizada, formación y prospección empresarial para itinerarios laborales adaptados. Entre sus acciones destacaron cursos como el de técnicas comunicativas en atención al público, con 150 horas teóricas y 50 de prácticas en empresas de la ciudad.

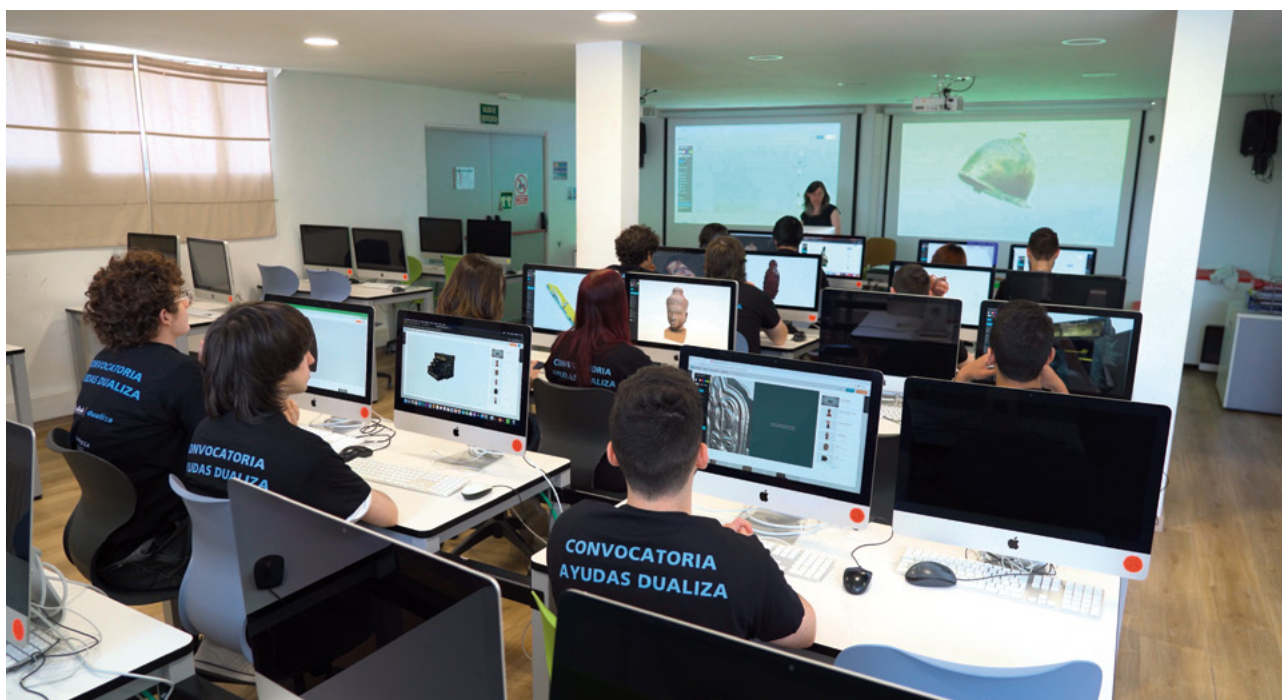
Precisamente en el marco del proyecto Iladis ha concluido el programa formativo 'Técnicas comunicativas en servicios de atención al público', desarrollada con apoyo de Fundación ONCE y el SEPAD,

cuyos 14 participantes realizaron prácticas laborales en Sprinter, el Tanatorio Serfátima, la Residencia Geryvida, Cocemfe Cáceres, la Residencia Ciudad Jardín Cánovas, la Residencia Nuestra Señora del Rosario y el Ilunion Contact Center.

Esta experiencia práctica supone un hito en el recorrido educativo de estos jóvenes, incrementando sus posibilidades de acceso al empleo e impulsando su incorporación progresiva al sistema laboral. Simultáneamente, consolida el compromiso que asume el proyecto Iladis respecto a la inclusión tanto social como profesional.



CaixaBank incluye a tres centros extremeños de FP entre los más innovadores de España



Cedida

Tres centros de Formación Profesional de Extremadura han sido seleccionados para participar en la IX Convocatoria de Ayudas Dualiza, impulsada por CaixaBank Dualiza y la Asociación de Centros de Formación Profesional FPEmpresa, al ser reconocidos por su papel en algunos de los 38 proyectos de Formación Profesional más innovadores de España que se desarrollarán durante el curso 2025-2026.

<https://www.caixabankdualiza.es/>

A nivel nacional la convocatoria respaldará con 463.681 euros estas iniciativas, la mayor dotación en el total de sus nueve ediciones, que alcanzará a 58 centros de toda España, ocho más que en la edición anterior.

Los tres centros extremeños destacan por la diversidad de sus propuestas, que se centran en la sostenibilidad, la salud y la tecnología aplicada. Así, el instituto Pérez Comendador, de Plasencia, liderará un proyecto centrado en reducir el impacto ambiental de los edificios educativos mediante sistemas de aislamiento térmico por el exterior, con un fuerte protagonismo del alumnado en el diseño y la ejecución de soluciones basadas en SATE y materiales sostenibles. Por su parte, el instituto Javier García Téllez, de Cáceres, participará en una investigación sobre la relación entre la melatonina y el deterioro cognitivo en la enfermedad de Alzheimer, que servirá para formar al alumnado en técnicas analíticas avanzadas como espectrofotometría o ensayos de tipo 'Elisa' y 'Western

Blotting'. Finalmente, el instituto Nuestra Señora de Bótoa, de Badajoz, desarrollará un invernadero solar móvil con vidrio fotovoltaico, sostenible y domotizado, concebido como recurso didáctico para ciclos de FP agraria y de construcción.

En España los 38 proyectos seleccionados implicarán a 2.860 estudiantes, de los que 108 cursan FP Dual Intensiva, y a 279 docentes, consolidando la Formación Profesional como un espacio de generación de conocimiento aplicado y de respuesta a retos reales del entorno productivo. Además, diez de las iniciativas se desarrollarán en red, impulsadas de forma conjunta por varios centros educativos. El ecosistema se completa con la participación de 70 entidades colaboradoras, entre empresas, asociaciones, administraciones locales y organizaciones sociales, que conectan los proyectos con las necesidades del tejido empresarial y social.

Para elegir los proyectos se ha valorado especialmente su carácter innovador y aplicable, su capacidad de transferencia a otros contextos, la variedad de agentes implicados y el impacto social, así como su alineación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, con especial presencia de los números 4 (Educación de calidad), 9 (Industria, innovación e infraestructura) y 12 (Producción y consumo responsables). También se ha tenido en cuenta la sostenibilidad a largo plazo y la calidad del plan de trabajo presentado por cada equipo.

‘Veredarte’ gana el premio de la Escuela de talento de la Diputación de Cáceres



Diputación de Cáceres

María Amo ha recibido el premio de la Escuela de talento 2025 de la Diputación de Cáceres por su proyecto ‘Veredarte’, seleccionado entre otros 16 elaborados por jóvenes, en su mayoría de la Universidad de Extremadura, y centrados en temas como deporte, oratoria, salud, nuevas tecnologías o sostenibilidad.

La Escuela de talento es una iniciativa de la Diputación de Cáceres y la Federación Española de Universidades Populares, y en su segunda edición ha reunido a 17 participantes de distintas zonas de la región para recibir formación presencial, virtual y mentorías personalizadas con el fin de desarrollar competencias como liderazgo, pensamiento crítico y resolución de problemas mediante una metodología que fomenta la inteligencia colectiva.

El proyecto ganador pretende reducir la brecha cultural en el medio rural mediante una programación de microteatro, cine, exposiciones y talleres bajo el lema ‘Cultura que revitaliza’, con el fin de recuperar espacios públicos abandonados, implicar a los habitantes locales en una gestión cooperativa que genere núcleos replicables en otros municipios, promover convivencia entre generaciones, emprendimiento y visibilidad para artistas locales, y así luchar contra la despoblación y la desigualdad. Su creadora, María Amo, que estudia Filología Hispánica, ha obtenido una beca de 1.000 euros, destacando el jurado su enfoque como motor de desarrollo local.

Los restantes proyectos han sido ‘Escuela de oratoria lusitana’, de Adrián Borralló, para vencer el miedo escénico y mejorar la expresión; ‘SostebliEX’,

de Lluís Pujol, sobre envases biodegradables de algas locales; ‘Ecos de Libertad’, de Daniela Santos, para rehabilitar caballos abandonados con evaluación veterinaria y planes alimenticios; ‘NovaMente’, de Luca Miguel Granado, que aplica criminología para potenciar comprensión lectora y pensamiento crítico; ‘El golazo’, de Izan Guerra, que incluye un club deportivo, una comunidad para entrenar y socializar y un restaurante temático; ‘Aulas nómadas’, de Dalia de la Vera, red de campamentos internacionales de educación intercultural con talleres de ciencia, arte, naturaleza y deportes; ‘Encuentros equinos’, de Vanessa Gutiérrez de Leiva, para democratizar terapias asistidas con caballos contra crisis de salud mental; ‘MINDSport HUB’, de Óscar Sánchez, plataforma digital de entrenamiento físico, mental y emocional; ‘Experiencia scout para las aulas’, de Adriana Sígena, para llevar dinámicas scout a escuelas fomentando equipo y autoconfianza; ‘CFIRO terapia al aire libre’, de Carmen Olmos Gutiérrez, sesiones en la naturaleza para desconectar; ‘Plataforma de reproducción musical’, de Héctor Antón Esteban, integrada en navegadores para crear listas automáticas; ‘Sport 360’, de Álvaro Cabezas, aplicación móvil contra el sedentarismo y los problemas de salud; ‘El Continental’, de Víctor Benítez, restaurante de comidas mundiales accesibles; ‘Entorno positivo’, de Mario Espinosa, sello de calidad para clubes sin violencia ni presión hacia niños y árbitros; ‘Nexora’, de Antonio Delgado, para sincronizar personas con actividades online y offline; y ‘Vitalis’, de Guillermo García, centro para recuperar la movilidad, fuerza e ilusión en personas mayores.

Caja Rural de Extremadura renueva su colaboración con la Confederación Regional Empresarial Extremeña



Caja Rural de Extremadura y la Confederación Regional Empresarial Extremeña (Creex) han renovado su convenio de colaboración con el propósito de fortalecer el tejido productivo de la región y favorecer el desarrollo de proyectos que impulsen el crecimiento económico en Extremadura.

El acuerdo ha sido rubricado por el presidente de Caja Rural de Extremadura, Urbano Caballo, y el secretario general de la Creex, Francisco Javier Peinado. Mediante esta alianza, ambas entidades suman esfuerzos para fomentar la competitividad, la profesionalización y el dinamismo de las empresas extremeñas.

Caja Rural de Extremadura respaldará la organización de los Encuentros de Negocio de Extremadura (ENEX) y de ENEX 3e+ Sumamos Negocio, iniciativas promovidas por la Creex con el objetivo de favorecer el contacto directo y la cooperación entre empresarios de diversos sectores. Además, la entidad financiera participará en jornadas, seminarios y encuentros digitales orientados a la modernización del tejido empresarial. El convenio también prevé condiciones ventajosas en productos y servicios financieros destinados a las empresas asociadas a la Creex, con soluciones adaptadas a las necesidades específicas de cada actividad.

La protección del entorno rural de Don Benito se refuerza con la donación de un vehículo

Caja Rural de Extremadura ha entregado un vehículo al Ayuntamiento de Don Benito para reforzar las labores de la Guardería Rural del municipio, tras un acuerdo firmado por Urbano Caballo y la alcaldesa de la localidad, Elisabeth Medina.

El vehículo, especialmente adaptado para circular por caminos y terrenos rurales, permitirá mejorar la vigilancia medioambiental y la prevención de incendios, a la vez que facilitará el acceso a zonas de difícil tránsito. La Guardería Rural de Don Benito cumple una función esencial en la conservación del medio natural. Entre sus tareas habituales se encuentran la vigilancia de montes y cultivos, el control de caminos públicos y vías pecuarias o la detección de vertidos o talas ilegales, además del apoyo en campañas de limpieza, reforestación y mantenimiento paisajístico.



Un nuevo modelo de inteligencia artificial más preciso detecta mensajes de odio en español en las redes sociales



| Investigadores involucrados en el proyecto

Un grupo de investigadores de la Escuela Politécnica de la Universidad de Extremadura ha desarrollado 'SHS-Albeto', un sistema basado en inteligencia artificial que mejora la detección automática de mensajes de odio en español en redes sociales, superando en precisión y tiempo los métodos actuales.

'SHS-Albeto' está entrenado exclusivamente en español y se basa en la arquitectura BERT ('Bidirectional Encoder Representations from Transformers', por sus siglas en inglés), un modelo de inteligencia artificial creado por Google en 2018 para que las máquinas entiendan el lenguaje humano. 'SHS-Albeto' necesita menos recursos de cómputo y entrena más rápido sin sacrificar rendimiento, lo que lo convierte en ideal para aplicaciones en tiempo real.

Según ha explicado Carlos Javier Pérez Sánchez, catedrático en el área de Matemáticas, han entrenado y ajustado 'SHS-Albeto' con datos reales de la red social X intentando mejorar la detección de mensajes de odio frente a otras soluciones existentes. El modelo ha logrado resultados muy relevantes. En primer lugar, destaca su eficiencia al ser más preciso y más ligero que los anteriores. A su vez, detectó más mensajes de odio correctamente en español y con menos errores que las soluciones actuales, estableciendo un nuevo referente en la detección de odio en español.

La mejor precisión y eficiencia de 'SHS-Albeto' lo convierten en un buen complemento para reforzar los filtros automáticos existentes en entornos digitales y en las redes sociales en español, un idioma que plantea desafíos particulares en la detección de lenguaje de odio.

De hecho, existe una escasez de datos y recursos dedicados al español, ya que se ha prestado mucha más atención al inglés, lo que dificulta la investigación y el entrenamiento de buenos modelos en nuestro idioma. Además, el español es muy diverso y tiene variaciones dialécticas entre regiones que complican el análisis uniforme del texto. Estas diferencias y la falta de grandes corpus etiquetados en español afectan la precisión y robustez de los sistemas.

La herramienta 'SHS-Albeto' puede ayudar a redes sociales y comunidades online a eliminar o moderar contenidos ofensivos o de odio rápidamente, impidiendo que alcancen a más usuarios o se vuelvan virales.

"Los medios digitales lo podrían aplicar para controlar mejor los comentarios ofensivos que escapan a sus actuales mecanismos", explica Carlos Javier Pérez. "Y en el caso de instituciones públicas, educativas o entidades que luchan contra la discriminación, facilitaría la monitorización de tendencias o de incidentes de odio en tiempo real, ayudando a reaccionar antes y con más información", concluye.

Referencia bibliográfica: Jesus M. Sanchez-Gomez, Fernando Batista, Miguel A. Vega-Rodríguez, Carlos J. Pérez. 'A transformer-based deep learning approach for detecting online hate speech in Spanish'. Applied Soft Computing, Volume 187, 2026, 114259, ISSN 1568-4946.

<https://doi.org/10.1016/j.asoc.2025.114259>

Fuente: Servicio de Difusión de la Cultura Científica

Se acaba 2025 y toca hacer balance

Mamen Vázquez

Se acaba 2025 y toca hacer balance. La Fórmula 1 tiene un nuevo campeón, Lando Norris, que además es inédito. Ya este hecho de por sí es interesante, porque nos indica un cambio, el fin del monopolio que venimos viendo en años anteriores. Como bien sabréis los seguidores de este deporte, cada cinco años se acaba un ciclo, compuesto por una serie de normas tanto en motores como en aerodinámica y otras técnicas. Al inicio de cada ciclo, algún equipo interpreta mejor las normas al límite, pero en los dos últimos años del ciclo surge competencia porque otros equipos alcanzan al dominante y hay más igualdad. McLaren arrebató el título de constructores a Red Bull, y la FIA pretende para 2026 que haya más igualdad entre los monoplasas y que manden más las manos del piloto.

La temporada 2025 fue espectacular, con la lucha por el título de pilotos hasta la penúltima carrera entre tres contendientes, con McLaren ya campeón de constructores. Lando es quien se lo ha llevado y su trabajo le ha costado, porque hasta mediados del campeonato vimos cómo le pudo la presión y se fue desinflando poco a poco.

De los nuestros, Carlos Sainz brilló tras ser desplazado de Ferrari por Hamilton, quien defraudó. Sainz se adaptó a Williams, superó adversidades y subió al podio dos veces más una sprint, demostrando su valía más allá del apellido. La parte negativa y positiva a la vez la ha puesto Fernando. Negativa porque ese coche era una tortuga; positiva porque Fernando ha

sacado petróleo de donde no lo hay, haciendo resultados increíbles e inesperados.

No puedo olvidar la mejor de todas las noticias, que España tendrá dos grandes premios este año, en junio en Barcelona y en septiembre en Madrid.

En rallyes extremeños, 2025 fue muy activo. Destacaron el Rallye de Tierra de Villagarcía, el Rallye Extremadura Histórico (CERVH) o el Rallye de la Vendimia. Y, como referente, el BP Ultimate Rallye Raid Portugal Extremadura, puntuable para el Mundial de Cross Country, con tres jornadas en nuestra tierra, y que volverá a disputarse este año.

En resumen, Extremadura se reafirmó como un centro neurálgico del automovilismo al acoger eventos tanto a nivel nacional como internacional, destacando una gran participación y un éxito en todas y cada una de las pruebas, lo que nos hace albergar ilusiones de este crecimiento en nuestra tierra.



Cedida

| Con un joven Lando Norris, que ya apuntaba maneras



SF-CAR, tu conductor
Conducimos tu coche por ti
Agencia de alquiler de chófer
686 922 261 / 924 257 630
www.alquilerchofer.com
 @alquilerchofer



F1 EN ESTADO PURO
 FORMULA 1 EN ESTADO PURO
www.f1enestadopuro.com
 @f1enestadopuro



Florence 7 A.M.

Laura María García García (Badajoz, 1996). Viajera incansable que plasma sus visitas a través de las fotografías que realiza. Disfruta con cada imagen y consigue evadirse de la realidad que nos rodea y envuelve cada día. Opina que la cámara es una forma particular y agradable de contemplar la vida. Siempre le ha gustado practicar todas las disciplinas de la fotografía: animales, nocturnas, retratos, paisajes... En sus imágenes priman la espontaneidad y los detalles, siendo su sello personal la sencillez.

Amantes del frío



AMPARO GARCÍA

amparogarciaiglesias@grada.es

MÁS CONTENIDO [AQUÍ](#)

Aunque no hay un porcentaje universal de personas a las que les gusta el calor, se puede observar una tendencia general a preferir el sol intenso del verano a los fríos días del invierno.

Las personas amantes de la lluvia, la niebla, el viento... parecen una rareza; diré que soy una de esas personas raras que habitan por el mundo. Me gustan los paisajes grises y melancólicos, y saborear una taza de café caliente mientras los cristales muestran el frío del exterior.

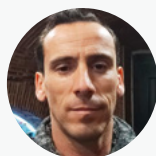
A pesar de que los días oscuros pueden producir un poco más de recogimiento interior, hay un montón de ventajas que el frío aporta a nuestro cuerpo y mente.

Un estudio realizado en 2017 en la Universidad de Oxford concluyó que pensamos de manera más resolutive, tranquila y racional a baja temperatura que a alta; resultados similares a un estudio de 2013, que afirmaron que el clima cálido no solo perjudica la capacidad de tomar decisiones complejas, sino que también provoca ser más reticentes a comprometerse con la elección tomada. Pero no hace falta que paseemos frío para mejorar nuestra capacidad cognitiva. El simple hecho de mirar fotografías invernales provoca que nuestro cerebro funcione con más rigor.

Una disminución de la temperatura de forma sensata puede llegar a reducir la sensación de estrés. De hecho, si aplicamos frío en el cuello se activa el sistema nervioso parasimpático, consiguiendo reducir y estabilizar el ritmo cardíaco. Recuerdo una anécdota con un paciente, que me hizo una llamada urgente desde Carrefour; había empezado a sudar, temblar... eran los típicos síntomas de una crisis de ansiedad, y, entre otras pautas sugeridas, le dije *"pásate por el pasillo de los refrigerados"*. Pasado un tiempo me envió un mensaje diciéndome que estaba mucho mejor. El impacto relajante y restaurador del frío le ayudó a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

El frío, con moderación, es beneficioso para las funciones mentales. Se memoriza mejor en días nublados; también reduce la inflamación, alivia el dolor y mejora la circulación sanguínea. Actúa como un tratamiento natural contra el envejecimiento prematuro. Además, mejora la calidad del sueño, ya que el cuerpo entra en un estado de descanso más profundo y reparador.

Aunque el calor o el frío siempre será una cuestión de gustos, si apreciamos este último como algo positivo y como una oportunidad tanto para cuidar nuestra salud como para hacer cosas que en otra estación no haríamos, lograremos abrazar el invierno y no verlo como un desafío.

**JOSÉ PARRAÇA**MÁS CONTENIDO [AQUI](#)

Do prato à reserva: o que acontece aos açúcares depois das festas?



O Natal e a Passagem de Ano são, para muitos de nós, um tempo de suspensão das rotinas, suspendem-se horários e, quase sempre, suspendem-se também algumas regras alimentares. É o açúcar quem ganha protagonismo. A pergunta que importa fazer não é se devemos ou não consumi-lo nestas épocas, mas antes: o que faz o nosso corpo com esse excesso e o que acontece depois da festa acabar?

Quando ingerimos alimentos ricos em açúcares simples, estes são rapidamente absorvidos e entram na corrente sanguínea sob a forma de glicose. O organismo responde de imediato, libertando insulina, uma hormona essencial para permitir que essa glicose entre nas células e seja utilizada como fonte energética. Em condições normais, esta energia serve para alimentar as funções vitais, o movimento, o pensamento e até o simples facto de estarmos acordados.

Numa fase inicial, o corpo tenta ser eficiente. Parte dessa glicose é armazenada sob a forma de glicogénio, uma espécie de 'reserva rápida' que existe sobretudo no fígado e nos músculos. O glicogénio muscular é utilizado quando nos mexemos, caminhamos, treinamos ou realizamos qualquer tarefa fisicamente exigente. O glicogénio hepático ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis entre refeições ou durante o sono.

O problema é que estas reservas têm um limite. Não são infinitas. Durante as épocas festivas, esse limite é rapidamente atingido. Com várias refeições ricas em hidratos de carbono, sobremesas sucessivas e, muitas vezes, menos atividade física, o organismo vê-se confrontado com uma abundância energética que não consegue 'guardar' apenas sob a forma de glicogénio. É aqui que entra o mecanismo que tantas vezes é visto como inimigo: o armazenamento de gordura.

Comer também é cultura, afeto, memória e pertença. O erro não está no Natal, nem na mesa partilhada, mas na ausência de consciência ao longo do resto do ano. O corpo humano é extraordinariamente adaptável, mas precisa de estímulos para gastar aquilo que recebe.

Talvez o maior desafio não seja 'queimar' os açúcares das festas, mas repensar a relação com o movimento e com a alimentação nos dias que se seguem. O equilíbrio não se constrói numa semana, mas também não se perde num jantar. O corpo regista tudo, mas também responde quando é chamado a agir. A diferença está menos no que acontece entre o Natal e o Ano Novo e mais no que fazemos entre o Ano Novo e o próximo Natal.

Unas vistas únicas en La Valeta



Cedida



JUAN ANTONIO NARRO

viajes@grada.es

MÁS CONTENIDO [AQUÍ](#)

He tenido la suerte de viajar en varias ocasiones al archipiélago de Malta. A pesar del pequeño tamaño de sus islas (aproximadamente 316 kilómetros cuadrados) sus reclamos turísticos (históricos, culturales, militares, naturales, gastronómicos, etc.) son amplios y variados.

De todos sus rincones hay dos que me gustan especialmente por las inolvidables panorámicas que ofrecen. Por un lado, en la isla de Gozo, la ‘Ventana azul’, una espectacular formación rocosa en forma de gran arco esculpido por la naturaleza, visita obligada hasta que en 2017 fue desgraciadamente destruida por un fuerte temporal. Aun así y habiéndola visitado cuando se erguía majestuosa en la costa, esta zona de la isla me gusta mucho y, siempre que puedo, intento visitarla.

Por otro, en La Valeta, el gran mirador de los jardines superiores de Barrakka. Se trata de un pequeño jardín público con numerosas estatuas (entre ellas, las de Winston Churchill y Gerald Strickland) que acaba en una gran terraza arqueada tras la que descubrimos este espectacular mirador. Es, seguramente, el mejor escenario para apreciar la grandiosidad del puerto, sus imponentes fortificaciones e, indirectamente, sumergirnos en la rica historia de este país, mucha de ella debida a su privilegiada ubicación en medio del Mediterráneo.

Desde este emplazamiento obtendremos unas perspectivas sin igual. Además de las zonas bajas de la capital, apreciaremos la entrada al puerto, su bulliciosa actividad marítima (con numerosos cruceros de turistas que no quieren perderse la grandiosidad de las defensas y murallas de La Valeta desde el agua) y, frente a nosotros, las llamadas tres ciudades (Vittoriosa, Senglea y Cospicua).

También veremos sin coste alguno cómo, justo debajo de nosotros en otra gran terraza con vistas al puerto, diariamente a las 12.00 y las 16.00 horas, se produce el disparo de una salva de cañón. Es el famoso ‘Saluting Battery’.

Como curiosidad, antes de acceder a estos jardines pasaremos por un precioso edificio de estilo barroco, presidido por dos grandes cañones en la fachada principal, sede de las oficinas del primer ministro de Malta. El dato histórico es que se trata del antiguo ‘Albergue de Castilla’, construido para alojar a los Caballeros de la Orden de Malta de Castilla y León y de Portugal.

Extremadura desde el aire



Puebla de Alcocer

La Puebla de Alcocer, en Extremadura, tiene su origen en la repoblación tras la Reconquista, siendo parte de los dominios de la Orden de Santiago desde finales del siglo XIII. Esta orden desempeñó un papel crucial en la organización y desarrollo de la villa, favoreciendo la agricultura y el pastoreo. Con el paso del tiempo, Puebla de Alcocer pasó a depender de varias familias nobles, como los Paredes y los Díaz de Vivar, que a través de matrimonios y alianzas fueron consolidando su poder en la región.

La Bienal Iberoamericana de Obra Gráfica 'Ciudad de Cáceres' se reafirma



Cecilia

| Detalle de la exposición IX Bienal Iberoamericana de Obra Gráfica 'Ciudad de Cáceres'

Entre los meses de octubre y diciembre, como suele ser habitual cada dos años, la Bienal Iberoamericana de Obra Gráfica 'Ciudad de Cáceres' prepara y presenta su nueva edición que desborda el año correspondiente para seguir hablando de obra múltiple con el nuevo año.

En esta ocasión, y tras pasar la barrera de las diez ediciones, las novedades vienen desde de la dirección artística. Si durante anteriores convocatorias la dirección y comisariado había corrido por parte de Rosa Perales (germen del proyecto), Julio C. Vázquez Ortiz y María Jesús Ávila sucesivamente, el consistorio decide ahora aunar los tres perfiles para responsabilizarse de las labores de jurado y comisariado, en una triada inédita hasta la fecha. Coordinados por Toya García y el equipo de la Concejalía de Cultura, el proyecto se afianza para abrir una nueva decena de citas, cuyos resultados se mantienen la altura de las expectativas.

La calidad manifiesta de las obras finalistas, según lo recogido en acta, así como la variedad en lenguajes y técnicas presentadas, desprende una participación de 290 obras de 172 autores de una veintena de países, en los que conviven procedimientos tradicionales como aguafuerte, aguatinata, xilografía, linograbado, litografía, serigrafía o fotograbado, con técnicas más recientes como impresión digital, risografía o procesos híbridos que abren caminos hacia el libro de artista, la instalación o el objeto encontrado.

El jurado, por unanimidad ha otorgado el Accésit a 'Reconstrucción de recuerdos', de Elena López de la Oliva; por su dinámica articulación formal de estampa monocroma sobre retales de lino, el uso consciente de la fragmentación y la repetición de la imagen. Y el Primer Premio a 'Lines', de Laura Pilar Delgado; por su grado de madurez y rigor, así como la articulación coherente de los planos formal y conceptual.

La Bienal Iberoamericana de Obra Gráfica 'Ciudad de Cáceres' puede entenderse hoy como un archivo vivo de la gráfica actual que, cada dos años y en forma de colección, recoge, registra y reconoce la voluntad de avanzar en el diálogo entre lenguaje y disciplina, sin olvidar el bagaje técnico sobre el que se construye, y discute, su contemporaneidad.



LANZARTE.net

Julio Vázquez
Mamen Mirat

lanzarte@grada.es

MÁS CONTENIDO [AQUÍ](#)



**INMACULADA
GONZÁLEZ**

inmaculada@grada.es

MÁS CONTENIDO **AQUÍ**

‘En el tocador’, de Zinaída Serebriakova



Wikimedia Commons. Tretyakov Gallery

El 10 de diciembre de 1884 nació una de las artistas que dejó su sello en la historia del arte ruso. Zinaída Serebriakova, con un marcado estilo realista, se distinguió en una época en que las mujeres artistas no solían ser reconocidas.

Fue hija de un prestigioso escultor y una dibujante, quienes le enseñaron a desempeñarse en el medio artístico, de modo que tenía el destino marcado. No le dio importancia a esa creativa herencia hasta que terminó la escuela y tuvo que elegir; entonces, sí, empezó a estudiar arte.

La vida campesina estuvo siempre presente en sus representaciones, incluso al unirse al movimiento ruso ‘El mundo del arte’, enfatizando el enfoque en el arte nacional y la belleza estilística en su trabajo. Sus primeras obras representan la belleza de la tierra rusa y de su gente. Paisajes coloridos e impresionistas, cuerpos exuberantes y sonrisas latentes. Todo es un juego para esta artista, todo es búsqueda lúdica. Hasta que llega el éxito de ‘En el tocador’, y entiende que tiene una carrera y debe cultivarla, que está pintando para la posteridad.

Durante su vida afrontó desafíos políticos y personales. Con la revolución rusa su vida se descarriló. Su esposo cae prisionero y muere de tifus en la cárcel; ella queda a cargo de sus cuatro hijos y de su madre enferma. La pintura no le alcanza para vivir y el hambre no tarda en llegar. Negada a pintar retratos de militares, consigue trabajo en el Museo Arqueológico de Jarkov dibujando los objetos expuestos.

En 1924 le escriben desde París para hacer un enorme mural; duda, pero finalmente acepta, le interesa el trabajo y necesita el dinero. Cuando quiere regresar se lo impide el Estado; son momentos de una tristeza abismal.

En 1947 adopta la nacionalidad francesa; en 1960 vuelve a la Unión Soviética y se produce el ansiado reencuentro con dos de los hijos que tuvo que dejar atrás. También se reencuentran los rusos con su arte y obtiene un éxito desmedido en Moscú, Leningrado y Kiev. Muere en la capital francesa con 82 años, dejando allí gran parte de su legado.

la Expresión del Alma

El Arte es una necesidad exclusivamente humana que identifica cada periodo de la Historia y que nos rodea incluso en las pequeñas cosas de nuestras vidas, guardando un poder sanador para el espíritu del creador y el espectador...

Aquí viajaremos desde mi taller de 'El Obrador' en la c/Sto. Domingo de Badajoz y lo heterodoxia creativa y multidisciplinar de mis obras, hechas para lo cotidiano de nuestra tierra extremeña

Gamero Gil
Proyectos Artísticos
(@gamergil)

El pasado año 2025...

GAMERO
GIL, JM



Diseñé la portada, el logo y la idea del regalo de la pulsera para el Número Especial 200 de la Revista GRADA y sus Premios



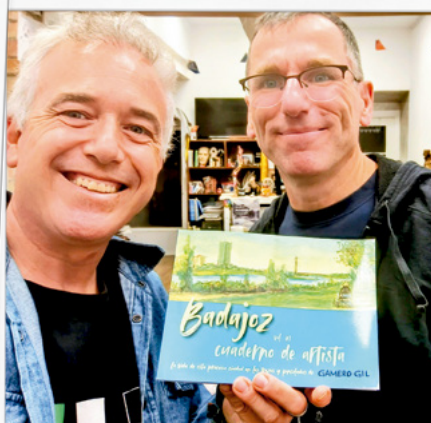
Tuve el honor de recibir el Premio Grada al Emprendimiento, Contribución al Desarrollo Económico de Extremadura a través del Arte



Se inauguró el Monumento a la Trashumancia que creé en bronce para el Ayto. de Valverde de Leganés



Fui invitado a dibujar al Parlamento Europeo de Bruselas y el Congreso de los Diputados por la Fundación Yehudi Menuhin



Lancé mi libro 'Badajoz, cuaderno de artista' apadrinado por Gabi Campanario, fundador de Urban Sketchers Internacional



Dibujé a la actriz Carolina Yuste durante la presentación su libro con mi expo de fondo en el Museo 'Luis de Morales'



Creé piezas como trofeos y reconocimientos para instituciones públicas y privadas como este para el SEPAD



Coordiné Proyectos Creativos con alumnos del Proyecto Mus-e de Integración Social a través del Arte de la Fyme



Fui docente en talleres y Experiencias de Creación Artística en mi espacio creativo 'El Obrador' y en otras instituciones



OSCEC

oscecestremaura.wordpress.com

MÁS CONTENIDO [AQUÍ](#)

Que se alce la voz

Vicente Costalago

¿Por qué escribir en una lengua que casi nadie lee y que muchos consideran inútil? ¿Por qué usar palabras heredadas de las abuelas, sin prestigio ni mercado, palabras que parecen no servir para nada? Esa duda acompaña a quienes escriben en lenguas minoritarias, marcadas por la falta de hablantes y una sociedad que solo valora lo rentable.

El extremeño se encuentra en peligro de desaparición, señalado por organismos internacionales y relegado al olvido institucional. Ante esta situación, algunos creen que lo mejor es dejarlo morir, tratarlo como una reliquia digna solo de estudio. Sin embargo, una lengua no es un objeto muerto, sino parte viva de la identidad de un pueblo. A través de ella se transmite una forma única de entender el mundo, la historia y la memoria colectiva.

En un tiempo dominado por la uniformidad, donde todos consumimos lo mismo y pensamos de manera parecida, resulta necesario defender lo propio. Extremadura, tantas veces ignorada, debe decidir si deja apagar su voz o si la mantiene viva. Que el nuevo año sea también una oportunidad para que ese susurro no se pierda, sino que siga alzándose con orgullo entre quienes lo sienten como suyo.

Música e Irlanda



Hablar de música e Irlanda es, la verdad, hablar de un país donde la tradición sonora late en cada rincón, casi como un pulso que nunca se apaga. La isla es famosa en medio mundo por su folclore, y con razón. Irlanda ha sabido abrazar sus raíces y, al mismo tiempo, impulsar movimientos contemporáneos que han marcado, y con fuerza, a generaciones enteras.

En el corazón de la música irlandesa está la tradición celta. Instrumentos como el violín (fiddle), la flauta travesera irlandesa, el bodhrán o el arpa (símbolo nacional, y no por casualidad) tejen melodías cargadas de lirismo, de nostalgia. Muchas de estas piezas se transmiten de oído, reforzando un fuerte sentimiento comunitario.

Pero Irlanda no es solo memoria; también es pura innovación. A lo largo del siglo XX y XXI ha regalado al mundo artistas que cruzaron fronteras sin pedir permiso: 'U2', Sinéad O'Connor, Enya, 'The Cranberries' o 'Hozier', por citar algunos. Cada uno, desde su propio universo sonoro, ha bebido de la identidad irlandesa y ha transformado esa raíz en un lenguaje casi universal. Incluso en el pop y el rock más actuales se adivinan ecos de la cadencia melódica tradicional, como si la isla se colara en cada nota.

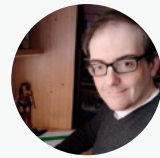
La música irlandesa, además, está profundamente entrelazada con su historia social. Las baladas hablan de luchas, emigraciones, amores imposibles y paisajes que parecen susurrar al oído. Canciones como 'Danny Boy' o 'The Fields of Athenry' llevan un peso emocional que va mucho más allá de lo puramente estético.

En los últimos años, festivales como 'Electric Picnic' o el 'Temple Bar TradFest' celebran tanto lo alternativo como lo tradicional, creando puentes entre mundos. Y la diáspora irlandesa ha contribuido a esparcir estas sonoridades por Europa y América, mezclándolas con otros estilos y dando lugar a fusiones inesperadas que enriquecen el panorama global.

Música e Irlanda forman un binomio imposible de romper. La isla verde ha demostrado que la tradición no es una pieza de museo, sino una fuente viva que sigue inspirando nuevas creaciones. Escuchar música irlandesa es, en el fondo, adentrarse en una cultura que canta su historia, su presente y su profundo amor por la tierra y por la comunidad. Y cuando lo haces, quizá sin darte cuenta, algo de esa emoción también se queda contigo.

Pedro Monty

La ilusión sin racismo



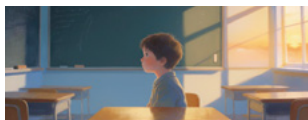
JUAN ÁLVAREZ
Ilustrador



MAYTE GARCÍA
La morena de la gorra
Guionista

MÁS CONTENIDO [AQUÍ](#)

EL BLOG DE GRADA



José Manuel Corbacho

Los protocolos de detección de las agresiones a menores en centros educativos



Roberto Serrano

consumo@grada.es

Publicada la ley que acabará con las llamadas 'spam'



José Antonio Ramos

historia@grada.es

Capilla de la Casa Hijada de Vaca



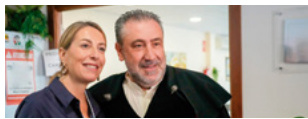
José María Sotomayor

'Cantinflas', único



José Luis Rodríguez Plasencia

Pasado con memoria (XLIV)



José Luis Molina

Sucedió en Las Vegas (VIII)



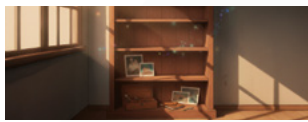
Antonio del Barrio

En Belén ha nacido un niño



Juan Francisco Llano

Palomas clausura la Escuela de Aprendizaje Laboral 'Cruz de Mayo'



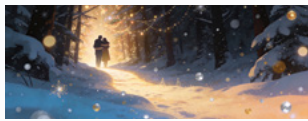
Matías Sánchez

Estantonterías



Maribel Núñez

Hasta aquí puedo escribir



Pilar Aguilar

Reconciliarse con la vida, aceptar la Navidad como la fiesta que somos

<https://www.grada.es/blogs>

#SalvemosLoSocial

Fundación Primera Fila necesita tu ayuda

Tras más de una década de andadura como
proyecto social y de comunicación

CON TU AYUDA:

FOMENTAREMOS EL EMPLEO INCLUSIVO

de personas con grandes discapacidades.

DAREMOS VOZ A LOS SIN VOZ

con las noticias de los colectivos en riesgo de exclusión.

SEGUIREMOS IMPULSANDO EXTREMADURA

y sus protagonistas en ocio, cultura, deporte, integración.

¡Ayúdanos a seguir ayudando!

Realiza una donación en

www.fundacionprimerafila.org/SalvemosLoSocial

Contrata en

www.grada.es/SalvemosLoSocial



PRIMERA FILA
FUNDACIÓN

GRADA
SIEMPRE CONTIGO

FACEBOOK
INSTAGRAM
X
YOUTUBE

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y
NO TE PIERDAS NINGUNA NOTICIA DE NUESTRA REGIÓN



GRADA
www.grada.es