

Ruecas será la sede de la III Convivencia por la Igualdad  
organizada por la Mancomunidad Guadiana

MANCOMUNIDAD INTEGRAL  
MUNICIPIO "GUADIANA", ORGANIZA:

**III CONVIVENCIA  
POR LA  
IGUALDAD  
RUECAS  
10 DE MARZO 2018**

INSCRIPCIONES  
EN EL AYUNTAMIENTO O DINAMIZADOR/A  
DEPORTIVO HASTA EL 5 DE MARZO

DIFUNDIDO A TODA LA  
POBLACIÓN DE LA  
MANCOMUNIDAD  
MUNICIPIOS "GUADIANA"

TRASLADO EN  
AUTOBÚS GRATUITO

Desde tu localidad hasta  
Ruecas  
Horario: 11.00h-19.30h  
(aprox.)

TALLERES

CAFÉ Y DULCES

ORQUESTA  
"CONTRASTE"

\*Comida y bebida a cargo de  
los/as participantes

Día Internacional de  
la Mujer

**INDICE:**

- Noticias M. I. M.  
"GUADIANA"
- Deporte local
- Actividad Mancomunada

- Tema del mes
- Álbum Fotográfico



### LA MANCOMUNIDAD INTEGRAL DE MUNICIPIOS GUADIANA ORGANIZA LA III CONVIVENCIA POR LA IGUALDAD

**La actividad se llevará a cabo en Rucas el próximo 10 de marzo y englobará a todos los servicios de la Mancomunidad.**

Como viene siendo tradición todos los meses de Marzo tiene lugar la Convivencia por la Igualdad organizada por la Mancomunidad Integral de Municipios Guadiana. En ella pueden participar todos los vecinos que los deseen de las 14 localidades que componen la Mancomunidad. Habrá autobuses gratis para todos los inscritos. Durante la jornada todos los inscritos podrán participar en diversos talleres para pasar posteriormente al tiempo de descanso y comida previo a la actuación de la orquesta Contraste. En esta ocasión será el Ayuntamiento de Rucas el anfitrión y el que recibirá con mucho gusto a todos los participantes.



**MANCOMUNIDAD INTEGRAL  
MUNICIPIO "GUADIANA", ORGANIZA:**

## III CONVIVENCIA POR LA IGUALDAD

**RUCAS  
10 DE MARZO 2018**

**INSCRIPCIONES  
EN EL AYUNTAMIENTO O DINAMIZADOR/A  
DEPORTIVO HASTA EL 5 DE MARZO**

DIRIGIDO A TODA LA  
POBLACIÓN DE LA  
MANCOMUNIDAD  
MUNICIPIOS "GUADIANA"

TRASLADO EN  
AUTOBÚS GRATUITO

Desde tu localidad hasta  
Rucas  
Horario: 11.00h-19.30h  
(aprox.)

TALLERES

CAFÉ Y DULCES

ORQUESTA  
"CONTRASTE"

\*Comida y bebida a cargo de  
los/as participantes

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Logos: DIPUTACIÓN DE BADAJOZ, inex, m g, AYUNTAMIENTO RUCAS, etc.

## Medellín

Con la llegada del nuevo año los reyes magos nos han traído en Medellín una nueva pista para el pabellón polideportivo. Esta inversión municipal permitirá a todos los medelinenses realizar la práctica deportiva en unas condiciones inmejorables y con una pista de última generación, idónea para la práctica deportiva



## Hernán Cortés

En este mes de Marzo verá la luz la I Semana deportiva Cortesina que desde la Mancomunidad Guadiana y el Ayuntamiento de Hernán Cortés hemos preparado para el disfrute de todos los cortesinos. Las actividades comenzarán el día 11 y finalizarán el 18. Esperamos contar con vuestra participación

## Gargáligas

La localidad de Gargáligas será protagonista este mes de Marzo en la Tv autonómica puesto que saldrá en el programa Vive la tarde y en el programa 168 horas en donde se trata en profundidad la necesidad de los servicios compartidos y en este caso la Dinamización Deportiva.

**Ayuntamiento de Hernán Cortés**  
**Con el Deporte**

**I SEMANA DEPORTIVA CORTESINA**  
Del 11 al 18 de Marzo

**ORGANIZAN:**  
Ayuntamiento de Hernán Cortés  
Mancomunidad Integral de Municipios Guadiana

**COLABORAN:**  
El Ejercicio Te Cuida  
Ampa CEIP 12 Octubre  
CEIP 12 Octubre  
C.D. Hernán Cortés

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES:**

Día	Actividad	Lugar
Domingo 11 Marzo	Día del Fútbol	C.D. Hernán Cortés - AD San Jorge
Martes 12 Marzo	Día del Deporte y Salud	9.30 h. - Clase de Gimnasia Saludable. Impartida por Mamen Galán (El Ejercicio Te Cuida) Marcha Anticolesterol y Desayuno Saludable
Miércoles 14 Marzo	Día del Deporte en la Calle	Lugar: Pabellón Polideportivo
Jueves 15 Marzo	Día del Fútbol Sala	16.30 h. - Fútbol 3. Volley. Ultimate. Juegos Populares. Para niños de 6 a 12 años
Viernes 16 Marzo	Día de la Bicicleta	10 h. - Ruta en Bicicleta para todas las edades
Sábado 17 Marzo	Día de la Mujer y al Deporte	11 h. - IV Carrera de la Mujer Cortesina
Domingo 18 Marzo	Día de la Petanca	16 h. - Torneo de Petanca por parejas

**Lugar:** Pabellón Polideportivo

**Colabora:** AMPA Garp 12 de Octubre





## Mucha participación en la V Marcha Urbana

El viernes 23 de febrero se celebró por quinta vez la Marcha Urbana en Guareña "5 horas caminando en familia". Una actividad que pretende fomentar hábitos de vida saludable en la población de Guareña, sobre todo en los más pequeño que realizan la caminata a pie por las calles de Guareña acompañados de sus padres y monitores y así podemos inculcar en los más jóvenes la importancia y lo bueno que es el andar y la actividad física en general. Es una actividad donde se diseña un circuito para andar de una hora aproximadamente de duración y siempre comienza a la hora en punto con salida de la plaza de España. Cada participante se une al grupo a la hora que mejor le convenga y deja el grupo también cuando lo estime oportuno.

Además durante el tiempo que duró la actividad se realizaron talleres deportivos, pintacaras y un taller de salud, donde tomaban medidas sobre los valores de la tensión arterial y la glucosa en sangre...

La participación consiguió superar los 500 participantes con una media de 100 caminantes por hora aunque en la última ruta se superó con creces ese número compensó en alguna franja horaria donde la participación fue menor.

El servicio de dinamización deportiva que dirigió la actividad junto con los monitores deportivos de la concejalía de deportes del Ayto. de Guareña contó con la colaboración de Protección Civil.

## El próximo 18 de marzo se celebra la VII Marcha senderista Valdearenales

Por séptimo año consecutivo se organiza la marcha senderista "Valdearenales" organizada por la asociación senderista "Valdearenales" de Guareña con la colaboración del servicio de dinamización deportiva de la mancomunidad de municipios "Guadiana" y de casa comerciales de la localidad. Se trata de una marcha senderista muy atractiva y rodeada de muchos añadidos para hacerla referente entre las rutas de la zona y una actividad muy demandada por los amantes del senderismo de toda la región. Las plazas son limitadas aunque muchas, un total de 500, se espera que se llegue al límite siempre que la semana de celebración el tiempo no sea muy adverso. El límite para la inscripción es el 15 de marzo y el precio es de 3€ y todos los participantes reciben desayuno antes de salir, avituallamiento durante la ruta de agua y fruta y al terminar degustación de caldereta extremeña y refresco, además de ambiente musical y festivo, todo una recompensa para después de la caminata. Anímense y vengan a probar, esta o en ediciones próximas.



Quiero utilizar este medio para presentarme de manera formal ante todos los usuarios y posibles usuarios futuros a las diferentes actividades. Soy **Rafael Galán Arroyo**, el nuevo dinamizador deportivo de las localidades de Torrefresneda y Santa Amalia. Desde esta revista quiero invitar a todos los usuarios que aún no han probado nuestras actividades a formar parte de nuestros grupos para poder disfrutar del ocio activo realizando actividades deportivas y placenteras.

## SANTA AMALIA

En Santa Amalia continuamos con las actividades que se llevaban a cabo, dando un nuevo toque de ilusión y compromiso a cada una de ellas. Desde los más peques en la psicomotricidad, pasando por el multideporte de 4-8 años, patinaje, fútbol sala benjamín, alevín, gimnasia de mantenimiento y aerobio. Desde el servicio de Dinamización deportiva animamos a los usuarios a participar a todas y cada una de las actividades programadas para seguir moviendo físicamente nuestro pueblo.

Las próximas actividades puntuales que tenemos pendientes son la celebración del día de la mujer (8 de marzo) y el Mundialito de clubes benjamín (27 de marzo).



## TORREFRESNEDA

En Torrefresneda hemos comenzado con fuerza con la actividad de multideporte que se realizan en la pista del colegio, formando un grupo bastante amplio y muy heterogéneo del cual disfrutamos en cada clase.

La gimnasia de mantenimiento/aerobio cada vez cuenta con más usuarias, desde aquí invitamos al resto de la población a utilizar este servicio, y a probar algunas de nuestras clases adaptadas a cada usuaria, en las cuales pasamos un rato ameno, de risas y actividad física.

**Multideporte.** Lunes y Miércoles. 17.00 – 18.00 (colegio público).

**G. Mantenimiento/ Aerobio.** Martes y Jueves. 9.00 – 11.00 (Gimnasio Municipal)

## EL TORVISCAL

En El Torviscal, comenzamos un nuevo año con actividades hasta final de la temporada para todas las edades, continúa la escuela de fútbol sala para los más pequeños y para los adultos clases de aeróbic y gimnasia de mantenimiento. En cuanto a las actividades puntuales, acabamos el año con un partido muy divertido entre madres y niños, en el que el resultado fue lo de menos, y lo importante la tarde de convivencia en familia.

## VIVARES

En Vivares, volvemos a reanudar las actividades programadas para este invierno, continuamos con la escuela de fútbol sala, las clases de gimnasia para la tercera edad y las clases de aeróbic. Para finalizar el año de la mejor manera, se desarrolló una jornada de juegos deportivos para los más pequeños además de una carrera por las calles de la localidad con motivo de la navidad.

## RUECAS

En Ruecas, siguen en marcha todas las actividades de invierno, la escuela de fútbol sala, clases de aeróbic y gimnasia de mantenimiento completan la agenda deportiva. En nuestra localidad, como ya es habitual estos últimos años, acabamos la temporada de manera solidaria, con la Carrera solidaria de navidad, en el que unos 70 participantes de todas las edades pudieron vivir una jornada deportiva además de contribuir con la aportación de alimentos y el dinero de la inscripción en la acción solidaria que lleva a cabo Cruz Roja, que es la entidad receptora de lo recaudado.

## VALDEHORNILLOS

En Valdehornillos, seguimos con nuestra actividades habituales de invierno, la escuela de fútbol sala, clases de gimnasia de mantenimiento y las clases de aeróbic. Para finalizar el año los más pequeños disfrutaron de una carrera de navidad. Que congregó a numerosos niños en las calles de la localidad disfrutando de una jornada deportiva.





## MENGABRIL

Además de las actividades que venimos llevando a cabo, comenzamos este mes, nueva actividad, "actividades sobre patines" dirigida para todas aquellas personas, niñ@s y mayores que quieran aprender a patinar y a pasar un buen rato de ejercicio sobre ruedas.

El horarios de esta actividad, será los martes a las 16h. ¡Id preparando los patines y las protecciones!

## VALDETORRES

Comenzamos en nuestra localidad también la actividad de Patines, pues a parte de suponer un deporte que aporta muchos beneficios, ya venía siendo demandado años anteriores. Deseando empezar y que os guste, os recuerdo los horarios de las actividades para niñ@s:

Lunes Patines a las 18h  
Miércoles Fútbol Sala 18h

Es imprescindible venir con las protecciones a la actividad de Patines

¡Os espero!

## CRISTINA

Celebramos en el mes de Enero las fiestas patronales de San Sebastián.

Bonita mañana de convivencia de fútbol Sala, con gran expectación y ánimos de parte de nuestro pueblo.

Agradecemos a los equipos de Santa Amalia su visita y participación en este torneo festivo, todos pasamos una grata mañana.

Os dejamos una foto grupal con los participantes.



Aprovechamos la oportunidad que nos da esta revista de información para agradecer enormemente el regalo que nos ha hecho la empresa de nuestra localidad, "Carpetas Mariola", que nos ha obsequiado de chándals para todos y cada uno del equipo Alevin. Muchísimas gracias, lo luciremos con mucho orgullo.



## MANCHITA

Actividades nuevas deportivas y algunos cambios, marcan el inicio de éste nuevo trimestre.

Desde nuestro servicio empezamos nuevas actividades, Patinaje y Multideporte es nuestra elección. Actividades que no han podido tener mejor aceptación. Ya en las navidades, pasamos una mañana a ritmo de villancico de lo más entretenida, os dejo la foto de uno de los grupos



Multideporte, una actividad muy completa y divertida donde aprenderemos y probaremos diferentes deportes. En el mes de Febrero, el baloncesto ha sido nuestro deporte practicado.

En Marzo, comenzamos con Atletismo. ¡Vamos chic@s, os gustará tanto o más que el anterior!

Horario de estas nuevas actividades:

Patines y actividades sobre ruedas:

Viernes a las 16:30

Multideporte:

Viernes a las 17:30





## PATINAR, UNA FABULOSA MANERA DE HACER EJERCICIO

El patinaje es un deporte que nunca pasa de moda, es una actividad que nos ayuda a desarrollar el equilibrio, y mantener la armonía corporal a través de sus movimientos y ejercicios.

Es probable que todos alguna vez, tengamos la edad que tengamos, nos hayamos montado sobre estas ruedas, ya sean patines, monopatines...Y es que con los años todo va cambiando y evolucionando, antes la calle era nuestra mejor escuela para aprender, nuestro herman@ mayor, o la pared del final con la que aprendíamos a frenar para no chocarnos...

Hoy día, además de ser una actividad implantada como práctica de la asignatura de Educación física en muchos centros escolares, podemos encontrar diferentes escuelas especializadas en esta práctica y la oferta y demanda en las distintas entidades deportivas. Y es que, ¿qué tendrá el patinaje que nunca pasa de moda, y gana adeptos con los años, tanto niños como mayores?

Lo divertido que es, las posibilidades que nos ofrece y los muchos beneficios que su práctica nos aporta, pueden servirnos como respuesta

- Activa la circulación sanguínea
- Potencia y fortalece los músculos
- Nos permite adquirir y controlar nuestro equilibrio
- Desarrolla la concentración y el control del aprendizaje
- Quema calorías
- Mejora la resistencia física
- Fortalece el pulmón y el corazón

Si sientes curiosidad por comprobarlo tú mismo, ¡ánimate, coge unos patines, hazte con las protecciones y ¡a practicar! no requiere conocimientos previos, es una actividad que no tiene gran exigencia en las pistas para practicarlos, y que puedes hacer solo o acompañado. Mira nuestros horarios y ven a probar. ¡Seguro que te gusta!













mancomunidad integral  
municipios guadiana