

2023

ABRIL

# Paso a Paso



UNIVERSIDAD **POPULAR**

CONCEJALIA DE **EDUCACION Y CULTURA**

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE **LA HABA**



# SUMARIO

- 3 Editorial
- 4 Reciclaje
- 5 Noticias
- 6 Ayudas
- 7 Formación
- 8 Centro de Día
- 9 Teatro
- 10 Fotos



# TELEFONOS



Excmo. Ayuntamiento tlf1	924 823 161
Excmo. Ayuntamiento tlf. de incidencias	924 932 921
tlf2	924 823 155
fax	924 823 255
Casa de Cultura	924 823 440
Centro de Día	924 932 924
Centro Médico	924 823 083
Farmacia	924 823 120
Guardería	924 932 925
Urgencia Médica (Vva. de la Serena)	924 843 801
Hospital Comarcal Don Benito-Vva	924 386 800
Centro de Especialidades	924 840 127
Aquanex   Averías	628 152 990
Aquanex   Atención al Cliente tlf1	924 993 516
Emergencias	112
Juzgado de Paz	924 823 161
Parroquia San Juan Bautista	924 823 436
Guardia Civil (Vva. de la Serena)	924 846 038
Policía Nacional (Don Benito)	924 808 109
C.P. Virgen de la Antigua	924 021 915
Cruz Roja (Vva. de la Serena)	924 841 633
Sepe (Cita previa)	901 010 210
Iberdrola	900 225 235
Promedio	924 220 427
Albergue Municipal telf 1	660 795 725
telf 2	699 099 808



## EL DÍA DEL LIBRO



Nuestra ignorancia facilita que nos manipulen. Por eso estudia, lee... para ser libre de verdad.

Evidentemente no podemos saber de todo, de hecho hay por ahí un dicho que asegura que las personas somos todas ignorantes, lo que pasa es que no todas ignoramos lo mismo. Por eso mientras más cosas sepas más libre serás.

La lectura es fuente de conocimiento inconmensurable para todo aquel que se atreve a probarla. Nos llena de sabiduría y erradica la ignorancia. Es por ello que de vez en cuando es bueno agarrar un libro y dejarse llevar por las maravillosas historias que nos ofrecen. Existen varias razones por lo cual la lectura es de vital importancia en la vida de cada individuo:

**Incrementa nuestro vocabulario**, al leer, sin damos cuenta retenemos información y a la vez muchas palabras. Palabras que después serán de gran ayuda a la hora de expresarnos.

**Incrementa la imaginación**, cada libro es un mundo nuevo por descubrir, una nueva historia por vivir. Cuando leemos ponemos en practica nuestra imaginación y dejamos que las descripciones de la lectura nos embarque en un viaje donde todo es posible. Tanto que se puede llegar a pensar que eres un personaje mas de la historia y sentir todo tipo de emociones; furia, alegría, tristeza y hasta todas a la vez. Así lo confirma la famosa frase " Un lector vive mil vidas antes de morir, el que no lee solo vive una".

**Es entretenido**, es posible pasar horas leyendo sin sentir cansancio, porque leer al igual que ver una película te entretiene, hace pasar el tiempo rápido y elimina el estrés. La diferencia entre ambos es que un libro cuenta y describe con mas profundidad los hechos y las películas no muestran ni la mitad de los sucesos que te encontraras en la escritura. Cuando te adentras en la lectura es imposible detenerse, pues la intriga es un sentimiento que padecerás si lo haces.

**Ejercita tu mente**, cuando leemos nuestra mente se encuentra expuesta a nuevos conocimientos. Es por ello que la usamos para analizar con profundidad los datos a los que nos enfrentamos y para entender correctamente lo que estamos leyendo. También, los libros nos ofrecen el beneficio de perfeccionar nuestra ortografía y nos ayuda a estimular el cerebro.

**Ayuda a dormir mejor**, cuando nos vamos a la cama con una preocupación, pensando en el exámen de mañana, pensando en lo que tenemos pendiente en el trabajo... no descansamos bien, nuestra parte consciente cree que desconecta al dormir, pero como estamos con ese run run, se lo pasamos al subconsciente y nos tiene ajetreados durante el sueño, lee un poco, un par de páginas (si puedes parar, si no puedes... pues más) antes de dormir, tu subconsciente se queda con esa historia y tu sueño será mucho más placentero, no me crees, te reto a que lo pruebes, luego me cuentas.

**Mantiene el nivel cognitivo**, cuando las personas envejecen, la capacidad de realizar tareas con el cerebro ya no es la misma. La lectura, sin embargo, es una de las mejores actividades para mantener el nivel cognitivo. No en vano, leer estimula la mente, por lo que así se pueden reducir los niveles de deterioro cognitivo y se previenen problemas de alzhéimer o demencia senil.

A mi me encanta leer y pienso que todas las personas deberían de dedicar parte de su tiempo a la lectura porque realmente es increíble, fascinante, e inexplicable la sensación de escape que proporcionan los libros.





# RECICLAJE

## LA REUTILIZACIÓN DE LOS MATERIALES ES TOTALMENTE NECESARIA

Se calcula que de manera aproximada un individuo genera 90 toneladas de basura a lo largo de su vida. Si no tuviéramos algún sistema de reciclaje los desperdicios acumulados en el planeta serían de tal magnitud que las ciudades se convertirían en un gran vertedero. Por eso debemos aportar nuestro granito de arena para no deteriorar más el medio ambiente.

Si bien todos los enfoques son totalmente razonables, vale la pena recordar que el motivo principal del reciclaje es la necesidad. Debemos reciclar porque de lo contrario tendríamos todo tipo de problemas, como el almacenamiento de los residuos, la contaminación de las aguas, el deterioro de la calidad del suelo y no menos importante nos dolerá el bolsillo pues **próximamente a aquellos pueblos y ciudades que no reciclen les subirán el recibo de la basura.**

## QUÉ, CÓMO Y DÓNDE RECICLAR

En nuestro municipio podemos encontrar los siguientes contenedores:

Empezaremos por el **punto limpio**, allí podemos llevar **electrodomésticos**, **residuos de la construcción** (cascotes) y **restos de poda**. Este punto lo encontramos en el polígono industrial y si queremos hacer uso de él solo es necesario llamar al Ayuntamiento y nos abrirán.

En el Ayuntamiento también encontraremos un **contenedor para pilas**, en él depositaremos las pilas y baterías usadas de cualquiera de nuestros aparatos.

Seguimos con el **contenedor de ropa y calzado**, en él echaremos la ropa y calzado que ya no usemos y queramos deshacernos de ellos.

También tenemos un **contenedor para aceite usado en la cocina**, para ello lo vas echando en una botella de plástico y cuando la llenes la echas en este contenedor, hazlo por el agua, una gota de aceite contamina muchos litros de ese bien tanpreciado.

Otro de nuestros **contenedores** es el **de vidrio**, es verde con forma de iglú, aquí debemos depositar botellas, tarros y frascos.

Ahora vamos con el **contenedor azul**, es el contenedor de papel y cartón. Aquí se deben depositar folios, cajas de cartón, revistas, periódicos, bolsas de papel, cajas de cereales, cajas de zapatos, cartulinas. Lo que no tiraremos en él es el papel de cocina, papel higiénico o pañuelos de papel una vez usados.

Vamos terminando con el **contenedor amarillo**, aquí tiraremos:

**ENVASES DE PLÁSTICO:** botellas y garrafas de agua, de refrescos, de aceite; aros que sujetan los packs de latas; envases de yogur, de mantequilla; bandejas de “corcho blanco”; botes de productos de limpieza, detergentes líquidos; envases de cosméticos, gel, champú, cremas,; tapas y tapones de plástico; etc.

**BOLSAS DE PLÁSTICO:** bolsas de comercios y envoltorios, papel film y papel aluminio, envases tipo blister, etc.

**ENVASES TIPO BRIK:** de leche, zumo, vino, aceite, etc.

**ENVASES METÁLICOS:** latas de bebidas, botes de conserva, aerosoles, bandejas y papel de aluminio, chapas y tapas metálicas, etc.

Los medicamentos y los envases de los mismos los llevaremos a la farmacia al punto **SIGRE** para su correcto reciclaje y que no acaben los restos de los mismos de estos químicos en nuestras aguas y cultivos.

Terminamos con el **contenedor verde** de toda la vida, en este echaremos solo lo que no corresponda a ninguno de los anteriores.



## RECOGIDA DE MOBILIARIO DOMÉSTICO



Este mes dispondremos de este servicio el próximo **13 de Abril**, para hacer uso del servicio habrá que llamar al Ayuntamiento y comunicarlo y se podrá llamar **hasta las 14:00 horas del día 12 de Abril**.

Cada vivienda podrá usar este servicio para deshacerse de **un máximo de 5 enseres**.

Como siempre, los muebles deberán encontrarse en la puerta de su domicilio la noche antes de que se efectúe dicha recogida.

Apuntarse en el Ayuntamiento hasta las 14:00 horas del día 12 de Abril.  
**Máximo 5 enseres.**

**Respetemos las normas y seamos cívicos .**

**RECOGIDA DE ENSERES**  
**13 de Abril**

## AQUANEX | ATENCIÓN AL PÚBLICO



# AQUANEX

Un Técnico de Aquanex estará a vuestra disposición **en la Casa de Cultura, los miércoles alternos**, las próximas citas son el 5 y 19 de Abril tendremos a Lucía desde las 9:00 de la mañana a las 13:00 horas.

**5 y 19 de Abril**  
**De 9:00 a 13:00 horas.**  
**CASA DE CULTURA**

Recuerda, **la cita previa** de este servicio la puedes pedir en el teléfono **924993516**

## OFICINA DE CONSUMO

Este servicio sigue activo y para acceder al mismo lo tienes que hacer con **cita previa**.

El técnico vendrá a la Casa de Cultura el próximo **28 de Abril**, la hora dependerá de la ruta, y atenderá a aquellas personas que tengan cita.

La cita la puedes conseguir llamando a la Casa de Cultura, número **924 82 34 40** y dando el nombre y número de teléfono, nos pondremos en contacto contigo y concretaremos la hora.

Los días sin ruta será posible la atención presencial (con cita previa), telemática o telefónica en la oficina de Vva. de la Serena C/ Tentudía s/n Urb. Los Pinos, con horario de 9:00 a 14:00 horas, para ello puedes contactar con el teléfono 924 84 92 36.



Consorcio Extremeño de  
Información al Consumidor

**924 849 236**

**CITA PREVIA**  
Telf.: 924 82 34 40  
**CASA DE CULTURA**

**TÉCNICO DE CONSUMO**  
**28 de Abril**  
**CASA DE CULTURA**





# AYUDAS

## BECAS Generales 2023-2024

El plazo para solicitar la beca del curso 2023-2024 es como el año pasado,  
deberás solicitarla dentro del plazo,  
aunque no se haya abierto el periodo de matrícula  
en los estudios que te interesan,  
aunque no sepas lo que vas a estudiar:

**BACHILLERATO,**  
**FORMACIÓN PROFESIONAL** de Grado Medio o Superior,  
**IDIOMAS** en las Escuelas Oficiales,  
Programas de **Cualificación Profesional Inicial**  
y **Formación Profesional Básica,**  
**GRADO, MASTER,**  
**LICENCIADO, INGENIERO, ARQUITECTO,**  
**DIPLOMADO, MAESTRO,**  
**INGENIERO TÉCNICO y ARQUITECTO TÉCNICO**

El plazo de presentación de solicitudes **se abre el 27 de Marzo** y  
permanecerá abierto **hasta el 17 de Mayo de 2023**

**CON CITA PREVIA**  
**NO OLVIDES TRAER TU CONTRASEÑA**  
**NO LO DEJES PARA EL ÚLTIMO DÍA**

**Punto de Información Juvenil de La Haba**  
**PASA POR LA AGENCIA DE EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL**





**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo

**El Centro de Formación Ocupacional de Don Benito  
ofrece los cursos de la 2ª Programación 2023**

<b>CURSOS PARA PERSONAS DESEMPLEADAS</b>	<b>HORAS</b>	<b>Plazo Solicitud</b>
ATENCION SOCIO SANITARIA A PERSONAS EN INSTITUCIONES SOCIALES	450	31/03/2023
DOCENCIA DE LA FORMACION PROFESIONAL PARA EL EMPLEO	380	31/03/2023
CARPINTERO DE ALUMINIO	445	31/03/2023
INSTALACION Y MANTENIMIENTO DE JARDINES Y ZONAS VERDES	470	09/04/2023
PORTUGUES	150	27/04/2023

<b>CURSOS PARA PERSONAS OCUPADAS</b>	<b>HORAS</b>	<b>Plazo Solicitud</b>
DOCENCIA DE LA FORMACION PROFESIONAL PARA EL EMPLEO ON LINE	380	31/03/2023
EXPERTO 3D BIM EN MODELADO, PRESET PROYECT. CON REVIT Y 3D MAX	500	20/04/2023

Ven a consultar las **CARPETAS FORMATIVAS**

Rellena tu **SOLICITUD**

Te ayudamos a solicitar la **AYUDA DE TRANSPORTE**

**PASA POR LA AGENCIA DE EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL**

[aedlocal@lahaba.es](mailto:aedlocal@lahaba.es)

**AYUNTAMIENTO DE LA HABA  
924 82 31 61 - Extensión 1004**





# DESDE EL CENTRO DE DIA

En el mes de marzo, como no podía ser de otra manera, han celebrado el 12 aniversario del Centro de Día.







## "NERÓN DE LIRA"



**"Nerón de Lira"**, es una obra de la compañía de teatro *Teatro de Papel*.

Si hay un emperador romano que haya pasado a la historia como el más cruel y déspota: ése ha sido Nerón. Con estos mimbres, crear una historia hilarante, se antoja bastante atrevido.

Nerón, su madre Agripina, su preceptor Séneca, su prefecto Tigelino y hasta el mismísimo San Pablo, manteniendo el rigor histórico, van compaginando el devenir vertiginoso de la antigua Roma con la más rigurosa actualidad de nuestros días.

El espectador irá comprobando, carcajada tras carcajada, que a pesar de haber transcurrido dos milenios, los problemas, las intrigas y la venganza están tan vigente como antes.

## TEATRO

**"Nerón de Lira"**

**22/04/2023**

**21:00 h.**

**Salón de Actos de la Casa de Cultura**

**Entrada: 3 Euros**

***Nerón de Lira es una alegoría política y social de nuestro país, cuyos interpretes son perfectamente conocidos.***



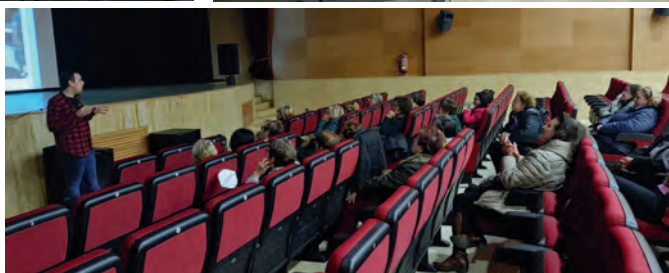


# FOTOS

En el mes de marzo celebramos el día de la mujer con diferentes actividades como cuentacuentos, que nos ofreció la técnica de igualdad de la mancomunidad a la que pertenecemos, Sandra Prior, exposición que llevó a cabo la asociación Las Gatas Negras, manifiesto, charla y lo rematamos con la gala que realizó la Asociación de Mujeres de La Haba.

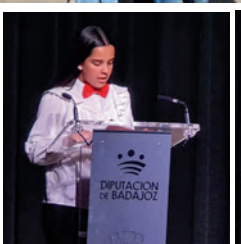
También disfrutamos a lo grande con la I Feria del jamón, el lomo y el salchichón, que fué todo un éxito y de la matanza y concurso de vinos de pitarra.

Para concluir el mes contamos con un certamen de poesía, que presentó aquí el IES Luis Chamizo.





# FOTOS





# Cuida el planeta ahorra agua



Cierra la llave cuando te laves los dientes



Ducharse en vez de bañarse supone un ahorro de más de 100 litros



Cuando dejas correr el agua para que se caliente, aprovéchala para otros usos



Usar elementos para el ahorro de agua como sistemas de recirculación de agua o perlizadores



Dejar de usar el WC como basura. Cada vez que se tira de la cisterna se gastan entre 5-20 litros de agua



Cada minuto en la ducha se gastan entre 10 y 15 litros de agua, de ahí la importancia de tener el grifo cerrado mientras se enjabona



Recolecta agua de lluvia



Arreglar las fugas que se tengan, un inodoro estropeado gasta 200 000 litros al año



Usa la lavadora cuando estén a tope



Si no vas a utilizar la piscina, tápala, para evitar que se evapore el agua



Riega las plantas por la noche

