

La Sala



informació i actualitat a pedreguer



Ajuntament
de Pedreguer

número 148
any 2021
edita Ajuntament
de Pedreguer

Abril 2021

sumari

agenda

L'Ajuntament de Pedreguer finalitza l'habilitació de l'aparcament al cèntric carrer del Mestre Serrano



Pedreguer estrena un nou parc de cal·listènia



Pedreguer ha commemorat el 45è aniversari de la proclamació de la República Àrab Sahrauí Democràtica

exposicions *Art com a teràpia a la Marina Alta*

Pedreguer va començar a pagar els ajuts Parèntesi el passat mes de març



AVIS

TOTES LES ACTIVITATS CULTURALS, LÚDIQUES, FESTIVES I ESPORTIVES PROGRAMADES ESTAN SUPEDITADES A LES INSTRUCCIONS OFICIALS REFERENTS A LA PANDÈMIA DEL CORONAVIRUS.

XXIV edició de l'Esport en Primavera
Des del 17 d'abril fins al 27 de juny



visites guiades

contes i contes

TALLERS I
XARRADES

El Racó del
Cinema



L'Ajuntament de Pedreguer finalitza l'habilitació de l'aparcament al cèntric carrer del Mestre Serrano

Després de passar pel Ple de novembre la modificació de crèdit que servia per a tirar endavant l'actuació d'habilitació d'un aparcament públic en l'ampí solar entre el carrer de València i el carrer del Mestre Serrano, i havent firmat amb els propietaris un conveni de cessió temporal de dos a cinc anys, prorrogable, l'Ajuntament de Pedreguer posa a disposició de la ciutadania un lloc ampli i cèntric on poder estacionar. Aquesta obra pal·liarà de manera important els problemes d'aparcament que existien al municipi.

L'entrada dels vehicles es realitzarà a través del c/València i l'eixida pel c/ Mestre Serrano. Hi caben més de 60 vehicles.

Des del departament d'Urbanisme i Medi Ambient, el seu regidor, Héctor Mulet, ha destacat la importància que té aquesta actuació "perquè dóna una empenta important al projecte més votat per la ciutadania en la darrera edició de pressupostos participatius: 'convertir el centre urbà en zona de vianants, millorant l'accessibilitat i contemplant el condicionament d'un solar cèntric per a aparcament públic'; en eixe sentit", ha afegit, "el següent pas serà llançar el concurs d'idees per portar endavant aquest ambiciós projecte".



Pedreguer va començar a pagar els ajuts Parèntesi el passat mes de març

La Junta Local de Govern va aprovar el passat dijous 11 de febrer les bases de les ajudes directes als sectors econòmics afectats per les restriccions derivades de la pandèmia de la covid-19. És la línia d'ajuts 'Parèntesi' dins del Pla Resisteix entre Consell, diputacions i ajuntaments.

"Pedreguer es converteix en un dels primers ajuntaments valencians en aprovar les bases d'aquests ajuts dotats de 204.407 euros per als autònoms i les petites empreses pedregueres", ha explicat el regidor d'Hisenda i alcalde de Pedreguer, Sergi Ferrús.

L'hostaleria, la restauració, l'oci nocturn, la cultura, l'esport o les vendes no sedentàries han sigut alguns dels sectors beneficiats pels ajuts d'aquest fons de cooperació en què participa l'Ajuntament al costat de la Generalitat Valenciana i la Diputació d'Alacant. Concretament, l'aportació municipal és de 30.661,05 euros.

L'edil ha remarcat el "compromís" de l'equip de Govern perquè aquestes ajudes tinguin "màxima celeritat per tal que arriben el més aviat possible a les empreses i autònoms de Pedreguer", ha apuntat Ferrús, qui ha aclarit que es tracta d'ajudes directes d'almenys 2.000 euros i de 200 euros addicionals per treballador/a fins a un màxim de deu.

Entre les despeses que es poden subvencionar estan les de personal, nòmines, liquidació de cotitzacions, quotes d'autònoms, les de lloguer, així com les despeses de subministrament d'aigua, llum, gas, despeses d'interessos de préstecs, i despeses relacionades amb l'adquisició de vehicles afectes a l'activitat econòmica.

La Sala

Consell Redactor:

Ferran Lloret
Aitor Pérez Ciorraga
Rosa Avellà
Juan Gayá

Dipòsit Legal: A-956-1991
Imprimeix: Avellà Gràfiques



tu també
fas La Sala

Pedreguer estrena un nou parc de cal·listènia

L'Ajuntament de Pedreguer continua ampliant i millorant les instal·lacions esportives i d'oci per a facilitar la pràctica esportiva. Pedreguer ja compta amb un parc de cal·listènia, o parc de barres, una espècie de gimnàs a l'aire lliure per als/les aficionats/ades a esta pràctica esportiva, especialment popular entre la gent jove, basada en la combinació de moviments i exercicis de flexibilitat, agilitat i força executats amb el propi pes com a única eina.

El nou recinte es troba a la zona del polígon industrial Les Galgues, junt al Poliesportiu Municipal. Aquest parc se suma a la resta d'instal·lacions repartides pel municipi, en diferents parcs i places. Aquesta xarxa d'equipaments a l'aire lliure forma part de la línia de treball que manté l'Ajuntament, des dels últims anys, per conscienciar sobre la importància de l'esport en benefici de la salut.

Es tracta del primer espai esportiu d'aquestes característiques en la població. La instal·lació respon a la petició formulada per joves practicants d'aquesta especialitat i permetrà ampliar i diversificar les possibilitats de realitzar activitat física a l'aire lliure, ha assegurat Pepe Cabrera, regidor d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer.

L'espai està dotat amb un conjunt de barres fixes, taules i altres objectes, tots fabricats fonamentalment amb metall, per evitar un ràpid deteriorament, instal·lats sobre un sol especialment preparat per esmorteir els cops. També està prevista la instal·lació d'un panell informatiu que n'explique les normes de seguretat i les recomanacions.

Durant la pròxima edició de l'Esport en Primavera està previst realitzar diferents activitats en aquest parc.



Contacte: Casa Municipal de Cultura
Glorieta, núm 14 · lasala@pedreguer.es

Pedreguer ha commemorat el 45è aniversari de la proclamació de la República Àrab Sàhrai Democràtica

El 27 de febrer és una data molt significativa per al poble sahrauí: és l'aniversari de la proclamació de la República Àrab Sàhrai Democràtica (RASD). Enguany s'ha commemorat el 45è aniversari d'aquesta proclamació, que va tindre lloc al campament de Bir Lehlú, just un dia després que l'estat Espanyol entregara, vergonyosament, el Sàhara Occidental al Marroc i Mauritània per abandonar i desemparrar aquest territori.

La situació de repressió que s'arrossega des de fa molts anys es va agreujar (més encara), després de la declaració de l'estat de guerra, el passat 13 de novembre de 2020, com a conseqüència de la violació de l'alto el foc per part de l'exèrcit marroquí al pas del Guerguerat. La població sahrauí refugiada en els campaments com el de Tinduf, pateix greus manques alimentàries i sanitàries a conseqüència del tancament de fronteres, a causa de la pandèmia del Sars-CoV-2, que dificulta l'entrada de l'ajuda internacional i nacional, provocant un increment dels problemes de desnutrició i anèmia que es pateixen des de fa 45 anys.

Per tot això, i amb motiu d'aquesta important commemoració, des de la Regidoria de Solidaritat de l'Ajuntament de Pedreguer manifestem el nostre profund afecte cap a aquest poble, i, especialment, cap als germans i les germanes de la Daira d'Amgala. En commemoració del 45è aniversari de la proclamació de la República Àrab Sàhrai Democràtica demanem també justícia i donem suport als drets humans. L'Ajuntament de Pedreguer va penjar al balcó la bandera sahrauí des del 26 fins al 28 de febrer.



L'Ajuntament de Pedreguer adequa les instal·lacions esportives per millorar l'eficiència energètica

Aconseguir que la pràctica esportiva esdevinga una activitat habitual entre els habitants de Pedreguer és un dels principals objectius que la Regidoria d'Esports pretén assolir, ja que és conscient dels múltiples beneficis que se'n deriven.

Per això, freqüentment, promou diverses activitats esportives que podem practicar al nostre poble mitjançant campanyes de tot tipus: esport en primavera, activitats i escoles esportives municipals, etc.

Però, a banda d'això, paral·lelament a aquestes estratègies, és indispensable portar a terme un manteniment (amb millora i renovació si és el cas) de les instal·lacions esportives municipals. D'aquesta manera s'augmenta la vida útil dels equipaments i se'n garanteix als usuaris i usuàries un estat òptim i segur.



Per aquest motiu, durant el mes de gener -aprofitant el tancament amb motiu de les noves restriccions- s'han dut a terme diversos treballs de millora en la piscina municipal i en el gimnàs municipal. D'una banda, s'han instal·lat dues màquines de climatització en la sala del gimnàs, per millorar la recirculació de l'aire i el confort d'usuaris i usuàries. D'altra banda, s'ha substituït l'actual sistema de producció d'aigua calenta de caldera de gasoil per un sistema de producció per aerotèrmia, amb l'objectiu de millorar l'eficiència energètica i la reducció d'emissions de CO2.

Així mateix, el regidor d'Esports, Pepe Cabrera, ha matisat que "aquestes actuacions se sumen als treballs que aquest equip de Govern ve potenciant amb el compromís de millorar les instal·lacions esportives. Entre altres, podem destacar la millora ja feta realitat de l'Skate Park o de l'adequació de la zona exterior del Poliesportiu Municipal o la construcció en marxa d'un parc de cal·listènia".

Pedreguer ha commemorat un 8 de març molt especial amb un seguit d'actes adaptats a la situació

El masclisme també és pandèmia. Amb eixe lema va encarar Pedreguer un seguit d'actes i esdeveniments per celebrar el 8 de març de 2021, dia internacional de les dones. Pedreguer ha dut a terme un mes al voltant del 8 de març sota el lema 'El masclisme també és pandèmia'. La Comissió d'igualtat de Pedreguer i la Regidoria d'Igualtat, Diversitats i Polítiques Inclusives, conjuntament amb les d'Educació i Joventut, van preparar una sèrie d'activitats que posaven el focus en la visibilització de les dones, les cures i la necessitat de seguir treballant cap a la igualtat des del feminisme.

La Covid-19 afecta moltes persones i les posa en circumstàncies molt dolentes. La crisi provocada pel virus també ha posat al descobert moltes de les denúncies que el moviment feminista reivindica, posar les cures en el centre de la societat i la violència de gènere. Aquest any hem tingut un 8 de març atípic perquè les concentracions i manifestacions, per qüestions sanitàries, era millor no convocar-les. És per això que s'han preparat actes i accions que ens han permès garantir la seguretat i alhora reivindicar que el masclisme continua sent pandèmia. La Comissió d'Igualtat i l'Ajuntament han instal·lat 200 llençols amb missatges feministes per estar presents, tot i la manca de concentracions, en els carrers de Pedreguer.

Per un altre costat, des de la Regidoria de joventut, amb la col·laboració de Creama i l'ACEP, s'ha organitzat un concurs en línia de visibilització i reconeixement de dones referents de Pedreguer i de tot el món. El passat 8 de març la Comissió d'igualtat de Pedreguer va publicar un vídeo conjunt amb el manifest, el Conservatori i Escola Municipal de Música va preparar una audició virtual en què van participar totes les alumnes.

El 21 de març es va dur a terme un recital anomenat Les 1001...dones, amb la soprano Carmen Paula Romero i la pianista Beatriz Miralles. Per una altra banda, fins a l'11 d'abril es pot visitar a la Casa Municipal de Cultura l'exposició Microrelats i il·lustracions per la igualtat i la diversitat IES Pedreguer, que recull els treballs realitzats per l'alumnat de l'IES en les dues anteriors edicions.

Per últim, al març, es va presentar també el premi d'investigació amb perspectiva de gènere "Bruixes, beates i dones amb gràcia. El paper de les dones en la medicina popular al municipi de Pedreguer", d'Irene Martín de Vidales i Ortiz.

DIADA DEL 25 D'ABRIL

Diumenge 18 d'abril

Excursió

El mirador del pla de l'Era

08.30 h Eixida, des de la Glorieta

Inscripció (gratuïta):

Casa Municipal de Cultura, fins al 16 d'abril



Divendres 23 d'abril

Recital de poesia

Veu: Josep Orihuel

Piano: Clàudia Ortola

Cels de sal

Lloc: Casa Municipal de Cultura

Hora: 19.00



Dissabte 24 d'abril

Concert

Esther

Les teues ales

Lloc: plaça de l'Amistat

Hora: 19.00

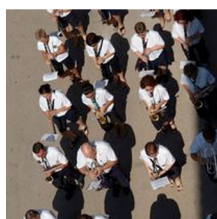


Diumenge 25 d'abril

Cercavila

Banda del Centre Artístic Musical

Hora: de matí



Dimarts 27 d'abril

Presentació del llibre

Miquel Grau 53/1977

Amb la participació de l'autora,

Llum Quiñonero, i d'Irene Ballester,

doctora en Història de l'Art

Lloc: Casa Municipal de Cultura

Hora: 19.00



Concerts de Primavera 2021

Diumenge 11 d'abril

Concert de Pasqua

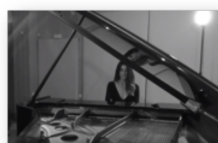
Concert de Piano, amb

Alba Sansano Navarro

Obres de Beethoven, Bach i Ginastera

Lloc: Casa Municipal de Cultura

Hora: 19.00



Diumenge 18 d'abril

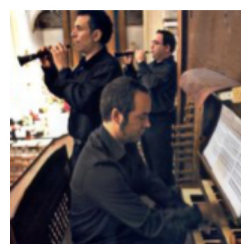
Concert de dolçaina i orgue, amb Ternari

XI CONCERTS A LA CAPELLA DE SANT BLAI

Lloc: església parroquial de la Santa Creu

Hora: 18.00

Entrada gratuïta (recollíu-la a la Casa Municipal de Cultura)



Dissabte 22 de maig

Concert recital

Blai Ibiza Femenia, trombó i bombardí

Carlos Navarro Fito, piano

Lloc: Casa Municipal de Cultura

Hora: 19.00





agenda



ESPORTS

Des del 17 d'abril
fins al 27 de juny

L'ESPORT EN PRIMAVERA XXIV EDICIÓ 2021

Torna l'Esport



circuit saludable



descobreix-lo



Clubs
Escoles Esportives
Campionats Tallers
Xarrades...



Ajuntament de Pedreguer

REGIDORIA D'ESPORTS



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació,
Investigació, Cultura i Esport

L'ESPORT EN PRIMAVERA XXIV EDICIÓ

Del 17 d'abril al 27 de juny
Pedreguer 2021

TALLERS

BÀDMINTON, PORTES OBERTES
III Edició
disposaràs de material per a practicar
15 de maig i 5 de juny
Pavelló d'esports
De 10.30 h a 13.00 h
Inscripció: gratuïta

INICIACIÓ A LA PILOTA VALENCIANA (X Edició)

Per a xiquets i xiquetes de 6 a 10 anys
Dimarts 1 de juny
Trinquet Municipal
De 18.30 h a 19.30 h

INICIACIÓ A LA CAL·LISTÈNIA (PARC DE BARRES)

Per a majors de 14 anys
Màxim 10 persones
Dissabte 8 i 22 de maig
Divendres 4 de juny
Carrer de la metal·lúrgia (Polígon de les Galgues)
De 18.00 h a 19.30 h

INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA (NORDIC WALKING)

XARRADA I PRÀCTICA BASICA
Divendres 21 de maig de 19.00 h a 21.00 h
FORMACIÓ PRÀCTICA
Dissabte 29 de maig de 10.00 h a 13.00 h
Inscripció fins el 12 de maig, a la Casa de Cultura
Preu: 30€

JORNADA FORMATIVA PER A ENTITATS ESPORTIVES PAUTES PER A UN ESPORT SENSE GÈNERE

Casa de Cultura
dilluns 10 de maig
de 19.00 h a 21.00 h

COM PREVINDRE EL MAL D'ESQUENA

Dimecres 26 de maig, i 2 i 9 de juny
A les 19.45 h
Casa de Cultura
Inscripció fins el 21 de maig, a la Casa de Cultura
Preu: 20€

INICIACIÓ A L'ESCALADA. IV Edició

Dissabte 12 de juny
A partir de 10 anys
Poliesportiu Municipal (Rocòdrom)
Inscripció gratuïta, a la Casa de Cultura
Organitza: Ajuntament de Pedreguer

IV MASTER CLASS DE PILATES

Diumenge 6 de juny
Obert a tots els públics
Pavelló d'Esports Pedreguer, 11.00 h
Organitza: Ajuntament de Pedreguer
Activitat gratuïta

IX TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL

Dissabte 19 de juny
Per a persones majors de 13 anys
de 16.30 h a 18.30 h
Pavellonet de l'Institut
Inscripció: gratuïta, fins el 15 de juny
Mínim: 8 persones
Organitza: Club de Karate Shotokan Pedreguer

KARATE A LES PLACES

Entrenament i demostració
Dissabte 17 d'abril
Plaça de l'amistat, a les 11.00h
Organitza: Club de Karate Shotokan Pedreguer

CONCURS

V RALLY DE FOTOGRAFIA ESPORTIVA
Bases en la pàgina web: www.esportivat.com i www.afapedreguer.com
Inauguració i lliurament dels premis, divendres 4 de juny
Casa de Cultura 20.00 h

XARRADES

Dijous 22 d'abril
Trekking per les muntanyes del Marroc
Seguint els passos dels berbers
Javier Palomares Alfonso. Tècnic d'alta muntanya i tècnic superior d'escalada

Dijous 29 d'abril
Ral·li automobilístic de la Comunitat Valenciana
Daniel Paasch, pilot. Campió HL 8 i GR 5 de Pujades i Rallys de la Comunitat Valenciana.

Dijous 6 de maig
Prevenió del dolor d'esquena
Activitat teòrica i pràctica de dues hores de durada,
Rodrigo Cano. Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Dimecres 12 de maig
Esport i dones a la Marina Alta. Trajectòries i reptes de futur

Dijous 20 de maig
Metodologies educatives en la didàctica de l'esport: una perspectiva de futur
Vicent Navarro, psicòleg esportiu.

Dijous 27 de maig
Exercici i càncer
Dra. Olga Pons. Servei de Radioteràpia. Hospital La Ribera.
Dra. Elena Oliete. Unitat d'Hospitalització a Domicili. Fundació Institut Valencià d'Oncologia.

Dijous 3 de juny
Motociclisme a l'Illa de Man: experiència d'un pedreguer
Víctor Ortega, pilot de motociclisme

Dijous 10 de juny
Centre Excursionista Pedreguer: 50 anys d'història
Lluís Pons i altres membres del CEP
Lloc: Casa Municipal de Cultura
Hora: 20.00

EXPOSICIONS

Divendres 14 de maig
Fins el 28 de maig
L'esport adaptat: una via per a la inclusió
Exposició fotogràfica
Lloc: Casa Municipal de Cultura
Inauguració: 20.00 h

Divendres 4 de juny
Fins el 18 de juny
Inauguració i lliurament dels premis
V Ral·li de Fotografia Esportiva
Lloc: Casa Municipal de Cultura
Inauguració: 20.00 h

visites guiades



Diumenge 25 d'abril

Itinerari pel terme

OrquiRuta

Lloc i hora: Porxes, a les 09.00

Durada: 4 hores, aprox.

Inscripció: Casa Municipal de Cultura, fins al 23 d'abril

Cost: 2 €

Guia: Maria Roselló, intèrpret ambiental

Poseu-vos roba còmoda i dueu-hi esmorzar



Diumenge 2 de maig

Itinerari pel terme

El castell de l'Ocaive.

Consolidació estructural del monument

L'Ocaive a la Primavera

Lloc i hora: Porxes, a les 09.00

Durada: 4 hores, aproximadament.

Inscripció (limitada a 30 persones): Casa Municipal de Cultura, fins al 30 d'abril

Cost: 2 €. Guia: Pasqual Costa, arqueòleg.

Poseu-vos roba còmoda i dueu-hi esmorzar.

Actuació cofinançada per la Unió Europea a través del Programa Operatiu del Fons Europeu de Desenvolupament Regional (FEDER) de la Comunitat Valenciana 2014-2020.



Diumenge 9 de maig

Itinerari pel terme

Els noms dels carrers

Lloc i hora: Porxes, a les 10.00

Durada: 3 hores, aproximadament.

Inscripció (limitada a 30 persones): Casa Municipal de Cultura, fins al 7 de maig

Cost: 2 €. Guia: Josep Marqués, arqueòleg.



Diumenge 16 de maig

Itinerari pel terme

El castell de l'Ocaive.

Consolidació estructural del monument

L'Ocaive en temps estival

Lloc i hora: Porxes, a les 09.00

Durada: 4 hores, aproximadament.

Inscripció (limitada a 30 persones): Casa Municipal de Cultura, fins al 14 de maig

Cost: 2 €. Guia: Pasqual Costa, arqueòleg.

Poseu-vos roba còmoda i dueu-hi esmorzar.

Actuació cofinançada per la Unió Europea a través del Programa Operatiu del Fons Europeu de Desenvolupament Regional (FEDER) de la Comunitat Valenciana 2014-2020.



tallers i xerrades

Amb l'objectiu de seguir millorant el funcionament de les Escoles Esportives Municipals a través de la formació contínua, la Regidoria d'Esports ha dissenyat una programació amb diferents activitats dirigides als entrenadors/es i a les famílies, que durà a terme el psicòleg esportiu de les EEM, Vicent Navarro. Aquest tipus de propostes serveixen per a complementar tot el treball físic i tècnic desenvolupat en els entrenaments durant la temporada, abastint aspectes tan importants com el treball en equip, la resolució de conflictes, la interacció amb la família, etc. La planificació de les activitats serà la següent:

TALLERS, XERRADES I ACTIVITATS PER A LES ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS (TEMPORADA 2020-2021)

4. Cinema fòrum: discussió d'aspectes de la psicologia esportiva a través de la filmografia esportiva.

Objectiu del taller: analitzar els diversos aspectes psicològics que influeixen en la vida dels esportistes prenent com a base el visionat d'una pel·lícula.

Data: divendres 21 maig.

Totes les activitats van dirigides a: entrenadors/es, monitors/es, pares i mares, famílies.

Casa Municipal de Cultura, 19.30h

El Racó del Cinema

Un diumenge de la primavera de 1935

La indómita

Direcció: Victor Fleming

EUA 1935 · Duració: 97 minuts

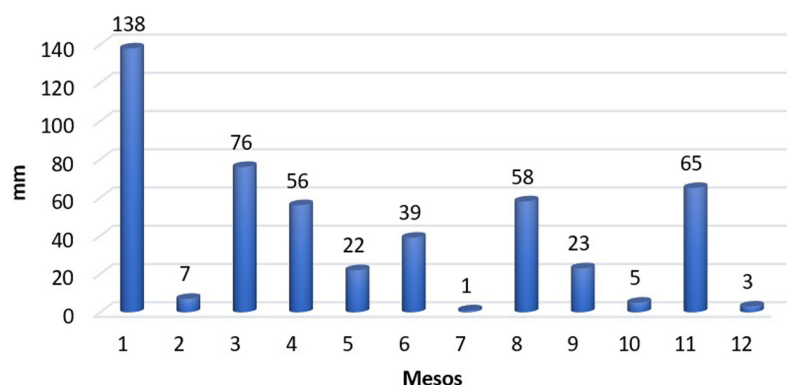
Musical. Comèdia

Aquest film va ser projectat al Cinema Moderno de Pedreguer, possiblement a la primavera de l'any 1935

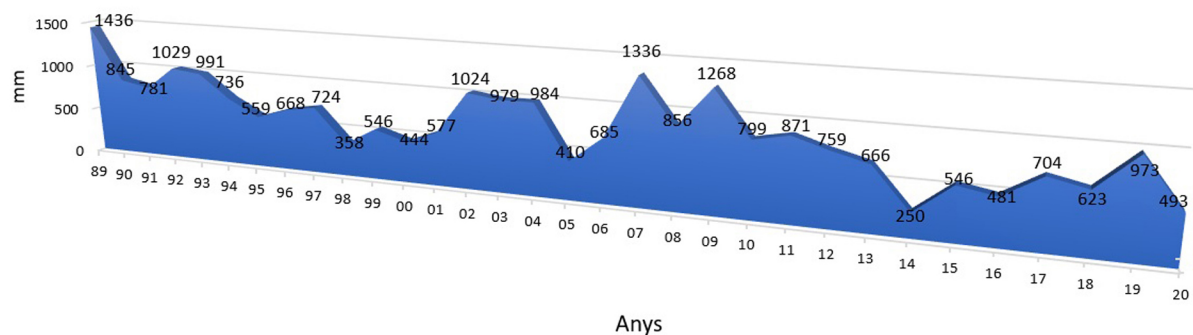


COLLA D'AFICIONATS A LA PLUVIOMETRIA DE PEDREGUER

**Pluja en mm per mesos l'any 2020
PEDREGUER**



**PLUJA en mm PER ANYS AL TERME DE PEDREGUER
1989-2020**



**PRECIPITACIONS AL TERME DE PEDREGUER EN mm
ANY 2020**

PARTIDES / INDRETS	MESOS												TOTAL
	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	
Mirabó	137	14	82	76	23	46	0	94	27	7	104	7	617
Inforatge (Ajuntament)	111	6	64	33	17	38	2	53	27	3	56	5	415
Ocaive	133	0	78	65	27	34	0	43	24	6	55	0	465
Patronat	128	7	73	55	17	35	3	56	27	5	58	6	470
Pouets "La Ponderosa"	155	5	71	62	19	35	0	49	21	10	61	3	491
Torre de Benimarmut	165	5	77	55	22	44	0	51	19	4	58	0	500
Trapig	135	9	86	48	27	40	2	57	19	3	61	3	490
MITJANA	138	7	76	56	22	39	1	58	23	5	65	3	493

conservatori i escola de música

Acabem este segon trimestre d'enhorabona per dos grans motius: perquè l'audició MÚSICA i DONA que vam compartir a les xarxes el dia 8 de març ha sigut tot un èxit i perquè, a hores d'ara, tenim, al nostre centre, 230 alumnes (grans i menuts) estudiant música sense parar.

Volem donar les gràcies a tot l'alumnat i a les seues famílies per la confiança que han dipositat en el nostre centre per al seu ensenyament musical. En estos moments de pandèmia, el Conservatori i Escola de Música de Pedreguer hem demostrat que som un lloc segur per a aprendre música.

Si vols gaudir de les nostres audicions de Pasqua, o veure i escoltar l'audició de les nostres dones músiques, entra a les nostres xarxes socials:



I si vols contactar amb nosaltres, envia un correu electrònic a: conservatoripedreguer@gmail.com



ÉS UN CENTRE RESPONSABLE I SEGUIR!!!

PLATEATRE TEATRE ÍNTIM 2021

Dissabte 1 de maig

Tio Vanya (Anton Txékhov)
Companyia: L'Oracle de l'Est
Lloc: Rocòdrom
Hora: 19.00



Espectacle inclòs en la Campanya de Difusió de Música i Teatre de la Diputació d'Alacant – Anualitat 2021. L'import subvencionat per la Diputació d'Alacant és del 80% (1600 €).

Entrada gratuïta



Dilluns 17 de maig

Contacontes
Les velletes de la penya Roja
Lloc: plaça de l'Amistat
Hora: 18.00



exposicions 2021

Des del 7 d'abril fins al 30

**Art com a teràpia
a la Marina Alta**

Comissària:
Isabel Soler Tarradellas

**Lloc: Casa Municipal de
Cultura (Pedreguer)**



L'art és una forma d'expressió natural que conforma un llenguatge universal. L'expressió i la comunicació són una necessitat de l'ésser humà i una forma de transmetre idees.

Isabel Soler Tarradellas



AMADEM
ONG per la Salut Mental
Marina Alta

15 minuts d'exercici al dia augmenta tres anys l'esperança de vida

Estudi de la Universitat de Harvard

Un estudi de la Universitat de Harvard conclou que realitzar 15 minuts d'exercici físic al dia pot augmentar l'esperança de vida tres anys. A més, els experts assenyalen que podria reduir un 14% la mortalitat per totes les causes.

Els investigadors de la Universitat de Harvard han realitzat aquest estudi basant-se en les dades obtingudes durant vuit anys.

El cardiòleg, Daniel Foreman, va afirmar que "el moviment diari és fonamental per a obtenir beneficis per a la salut. L'exercici redueix la seva exposició als atacs cardíacs, la insuficiència cardíaca, la malaltia arterial perifèrica i les arrítmies. No sols et sents millor, sinó que també funcionas millor".

Aquest treball conclou que una de les maneres d'allargar la vida és realitzant activitat física. Concretament, es recomana dedicar-li 15 minuts al dia. Els investigadors van descobrir que aquest hàbit contribueix a reduir en un 14% la mortalitat per totes les causes.

Foreman va indicar que, quan es parla d'exercici, els científics també es refereixen a activitats de format no atlètic. Així, pots triar l'activitat que més t'agrada i dedicar-t'hi. Per exemple, caminar a pas lleuger, ballar, nedar, muntar amb bicicleta, jugar al tennis, treballar amb un tallagespa, patinar, córrer, saltar a la corda, fer pilates, flexions, esquats, rentar el cotxe o pujar escales.

Les recerques de la Societat Europea de Cardiologia també han evidenciat els beneficis de 15 minuts d'activitat física diària per a prolongar la vida. L'equip, dirigit pel Dr. David Hupin, va arribar a la conclusió que "les persones que feien exercici durant almenys 15 minuts al dia tenien un 22% menys de risc de mort". Aquesta conclusió respon a les dades d'observació d'un grup de 1.011 persones (controlades durant 12 anys) i d'un grup de 122.417 persones de 60 anys (controlades durant deu anys). Els resultats indiquen que com més activitat física practiquen les persones majors, millor serà per a la seva salut. Els investigadors creuen que "l'activitat física regular té un impacte general millor en la salut que qualsevol tractament".

Munideporte 25/02/2021



CALENDARI 2021

- I. 25/04 – Vall de la Murta (Alzira)
- II. 23/05 – L'ombria de la Sella de Pedreguer (amb Daniel Climent)
- III. 24/10 – Serra d'Almudaina
- IV. 19/12 – Muntanya Gran de Pedreguer

Està ací mateix !!

camina, estima i gaudeix de l'es teues muntanyes

contes i contes

els primers dijous 2021

Dijous 22 d'abril

Dia del Llibre

Alícia

Lloc: Casa Municipal de Cultura

Hora: 18.30

Companyia: l'Oracle de l'Est



SEMPRE TEUA
La teua llengua

GENERALITAT VALENCIANA
TOTS A UNA VEU



6, 7, 8 i 9 d'abril
TALLERS DE PRIMAVERA

Del 7 d'abril fins al 30
EXPOSICIÓ:
ART COM A TERÀPIA

Diumenge 11 d'abril
CONCERTS DE PRIMAVERA:
CONCERT DE PASQUA

Del 17 d'abril al 27 de juny
L'ESPORT EN PRIMAVERA

Diumenge 18 d'abril
DIADA DEL 25 D'ABRIL:
EXCURSIÓ

CONCERTS DE PRIMAVERA:
CONCERTS A LA CAPELLA
DE SANT BLAI

Dijous 22 d'abril
CONTES I CONTES

Divendres 23 d'abril
DIADA DEL 25 D'ABRIL:
RECITAL DE POESIA

Dissabte 24 d'abril
DIADA DEL 25 D'ABRIL:
CONCERT

Diumenge 25 d'abril
DIADA DEL 25 D'ABRIL:
CERCAVILA

VISITES GUIADES

Dimarts 27 d'abril
DIADA DEL 25 D'ABRIL:
PRESENTACIÓ LLIBRE

Dissabte 1 de maig
PLATEATRE: TEATRE ÍNTIM

Diumenge 9 de maig
VISITES GUIADES

Diumenge 16 de maig
VISITES GUIADES

Dilluns 17 de maig
PLATEATRE: TEATRE ÍNTIM



Tallers de **PRIMAVERA** PEDREGUER 2021

Continuem amb les tradicions pasqueres
perquè els xiquets i xiquetes de Pedreguer puguem
gaudir-les de la millor manera possible, jugant i aprenent.

**Jocs tradicionals,
excursions, volar la milotxa,
música i balls, taller de pintura,
esmorzar pasquero i moltes sorpreses més.**

Dies: 6, 7, 8, 9 d'abril
Horari: de 10:00 a 13:00
Edat: des d'Infantil de 3 anys fins a 6è de Primària.
Lloc: Parc del Patronat
Preu: 20 €

**Inscripcions a la Casa de Cultura
o telemàticament al facebook: [creactivaevents](#), fins al 26 de març
o fins omplir el nombre màxim d'inscripcions
+ informació al 600 27 00 08.**



**GABINET
PSICOPEDAGÒGIC
MUNICIPAL**



**Ajuntament
de Pedreguer**

REGIDORIA D'EDUCACIÓ