

La Sala



informació i actualitat a pedreguer



Ajuntament
de Pedreguer

número 103
any 2017
edició Ajuntament
de Pedreguer

Març 2017

sumari

agenda 

cineclub
pessic

Programació estable dels diumenges

visites guiades

El castell de l'Ocaive

CERTAMEN DE
MÀGIA VILA DE
PEDREGUER



indrets i llocs
de la nostra terra

indrets i llocs-2017

Es presenten els resultats de la
quarta campanya d'excavació a la
cova del Comte de Pedreguer... pàg. 1



L'Ajuntament adquireix un immoble
per ubicar el futur museu
històric i etnològic del municipi... pàg. 2

Festiar't'17

**Des del 7 de març fins
al 8 d'abril de 2017**

pàg. 7



**XX edició de
l'Esport en
Primavera**

**Des del 26 de març
fins al 25 de juny**

**DIA INTERNACIONAL
DE LA DONA**... pàg. 12



... i molt més!

Es presenten els resultats de la quarta campanya d'excavació a la cova del Comte de Pedreguer

El dijous 26 de gener tingué lloc la **presentació pública dels resultats de la 4a campanya d'excavació de la cova del Comte de Pedreguer**, que va desenvolupar-se entre els dies 17 i 28 d'octubre gràcies al finançament de l'Ajuntament de Pedreguer, la Fundació CIRNE i la Diputació d'Alacant, amb la col·laboració del Museu Arqueològic i Etnogràfic J. B. Soler Blasco de Xàbia. A l'acte assistiren l'equip arqueològic responsable de l'excavació, juntament amb l'alcalde de Pedreguer, Sergi Ferrús, representants de la corporació municipal i José Antonio López Mira, cap de servei de Patrimoni Arqueològic, Etnològic i Històric de la Delegació Territorial d'Alacant de la Generalitat Valenciana. Prèviament als treballs d'excavació d'aquesta campanya, **al juny de 2016, la cova fou objecte d'una sèrie de tasques d'adaptació per tal de facilitar el treball arqueològic**. Així, s'hi van muntar passarel·les metàl·liques i estructures de fusta que han permès excavar la cavitat més còmodament i sense fer malbé els nivells prehistòrics. Atès el volum i el pes dels materials, i per la dificultat d'accés a la cova, el trasllat es realitzà per mitjans aeris, gràcies a la col·laboració de l'helicòpter i del personal tècnic del Consorci Provincial de Bombers i del Servei d'Emergències, de la Direcció General de Cultura de la Generalitat Valenciana, de la Brigada de Serveis Municipals, del Museu de Xàbia i de l'empresa ATEs.

Els treballs d'aquesta 4a campanya han tornat a centrar-se en la sala d'entrada a la cova, concretament en la boca de la galeria d'accés a la part més profunda de la cavitat. En la 1a campanya va excavar-se en la zona més interior de la cova, on se situa la major part de l'art rupestre paleolític, però una activitat continuada en eixa sala podria produir danys als gravats i a les pintures existents, per la qual cosa es va decidir, a partir de la segona campanya, traslladar l'excavació a la sala d'entrada. Per tal d'optimitzar els resultats del treball arqueològic, la documentació de plànols i de les restes s'ha realitzat per mitjà de la fotogrametria georeferenciada. Aquest procés permet obtenir imatges 3D d'alta resolució i localitzar en un plànol tridimensional cadascun dels objectes apareguts a la cova. D'aquesta s'ha encarregat l'empresa d'arqueologia Arpa Patrimonio S.L. Si l'anterior campanya arqueològica permeté el descobriment, entre d'altres elements, d'una nova mostra d'art parietal (la representació, incisa sobre el mur de la cavitat, d'un cavall), l'excavació duta a terme enguany a la zona de la base de l'esmentat gravat, per tal de relacionar la manifestació artística amb els nivells estratigràfics d'ocupació propis del Paleolític superior, ha permès el **descobriment d'una àmplia zona intacta que previsiblement aportarà, en futures campanyes, més informació sobre el període indicat**. A més, l'excavació d'aquests nivells permetrà relacionar-los amb els del sondeig realitzat l'any 2015, quan es prengueren mostres de carbó vegetal per tal d'obtenir-ne datacions absolutes mitjançant la tècnica del Carboni 14, datacions que s'han realitzat enguany.

Les tres mostres de carbó extretes de la cavitat han estat enviades a un laboratori de Miami (Florida, EUA) especialitzat en el processament d'aquests materials, cosa que ha estat possible gràcies al patrocini de la Diputació d'Alacant. Les cronologies resultants han estat les següents: 12.410 +/- 40 BP (anys abans del present), 790 +/- 30 BP i 160 +/- 30 BP.

La cronologia més alta confirma l'ocupació de la cavitat en les últimes etapes del Paleolític superior, mentre que les més baixes es relacionen amb l'ús de la cova com a corral per al ramat. Durant la 4a campanya d'excavació s'han recuperat abundants materials arqueològics, s'han obtingut noves mostres de carbó vegetal i sedimentàries per a posteriors anàlisis als laboratoris. Tot i que la investigació encara es troba en un estadi preliminar, l'equip arqueològic ha avançat que sembla evident que la cova degué tenir una ocupació humana intensa. A partir de les mostres òssies, es documenta una interessant i variada fauna. Entre les restes dels animals salvatges que hi han aparegut cal destacar una dent de hiena. També hi ha una àmplia gama d'utilitatge lític, fonamentalment de sílex, i de closques de mol·luscs marins, alguns amb perforacions per a ser utilitzats com a elements d'ornament. Sobretot, però, **cal destacar l'excel·lent troballa d'una altra plaqueta de pedra amb art moble incís. Es tracta de la representació gravada de la silueta del cap d'un cavall, concretament del front, les orelles i la zona de la crinera**. Aquesta plaqueta presenta unes característiques similars a les trobades en la campanya de 2015 i a les de les representacions incises sobre les parets de la cavitat. A més dels directors de l'excavació arqueològica, J. A. Casabó, J. de D. Boronat, J. Bolufer, M. A. Esquembre i P. Costa, també han participat en el projecte d'estudi de la cova l'especialista en fauna Alfred Sanchis i l'antracòloga Iolanda Carrión. Enguany hi han col·laborat els estudiants i voluntaris Ferran Lloret i Abel Balbastre, de la Universitat de València, i José D. Navarro, José A. Cañadilla i Francisco J. Sáez, del Centre Associat de la UNED d'Elx. Pròximament, com és habitual, la Casa Municipal de Cultura acollirà la xerrada de l'equip arqueològic per donar a conèixer a la ciutadania de Pedreguer les interessants troballes proporcionades per aquest singular jaciment en la 4a campanya d'excavació.

La Sala

Consell Redactor:

Blai Josep Server Server
Pere Antoni Arbona
Yolanda Miralles
Aitor Pérez Ciorraga

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



L'Ajuntament adquireix un immoble per ubicar el futur museu històric i etnològic del municipi

L'Ajuntament de Pedreguer ha formalitzat recentment l'adquisició de l'immoble situat als números 8, 10 i 12 del carrer del Col·legi, amb la finalitat que pugui acollir el futur espai museogràfic de la localitat. La transacció s'ha realitzat amb càrrec al Pressupost Municipal de 2016 i per un total de 207.000 €, gràcies als ingressos procedents de la venda d'una parcel·la a la partida Borissa (190.551 €) i al romanent de la partida destinada a aquest efecte (16.449 €).

L'edifici, que compta amb una superfície construïda d'uns 780 m², distribuïts en dues alçades (planta baixa i primer pis) d'aproximadament 400 m², té la doble singularitat d'haver acollit, a la darrerïa del segle XIX i primer terç del segle XX, el teatre Serrano, i d'haver estat destinat posteriorment a ús industrial, en albergar les dependències i els tallers de diverses empreses de producció de barrets, bosses i altres complements.

I és que és precisament la tradició manufacturera de Pedreguer, juntament amb l'important llegat agrícola i el ric patrimoni historicoarqueològic del municipi, el que es pretén valorar amb l'espai museogràfic que s'ubicarà en l'emplaçament adquirit. Tot plegat, amb l'objectiu que pugui servir de **centre de referència per al coneixement, l'estudi i la difusió de la història i la cultura locals, alhora que constituïska un important actiu turístic** a nivell comarcal.

A més de l'especial trajectòria de l'immoble, altres factors que n'han determinat l'adquisició han estat la proximitat a la Casa Municipal de Cultura i la considerable superfície.

En aquest sentit, es preveu que el nou espai que s'hi habilitarà pugui servir no només per acollir el futur Museu Històric i Etnològic de Pedreguer, sinó també altres usos culturals, com ara la Biblioteca Municipal, de manera que pugui alliberar-se espai a la Casa Municipal de Cultura, actualment saturada per la gran quantitat d'activitats que s'hi desenvolupen.



indrets i llocs de la nostra terra

indrets i llocs-2017

1	05- febrer	Castellet de l'Ocaive (parcial PR-V 53)	
2	12 - març	La Mariola, les fonts del Vinalopó	dia
3	21 - maig	Ruta de l'aigua d'Ontinyent i pou clar	dia
4	11 - juny	Cullera, Senda de la Lloma (PR V-336)	dia
5	24 - setbre.	Ruta costanera de Finestrat a la Vila	dia
6	17 - desembre	La Sella, volta circular (PR V-440)	-
7	Febrer -2018	Audiovisual: Indrets i llocs-17	-

* Si no s'ompli l'autocar s'utilitzaran vehicles particulars.



NO T'ENCANTES !!

CAL FER RESERVA - PLACES LIMITADES

Centre Excursionista Pedreguer
www.cenpedreguer.org



Està ací mateix !!

camina, estima, gaudeix de les teues muntanyes

HOGAR DEL PENSIONISTA AVISO SOBRE LAS CUOTAS DE 2017

Recordamos a todas las personas de nuestra asociación que es necesario pagar las cuotas de 2017. Período de pago: hasta el 30 de junio
Horario: desde las 18.00 hasta las 19.30 (martes y jueves)
Lugar: Centro Social Municipal, c/ de l'Ajuntament, nº21
Cuota: 10 €

CONVOCATORIA JUNTA GENERAL ORDINARIA:

EN PEDREGUER A 1 DE FEBRERO 2017. SE CONVOCA JUNTA GENERAL ORDINARIA PARA VIERNES DÍA 28 DE ABRIL DE 2017 A LAS 6'30 HORAS DE LA TARDE EN PRIMERA CONVOCATORIA Y A LAS 7 DE LA TARDE EN SEGUNDA CONVOCATORIA EN EL SALÓN DE ESTE CENTRO SOCIAL CON EL SIGUIENTE ORDEN DEL DÍA:

- 1º INFORME DE LA PRESIDENTA
- 2º LECTURA DEL ACTA ANTERIOR Y APROBACIÓN SI PROCEDE
- 3º BALANCE DE CUENTAS DEL AÑO 2016 Y APROBACIÓN SI PROCEDE
- 4º DIMISIÓN DE TODA LA JUNTA DIRECTIVA
- 5º PRESENTACIÓN DE NUEVAS CANDIDATURAS Y ELECCIÓN DE NUEVA DIRECTIVA
- 6º RUEGOS Y PREGUNTAS

ES CONVENIENTE PRESENTAR LAS CANDIDATURAS ANTES DEL DÍA DE LA JUNTA. DE NO PRESENTARSE NINGUNA CANDIDATURA, LA DIRECCIÓN QUEDARÁ DESIERTA Y HABRÍA QUE DISOLVER LA ASOCIACIÓN.

llibres

Divendres 3 de març

Presentació del llibre

Historias de rodors

Presenta: Manel Arcos, curador del llibre i editor

Lloc: Casa Municipal de Cultura (Pedreguer)

Hora: 20.00

tu també fas La Sala

Contacte: Casa Municipal de Cultura, Glorieta, núm. 14 - 03750

Pedreguer ·

lasala@pedreguer.es

Esperem els vostres escrits!



DONACIÓ DE SANG

Dimecres 1 de març i 29

Horari:

des de les 17.00 fins a les 20.30

Lloc: Casa Municipal de Cultura de Pedreguer (Glorieta, núm. 14)

CERTAMEN DE MÀGIA VILA DE

8770658 D E P

Dissabte 20 de maig de 2017 · Espai Cultural · 20.00 h · Entrada: 5€
BASES

I. El Certamen de Màgia Vila de Pedreguer naix amb l'objectiu de convertir-se en un espai de referència per als mags joves o en procés de formació, per tal que els serveixi de plataforma per iniciar la seva trajectòria en una de les arts més difícils d'executar, però, alhora, molt il·lusionant i creadora de somnis per a l'espectador.

II. Concursants.

1. Per participar en el Certamen de Màgia Vila de Pedreguer, caldrà inscriure-s'hi abans del dia 5 d'abril de 2017, aportant-hi les dades següents: nom, adreça, número del DNI, adreça electrònica i/o telèfon, títol del "miniespectacle". Heu d'enviar-les al correu electrònic oficultura@pedreguer.es
2. Hi poden participar tots els mags en procés de formació.
3. La inscripció, gratuïta, no assegura la participació en el certamen, ja que només s'admetran les 6 primeres persones. La resta d'inscrits, si ho desitgen, per ordre cronològic, passaran a encapçalat la llista de l'any següent.
4. Els participants menors d'edat hauran de presentar l'autorització del pare, de la mare o del tutor legal.

III. Jurat

El Jurat serà el públic assistent. El mag més votat pel públic, serà, doncs, el guanyador del Certamen.

IV. Actuació.

1. Cada participant tindrà un màxim de 10 minuts per fer-hi la seva actuació. Es durà a terme a l'Espai Cultural, un auditori amb butaques. En aquest sentit, el número ha de ser, doncs, en principi, de màgia escènica, encara que el concursant té la llibertat de fer màgia de proximitat o del tipus que estime oportú, sense que això minve les possibilitats d'obtenir el suport del Jurat (públic assistent).
2. L'ordre de l'actuació de cada participant es determinarà a través d'un sorteig previ al Certamen, que es realitzarà a la Casa Municipal de Cultura uns dies abans de l'acte. L'Ajuntament de Pedreguer podrà variar, però, l'ordre, per qüestions d'organització i logística.

V. Premis.

1. Hi haurà un únic premi de 500 €, que guanyarà el participant més votat. Els participants que superen els 45 vots, excepte el guanyador, rebran una gratificació de 90 €. Tots els pagaments estan subjectes a les retencions i impostos de la legalitat vigent.
2. El pagament, quan es tracte de menors d'edat, es farà a la persona que haja signat l'autorització de participació.

VI. Altres disposicions

1. Qualsevol dubte que en algun moment es plantege a l'hora d'interpretar les bases del Certamen el resoldrà el personal de la Regidoria de Cultura de l'Ajuntament de Pedreguer, resolucions que no podran interpel·lar els participants.
2. Tots els participants, pel fet d'haver-se inscrit en aquest Certamen, accepten totes i cadascuna de les bases que el regeixen, en tots els extrems.

visites guiades

Diumenge 12 de març

El castell de l'Ocaive

Lloc i hora: els Porxes, a les 09.00 h

Inscripció (limitada a 30 persones): Casa Municipal de Cultura, fins a l'11 de març.

Cost: 2 €

Guia: Josep Marquès Costa

Nota: dueu-hi aigua, esmorzar i calçat còmode

Altres visites del 2017: maig – setembre – octubre – desembre





programació
març 2017

18 anys amb **Casal Jaume I**
Pedreguer

màgia

Diumenge 9 d'abril
Pedro Moya

Lloc: Espai Cultural
(Pedreguer)
Hora: 18.00
Entrada: 5 €



un poema
en el camí...



**I amb la primavera,
arriba l'esport !!!**

**XX edició de l'Esport en
Primavera**
**Des del 26 de març fins al
25 de juny**

De nou torna l'Esport en Primavera, i amb ell, la Regidoria d'Esports treballarà per fomentar i difondre la pràctica esportiva entre el veïnat de Pedreguer. Hi gaudirem de diferents campionats, torneigs, xarrades, exposicions, concursos, passejades... en què totes les persones, de qualsevol edat i condició física, podran participar. De segur que n'hi ha per a tots. En la revista L'esport en primavera, que publiquem cada any, podrem trobar informació sobre els clubs locals, sobre les activitats esportives municipals per a adults i sobre les Escoles Esportives Municipals, així com tota la programació esportiva dels mesos de primavera. Hi tenim una cita. Participeu-hi. En gaudireu i guanyareu en salut!!



FESTIART 2017 *Des del 7 de març fins al 8 d'abril de 2017*

ENCONTRACONTES · CONTES I CONTES

els primers dijous

Dijous 2 de març

El pardal daurat

Lloc: Casa Municipal de Cultura

Hora: 18.00

Companyia: l'Oracle de l'Est



EXPOSICIÓ

Des del 7 de març fins al 8 d'abril

Konstan Marno

Plàstica caòtica



Inauguració: dimarts 7 de març, a les 20.00 h

Lloc: Casa Municipal de Cultura (Pedreguer)

AL TEU CARRER

Diumenge 12 de març

Gin Lemon's

Irreflexions

Lloc: Plaça de l'Amistat

Hora: 12.00

Servei de bar a benefici de la
Comissió de Festes 2017



TEATRE

Dissabte 18 de març

Poquelin Teatre

Versus

Lloc: Espai Cultural

Hora: 20.00



CONCERT

Dissabte 25 de març

Banda de l'Escola de Música (Pedreguer)

Direcció: Merche Femenia

Lloc: Espai Cultural

Hora: 20.00



MÀGIA

Diumenge 26 de març

Màgia, amb Josemari

Lloc: Espai Cultural (Pedreguer)

Hora: 12.00



IX CONCERT DE PASQUA

Dissabte 1 d'abril

Andreu Valor i Moisès Olcina

Distint

Lloc: Espai Cultural

Hora: 20.00



CONCERT DE ROCK

Dissabte 1 d'abril

Lloc: plaça de l'Amistat

Hora: 19.00

Concert organitzat per Toca-la Sam

Hi haurà servei de bar



desheres presents:

Maria Mas

Nydia Crespo

Rosa Catalán

Els Monòlegs de la Vagina
de Eve Ensler

TEATRE PER A ADULTS
SENSE PREJUDICIS NI TABUS

DISSABTE 4 DE MARÇ
ESPAI CULTURAL · 20H
ENTRADA 10 EUROS
VENDA D'ENTRADES
CASA DE LA CULTURA
ADMIN. LOTERIA (Matins)

GO M17 8810 pedreguer

Volta a la Marina

El proper diumenge 26 de març se celebrarà la carrera en ruta XXXI VOLTA A LA MARINA, etapa Pedreguer - Pedreguer, en categoria sènior, organitzada pel Club Ciclista Pedreguer, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Pedreguer.

El circuit transcorrerà per la carretera de Pedreguer-Benidoleig-Beniarbeig-Pedreguer-Benidoleig-Orba-Tormos-Vall de Laguar-Orba-Alcalalí-La Llosa-Pedreguer. L'horari de la prova serà des de les 9.30 h fins a les 12.30.

Dijous 2 de març
FESTIART 2017
ENCONTRACONTES

DIA INTERNACIONAL
DE LA DONA

Divendres 3 de març
CASAL CULTURAL JAUME I

LLIBRES

Dissabte 4 de març
TEATRE

CASAL CULTURAL JAUME I

Diumenge 5 de març
CINEMA - CINE CLUB PESSIC

Dimarts 7 de març
FESTIART 2017
EXPOSICIÓ

Divendres 10 de març
CONGRÉS D'ESTUDIS
COMARCALS

Diumenge 12 de març
FESTIART 2017
AL TEU CARRER · CONCERT

VISITES GUIADES

CINEMA - CINE CLUB PESSIC

Dissabte 18 de març
FESTIART 2017 · TEATRE

Diumenge 19 de març
CINEMA - CINE CLUB PESSIC

Dissabte 25 de març
FESTIART 2017
CONCERT

Diumenge 26 de març
VOLTA A LA MARINA

FESTIART 2017 - MÀGIA

CASAL CULTURAL JAUME I

CINEMA - CINE CLUB PESSIC

Dissabte 1 d'abril
FESTIART 2017
CONCERT



CODI DELS/LES ENTRENADORS I ENTRENADORES

1. Siga raonable en les seues demandes de temps, energia i entusiasme respecte l'alumnat. Recorde que tenen altres interessos.
2. Ensenye que les regles del joc són acords que ningú ha de deixar de complir o evadir.
3. Evite fer jugar en excés a les persones talentoses. Tots/es són importants, necessiten i mereixen el mateix temps.
4. Recorde que els/les xiquets/es juguen per a divertir-se i que guanyar és tan sols una part més. Mai ridiculitze o cride el/la xiquet/a per cometre errors o per perdre un partit.
5. Abstenir-se de tractar l'alumnat com si foren xicotets/es adults/es, i tenir en compte les transformacions físiques i psíquiques que implica el seu desenrotllament i la manera en què influeixen en el rendiment.
6. Realitze el seu millor esforç i respecte l'equip contrari: guanyar amb dignitat i perdre amb respecte.
7. No sols ha de preocupar-se dels aprenentatges d'habilitats i de la condició física, també ho ha de fer per la transmissió dels valors del "FAIR PLAY".
8. Fomente el respecte del seu equip cap a: el grup adversari, les decisions dels àrbitres i els/les entrenadors/es contraris/es.
9. Ha d'animar als joves esportistes a sentir orgull pel seu comportament disciplinat i correcte.
10. Seguisca consells mèdics per a saber quan una persona lesionada puga tornar a jugar.
11. Recorde que l'alumnat necessita un/a entrenador/a al qual poder respectar. Siga generós/a amb els seus elogis quan són merescuts i done un bon exemple.
12. Comporte's de la forma que vosté vol que els/les participants i espectadors/es es comporten, predique amb l'exemple.
13. Assumisca el compromís personal de mantindre's informat/ada sobre les regles del joc i els mètodes d'ensenyança.
14. Ajude que compreguen les diferències entre els partits dels adults i els partits que ells juguen.
15. Intente transmetre a pares i mares la responsabilitat en l'educació dels valors del "FAIR PLAY".
16. Facilita als joves i als seus familiars tota la informació possible, amb la finalitat que siguin conscients dels potencials riscos i atractius de l'èxit.
17. L'esport és només un aspecte de la vida.

Eixir a córrer i l' aeròbic són les activitats que gasten més calories

Ignacio Llaura, professor de la Universitat de Castella-la Manxa, ha realitzat una classificació sobre les calories que es gasten amb 30 minuts d'exercici en diferents modalitats. Córrer i fer aeròbic són les que més consumeixen.

Aconseguir un equilibri entre el que es consumeix i es gasta amb l'exercici és clau per mantenir-se en forma. Les variables que intervenen en el consum de calories a través de l'activitat física són nombroses, com el metabolisme de les persones, l'alçada, el pes i la intensitat amb la qual es realitza l'esforç físic.

Llaura Royo, vocal de la Junta de l'Associació Espanyola de Ciències de l'Esport, ha establert una classificació d'aquelles rutines esportives que aconsegueixen consumir un major nombre de calories en menys temps. Per elaborar-la s'ha tingut en compte una pràctica recreativa d'aquest esport, i no un entrenament específic amb intervals d'alta intensitat, amb els quals es reduirien moltes més.

La classificació és la següent:

- L'activitat que es troba al capdavant d'aquest rànquing és córrer, amb un consum de 540 en 30 minuts. Aquest esport es recomana per incrementar la capacitat cardiovascular, treballar glutis, cuixes i bessons. Però com és una disciplina d'alt impacte, s'ha d'anar amb compte en no danyar les articulacions.
- Aeròbic. Realitzar 30 minuts d'aquest esport consumeix 400 calories, depenent de la modalitat (l'step ajuda a gastar més) i la intensitat.
- Rem. 400 calories en 30 minuts. Aquest esport beneficia els músculs de l'esquena, les espatlles, els bíceps i abdominals.
- Boxa. Crema 350 calories i també allibera tensions. Demana un moviment constant amb xicotets salts i passos laterals que balancegen el cos, a més de llançar punys. Fa treballar una gran varietat de músculs. Segons el Centre de Prevenció de Malalties a Estats Units aquesta disciplina ofereix la millor mescla d'exercicis per a aquelles persones que busquen reduir el risc d'obesitat, problemes de cor, diabetis, osteoporosi i càncer.
- Esquai. 350 calories. Aquest esport es caracteritza per acceleracions ràpides, canvis de ritme i màxima intensitat. Permet treballar músculs al tren inferior i superior, però exigeix molt d'esforç a les cames i a les articulacions de genolls i turmells.
- Natació. Depenent de l'estil, la intensitat o la temperatura de l'aigua, es poden arribar a consumir fins a 280 calories.
- Pujar i baixar escales. Realitzar aquesta activitat durant 30 minuts ajuda a reduir unes 220 calories.
- Ciclisme. Entre 250 i 500 en mitja hora. Pot variar molt d'acord amb la intensitat del pedaleig i les variants del terreny recorregut.
- Ballar. Fins a 192 calories es poden perdre gràcies a aquesta divertida activitat que cada vegada està més de moda per estar en forma.
- Realitzar tasques domèstiques. Depenent de la intensitat amb la qual es realitzen, es poden cremar fins a 140 calories.
- Caminar. És una de les activitats més recomanades per combatre el sedentarisme. Es redueixen 132 cal en 30 minuts.

cineclub pessic

Programació estable dels diumenges · Març 2017



Diumenge 5 de març

Niagara

Direcció: Henry Hathaway

EUA 1953 · Duració: 89 minuts

Intriga, Drama.



Diumenge 12 de març

Rebelde sin causa

Direcció: Nicholas Ray

EUA 1955 · Duració: 111 minuts

Drama. Adolescència.

Diumenge 19 de març

La fiera de mi niña

Direcció: Howard Hawks

EUA 1938 · Duració: 102 minuts

Comèdia romàntica.



Diumenge 26 de març

El hombre que mató a Liberty Valance

Direcció: John Ford

EUA 1962 · Duració: 119 minuts

Western.



Totes les sessions són a les 19.00 h,
a l'Espai Cultural de Pedreguer



infantil

Diumenge 5 de març

Kubo y las dos cuerdas mágicas

Direcció: Travis Knight

EUA 2016 · Duració: 101 minuts

Animació. Fantàstic.

Diumenge 12 de març

Día de fiesta

Direcció: Jacques Tati

França 1949 · Duració: 81 minuts

Comèdia. Vida rural.

Diumenge 19 de març

El niño y el mundo

Direcció: Alê Abreu

Brasil 2013 · Duració: 80 minuts

Animació. Drama. Aventures.

Diumenge 26 de febrer

Las aventuras de Tom Sawyer

Direcció: Norman Taurog

EUA 1938 · Duració: 77 minuts

Aventures. Família. Infància.

Totes les sessions són a les 16.30 h, a l'Espai
Cultural de Pedreguer (entrada gratuïta).





XARXA DE DONES
DE LA MARINA ALTA

DIA INTERNACIONAL DE LA DONA
8 DE MARÇ 2017

FEMINISME

TRENCANT MURS,

OBRINT FRONTERES

DIJOURS
2 DE MARÇ

19,30 h.

MANIFESTACIÓ
Des de la
Glorieta de Dénia

21,00 h.

SOPAR COMARCAL
DE DONES I LLIURAMENT DE
PREMIS 8 DE MARÇ
Los Arcos, Pedreguer

PREMIS 8 DE MARÇ

Mar Esquembre Cerdà
Professora de
Dret Constitucional

Col·lectiu de Dones
Femme Força



Imatge cedida de Carmen Ruano

Col·labora: Ajuntament de Pedreguer

Reserva tiquets sopar:

xarxadones@gmail.com