

La Sala



informació i actualitat a pedreguer



Ajuntament de Pedreguer

número 146
any 2021
edita Ajuntament de Pedreguer

Febrer 2021

sumari

agenda

visites guiades

EXPOSICIONS

FESTIART 2021

TALLERS I
XARRADES

contes i contes

Programació Ateneu

Programació Casal
Jaume I

Pedreguer aprova els
pressuposts municipals de 2021

Pedreguer signa el protocol de
col·laboració amb la Guàrdia Civil
en matèria de violència de gènere

L'Ajuntament contracta
2 joves gràcies al
programa EMPUJU
2020 de la Generalitat



Pedreguer aprova un conveni amb la
Conselleria d'Habitatge i Arquitectura
Bioclimàtica per ampliar el parc públic
d'immobles

El parc de patinatge de Pedreguer
renova instal·lacions



AVIS

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

El Mas de Capaimona i la Font del Paet

La Vall d'Alcalá 28/02/2021



Distància 13km
Dificultat mitjana



D'hivern sa poesia

Exposició: roncadors.
moixos

Pedreguer aprova els pressuposts municipals de 2021

En la sessió ordinària del passat dimarts 29 de desembre, el Ple de l'Ajuntament de Pedreguer va aprovar els comptes municipals per a l'exercici 2021, per huitè any consecutiu amb romanent positiu, com a conseqüència d'una gestió econòmica que ha permès a la institució disposar de liquiditat i pagar als proveïdors en menys d'un mes. D'altra banda, la sessió serví també per a aprovar, per unanimitat, l'exoneració, als negocis d'hostaleria, de la taxa d'ocupació de via pública amb taules i cadires, per modificar l'Ordenança reguladora de la taxa per la utilització de les instal·lacions esportives i per establir un conveni de col·laboració amb la Generalitat per la cessió dels drets de tanteig i retracte.

Els comptes proposats per l'equip de Govern, que han eixit endavant amb el vot favorable de COMPROMÍS, i el vot en contra de la resta de grups, ascendeixen a uns 8.850.000 €, tant en despeses com en ingressos. Novament, tal com ocorre des del 2012, en aquest exercici tampoc no es preveuen ingressos via préstec (llevat d'un concertat amb l'IVACE, condició necessària per acollir-se a una subvenció, reemborsable). Així, serà el segon pressupost municipal que arranca a 1 de gener amb un deute municipal de 0 € (enfrent dels 4.491.767,36 € de juny de 2011 o els aproximadament 2 milions d'euros de desembre de 2016).

Els comptes per al 2021 seran aproximadament un 15% més elevats que els de 2020, conseqüència, principalment, de la inclusió dels vora 1.100.000 € per les actuacions de rehabilitació del CEIP El Trinquet, subvencionades amb el Pla Edificant.

Altres dos factors condicionen el pressupost 2021: l'important augment del capítol de recollida de residus i, com no, la situació a què ens ha portat la crisi sanitària de la COVID.

Pel que fa al primer factor, l'any passat, durant el debat de pressuposts per a 2020, ja va advertir Sergi Ferrús, regidor d'Hisenda i alcalde de Pedreguer, que "a partir de l'any que ve haurem de plantejar-nos la possibilitat d'aplicar algun augment de la taxa de recollida (tenim en compte

que fins 2019 Pedreguer ingressava pel concepte de recollida 560.793,83 € i gastava 728.522,30 €, cobrint el 76,98% de la despesa; a partir del 2021, eixos ingressos, si no pugen, seran els mateixos, mentre que la despesa serà d' 1.141.522,30, cobrint el 49%). Al mateix temps, i a pesar d'això i de la pèrdua d'altres ingressos, hem aconseguit seguir oferint tots els serveis, augmentant algunes partides que trobem primordials". En concret, pel que fa a despeses, Pedreguer invertirà 956.985,42€ en recollida, neteja viària i tractament i transport de residus, més 294.573,38€ en aportacions als consorcis de residus [en total 1.251.558,8 €], mentre que els ingressos per la taxa de recollida seran de 670.219,05 € (70 % de les despeses).

Però el que realment condicionarà 2021 seran les conseqüències que es patiran encara uns quants mesos per la crisi provocada per la pandèmia. En aqueix sentit, els comptes proposats per l'equip de Govern intenten pal·liar-ne les conseqüències. Per això no només mantenen, com en anys anteriors, els eixos principals (les partides destinades a benestar social -ajudes socials, subvencions a associacions socials sense ànim de lucre, igualtat, infermeria escolar, contribució a la MASSMA, aportació a la Creu Roja, ajuda als refugiats i al tercer món, a la Residència o beques per estudis superiors; el foment de l'ocupació; la cultura i l'educació -programació cultural i juvenil, convenis amb associacions i entitats culturals, activitats i tallers extraescolars o les ajudes a la realització d'estudis superiors), sinó que incrementen la quantitat, concretament pel que fa a benestar social, infermera escolar, pla d'ocupació municipal o igualtat i polítiques inclusives i es crea alguna partida nova com la d'ajudes al comerç local, professionals i autònoms o la de productes farmacèutics i material sanitari per fer front a la despesa en mesures contra la COVID. També està previst mantenir l'exoneració als locals de restauració de la taxa per ocupació de via pública amb taules i cadires.

Això repercutirà a la baixa en les partides no essencials, com ara la de festes, en què es proposa una baixada del 20%, que, d'altra banda, i ateses

les circumstàncies, tampoc n'afectarà en gran mesura al desenvolupament, per tal com tampoc s'espera que puguin celebrar-se els esdeveniments festius amb la mateixa esplendor i participació que durant els anys anteriors a la crisi sanitària.

Es contempla la pujada del 0,9 % per a tota la plantilla municipal, tot i que no s'aplicarà al jornal dels càrrecs polítics, que queda congelat.

Finalment, també hi han estat consignades les 3 propostes ciutadanes amb més vots sorgides dels Pressuposts Participatius (concurs d'idees per convertir el centre urbà en zona de vianants, revestiment del pati del CEIP L'Alfàs i adequació de l'asfalt i acabament les voreres de l'avinguda de Joan Carles I fins al pont de l'autopista).

D'altra banda, els comptes que es proposen permetran dur a terme altres actuacions, com un projecte per l'enllumenat de la Sella, una revisió de la RLT, la digitalització de l'arxiu, l'evacuació de pluvials a la plaça de l'Amistat, bombes de la Solana, un etilòmetre per a la Policia Local o l'adquisició d'un equip de so per al Rockòdrom, sense oblidar els dos projectes de les actuacions previstes en el Pla Planifica de la Diputació, els pluvials de la plaça Major i el futur museu de l'antiga nau Vicosta.

Altres punts aprovats en la darrera sessió plenària de l'any van ser l'Ordenança fiscal reguladora de la taxa de drets d'examen, amb el vot a favor de l'equip de Govern, l'abstenció de la CUP i el vot en contra de socialistes i populars; la modificació de les dedicacions parcials de dos regidories, que passen a ser del 50% (eren del 30 i el 40, respectivament), amb el vot a favor de l'equip de Govern i el vot en contra de la resta de grups; i el canvi de nom de l'avinguda de Joan Carles I i del carrer d'Alacant, que passaran a dir-se avinguda del País Valencià i carrer de les Barxeres, respectivament. Aquest punt va tindre el vot favorable de tots els grups, excepte el popular, que va votar en contra.

La Sala

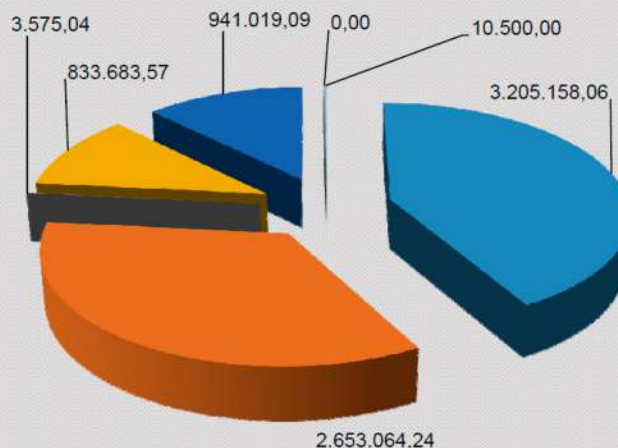
Consell Redactor:

Ferran Lloret
Aitor Pérez Ciorraga
Rosa Avellà
Juan Gayá

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



Despeses



- CAPITOL 1 - DESPESES DE PERSONAL
- CAPITOL 2 - DESPESES CORRENTS EN BENS I SERVEIS
- CAPITOL 3 - DESPESES FINANCERES
- CAPITOL 4 - TRANSFERÈNCIES CORRENTS
- CAPITOL 6 - INVERSIONS REALS
- CAPITOL 7 - TRANSFERÈNCIES DE CAPITAL
- CAPITOL 9 - PASSIUS FINANCERS

Pedreguer signa el protocol de col·laboració amb la Guàrdia Civil en matèria de violència de gènere

L'Ajuntament de Pedreguer va celebrar el passat dimecres 16 de desembre, de manera telemàtica, la Junta Local de Seguretat Ciutadana, una reunió presidida per la subdelegada del Govern a Alacant, Araceli Poblador Pacheco, i l'alcalde, Sergi Ferrús Peris. També van estar presents la cap de la Unitat contra la Violència sobre la Dona, Modesta Salazar; el coronel en cap de la Guàrdia Civil, José Hernández Mosquera; el cap de la Comandància de la Guàrdia Civil de Calp, Jerónimo Pacheco; el tinent de la Guàrdia Civil, Juan Carlos López; el sargent comandant de la Guàrdia Civil de Pedreguer, Rafael Yepes Arroyo; l'inspector cap de la Policia Nacional adscrit a la Comunitat Valenciana, José A. Fernández de la Dueña; i l'inspector cap de la Policia Local, Francisco Morell Chofre.

El passat 29 d'octubre, per unanimitat del Ple de Pedreguer, es va aprovar l'adhesió del municipi al protocol FEMP-Ministeri de l'Interior de col·laboració i coordinació entre les forces i cossos de seguretat de l'Estat i els cossos de policia local per a la protecció de les víctimes de violència domèstica i de gènere, pas previ per poder adherir-se al sistema VioGen, una base de dades estatal sobre les víctimes del masclisme. Ara, el que comporta un altre pas necessari per tal que Pedreguer quede integrat en eixe sistema, la Junta Local de Seguretat tenia per objectiu la constitució de la mesa de coordinació policial per a l'aplicació i seguiment d'eixe protocol i l'aprovació del procediment operatiu de coordinació i col·laboració entre la Guàrdia Civil de Pedreguer i l'Ajuntament de Pedreguer, per garantir el compliment de les mesures judicials de protecció a les víctimes de violència de gènere.

"Aquestes mesures demostren que, quan es vol, es pot treballar en favor de les dones i els menors víctimes de la violència de gènere", va destacar la subdelegada de Govern, qui va incidir en la importància de la coordinació i col·laboració entre els diferents cossos de seguretat per previndre i lluitar contra aquesta xacra.

Segons el cap de la Policia Local, eixa aprovació permetrà el seguiment de les víctimes amb risc "no apreciat" o "baix". L'alcalde va elogiar i va ressaltar el gran treball que fan tant la Policia Local i la Guàrdia Civil com el Departament d'Igualtat de l'Ajuntament, que ja treballen en la formació necessària i la celebració de jornades com la del passat 10 de desembre, en què es va poder accedir a experiències de localitats com Ènguera, Dénia, Ondara o València, ja integrades des de fa anys en VioGen.

De fet, gràcies a la coordinació entre aquesta àrea i la prefectura de policia, Pedreguer ha pogut acollir-se a les ajudes del Pacte d'Estat contra la Violència de Gènere, una ajuda important, segons va destacar Modesta Salazar, destinada a campanyes de sensibilització, tallers, xarrades i diferents jornades, com el 8-M i el 25-N, que tenen com a objectiu la prevenció de la violència masclista i l'assoliment de la igualtat entre homes i dones. Perquè, com va declarar la cap de la unitat, "la violència de gènere, és més fàcil previndre-la que combatre-la".

Finalment, des de la Subdelegació de Govern van insistir a extreure la guàrdia durant estos dies, per la preocupant pujada d'incidència de la COVID a nivell autonòmic i a ser prudents, fent un darrer esforç per poder trobar-nos tots i totes després de festes.



L'Ajuntament contracta 2 joves gràcies al programa EMPUJU 2020 de la Generalitat

Recentment s'han incorporat dos joves a l'Ajuntament de Pedreguer, gràcies a les ajudes dels programes EMPUJU, subvencions destinades a la contractació de persones joves per entitats locals, en el marc del Sistema Nacional de Garantia Juvenil, englobats en la iniciativa del Servei Valencià d'Ocupació i Formació (LABORA) de la Generalitat Valenciana.

La quantitat invertida per LABORA al municipi en aquesta ocasió és de 22.366,94 €, als quals s'afegeixen els 26.362,91 € que hi aporta l'Ajuntament. L'actuació està cofinançada per la Unió Europea a través del Programa Operatiu d'Ocupació Juvenil del Fons Social Europeu.

Des de la Regidoria d'Ocupació s'ha valorat positivament la iniciativa, que no només permetrà a l'Ajuntament comptar amb dos professionals per realitzar diverses tasques especialitzades, sinó que també donarà l'oportunitat d'acumular experiència laboral i prendre un primer contacte amb el mercat de treball a dos joves menors de 30 anys, inscrits prèviament a LABORA.

Concretament, les tasques que desenvoluparan les persones contractades seran les pròpies dels llocs d'informàtic i d'auxiliar administratiu, durant un any. Així, s'han formalitzat, a través del programa EMPUJU, dos contractes d'1 any de duració per a joves seleccionats, entre els identificats per l'Espai LABORA, per treballar d'informàtic i d'auxiliar administratiu, en el projecte de manteniment del portal de transparència i del web municipal i en el suport al departament d'urbanisme, respectivament. Tots dos van mantenir un primer contacte professional el passat dimarts 29 de desembre amb la regidora d'Ocupació, Noèlia Miralles, i amb el regidor d'Urbanisme, Héctor Mulet.



Unió Europea

europa 
inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu



Pedreguer aprova un conveni amb la Conselleria d'Habitatge i Arquitectura Bioclimàtica per ampliar el parc públic d'immobles

En el darrer Ple ordinari de l'any 2020, el passat dimarts 29 de desembre, Pedreguer va aprovar, per unanimitat, un conveni de col·laboració amb la Generalitat per la cessió dels drets de tanteig i retracte, que permetrà accedir preferentment a l'adquisició d'habitatges per destinar-los al parc públic, per a l'ús de persones en situació d'emergència social.

La Conselleria d'Habitatge i Arquitectura Bioclimàtica tracta d'estendre les possibilitats del decret de dret de tanteig i retracte per a l'adquisició d'habitatge social amb la implicació dels ajuntaments, transferint-los aquest dret d'adquisició preferent en operacions de transmissió d'edificis, com els adquirits mitjançant dació en pagament, procés judicial d'execució hipotecària o procediment de venda extrajudicial, perquè també puguin ampliar els propis parcs municipals d'habitatge públic. De fet, el vicepresident, Rubén Martínez Dalmau, que coordina eixa Conselleria, ja va informar els responsables municipals del decret i del procés per portar endavant aquesta acció en la visita a Pedreguer del passat 17 de novembre, en què va mostrar la seua disposició per fer un parc públic d'habitatges al municipi amb recursos de la Conselleria.

S'amplien així les possibilitats que introdueix el decret, de manera que s'incrementa el nombre d'habitatges socials a disposició dels municipis, que, sovint, no disposen de cap allotjament per atendre situacions d'emergència, com és el cas de Pedreguer.

Fins al moment, els ajuntaments que s'adhereixen com a agents executors d'aquest dret de tanteig i retracte han d'assumir les possibles operacions de compra mitjançant recursos propis. No obstant això, la Conselleria treballa en la inclusió d'una partida específica en els pressuposts autonòmics de 2021 amb la qual es puguin canalitzar fons per cofinançar aquestes adquisicions. Es tractaria, en suma, de prestar un suport econòmic que facilite als municipis afrontar aquestes inversions.

Amb la implicació dels municipis s'aconsegueix, a més, un doble objectiu addicional. Primer, permetre que els ajuntaments opten per l'adquisició de xicotets lots d'habitatges, grups reduïts de quatre o cinc habitatges procedents d'execucions per impagament de la hipoteca, que escapen de les prioritats de la Generalitat, centrada en grans transmissions. I segon, que els ajuntaments actuen com a agents rastrejadors, de manera que, per la seua major vinculació amb el territori, puguin informar a la mateixa Generalitat sobre l'existència de determinades oportunitats d'adquisició, en el cas que no puguin assumir compres amb fons propis.



tu també
fas La Sala

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



Indrets i llocs de la nostra terra **calendari 2021**

- I. 28/02 – Vall d'Alcalà i Mas de Capaimona
- II. 28/03 – De Sella a Relleu
- III. 25/04 – Vall de la Murta (Alzira)
- IV. 23/05 – L'ombria de la Sella de Pedreguer (amb Daniel Climent)
- V. 24/10 – Serra d'Almudaina
- VI. 19/12 – Muntanya Gran de Pedreguer

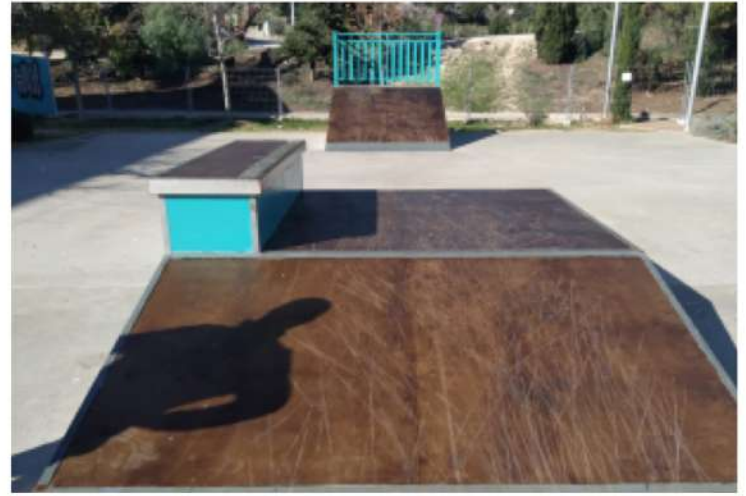
Està ací mateix !!
camina, estima i gaudeix de les teues muntanyes

El parc de patinatge de Pedreguer renova instal·lacions

Amb la intenció de seguir millorant les instal·lacions esportives del municipi, la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Pedreguer ha escollit la renovació dels taulers de fusta dels aparells del parc de patinatge, ja que presentaven un gran deteriorament. També s'han pintat les superfícies metàl·liques.

En aquest parc, situat al polígon industrial de les Galgues, un dels primers de la comarca (inaugurat ja fa més de 6 anys, el 25 d'abril de 2014, fruit d'una de les propostes dels pressuposts participatius d'aquella edició), hi ha la possibilitat de practicar tant l'skate com l'scooter. Es tracta, doncs, d'un espai per al gaudi del jovent de Pedreguer.

Aquesta acció permet disposar d'una instal·lació renovada i segura per usar-la durant un llarg període de temps.



Els Serveis Municipals de Pedreguer estrenen camió amb el nou any

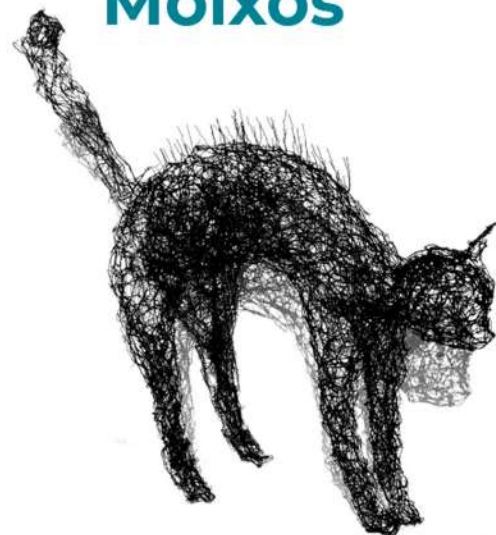
L'Ajuntament de Pedreguer ha adquirit, mitjançant el sistema de Leasing, un nou vehicle per a Serveis Municipals. Es tracta d'un camió, amb caixa basculant, Renault Master dièsel, dotat de funció ECO, que redueix tant el consum com la contaminació ambiental.

Aquesta adquisició completa la flota de vehicles de Serveis Municipals i Obres Públiques i dota el departament d'un vehicle que, per les seues dimensions, pot accedir a llocs reduïts i, alhora, optimitzar en viatges i consum l'arreglada de restes de branques o triturat. Per tant, es feia necessari pel bon desenvolupament de les tasques pròpies de les brigades municipals d'obres i serveis municipals, ja que, per les seues característiques, cobreix un servei que fins ara no podia realitzar cap dels vehicles existents.



Exposició

Roncadors. Moixos



Del 29 de gener
al 23 de febrer de 2021

Centre Cultural
Casa Municipal de Cultura
Pedreguer
GLORIETA DE LA CREU, 14

HORARI
Dilluns a divendres
de 9 a 22h.



Ajuntament de Pedreguer

FUNDACIÓ
BALEARIA

El Mas de Capaimona i la Font del Paet

La Vall d'Alcalá

28/02/2021



Distància 13km

Dificultat mitjana



Lloc i hora d'encontre: Rotonda del Sequier a les 8:00 hores

Cal dur aigua i esmorzar



Socis 6€ · No socis 8€



Inscripció a partir del dilluns 15 de Febrer a la web del CEP

<https://www.cep-pedreguer.org/>

D'excursió cal dur sempre: Motxilla, cantimplora, bon calçat, impermeable en funció del temps, protecció solar, ulleres i barret
Assegurança: Per a realitzar qualsevol activitat amb el CEP, cal tenir la Llicència Federativa o assegurança d'accidents equivalent.

Si no tens cobertura d'accidents caldrà pagar 3€ per l'assegurança individual temporal (Llei 2/2011, de l'esport i l'activitat física)

Opció soci: Assegurança anual (365 dies) per 11€. Exclusiva només per als socis i per a qualsevol de les activitats organitzades pel CEP.
Cobertura estatal



visites guiades

Diumenge 7 de febrer

Itinerari pel terme

El castell de l'Ocaive. Consolidació
estructural del monument

L'Ocaive a l'hivern

Lloc i hora: Porxes, a les 09.00

Durada: 4 hores, aproximadament.

Inscripció (limitada a 30 persones):

Casa Municipal de Cultura, fins al 5 de febrer.

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 21 de febrer

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 19 de febrer

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



tota la informació
que busques,
a un clic!

www.pedreguer.es

Twitter:

@AjuntPedreguer

Facebook:

Ajuntament-de-Pedreguer

Youtube Canal:

Ajuntament de Pedreguer

TALLERS I XARRADES

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)

2. La importància dels pares i de les mares en la competició esportiva dels seus fills.

Objectiu del taller: analitzar la tipologia de pares i mares en l'entorn esportiu i com es relacionen amb el club, amb els entrenadors i amb els propis fills.

Data: divendres 19 febrer

3. Resolució de conflictes, què fer durant els entrenaments i els partits.

Objectiu del taller: aprendre a abordar i solucionar els diversos conflictes individuals i grupals que sorgeixen durant la interacció esportiva.

Data: divendres 12 març

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



Programació Ateneu Popular de Pedreguer gener 2021



Dijous 11 de febrer – 18.00 h

Acte de presentació del **Grup de Consum de Pedreguer**
A càrrec del grup promotor. Explicació del funcionament i de com formar-ne part.

Lloc: Ateneu Popular de Pedreguer (C/ de la Lluna, núm. 47)

contes i contes els primers dijous 2021

Dijous 4 de febrer

El misteri de la pedra preciosa
Lloc: Casa Municipal de Cultura
Hora: 18.30

Companyia: l'Oracle de l'Est

Dijous 4 de març

Pipita Calcesllargues
Lloc: Casa Municipal de Cultura
Hora: 18.30

Companyia: l'Oracle de l'Est



D'HIVERN SA POESIA

XXII edició - 2021

Dimarts 23 de febrer

Lectura de poemes, a càrrec de Joan Navarro

La nit transeünt

Lloc: Casa Municipal de Cultura

Hora: 19.00



PLATEATRE FebrerTeatre

Dissabte 27 de febrer
DEKIA

A una entrevista de treball per a una gran multinacional estan citats els quatre aspirants finals. El model de selecció és una mica estrany i serà una entrevista conjunta amb diverses proves per aconseguir el lloc de feina que provoca situacions molt divertides i manté l'espectador en alerta al llarg de tota l'obra.

Companyia: Farfullit Teatre

Lloc: Rocòdrom • **Hora:** 19.00

Programació Casal Jaume I

FEBRER 2021

Presentació llibre
Hotel Fontana Pau Alabajos
Premi de teatre Ciutat d'Alcoi

Dijous 25 de febrer a les 19:30h
bromera

FEBRER 2021

EXPOSICIÓ
JOSEP CARNER
DIR MOLTES UN MIG DIR
SERIA MON AFANY

FINS 26 DE FEBRER
DE DILLUNS A DIVENDRES
DE 18H A 20H

FEBRER 2021

NARRACIONES, DISIDENCIAS Y SENTENCIAS
un llibre de
PACO BONILLA
divendres 26
a les 19:30h
interpretació musical amb
LELLANY LIZANA



TALLER COM PREVINDRE EL MAL D'ESQUENA

SESSIÓ 1:

**Exercicis per a enfortir
l'esquena i la musculatura
complementària**

SESSIÓ 2:

Control postural i ergonomia

SESSIÓ 3:

**Taula d'estirament, auto
massatge i relaxació**

**Març 2021: dijous 11, 18 i 25 a les 19,30h
CASA DE CULTURA**

Professor: Rodrigo Cano Colino

Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

15 places · Mínim: 8 persones

PREU : 20 €



Ajuntament
de Pedreguer

REGIDORIES D'ESPORT I DE SANITAT



FESTIART 2021 *Des del 26 de febrer fins al 4 d'abril*



Des del 26 de febrer fins al 26 de març
EXPOSICIÓ
 Cinema i poble
Fons d'Edicions del Sud
Lloc: Casa Municipal de Cultura (Pedreguer)



Diumenge 21 de març
RECITAL

Les 1001...dones
 Carmen Paula Romero, soprano
 Beatriz Miralles, piano
Lloc: Casa Municipal de Cultura (Pedreguer)
Hora: 19.00
Entrada: 3€



Dijous 11 de març
RECITAL DE POESIA
Veu: Josep Orihuel
Piano: Clàudia Ortola
 Cels de sal
Lloc: Casa Municipal de Cultura
Hora: 19.00



Dissabte 27 de març
Dia Muncial del Teatre
 Tio Vanya (Anton Txékhov)
 Companyia: L'Oracle de l'Est
Lloc: Rocòdrom
Hora: 19.00



Dissabte 13 de març
CONCERT
Ferreteria Rosario
Lloc: plaça de l'Amistat
Hora: 19.00



Diumenge 28 de març
Ferran Palau
Lloc: plaça de l'Amistat (Pedreguer)
Hora: 12.00

Ferran Palau escriu i descriu la seva història com un paisatge que gira a ritme tranquil, assossegat, però implacable. Igual d'implacable que la seva música.



EXPOSICIÓ ITINERANT

Des del 15 fins al 19 de febrer
 Des de les fronteres del silenci: Carmelina Sánchez-Cutillas
Lloc: Casa Municipal de Cultura (Pedreguer)
Coordina: Biblioteca Pública de Pedreguer, adherida a l'Any Carmelina Sánchez-Cutillas



Ajuntament de Pedreguer

Carmelina Sánchez-Cutillas
 Escriptora de l'any 2020



Realitzar 30 minuts d'exercici redueix el risc de mort prematura

Centre Mèdic de la Universitat de Columbia (EUA)

Un estudi realitzat pel Centre Mèdic de la Universitat de Columbia (EUA) indica que realitzar 30 minuts diaris d'exercici físic, a qualsevol intensitat, contribueix a disminuir el risc de mort prematura.

La recerca, publicada en "American Journal of Epidemiology", mostra els beneficis per a la salut que suposa reemplaçar el temps que passem asseguts per una mica d'activitat física. Per comprovar-ho, s'han analitzat dades al voltant de 8.000 adults de mitjana edat (45 anys de mitjana) i majors. L'informe ressalta la importància del moviment, independentment de la intensitat o la quantitat de temps, ja que n'hi ha prou amb tan sols mitja hora.

Keith Díaz (professor assistent de medicina conductual en el Col·legi de Metges i Cirurgians de Vagelos de la Universitat de Columbia i autor principal de l'article) assenyala que "les nostres troballes subratllen un important missatge de salut pública que indica que l'activitat física de qualsevol intensitat proporciona beneficis per a la salut".

D'acord amb un estudi recent, aproximadament un de cada quatre adults passa més de vuit hores al dia assegut. En un article anterior, Díaz i el seu equip van descobrir que els adults que s'asseien per llargs períodes de temps, una hora o més sense interrupció, tenien un major risc de mort prematura que aquells que eren sedentaris pel mateix temps total, però aixecant-se i movent-se més sovint.

També van descobrir que les persones que s'asseien durant menys de 30 minuts seguits reduïen el risc de mortalitat primerenca, la qual cosa suggereix que prendre descansos de moviment cada mitja hora podria reduir el risc de mort.

Els investigadors es van proposar, en aquesta nova recerca, conèixer quant de temps i amb quina intensitat s'ha de fer exercici per contrarestar els efectes nocius d'estar asseguts. En l'estudi, els individus analitzats formaven part d'una recerca nacional d'accidents cerebrovasculars i de desaparitats racials i regionals entre 2009 i 2013.

Es van usar amb ells monitors d'activitat durant almenys quatre dies, per registrar la quantitat i la intensitat de l'activitat física i el temps de descans. Els investigadors van tabular la taxa de mortalitat entre els participants fins al 2017. Amb aquestes dades, van estimar com la substitució del temps dedicat a romandre físicament actiu afectaria el risc de mort primerenca.

L'estudi va trobar que reemplaçar només els 30 minuts d'estar assegut amb activitat física de baixa intensitat reduiria el risc de mort prematura en un 17%, una disminució estadísticament significativa. Canviar la mateixa quantitat de sessions per una activitat de moderada a vigorosa seria el doble d'efectiu, reduint així el risc de mort prematura en un 35%. Els investigadors també van trobar que curtes ràfegues d'activitat, de només un minut o dos, proporcionaven també un benefici per a la salut.

Díaz indica que "si tens un treball o un estil de vida que implica molt de temps assegut, pots reduir el risc de mort prematura si et moues amb més freqüència, durant el temps que desitges i segons ho permeti la teva capacitat, ja siga que es tracte d'aconseguir un màxim d'una hora d'intensitat o activitats de menor intensitat, com caminar".

L'investigador conclou que "en el pròxim estudi, planegem analitzar el risc de resultats cardiovasculars específics, com l'atac cardíac, la insuficiència cardíaca i les morts relacionades amb la malaltia cardiovascular, associades amb l'activitat física versus el comportament sedentari".

Munideporte 2019

Fins al 23 de febrer
EXPOSICIÓ: MOIXOS

Dijous 4 de febrer
CONTES I CONTES

Diumenge 7 de febrer
VISITES GUIADES

Des del 15 fins al 19 de febrer
EXPOSICIÓ ITINERANT

Divendres 19 de febrer
TALLERS I XARRADES

Diumenge 21 de febrer
VISITES GUIADES

Dimarts 23 de febrer
POESIA

**Des del 26 de febrer fins
al 26 de març**
FESTIART 2021: EXPOSICIÓ

Dissabte 27 de febrer
FEBRERTEATRE

Diumenge 28 de febrer
CICLISME: TROFEU
AJUNTAMENT DE PEDREGUER

INDRETS I LLOCS:
LA VALL D'ALCALÀ

Dijous 11 de març
FESTIART 2021:
RECITAL DE POESIA

Divendres 19 de febrer
TALLERS I XARRADES

Dissabte 13 de març
FESTIART 2021: CONCERT

Diumenge 21 de març
FESTIART 2021: RECITAL

Dissabte 27 de març
FESTIART 2021: TEATRE

Diumenge 28 de març
FESTIART 2021:
FERRAN PALAU

TROFEU AJUNTAMENT DE PEDREGUER



28 DE FEBRER



des de 1985
La Marina
volta ciclista 2021

