



Se ejecutan varios proyectos que mejoran la seguridad del pueblo

P.3

Magnífico ambiente en todas las actividades programadas durante las Fiestas de Alfara del Patriarca

P.6-7



Foto colectiva de todas las fiestas y asociaciones implicadas en la organización de las Fiestas de Agosto.

▶ P.2 80.650 EUROS DEL SUPERÁVIT DE LA DIPUTACIÓ PARA INVERSIONES FINANCIERAMENTE SOSTENIBLES

▶ P.2 EMPIEZA LA CONSTRUCCIÓ DEL FUTURO TRINQUETE CON LOS TRABAJOS DE CIMENTACIÓ

▶ P.3 LA MEJORA DE VIALES CONTINUARÁ CON EL ASFALTADO DE LA CALLE CAVALLERS

▶ P.4 SE IMPLEMENTA EL PLAN DE IGUALDAD CON LA FORMACIÓ DE TRABAJADORES DEL AYUNTAMIENTO

▶ P.8 UNA EXPOSICIÓ ITINERANTE SOBRE LA MODERNIDAD REPUBLICANA LLEGA A ALFARA

▶ P.11 NUEVAS OFERTAS Y ABONOS EN LA NUEVA TEMPORADA DEL GIMNASIO MUNICIPAL

Victoria frente a Borbotó en la final del 53 Trofeo de Llargues de la localidad



P.3 Campanero, Martí II, Pepet y José celebran el triunfo.

80.650 euros de la Diputación para realizar inversiones sostenibles

Alfara del Patriarca dispone de 80.650 euros procedentes del Plan Provincial de Cooperación a las Obras y Servicios Municipales 2017 para mejorar las infraestructuras de la población. La Junta de Gobierno Local ha decidido destinar esta subvención de la Diputación de Valencia a mejorar algunas zonas de uso público.

Uno de los principales proyectos hace referencia a la optimización de la depuradora de la piscina municipal, la cual ha presentado este verano problemas que incluso han ocasionado el cierre puntual de las instalaciones. Se pretende resolver esta cuestión para que el próximo año no haya problemas con la calidad del agua.

La segunda actuación programada contempla dotar al polideportivo de servicios públicos. Se ha propuesto la construcción de una nueva infraestructura con lavabos en el espacio que hay



El Ayuntamiento construirá nuevos lavabos públicos en el espacio ubicado entre el parque del polideportivo y el campo de fútbol.

entre el parque infantil y el acceso al campo de fútbol.

Por último, el Consistorio promoverá la instalación de duchas exteriores en la piscina municipal, para dar respuesta a la gran demanda de estas instalaciones. La idea es hacer una hilera de duchas cubiertas, que servirán para complementar las que ya están a los vestuarios.

El equipo de gobierno del Ayuntamiento contempla la realización de otros proyectos que previsiblemente no se podrán ejecutar con esta

subvención por carencia de presupuesto. Se trata de proyectos de futuro, algunos de ellos sugeridos por los vecinos y vecinas, y que se podrán realizar con fondos propios o a través otras ayudas.

Así, queda pendiente el acondicionamiento de un lugar lúdico en la zona urbanizada del Graüero, en los terrenos municipales ubicados detrás del calvario. En este espacio se prevé habilitar una zona delimitada donde se construirán paelleros y se colocarán mesas y bancos de

madera y algunos árboles para facilitar que los vecinos y vecinas del pueblo puedan disfrutar de esta instalación.

Otro proyecto demandado por muchos vecinos y vecinas de Alfara es la creación de un área de recreo para perros. La idea es ubicarlo en el terreno municipal junto al colegio público San Juan de Ribera y el polideportivo. El objetivo es facilitar un espacio adecuado para perros y fomentar la limpieza de los parques y la recogida de excrementos.

Los operarios trabajan en la construcción de los cimientos del trinquete

Las obras de construcción del futuro trinquete, el cual se ubicará entre el campo de fútbol y la pista multideportiva, ya están en marcha. Los trabajos empezaron en junio y han continuado durante el verano.

La infraestructura está financiada con el Fondo de Cooperación de la Diputación de Valencia, dotado

con 112.000 euros, y con otros 100.000 euros procedentes del Plan Provincial de Obras y Servicios.

Además, el Ayuntamiento ha solicitado otra subvención a la Diputación de Valencia para mejorar las instalaciones deportivas. Con ella se podría ejecutar la segunda y última fase del proyecto, que contempla el



Forjado para la correcta cimentación del futuro trinquete de Alfara.

recubrimiento del trinquete. Hay que recordar que la redacción del proyecto se realizó atendiendo a las peticiones y necesida-

des del Club Pelotari de Alfara del Patriarca, para que las instalaciones cumplan los requisitos de los jugadores del pueblo.

Se ejecutan importantes proyectos para aumentar la seguridad del pueblo

El Ayuntamiento ha aprovechado los meses de verano para realizar una serie de proyectos que servirán para mejorar la seguridad de los vecinos y vecinas del municipio.

Destaca la construcción de la pérgola que enlaza el edificio principal del colegio público San Juan de Ribera con el comedor. Así se da respuesta a una demanda histórica de la comunidad educativa. Además, supone una mejora del bienestar del alumnado y del profesorado del centro mediante la creación de un itinerario que los protege de las inclemencias meteorológicas.

Las obras, sufragadas con 30.000 euros procedentes del Plan Provincial de Obras y Servicios de la Diputación, han consistido en la eliminación de las barreras arquitectónicas del lateral de la escuela y la edificación de un pasillo cubierto que llega hasta el comedor, ubicado a unos

25 metros de la infraestructura principal.

También se ha conseguido mejorar la seguridad del alumnado gracias a la retirada del techo de fibrocemento del centro, trabajos ejecutados por la consejería de Educación durante el mes de agosto. Con la sustitución de este material tóxico de los tejados se han eliminado los riesgos para la salud que comportaba mantener el antiguo recubrimiento.

Por otra lado, los operarios ya han acabado de ejecutar la salida de emer-

gencia de la grada del campo de fútbol del polideportivo municipal.

Con la realización de estas obras el Ayuntamiento podrá tramitar la licencia de actividad del recinto deportivo, dado que ya se cumplen las recomendaciones en materia de prevención de riesgos laborales y seguridad. La intervención ha sido sufragada a través del Plan de Inversiones Financiera-mente Sostenibles de la Diputación de Valencia, con una dotación económica de 64.000 euros.



El colegio público, al fondo de la imagen, con el nuevo tejado.



Calle Cavallers.

La mejora de viales continúa con el asfaltado de c/ Cavallers

Alfara continuará mejorando los viales de la localidad con el asfaltado de la calle Cavallers, en el tramo comprendido entre la zona dels Rajolars y los Grupos de Paz. La intervención será sufragada con fondo del Plan Provincial de Obras y Servicios 2017 de la Diputación.

Esta actuación se suma a los trabajos desarrollados durante los últimos meses para mejorar el pavimento de toda la localidad, gracias a una dotación de 30.000 euros de la institución provincial.

En esa ocasión se actuó sobre dos tramos muy degradados. En concreto, el ubicado en la calle Doctor Navarro, entre San Bertolomé y la calle Mayor, y el otro situado en el callejón de San Vicente, delimitado entre las calles Mayor y Cavallers. También se han hecho obras de mejora en el triángulo formado por las calles San Vicente, Don Emilio Ramón Llin y Cavallers, que se encontraban en mal estado por las obras de mejora de la red del alcantarillado que tuvieron lugar en 2016.



Pasillo cubierto que conecta el colegio con el comedor.



Nuevo acceso a las gradas del campo de fútbol.

Se forma a los trabajadores para implementar el Plan de Igualdad

El Ayuntamiento de Alfara del Patriarca organizará, a lo largo de los meses de septiembre y octubre, cursos de formación entre los trabajadores y trabajadoras municipales con el objetivo de implementar las acciones del Plan de Igualdad previstas para 2017.

Se da continuidad así a las acciones que empezaron a desarrollarse en el pasado mes de julio, cuando se aprobó la redacción de los reglamentos de funcionamiento interno de la Comisión de Igualdad, el del Municipio y del Proyecto Global.

En concreto, se trata de cuatro talleres desarrollados por la empresa encargada de poner en funcionamiento el plan, Equaliyu Momentum. El proyecto contempla un curso de sensibilización sobre temas de igualdad de género para toda la plantilla,



Curso de sensibilización sobre la igualdad de oportunidades, el pasado 12 de septiembre.

otro específico para personal político, técnico y políticas, un curso de comunicación, uso del lenguaje y otros canales y, por último, uno de empoderamiento digital dirigido a mujeres.

También se llevarán a cabo tareas de asesoramiento, para garantizar una correcta implementación del Plan de Igualdad. Entre otras cosas, el equipo de Igualdad

acreditará que las personas responsables de redactar y poner en funcionamiento el Plan de Prevención de Riesgos Laborales tienen formación específica en cuestiones de género.

Además, se propondrá la realización de tres actividades en los centros escolares de Primaria y Secundaria a lo largo del curso escolar. Otra medida que se contempla es

el asesoramiento para que los premios y reconocimientos que se otorgan en la práctica deportiva respeten la Igualdad de Oportunidades entre Hombres y Mujeres (IOMH) y para vincular las subvenciones a las entidades deportivas con el diseño y ejecución de incentivos destinados a promover la participación femenina.

En lo referente a las actividades destinadas a toda la ciudadanía, el plan contempla la realización de unas jornadas en el mes de marzo. El objetivo de este encuentro será doble. Por un lado, planificar la siguiente fase de implementación del Plan de Igualdad. Y, por otro, hacer una sesión abierta con colectivos, centros educativos y de salud tanto de Alfara como de otros municipios para intercambiar experiencias de buenas prácticas.

JUVENTUD

Ritmo, movimiento y creatividad en el festival Tots Per Alfara

La II edición del festival Tots per Alfara ya tiene definida su programación. Este año, durante el 28 y 29 de octubre se presentarán numerosas actividades con un nexo común: la percusión.

Rafa Navarro, profesor de esta especialidad musical en el Conservatorio Profesional de Valencia y vecino de Alfara,

es quien promueve el proyecto. En esta ocasión, ha creado una programación adaptada a los diferentes niveles de conocimiento musical, que tiene como objetivo mostrar todas las facetas de la percusión.

Entre las actividades propuestas, destaca el taller conducido por el reconocido profesor de

percusión brasileña Homero Cortés y la presencia del fundador de la escuela de percusión Dakitu, una de las más populares de nuestra provincia.

Una macrobatucada ofrecida por todos los participantes pondrá fin a las actividades, entre las cuales también se encuentra una Jam musical.



Taller de música en familia durante la I edición.

La Escuela de Adultos empieza el curso con una variada oferta de talleres

Los vecinos y vecinas tienen un año más a su disposición la Escuela de Adultos de Alfara, la cual empieza el curso con una oferta de talleres muy variada dirigida a personas de todas las edades.

Este año se presentan algunas novedades. El curso de Informática, para aprender los programas más populares como Word o el uso de Internet, se completa con otro taller llamado "Consulta la red". En las diferentes sesiones de esta propuesta se abordarán las dudas más habituales relacionadas con el uso de las nuevas tecnologías, las redes sociales o los móviles inteligentes. Los participantes podrán aprender desde cómo leer un diario en la web, a cómo comprar entradas por internet o crear una cuenta.

También volverán los talleres de trabajos manuales, memoria y gimnasia. "Aunque están dirigidos a todo el mundo, habitualmente se apuntan mujeres y personas jubiladas", comenta Joana, responsable del centro educativo. "Estos cursos, además de los beneficios que reportan por sus características, a menudo se convierten en un lugar de encuentro para la gente mayor, en un espacio de socialización, en el cual pueden relacionarse con los otros", explica la coordinadora.

Además, continúa, "en trabajos manuales hacen cosas muy bonitas como pinturas, alfombras, abanicos... y a final de curso se hace una exposición con todos los trabajos realizados". Por otro lado, en los talleres de memoria y gimna-

Taller Gimnàstica:
Dilluns i Dimecres de 9.45 a 10.45 h

Taller Consulta a la xarxa:
Dimarts de 10 a 11 h
Dijous d'11 a 12 h

Taller de Manualitats:
Dilluns de 15.45 a 17.45 h

Taller d'Informàtica:
Dilluns de 17 a 18 h

Taller de Cultura General:
Dilluns de 17 a 18 h
Dimecres de 17 a 18 h

Taller de Memòria:
Dimarts i Dijous de 17 a 18 h

Primer ciclo:
Cada dia de 15.30 a 17 h

Llengua espanyola i valenciana per a estrangers:
Cada dia de 15.30 a 16.30 h

Anglès:
Nivell 1: Dimecres de 18 a 20 h
Nivell 2: Dimarts de 18 a 20 h - Iniciació
Dijous de 18 a 20 h - Avançat

Graduat Secundària:
Cada dia

Matrícula: Informació i reserves:
A partir del 4 de setembre
Tel.: 600 467 784

Horari:
11 h a 13 h de dilluns a dijous
e-mail: epa@alfaradelpatriarca.es
Centre Cívic: C/ Maestro Palau, 15
Alfara del Patriarca

Preu:
Quota anual d'empadronats:
15 € matrícula + 40 € curs= 55 €
Quota anual no empadronats:
15 € matrícula+ 85 € curs= 100 €

ALFARA del PATRIARCA
RESERVA DE BIENESTAR SOCIAL

sia, las personas participantes "se lo pasan muy bien y es una forma de mantener la actividad física y mental", expone Joana.

La Escuela de Adultos también ofrece cursos de inglés en dos niveles. En principio, las clases no están orientadas a ningún examen oficial, pero si hay personas interesadas en presentarse a algún nivel, se les ayuda.

También hay clases de valenciano y castellano para extranjeros. Están dirigidas a personas recién llegadas que no hablan ninguno de los dos idiomas oficiales o que quie-

ren perfeccionar sus conocimientos para poder integrarse mejor en la sociedad.

La preparación de los exámenes para obtener el certificado de la ESO es otro de los servicios que se ofrece desde la EPA. "Se intenta dar un trato muy personal. Si los alumnos están trabajando y no pueden venir a clase, pueden entregar los trabajos por internet. El enfoque es muy práctico y al final, si se esfuerzan un poco, la mayoría acaba aprobando", comenta Joana. Una muy buena oportunidad para todos aquellos que quieran acabar la enseñanza obligatoria.

Ocio y refuerzo escolar

El Ayuntamiento de Alfara ha puesto en funcionamiento, un año más, el servicio de acompañamiento escolar, del que este año se beneficiarán 16 menores de entre 3 y 12 años.

Para desarrollar esta actividad el Consistorio ha contratado a una técnica especializada que trabajará con niños y niñas dos tardes a la semana. Además de reforzar el trabajo que hacen en el colegio a través del seguimiento de los deberes, para garantizar que no pierden el ritmo escolar, en las sesiones se trabajarán ámbitos relacionados con la educación emocional, como son la empatía, la resolución de conflictos o la interacción social.

El acompañamiento escolar, que está promovido por la concejala de Bienestar Social, se complementará con talleres relacionados con otros temas de interés, como los referentes a la nutrición y la creación de hábitos de vida saludables. También se trabajará para involucrar a los padres y madres en la realización de determinadas actividades lúdicas. La iniciativa también contempla que los niños y niñas participantes realicen algún deporte que les guste en las escuelas deportivas de nuestra localidad.

Ambiente genial en las Fiestas de Agosto

El ayuntamiento de Alfara da las gracias a todos aquellos que un año más han hecho posible que los vecinos y vecinas de nuestro pueblo hayan podido disfrutar de los 18 días de las fiestas de Agosto.

A José Vicente "Salsero", por la portada del libro de fiestas; a la peña taurina y a la Comisión de Toros; al club de pelota; al grupo de teatro "Lo Nostre"; a la peña "La Barrancà"; a Joan Pascual por su exposición de cuadros, y a los clavarios y clavarías de las comisiones festivas: San Vicente, San Juan de Ribera, Hijas de María,

Roser, Santa Bárbara, San Bertolomé y a la Virgen de los Desamparados.

Damos las gracias al grupo de mujeres que, junto con la asociación de jubilados y pensionistas, hacen posible la cena de los mayores, y a todos los miembros del Ayuntamiento, desde policía hasta administrativos, los cuales han trabajado para garantizar el éxito de los festejos.

Y, por supuesto, agradecemos la entrega y predisposición para pasarlo bien. Las fiestas son para vosotros y sólo son posibles con vuestra participación.



Cena de los mayores, organizada por el Ayuntamiento con la colaboración de las Hijas de María y



Holy Party a cargo de los clavarios de San Juan de Ribera.



Actuación del Grupo de Teatro "Lo Nostre".



Espectáculo "Tallarina On Tour".



Parque infantil acuático en la zona del CEU organizado por los festeros y festeras de San Vicente.



Clavarios de San Bartolomé.

FIESTAS



Otras personas voluntarias.



Ofrenda a la Virgen de los Desamparados en la plaza del Ayuntamiento.



Un grupo de clavarios en un castillo de fuegos artificiales.



"Traca correguda" de la fiesta del Roser.



Multitudinaria cena y espectáculo de Circo en los Jardines Municipales, organizado por los clavarios y clavarías de San Juan de Ribera.



Concurso de alloli de la Peña la Barrancà.



Final de las fiestas con la fiesta de disfraces.



Una batucada abrió este año la cabalgata.

Se inicia la temporada de teatro

La temporada de teatro organizada por la Concejalía de Cultura volverá el próximo 29 de septiembre con el espectáculo "Amante a sueldo", a cargo de la compañía Pánico Escénico, a las 22 horas en el Teatret.

La obra, que fue ganadora del VI Certamen Nacional de Teatro Amateur "Antonio Ferrer", mezcla la comedia más delirante y el drama para describir una historia de amor que nace de los instintos humanos más puros: el sexo y el dinero.



La exposición sobre la Modernidad Republicana del MuVim llega a Alfara

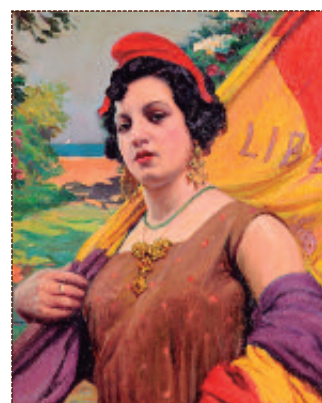
La sala de exposiciones del Castillo acogerá, del 4 al 13 de octubre, la muestra "La Modernidad Republicana en Valencia. Innovaciones y pervivencias en el arte figurativo (1928-1942)".

Se trata de una compilación de las piezas que el año pasado formaron parte de una propuesta del Museo Valenciano de la Ilustración y de la Modernidad (MuVim) y que ahora, la Diputación de Valencia ha transformado en una versión itinerante que recorrerá varios municipios.

La exposición se compone, en este formato itinerante, de un total de 47 réplicas de obras originales creadas entre el 21 de abril de 1931 y el 1 de abril de 1939, es decir, desde la proclamación de la II República hasta el fin de la Guerra Civil.



La retrospectiva plantea un recorrido que transita de forma paralela por los avatares de la historia social y política de los años 30 y por los de la fecunda historia de los lenguajes artísticos y la estética del momento a través de una cuidada selección de carteles y obras de artistas como Artur Ballester, Teodoro Andreu, Josep Renau o Luis Dubón.



La exposición ofrece a los visitantes la posibilidad de conocer una etapa crucial de nuestra historia a través de la mirada artística, pero también política y social de diferentes artistas. Hablamos de una época especialmente turbulenta en la cual el arte se puso a disposición y fue utilizado por diferentes ideas e ideales políticos de uno u otro signo.

La Mancomunidad pone en marcha el Horta Sonora, un festival de música de creación actual

La Mancomunidad de El Carraixet, con la colaboración de los ayuntamientos de Alfara, Bonrepòs i Mirambell, Foios y Vinalesa participará en el festival de música Horta Sonora, creado por Nitrato de Chile, un colectivo de jóvenes activos y creativos que trabajan por la dinamización cultural de l'Horta Nord.

Se trata de una propuesta lúdica y cultural donde

se unirán la huerta y la música tradicional valenciana.

Entre otras cosas, el festival otorgará cuatro becas de creación y composición sonora de 1800 euros, en las cuales los artistas tendrán que proponer el uso de algunas de las agrupaciones musicales de los pueblos de la Mancomunidad del Carraixet.

Las creaciones ganadoras se mostrarán en varios

conciertos que se llevarán a cabo en lugares importantes de l'Horta Nord, como el Molino de Agua de Alfara del Patriarca o al Motor de la Macarella de Bonrepòs.

En la convocatoria podrán participar personas mayores de 18 años de cualquier nacionalidad. Además, se pueden presentar obras creadas por más de un autor. De hecho, uno de los objetivos es fomentar la co-

operación entre diferentes artistas para crear nuevos caminos y sinergias.

Las obras tendrán que ser de nueva creación, originales e inéditas, y tendrán que tener una duración mínima de 10 minutos y una máxima de 20 minutos. El tema principal tendrá que ser l'Horta Nord.

El plazo para presentar las solicitudes acaba el próximo 31 de diciembre.

El Ayuntamiento firma un convenio con Amfisep

El Ayuntamiento de Alfara del Patriarca ha firmado un acuerdo con la Asociación de personas con Discapacitado de Montcada (Amfisep), por el cual nuestro municipio aportará 600 euros anuales para ayudar a la entidad a hacer frente a sus gastos. Amfisep ofrece servicios de rehabilitación complementaria a personas con diversidad funcional y de su taller de rehabilitación se benefician alrededor de 10 vecinos de nuestra localidad.

Este taller desarrolla varios tratamientos de fisioterapia adaptada a la discapacidad a través de técnicas como el masaje terapéutico, la electroestimulación, los infrarrojos, la camilla de re-

habilitación pasiva o la gimnasia en paralelos.

Amfisep también dispone de un servicio de transporte adaptado a personas con discapacidad orientado a aquellos que no tienen ningún medio para acudir al taller de rehabilitación. Este es un servicio indispensable para personas con un grado muy elevado de dependencia como pueden ser aquellos que sufren de Parkinson, paraplejía, artrosis degenerativa u osteoporosis.

Por último, Amfisep pone a disposición de sus usuarios actividades complementarias entre las que se encuentran el drenaje linfático manual, la fisioterapia neurológica y psicomotriz, la



electroterapia y la rehabilitación acuática.

Amfisep se ubica en la calle Pouacho de Montcada. Para obtener más información sobre sus servicios, podéis contactar a través del teléfono 96.139.35.72.

Exención de la tasa de basura para jubilados y pensionistas

Los jubilados y pensionistas que forman parte de unidades de convivencia con ingresos inferiores 707'06€ mensuales pueden solicitar la exención de la tasa de basura. Los interesados tendrán que presentar la siguiente documentación en servicios sociales entre el 16 de octubre y el 30 de noviembre: certificado de convivencia, fotocopia del DNI y justificante de ingresos de los integrantes de la unidad de convivencia a partir de los 16 años. Más información, en las oficinas del Ayuntamiento.

Ayudas para el bonometro para jóvenes y mayores

El plazo para que jubilados y pensionistas soliciten el bonometro a un precio reducido permanecerá abierto desde el 16 de octubre hasta el 30 de noviembre. Las nuevas tarjetas tendrán un precio de 77€ y la renovación costará 75€. Las personas interesadas tienen que presentar en el departamento de Servicios Sociales una foto de carné, fotocopia de DNI y justificante de ingresos. Los jóvenes también podrán solicitar ayudas para el bonometro entre el 20 y el 28 de septiembre. Más información en el Espaci Jove.

Álvaro Martínez se jubila

Tras 38 años al frente de la parroquia de San Bartolomé Apóstol, Álvaro Martínez Soriano deja su cargo como cura del pueblo. Ha sido el máximo representante de la Iglesia en nuestra localidad desde el 29 de julio de 1979 y, aunque la fecha definitiva de su último servicio no está determinada, muy pronto será sustituido por Jesús Girón Izquierdo, quien también asumirá el cargo de nuevo capellán de la Universidad Cardenal Herrera - CEU.



AFRONTAR LA VUELTA A LA RUTINA

Ya estamos en septiembre, un mes en el cual volvemos al trabajo y a la rutina diaria. Las vacaciones de verano nos han permitido desconectar, recargar energía y descansar el cuerpo y la mente. Aunque, todo sea dicho, durante estos meses se abandonan algunos buenos hábitos que habíamos tenido durante todo el año.

Acabadas las vacaciones de verano, es el momento de volver a organizarnos y recuperar nuestra rutina diaria. Os ofrecemos una serie de consejos para incorporar de nuevo esos hábitos olvidados de una forma más sencilla:

✓ ¡Ten paciencia y organízate! Volvemos de vacaciones y nos encontramos relajados, pero en algunos casos la vuelta a la rutina puede ser muy agotadora.

Hay que recordar que es normal que durante los primeros días que empezamos a retomar nuestros hábitos nos encontremos cansados. Tómatelo con

calma y organiza todo el que tienes que volver a incluir en tu día a día. La planificación nos ayudará a no abandonar. Y, sobre todo, hazlo de forma progresiva, sin prisa pero sin pausa.

✓ Cuida la alimentación. Nuestros hábitos alimentarios cambian en vacaciones. En verano las comidas son diferentes, los horarios se modifican y, a veces, comemos algún exceso.

Ahora es el momento de volver a nuestra rutina alimentaria. Llevar una dieta saludable y equilibrada nos ayudará a mejorar nuestro estado de ánimo.

✓ No se tiene que descuidar el descanso. Del mismo modo que las comidas, el sueño lo adaptamos al horario de vacaciones. Ahora tenemos que volver a introducir los hábitos de sueño y descanso que teníamos y que se adecuarán al ritmo y las necesidades de los meses de invierno.

Es recomendable marcar un horario y procurar

respetarlo, crear un clima relajado en el cual te encuentres a gusto y evitar dar vueltas en la cama. Si no concilias fácilmente el sueño, estas rutinas te ayudarán a conseguirlo. Ya verás como poco a poco volverás a poder dormir sin ningún esfuerzo.

✓ Tienes que mantener el cuerpo activo. Con la práctica de ejercicio físico ayudaremos a generar en nuestro organismo la sensación de bienestar y a vaciar nuestra mente de agobios.

Prepara la ropa necesaria para el ejercicio e intenta tenerla siempre a mano hasta que vuelvas a crear el hábito de hacer deporte. De esta forma evitarás excusas para no hacerlo.

✓ Desarrolla un pensamiento positivo. Nuestra mente es la herramienta que más nos puede ayudar a conseguir volver a la rutina sin frustraciones.

Tienes que tener presente cuáles son tus objetivos. Llénate de pensamien-

UPCCA
UNIDAD DE PREVENCIÓN
COMUNITARIA EN
CONDUCTAS ADICTIVAS

La UPCCA es un servicio municipal gratuito. El horario de atención al público, con cita previa en las oficinas municipales, es los martes entre las 11.30 y las 14.30 horas en el Espai Jove.

tos positivos y mensajes de ánimo para hacerlo más soportable. No lo olvides: ¡tú eres tu mejor motivación!

Por último, no te desanimes si el proceso no es tan rápido como te gustaría. Recuerda que iniciar un nuevo hábito es muy complicado, puesto que a nuestra mente no le gustan los cambios. Pero con el paso del tiempo se hace mucho más sencillo. Al fin y al cabo, el mes de septiembre es tradicionalmente un buen momento para marcarse los retos y objetivos que perseguiremos durante el resto de año.

RECOMENDACIONES LITERARIAS DE LA BIBLIOTECA

Ordres Sagrades de Benjamin Black

Als anys 50, el control de l'Església catòlica a Irlanda és absolut. Les convencions socials estan estrictament marcades, la censura en premsa és part del dia a dia i se silencien crims atroços. Però quan un periodista, Quirke i un inspector començaran a investigar.



Y luego ganas tú de VVAA

Uno de cada cinco niños o niñas en España sufrirá bullying a lo largo de su vida escolar. Cinco influencers de éxito se unen en este libro para contar cinco historias de superación del acoso, algunas de ellas autobiográficas. Todos conocemos historias de bullying que se pueden superar.



Ofertas y abonos en la nueva temporada del gimnasio

El gimnasio municipal de Alfara del Patriarca inicia la nueva temporada con ofertas y abonos que harán mucho más fácil ponerse en forma.

En primer lugar, hay que recordar que la matrícula en el centro es gratuita. Además, si eliges un abono trimestral para la sala de musculación o para multiactividades, el precio es de 18 euros al mes (54 euros el trimestre). Pero también hay otras opciones disponibles.

Por ejemplo, si quieres participar tanto en alguna actividad como en la sala de musculación, el abono trimestral cuesta 64'5 euros (21'5 euros al mes).

Si lo que quieres es probar y ver si te gusta, el precio mensual es de 2'5 euros.



Actividad dirigida por monitora especializada en el gimnasio municipal.

Por último, las personas que vayan al gimnasio todo el año, pueden optar por un pack de media temporada (de septiembre a julio) por 198 euros.

El gimnasio también estrena el mes de septiembre con algunas novedades. Este año habrá clases de baile y patinaje para adultos. Estas actividades

se suman a las clases habituales de pilates, yoga, gimnasia para la tercera edad o de mantenimiento. Además, se amplía el horario de musculación.

Todas las actividades están desarrolladas por entrenadores especializados que hacen un seguimiento y supervisan todas las sesiones.

Educación y salud con las Escuelas Deportivas

Las Escuelas Deportivas Municipales volverán a abrir sus puertas a partir del próximo mes de octubre. Todas las actividades tienen un enfoque con tres pilares fundamentales: la salud, la educación y el aprendizaje de la disciplina que se practica.

Una novedad de este año es la escuela de ajedrez para niños y niñas de 6 a 16 años. Además, vuelven los talleres de educación física de base orientada a la psicomotricidad, para nacidos en 2014; las actividades de predeporte para niñas y niños de 4 y 5 años, en las cuales realizarán varios deportes colectivos así como baile, Pelota Valenciana y Taekwondo. También se retoman las escuelas de baile, patinaje, taekwondo y pelota valenciana. Todas las clases están impartidas por profesionales titulados en el ámbito del deporte.



Nuestro vecino Juan Carlos Esteban ha completado el IronMan de Maastrich, una dura prueba de 3 km de natación, 180 en bicicleta y otros 42 corriendo y que superó en 10 horas y 52 minutos.

Alfara gana el 53 Trofeo de Llargues

El equipo de Alfara del Patriarca, formado por Pepet, Jose, Campanero y Martí II, ha ganado la 53ª edición del Trofeo de Llargues celebrado en la calle Mayor du-

rante las Fiestas de Agosto. Las semifinales, de eliminatoria directa, se disputaron los días 12 y 13 de agosto, donde resultaron ganadoras las formaciones de Alfara y

Borbotó contra los equipos de Valencia y Pelayo respectivamente. La gran final tuvo lugar el día 20. Los locales se impusieron por 50 a 30 contra los visitantes.



La afición de Alfara junto al equipo ganador del 53 Trofeo de Llargues./IMAGEN DE MIQUEL NAVARRO

**CEL-LEBRACIÓ
PAELLES
9 D'OCTUBRE**

9 D'OCTUBRE

**ACTIVTATS AMENITZADES,
PARC INFANTIL
I AMBIENT MUSICAL**

**INSCRIPCIONS:
DEL 26 DE SETEMBRE AL
3 D'OCTUBRE A L'ESPAI JOVE
D'11 A 13 H.
VESPRADA: DIMECRES 27
DE 16.00 A 19.00 H.**

<p>LOT 1 (+/- 10 PERS) 1 FONT DE POLLASTRE 1 FONT DE CONILL 1 ARRÓS 1 OLI POT. 1/2 TOMATA 1/2 K BAJQUETA 1/2 GARRROFÓ SAL SAFRÀ PIMENTÓ DOLÇ TAULES CADIRES 20 €</p>	<p>LOT 2 (+/- 20 PERS) 2 FONTS DE POLLASTRE 1 FONT DE CONILL 2 ARRÓS 1 OLI POT. 1/2 TOMATA 1/2 K BAJQUETA 1/2 GARRROFÓ SAL SAFRÀ PIMENTÓ DOLÇ TAULES CADIRES 35 €</p>
<p>LOT 3 (+/- 30 PERS) 3 FONTS DE POLLASTRE 2 FONT DE CONILL 3 ARRÓS 3 OLI POT. 1/2 TOMATA 1, 1/2 K BAJQUETA 1, 1/2 GARRROFÓ SAL SAFRÀ PIMENTÓ DOLÇ TAULES CADIRES 50 €</p>	<p>LOT 4 (+/- 40 PERS) 4 FONTS DE POLLASTRE 2 FONT DE CONILL 4 ARRÓS 2 OLI POT. 2/3 TOMATA 2 K BAJQUETA 2 K GARRROFÓ SAL SAFRÀ PIMENTÓ DOLÇ TAULES CADIRES 65 €</p>
<p>LOT 5 (+/- 50 PERS) 5 FONTS DE POLLASTRE 3 FONT DE CONILL 5 ARRÓS 3 OLI POT. 2/3 TOMATA 2, 1/2 K BAJQUETA 2, 1/2 K GARRROFÓ SAL SAFRÀ PIMENTÓ DOLÇ TAULES CADIRES 80 €</p>	<p>LOT 6 (+/- 60 PERS) 6 FONTS DE POLLASTRE 4 FONT DE CONILL 6 ARRÓS 4 OLI POT. 2/3 TOMATA 3 K BAJQUETA 3 K GARRROFÓ SAL SAFRÀ PIMENTÓ DOLÇ TAULES CADIRES 95 €</p>

ALFARA del PATRIARCA AJUNTAMENT

Puertas Abiertas el 9 d'Octubre

Nuestro Ayuntamiento abrirá sus puertas con motivo de la celebración del 9 d' Octubre. Este es el tercer año que la Concejalía de Cultura organiza esta actividad, en la que en cada edición participa una escuela del municipio.

En esta ocasión, el alumnado del colegio San Juan de Ribera visitará los diferentes departamentos del Consistorio y aprenderán las funciones que se realizan.

La excursión acabará en el salón de plenarios, donde tendrá lugar una animación que servirá para explicar a los niños y niñas algunas cosas sobre la festividad del 9 d'Octubre, como la Reconquista de Jaime I y la creación del Reino de Valencia.

Antes de marchar, el alumnado disfrutará de un concierto de campanas realizado por el músico y compositor Llorenç Barber y Colomer. Barber explicará a los niños y niñas las peculiaridades de esta forma de música, así como la tradición, el uso y el origen de la creación musical con estos instrumentos.

EDICIÓ: AL AMIDA PERIODISME I COMUNICACIÓ
IMPRESIÓ: IMPREMITA NÀCHER

HORARIO DE ATENCIÓN

De lunes a viernes de 8:30 a 14 horas
Miércoles de 17 a 19:30 horas



ALFARA
del PATRIARCA
AJUNTAMENT

TELÉFONOS DE INTERÉS

Ajuntament 96 139 19 46
Policia Local 607903901
Centre Auxiliar de Salut d'Alfara 96 120 58 95
Farmàcia 96 139 43 74
Escola Infantil Municipal 96 139 33 46
Col·legi Ramón i Cajal 96 139 09 29
Col·legi Públic San Juan de Ribera 96 120 55 65
Departament de Serveis Socials 96 130 19 46
Espai Jove Alfara 699 787 746
Poliesportiu Municipal 96 139 34 00
Biblioteca Pública 96 139 33 82
Escola de Persones Adultes 600 467 784