



S'executen importants projectes que augmenten la seguretat del poble

P.3

Magnífic ambient en totes les activitats programades durant les Festes d'Alfara del Patriarca

P.6-7



Foto col·lectiva de totes les festes i associacions implicades en l'organització de les Festes d'Agost.

➤ **80.650 EUROS DEL SUPERÀVIT DE LA DIPUTACIÓ PER A INVERSIONS FINANCERAMENT SOSTENIBLES**

➤ **S'INICIA LA CONSTRUCCIÓ DEL FUTUR TRINQUET AMB ELS TREBALLS DE CIMENTACIÓ**

➤ **LA MILLORA DE VIALS CONTINUARÀ AMB L'ASFALTATGE DEL CARRER CAVALLERS**

➤ **S'IMPLEMENTA EL PLA D'IGUALTAT AMB LA FORMACIÓ DELS TREBALLADORS DE L'AJUNTAMENT**

➤ **UNA EXPOSICIÓ ITINERANT SOBRE LA MODERNITAT REPUBLICANA ARRIBA A ALFARA**

➤ **NOVES OFERTES I ABONAMENTS EN EL COMENÇAMENT DE TEMPORADA DEL GIMNÀS MUNICIPAL**

Victòria davant Borbotó en la final del 53é Trofeu de Llargues de la localitat



P.3 Campanero, Martí II, Pepet i José celebren el triomf.

80.650 euros del superàvit de la Diputació per a inversions sostenibles

Alfara del Patriarca disposa de 80.650 euros procedents del Pla Provincial de Cooperació a les Obres i Serveis Municipals 2017 per a millorar les infraestructures de la població. La Junta de Govern Local ha decidit destinar esta subvenció de la Diputació de València a millorar algunes zones d'ús públic.

Un dels principals projectes fa referència a l'optimització de la depuradora de la piscina municipal, que durant l'estiu ha presentat problemes que fins i tot han ocasionat el tancament puntual de les instal·lacions. Amb la intervenció prevista es vol resoldre esta qüestió perquè el pròxim any no es presenten inconvenients per la qualitat de l'aigua.

La segona actuació programada contempla dotar al poliesportiu municipal de serveis públics per a dones i homes. La iniciativa es concretarà amb la construcció d'una nova infraestructura



L'Ajuntament construirà nous lavabos públics a l'espai ubicat entre el parc del poliesportiu i el camp de futbol.

amb lavabos en l'espai que hi ha entre el parc i l'accés al camp de futbol.

Per últim, el Consistori promourà la instal·lació de dutxes exteriors en la piscina municipal, per a donar resposta a la gran demanda d'usuaris que utilitzen les instal·lacions. La idea és fer una filera de dutxes cobertes, que serviran per a complementar les que actualment estan als vestidors.

L'equip de govern de l'Ajuntament d'Alfara contempla la realització d'altres pro-

jectes que previsiblement no es podran executar amb esta subvenció per manca de pressupost. Es tracta de projectes de futur, alguns d'ells suggerits pel veïnat, que es podran realitzar amb fons propis o a través d'altres ajudes supramunicipals.

Així, queda pendent el condicionament d'un lloc lúdic a la zona urbanitzada del Graüero, en els terrenys municipals ubicats darrere del calvari. En este espai es preveu habilitar una zona delimitada on es construïran

paellers i es col·locaran taules i bancs de fusta i alguns arbres per a facilitar que els veïns i veïnes del poble puguin gaudir d'esta zona.

Un altre projecte demandat per la ciutadania és la creació d'una àrea d'esbarjo per a gossos. La idea és ubicar-lo en el terreny municipal que està al costat del col·legi públic Sant Joan de Ribera i del poliesportiu municipal. L'objectiu és facilitar un espai adequat per a gossos i fomentar la neteja dels parcs i la recollida d'excrements.

Els operaris treballen en la construcció dels fonaments del trinquet

Les obres de construcció del futur trinquet d'Alfara del Patriarca, que s'ubicarà entre el camp de futbol i la pista multiesportiva, ja estan en marxa. Els treballs van començar el passat mes de juny i han continuat al llarg de tot l'estiu.

La infraestructura està finançada amb el Fons de Cooperació de la Diputació

de València, dotat amb 112.000 euros, i amb altres 100.000 euros procedents del Pla Provincial d'Obres i Serveis del 2016.

A més, l'Ajuntament ha sol·licitat una altra subvenció a la Diputació de València per a millora les instal·lacions esportives. Amb ella es podria executar la segona i última fase del pro-



Forjat per a la correcta cimentació del futur trinquet d'Alfara.

jecte, que contempla el cobriment del trinquet. Cal recordar que la redacció del projecte es va realitzar atenent a les peticions i neces-

sitats del Club Pilotari d'Alfara del Patriarca, perquè les instal·lacions complisquen els requisits dels jugadors del poble.

S'executen importants projectes que augmenten la seguretat del poble

L'Ajuntament ha aprofitat els mesos d'estiu per a realitzar una sèrie de projectes que serviran per a millorar la seguretat dels veïns i veïnes del municipi.

Destaca la construcció de la pèrgola que enllaça l'edifici principal del col·legi públic Sant Joan de Ribera amb el menjador. Amb esta intervenció es dona resposta a una demanda històrica de la comunitat educativa. A més, suposa una millora del benestar de l'alumnat i del professorat del centre mitjançant la creació d'un itinerari que els protegeix de les inclemències meteorològiques.

Les obres, sufragades amb 30.000 euros procedents del Pla Provincial d'Obres i Serveis del 2016 de la Diputació de València, han consistit en l'eliminació de les barreres arquitectòniques del lateral de l'escola i l'edificació d'un corredor cobert que arriba fins a la porxada del menjador, ubicat a uns 25 me-

tres de la infraestructura principal.

També s'ha aconseguit millorar la seguretat de l'alumnat gràcies a la retirada del sostre de fibrociment del centre, uns importants treballs executats per la conselleria d'Educació durant el mes d'agost, aprofitant les vacances escolars. Amb la substitució d'este material tòxic de les teulades s'han eliminat els riscos per a la salut que comportava mantindre l'antic recobriment.

Per una altra banda, els operaris ja han acabat d'e-

xecutar l'eixida d'emergència de la graderia del camp de futbol del poliesportiu municipal "El Paretó".

Amb la realització d'estes obres l'Ajuntament podrà tramitar la llicència d'activitat del recinte esportiu, donat que ja es complixen les recomanacions en matèria de prevenció de riscos laborals i seguretat. La intervenció ha sigut sufragada a través del Pla d'Inversions Financerament Sostenibles de la Diputació de València, amb una dotació econòmica de 64.000 euros.



El col·legi públic, al fons de la imatge, amb el nou sostre.



Corredor cobert que enllaça el col·legi amb el menjador.



Nou accés a la graderia del camp de futbol.



Carrer Cavallers.

La millora de vials continuarà amb l'asfaltatge del c/ Cavallers

Alfara continuarà millorant els vials de la localitat amb l'asfaltatge del carrer Cavallers, en el tram comprés entre els Rajolars i els *Grupos de la Paz*. La intervenció serà sufragada amb fons del Pla Provincial d'Obres i Serveis 2017 de la Diputació de València.

Esta actuació se suma als treballs que s'han desenvolupat al llarg dels últims mesos per a millorar el paviment de tota la localitat, gràcies a una dotació de 30.000 euros de la institució provincial.

En eixa ocasió es va actuar sobre dos trams molt degradats del municipi. En concret, l'ubicat al carrer Doctor Navarro, entre Sant Bertomeu i el carrer Major (davant del parc de Don Emilio), i l'altre situat al carreró de Sant Vicent, delimitat entre els carrers Major i Cavallers. També s'han fet obres de millora al triangle conformat pels carrers Sant Vicent, Don Emilio Ramón Llin i Cavallers, que es trobaven en mal estat per les obres de millora de la xarxa del clavegueram que tingueren lloc en 2016.

Formació als treballadors per a implementar el Pla d'Igualtat

L'Ajuntament d'Alfara del Patriarca organitzarà, al llarg dels mesos de setembre i octubre, cursos de formació entre els treballadors i treballadores municipals amb l'objectiu d'implementar les accions del Pla d'Igualtat previstes per a 2017.

Es dona continuïtat així a les accions que van començar a desenvolupar-se al mes de juliol passat, quan es va aprovar la redacció dels reglaments de funcionament intern de la Comissió d'Igualtat, el del Municipi i del Projecte Global.

En concret, es tracta de quatre tallers desenvolupats per l'empresa encarregada de posar en funcionament el pla, Equaliyu Momentum. El projecte contempla un de sensibilització sobre temes d'igualtat de gènere per a tota la plantilla, un altre específic per a personal polític,



Curs de sensibilització sobre la igualtat d'oportunitats, el passat 12 de setembre.

tècnic i policies, un curs de comunicació, ús del llenguatge i altres canals i, per últim, un d'empoderament digital per a dones.

Paral·lelament a la formació, també es duran a terme tasques d'assessorament, per a garantir una correcta implementació del Pla d'Igualtat de la localitat.

Entre altres coses, l'equip d'Igualtat acreditarà que les

persones responsables de redactar i posar en funcionament el Pla de Prevenció de Riscos Laborals tenen formació específica en qüestions de gènere.

A més, es proposarà la realització de tres activitats en els centres escolars de Primària i Secundària al llarg del curs escolar. Altra mesura que es contempla és l'assessorament perquè els premis

i reconeixements que s'atorguen en la pràctica esportiva respecten la Igualtat d'Oportunitats entre Homes i Dones (IOMH) i per a vincular les subvencions a les entitats esportives amb el disseny i execució d'incentius que afavorisquen la participació femenina.

En el referent a les activitats destinades a tota la ciutadania, el pla contempla la realització d'unes jornades al mes de març. L'objectiu d'esta trobada serà doble. Per una banda, planificar la següent fase d'implementació del Pla d'Igualtat. I, per altra, fer una sessió oberta amb col·lectius, centres educatius i de salut tant d'Alfara com d'altres municipis per a intercanviar experiències de bones pràctiques.

Al llarg dels mesos de desembre i gener es farà una avaluació del Pla d'Igualtat.

JOVENTUT

Ritme, moviment i creativitat en el festival Tots Per Alfara

La II edició del festival Tots per Alfara ja té definida la seua programació. Enguany, durant els dies 28 i 29 d'octubre es presentaran nombroses activitats amb un nexe comú: la percussió.

Rafa Navarro, professor d'aquesta especialitat musical en el Conservatori Professional de València i veí d'Al-

fara, és qui promou el projecte. En esta ocasió, ha creat una programació adaptada als diferents nivells de coneixement musical, que té com a objectiu mostrar totes facetes dels instruments de percussió.

Entre les activitats proposades, destaca el taller conduït pel reconegut professor de per-

cussió brasilera Homero Cortés i la presència del fundador de l'escola de percussió Dakitu, una de les més originals i populars de la nostra província.

Una macrobatucada oferida per tots els participants posarà fi a les activitats, entre les quals també es troba una Jam musical.



Taller de música en família de la I edició.

L'Escola d'Adults d'Alfara comença el curs amb una variada oferta de tallers

Els veïns i veïnes de la localitat tenen al seu abast, un any més, l'Escola d'Adults d'Alfara, que comença el curs amb una oferta de tallers molt variada dirigida a persones de totes les edats.

Enguany es presenten algunes novetats. El curs d'Informàtica, per a aprendre els programes més clàssics com Word o l'ús d'Internet, es completa amb un altre taller anomenat "Consulta la xarxa". En les diferents sessions d'esta proposta s'abordaran els dubtes més habituals relacionats amb l'ús de les noves tecnologies, les xarxes socials o els mòbils intel·ligents. Els participants podran aprendre des de com llegir un diari a la web, a com comprar entrades per internet o crear un compte, per exemple.

També tornaran els tallers de treballs manuals, memòria i gimnàstica. "Encara que estan dirigits a tot el món, habitualment s'apunten dones i persones jubilades", comenta Joana, responsable del centre educatiu. "Estos cursos, a més dels beneficis que reporten per les seues característiques, sovint es convertixen en un lloc de trobada per a la gent gran, en un espai de socialització, en el qual poden relacionar-se amb els altres", explica la coordinadora.

A més, continua, "a treballs manuals fan coses molt boniques com pintures, catifes, palmitos... i a final de curs es fa una exposició amb tots els treballs realitzats". Per altre costat, als tallers de memòria i gimnàstica les persones participants "s'ho passen

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

molt bé i és una forma de mantenir l'activitat física i mental", exposa Joana.

L'Escola d'Adults també ofereix cursos d'anglès en dos nivells. En principi, les classes no estan orientades a cap examen oficial, però si hi ha persones interessades a presentar-se en algun nivell, se'ls ajuda a preparar la prova.

També hi ha classes de valencià i castellà per a estrangers. Estan dirigits a persones novingudes que no parlen cap dels dos idiomes oficials o que volen perfeccionar els seus coneixements, perquè puguin integrar-se

més fàcilment a la societat.

La preparació dels exàmens per a obtenir el certificat de l'Educació Secundària Obligatoria (ESO) és un altre dels serveis que s'ofereix des de l'EPA. "S'intenta donar un tracte molt personal. Si els alumnes estan treballant i no poden vindre a classe, parlem amb ells perquè ens puguin enviar els treballs per internet. L'enfocament és molt pràctic i al final, si s'esforcen un poc, la majoria acaba aprovant", comenta Joana. Una molt bona oportunitat per a tots aquells que vulguen acabar l'ensenyament obligatori.

Oci i reforç escolar per a menors

L'Ajuntament d'Alfara del Patriarca ha posat en funcionament, un any més, el servei d'acompanyament escolar, del que enguany es beneficiaran 16 menors d'entre 3 i 12 anys.

Per a desenvolupar esta activitat el Consistori ha contractat a una tècnica especialitzada que treballarà amb xiquets i xiquetes dues vesprades a la setmana. A més de donar suport a la faena que fan a l'escola amb el seguiment dels deures, per a garantir que no perden el ritme escolar, a les sessions s'aprofitarà per a treballar àmbits relacionats amb l'educació emocional, com són l'empatia, la resolució de conflictes o la interacció social.

L'acompanyament escolar, que està promogut per la regidoria de Benestar Social, es complementarà amb tallers relacionats amb altres temes d'interés, com ara els referents a la nutrició i la creació d'hàbits de vida saludables. També es treballarà per a involucrar als pares i mares dels usuaris en la realització de determinades activitats lúdiques. La iniciativa també contempla que els xiquets i xiquetes participants realitzen algun esport que els agrade, mitjançant les escoles esportives de la localitat.

Magnífic ambient a les Festes d'Agost

L'ajuntament d'Alfara vol donar les gràcies a tots aquells que un any més han fet possible que els veïns i veïnes del nostre poble hagen pogut gaudir dels 18 dies de les festes d'Agost.

A José Vicente "Salsero", per la portada del llibre de festes; a la penya taurina i a la Comissió de Bous; al club de pilota; al grup de teatre "Lo Nostre"; a la penya "La Barrancà"; a Joan Pascual per la seua exposició de quadres, i als clavaris i clavariesses de les diferents comissions festives: Sant Vicent, Sant Joan de Ribera, les Filles de Maria, el Roser,

Santa Bàrbara, Sant Bertomeu i a la Mare de Déu dels Desemparats.

Donem les gràcies al grup de dones que, juntament amb l'associació de jubilats i pensionistes, fan possible el sopar dels majors, i a tots els membres de l'Ajuntament, des de policia fins a administratius, els quals han treballat per garantir l'èxit dels festejos.

I, per descomptat, agraïm als veïns i veïnes d'Alfara la seua entrega i predisposició per passar-ho bé. Les festes són per a vosaltres i només són possibles amb la vostra participació.



Sopar dels majors, organitzat per l'Ajuntament amb la col·laboració de les Filles de Maria i altres p



Holy Party a càrrec dels festers de Sant Joan de Ribera.



Actuació del Grup de Teatre "Lo Nostre".



Espectacle "Tallarina On Tour".



Parc infantil aquàtic a la zona Ceu organitzat pels festers i festeres de Sant Vicent.



Clavaris de Sant Bertomeu.

FESTES



Persones voluntàries.



Ofrena a la Mare de Déu dels Desemparats a la plaça de l'Ajuntament.



Un grup de clavaris al castell de focs artificials.



Traca correguda de la festa del Roser.



Multitudinari sopar i espectacle de Circ als Jardins Municipals, organitzat pels clavaris i clavariesses de Sant Joan de Ribera.



Concurs d'allioli de la Penya la Barrancà.



Cloenda de les festes amb la Nit de Disfresses.



Una batucada va obrir enguany la cavalcada.

Es reprén la temporada de teatre

La temporada de teatre organitzada per la regidoria de Cultura tornarà el pròxim 29 de setembre amb l'espectacle "Amant a sou", a càrrec de la companyia Pànic Escènic, a les 22 hores en el Teatret.

L'obra, que va ser guanyadora del VI Certamen Nacional de Teatre Amateur "Antonio Ferrer", barreja la comèdia més delirant i el drama per descriure una història d'amor que naix dels instints humans més purs: el sexe i els diners.



L'exposició itinerant sobre la Modernitat Republicana del MuVim arriba a Alfara

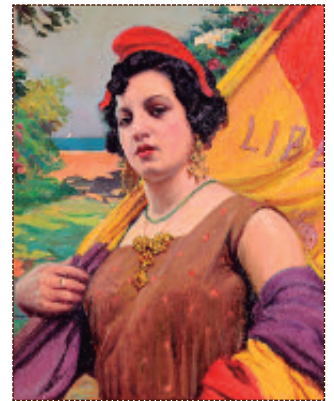
La sala d'exposicions del Castell d'Alfara acollirà, del 4 al 13 d'octubre, la mostra "La Modernitat Republicana a València. Innovacions i pervivències en l'art figuratiu (1928-1942)".

Es tracta d'un recull de les peces que l'any passat van formar part d'una proposta del Museu Valencià de la Il·lustració i de la Modernitat (MuVim) i que ara, la Diputació de València ha preparat per a fer una versió itinerant que recorrerà diversos municipis.

L'exposició es compon, en este format itinerant, d'un total de 47 rèpliques d'obres originals creades entre el 21 d'abril de 1931 i l'1 d'abril de 1939, és a dir, des de la proclamació de la II República i fins a la fi de la Guerra Civil.



La retrospectiva planteja un recorregut que transita de forma paral·lela pels avatars de la història social i política dels anys 30 i, especialment, pels de la fecunda història dels llenguatges artístics i l'estètica del moment a través d'una cuidada selecció de cartells i obres d'artistes com Artur Ballesster, Teodoro Andreu, Josep Renau o Luis Dubón.



La mostra oferix als visitants la possibilitat de conèixer millor una etapa crucial de la nostra història a través de la mirada artística, però també política i social de diferents artistes. De fet, parlem d'una època especialment turbulenta en la qual l'art es va posar a disposició i va ser utilitzat per diferents idees i ideals polítics d'un o un altre signe.

La Mancomunitat posa en marxa l'Horta Sonora, un festival de músiques de creació actual

La Mancomunitat del Carraixet, amb la col·laboració dels ajuntaments d'Alfara del Patriarca, Bonrepòs i Mirambell, Foios i Vinalesa participarà en el festival de música Horta Sonora, creat per Nitrato de Chile, un col·lectiu de joves actius i creatius que treballen per la dinamització cultural de l'Horta Nord.

Es tracta d'una proposta lúdica i cultural on s'uniran

l'horta i la música tradicional valenciana.

Entre altres coses, el festival atorgarà quatre beques de creació i composició sonora per un import de 1800 euros, en les quals els artistes hauran de proposar la utilització d'algunes de les agrupacions musicals dels pobles de la Mancomunitat del Carraixet.

Les creacions guanyadores es mostraran en di-

versos concerts que es duran a terme en paratges importants de l'Horta Nord, com per exemple el Molí d'Aigua d'Alfara del Patriarca o al Motor de la Macarella de Bonrepòs.

A la convocatòria podran participar persones majors de 18 anys de qualsevol nacionalitat. A més, es poden presentar obres creades per més d'un autor. De fet, un dels objectius és

fomentar la cooperació entre diferents artistes per a crear nous camins i noves sinergies.

Les obres hauran de ser de nova creació, originals i inèdites, i hauran de tindre una durada mínima de 10 minuts i una màxima de 20 minuts. El tema principal haurà de ser l'Horta Nord.

El termini per a presentar les sol·licituds acaba el pròxim 31 de desembre.

L'Ajuntament signa un conveni amb Amfisep

L'Ajuntament d'Alfara del Patriarca ha signat un acord amb l'Associació de persones amb Discapacitat de Montcada (Amfisep), pel qual el nostre municipi aportarà 600 euros anuals per a ajudar l'entitat a fer front a les seues despeses. Amfisep ofereix serveis de rehabilitació complementària a persones amb diversitat funcional i del seu taller de rehabilitació es beneficien al voltant de 10 veïns i veïnes de la nostra localitat.

En este taller de rehabilitació es desenvolupen diversos tractaments de fisioteràpia adaptada a la discapacitat a través de tècniques com el massatge terapèutic, l'electroestimula-

ció, els infrarojos, la llitera de rehabilitació passiva o la gimnàstica en paral·leles.

Amfisep també disposa d'un servei de transport adaptat a persones amb discapacitat orientat a aquells que no tenen cap mitjà per a acudir al taller de rehabilitació. Este és un servici indispensable per a persones amb un grau molt elevat de dependència com poden ser aquells que patixen de Parkinson, paraplegia, artrosi degenerativa o osteoporosi.

Per últim, Amfisep posa a disposició dels seus usuaris algunes activitats complementàries. Entre les tècniques presents es troben el drenatge limfàtic manual, la fisioteràpia neurològica i



psicomotriu, l'electroteràpia i la rehabilitació aquàtica.

Amfisep s'ubica al carrer Pouacho de Montcada. Per a més obtindre més informació sobre els seus serveis, podeu contactar-hi a través del telèfon 96.139.35.72.

Exempció de la taxa del fem per a jubilats i pensionistes

Els jubilats i pensionistes que formen part d'unitats de convivència amb ingressos inferiors 707'06€ mensuals poden sol·licitar l'exempció de la taxa del fem. Els interessats hauran de presentar la següent documentació al departament de serveis socials entre el 16 d'octubre i el 30 de novembre: certificat de convivència, fotocòpia del DNI i justificant d'ingressos dels integrants de la unitat de convivència a partir dels 16 anys. Més informació a les oficines de l'Ajuntament d'Alfara.

Ajudes per al bonometro per a majors i estudiants

El termini perquè jubilats i pensionistes sol·liciten el bonometro a un preu reduït romandrà obert des del 16 d'octubre fins al 30 de novembre. Les noves targetes tindran un preu de 77 € i la renovació costarà 75 €. Les persones interessades han de presentar al departament de Serveis Socials una foto de carnet, fotocòpia de DNI i justificant d'ingressos de la unitat de convivència.

Els joves també podran sol·licitar ajudes per al bonometro entre el 20 i el 28 de setembre. Més informació a l'Espai Jove.

Álvaro Martínez es jubila

Després de 38 anys al capdavant de la parròquia Sant Bertomeu Apòstol d'Alfara del Patriarca, Álvaro Martínez Soriano deixa el seu càrrec com a rector del poble. Ha estat el màxim representant de l'Església en la nostra localitat des del 29 de juliol de 1979 i, encara que la data definitiva del seu últim servei no està determinada, molt prompte serà substituït per Jesús Girón Izquierdo, qui també assumirà el càrrec de nou capellà de la Universitat Cardenal Herrera - CEU.



AFRONTAR LA TORNADA A LA RUTINA

Ja estem al setembre, un mes en el qual tornem al treball i a la rutina diària. Les vacances d'estiu ens han permès desconnectar del nostre dia a dia, recarregar energia i descansar el cos i la ment. Encara que, tot siga dit, durant estos mesos s'abandonen alguns bons hàbits que havíem dut endavant durant tot l'any.

Acabades les vacances d'estiu, és el moment de tornar a organitzar-nos i recuperar la nostra rutina diària. Us oferim una sèrie de consells per a incorporar de nou eixos hàbits oblidats d'una forma més senzilla:

- ✓ Has de tindre paciència i molta organització! Tornem de vacances i ens trobem relaxats, però en alguns casos la volta a la rutina pot ser molt esgotadora al principi.

Cal recordar que és normal que durant els primers dies que comencem a reprendre els nostres hàbits ens trobem cansats. Pren-t'ho amb calma i organitza

tot el que has de tornar a incloure en el teu dia a dia, ja que la planificació ens ajudarà a no abandonar.

I, sobretot, fes-ho de forma progressiva, sense pressa però sense pausa.

- ✓ Cuidem l'alimentació. Els nostres hàbits alimentaris canvien en vacances. A l'estiu els menjars són diferents, els horaris es modifiquen i, de vegades, fem algun que un altre excés.

Ara és el moment de tornar a la nostra rutina alimentària. Portar una dieta saludable i equilibrada ens ajudarà a millorar el nostre estat d'ànim.

- ✓ No s'ha de descuidar el descans. De la mateixa manera que els menjars, el somni ho adaptem a l'horari de vacances. Ara hem de tornar a introduir els hàbits de somni i descans que teníem i que s'adequarà al ritme i les necessitats dels mesos d'hivern.

És recomanable marcar un horari i procurar respectar-ho, crear un clima rela-

xat en el qual et trobes a gust i evitar donar voltes en el llit. Si no concilies fàcilment el somni, estes rutines t'ajudaran a aconseguir-ho. Ja veuràs com a poc a poc tornaràs a dormir sense cap esforç en el teu horari habitual.

- ✓ Has de mantenir el cos actiu. Amb la pràctica d'exercici físic ajudarem a generar en el nostre organisme la sensació de benestar i a buidar la nostra ment d'aclaparaments.

Prepara't la roba necessària per a l'exercici i intenta tenir-la sempre a mà fins que tingues l'hàbit de fer exercici creat de nou. D'esta forma evitaràs excuses per a no fer-ho.

- ✓ Desenvolupa un pensament positiu. La nostra ment és l'eina que més ens pot ajudar a aconseguir tornar a la rutina sense frustracions.

Has de tindre present quins són els teus objectius a aconseguir. Acompanya't de pensaments positius i

UPCCA
UNIDAD DE PREVENCIÓN
COMUNITARIA EN
CONDUCTAS ADICTIVAS

L'UPCCA és un servei municipal gratuït. L'horari d'atenció al públic, prèvia petició de cita a les oficines municipals, és els dimarts entre les 11.30 i les 14.30 hores a l'Espai Jove.

missatges d'ànim per a fer-ho més suportable. No ho oblidis: tu eres la teua millor motivació!

Per últim, no et desanimes si el procés no va tan ràpidament com volgues. Recorda que iniciar un nou hàbit és molt complicat, ja que a la nostra ment no li agraden els canvis. Però amb el pas del temps es fa molt més senzill, i podràs incorporar tants canvis com et proposes. Al cap i a la fi, el mes de setembre és tradicionalment un bon moment per a marcar-se reptes i objectius per a tindre un bon any.

RECOMANACIONS LITERÀRIES DE LA BIBLIOTECA

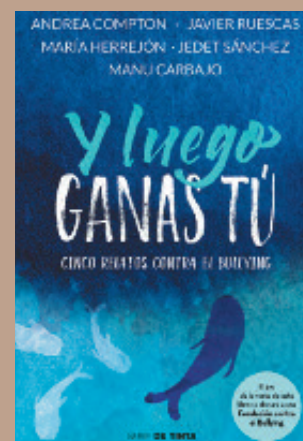
Ordres Sagrades de Benjamin Black

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, és assassinat, 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.



Ofertes i abonaments en la nova temporada del gimnàs

El gimnàs municipal d'Alfara del Patriarca inicia la nova temporada amb ofertes i abonaments que faran molt més fàcil posar-se en forma.

En primer lloc, cal recordar que la matrícula al centre esportiu és gratuïta. A més, si tries un abonament trimestral per a la sala de musculació o per a multiactivitats, el preu es queda en 18 euros al mes (54 euros el trimestre). Però també hi ha altres opcions disponibles.

Per exemple, si vols participar tant d'alguna activitat com de la sala de musculació, l'abonament trimestral es queda en 64'5 euros (és a dir, 21'5 euros al mes).

Si el que vols és provar i veure si t'agrada, el preu mensual és de 25'5 euros.



Activitat dirigida per monitora especialitzada al gimnàs municipal.

Per últim, per a aquells i aquelles que ja tinguen clar que aniran al gimnàs tot l'any, poden optar per un pack de mitja temporada (de setembre a juliol) per 198 euros.

El gimnàs també estrena el mes de setembre amb algunes novetats. Enguany hi haurà classes de ball i patinatge per a

adults. Estes activitats se sumen a les classes habituals de pilates, ioga, gimnàstica per a la tercera edat o de manteniment o *bodytònic*. A més, s'amplia l'horari de musculació.

Totes les activitats estan desenvolupades per entrenadors especialitzats que fan un seguiment i supervisen les sessions.

Salut, educació i aprenentatge amb les Escoles Esportives

Les Escoles Esportives Municipals tornaran a obrir les seues portes a partir del pròxim mes d'octubre. Totes les activitats estan enfocades des d'un model d'esport que té com a pilars fonamentals la salut, l'educació i l'aprenentatge de la disciplina que es practica.

Una novetat d'enguany és l'escola d'escacs per a xiquets i xiquetes de 6 a 16 anys. A més, tornen els tallers d'educació física de base orientada a la psicomotricitat, per a nascuts l'any 2014; les activitats de preesport per a xiquets i xiquetes de 4 i 5 anys, en el qual realitzaran diversos esports col·lectius així com ball, Pilota Valenciana i Taekwondo. També es reprenen les escoles de ball, patinatge, taekwondo i pilota valenciana. Totes les classes estan impartides per professionals titulats en l'àmbit de l'esport.



El nostre veí Juan Carlos Esteban ha completat el Iron Man de Maastrich, una duríssima prova de 3 km de natació, 180 en bicicleta i altres 42 corrent, que va superar en 10 hores i 52 minuts.

Alfara guanya el Trofeu de Llargues

L'equip d'Alfara del Patriarca, format per Pepet, Jose, Campanero i Martí II, ha guanyat la 53a edició del Trofeu de Llargues celebrat al carrer Major del poble durant

les Festes d'Agost. Les semifinals, d'eliminatòria directa, es disputaren els dies 12 i 13 d'agost, on resultaren guanyadores les formacions d'Alfara i Borbotó contra els

equips de València i Pelayo respectivament. La gran final tingué lloc el dia 20. Els locals, abrigats pel públic, s'imposaren per 50 a 30 contra els visitants.



L'afició d'Alfara junt amb l'equip guanyador del 53 Trofeu de Llargues. /IMATGE DE MIQUEL NAVARRO

**CEL-LEBRACIÓ
PAELLES
9 D'OCTUBRE**

9 D'OCTUBRE

**ACTIVITATS 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.**

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

ALFARA del PATRIARCA AJUNTAMENT

Portes Obertes pel 9 d'Octubre

L'Ajuntament d'Alfara del Patriarca obrirà les seues portes amb motiu de la celebració de la festivitat del 9 d'Octubre. Enguany és el tercer any que la regidoria de Cultura organitza esta activitat, en la que cada any participa una escola del municipi.

En esta ocasió, l'alumnat del col·legi Sant Joan de Ribera visitarà les diferents estances i departaments del Consistori i aprendran les funcions que es realitzen.

L'excursió acabarà en el saló de plenaris, on tindrà lloc una animació que servirà per a explicar als xiquets i xiquetes tot el que fa referència a la festivitat del 9 d'Octubre, com per exemple la Reconquesta de Jaume I i la creació del Regne de València.

Abans de marxar, l'alumnat gaudirà amb un concert de campanes realitzat pel músic i compositor Llorenç Barber i Colomer. Barber explicarà als xiquets i xiquetes les peculiaritats d'esta forma de música, així com la tradició, l'ús i l'origen de la creació musical amb campanes.

HORARI D'ATENCIÓ

De dilluns a divendres de 8:30 a 14 hores
Dimecres de 17 a 19:30 hores



ALFARA
del PATRIARCA
AJUNTAMENT

TELÈFONS D'INTERÉS

Ajuntament 96 139 19 46
Polícia 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