



Falla **Palleter**
Erudit Orellana

Any 2024

Tens Temps



**GENERALITAT
VALENCIANA**

**“El present llibret ha participat en la convocatòria
dels premis de la Generalitat Valenciana per a la
promoció i l’ús del valencià”**

saluda

Nuria Lloret i Paz Moreno

Per primera vegada, tenim l'honor i el privilegi de dirigir-nos a vosatres com a presidentes de la Falla Palleter-Erudít Orellana. Estem molt orgulloses de poder treballar per ad esta comissió que es coneix i caracterisa per ser diferent.

Atrevida, innovadora i moltes vegades provocadora, des de fa molts anys. Fent la seua pròpia falla, vestint els seus ninots, fent teatre, fins presentant-se a la categoria especial!

Respectuosa en la tradició fins al punt de ser reconeguda per la nostra indumentària. No seguint modes, sino sent fidel a les nostres arrels a través de l'estudi.

Inclusiva i diversa. Hui dia, no té tant de mèrit, pero si fa anys, on la diversitat no era acceptada i ací va estar sempre la porta oberta a tots, respectant i sense jujar a ningú.

Solidària. Acceptant la responsabilitat que tenim de fer d'altaveu per a ajudar i visibilizar diferents causes. Per a nosatres, això és una part fonamental d'entendre la falla, i Palleter, ho porta en el seu ADN.

Com en tota comissió hi ha etapes i moments per a tot. Gent que va i gent que ve. Pero, gràcies a la llabor dels nostres antecessors i el treball de les juntes directives anteriors, seguim ací, avançant i fent falla. Com ya vam dir el dia de la nostra elecció com a presidentes, el nostre objectiu és obrir pas als que venen darrere. Els que, més pronte que tart, hauran de prendre el relleu i les ramaleres d'esta comissió. I per a això, cal donar-los espai. Un espai que, han demostrat, poden omplir i estem molt orgulloses de tots ells.

També cal inculcar als nostres infants l'amor a la festa. Fer-los sentir part d'esta comissió tant a ells com a les seues famílies, i fruit en ells del privilegi que suponen pertànyer a esta comissió. Aprendre de l'experiència dels que ya fa anys que estan ací, de tots els que desinteressadament han treballat per ad esta falla, que hem pogut comprovar que és molt.

Pero també cal evolucionar. La tradició no està renyida en el desenroll. Hem d'aprendre a adaptar-nos als nous temps, a les noves maneres de vore la vida, als nous tipos de família, a les noves tecnologies i fer el possible perque això nos ajude a avançar. Això de "... perque sempre s'ha fet així", ya no servix. Cal evolucionar sense perdre la nostra essència.

No ha sigut un any fàcil. D'una banda, la nostra inexperiència. D'altra, els diferents punts de vista. I per una altra, el que ocorre en qualsevol grup heterogeni com és una comissió fallera, cadascú té la seua opinió. Però, si hi ha alguna cosa que nos ha fet seguir avant, ha sigut tractar d'evitar el conflicte i que existisca una unió entre tots. No hem entrat en discussions, hem escoltat l'opinió de tots i hem sigut fidels als motius que nos van portar fins aquí, sense cedir a les preferències dels uns enfront dels altres. Tractant de pensar en el bé comú de la falla. Treballant en un grup reduït de persones, però molt grans, en ganes de fer falla i que tot ixca bé. Us ho agraïm infinit.

Creem que, malgrat els nostres errors, arribem a la setmana fallera en un clima molt agradable i en uns joves més implicats, que nos han portat a més gent que es vol unir al nostre projecte. Uns infantils que han estat en el centre de les nostres prioritats. I tirant avant un projecte solidari i d'homenaje que nos ha portat fins aquí, els nostres majors.

Volem agrair a tots els que nos han ajudat a tirar este projecte avant. Colaboradors, patrocinadors, amics, fallers, artistes fallers, gràcies a tots.

Agrair a la junta directiva el seu treball desinteressat, que ha sigut molt. A tots els fallers que han treballat en afecte i moltes ganes de fer falla i fruit del que tenim i entendre el verdader significat de la paraula germanor. I com no, a les nostres Falleres Majors, Fer i Sara. Ha sigut un luxe tindre-us al nostre costat. Sense cap afany de protagonisme més allà del de representar a la nostra comissió com es mereix. Fruit cada acte, cada minut. En alegria, harmonia i sense un retret. Sou un exemple i un orgull per a nosatres. I a les vostres famílies que nos han ajudat i recolzat en tot. No podíem haver tingut més sort.

Només nos queda donar-vos les gràcies a tots els que heu entés la nostra manera de "fer les coses", abans o després, i als que heu estat sempre aquí. Als que no, com diu el nostre projecte, "Tens temps".

Desigem que passem unes falles inolvidables, en harmonia i germanor. Que vinga molta gent a la nostra carpa a fruit en nosatres i vore el tros de comissió que tenim. I per demanar que no quede, que faça bon temps!!

Ha sigut per a nosatres un honor i un plaer, estar enguany al servici de la Falla Palleter-Erudit Orellana.

PALLETER²⁰²⁴

Presidents	Nuria Lloret i Romero Paz Moreno i Tur
Coordinació interna i Loteria	Kepa Llona i Sanz
Secretaria	Paula Martínez Sendra i Busutil
Tresoreria	Cristina González i Ortín M ^a Ángeles Sirera i García
Infantils	Encarna Solano i Pérez Araceli Molina i de Diego Carolina Miquel i Rubio
Festejos	Eloy Giménez i Solano Alejandro Sahuquillo i Moreno Alba Juan i Lloret
RRPP i Comunicacions	Aurora Tárrega i Pérez Jose Vicente Sania i López
Cultura	Juan González i Ortín
Agrupació Falles del Botànic	Estefanía Andreu i Juarez
Fed. Falles en Especial Ingeni i Gràcia	Begoña Llona i Sanz
Arxiu	Manuel Rodas i García
Actividades Diverses	Fernanda Pallarés i Quílez Fernando González i Gutiérrez

COMISSIÓ

Miguel Alcahuz i Martín
Eva Alcahuz i Martín
Salvador Antonio Asunción i Tarín
Vicente Boix i Pascual
Myriam Bujalance i Azorín
Patricia Cabañero i Ramírez
Vicente Calvo i Parra
Esperanza Campillos i Yagüe
Enrique Caparrós i Rius
M^a Amparo Casamayor i Villa
M^a Carmen Contreras i Pastor
Marta Cuenca i Cuenca
Rosa Donís i Cortina
José Luis Espinosa i Cervelló
Alejandra Espinosa i Torao
Sergio Fácila i Sales
Laura Félix i Monzó
Roseta Félix i Monzó
Mario Fernández i Pérez
David Manuel Gabriel i Torres
María Goretti Gallego i Contreras
Ángel Gallego i Contreras
Teresa Gallego i Iniesta
Consuelo García i Iborra
Regina García i Pérez
Sara Giménez i Colmenero
Mayte Gimeno i Asensi
Julia González i Ballester
Enrique González de Cárdenas i Martínez-Sendra
Alejandro González i Ortín
Alfredo Juan Grau i Juan
Ana Grau i Sirera

Andrea Grau i Sirera
Ana Guiral i Cámara
M^a Victoria Gutiérrez i Beltrán
Isabel Jiménez i Carrasco
Rafa Juan i Cloquell
Ruth Ligorio i Moscardó
Jorge Machí i Gil
Mar Macián i Miquel
Salvador Martí i Pla
Alicia Martín i Cortina
Estrella Martín i Cortina
Blanca Niembro i Montañés
Nacho Palau i Martínez
Aurora Ortí i Bueno
Gloria Palau i Iranzo
Eva Penella i Ibáñez
José Eduardo Puertes i Pérez
Irene Rodríguez i Benavente
María Soledad Ruiz i Maquilon
Ignacio Ramón Sáez i Genis
Pablo Lorenzo Sáez i Ortí
Ignacio José Sáez i Ortí
Carla Sahuquillo i Moreno
José Miguel Sahuquillo i Nuevalos
Rosa Sanchidrian i Pardo
María Sanz i Cervera
Sara Soriano i Herrero
Marta Tena i Vidal
Silvia Torao i Ogayar
Aitana Tordera i Seva
María Tur i Nalda
Omar Valle i Moreno

M^a Fernanda Pallarés i Quílez

Fallera Major 2024



Tenr Temp

Manolo García Lleonart

Falla Major





TEN/ TEMPS

María Jesús Coves

Estan volent fer creure que hui en dia només per als molt jóvens és el món; si ràpit no deprens deprens tecnologia quedaràs a una costat d'aquella via per la que el tren no passa ya fa molt.

Així veem de yayos una part que estan assentadets en un jardí esperant en l'acaminador davant que la que els cuida, que està passejant, els torne on els portara a mig matí.

No tenen més motiu que prendre el sol i passejar des del parc a la casa fa un temps que ya no poden anar sol en lo que donarien per a alçar el vol i s'han de conformar en lo que els passa.

Mes hi ha majors que en totes les reformes desigen més que mai estar al dia és possible que els jóvens dicten normes mes ells en conte de callar conformes s'han declarat en franca rebelia.

Han deprés com usar l'ordenador, organisen tant balls com bons sopars i viuen una vida molt millor puix els importa més ser propulsors d'anar de chala i en amics charrar.

Que els nets són molt bonicos de visita o un dumenge que es junten a dinar mes quant al cap d'un temps algú s'irrita dissimulant amolles una cita ells se'n van i tu ¡hala! A *twistejar*.

Pense que en este grup seran les dònnes les que mouen anar-se'n de cotarro i com en casa ells dos parlen a bones reben de tots cordials enhorabones una volta s'unixen en el carro.

És veritat que els hòmens són poquets la majoria d'elles enviudaren i encara que recorden als pobrets que potser se n'anaren satisfets les dònnes pregunten pels que les deixaren,

pero volen el temps que encara els queda passar-lo en companyies divertides traure-li el suc fins a un manoll de bleda procurant que tot vaja com la seda i en algunes converses prohibides.

Prohibit comentar les malalties, ni si el veí de dalt nos ha deixat això se queda per a uns atres dies mes quan se va de chala ¡no te fies! Ací ha de divertir-se fins el gat.

Passen completament de la política; mentres vinga la pensió a final de més no els importa la raó de tanta estètica ni de si chillen en la dialèctica que a voltes se'ls escapa en el congrés.

El tema com voreu dona de sí i va l'explicació pel seu camí.

LA FALLA

**Remata la falla un rellonge d'arena.
Ara els direm perquè, no passen pena.**

Un rellonge on l'arena va caent
marcant el temps que nos queda de vida
remata nostra falla displicent
puix no sabem quan tocarà l'eixida.

En equilibri, un poc més que fals
tenim dalt d'ell una moderna yaya
que en una corda grossa i a destall
ajuda a un home que cau en la batalla.

Que els jóvens com taurons van a per ell
puix estan farts dels rollos que contava;
no recorden quan eren chicotets
i escoltant-lo s'adormien sense falla.

Ara s'ha fet major i se li escapa
de tant en tant alguna bogeria
per això volen llevar-se'l de davant
mes que siga en un centre de dia.

També estan els taurons que s'aprofiten
pensant que com és vell van a poder
enredrar-lo, i a d'això l'inciten
la banca i els segurs mes per ad ells.

Mes la yaya moderna entra en el joc
una volta enterada del problema
li ensenya el grup que canta per *tik tok*
i li proposen unir-se a tal escena.

L'acompanya primer a un mercadot
a per roba per a canviar d'aspecte
un telèfon puix només té que el de paret
i veu que el miren tots en més respecte.

Porta camisa pintada de colors
banda en el monyo i pantalons de lli
per a la yaya va fet un primor
puix les arrues hui són lo més fi.

I així quan per la nit diu que va a eixir
i els familiars se queden esglayats
aguaita l'amigueta del matí
afanyant-lo que van a aplegar tart.

Tenim ensaig per a fer un *tik tok*
els diu a fills i nets prou embovats
que ha entrat el yayo en un conjunt de rock
i en poc de temps el podran escoltar.

Puix si com diu tocava la guitarra
(i ell ja ix carregat en l'instrument)
van a passar-se moltes nits de farra
i faran seguidors en tot moment.

**I deixant-los sense saber que dir
la parella s'afanya per a eixir,**

(comentaris de les filles al sendemà)

Resultà que eren famílies molt veïnes
i les filles se veren al comprar
i clar, el comentari era precís
aixina que se paren a parlar.
Amparito ¿de tot açò que opines?
¿tu creus que estan del tot cabals?
Mira Pepeta no nos donen guerra
i si visten de hippies tinc igual.

Ma sogra estava marmolant en casa
ara que vol ¿cantar en un conjunt?
¿vestir-se com els jóvens s'atreuixen?
En això no li fa mal a ningú.
I si al remat se fiquen en les rets
conseguint un muntó de seguidors
podria se que els criden per a fer
alguna eixida en en la televisió.

**A tots nos tocaria algun pessic
i ells de p.m. recorda lo que dic.**

ESCENA I

Este pobret no sabem com eixirà
lo cert és que anà al banc a per diners
i com eren les dotze i dos minuts
per finestreta ya no fon atés.

-Vaja al caixer que traure allí és molt fàcil
només ha de seguir les instruccions
que van donant-li per la pantalleta
i tot quedarà llest en dos segons.

¿Perqué no m'acompanya i me ho explica?
No mai he fet tal cosa, sempre dins,
ara impossible li respon la chica
aguarden este informe de matí.

Total que el pobre home torna a eixir
nerviós, en mal humor i disgustat
puix si el banc de tot li trau diners
ara deuria atendre-lo com cal.

Coloca la llibreta on se li indica
i a continuació li demanen el pin
advertint-li que ningú es done conte
o el deixaran més net que un sant Pauli.

I ell pensa ¿quin dimonis era el número
si mai ni per a res l'havem gastat?
¿El dia de la boda? la màquina diu "erro"
li torna la llibreta i a pensar.

¿Naiximent de la filla? Ni de conya
a la tal maquineta no li val
i al cap de tres o quatre intents
la llibreta se comença a tragar.

Ell tira cap a fòra, la màquina per dins
i com l'home no solta la llibreta
amenança en tragar-se'l d'un bufit
encara que la boca és ben estreta.

A la fi, dos jóvens que passaven
estiren d'ell al vore'l apurat
i es torna a casa en el rabo entre comes
sense diners, fotut i agarrotat.

**Que el banc per a cobrar sempre està llest
i el mal servici queda manifest.**



ESCENA II

Els yayos cangurs són, sense dubtar, una manera fàcil d'aferrar.

En el barri tinc parelles que tenen la vida amprada puix els jóvens van a d'elles fent palmito en les orelles a deixar-los la niuada.

-Vostés són jóvens encara i si els dos no treballem com la vida està molt rara a l'hipoteca no anem a plantar-li enguany la cara.

Aixina que per la nit portem als chiquets sopats es dormen en un bufit i al despertador posat. Vostés com són aguerrits

els llaven, els desdejunen, i els entren en el colege ells a mig dia allí dinen i a l'hora d'eixida pregue que per favor els repleguen.

En el camí, berenar, en casa ducha i pijama i si potser el sopar que anirem com una flama en eixir de treballar.

No preguntaran jamai a la mare per l'esquena mes que senten algun ¡ai! no els donarà massa pena Ni el genoll patern ¡caray!

Ara, excuses, a muntons: que els han pujat hipoteca, que el treball va a redolons,

i vorem les vacances perque el coche prou gemeca.

Pare, si me fera falta adquirir un coche nou i la quota al més és alta i l'interés se nos farta ¿no m'alvançaria un sou?

Puix si el paguem al contat s'estalviem molts diners. I de bona veritat deixen al pare pelat puix tot serà per ad ells.

I quan ajuda precisen no van a calfar-se el cap se fan els papers que indiquen (un muntó que ni se sap) i a "residir" on els diguen

Està molt be tindre fills, Espanya vos necessita mes sense trencar els fills donant treball i perills als que han complit ya la fita.

Deixeu als yayos en pau resolgau vostre problema i si heu de pagar ¡puix au! Amolleu algun cacau que teniu la bossa plena.

¿Que no aneu a Punta Cana? Més prop està Benidorm i no doneu tant la tana a qui si aixina ho pensàren mai vos portaria al llom.

I encara que siga de l'Inem l'eixida ¡deixeu-los que fruïxquen de la vida!

ESCENA III

Atres yayos han decidit fer deport fins a la nit.

Pots trobar-los quan ixes de comprar, mes que siga en hivern, en camiseta sabatilles de runner i coleta també un pot d'aigua per a refrescar.

Els s'han posat per a estar divinament caminar cada dia deu mil passos mes que vagen vestits com uns pallassos l'estima pròpia volen recobrar.

Sempre aponats en l'oficina o banc sense una pausa per a descansar només alçant-se per poder buidar l'aixeta, per parlar d'un modo franc.

Ara hi han qui se queixen de l'esquena aquells d'estar perduts de cervicals els muscles eren atre dels seus mals la ciàtica pijor que una condena.

Mes la jubilació tot ho canvia ara que tenen temps per a gastar han decidit ser runners cada dia en un massage que els espavilà.

Encara que si el dia ve plovent i no poden eixir fòra de casa el fer deport i córrer no se'ls passa puix tenen l'aparell més convenient.

En ell poden fer rem i bicicleta córrer, anar a pressa o caminar el mal orage mai els desinqueta si demà torna el sol ¡a runnejar!

I si pot ser baix, pel jardí del riu, que en un moment si es veuen apurats se mira si hi ha algú prop dels costats i és pot sense cuidat buidar el piu.

¡Aneu espai majors en el deport! A poc a poc i sense massa pressa no passe com a l'home de Teresa que per córrer demés se caigué mort.

Teniu encara temps per a fruir de moltes coses bones en la vida als anys no pot guanyar-se la partida mes se pot viure be sense patir.

Puix al menys passejar sempre és més bo Que perdre el temps en la televisió.

ESCENA IV

Un recort per als que ya no tenen temps.

Ací teniu clavat un gran panel
que nos toca a nosatres completar
està en blanc, cal omplir-lo dels recorts
dels que un dia se nos varen anar.

¿Recordes a ton pare i a ta mare?
Porta una foto i deixa-la engançada,
l'amic que se matà anant en la moto
que encara et queda el toc de la besada.

Els yayos, ¡sempre els yayos tan presents!
Fent-te aconetes quan fores bebé
ensenyant-te a resar el Parenostre
i en el ditet la senyal de la creu.

Mon pare me donava mil besades
i conten que, quan era menudeta,
en veu baixeta li sentien dir
¡ai de mi si em faltara esta chiqueta!

Qui ha perdut al seu home, o a la dòna,
víctimes d'algun mal sense remei
sabem que els recordem dia per dia
mes a unir-vos ací vos convidem.

Tantes persones han anat faltant-nos
que anem enyorant-les al complir els anys
posa un recort a elles en la falla
que nos ajude a tots a no oblidar.

Aquella amiga que volà de puntetes
sense fer roïdo mes que estava mal
o els molts que s'emportà la malaltia
sense poder anar al soterrar.

No sigau vergonyosos ¡acosteu-vos!
Poseu vostre recort junt als demás
ixcà que no tinguérem prou espai
omplit en el recort que demanem.

Omplim l'espai de fotos dels qui amem
i en sant Josep, al cremar-se la falla
el fum ha de portar nostre voler
a tots aquells que estan en l'atra banda.

I en acabant, entre llàgrima i rialla
(que els dos extrems solen portar-se be)
tornarem a pensar la nova falla
per a seguir la festa l'any que ve.

ENCARA TENIM TEMP/

No sabem el rellonge personal
de cadascú quan quedarà parat
per això ha de ser aprofitat
cada minut que passa sent real.

No voldria quedar impersonal
que el tema de la falla m'ha tocat
i poques voltes he reflexionat
sobre el tema del temps i de l'edat.

Sol tenim el present, cada segon,
hem de viure'l com una joia rara
en la que nos obsequia el Creador.

Agraïm cada instant en este món
aixina que ya saps, ¡llava't la cara!!
i escampa el goig en viure per Amor.

**I si el llibret a la fi els ha agradat
¡A vore si es porta com toca el Jurat!**





FALLERS d'HONOR

María José Guirao
Matrimonio Ferrús
Antonio Giménez
Encarna Ferrús
Cesar Fos
Hugo Peremarch
Estrella Cortina
Pilar Serrador
Paco Penella
Forn Tonet i Roseta
Marcos Seguí

EH 2023



2024 FESTEJOS

25 Febrer:

14.00h Menjar en el casal

16.00h Concentració en el casal per a acudir a les Torres dels Serrans i fruit de la Crida

9 Març:

18.30h Tardeo

21.30h Sopar homenage als nostres Fallers d'Honor

A mijana tarde, en la nostra Plaça, els nostres amics de **Plan B Falles Festival 2024**, han organitzat el **PLAN B FEST & COLORS AL CERCLE**, així podrem fruit de la Plantà de la falla **Colors al Cercle** con la presència de **Liz Dust** i **Alexia The Night**, **Xaranga Aucacau** i els Dj's **Caris Hilton** i **Zoraida...**

Cremà de la falla i castell

14 Març:

23.00h Nit de ronda en autobús per a vore com porten la Plantà la resta de falles de València

15 Març:

18.00h Concentració en la carpa per a acodir a replegar el nostre ninot de l'Exposició
22.00h Sopar de la Plantà i lliurament de recompenses
00.00h Nit de l'Alba

En la Plaça, **Plan B Falles Festival 2024**, nos prepara una nit de mestiçage en **RUMBALÀ** i dj's fusió.

16 Març:

11.00h Visita als comerços del barri
13.00h Passacarrer per la nostra demarcació
14.00h Aperitiu a la nostra carpa
15.00h Menjar de "sobaquillo"
22.00h Nit de "les paelles de Palleter"

Plan B Falles Festival 2024 nos organisa esta nit una "**Tropical Night**", en les actuacions de **EL GLOBO**, **Dj Mulemba**, **TMLS_MT** i **Palosanto**.

17 Març:

10.30h Concentració en la carpa per a acodir a replegar els premis conseguits
13.00h Passacarrer per la nostra demarcació
14.00h Aperitiu a la nostra carpa
17.00h Concentració en la carpa per a acodir a l'**OFRENA**
22.00h Sopar a la carpa

Continuarem en la Plaça en la festa que nos oferixca **Plan B Falles Festival 2024** en col·laboració con **FLOW Festival**.

18 Març:

11.00h Passeig per les falles amigues
13.00h Passacarrer per la nostra demarcació
14.00h Aperitiu a la nostra carpa
15.00h Menjar a la carpa

A mijana tarde, fruïrem d'una sessió de **Clandestino de swing** en la Plaça

22.00h Sopar de disfrassos

Per a esta nit, **Plan B Falles Festival 2024**, nos ha preparat una **Disco Night**, con les actuacions de **FANTUKA** i els dj's **Giorgio Bonetti** i **Strange Boy**

19 Març:

08.00h Despertà
11.30h Concentració en la carpa per a acodir a la missa en honor a **Sant Josep**. En finalisar, passacarrer per la nostra demarcació
13.30h Aperitiu a la nostra carpa
14.30h Menjar
18.00h: Nos anirem en passacarrer a les Torres de Quart per a fer el **Homenage al Palleter**
20.00h Cremà infantil
21.00h Sopar de la Cremà
22.30h Cremà

***Atenció: tots els horaris son provisionals, es confirmaran en la carpa durant les festes.**



TENS TEMPS





Projecte d'Investigació: Viure bé per a envellir millor



La idea que cal viure bé, cuidant-se, i amb bon estil de vida és molt important perquè beneficia a pràcticament tota la població. Els danys de l'envelliment no saludable apareixen en la vellesa però es causen en l'edat adulta i fins i tot en la joventut. Tots els esforços que fem per a promocionar un envelliment saludable no solament redundaran en un enorme benefici social per a les persones majors, sinó també en un gran benefici econòmic per a la societat.

Sempre s'ha dit que previndre és millor que curar. Es tracta de **previndre la dependència**, que és la forma màxima d'envelliment no saludable, i per a això cal **previndre la fragilitat** i quan ocorre, curar-la. La **fragilitat** és un estat clínic, associat a l'edat, amb una disminució de la reserva fisiològica i de la funció en múltiples òrgans i sistemes, la qual cosa conferix una disminució en la capacitat per a fer front a factors estressants crònics o aguts, i una major vulnerabilitat davant estos. El més interessant d'este concepte, és que es pot **previndre i fins i tot tractar**, cosa que no és possible una vegada es desenvolupa algun tipus de dependència.

La importància quantitativa de la fragilitat va aparéixer per primera vegada a Europa en una reunió de la Unió Europea que va tindre lloc a Lisboa l'any 2000. Allí es va anticipar que en el 2020 el 30% de les persones europees de més de 65 anys serien fràgils. Les dades s'han confirmat i es pot dir que precisament en 2020 el 33% de les persones de la Comunitat Valenciana eren fràgils i a escala nacional, el 30% eren dependents. La xifra exacta publicada pel servici d'estudis del BBVA és d'1.350.000 dependents que, amb un cost que hem calculat de 14.000 € per any, suposa un cost total de 18.000 milions d'euros per any.

La **nostra investigació se centrarà** en l'objectiu fonamental de promoure l'**envelliment saludable**. En concret:

- Canvis d'estil de vida que retarden l'aparició de la fragilitat associada a l'edat.
- Evitar l'aparició de dependència per a disminuir el sofriment de les persones majors i dels seus cuidadors.
- Retardar l'aparició de malalties associades a l'edat com per exemple la malaltia d'Alzheimer.
- Comunicar a la societat coneixements científics per a millorar l'estil de vida des de la joventut i així aconseguir una gran qualitat de vida en edats avançades.

Este projecte és singular perquè des de l'important fòrum de comunicació que suposen les falles s'abordarà en profunditat el repte de la vellesa. Tenim una oportunitat única de convèncer a les persones adultes joves que si volen envellir bé han de començar la vida saludable en la joventut i este missatge arribarà d'una manera òptima si es fa amb una mescla de serietat i humor que oferixen les falles.

QUI SOM

Pertanyem al grup d'investigació en envelliment i exercici físic **FRESHAGE d'INCLIVA** (Institut d'investigació sanitària de l'Hospital Clínic de València) i estem vinculats Facultat de Medicina de la Universitat de València. Portem 30 anys treballant a estudiar i analitzar el fenomen de l'envelliment, que és un procés normal, però que necessita entendre's bé per a promoure l'envelliment saludable i evitar les malalties que s'associen a l'edat avançada.

La nostra principal motivació és millorar la qualitat de vida de les persones majors i per a això necessitem fer estudis tant a nivell molecular com cel·lular com assajos en persones amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida dels nostres majors.

El somi de les Persones Majors

Asunción Pérez Calot

Defensora de les persones majors de la Ciutat de València

La falla Palleter, l'any 2024, ha volgut dedicar el seu monument faller a les persones majors. La visualització de les persones majors és una iniciativa encomiable i digna d'agraïment. Com a Defensora de les Persones Majors de la ciutat de València, vull sumar-me a este agraiement i contribuir a les iniciatives que la Junta Directiva desenvoluparà per a commemorar les nostres benllogudes festes falleres.

Una de les iniciatives que desenvoluparem enguany serà "El somi en les persones majors". Em van sol·licitar una aportació al vostre Llibret, i m'atreuixc a plasmar algunes consideracions que poden ser d'interés per a tots, pero especialment per als majors.

El somi és un procés restaurador en el qual tant el cos com el cervell se someten a una reparació. El somi és una necessitat biològica que permet restablir les funcions físiques i psicològiques essencials per a un ple rendiment. La necessitat de somi canvia segons cada persona, l'edat, estat de salut, estat emocional i altres factors.

Els problemes del somi són una preocupació creixent per a moltes persones majors. El somi al llarg de la vida va patint variacions, que a vegades es perceben com a trastorns del son i no una modificació fisiològica produïda per l'edat.

Coneixent millor les etapes del somi i els canvis en l'edat, ajuda moltes vegades a comprendre millor els freqüents despertares, dificultat per a agafar el son...

Molts dels trastorns del somi dels majors es poden abordar únicament introduint hàbits saludables, atres vegades en ajuda de la fitoteràpia (tractament mitjançant l'ús de productes vegetals), pero mai recorrent a tractaments farmacològics sense l'estricta control del mege.

Abordar trastorns del somi en época fallera en despertàs, mascletàs i castells de focs artificials és un poc paradoxal, pero les recomanacions per a abordar els trastorns del somi mai estan de més.

ENHORABONA PER RECORDAR-VOS DE LES PERSONES MAJORS I BONES FESTES !!!



Envel·liment Actiu: Evidència i Beneficis

Silvia Trujillo-Barberá

Department of Health Sciences, Faculty of Health Sciences,
Universidad Europea de Valencia, Valencia, Spain

Les tendències demogràfiques actuals posen de manifest que l'envel·liment de la població a nivell mundial és una realitat que com a societat hem d'abordar. Sens dubte, l'augment de l'esperança de vida és un èxit per a l'ésser humà, no obstant això, hem de ser capaços de **garantir vida als anys i no sols anys a la vida.**

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) en el seu Informe Mundial sobre l'Envel·liment i la Salut defineix l'envel·liment com "un procés progressiu, en el qual es produeixen un conjunt de canvis i danys en el pla biològic que provoquen la reducció de les nostres reserves fisiològiques, augmentant així el risc de patir malalties i disminuint les nostres capacitats". Per això, el model d'envel·liment proposat per l'OMS posa de manifest la **necessitat d'anticipar-se als problemes de salut i a l'envel·liment saludable el defineix** com "el procés de fomentar i mantindre la capacitat funcional que permet el benestar en la vellesa".

En l'actualitat, els **estils de vida** són considerats, especialment als països desenvolupats, un dels majors condicionants sobre la salut de la població donada la seua influència directa sobre múltiples malalties cròniques. **L'activitat física** com a estil de vida saludable és considerada un factor essencial per a preservar la salut i millorar la qualitat de vida en qualsevol etapa de la vida.

La vellesa, lluny de ser una etapa d'inactivitat i repòs, hauria de ser vista com una oportunitat per a mantindre's físicament actiu i gaudir d'una vida plena. Esta va més enllà de fer exercici en un gimnàs, inclou qualsevol tipus d'esport i fins i tot, caminar, participar en classes de ball o practicar ioga.

Vivim en una societat on s'han realitzat innumbrables estudis sobre els beneficis que provoca en la salut i en la prevenció l'exercici físic en tota la població i especialment quan s'arriba a l'edat adulta, sent un pilar de la prevenció de moltes malalties entre elles les cardiovasculars. A més, l'activitat física regular juntament amb la nostra dieta mediterrània ajuda a mantindre un pes saludable, la qual cosa reduïx el risc de malalties com la diabetis tipus 2 i les malalties cardíagues.

No podem obviar també la connexió existent entre mantindre's físicament actiu i la salut mental. La pràctica regular d'exercici en totes les edats i especialment en la vellesa pot ajudar a previndre i gestionar problemes com la depressió i l'ansietat. A més, s'ha demostrat que l'activitat física millora la funció cognitiva i reduïx el risc de malalties neurodegeneratives, com l'Alzheimer.

Per tot això, en esta Falla tan socialment responsable hem de ser una caixa de ressonància i reavivar com l'activitat física en la vellesa beneficia el cos i la ment i també oferix oportunitats per a la socialització. Participar en activitats grupals, com a classes d'exercici o clubs esportius, pot ajudar a mantindre connexions socials valuoses, combatent la soledat i contribuint a una sensació general de benestar.

Alguns consells per a una Vida Activa en la Vellesa:

Abans de començar qualsevol programa d'activitat física consulta per un professional de la salut

Troba activitats que et resulten agradables i motivadores.

Definix metes assolibles per a mantindre la motivació sense posar en risc la teua salut.

Combina diferents tipus d'activitat física per a abordar aspectes com la força, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.

Incorpora activitat en la vida diària: Caminar, pujar escales i participar en tasques domèstiques també compten com a activitat física.

Segueix una dieta mediterrània rica en els fruits de la nostra terra.

No obliden, que l'evidència científica en la qual es recolzen els professionals de la salut i l'esport és clara: l'activitat física en la vellesa és essencial per a mantindre una bona salut física i mental. Amb l'orientació adequada i una varietat d'activitats, és possible que les dones i homes de la nostra societat puguen gaudir d'una vida activa i plena en els anys daurats. La vellesa no hauria de ser sinònim d'inactivitat, sinó una etapa en la qual el cos i la ment poden continuar gaudint dels beneficis de l'activitat física.



Ciberseguretat per a Mortals Estem segurs en el Món Digital? Estafes i Fraus

Associació Jubilats Banc Santander

Les compres i la banca per internet són més segures que la interacció personal, i els nostres diners està molt més protegit que portant-lo damunt o tindre'l a casa. El que cal evitar és que ens enganyen.

- Quan ens telefona algú oferint un servei o producte, o avisant-nos d'un problema en el nostre ordinador o en el nostre compte bancari. El millor: penjar sense donar conversa. Encara que ens intenten alertar o posar por, desconfiar sempre.

- Quan rebem un missatge de text en la recepció d'un paquet, que no hem demanat, o un problema en el compte bancari o un pagament que no esperem. Eliminar-ho.

- Quan rebem un correu electrònic que ens demana dades personals o ens porta a visitar una pàgina web o a descarregar una aplicació. Borrar-ho.

- Quan veem una oferta massa bona per Internet, Millor ignorar-la o, si dubtem, cerciorar-se a través del contacte oficial en el comerç si és real o es tracta d'un engany.

Són moltes les estafes a través de la xarxa i que es van incrementant dia a dia. Hem d'estar alerta i desconfiar de tot allò que no siga una relació habitual.

Com a Jubilats del Banc Santander, agraïm la iniciativa d'engany dedicant la falla a les Persones Majors i oferint la nostra col·laboració a tan lloable iniciativa.



Beneficis de la pràctica del Yoga en les Persones Majors



Bikram Yoga Valencia

La pràctica del yoga pot ser beneficiosa per a totes les edats incloses les persones majors. El yoga pot ajudar a millorar la flexibilitat, l'equilibri, la força i la mobilitat articular. A més, pot proporcionar beneficis per a la salut mental, com la reducció de l'estrés i la millora del benestar emocional.

El Yoga és un moment que li regales al teu cos i a la teua ment, és un temps per a estar en tu, per a escoltar-te i connectar, sentir la teua respiració i a través d'ella anar movent el cos en les postures per a generar un estirament i una oxigenació muscular.

La pràctica regular de Yoga té molts beneficis físics i mentals, ajuda en el stress, l'insomni, equilibra el cos i fa que et trobes millor. Alhora que relaxes la teua ment i et permet estar més tranquil.

Mai és tart per a començar, cadascú al seu ritme i en el seu cos l'objectiu és anar treballant i sentint-se millor cada dia. És important consultar a un mege abans de començar qualsevol programa d'exercicis de yoga, especialment si hi ha problemes mèdics preexistents i sobretot escoltar el nostre cos. És fonamental respectar els límits individuals i no forçar el cos en cap posició. La comoditat i la seguretat han de ser les prioritats

Recorda que l'adaptabilitat és clau en practicar yoga per a la tercera edat. Pots utilitzar cadires, blocs i altres accessoris per a major suport i comoditat. Sempre és recomanable unir-se a classes específiques per a la tercera edat o buscar la guia d'un instructor de yoga experimentat per a assegurar-te de practicar de manera segura i efectiva.

En termes generals realitzar postures de Yoga suau pot ser molt satisfactori per a les persones majors com són:

- **Tadasana** (Postura de la muntanya): en peu en els peus junts, estira els braços cap amunt mentres inhales. Esta postura ajuda a millorar la postura i la consciència corporal.
- **Trikonasana** (Postura del triàngul): Estira un peu cap a un costat, estén un braç cap avall i l'atre cap amunt. Esta postura pot millorar la flexibilitat de la columna i les cames.

O la realització d'exercicis d'equilibri:

- **Vrikshasana** (Postura de l'arbre): Dona suport a un peu en la cuixa interior de la cama oposada mentres mantens l'equilibri. Esta postura millora la concentració i l'equilibri.
- **Utthita** fins a **Padangusthasana** (Postura de la mà cap al dit del peu estesa): Alça una cama cap avant, sostenint el dit gros del peu. Això ajuda a millorar l'equilibri i la força de les cames.

I també exercicis de respiració i relaxació per a poder realitzar una meditació conscient:

- **Pranayama** (Respiració conscient): La respiració profunda i conscient pot ajudar a reduir l'estrés i millorar la concentració. Practica respiració abdominal i respiració completa.
- **Savasana**: tombat a terra, relaxa tot el cos i enfoca l'atenció en la respiració. Esta postura és ideal per a la relaxació profunda.

Des de **Bikram Yoga Valencia** us animem a provar-ho i sentir els resultats el vostre cos i la vostra ment us ho agrairà.

Consells per a Envellir de Manera Saludable

Envellir és una part inevitable de la vida, però adoptar un enfocament saludable pot marcar la diferència en la qualitat de vida a mida que avancem en edat. Adoptar hàbits de vida saludables pot ajudar-nos a mantindre la nostra vitalitat física i mental. Ací hi ha algunes pautes essencials per a envellir de manera saludable:

1. Dieta equilibrada:

Una alimentació equilibrada és fonamental per a la salut al llarg dels anys. Prioritza aliments rics en nutrients, com a fruites, verdures, grans sencers, proteïnes magres i greixos saludables. Controla les porcions i limita la ingesta d'aliments processats, sucres refinats i greixos saturats. La nutrició adequada no sols contribuïx a la salut física, sinó també a la cognitiva.

2. Exercici regular:

L'activitat física regular és essencial per a mantindre la flexibilitat, força i salut cardiovascular. Incorpora exercicis aeròbics, de resistència i flexibilitat en la teua rutina. Caminar, nadar, practicar ioga o alçar pesos són excel·lents opcions. Abans de començar un nou programa d'exercicis, és recomanable consultar amb un professional de la salut per a assegurar-te que siga apropiat per a la teua situació.

3. Salut mental:

El benestar mental és igualment important. Practica tècniques de maneig de l'estrés, com la meditació i el mindfulness. Cultiva connexions socials sòlides i busca suport emocional quan siga necessari. Mantindre la ment activa amb activitats intel·lectuals, com la lectura i jocs mentals, contribuïx a la salut cognitiva a llarg termini.

4. Control de l'estrés:

L'estrés crònic pot tindre efectes negatius en la salut. Incorpora tècniques de relaxació, com la respiració profunda i la relaxació muscular progressiva, en la teua rutina diària. Dedica temps a activitats que gaudis i que t'ajuden a desconnectar.

5. Qualitat del somni:

Establix una rutina de somni regular, assegurant-te de dormir prou cada nit. Crea un ambient propici per al descans, evitant estímuls com la cafeïna i les pantalles electròniques abans de ficar-te al llit.

6. Manteniment de la salut cognitiva:

Exercita la teua ment regularment amb activitats intel·lectuals. Realitza revisions mèdiques regulars i tracta condicions mèdiques, com a hipertensió i diabetis, per a previndre problemes cognitius a llarg termini.

7. Hàbits de vida saludables:

Evita el tabac i limita el consum d'alcohol. Mantingues un pes saludable i controla la pressió arterial i els nivells de colesterol. Estos hàbits són clau per a previndre malalties cròniques associades amb l'envelliment.

8. Prevenció de caigudes i lesions:

Mantingues la teua llar segura eliminant possibles perills i usant dispositius de suport si és necessari. Realitza exercicis específics per a millorar l'equilibri i la força, reduint així el risc de caigudes.

9. Exàmens de salut regulars:

Programa revisions mèdiques i exàmens de detecció de manera regular. Estigues al dia amb les vacunes recomanades per a adults, la qual cosa és essencial per a previndre malalties.

10. Adaptació als canvis:

A mida que envellim, és important adaptar-nos als canvis físics i emocionals. Establix metes realistes i ajusta les teues expectatives per a mantindre't emocionalment equilibrat. L'acceptació i l'adaptació són clau per a abraçar cada etapa de la vida amb confiança.

Recorda que estes són pautes generals i que la consulta amb professionals de la salut és crucial per a rebre consells personalitzats. Adoptar un enfocament holístic cap a la salut física i mental contribuirà a un envelliment més saludable i satisfactori.



Una bona alimentació per a un Envelliment saludable

A mida que envellim, el nostre cos experimenta una serie de canvis que poden afectar la nostra salut i benestar general. Una de les formes més efectives de promoure un envelliment saludable és a través de l'adopció d'una dieta equilibrada i nutritiva. L'alimentació eixercix un paper crucial a mantindre la salut al llarg dels anys i pot marcar la diferència en la prevenció de malalties cròniques, la preservació de la funció cognitiva i la promoció d'un benestar general.

1. Nutrients essencials per a la salut òssea i muscular:

a) Calci i Vitamina D: El calci és essencial per a la salut òssea, i la vitamina D facilita la seua absorció. Estos nutrients són fonamentals per a previndre l'osteoporosi i mantindre la fortalea òssea.

b) Proteïnes: La ingesta adequada de proteïnes és clau per a mantindre la massa muscular i previndre la sarcopènia, la pèrdua de massa muscular associada a l'envelliment.

2. Antioxidants i lluita contra l'estrés oxidadiu:

a) Vitamines C i E: Estos antioxidants ajuden a combatre l'estrés oxidadiu, protegint les cèlules del mal causat pels radicals lliures i promovent la salut celular

b) Betacarotens: Presents en fruites i verdures de colors brillants, els betacarotens també actuen com a antioxidants, contribuint a la salut ocular i cutànea.

3. Fibra i salut digestiva:

Fibra Dietètica: La fibra és essencial per a mantindre un sistema digestiu saludable i previndre problemes com el restrenyiment. Fruïtes, verdures i grans integrals són excelents fonts de fibra.

4. Àcids grassos omega-3 per a la salut cardiovascular i cerebral:

Peix Gras: Els àcids grassos omega-3 presents en el peix gras, com el salmó, són beneficiosos per a la salut cardiovascular i cerebral. També es poden obtenir a través de fonts vegetals com les llavors de xia i les anous.

5. Hidratació adequada:

Importància de l'aigua: Mantindre's adequadament hidratat és essencial per a diverses funcions corporals. L'aigua ajuda en la digestió, l'absorció de nutrients i la regulació de la temperatura corporal.

6. Control de porcions i varietat nutricional:

a) Control de Porcions: A mesura que envellim, les nostres necessitats calòriques poden canviar. Adoptar porcions adequades evita l'excés de pes i promou una nutrició equilibrada.

b) Varietat Nutricional: Consumir una varietat d'aliments assegura la ingesta d'una gamma completa de nutrients essencials. Una dieta colorida i diversificada proporciona beneficis per a la salut a llarg termini.

7. Adaptacions a canvis en el metabolisme:

Ajusts Calòrics: En l'edat, el metabolisme pot alentir-se. És important adaptar la ingesta calòrica a les necessitats individuals, mantenint un equilibri entre l'energia consumida i gastada.

8. Prevenció de deficiències nutricionals:

Suplementació segons siga necessari: En alguns casos, pot ser necessari recórrer a suplementos per a cobrir les deficiències nutricionals, especialment en vitamines i minerals específics.

Impacte d'una bona alimentació en la salut cognitiva:

Una alimentació saludable no sols beneficia el cos, sino també la ment. Estudis han demostrat que una dieta rica en nutrients, com a vitamines del complex B, antioxidants i àcids grassos omega-3, pot ajudar a preservar la funció cognitiva i reduir el risc de malalties neurodegeneratives, com l'Alzheimer.

Consells Pràctics:

- Mantingues una dieta variada i equilibrada que incloga una àmplia gamma d'aliments nutritius.
- Limita el consum d'aliments processats, alts en greixos saturats i sucres afegits.
- Hidrata't adequadament, ya que la deshidratació pot afectar negativament la funció cognitiva i la salut general.
- Consulta en un professional de la salut per a ajustar la teua dieta segons les teues necessitats individuals i condicions mèdiques.

Una alimentació equilibrada i conscient és essencial per a envellir de manera saludable i activa. En priorisar la ingesta de nutrients essencials, s'enfortixen els ossos, es preserva la massa muscular, es protegeixen les cèlules del mal i es promou la salut cardiovascular i cerebral.

L'alimentació no sols és combustible per al cos, sino també una eina fonamental per a optimitzar la qualitat de vida en l'edat daurada. Adoptar hàbits nutricionals saludables no sols beneficia el benestar físic, sino que també contribuïx al benestar emocional i mental, proporcionant la base per a una vida plena i activa en totes les etapes de l'envelliment.



els iaies i els nets, els nets i els iaies: El nostre paper en l'Educació

Marisa Pardo

Iaia de Anjara Sanchidrián Pardo.

Soc mestra i iaia. Més iaia que mestra perquè el paper d'iaia m'ha arribat ja jubilada i m'ha permès concedir-me un estatus, un altre a la meua neta, i fins i tot, als meus fills. Esta època és més intensa que en el període en el qual vaig ser docent i el compatibilitzava amb la maternitat. Molts de vosaltres us sentireu identificats.

La meua reflexió sobre la figura de les iaies i els iaies i els nets em porta cada dia a adonar-me de la importància que tenim en les seues vides i, les que ells tenen en les nostres. No és qüestió dels llaços de família, perquè a vegades som iaies dels amics dels nostres nets i, també, perquè les famílies han evolucionat i adoptem nets.

És qüestió d'un **fil invisible que ens connecta** i per ell que, eixes personetes, es veuen amb els nostres ulls i nosaltres aprenem a veure'ns amb les seues mirades que van canviant al llarg dels anys, un aprenentatge en les dues direccions. A vegades, ens convertim en el seu espill i els eduquem sense adonar-nos perquè som un referent on copien valors, maneres d'actuar, parlar i fins i tot, moviments i estils de vida. Altres vegades, som els relators de la seua història i la dels seus pares, de les tradicions falleres o d'altres terres, i aprenen d'eixa manera de veure la vida que tenim els majors.

En moltes ocasions, ells ens modernitzen i ens lleven anys ensenyant-nos els tips de la tecnologia, la música i altres coses en les quals ens sentim més desorientats. Per descomptat, veiem els problemes abans que els seus pares i ens adonem com els anys ens han canviat corregint alguns errors, cosa que atrau amb complicitat les mirades dels nostres fills. El més, important és que **compartim temps e il·lusió**.

No obstant això, ajudem i ens sentim responsables per l'amor que tenim als nostres fills i analitzant la societat en la qual viuen traslladem eixe amor per a donar-los suport en la difícil tasca de "educar i ser feliç". La sort és que cada mare o cada pare, o tots dos, que saben de la seua responsabilitat, agraïxen eixe paper que assumim davant la falta de polítiques per a la conciliació familiar en esta societat que ens ha tocat viure.

Independentment de la nostra experiència, hi ha una cosa natural en cadascun de nosaltres que ens permet intervindre en l'educació d'un xiquet o una xiqueta, fins d'un adolescent on ens toca mes vegades ser mediador que una altra cosa.

És veritat que els pares i els docents són els que assumeixen la labor principal, però ho és també, que els iaïos aportem als nets i a les netes una **calidesa i una qualitat humana** que els influeix dia a dia en la seua personalitat, en els seus valors, coneixements i en el seu caràcter.

Quan el teu net o neta et diuen "eres la millor iaia o iaio del món", encara que sàpies que no és així sempre, sents una gran bolcada en el teu cor i respons amb una altra afirmació "tu sí que eres la millor neta del món".

Eixe reforç de les **emocions** de cadascuna d'eixes personetes estic convençuda plenament com a mestra que tant en els moments de dificultat com en uns altres, signifiquen una cosa molt preuada al llarg de la seua vida. Saben que estem i estarem sempre ací i la importància que tenen per a nosaltres.

Hi ha dubtes sobre l'etimologia dels termes educare i educere. Educare significa conduir, guiar, alimentar... mentre que educere és fer eixir, extraure, donar de dins cap a fora, la qual cosa implica incitar i guiar a la persona cap a la seua realització. Si, clarament, els dos verbs definixen el que fem.

Cadascun de nosaltres fem costat als nostres xiquets, i molt més, els qui hem tingut la sort de conèixer amb ells, segur que percebem en el dia a dia eixos **valors que ens han ajudat a viure**, a recordar i afermar eixos cabals d'amor que ens han influït sempre, fent-nos pensar sobre la vida en multitud d'ocasions.

Molts a València, tenint en compte la nostra cultura fallera i familiar, hem tingut clar els vincles que es generen en la família. Des de molt xicotets s'aprén a valorar el que els iaïos transmeten. En la meua vida, igual que en moltes altres, res era comparable a compartir el seu temps. Jo només vaig conèixer a una iaia que em va faltar quan tenia set anys. Era per a mi un símbol de tot el que jo en pocs anys anhelava.

En la meua etapa de docent, en les tutories, moltes vegades els iaïos eren els enllaços del col·legi i la família. Sempre m'he sentit segura en comprovar com cada dia les obligacions que els iaïos acceptaven no han sigut càrrega, per molt que el semblaren, sinó ajudes per a conèixer millor els objectius de l'escola, el xiquet o adolescent i la família.

Des de l'embaràs fins cadascuna de les etapes de la vida dels nets, el nostre paper com a iaïos és fonamental i hem de gaudir-lo i visibilitzar-lo perquè fa que la Societat siga millor.

Des d'este espai de reflexió en la falla, segur que tots coincidim en el paper educatiu que tenim amb els nostres nets i els nostres fills i, podem felicitar-nos perquè en este 2024 som capaços d'amb una de les tradicions més boniques de València, les falles, commemorar este fil invisible. Gràcies Fallers i Falleres de Palleter – Erudit Orellana.



ACTIVITATS TENS TEMPS

4 de febrer:

Tribut a Manuel Carrasco per Raúl Ogaya. Concert Solidari a favor del projecte d'investigació de l'**INCLIVA: VIURE BÉ PER A ENVELLIR MILLOR**. En el Colege Escolàpies de València a les 11.00 hores.

22 de febrer:

Conferència sobre la **"Ciberseguretat per a majors"**, impartida per l'**Associació Jubilats Banc Santander**. En el Colege Escolàpies de València a les 10.00 hores.

1 de març:

Conferència sobre **"Envel·liment saludable"**, impartida pel Dr. **Juan Ramón Doménech Pascual**, metge geriatra de l'O.H.D. de l'H.O.P. La Fé de València En l'espai d'Iniciativa Cultural de la Biblioteca Eduard Escalante a les 17.30 hores.

7 de març:

Conferència sobre **"El somi en les persones majors"** impartida per **Asunción Pérez Calot**, Defensora del Major de l'Ajuntament de València En el Colege Escolàpies de València a les 10.00 hores.

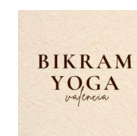
10 a 14 de març:

En la nostra demarcació, es duran a terme diversos tallers i activitats que nos ajudaran a **"envellir be per a viure millor"**.

Us esperem!



Entitats Colaboradores



COMISSIÓ INFANTIL

Celia Alcácer i Dobón
Jorge Alcácer i Dobón
Maia Barrachina i Le Cuziat
Alberto Barzena i Molina
Hugo Bárzena i Molina
León Borchá i García
África Campillos i Enguix
Álvaro Caparrós i Cabañero
Martina Caparrós i Cabañero
Julia Colmenero i González
Aitana Díaz i Martínez
Alejandra Escrivá i Barbas
Julia Escrivá i Barbas
Marc Espinosa i Torao
Mario Fernández i Guiral
Lola Fos i Alarcón
Marina Fos i Alarcón
Nico García i Bayarri
Carla García i Bayarri
M^a del Mar García-Vilanova i Ruiz
Adela Garzón i Escrivá
Rafael Garzón i Escrivá
Jorge González i Juanes

Sofía Gutiérrez i Campillos
Pablo Hurtado i Ballesteros
Sofía Hurtado i Ballesteros
Violeta Iglesias i Asunción
Daniel Lafuente i Ligorio
Amaia López i Guiral
Héctor Machí i Penella
Marina Martínez i Martínez
Aitana Miriam Molina i de Diego
Ana Mora i Damiá
Arturo Mora i Damiá
Sandra Ordoño i Peñalver
Paula Ordoño i Peñalver
Gonzalo Palau i Martínez
Mario Penella i Chismol
Alicia Penella i Chismol
Lola Sahuquillo i Moreno
Mateo Salvador i Meana
Alejandro Sánchez i Cuenca
Iván Sánchez i García
Anjara Sanchidrián i Pardo
Lucas Seguí i Martínez
Adriana Seguí i Martínez

Sara Machí i Penella

Fallera Major Infantil 2024



Les Voltes de la Vida

Fallas Platero y Kortexyz



FALLA PALLETTER ERUDIT ORELLANA

Artistas Fallas Platero y Kortexyz



LES VOLTES DE LA VIDA

María Jesús Coves

¡Acosteu-vos chiquetes i chiquets!
Vingau tots a contemplar la falla
voreu si porta coses la contalla
i estic segura que estareu distrets.

Té la forma d'una nòria de fira
plena de colorins i personages
que porten molt distints els equipages
i varien segons els ulls que els mira.

En ella van montats ben diferents
els menuts d'una gran diversitat
i el material de fusta és reciclat
que els fallerets be saben els seus drets.

Hi ha que mantindre l'aire lo més pur,
caminar passejant o en bicicleta,
que això manté l'atmosfera més neta
encara que a vegades siga dur.

Els yayos ajudaren a pujar
als cochets de la nòria a cada infant
i en un banc ells se queden recordant
les voltes que la vida va donant.

I recorden el temps quan en Nadal
hi havia la costum de les estrenes
si besaves les mans que estaven plenes
que quinzets i algun dolç per a menjar.

En la festa dels Reis, pot ser en casa,
cauria alguna cosa demanà
en la carta que escrita se posà
en la burreta en la que un page passa.

I allí entrava el poder imaginar
que si el regal deixat era un tambor
tu eres del Rei en la banda el major
i el que millor el podries tocar.

Si alguna volta era un llibre el regal
pot ser que et sentiries descontent
mes això acabaria fàcilment
llegint les aventures al final.

¡Ausades que hi havia per reviure!
jugant en els amics en el carrer,
Guerrer de l'antifaç podies ser,
com el conte acabava de descriure.

Pegar la volta al mon, al fondo de la mar,
o viajar en globo fent alterne
que de tot te donava el senyor Verne.
Començant a llegir sense parar.

Puix treballava l'imaginació
pensant els amiguets i tots a una
com anar de viage fins la lluna
i tornar a la terra en decisió.

**Anem a revisar el temps que passa
observant les costums de cada casa.**

ESCENA I

Els yayos en el banc ben assentats alguns chiquets fent corro i encantats.

Aixina versarem un temps lluntà
que qualsevol caixeta un carro fea
i posant-li un cordell sense perea
fees en ell lo que et vinguera a mà.

Com la nina que duya la chiqueta
que per la nit li va teixir sa mare
no li falta detall puix que repare
en els botons dels ulls i la boqueta.

L'ha batejat i orgullosa se passa
a berenar i a les amigues diu
perdoneu-me que encara que és estiu
li toca el biberó, me'n vaig a casa.

Perque un joguet ho és si te servix
d'amic en el que córrer aventures
encara que a la fi tingues blaüres
o algun arrap per un bac sense avís.

Pot ser una caixeta de cartó
que nugant-li un cordell per un forat
penses que pots haver-la transformat
en un coet espacial o un camió.

Un avió de paper te pot portar
si ho penses a l'estrela més lluntana
i governar junt a la sobirana
que en vore't tan templat se va encantar

Una espasa de fusta et convertia
en un nou campeó per als cristians
que posaven en fuga als musulmans
i en acabar el paper s'invertia.

Els moros se tornaven guanyadors
i els cristians s'afanyaven en fugir
aixina no tenien que renyir
els que havien segut els perdedors.

Jugaven al carrer o en el terrat
i les chiquetes en les seues cuines
guisaven el dinar per a les nines.
Estos jocs hui per hui s'han acabat.

Hi havia de llautó, coches distints
i en caixco i tot posat el de la moto
mon pare encara guarda alguna foto
puix era el preferit dels seus instints.

En llautó feen carros i burrettes,
plats, caçoles i coberts diminuts
i paraven la taula en cinc minuts
per a dinar juntes les amiguetes.

Com voreu eren joguets senzills
diu el yayo un poquet emocionat
recordant tot el temps que ya ha passat
en el que el joc caria de perill.

I recordant els jocs sent una punchaeta puix la memòria mai se queda queta.

ESCENA II

Roda la nòria i quan ve a parar una atra història nos van a contar.

Vingueren tota classe de joguets
que portaven posades unes piles
i en cordeta i botó tu les movies,
sobre tot, nines, coches i gossets.

Recorde, diu ú d'ells, quan aquell any,
yo volia un gosset, pero de veres,
i els Reis que volen netes les acerres
me'l portaren de corda ¡desengany!

El *walkie talkie* un gran èxit tingué
puix podies parlar en la distància
i jugar espiant sense cap ànsia
pel fil que unia als dos aparatets.

Uns anys després en el triumfo del plàstic
canvià el panorama per complet
i els chiquets se quedaven satisfets
que el número on triar era fantàstic.

Els podien ser uns soldats romans
o cavallers armats d'escut i espasa
i les nines, com reines de la casa
tenien les chiquetes sens descans.

Hi havia que canviar un bolquer net
posar molt be el chupló per que callaren
i quan en elles en el llit entraren
que el bebé s'adormira satisfet.

Ya que ploraven, dien papa i mamà
i tancaven els ulls quan s'adormien
mentres alguna història les llegien
quedant-se quetes fins al sendemà.

Algunes caminaven gracioses
com en l'anunci de televisió
que aplega a tindre tan gran difusió
que les nines se feren molt famoses.

Sempre algun llibre deixaven els Reis
el joc no està renyit en la llectura
i si prens la costum de criatura
serà una de les teues millors lleis.

Puix l'història es servix de personages des dels més educats als més salvages.

ESCENA III

En el temps actual s'ha demostrat que el modo de jugar ha canviat.

Torna a rodar la nòria i hui nos mostra escenes molt distintes dels joguets escolteu-me chiquetes i chiquets que encara queda molt en esta glossa.

Hem passat l'escalextric de montar, sense cable van coches i avions en conte de pegar-li puntellons a un baló que te fea molt suar.

I les nines modernes tenen sexe. mengen i ¡alerta! en les necessitats puix que poden deixar-te un empastrat sino has portat algun un bolquer anexe.

L'armari de la roba ¡com el teu! vestits per als distints moments del dia i es conta d'una mare que volia portar chiqueta i nina fent parell.

Pense que se passava una miqueta mes si la dòna estava ben pagà cosint-li per la nit a la nineta no seré yo qui diga que està mal.

Una d'elles ya te cinquanta anys la Nancy del recort de tantes chiques vestida en la millor de les botigues i seguix tan bonica com abans.

Els dies de mal orage els combatíem en els jocs de la taula per a tots els daus ballaven com anant a trots i reunits els triumfos compartíem.

Per a triar: parchís o la baralla l'oca gran, juntar famílies, l'escala, ruleta, escacs o dames i la bala final, un desafiú al tres en ralla.

I si la perinola volies fer ballar un chavo al mig de taula havies de posar.



ESCENA IV

Torna a rodar la nòria i queda clara que l'història actual és més be rara.

Triumfa la tecnologia i per mig d'ella sabem l'orage que fa en Belem o si ya ha aplegat el dia en que tindrem els regals puix ara hi han dos campanyes i a vore com t' ho apanyes per a Reixos i Nadal.

Puix no és que naix Jesuset és que ve l'home barbut vestit de roig i panchut i s'impon un regalet. Costum que ha vengut de fòra i que hem copiat com a folls que els comerços de genolls nos fan creure en la millora.

Els chiquets tenen més pronte la *tablet* per a jugar el teléfon per cridar als amiguets sense conte. El sis de giner vindrà i atre regal comprem sense pensar que en el fem en poc de temps estarà.

Perque ara tot se passa de moda en uns poquets mesos i com diuen els entesos la millora serà massa. Tindràs més aplicacions, posaràs *chats* i messages i et parlaran dels viages que fan els teus companys.

I tu no cal que t'expliques posant si t'agrada o no l'*emogi* està per a això i no fa falta que raones. ¡quina llàstima d'infants lo mateix que adolescents posant cares somrients oblidant-se de parlar!

Si al dormitori se'n van volen els dits al teclat i si a la fi han quedat en un *ok*. arreglat. ¡Vixca la tecnologia! que en estar al teu alcanç significa un bon alcanç mes poc a poc, dia a dia.

I com ha parat la nòria i els chiquets se n'han baixat un yayo encara templat posa remat a l'història. Dient a cada chiquet que l'escolta ben callat paraules en gran trellat que el deixa un poc desinquet:

"No deixes que te domine el temps en posar *whatsapps* me pense que tu ya saps que no és bo que s'elimine ni la paraula ni el joc que se juga cara a cara puix l'amistat és més clara si a l'atre li deixes lloc".

Puix si a la fi s'oblidem de parlar acabarem lladrant ¡que quede clar!

ESCENA V

Els chiquets ajuntant-se en reunió han pres una estupenda decisió.

Anem a fer un obsequi als nostres yayos volguts aixina que els més sabuts poseu-se ya a cavilar.
¿Que farem per a que sàpien quant conten en nostres vides i curar-los les ferides que els hajam pogut causar?

I s'accepta la proposta que atre dels menuts ha fet: pintar-los un cavallet cadascú en el nostre nom i semblant un estandart, un quadret fet en gran art dient que els volen i com

són d'importants per tots i posats a la faena tenim una taula plena de cavallets de colors. Uns tenen ralles o taques en colors de fantasia puix tots han fet la porfia de que el seu siga el millor.

I en els quadrets: "¡Quant vos vullc! Sou en ma vida importants, amor, carinyo, alegria sempre me heu sabut donar". Farem en ells una roda i els posarem en el parc i demà quan nos acosten segur que els ha d'agradar.

No cal dir l'emoció que els embargà al vore els cavallets al sendemà.

FI DEL VIAGE

La nòria s'ha parat, només nos falta despedir-nos de tots nostres llectors si és que podem sentir-nos sabedors de tindre el goig d'una atenció tan alta.

No oblideu mai, com el llibret resalta que els moments compartits són els millors, mes cara a cara, sens competidors de maquinetes, en la cara alta.

Amistat en l'orgull i la franquea de mirar-te en els ulls del teu amic en qui saps que per sempre has de contar.

Que raonar no et done mai perea puix en la vida serà el teu testic en lo bo i lo roïn en tu ha de estar.

I ara toca passar-ho be ¡són falles! temps de música, jocs i grans rialles.





RECEPTA DE SARA

Per a una vesprada molt feliç

Ingredients:

1 vesprada
1 joc de taula
1 got de llet calenteta
5 magdalenes de la iaia
1 armari ple de roba per a provar-se
i... iaies i iaies al gust

Instruccions:

Primer, esta recepta val per a qualsevol vesprada entre setmana o per a ocasions especials, sempre ix deliciosa!

Col·loquem el joc sobre la taula i iniciem la "cocció". Una vegada cuinat el joc i després d'haver guanyat (gràcies al iaio o iaia corresponent) preparam la llet calenteta i li afegim unes magdalenes o similar.

Després recollim i anem a l'armari, ple de roba, que ens provem a foc lent i amb molts riures i fotos pel mig.

I finalment, repetim els passos i a passar-ho bé!, en qualsevol moment.



16 de març, dissabte

Ya toca vestir-se de valencià/valenciana!!!!

A les 11:00 hores visita als comerços i despuix a les 13:00 hores tots acompanyar a Sara i a Fer en el passacarrers. I no vos canvieu molt puix...

Per la vesprada, sobre les 16:30 hores, acodirem a la carpa per a anar a arreplegar tots els premis que nos hagen donat, que segur venim ben carregats.

En tornar, podeu canviar-vos en roba còmoda per a participar en una Gymkana organitzada pel INCLIVA

A les 20:00 hores la nostra Fallera Major Infantil Sara nos convida a un suculent SOPAR en la carpa.

17 de març, dumenge

A les 13:00 hores, de nou i molt gustosament, nos engalanarem per a anar al passacarrer junt en les nostres Falleres Majors.

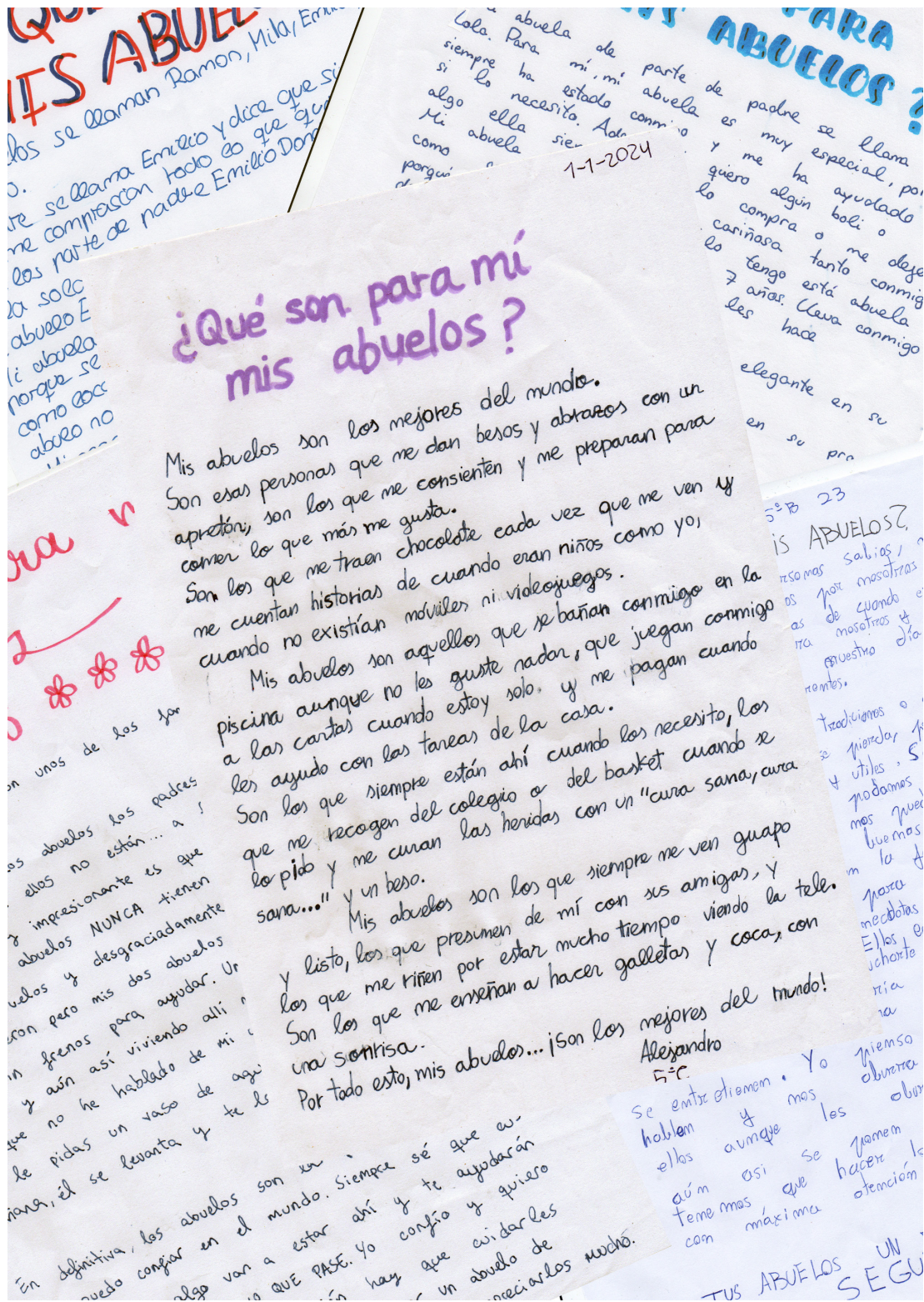
A les 17:00 hores, en tota l'ilusió i més guapes/guapos que mai, acodirem a la carpa per a anar a l'Ofrena de flors a la Mare de Deu. (També anirem disposats a escoltar les indicacions i a posar-nos en el lloc que nos diguen)

Com tornarem cansats, despuix de canviar-se nos juntarem en la carpa per a SOPAR i reprendre forces

18 de març, dilluns

Com tots els dies hi haurà passacarrers, ¿a que hora? Puix a les 13:00 hores, per a ser originals.

En finalisar ensordeceremos a tot el veïnat en una "botello-mascletà" rítmica que serà l'enveja de tot pirotècnic.



Per la vesprada, a les 18:00 hores tindrem l'actuació del mac Raül Quintana, esperem que no faça desaparèixer la falla i no tingam res que cremar al sendemà.

Despuix tindrem que afinar les nostres veus i calfar els nostres músculs perquè tindrem una vesprada musical.

A les 20:00 hores ya serà hora de SOPAR en la carpa tots junts (i que ningú es deixi ni una "miqueta")

I despuix de sopar..., ¡lo que estàveu esperant!, l'imprescindible CONCURS DE PIROTÈCNIA. És el moment de cremar tots els petards puix després no es poden guardar en casa per a l'any que ve.

19 de març, dimarts

A les 11:30 hores anirem a la missa en honor a Sant Josep en la parròquia del Bon Pastor.

En finalisar toca el corresponent passacarrers pels carrers de la nostra demarcació, i felicitar a tots els pares, als Jose, M. José...

Quan acabe el passacarrers, delectarem a tots en una espectacular "globojá", per si es varen quedar en ganes el dia d'abans

A les 18:00 hores nos concentrarem en la carpa per a fer nostra particular ofrena al PALLETER en les torres de Quart.

I després és el moment en el que nos agradaria guardar-nos la falla per a sempre i seguir de festa. Pero com mana la tradició, toca fer l'acte de la CREMÀ de la Falla Infantil a les 20:00 hores.

Amb les cendres s'acaba la programació infantil de les falles d'enguany, pero si encara teniu forces i ganes, podeu esperar a vore la Cremà de la falla gran a les 22:00 hores.

***Atenció: tots els horaris son provisionals, anirem actualisant-los dia a dia i s'avisarà dels canvis.**

PALLETER





COMUNICAZIONA



palleter 33, tu punto de encuentro...

Carrer Palleter 33,
46008 Valencia (España)
www.pizzeriapalleter33.com
963 821 797 • 602 212 612



Síguenos en:  



*Fernando el Católico, 24
46008 Valencia
Tfno. 962 02 44 30*

Pizzas·Pastas·Bocatas·Tapas



Carrer Palleter 35,
46008 Valencia (España)
www.pizzerialafantastica.com
963 821 797 • 602 212 612





Eli
SAL DE BAYAS
cocinamos por ti...

 963 849 504
635 106 018

C/ PALLETER, 44 Bj
46008 VALENCIA

Sonia Alfonso
— PELUQUERIA · MAQUILLAJE —

 @sonia.alfonso.peluqueria

C/ Juan Llorens, número 11 bajo - t. 961 957 580 - m. 6



Valencia
MOON
Platería

*Diseños Exclusivos, Reproducciones, Ediciones limitadas y Joyas Personalizadas.
Tienda de joyería especializada en detalles en plata de ley, piedras naturales y semipreciosas*

C/ Musico Peydro, nº17 - 46001 - Valencia
Tel. 963 94 29 61



FARMACIA
Ldo. Víctor Ortega Salvador

Abierto 12 horas

C/Erudito Orellana, 6 - 46008, Valencia
96 385 74 29

Forn Tonet i Roseta

Especialitat en pa caser, bolleria i pasticeria
d'elaboració pròpia i tradicional en productes de
1º qualitat sense conservants ni colorants




Calist III, 23 - 96 385 99 22
Ferràn el Catòlic, 36

46008 València



*El taller de Alfonso
Enmarcaciones*

- Especialidad en espejos
- Pan de oro y plata, lacas, tintes, patinas...
- Fabricación moldura
 - Restauración
 - Peanas, vitrinas
- Decoración en mueble y sillería

eltallerdealfonsomfp@gmail.com

C/Erudito Orellana, 14B
46008 VALENCIA

963 840 912
657 968 298
660 325 219




Cafeteria - Gelateria

Fartons i Productes Artesanals
Gelats Artesans
Orchata "Subies"

CALIXT III, 21
Tel.: 963 85 99 22

Tonet i Roseta

HORNO Y PASTELERÍA



VICENTE RAIMUNDO

Elaboración Artesana

C/ Ángel Guimerá, 58
Tel. 96 385 89 31
VALENCIA

Bar Restaurante

**VA
DE
BO**

DESAYUNOS

ALMUERZOS

COMIDAS

CENAS DE TAPEO

Reservas
96 326 06 08

C/ERUDITO ORELLANA,16
46008 VALENCIA

Ludoteca - Cafetería

PILLA - PILLA

Reserva: 960 268 777
662 611 711

C/ ERUDITO ORELLANA 20, BAJO
46008 VALENCIA

La imprenta que no te falla



CAMISETAS



CHAPAS



PAÑUELOS



REPRO
GRAFIA **BV**

Desde
6'50€



CHAPAS · CAMISETAS · PAÑUELOS · CARTELES

LIENZOS FALLEROS · FOTOS CHULAS · POLARES

www.reprografiabv.com - info@reprografiabv.com
96 351 36 81 - 96 352 24 83 - M. 680 607 771 - info@reprografiabv.com
C/ Castellón nº8 y nº10 Bajo 46004 Valencia

· BOLSAS TELA · ROLL UPS EVENTOS ·

Nueva apertura

Clínica Universitaria Odontológica.

Tu salud dental en las mejores manos.

Confía en profesionales expertos:

- **Clínica Odontológica:**
Carrer d' Alfambra, 4 semiesquina,
Carrer del Guadalaviar
- **Clínica Odontológica II:**
C/ Palleter 21. 46008 Valencia



PLATTERING

Food & Events

Calle Palleter 67 Bajo

- * Desayunos y almuerzos de Lunes a Viernes desde las 8:30h
- * Locar para celebraciones de eventos
- * Servicio de comedor para empresas con reparto diario

Síguenos en Instagram

 @plattering_valencia



APARTAMENTOS RURALES
ALOJAMIENTO TURÍSTICO VT-48621V



www.pompeyatuejar.com



ABASTOS - TITO

C/ Buen Orden, 5 C/ Buen Orden, 1

963849480

Gran variedad en tapas y bocadillos
Ambiente agradable
Amplia y soleada terraza abierta todo el año



ORSON
Comida peruana y valenciana



Buen Orden, 9 - 46008 Valencia - 96 385 69 59



Bomboneria Pastisseria

POR FIN!!! PASTELES SIN AZUCAR

Pastisseria J. Durá Bomboneria

adurall@ono.com
PASTELERÍA DURÁ
www.facebook.com/pasteleriadura
96 385 13 29
Gran via Fernando el católico 31 bajo
Valencia 46008



TU 2º PAR DE LENTES
de regalo

audio))life 
tu centro auditivo es tu óptica

VISTALIA 

- Graduaciones
- Lentes de contacto
- Control de miopía
- Toma de tensión ocular
- Centro auditivo Audiolife

Centro Óptico y Auditivo
GRAN VÍA
Gran Vía Fernando el Católico, 5
46008 Valencia 963 84 47 02 [@VISTALIAOPTICAS_OFICIAL](#)

Artesanos PANADEROS Y PASTELEROS DESDE 1946

M
MIRALLES
HORNO • PASTELERIA

Teléfono: 963846810
C/ Àngel Guimerà, 19 - Bajo
46008 Valencia

Monólogos Billar
Música en directo
Cenas
THE CULTURE OF BEER
Eventos Arcade
Celebraciones
Diana Ciudad de Sevilla zc Paterna


Equipo

Psicología, Pedagogía, Psicopedagogía, Fisioterapia, Logopedia y Terapia Ocupacional.

Formación y experiencia en trastornos del neurodesarrollo, problemas de aprendizaje y problemas conductuales entre otras áreas necesarias dentro de un modelo de intervención biopsicosocial.

Dónde estamos

C \ ERUDITO ORELLANA 17 BAJO
VALENCIA
963 29 39 39 / 622 858 657
INFORMACION@FUNDACIONNEURONEST.ORG

Centro Acreditado por la Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas, para la PVS Promoción de la Autonomía y Prevención de la Dependencia.



El cerebro crece con el uso

 **neuronest**
Diversidad funcional

Bonificaciones directas:

- Familia monoparental
- Familia numerosa
- Familiares en terapia
- Discapacidad
- Riesgo de exclusión social
- ...



metric

En 2024 estamos

ON FIRE



Ven a conocernos

Innovación tecnológica y digital en tu empresa

LOTERIA NACIONAL

ADMINISTRACIÓ NÚM. 67

‘Palomero’

C/ Àngel Guimerà, 42

46008 València

Tel.: 96 384 71 47

Fax: 96 382 12 54

Jose Luis Palomero Zaragoza

E-mail: loteriapalomero@ono.com

Reserves de loteria per a falles, associacions, empreses...
Abona't a la nostra penya de futbol ‘PALOMERO’
Fes-te abonat dels nostres números fixos de loteria nacional

lv idiomas
www.lenguas-vivas.com

CONNECTING STUDENTS TO THE WORLD

CURSOS DE IDIOMAS
INTENSIVOS
EXAMS
VIAJES
SUMMER CAMP
TRADUCCIÓN

Cambridge Assessment English
Authorised Platinum Exam Centre

SÍGUENOS EN LAS REDES

CONTÁCTANOS.	PALLETER	TRES FORQUES	ALFAHIR	PUERTO
<p>☎ 963 82 10 58</p> <p>✉ info@lenguas-vivas.com</p>	<p>C. Palleter, 43/45 bajo 46008 Valencia</p>	<p>Av. de Tres Forques, 52 bajo 46018 Valencia</p>	<p>C. Motilla del Palancar, 33 bajo 46019 Valencia</p>	<p>Av. del Puerto, 62 bajo 46023 Valencia</p>

La Bodeguita de al lado

Tardeos, fútbol y cenas, de miércoles a domingo.
Cocina abierta de 18:00h hasta 01:30h de la mañana.

C/ Villanueva i Gascon, 1 | 960 82 93 59

mediolanum BANCO

Patricia Cabañero Ramirez
Asesora Financiera - Family Banker

C/ Pascual y Genis ,2
46002 Valencia
Móvil: **699565907**
e-mail:
patricia.cabanero@bancomediolanum.es



 www.cei-laaurora.com

 963 84 00 00



NUEVAS AULAS MONTESSORI



Escuela Infantil "La Aurora 3"
 C/Erudito Orellana número 8
 46008 Valencia
 Tel. 963217700

SESENTA Y UN AÑOS DE

CENTRO DE FORMACIÓN

EDETA



CALIDAD Y PRESTIGIO

C/ Calixto III, 8 VALENCIA

TELF. 963856415

 edetaautoescuela

RAUSSELL

Àngel Guimerà 61, 46008 València T. 96 384 31 93

Eugenia Puertes
INDUMENTARISTAS

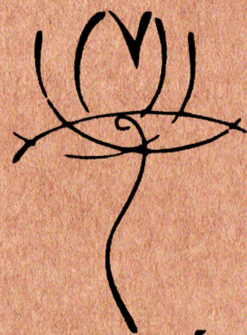
Literato Gabriel Miró, 12
Teléfono 96 385 38 59

46008 VALENCIA



Productos traídos, a diario, de San Sebastián

ángel Guimerá, 54
46008 Valencia
963 381 106



ILUSIÓN
FLORISTERIA

C/ Ángel Guimerá, 11

Tel. 963 853 990

Valencia

www.floresilusion.com



provisionista de barcos
majorista d'alimentació

ELEUTERIO
LLONA
MENCHACA s.a.

Picapedrers, 20 - Polígon Industrial Alboraià - 46120 ALBORAIÀ (València)
Tel. 963676013 - 647546054 - 647546061
provillona@hotmail.com



CarGarantie Courtage Sarl
10 avenue de Bruxelles - Parc des Collines II
68350 BRUNSTATT-DIDENHEIM – France

Siège social : F - 68350 Brunstatt-Didenheim
RCS: 853 835 957 RCS Mulhouse
Siret: 853835957 00012, APE: 6622Z
N° TVA intracommunautaire: FR74 853835957



PISOS TURISTICOS

Legalización e ilegalización de pisos turísticos en el Ayuntamiento y Turismo, ponga en valor su piso vacío o tramitamos la ilegalización de un piso molesto de su comunidad con servicio de denuncia a terceros.



ARQUITECTURA TECNICA

GESTION DE OBRAS

En tu barrio y de tu barrio, para cualquier tipo de trámite u obra. Con confianza y garantía.



ACTIVIDADES Y SERVICIOS TECNICOS

Todo tipo de actuaciones técnicas: Inspecciones Técnicas de Edificación, licencias de apertura, licencias de obra, ascensores a cota 0, fachadas rehabilitaciones, certificados energéticos....

Angel Guimerá 10.10

669 99 88 66

cesarfos@caatvalencia.es



Papelería y Material de Oficina

Arturo Manuel

 desde 1955

Arturo Manuel os desea felices fallas 2024
 Empresa familiar valenciana, 69 años formando parte de ti

En nuestro comercio encontrarás dependientes especializados para atenderte y aconsejarte en secciones como papelería tradicional, mobiliario y material de oficina, plumas estilográficas, bellas artes, material escolar e infantil y mucho más

Gran Vía Fernando el Católico 29, 46008 - VALENCIA
www.arturomanuelpapeleria.com



C/ Cirilo Amorós, 71 – 3ª, 46004 Valencia

Telf. 963 940 215

administraciones@bufetebonmati.com

administracion@administracionesbonmati.com



Administraciones Bonmatí, S.L. es una sociedad especializada en la gestión de Patrimonios inmobiliarios de particulares, empresas, instituciones y fondos inmobiliarios de inversión colectiva. Propiedad Vertical.

Asimismo, administra edificios en régimen de Comunidad de Propietarios, ofreciendo un servicio profesional, global y con larga experiencia. Propiedad Horizontal.






88gafas
Óptica

Exámenes visuales
Optometría pediátrica
Lentes de contacto
Terapia Visual

ochentayochogafas@outlook.com
Tfnos.: 625611137 - 960216451
Calixto III, 19 - 46008 Valencia



Amenos Cuarto
Bocatería & Cervecería

C/ JUAN LLORENS, 63
bocateria.amenoscuarto@gmail.com
Tfno.: 963322510



Tels. 960 061 518
665255 327
C/ Erudito Orellana, 10
46008 Valencia
sameratenea@gmail.com

Libros de texto, escolares, infantiles, novedades...
Fotocopias e impresiones color y B/N
Encuadernaciones
Plastificados
Material escolar
Material de oficina
Tinta y tóner de impresora
Regalos
Mochilas Eastpack
Mochilas Tutto



el trébol

CAFETERÍA - COMIDAS CASERAS - TAPAS
PALLETER, 41 - 46008 VALENCIA
695 926 991



BICI PARC

BIKE YOUR LIFE & PARK THE REST

APARCA LA TEUA BICI DE MANERA SEGURA MOLT PROP D'ACÍ EN C/ PINTOR VILA PRADES, 15 BAIX

Siga com siga la teua necessitat tenim un pla per a tu.

- Obert 24 hores 365 dies.
- Càmera de vigilància CCTV
- Alarma
- Segur fins a 3.000€
- Fàcil col·locació amb tanca amb clau
- Eines de reparació

1. Com funciona

- 1- Registra't en BICIPARC.COM o escaneja el codi *QR.
- 2- Tria l'aparcament que més et convinga.
- 3- Tria un pla: pagament per hores o contractar un abonament.
- 4- Aparca la teua bici.



SCAN ME

2. Tria un pla.

ABONAMENTS	PER HORES
Des de 16,99€ MES	Des de 0 fins a 2 hores 0.90 €
	Des de 2 fins a 5 hores 1.90 €
	Des de 5 fins a 10 hores 2.90 €
	Des de 10 fins a 24 hores 3.90 €

ALQUILA EL TEU GUARDABICIS FAMILIAR TANCAT. (TRASTERS)
Guarda totes les teues bicicletes, patinets i tot el que no vols aparcar a casa.

600 490 990

Últims disponibles!



"La despedida daré..."

I, com tots els anys, en estes llínies només podem dir: **GRÀCIES.**

Gràcies a **Manolo García Leonart, Falles Platero i Kortexyz** pel seu art i treball, ajudant-nos a fer-nos majors i més sabis perquè, per moltes **voltes** que **done la vida**, sempre **tens temps...**

Gràcies a **Mª Jesús Coves**, que nos ha relatat, de primera mà, l'aventura de ser "menys jove" en este moment i ha explicat als nostres menuts com van canviant les coses en el temps...

Gràcies al grup d'investigació en envelliment i eixercici físic **FRESHAGE d'INCLIVA, Asunción Pérez Calot, Silvia Trujillo-Barberá, l'Associació de jubilats Banc Santander, Bikram Yoga Valencia i Marisa Pardo** pels seus magnífics consells per a poder fruit d'una vida més sana i feliç.

Gràcies a **Cari Hurtado**, que nos ha regalat el seu art, creant la imatge que representa al nostre projecte d'enguany. És impossible tindre un logo més "chulo"!

Gràcies per deixar utilitzar les seues obres d'art i amenisar este llibret a **iStock.com/Kuzmichstudio, iStock.com/wavebreak-media, iStock.com/olesiabilkei i iStock.com/eleveZoom.**

Gràcies als nostres "**anunciants**" per deixar-se atracar i permetre, en la seua aportació desinteressada, que estes paraules arriben a les teues mans.

Gràcies als chiquets i chiquetes de **segon i cinqué de primària** del **Colege Escolàpies de València** per mostrar-nos com i els qui són els millors yayos i yayas del món mundial.

Gràcies a **Fanny Andreu, Eloy Giménez, Kepa Llona, Begoña Llona, Nuria Lloret, Sara Machí, Alicia Martín, Paula Martínez-Sendra, Araceli Molina, Paz Moreno, Fer Pallarés, Eduardo Puertes, Rosa Sanchidrián, Pepe Sania, Encarna Solano, Irene Rodríguez** (i a aquells que, segur, oblide esmenar en este moment, pero són aci) per escriure texts, buscar col·laboracions, editar com a bojos, convèncer a amics i estranys perquè realisaren la seua aportació ad este llibre...

I gràcies, gràcies, **GRÀCIES** a tots els fallers, grans i menuts, que han volgut compartir en nosatres a les persones majors que nos han abraçat, acaronat, fet riure, renyit, curat chicotetes ferides, comprat "chuches", donat diners "de extranjis"... Les persones que nos han fet ser com som... Este llibret és per ad ells.

Un bes molt gran...

Esta comissió ha rebut una subvenció
de la Regidoria de Cultura Festiva per a les
activitats de les Falles del 2024



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



MPL

mediterranean
clean



con las
FALLAS
DE VALENCIA

Mediterránea Productos de Limpieza

P. I. La Pahilla. - C/ Collao, 58 - 59 / 46370 CHIVA (Valencia)

T. +34 962524550 www.mpl.es

