

Mapa



DE ACTIVOS PARA SALUD



Mental



Edita y distribuye:



Financiado por:



Esta guía se ha desarrollado dentro del programa "Contigo" de promoción de activos para la salud mental, financiado por la Conselleria de Sanidad dentro de las acciones previstas para el desarrollo del Plan de Salud de la Comunitat Valenciana.

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva del Ayuntamiento de Pilar de la Horadada y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat.

Índice.

¿Qué es un activo para la salud?.....	4
Activos del municipio de Pilar de la Horadada.....	7
Actividades Culturales.....	7
Infraestructura física y espacios	14
Economía Local.....	19
Organizaciones y Asociaciones.....	22
Instituciones	27
Activos sobre los individuos	33
Bibliografía:	34

Mapa de activos para la salud

¿Qué es un activo para la salud?



Llamamos “activos para la salud” a cualquier recurso que mejora la capacidad de los individuos, sociedades, poblaciones, sistemas sociales y/o instituciones para sostener la salud y el bienestar público, además contribuye a la reducción de desigualdades en salud que pueden afectar a diferentes grupos sociales.

Un mapa de activos de salud es una lista de activos identificados por la población de la localidad en un entorno determinado. Pero no basta con hacer una lista. Para hablar de "activos" y no sólo de "recursos", los factores identificados también deben estar interrelacionados para contribuir verdaderamente a la mejora de la salud y el bienestar públicos.

Por ejemplo, un parque puede ser un recurso beneficioso para la salud, pero sólo si se convierte en un valor para la salud y los ciudadanos lo reconocen y lo utilizan con ese fin.



Los Activos para la salud pueden ser de diferentes tipos:

1. Activos de las organizaciones formales: estas dotan de servicios y prestan asistencia educativa, cultural, entretenimiento, etc.
2. Activos de asociaciones no formales o grupos sociales como por ejemplo grupos de personas que se organizan para realizar actividades deportivas juntos, caminar, coser, juegos de mesa o simplemente charlar.
3. Activos institucionales: centros de salud o servicios sociales, escuelas municipales, etc.
4. Activos físicos: polideportivo, terrenos en desuso, parques, paseos, mercados, espacios de reunión o encuentro.
5. Activos económicos: talentos y habilidades de las personas que pueden potenciar la economía local (miel, costura, comestibles, pan, mermeladas, productos tradicionales).
6. Activos individuales: conocimientos, intereses o pasiones de cada ciudadano.

Los problemas de salud y concretamente los problemas de salud mental tienen una interrelación multifactorial. De manera que están estrechamente vinculados el estado físico y mental con el estilo de vida saludable. Conductas poco saludables como el consumo de alcohol, tabaco, drogas, sedentarismo, mala alimentación, también terminan por afectar a las relaciones interculturales, emocionales y sexuales, incluyendo el uso inadecuado de la tecnología y la escasa actividad deportiva.

Figura 1. Esquema de activos para la salud



Activos del municipio de Pilar de la Horadada

Actividades Culturales



En nuestro municipio la cultura local engloba todos los servicios que prestan asistencia educativa, cultural y de entretenimiento. Entre los recursos disponibles, encontramos:

- **Casa de Cultura**

Dentro de sus instalaciones podemos encontrar el museo arqueológico-etnológico “Gratiniano Baches”, así como la biblioteca municipal, una sala de exposiciones y una programación anual de teatro, música y otras actividades.

- **Club de Lectura**

Un club de lectura es una reunión de personas que leen al mismo tiempo un ejemplar literario a nivel particular, pero una vez al mes se reúnen para comentar el libro o las páginas que se avanzó su lectura desde la reunión anterior.

En las reuniones se debate sobre lo que se ha leído, su estilo literario, el arco de los personajes. la técnica de escritura, entre otras cosas.

- **Taller de Teatro**

Los participantes de este taller aprenden durante el curso con actividades teórico prácticas aspectos como la expresión corporal, modulación de la voz y la puesta en escena. De este modo, se convierten en dramaturgos, cómicos, tragicómicos, y cumplen así con la finalidad de realizar de manera conjunta una obra teatral para todos los públicos.

- **Biblioteca municipal**

Posee un fondo actual de 16.576 ejemplares, disponibles para préstamo para aquellas personas que dispongan del carnet. La biblioteca permanece abierta al público de lunes a sábado de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00, si bien este horario puede variar según la época del año.

- **Campoverde Library**

La biblioteca Campoverde Library es una extensión de la biblioteca municipal de Pilar de la Horadada. La biblioteca tiene una dotación de unos 10.000 ejemplares en diferentes idiomas como inglés o alemán y su Horario de apertura es de 10:00 a 13:00.

- **Programación de teatro, cine y música.**

En esta sección encontramos multitud de publicaciones que conforman una parte de la agenda cultural del municipio con obras de teatro, cine y música.

Qué hacer	Datos de Interés
<ul style="list-style-type: none"> ● Aprender sobre la historia local de nuestro municipio. ● Fósiles. ● Arqueología. ● Medio ambiente. ● Numismática. ● Etnología. ● Exposiciones itinerantes. ● Literatura. ● Cine. ● Música. ● Teatro. 	<p>Case de Cultura C/ Carretillas, 19 03190 Pilar de la Horadada (Alicante) Telf: 96 535 11 24 Fax: 96 535 23 25 web: casa- cultura@pilardelahoradada.org Campoverde Library Pl. Florida Pc, 4, 03191 Pinar de Campoverde, Alicante Web: https://campoverdevecinos.org/librariy-en.php</p>

Turismo y Medio Ambiente

En Pilar de la Horadada se puede disfrutar de una variedad de entornos culturales. A continuación, ofrecemos una selección estos.

Limpieza medioambiental “basuraleza” en Pinar de Campoverde

¿Te unes a la limpieza medioambiental en la Cueva Ahumá de la ruta de Pinar de Campoverde en Río Seco? Un grupo de voluntarios se reúne periódicamente para limpiar de basura el cauce del Río Seco.

Pasea por la historia Pilar de la Horadada

Las Concejalías de Cultura y Turismo ofrecen rutas guiadas y teatralizadas desde plaza Mil Palmeras hasta Torre de la Horadada recorriendo y conociendo la historia de la costa Pilareña.

Canteras Romanas Mil Palmeras

Pilar de la Horadada, conocido posiblemente en aquella época como la "mansió de Thiar", fue un lugar de descanso e intercambio comercial, situado al pie de la Vía Augusta, una de las más antiguas de Hispania y conocida anteriormente como Vía Haráclea. Para la construcción de esta vía y otras edificaciones allá en los siglos I y II a.C., se utilizaron las rocas que se extraían supuestamente de la cantera romana sita en la playa El Río.

Camino de Santiago

Este recorrido comienza junto al mar exactamente en la Torre de la Horadada, monumento emblemático para el municipio. La Torre Vigía fue construida sobre los restos de otra torre anterior en el año 1591, pertenecía al sistema de vigilancia costera de Felipe II, y señalaba el límite sur tradicional del Reino de Valencia.

“La senda a tus pies”

Actividad organizada por la concejalía de medio ambiente, dentro del área natural de Río Seco, en Pinar de Campoverde y que debe realizarse descalzo, caminando sobre el terreno y otros elementos naturales (troncos de madera, restos de posidonia, cortezas de árboles, etc.), con el fin de poder sentir en la planta de los pies distintas sensaciones al caminar sobre diversas superficies, finalizando en una zona de barro de arcilla. Actividad dirigida a la población general y al alumnado de los centros educativos de infantil y de 2o, 3o y 4o de primaria.

Escape Route

Una propuesta para recorrer el municipio de una manera divertida a la vez de inmersiva ¿Conseguirás resolver todos los acertijos para finalizar esta aventura?

De todas estas actividades, más detalle.
<https://www.visitpilardelahoradada.com/es/folletos>

Oficina de Turismo

Lunes a Domingo
09:00 - 14:00 H.

Plaza Campoamor nº 2

0034 966 767 068

0034 675 545 781

Para mayores de 65 años

El municipio dispone de un club de la Tercera Edad con una interesante oferta de actividades que resumimos a continuación.

Esta asociación tiene su sede en el Centro de Ocio para Mayores, situado en la C/San Juan, s/n, Parque 30 de Julio.

Tel: 965352304.

Correo electrónico:

clubterceraedadpilarhoradada@gmail.com

<http://www.pilardelahoradada.org/areas/tercera-edad/club-tercera-edad>

- **Curso de informática**

En el curso de informática impulsado por la concejalía de mayores, y dirigido a la población de la Tercera Edad, los participantes aprenden el manejo de programas de ofimática “Word”, navegación por la red, descarga de archivos, etc. Se realizan dos cursos por año (dando la oportunidad a distintas personas) y cada curso se imparte a dos grupos, habiendo 6 personas por grupo.

- **Taller de manualidades y costura**

Taller dirigido a personas mayores e impulsado por la concejalía de mayores. En él se realizan varias actividades: “Títeres”, trabajos manuales, confección de trajes para los desfiles de carrozas y cabalgata de Reyes. Se imparte dos días a la semana, durante los meses de septiembre a junio.

- **Curso de manejo del teléfono móvil**

Desde la concejalía de mayores se imparten dos cursos al año, dirigido a personas mayores, para adquirir conocimientos generales sobre cómo manejar un smartphone, a dos grupos de 12 personas, que van cambiando a fin de dar la oportunidad a mayor número de participantes.

Centro de información Juvenil

Es un recurso que ofrece una amplia gama de servicios a la población joven entre 12 y 30 años. Dispone de una web donde se puede consultar la programación de actividades y servicios.

Para más información sobre CIJ

C/Ramón y Cajal nº21

Correo:juventud@pilardelahoradada.org

Tlf:966767799/652216621

Instagram:cijpilarhoradada

Área de igualdad

La concejalía de igualdad es un servicio de información, atención y sensibilización cuyo fin es conseguir una igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en Pilar del Horadada. Dicho espacio comenzó en 2016 para ofrecer un lugar de encuentro para las personas del municipio, sobre todo, para mujeres.

Además, es un emplazamiento para informar de los recursos existentes, orientar según la situación personal de cada persona y recibir ayuda en la búsqueda de alternativas y en la toma de decisiones.

Servicios que ofrece:

- Orientación jurídica.
- Orientación en materia de igualdad.
- La Asexoría.
- Campañas de sensibilización.
- Servicios de orientación para la elaboración de planes de igualdad en la empresa.
- Alianzas para la sororidad.
- Cine forum.
- Talleres de relajación.

- Talleres culturales.
- Iniciación a la informática.
- Jornadas y encuentros para la igualdad.
- Jornadas y talleres educativos en los centros escolares.
- Formación en materia de igualdad.
- Exposiciones y conferencias.
- Sensibilización y promoción.
- Campañas contra la violencia.
- Puntos violeta.

Igualdad contacto:

Horario de atención: de lunes a viernes de
8:00 a 14.00 horas.

Dirección: C/ Ramón y Cajal, 23

Teléfono: 96 535 22 25 Ext: 386

WhatsApp: 634 45 11 64

Instagram: @igualdadpilardelahoradada

Facebook: Concejalía igualdad-ayto.

Pilar de la Horadada.

Fax: 96 535 23 25

Correo electrónico:

igualdad@pilardelahoradada.org

Servicios Sociales

Los servicios sociales del municipio de Pilar de la Horadada atienden necesidades personales básicas, así como la prevención, autonomía personal, bienestar, vida digna de las personas, necesidades familiares y una correcta inclusión social.

Servicios Sociales:

Dirección: Plaza Campoamor, 2

Teléfono: 96 535 19 94

Teléfono: 96 535 22 25 Extensión de cita
previa 377 y 374

Correo electrónico:

oiss@pilardelahoradada.org

Infraestructura física y espacios



Son todas las infraestructuras de las que está dotado nuestro municipio, como parques, paseos, plazas, rutas cicloturísticas, rutas de senderismo, polideportivos, etc. Estas forman un tejido de vital importancia en el bienestar de los ciudadanos, formando una oferta de opciones saludables para realizar actividades, relacionarnos socialmente, intercambiar opiniones, fortalecer el compromiso fomentando valores y actitudes positivas.

El municipio cuenta con tres paseos marítimos peatonales dotados con elementos de descanso y zonas de sombraje:

- El Paseo de las “Higuericas” (de madera), que se extiende desde el núcleo urbano de El Mojón hasta la playa de las Higuericas, rodeado de vegetación y dunas.
- El Paseo de Mil Palmeras (o paseo Riviera) que recorre el núcleo urbano Mil Palmeras y Vistamar. Además, cuenta con el paseo peatonal de la Rambla (o ruta “*la senda del Pilar al mar*”): senda ajardinada que une el núcleo urbano de Pilar de la Horadada con el núcleo urbano de La Torre. Dotado de elementos de descanso y sombraje, y con carril bici.
- El Paseo de la Torre (o paseo del Sardinero) que recorre la línea costera junto al núcleo urbano de Torre de la Horadada, con una extensión aproximada de 2 kms.

Parques y Plazas y lugares significativos

<ul style="list-style-type: none">● Plaza de la Iglesia del Pilar.● Plaza Santo Domingo.● Plaza Amelio Martínez Pérez.● Plaza Pueblo Latino.● Plaza Antonio Sánchez Lozano.	<ul style="list-style-type: none">● Parque 30 de Julio.● Parque Camilo José Cela.● Parque infantil Ramón Eugenio.● Parque de La Salar.● Parque Mar de Plata.● Parque 31 de Julio.● Parque flor de Pascua.● Parque Mojon.● Parque Juan Ramon Jiménez.	<ul style="list-style-type: none">● Área natural Río Seco.● Paraje Natural Lagunas de lo Monte.● Área natural Mil Palmeras.● Cueva Ahumá.
---	--	--

Rutas cicloturísticas

Red cicloturística que conecta el casco urbano con las tres urbanizaciones costeras:

- Mil Palmeras
- Torre de la Horadada.
- El Mojon.

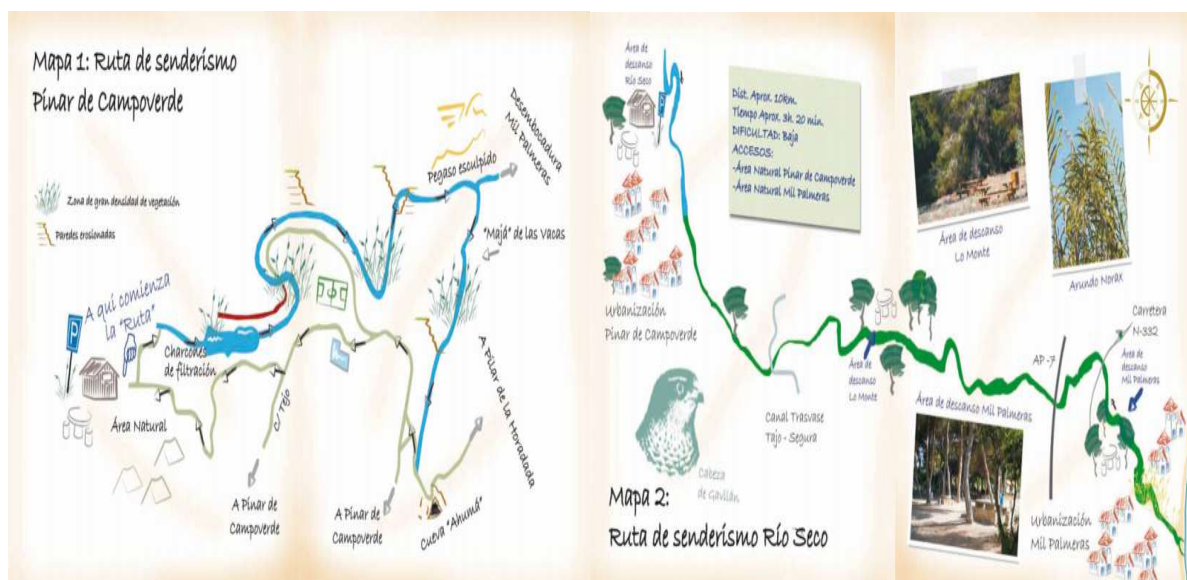
Cuatro rutas cicloturísticas diferenciadas por paneles y señales y con aparcabici disponibles en los lugares más concurridos.

Más de 30 kilómetros de carril bici, que abarcan desde Orihuela Costa hasta San Pedro del Pinatar.

Áreas naturales

Dos rutas de senderismo en las proximidades del núcleo de Pinar de Campoverde:

- Ruta circular de 4 km, a través del cauce del Río Seco.



(de La Horadada)

- Ruta lineal de 10 Km a través del cauce del Río Seco, llegando hasta el área natural Mil Palmeras.

Información sobre Rutas

TOURIST-INFO:

C/Carretilas, 19-CP03190

Telf: 966767068

e-mail: turismo@pilardelahoradada.org

www.pilardelahoradada.org

[https://www.visitpilardelahoradada.com/files/fotos/files/FOLLETOS/Rutas de senderismo RíoSeco/Pilardelahoradada Rutas Senderismo es.pdf](https://www.visitpilardelahoradada.com/files/fotos/files/FOLLETOS/Rutas%20de%20senderismo%20RioSeco/Pilardelahoradada%20Rutas%20Senderismo%20es.pdf)

Actividades Deportivas

Dotaciones incluidas en el polideportivo:

<ul style="list-style-type: none">• 2 campos de fútbol.• Pista de frontón.• 3 pistas de pádel.• 6 pistas rápidas de tenis.• 2 pistas de tenis de tierra batida.• Espacios habilitados para minitenis.• Pista de atletismo.• Pista polideportiva.	<ul style="list-style-type: none">• Rocódromo.• Pabellón.• Piscina climatizada.• Diversas salas polivalentes. destinadas a clases dirigidas.• Parque de ejercicios funcionales.• Albergue municipal donde se desarrollan actividades.
---	--

Dotaciones fuera del polideportivo:

- Recinto cubierto cercano al polideportivo, donde se desarrollan distintas actividades deportivas y, puntualmente destinada a otros usos.
- Pistas polideportivas en Pinar de Campoverde.
- En la Cañada de Praest y en Torre de la Horadada.
- Pista de Cross en Torre de la Horadada.
- Pista polideportiva en Mil Palmeras.

Instalaciones ubicadas en el polideportivo de Pilar de la Horadada, que se componen por una zona de:

- Calistenia (estructuras que permiten realizar más de 15 ejercicios distintos, donde resaltan las cuerdas de trepa o el conjunto de anillas).
- Aparatos biosaludables con elementos para hacer ejercicios de cintura, esquí, ascensor, caballo y columpio.
- Circuito de Cross ubicado en Torre de la Horadada, con pendientes y longitudes definidas en plano, 1.000 metros de longitud por 4 metros de ancho. Composición modular biosaludable de metal con multitud de ejercicios para entrenamiento completo de abdomen, brazos, piernas y pectorales.

Contacto Polideportivo

Dirección: Avda. de la Torre, S/N
Teléfono Centro Administrativo: 96 535 11 01
/ 96 535 22 25 Ext. 408 - 413 - 415 - 417.
Teléfono Piscina Climatizada: 96 676 62 64
Teléfono reserva de Pistas de Tenis, Padel y
Campos de fútbol: 696 96 23 58
Correo electrónico:
comunicadeportes@pilardelahoradada.org
Facebook:
<https://www.facebook.com/concejaliadedeportes>

Huertos urbanos

Proyecto inicialmente pensado para personas desempleadas y jubiladas, con el que se buscó dar una motivación a estos colectivos y una responsabilidad, aunque finalmente han podido participar además los colegios del municipio, el instituto y los usuarios del Centro de Día.

Esta iniciativa permitirá que “los jóvenes toquen la tierra y dejen de lado las consolas” lo que se suma a las finalidades del proyecto de promoción de la agricultura. Además, las parcelas están ubicadas en un mismo terreno por lo que los vecinos tendrán que compartir espacios, coordinar horarios de riego, etc. lo que fomentará la interrelación de los usuarios de las parcelas.

Accede a la solicitud para disfrutar de esta actividad:

Web: <http://www.pilardelahoradada.es/node/1780>

Economía Local



Los comercios del municipio se vuelcan durante todo el año en ofertar a propios y extraños productos con la máxima calidad y al mejor precio. Así, no es de extrañar que se esfuercen en dar al cliente lo que necesita tanto en sus locales como en numerosas ferias y mercadillos que organizan gracias al apoyo del ayuntamiento del pueblo.

En Pilar de la Horadada la gastronomía ocupa un lugar preeminente entre los platos típicos locales destaca el guiso de patatas con carne, el guiso de pelotas, el conejo al ajo cabañil o las gachas migas. Además, se degusta una buena variedad de arroces y calderos.

Los campos de cultivo ofrecen sus hortalizas y verduras frescas y recién recolectadas y nuestras costas son ricas en diversas especies como, doradas, meros y lubinas, entre una gran variedad de pesca. Con respecto a los postres y pastas existe una excelente repostería en la que las milhojas y los cordiales son el punto fuerte.

En torno a la gastronomía, anualmente se organizan las siguientes actividades:

- Jornadas gastronómicas sabores de cuaresma (durante la Semana Santa).
- Ruta de la Tapa y el cóctel mirando al mar (Mayo).

Web:

https://www.visitpilardelahoradada.com/es/donde_comer

Listado de mercadillos semanales y más cercanos al municipio.

Localización	Días
San Pedro del Pinatar.	Lunes
Orihuela / Los Alcázares.	Martes
Mil Palmeras (inmediaciones de calle Italia y Alcarria en verano).	Martes Tarde (julio y agosto)
Santiago de la Ribera / San Miguel de Salinas.	Miércoles (Mañana)
Torre de la Horadada Avda. de la Costa Blanca, Parque Antonio Gálvez, C/ Corveta , C/Salzillo y de Los Ángeles en verano. En las calles Galeón, Arpón, Norte y Ancla en invierno.	Miércoles
San Javier / Lo Pagán / Urb. Agua Marina.	Jueves (Mañana)

Localización	Días
Pilar de la Horadada (inmediaciones de calle Villajoiosa con Felipe VI) / Torrevieja.	Viernes (Mañana)
Playa Flamenca.	Sábados (mañana)
Pinar de Campoverde(Plaza Florida)/ Autocine de San Javier.	Domingos (Mañana)
Mercadillo del Toro de Pilar de la Horadada (C/ Josefina Artigot, Comunidad Castellano-Leonesa y C/ Empresarios).	Domingos (Mañana)
Mil Palmeras (Paseo Riviera) Mercadillo Hippie.	Todas las noches (julio y agosto)

Organizaciones y Asociaciones



Nuestro municipio cuenta con un amplio tejido asociativo. Son muchas las asociaciones sin ánimo de lucro de diferente carácter en las que participan activamente un gran número de vecinos de Pilar de la Horadada.

Asociaciones AMPAS

1. Asociación de Madres y Padres Alumnos colegio María Moliner.
2. Asociación de Madres y Padres Alumnos colegio Martín Artigot.
3. Asociación de Madres y Padres Alumnos colegio María Mediterráneo.
4. Asociación de Madres y Padres Alumnos colegio María Thiar.

Asociaciones de Animales

1. Asociación Ornitológica Horadada.
2. Club Colombicultura Pinar de Campoverde.
3. Perros Abandonados Domicilio Seguro.
4. Perros de Trabajo e Intervención Policial.

Asociaciones de carácter social

1. Amigos solidarios.
2. Cáritas Diocesana de la parroquia de nuestra señora del Pilar.
3. ONG siente Gambia.

Asociaciones medioambientales

1. ANCHO, Asociación naturalista del campo de la Horadada.

Asociaciones culturales Pilar de la horadada

<ol style="list-style-type: none">1. Asociación cultural Ikomar.2. Asociación cultural Thiar Teatro.3. Asociación cultural del patrimonio Artístico Pilarte.4. Asociación Coral Horadada.5. Asociación Coro Pilar.	<ol style="list-style-type: none">6. Asociación Rociera Riomar.7. Flamenco para todos.8. Honorable y Real Orden de Caballeros San Cristóbal. Unión musical Horadada.
--	--

Asociaciones Deportivas

<ol style="list-style-type: none">1. Ama Club Clásicos Motos Mar Menor.2. Asociación Deportiva Pinar de Campoverde.3. Club Baile Valeria Sirbu.4. Club Ciclista Horadada.5. Club Ajedrez Mar Menor.6. Club de Atletismo Horadada.7. Club de Golf Horadada.8. Club de Montaña y Escalada Thiar.	<ol style="list-style-type: none">9. Club de Senderismo Horadada Camina.10. Club Deportivo de caza Peña Cetrera EL TEMPLE.11. Club Ecuestre Horadada.12. Club Frontenis.13. Club Natación CMD Horadada.14. Club Náutico Torre de la Horadada.15. Club Taekwondo Horadada.16. Grup D'Esplai de Baile Deportivo Horadada.
---	--

Asociación Estudiantes

1. Asociación Valenciana de Estudiantes Universitarios.

Asociación Mujeres

1. Asociación viudas de nuestra señora del Pilar.
2. Asociación de la amistad.
3. Asociación amas de casa.

Asociaciones Ocio y Tiempo Libre

1. Asociación Unlimited Art.
2. Pilar Connection.

**Para más información sobre
asociaciones**

Página web:

<http://www.pilardelahoradada.org>

<http://www.pilardelahoradada.org/areas/participacion-ciudadana/asociaciones>

Asociaciones de especial interés para la promoción de la salud mental

1. Fundación Adiem

Adiem es una entidad sin ánimo de lucro, cuyo objetivo principal es la integración social de las personas con problemas de salud mental. Desarrolla acciones de sensibilización social y reivindicación de servicios y recursos para personas con problemas de salud mental en el Bajo Segura.

Adiem contacto

Lunes a Viernes de 8:00 H. a 18:00 H.

Telf: 966448359

Web: adiem@adiem.org

2. Fundación Rafa puede

Esta fundación se dirige a personas con limitaciones físicas, sensoriales, psíquicas o de cualquier otra índole. Los fines de la fundación son favorecer la autonomía de las personas con discapacidad a través de la investigación y aplicación de medios tecnológicos.

Rafa Puede contacto

Horario: Lunes a viernes 10:00 a 14:00

Dirección: Calle Maestre, 28B, 30730 San Javier,
Murcia

Teléfono: 669 07 41 91

Web: <https://www.fundacionrafapuede.org/>

3. Fundación AIDEMAR

AIDEMAR nace con la misión de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias. Para ello se han creado diferentes centros que tratan de acomodarse a las distintas necesidades de los usuarios de los mismos.

AIDEMAR contacto

Dirección: C/ Fernández Caballero, 9
30730 – San Javier (Murcia)

Teléfono: 968191111

Director: Raúl García Fernández
Mail: cceedirector@aidemar.com

Web Centro Educarm:
www.murciaeduca.es/ceeaidemar

Web AMPA: <https://ampa-aidemar.es/>

4. Teléfono de la Esperanza

Su misión es ofrecer atención social en un marco de total anonimato y confidencialidad con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas que viven situaciones de soledad, incomunicación o que generan un sufrimiento, contribuyendo así a crear una sociedad más solidaria, acogedora y resiliente.

Teléfono de la esperanza contacto

Dirección: C/ d'Espinosa, 9, Extramurs, 46008

València, Valencia

Teléfono: 963 91 60 06

5. AFEMAR Salud

AFEMAR es una organización no gubernamental y sin fines de lucro, de carácter social, declarada de Utilidad Pública, que tiene como objetivo la adopción de medidas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y la de sus familiares.

AFEMAR Salud contacto

Dirección: C. Concejal Mariano Henar, 30740
Henarejos, Murcia

Teléfono: 968 18 19 10

Provincia: Región de Murcia

Web:<https://afemar.org/>

Asociaciones de Vecinos

1. Asociación de Propietarios y Vecinos de Torre de la Horadada.
2. Asociación de Vecinos y Vecinas de Pilar.
3. Asociación Primeros Pobladores Campoverde.

Página web:

<http://www.pilardelahoradada.org/areas/particip>

Instituciones



¿Qué servicios (instituciones, organismos) tiene nuestra comunidad?Cuál es el número de Colegios, clínicas, y demás centros públicos y privados tiene nuestro municipio que potencian la salud y bienestar. En las siguientes páginas se enumeran algunos de los más relevantes.

Centros Docentes	
Nombre	Contacto
Centro de Educación infantil y primaria Virgen del Pilar.	96 690 42 55 email: 03007479@edu.gva.es web: www.colegiovirgendelpilar.com C / GABRIEL MIRÓ NUM. 5.
Centro de Educación infantil y primaria Martín Artigot.	96 690 41 90 email: 03011719@edu.gva.es web: https://portal.edu.gva.es/03011719 AVD. DE LA TORRE S/N.

Centros Docentes	
Centro de Educación infantil y primaria Mediterráneo.	Tlf: 96 690 42 05 email: 03015211@edu.gva.es web: https://colegiomediterraneo.com C/ COFRADIAS N.2.
Centro de Educación infantil y primaria María Moliner.	Tlf: 96 690 47 35 email: 03013728@edu.gva.es Web: iesthiar.edu.gva.es C/ SAN JUAN, N°40.
Instituto de educación secundaria Thiar.	Tlf: 96 567 96 80 email: 03016985@edu.gva.es https://portal.edu.gva.es/ies12octubre Calle Los Ángeles nº 115.
Instituto de educación secundaria 12 de octubre.	Tlf: 96 690 47 35 email: 03013728@edu.gva.es Web: iesthiar.edu.gva.es C/ PILAR PEREZ AGUIRRE. NUM. 16
Centros de Salud	
Nombre	Contacto
Centro de salud y ampliación Pilar de la Horadada.	Tlf: 96 674 83 55 Horario de consulta: de lunes a viernes, de 8.00 a 20.00 h. Urgencias: 24 horas Tlf. Urgencias: 96 674 83 65 Tlf: 96 593 89 90 C/ Vicente Blasco Ibáñez, s/n.
Consultorio Médico Torre de la Horadada.	Tlf: 96 674 84 20 Horario: de lunes a viernes, de 8.00 a 15.00 h. C/ Manuel Molino, s/n.
Consultorio Médico Mil palmeras.	Tlf: 96 674 83 90 Horario: de lunes a viernes, de 8.00 a 11.00 h. Pza. Mil Palmeras, 12 esq. Avda. de Francia.
Consultorio Médico Pinar de Campoverde.	Tlf: 96 674 84 00 Horario: de lunes a viernes, de 8.00 a 15.00 h. Avda. del Pino, 45.
Hospital Universitario de Torrevieja.	03186 Torrevieja Tlf: 965695500 Ctra. CV-95 partida de Ceñuela, s/n.

Matrona/Matrón	
Nombre	Contacto
Centro de salud Pilar de la Horadada.	Tlf:966748355 C/ Vicente Blasco Ibáñez, s/n.
Keep Calm Mum.	Tlf:691585302 C. San Juan, 1, 3B
Emilio Bastida.	Tlf:635542796 C. Orihuela, 8.
Servicio de Ambulancia Municipal	
Nombre	Contacto
Ambulancia.	Asistencia 24 horas Tlf:966766222 Movil:650962745
Farmacias en Pilar de la Horadada	
Nombre	Contacto
Ldo. Rafael Espuch, C.B.	Tlf:9655351010 C. Mayor, 21, 03190 Pilar de la Horadada, Alicante.
Ldo. Lucía Martínez Sáez.	Tlf:965351389 C. Mayor, 44, 03190 Pilar de la Horadada, Alicante.
Lda. Raquel Martínez Manzano.	Tlf:965 35 28 79 C. Mayor, 145, 03190 Pilar de la Horadada, Alicante.
Ldo. Francisco Javier Martínez Andreu.	Telf.: 966769343 C/ Albacete, 22 Torre de la Horadada.
Ldo. María del Mar Lorenzo Bañón.	Telf.: 610 634 581 C/ Alhelí, 21 Torre de la Horadada.
Ldo. Carmen Hernández Montesinos.	Telf.: 965 32 16 50 C/ Trafalgar, 2 Mil Palmeras.
Ldo. María Teresa Aparicio Cegarra.	Telf.: 966762335 Avda. del Pino, 41 Pinar de Campoverde.
Ldo. María del Rosario De Gea García.	Telf.: 966 76 31 95 Avda. del Taray, 129.

Centros de Nutrición	
Nombre	Contacto
Centro de nutrición Verdú, Nutrición y Bienestar.	Tel.: 636 03 25 55 C. Gral. Perón, 2, 03190 Pilar de la Horadada, Alicante.
Nuria Martínez Dietista Nutricionista.	Tlf:633298987 C/ Garrofero, nº 37 Núcleo Urbano Pilar de la Horadada.
Herbolario Emperatriz.	Tlf:966199333 Calle Mayor, 75.
Salud mental Pilar de la Horadada	
Nombre	Contacto
Servicio gratuito en Centro de Salud.	Tlf:966748355 C/ Vicente Blasco Ibáñez.
Psicología Luciérnagas.	Tlf:644740434 C/ Pérez Galdós, 35.
Centro de apoyo Educativo y Psicología infantil Caepi.	Tlf:652050087 Calle Benito Pérez Galdós, 35.
Clínica Virgen del Pilar.	Tlf:966766160 C, Triana,14.
Clínica Pesoas.	Tlf:965351942 C/Denia, 7.
Clínicas Privadas	
Nombre	Contacto
Clínica Virgen del Pilar.	Tlf:966766160 C, Triana,14.
Centro Fisioterapia Vitalis.	Tlf:625821145 Av. De la Libertad, 74.
Equilibrio Osteopatía y Fisioterapia.	Tlf:605812667 C. San Juan,1, 3ºB.
Consulta médica Pastoral Miguel.	Tlf:966762936 C. Lirio 70 Pinar de Campoverde.
Centro de Osteopatía Heltcare.	Tlf:965351972 C/Mayor, 110 P1C.

Clínicas Privadas	
Balneario y fisioterapia La Torre.	Tlf:722853341 C/Fragata 10, bis 2 Torre de la Horadada.
Fisioterapia y Osteopatía La Torre Center.	Tlf:681175973 Avd. Colón, 12- Torre de la Horadada.
Fisioterapia Carolina Carrasco.	Tlf:629489190 C/Mayor, 71.
Quiromasaje Arantxa Martínez Rosillo.	Tlf:633189043 C/Mayor, 108, 2C.
Centro de terapias naturales Anasu.	Tlf:615151138 C/Mayor,95,2º Planta.
Centro de terapias naturales Deli.	Tlf:965352348 C/ San Juan,7,1ºC.
Clínicas Podológicas	
Nombre	Contacto
Clínica Podológica Manuela Samper Patiño.	Tlf:665574773 C/Mayor,108, 2ºC.
Clínica Podológica Francisco Meroño.	Tlf:965352894 C/Reverendo Manuel Puigcerver, 9B.
Clínica del pie Martínez Zafra.	Tlf:626700588 C/ Navegantes,56- Torre de la Horadada.
Clínicas Dentales en Pilar de la Horadada	
Nombre	Contacto
Horadada Clínica dental.	Tlf: 966 84 63 52 Pl. Iglesia, 9, Bajo, 03190 Pilar de la Horadada, Alicante.
Horadada Dental.	Tlf: 966 767 626 C. Mayor, 110, 2ºD, 03190 Pilar de la Horadada.
Centro Dental Dra.Mayte Montesinos.	Tlf: 966392095 Calle Triana, C. del Escultor Ribera Girona, 03190 Pilar de la Horadada, Alicante.

Clínicas Dentales en Pilar de la Horadada	
Clínica Dental NIKo Dens.	Tel.: 865771799 Avda. Camilo José Cela, 55 Núcleo Urbano Pilar de la Horadada.
Clínica Dental integral Dr. Bruno Negri.	Tlf: 966766003 C. Pérez Galdós, 38, 03190 Pilar de la Horadada, Alicante.
Sphere Dental Studio.	Tlf: 965352056 Avda. de la Constitución, nº141 Núcleo Urbano Pilar de la Horadada.
Clínica Dental LEFEMED.	Tlf: 965352203 C/ Almirante Manuel Rebollo García, nº1 2ºB Núcleo Urbano Pilar de la Horadada.
Clínica Dental Ana Nieves.	Tlf: 966 767 626 C. Mayor, 110, 03190 Pilar de la Horadada, Alicante.
Clínica Dental Pablo & Pérez.	Tlf: 865803295- 643396295 C. Mayor, 56, 03190 Pilar de la Horadada, Alicante.
Clínica Dental Dra.Silvia Gaias.	Tlf: 966762778 Avda. del Pino, nº 72A Núcleo Urbano Pinar de Campoverde
Clínica Dental Estomatológica Campoamor.	Tlf: 662650066 Plaza Campoamor, nº1 Bajo Núcleo Urbano Pilar de la Horadada.

Activos sobre los individuos



Qué puedes aportar tú de manera particular ¿Qué sabes hacer?, ¿Qué se te da bien?, ¿Cuáles son tus pasiones, tus intereses?, ¿Eres un apasionado lector?, si te gusta el cine, el teatro, tocas algún instrumento en alguna banda local o, por el contrario, participas de manera activa en actividades deportivas o un deporte particular. Del mismo modo, tienes afición por el coleccionismo o eres un gran conocedor de flora y fauna, sabes realizar recetas de cocina, todos estos conocimientos mencionados anteriormente son activos valiosos.

Bibliografía

Peiró, R., Oficina, P., Aviño, D., Fundació, J.-U., Ferrer, J., Luis, J., & Felis Clar, A. (s/f). *GUÍAS XARXASALUT 1. Procedimiento para trabajar la acción comunitaria para la salud EQUIPO DE REDACCIÓN*. Alianzasaludcomunitaria.org. Recuperado el 1 de diciembre de 2023, de http://www.alianzasaludcomunitaria.org/wp-content/uploads/2019/02/XarxaSalut_1.pdf

Pilar de la Horadada. Visitpilardelahoradada.com. Recuperado el 29 de noviembre de 2023, de https://www.visitpilardelahoradada.com/es/que_ver_hacer/rutas/senderismo

Juntadeandalucia.es. Recuperado el 1 de diciembre de 2023, de https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sincfiles/wsas-media-pdf_publicacion/2022/anexos_guia_grusem_2022_180622_0.pdf

Gente diminuta y hermoso jardín de flores dentro de la cabeza femenina aislada ilustración plana. Freepik. Recuperado 7 de diciembre de 2023, de https://www.freepik.es/vector-gratis/gente-diminuta-hermoso-jardin-flores-dentro-cabeza-femenina-aislada-ilustracion-plana_11235915.htm

Socios con grandes piezas de rompecabezas. Freepik. Recuperado 7 de diciembre de 2023, de https://www.freepik.es/vector-gratis/socios-grandes-piezas-rompecabezas_7732651.htm

Socios con grandes piezas de rompecabezas. Freepik. Recuperado 7 de diciembre de 2023, de https://www.freepik.es/vector-gratis/socios-grandes-piezas-rompecabezas_7732651.htm

Niños activos felices jugando al fútbol al aire libre ilustración vectorial plana. personajes infantiles de dibujos animados con balón de fútbol. concepto de juegos y juegos deportivos. Freepik. Recuperado 14 de diciembre de 2023, de https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-activos-felices-jugando-al-futbol-al-aire-libre-ilustracion-vectorial-plana-personajes-infantiles-dibujos-animados-balon-futbol-concepto-juegos-juegos-deportivos_11671676.htm

Socios con grandes piezas de rompecabezas. Freepik. Recuperado 7 de diciembre de 2023, de https://www.freepik.es/vector-gratis/socios-grandes-piezas-rompecabezas_7732651.htm

Ilustración del concepto de mercado de agricultores. Freepik. Recuperado 7 de diciembre de 2023, de https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-mercado-agricultores_24237610.htm