

Revista Conecta

Región de Murcia

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

· Las fortalezas del Rey Lobo:
un viaje al corazón medieval
de la huerta de Murcia

ENTREVISTAS

· Caminamos Juntos: el
Camino de Santiago sin
preocupaciones y con
crecimiento personal

· Alberto Marín: "Siempre
soñé con ver procesionar una
imagen hecha por mí y ese
momento por fin ha llegado"

Dirección:

Ismael Martínez Cánovas.

Diseño publicitario:

Myriam Gómez Cánovas.

Maquetación:

Gloria Franco (Valkiria Visual).

Colaboradores:

Virginia Martí Bravo (Periodista).

Psicología: Nieves Sánchez Ramírez
(Centro Nisara).

Gastronomía: Vicenta Vera Ferrer
(Cocina en familia).

REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

PROMOCIONA TU EMPRESA:

Tel. 671 60 58 88

comunicacion@revistaconecta.es

*Consigue tu ejemplar impreso en
cualquiera de los puntos de distribución
de toda la Región de Murcia.*

Escanea el QR para ver dónde conseguirla:



*También disponible en formato digital en
www.revistaconecta.es*

SÍGUENOS EN:



Más de 16.000 seguidores

Conecta
bien

**REVISTA REGIONAL
PRODUCCIONES
AUDIOVISUALES
MARKETING
PUBLICIDAD**

671 60 58 88

MARKETING@CONECTABIEN.COM

WWW.CONECTABIEN.COM

Índice

01

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

· Las fortalezas del Rey Lobo: un viaje al corazón medieval de la huerta de Murcia. Pág. 4.

02

ENTREVISTAS

· Alberto Marín, escultor totanero cuyas esculturas desfilan en la Semana Santa. Pág. 8

· Francisco González, fundador de la iniciativa Caminamos Juntos y organizador del Camino de Santiago. Pág. 12.

03

CULTURA

· Programación cultural. Pág. 16.

04

MEMORIA FOTOGRÁFICA

Semana Santa en la Región de Murcia. Pág. 19.

05

PSICOLOGÍA

La ley del hielo. Pág. 22.

06

GASTRONOMÍA

· Empanadas picantonas de magra de cerdo y chorizo. Pág. 24.

· Quiche de espinacas y salmón. Pág. 25.

· Guiso de garbanzos con bacalao y crujiente de puerro. Pág. 26.

· Flan de naranja al horno. Pág. 27.

· Buñuelos de aprovechamiento de pan duro. Pág. 29.

07

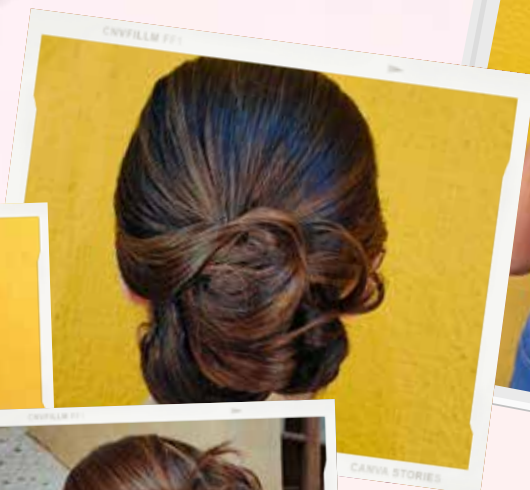
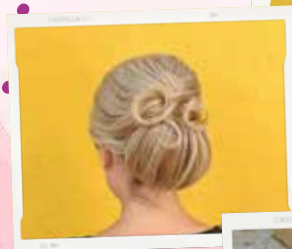
INFORMACIÓN Y OCIO

· Pasatiempos. Pág. 30.

· Horarios de autobuses. Pág. 31.



Dale la bienvenida a la primavera con un nuevo look



968 639 951



Calle de Sánchez Vivancos, 7
Alhama de Murcia



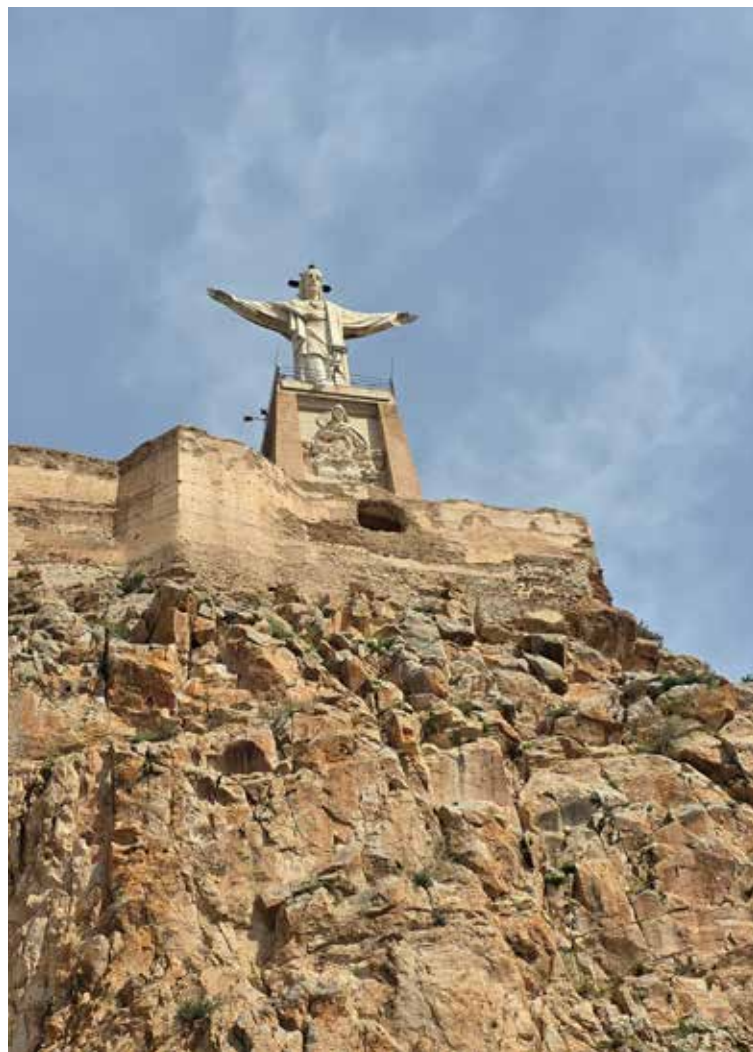
@inmaestilistas

Las fortalezas del Rey Lobo: un viaje al corazón medieval de la huerta de Murcia

Virginia Martí Bravo

En plena huerta murciana, entre limoneros, acequias y caminos de tierra, se alzan los restos de un antiguo reino que pocos conocen. Son las huellas del Rey Lobo, un gobernante que convirtió a Murcia en el centro de un imperio en el siglo XII, y que dejó su legado entre castillos, fortalezas y palacios escondidos a tan solo unos minutos del centro de la ciudad.

El paisaje es casi irreal. Torres medievales entre bancales de huerta, murallas que emergen entre cañas y palmeras, caminos de tierra que conducen a yacimientos milenarios. Monteagudo es hoy uno de los enclaves históricos más fascinantes del sureste español.



Un castillo coronado por un Cristo

Si miras hacia el norte desde Murcia, lo verás enseguida. El castillo de Monteagudo se levanta sobre una peña abrupta, rematado por una imponente estatua de Cristo. Pero bajo esa imagen que todos reconocemos, se esconde una fortaleza del siglo XI, símbolo de poder de la antigua taifa de Murcia. Sus muros de tapial, sus dos recintos amurallados y su estratégica posición convierten esta construcción en un lugar perfecto para imaginar cómo era la vida en la Edad Media.

Aunque el interior no es visitable por el momento, el entorno merece la caminata. Desde su base se domina el valle del Segura, y el paseo hasta allí te regala una de las panorámicas más impresionantes de la huerta murciana.



El Castillejo: el palacio perdido del Rey Lobo

A solo 400 metros del castillo de Monteagudo, entre caminos de tierra y cañaverales, encontramos los restos del Castillejo, un palacio fortificado que fue la residencia del Rey Lobo y su corte. Aunque hoy solo quedan fragmentos de muros, columnas y capiteles, los arqueólogos han podido reconstruir mentalmente su estructura, una gran galería con columnas, decoración pictórica y un patio central con albercas y jardines. Un oasis palaciego rodeado de huerta.

La sensación al caminar por sus alrededores es la de descubrir algo que no debería estar ahí. Como si, por un instante, se abriera una puerta al pasado.




blázquezASOCIADOS



Dedicación exclusiva, personal y profesional prestada a nuestros clientes, con una cultura de servicios basada en la experiencia, el conocimiento y prestigio del equipo humano que integra nuestra empresa.

AUDITORES-CONSULTORES-TRIBUTARIOS-LABORAL



968 22 52 98



info@blazquezasociados.com

www.blazquezasociados.com



Av. Teniente Montesinos, 10, 5A,C y D
Torre Godoy, Espinardo, Murcia

Cuídate

CON NUESTROS TRATAMIENTOS

- COSMÉTICA NATURAL 100% VEGANA
- LÁSER DIODO
- LIFTING SIN CIRUGÍA
- ELIMINACIÓN DE TATUAJES
- ELIMINACIÓN DE MANCHAS
- MASAJE FACIAL
- REMODELACIÓN CORPORAL CON ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS
- MADEROTERAPIA
- LIFTING Y EXTENSIONES DE PESTAÑAS
- ESMALTADO SEMI-PERMANENTE
- PEDICURA AVANZADA



CITA PREVIA
968 621 097



@pepilopezestetica



C/ Ramón y Cajal, 13,
Alguazas

Pepe Lopez
ESTETICA

Un territorio repleto de historias

Pero el encanto de esta zona no se limita a las dos fortalezas principales. En el entorno de Monteagudo y Cabezo de Torres se esconde un auténtico mosaico de historia. Yacimientos ibéricos, argáricos, calzadas romanas, albercas islámicas, fortalezas como el castillo de Larache o el de Cabezo de Torres... Muchos de ellos apenas señalizados, pero todos esperando a ser descubiertos.

Basta con echarse a andar por los caminos que unen estas pedanías, o seguir el curso de una acequia, para toparse con un muro centenario, una torre casi escondida o un fragmento de historia entre la maleza. Para los amantes del senderismo, la arqueología o simplemente las rutas con encanto, esta zona ofrece un sinfín de posibilidades.

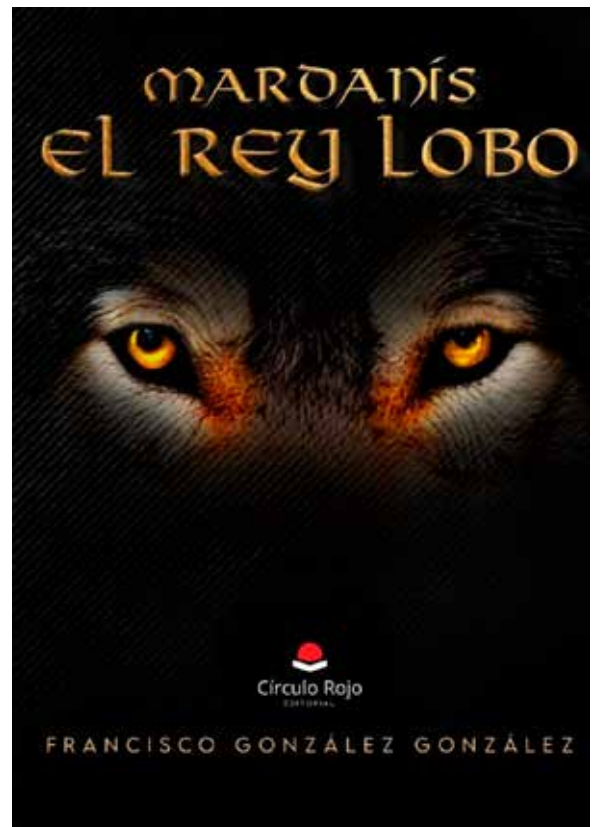


Una novela para descubrir al personaje

Y si quieres sumergirte aún más en esta época, te recomendamos una novela histórica ambientada en la vida de Ibn Mardanis, el famoso Rey Lobo. Su autor, Francisco González, narra con gran detalle el viaje de este personaje desde su infancia hasta su ascenso al poder, en una historia sobre liderazgo, identidad y la eterna lucha entre el deber y el corazón. El libro, fruto de una profunda labor de documentación, nos transporta al siglo XII y recorre muchos de los escenarios reales que hoy podemos visitar en Monteagudo.

¿Quieres hacerte con el libro?

**Puedes contactar directamente con el autor a través de WhatsApp
Tel. 686 420 216.**



**Siente la fusión
del buen gusto**



Plaza de la Constitución,
Alhama de Murcia (Antiguo The
Pancake Factory)



@dolcefusionalhama



Alberto Marín: “Siempre soñé con ver procesionar una imagen hecha por mí y ese momento por fin ha llegado”

Ismael Martínez Cánovas

Cada vez que pensamos en imaginería de la Región de Murcia nos viene a la cabeza Salzillo, Lozano Roca, Hernández Navarro... Escultores que dejaron plasmado en el arte de la Región de Murcia todo un legado. Sin embargo el arte cofrade sigue vivo entre los más jóvenes, como es el caso de Alberto Marín, un joven escultor totanero que con tan solo 27 años, sus obras ya desfilan en las procesiones de la Región.

Lo que más le sorprende a la gente es tu juventud. ¿Desde cuándo nace tu devoción por el arte?

El arte cofrade se puede comparar incluso con el deporte. Los chicos que se dedican al fútbol, de pequeños dan patadas a un balón y llegan a ser grandes estrellas. En este caso, ha sido algo que nació en mí.

Desde pequeño, cuando veía algún cartel de Semana Santa en algún escaparate o una postal en algún bar, insistía en que me lo trajeran. Era algo que me llamaba mucho la atención. Aquello derivó en empezar a dibujar todo lo que veía, cuando veía alguna iglesia de viaje, cuando aparecía en la televisión...

En 2005, conseguí mi primera revista de Semana Santa, que editan en Totana. Con esa revista, ya no era necesario buscar, estaba todo recopilado, con imágenes de mucha calidad. Esa revista iba conmigo a todos sitios, la miraba una y otra vez y dibujaba las fotografías. Conseguí más revistas y, a partir de ahí, comencé con el dibujo, siempre con temática religiosa.



De hecho, a lo que quería dedicarme era a la pintura. Sin embargo, en mi vida se cruzó la exposición “Así ven los Niños la Semana Santa”, que realiza el Cabildo de Totana. En esa exposición, hice en plastilina el trono de la Coronación de Espinas de Totana. Al ser de plastilina, era poco duradero, así que, después de Semana Santa, lo quise mejorar. Me gustó el resultado y comencé a realizar más pasos, hasta completar los 34 pasos de la Semana Santa de Totana.

¿Qué te llevo a profesionalizar esa temprana pasión por el arte?

Desde pequeño, tenía claro que quería dedicarme a esto. En el colegio, cuando preguntaban qué quería ser de mayor, mientras otros decían “futbolista” o “astronauta”, yo tenía muy claro, en su momento, que quería ser pintor. Sabía que este oficio era posible porque conocía a grandes artistas como Velázquez, Goya o Murillo, quienes vivieron de su arte.

La parte autodidacta la transformé en profesional fue al entrar en el taller de Pepe Hernández Navarro. Gracias a entrar allí aprendí las proporciones, los materiales, las técnicas... Todo me lo enseñó él.

“Lo más difícil es crear algo nuevo, con estilo propio, y que emocione.”

¿Cómo es el proceso desde que surge la idea de una obra hasta que queda terminada?

Es un proceso bastante laborioso y largo. Todo comienza con una idea, bien sea personal o siguiendo las indicaciones de quien lo encarga. Esa idea se materializa en un boceto a lápiz en el que se van realizando modificaciones. En proyectos más ambiciosos y de gran envergadura se puede realizar una maqueta a pequeña escala, como el caso del “Resucitado de Alhama”. Una vez aprobada, se amplía a una maqueta a mitad de escala, que es la figura definitiva en pequeño, con todo el estudio anatómico, formas del paño... todo lo que quería que saliera en la imagen final. Se termina y se pasa a sacado de puntos, como último paso antes de tallar la madera.

En la madera se realiza un volumen y se talla. En esta parte hay que combinar la fuerza bruta y la destreza con las herramientas, usando el modelo a escala como base.



Cuando se da por concluida la talla, da una imprimación y una capa de estuco, que actúa como intermediario entre la madera y la policromía. Este yeso se va rascando y lijando para volver sacar los volúmenes y detalles, hasta dejar un acabado fino y liso. Sobre el estuco se da una imprimación, sobre la cual se aplica un acrílico, y finalmente se pinta con óleo, que es la pintura definitiva.

Si la imagen tiene ojos de cristal, la cara se separa del resto de la cabeza. Por detrás se hacen unos orificios, se añaden los ojos de cristal y se vuelve a colocar en la cabeza de la imagen.

Cuando está todo terminado, queda aún añadir las pestañas hechas con pelo natural y detalles como la corona. Y ya daríamos por finalizada una imagen.

Y de toda la imagen ¿Cuál es la parte que más dificultad lleva realizar?

Hay dos partes que considero realmente complejas. La primera es la concepción: hacer una idea nueva, llevarla a tu propio estilo y que quede proporcionada y armoniosa. También que la imagen transmita emoción.

Por la parte más técnica, la anatomía también es muy laboriosa, ya que dependiendo de la posición, toda la musculatura cambia. Para eso, es necesario un modelo natural con las características que deseas, para basarte en él a la hora de modelar, y que todo lo que tenga la imagen sea totalmente verídico.

¿Crees que en la Semana Santa queda espacio para nuevas ideas y nuevos pasos?

Es una espada de doble filo. Siempre hay proyectos de renovaciones, hermandades nuevas o iglesias que quieren cambiar alguna imagen. Lo bueno es que tenemos el legado de anteriores escultores para aprender. Sin embargo, inevitablemente, siempre hay puntos comunes que se parecen a obras que ya existen. Lo complicado es buscar que tenga tu estilo propio.

Antes de ser escultor, comenzaste como pintor. ¿Cómo de presente está la pintura en tu vida hoy en día?

La escultura lo ha acaparado todo, pero en ella siempre está el dibujo. Siempre comienza ahí. Tanto para resolver ciertas cosas como para plantear una obra, el dibujo es la base de todo esto.

Dibujo siempre que puedo. Por ejemplo, hace poco realicé la portada para la revista de la Hermandad de la Dolorosa de San Lorenzo, en Murcia. También, hace unos años, realicé el cartel de la Semana Santa de Alhama de Murcia, el del Centenario de San Juan Evangelista.

Este año desfilan por primera vez imágenes tuyas en procesiones, La Entrada Triunfal de Jesús en Jerusalén de Bullas y el Jesús Resucitado de Alhama de Murcia. ¿Qué supone para ti este importante paso en tu carrera?

Es el sueño que siempre he querido cumplir. Por fin ha llegado. Es una serie de sentimientos y emociones que no sé cómo describir, porque siempre he visto imágenes de otros artistas procesionando y hay momentos muy emocionantes en las procesiones de Semana Santa.

Entonces me pregunto: ¿cómo será este momento? Si ya produce tanta emoción, ¿cómo será que la imagen que lo está produciendo sea la que yo hice? Siempre lo he soñado, siempre he pensado cómo será ese momento, y pronto lo viviré. Será un día en el que iré solamente a disfrutar, a pesar de los nervios, del momento.

Para terminar nos gustaría saber 3 curiosidades:

¿Cuál fue la imagen o escultor que más te marcó?

El escultor creo que es evidente: Hernández Navarro. Hasta el punto, a modo de anécdota, que sus imágenes me engancharon desde el primer momento, incluso antes de aprender a leer. Recuerdo que la imagen del paso de la Caída me marcó especialmente, sobre todo por el tema de la cruz.

Santa Eulalia (patrona de Totana) lo que me pasa es que no puede ser un antes y después, porque he nacido viéndola; no recuerdo el primer momento de haberla visto.

Otra imagen que me marca mucho es la Dolorosa de Jesús, de Francisco Salzillo. Para mí, es la mejor Dolorosa que se ha hecho. Ni el mismo Salzillo supo replicar una imagen parecida.

¿En qué proyectos andas inmerso ahora?

Pues ahora mismo estoy realizando un Niño Jesús para un particular. También estoy trabajando en un angelito relicario para el patrón de Monteagudo. Hay varios proyectos de restauración que estoy combinando con el trabajo de talla. También estoy trabajando en un nacimiento como proyecto para Navidad.

Aunque sean proyectos de menor envergadura, requieren igualmente una cantidad de esfuerzo y horas tremenda. Aunque haya menos fuerza bruta, el trabajo meticuloso es muy importante. Lo considero como hacer una figura de tamaño natural en miniatura. Para que no pierda calidad, cada pieza debe reflejar el máximo esfuerzo.

Escanea el QR para ver la entrevista completa en vídeo



Además de Hernández Navarro ¿Qué escultor recomendarías a nuestros lectores?

De los grandes murcianos me gustan muchísimo Nicolás de Bussy, Antonio Dupar, Francisco Salzillo, Roque López, José López, la escuela de Caravaca...

Fuera de la Región de Murcia me encantan: Pedro de Mena, Juan Martínez Montañés, Juan de Juni y Gregorio Fernández.

Pedro Roldán, José de Mora y Alonso Cano también son maravillosos. Los grandes maestros de las escuelas granadina, castellana y sevillana tienen muchísimo que ofrecer. Recomendando que la gente los conozca porque se aprende muchísimo de ellos. Son artistas con una calidad inmensa y estilos diferentes que enriquecen la imaginería cofrade.

2 por 1

EN LENTES DE SOL GRADUADAS

DESDE

34€

MONTURA NO INCLUIDA

¡VIVE EL VERANO!

Av. Constantino López, 8,
Alhama de Murcia

675 57 74 71



*Oferta sujeta a condiciones de graduaciones.
Válida desde el **1 de abril** hasta el **22 de agosto**.



ENTREVISTA

Caminamos Juntos: el Camino de Santiago sin preocupaciones y con crecimiento personal

Francisco González, fundador de Caminamos Juntos

Virginia Martí Bravo

¿Quién no ha pensado alguna vez en hacer el Camino de Santiago?

Es uno de esos sueños que muchos tenemos apuntados en la lista... pero a veces nos frena no saber por dónde empezar.

¿Y si te lo dieran todo hecho? ¿Y si no tuvieras que preocuparte por organizar nada?



Además de ver pueblos preciosos, comer bien y compartir en buena compañía, te llevarías una experiencia de crecimiento personal.

Más que un simple viaje, Caminamos Juntos propone una experiencia de desarrollo personal en grupo, diseñada para quienes buscan algo más profundo que hacer kilómetros. A lo largo del recorrido, se mezclan el esfuerzo físico, la convivencia y la espiritualidad para generar una vivencia auténtica y transformadora.

Hablamos con Francisco González, alma de Caminamos Juntos, una iniciativa que lo tiene todo pensado para que solo tengas que caminar... y dejarte llevar.

Francisco, cuéntanos qué es Caminamos Juntos y qué lo hace diferente de otras formas de hacer el Camino de Santiago.

Lo que pretendemos desde Caminamos Juntos es que el peregrino viva una experiencia mucho más global, no solo caminar cada etapa. Se trata de compartir con el grupo, de que solo se tenga que preocupar por caminar cada mañana. Todo pensado para que el peregrino disfrute y se deje llevar.

¿Qué incluye exactamente esta experiencia?

¿En qué consiste eso de que solo hay que andar y disfrutar?

Después de 15 años de experiencia haciendo caminos, lo que queremos es que cada persona solo se encargue de caminar. Y para todo lo demás, lo tiene cubierto:

- Media pensión (desayuno y cena).
- Alojamiento en albergues u hostales privados.
- Tres monitores titulados en senderismo, uno de ellos también coach o psicólogo, para guiar el desarrollo personal y la conexión espiritual.
- Dinámicas y retos exclusivos para abrir el corazón y reconectar con uno mismo.
- Coche de apoyo siempre a menos de 15 minutos, con un monitor pendiente en todo momento.
- Seguro de accidentes.
- Credencial del Peregrino para obtener la Compostela.
- Propuestas de tarde: yoga, meditación, dinámicas de grupo, juegos, bailes y mucho más.

El objetivo es caminar por la mañana, y por la tarde, conectar, compartir y disfrutar.

¿Cada uno puede ir a su ritmo o tenéis que ir todos juntos?

Por supuesto, cada uno hace su propio camino. Aunque desayunamos juntos, calentamos y damos indicaciones antes de salir, luego cada uno va a su ritmo. Hay quien lo hace como un reto deportivo y llega antes, otros se paran a tomar algo, y otros van más despacio. Siempre van acompañados de un monitor y del coche de apoyo, así que no hay problema.

“Cada paso es una oportunidad para mirar hacia dentro, para reencontrarte contigo y con lo que de verdad importa”.





¿Hace falta estar muy en forma para apuntarse? ¿Cómo puede prepararse alguien que nunca ha hecho una ruta así?

Lo más importante son las ganas. El camino tiene todos los ingredientes para que sea una experiencia muy especial. La comida es increíble, la naturaleza espectacular, y la energía de los peregrinos es muy bonita.

A nivel físico, basta con empezar a caminar en tu ciudad unas horas a la semana. El reto es más mental que físico.



Dicen que el Camino te cambia. ¿Qué suele experimentar la gente que lo hace con vosotros?

A mí personalmente me transformó. Es un punto de inflexión. No es que vuelvas siendo otra persona, pero sí te das cuenta de que puedes hacer las cosas de manera diferente.

En el Camino relativizas mucho. Problemas que en tu día a día parecían enormes, allí no lo son tanto. Coincides con gente que supera grandes dificultades para caminar y eso te hace valorar más todo.

Se rompen muchas creencias limitantes. Gente que pensaba que no iba a poder hacer 20 km al día, lo consigue... y encima quiere seguir caminando. Al final te das cuenta de que tus límites no eran reales, y que puedes más de lo que creías.

“Creamos un espacio seguro donde cada persona puede mostrarse tal y como es. A veces, lo más transformador no está en el camino, sino en las conversaciones y vínculos que se crean”.

Dos rutas con alma propia

Este año se ofrecen dos opciones: el Camino Francés desde Sarria y el Camino Portugués desde Tuy, con alojamiento en albergues u hostales privados y régimen de media pensión.

Fechas y precios para 2025

Camino Francés – desde Sarria

Del 25 al 31 de mayo

6 noches / 7 días

- Albergue: desde 430 €
- Hostal en habitación doble: desde 550 €

Camino Portugués – desde Tuy

Del 27 de julio al 3 de agosto

Del 16 al 22 de agosto

Del 22 al 29 de agosto

7 noches / 8 días

- Albergue: desde 500 €
- Hostal: desde 630 €

Reserva de plaza: 100 €

(El resto se abona un mes antes. Existen seguros de cancelación)

¿Te animas a dar el primer paso?

Descubre todos los detalles

www.caminamosjuntos.es

WhatsApp: 686 420 216

Escanea el QR para ver
la entrevista completa
en vídeo



CULTURA

Programación cultural



FESTIVAL DE TEATRO DE CALLE "OLYMPICS"

Reparto:

Sergio Alarcón,
Elia Estrada,
David Terol y
Emmanuel Vizcaíno.

Coreografía:

Sonia Murcia.

Vestuario:

Tatiana De Sarabia.

Sonido:

César Maroto y
David Terol.

Coordinación artística:

David Ottone.

Dirección artística:

César Maroto.

Dirección:

Yllana.

CÍA. NACHO VILAR PRODUCCIONES, MURCIA

Viernes 25 de abril de 2025 / 20:00 h.

Plaza de la Constitución (Alhama de Murcia)

Cuatro atletas, que no han logrado clasificarse para participar en los Juegos Olímpicos, deciden montar su propia competición olímpica. Su afán de triunfo y un espíritu extremadamente competitivo hará que se desencadenen un sinfín de situaciones disparatadas y surrealistas.

Con los deportes olímpicos como inspiración, OLYMPICS vuelve a las calles como un espectáculo itinerante e interactivo, lleno de momentos descacharrantes y para toda la familia.



CÍA. CIRCUSPUNTO TEATRO, MURCIA
Sábado 26 de abril de 2025 / 18:00 h.
Plaza de la Constitución
(Alhama de Murcia)

ESPECTÁCULO MUSICAL PARA TODOS **"ESSENCIAL THE MUSIC OF ABBA"**

De la mano de ESSENCIAL ABBA, recordaremos los grandes éxitos de la banda sueca que marcó la historia de la música con unas ventas de unos 400 millones de discos.

Con una cuidada puesta en escena y un sonido impecable, nos harán vivir un auténtico show que no dejará a nadie indiferente. Viviremos un fiel reflejo en el que el público como los intérpretes lograrán encontrar una auténtica conexión homenajeando así al cuarteto de Estocolmo, la banda con más ventas en los años 70.

Interpretarán temas como "Waterloo", "Mamma Mía", "Dancing Queen", "Chiquitita" y muchos otros que completarán un concierto de casi dos horas.

FESTIVAL DE TEATRO DE CALLE "SOMOS"

SOMOS es una obra de teatro – circo contemporáneo que nos presenta un universo donde el movimiento, la acrobacia y la danza son un lenguaje común de entendimiento, con una estética cuidada y cargada de simbolismo. La obra en sí es la búsqueda de la imagen en la palabra, donde el movimiento, el riesgo y la belleza ocupan un lugar primordial y donde veremos un alto nivel acrobático.

Reperto: Aurélie Dos Santos, José Matencio, Lara Segatti, Víctor Calvo, Israel Bernabé, Antonio Angosto y Mattia Galantino.

Dirección, Acrobacias y Producción:
 Guimel Amaro Martín.



CÍA. CARVER PRODUCCIONES, MURCIA
Sábado 17 de mayo de 2025 / 20:00 h.
Teatro Cine Velasco
(Alhama de Murcia) / 5'00 €

UN RECORRIDO POR EL GÉNERO LÍRICO



**M. Carmen
Portela**

Soprano

Pablo Gil

Piano

31 MAYO 19:30 H

Casa de la Cultura

ORGANIZA:



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Cultura y Patrimonio

Sábado 31 de mayo de 2025 / 20:00 h.
Casa de la Cultura
(Alhama de Murcia) / 5'00 €

RECITAL DE CANTO Y PIANO "UN RECORRIDO POR EL GÉNERO LÍRICO"

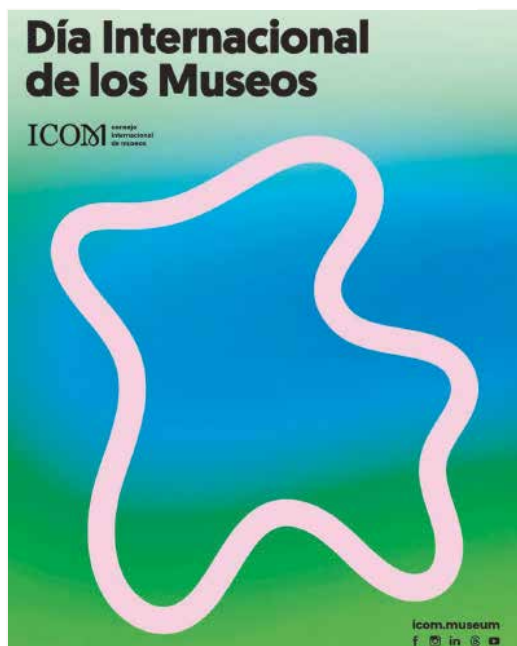
Soprano: M^a Carmen Portela.

Piano: Pablo Gil.

M^a Carmen Portela consiguió el Primer Premio del Concurso "Entre Cuerdas y Metales" en 2017 y en la Primera Edición de "Vera en Escena". Ha participado en producciones operísticas en lugares como el Musikverein de Viena o el Palau de Les Arts de Valencia.

Pablo Gil, apasionado de la música de cámara, ha tocado en importantes salas como el Ateneo de Madrid, el Atelier Marcel Hastir, en Bruselas y en Musiikkitalo, en Helsinki.

Este concierto está diseñado para mostrar la riqueza y la variedad del repertorio vocal, por lo que se abarca tanto repertorio de canción en diferentes idiomas (alemán, francés, inglés) como repertorio escénico (ópera, Singspiel, opereta y zarzuela), que a menudo es el favorito del público, también abarcando diferentes épocas, estilos compositivos e idiomas.



MEMORIA FOTOGRÁFICA.

Imágenes para el recuerdo:

Semana Santa de la Región de Murcia

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia



Imagen de la Verónica con la Santa Faz, recorriendo en procesión la calle Mayor de Cartagena. Año 1918

¡HAZ DE SU PRIMERA COMUNIÓN
UN MOMENTO INOLVIDABLE !



ESPADA PARA TARTA
DE COMUNIÓN



SÍMBOLO DE
HONOR Y
TRADICIÓN



☎ 646 12 95 31



C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia



Trono de Jesús en la entrada a Jerusalén y banda de música de la Cofradía California de Cartagena. Año 1920



Trono de la Virgen de la Soledad de la Cofradía Marraja. Año 1920



Trono de Jesús Nazareno de la Cofradía Marraja de Cartagena. Año 1920



Procesión del Domingo de Resurrección en Cartagena. Año 1930



Trono de la Virgen de la Piedad y banda de música acompañante durante la Procesión de las promesas el Lunes Santo de Cartagena. Año 1944

Mirada enigmática y seductora

LOGRA DISTINTOS LOOKS CON COLORES VIBRANTES Y ACENTOS METÁLICOS




FARMASI



La Ley del hielo

Nieves Sánchez Ramírez

La llamada ley del hielo es una técnica de afrontamiento inadecuada que se caracteriza por crear una situación de vacío, silencio e indiferencia hacia la otra persona. Puede aparecer en cualquier tipo de relación (pareja, familiar, social) y sucede cuando no hay una igualdad plena, es decir, uno de los integrantes adopta un rol de superioridad.

El objetivo de esta conducta es condicionar a la otra persona para que cambie su opinión, se disculpe o sienta culpa y responsabilidad por lo que ha pasado, creando una situación de gran malestar en la relación.

Obviamente, esta postura está muy alejada de la comunicación necesaria para solucionar los conflictos y los malentendidos.

Consecuencias de esta conducta

Hay que tener en cuenta que esta conducta no influye de manera negativa solamente en la convivencia, también puede presentarse de otras formas. Por ejemplo, no responder de manera intencionada al teléfono o a los mensajes que te llegan, contestar con monosílabos o con una tonalidad seca y distante, por lo que su influencia se extiende en muchos contextos y para todo tipo de relaciones.

Es importante que este tipo de comportamiento no se normalice en la vida de la relación, ya que este tipo de conducta no está teniendo en cuenta las emociones o el bienestar emocional de la otra persona. Alguien que se enfrenta a este tipo de comportamiento no tiene información suficiente de lo que está pasando o de por qué está pasando, por lo que entra en una situación de tensión en la que está intentando adivinar continuamente qué hacer o qué no y el porqué de la situación.



Puede llegar a afectar a la autoestima, ya que aparecen sentimientos de culpabilidad y descontrol. Además, por supuesto, debilita la confianza y la comunicación de la relación.

La persona que está teniendo este comportamiento quizás no es consciente de las consecuencias que está produciendo, por eso es importante, cuando la situación esté más tranquila, hacerle ver lo que supone ese comportamiento y que se haga responsable de trabajar para no volver a ello.



¿Es una forma de disminuir la intensidad emocional?

Esto es fundamental, ya que no debemos confundir la ley del hielo con los tiempos que necesitan las personas para poder bajar la intensidad emocional y afrontar la situación.

En este último caso, la persona utiliza ese tiempo para poder relajarse con el objetivo de comunicar y solucionar, teniendo en cuenta las emociones de la otra persona. Además, hay una comunicación avisando de que se necesita un tiempo para atemperar la situación o para pensar.

En el caso de la ley del silencio no hay comunicación de ningún tipo, la persona se encierra tanto en sus argumentos y en sus emociones que se retroalimenta y no es consciente de que está alargando una situación dolorosa e innecesaria.

CUIDA TU BIENESTAR MENTAL

Te ayudamos a gestionar el estrés, la ansiedad y cualquier desafío que enfrentes.



GASTRONOMÍA

Empanadas picantonas de magra de cerdo y chorizo



Una receta de esas que saben a familia, a horno encendido y a pan recién hecho. Perfecta para compartir, para llevar o para disfrutar en casa. Y si sobra... ¡se congelan de maravilla!



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



Ingredientes:

Ingredientes para la masa:

- 600 g de harina de trigo (común, de todo uso)
- 200 ml de aceite de oliva suave (0,4°)
- 200 ml de agua tibia
- 2 yemas de huevo
- 10 g de levadura seca
- 1 cucharada de sal
- 1 huevo batido (para pintar las empanadas)
- Harina extra (para trabajar la masa)

Ingredientes para el relleno:

- 400 g de magra de cerdo troceada
- 100 g de chorizo picante (no muy seco)
- 100 g de cebolla picada
- 200 g de tomate frito casero
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

• Preparamos la masa:

En un bol, disolvemos la levadura seca en el agua tibia. Añadimos poco a poco la harina, las yemas de huevo, la sal y el aceite. Amasamos bien hasta obtener una masa elástica y suave. Reservamos un poco de harina por si necesitamos añadir al final. Dejamos reposar la masa tapada con un paño durante 1 hora a temperatura ambiente.

• Hacemos el relleno:

En una sartén con un chorrito de aceite, pochamos la cebolla a fuego suave. Añadimos el chorizo troceado y después la magra con un poco de sal. Cuando esté todo bien cocinado, incorporamos el tomate frito casero. Cocinamos un par de minutos más y dejamos enfriar.

Montamos las empanadas:

Pasado el reposo, volvemos a amasar la masa ligeramente para quitar el aire. Estiramos

con rodillo sobre una superficie enharinada y cortamos círculos (del tamaño que más nos guste, incluso con un molde o un plato).

Colocamos una cucharada generosa de relleno en el centro, cerramos y sellamos los bordes con un tenedor. Para un mejor acabado, se puede doblar ligeramente el borde hacia dentro.

Pintamos las empanadas con huevo batido y horneamos a 200 °C (calor arriba y abajo, sin turbo) durante 30 minutos en la parte media del horno.

Consejo: *Empanadas doradas, crujientes por fuera y jugosas por dentro, con ese punto picantón que les da el chorizo. Se pueden congelar una vez horneadas y recalentar cuando apetezca. Si no te gusta el toque picante, puedes usar chorizo dulce sin problema. También puedes cambiar la magra de cerdo por pollo o atún para otras versiones igual de sabrosas.*

Quiche de espinacas y salmón



Ingredientes

- 1 lámina de masa quebrada
- 300 g de espinacas frescas
- 300 g de salmón fresco
- 3 huevos (tamaño L)
- 200 ml de nata para cocinar
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Mantequilla (para engrasar el molde)
- Papel vegetal



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



Una receta fácil, completa y con mucho sabor. Esta quiche combina la suavidad de las espinacas con el toque jugoso del salmón en una base crujiente de masa quebrada.

Elaboración:

• Comenzamos salteando las espinacas en una sartén con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Solo lo justo para que pierdan volumen. Reservamos y dejamos enfriar.

• Troceamos el salmón en dados pequeños, al gusto, y lo reservamos también. En un bol amplio batimos los huevos con un poco de sal, añadimos la nata, una pizca de pimienta y mezclamos bien. Incorporamos las espinacas ya frías a esta mezcla.

• Preparamos el molde de horno, de unos 24 cm de diámetro. Lo engrasamos con mantequilla y colocamos un papel vegetal solo en la base. Extendemos la masa quebrada sobre el molde, ajustándola bien y doblando ligeramente los bordes si fuera necesario.

• Vertemos la mezcla de huevos, nata y espinacas sobre la masa. Salpimentamos el salmón y lo distribuimos por encima, repartiéndolo bien para que quede uniforme al hornearse.

• Con el horno precalentado a 200 °C, horneamos la quiche durante 30 minutos en la parte baja del horno. Después, subimos a posición central y horneamos 5 minutos más con calor arriba y abajo para que tome un bonito color dorado por la superficie.

Consejo: *Se puede tomar tanto caliente como templada o fría. Perfecta para una comida especial o para llevar al trabajo o al campo. Ideal para cualquier ocasión.*

Guiso de garbanzos con bacalao y crujiente de puerro



Un plato tradicional, sabroso y lleno de matices que puede disfrutarse en cualquier época del año, especialmente en Cuaresma. Económico, fácil de preparar y con una presentación que conquista a simple vista.

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de garbanzos cocidos
- 250 g de bacalao desalado
- 1 cebolla mediana (aprox. 100 g)
- 2 dientes de ajo
- 100 g de puerro
- 1 cucharada de tomate frito
- Harina de trigo (para rebozar)
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Perejil fresco
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 750 ml de agua



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



Elaboración:

Comenzamos preparando todos los ingredientes. Picamos los ajos y cortamos la cebolla en trozos medianos. El puerro lo lavamos bien y lo cortamos en tiras finas. Separamos las hojas del perejil y picamos las más tiernas, desechando los tallos más gruesos.

A continuación, pasamos el bacalao por harina y lo reservamos. Mezclamos el puerro con un poco de sal, lo introducimos en una bolsa con la harina que nos ha sobrado del bacalao y agitamos para que se enharine bien.

En una sartén con un par de cucharadas de aceite de oliva, freímos el bacalao a fuego medio hasta que esté dorado por fuera. Lo retiramos y en la misma sartén sofreímos los ajos y la cebolla con una pizca de sal hasta que estén bien pochados. Incorporamos el pimentón dulce, procurando que no se queme, y seguidamente el tomate frito. Añadimos un poco de agua para aprovechar los jugos y vertemos todo el contenido en una cacerola.

En esa misma cacerola, agregamos el resto del agua, trituramos el sofrito con el caldo resultante y, con el fuego apagado, añadimos los garbanzos cocidos, el bacalao con la piel hacia abajo y el perejil picado. Cuando comience a hervir, tapamos la olla y dejamos cocer a fuego medio durante unos 15 minutos. Probamos el punto de sal y, si es necesario, rectificamos. Después apagamos el fuego y dejamos reposar cinco minutos.

Mientras el guiso reposa, freímos el puerro enharinado en una sartén con aceite caliente hasta que esté dorado y crujiente. Lo retiramos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Servimos el guiso caliente y lo coronamos con el crujiente de puerro, que le aporta una textura deliciosa y un toque visual muy apetecible. Un plato de cuchara sencillo, lleno de sabor y perfecto para compartir en familia.

Consejo: Este plato de cuchara se prepara en menos de 30 minutos y es ideal para compartir en familia. ¡No olvides acompañarlo con un buen trozo de pan!

Flan de naranja al horno



Un postre casero, suave y refrescante, con el inconfundible sabor de la naranja y el toque dulce del caramelo. Ideal para sorprender a tus invitados con una receta sencilla y deliciosa.

Ingredientes para 4 personas:

Para el flan:

- 500 ml de zumo de naranja recién exprimido y colado
- 6 huevos (tamaño L)
- 250 g de leche condensada

Para el caramelo:

- 150 g de azúcar
- 40 ml de agua

Para decorar (opcional):

- Corteza de una naranja
- 2 cucharadas de azúcar
- Agua



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



TU SEGURIDAD Y TU FUTURO EN LAS MEJORES MANOS



AGENTE EXCLUSIVO DE NATIONALE NEDERLANDEN,
COMPAÑÍA LÍDER EN PROTECCIÓN Y AHORRO.

- **Seguros de Vida** con coberturas personalizadas, enfermedades graves y más de 200 tipos de cáncer.
- **Soluciones de Ahorro e Inversión** con rentabilidad competitiva y total seguridad.
- **Protección para hogar, vehículos, salud y empresas**, con aseguradoras como Mutua Madrileña, Caser y Sanitas.
- **Gestoría hipotecaria** de ING y ABANCA para ayudarte a financiar tu vivienda.

M^a Ángeles Martí Bravo

EJECUTIVA / AGENTE DE SEGUROS EXCLUSIVO

✉ maria.marti@nnespana.com
 🌐 www.nnespana.es
 ☎ +34 666 03 74 78



Elaboración:

· Comenzamos preparando el caramelo. En una sartén colocamos el azúcar con el agua y lo dejamos a fuego medio sin remover. Cuando el caramelo comience a dorarse por los bordes, podemos mover suavemente la sartén para unificar el color. Nos interesa un tono dorado suave. Una vez listo, retiramos del fuego y vertemos el caramelo en el fondo del molde, repartiéndolo girando el recipiente para cubrir bien la base. El molde ideal tiene unos 20 cm de diámetro y 10 cm de altura.

· En un recipiente hondo, batimos los huevos con la leche condensada a temperatura ambiente. A continuación, incorporamos el zumo de naranja y mezclamos todo con la batidora hasta obtener una crema homogénea. Vertemos la mezcla en el molde, colándola previamente para evitar posibles restos de yema y asegurar una textura fina.

· Precalentamos el horno a 180 °C con calor arriba y abajo. Colocamos el molde dentro de una fuente más grande con agua caliente (unos tres dedos de altura), cubrimos con papel de aluminio y horneamos al baño María durante aproximadamente una hora, en la parte más baja del horno.

Sabremos que el flan está listo al pincharlo y comprobar que sale limpio. Apagamos el horno y dejamos el flan dentro, destapado, durante 15 o 20 minutos para que el agua se enfríe lentamente. Después, lo cubrimos con film transparente y lo llevamos a la nevera entre 8 y 10 horas.

· Para la decoración, preparamos unas tiras de naranja confitada. Usamos la corteza de una naranja, la cortamos en juliana fina retirando bien la parte blanca para evitar el amargor. Llevamos al fuego con un poco de agua y cocemos durante 2 minutos. Escurrimos, cambiamos el agua del cazo y añadimos las cortezas con dos cucharadas de azúcar. Cocinamos de 8 a 10 minutos, hasta que estén confitadas y brillantes. Dejamos enfriar sobre papel absorbente.

· Una vez frío, desmoldamos el flan pasando con cuidado una puntilla por los bordes y volcándolo en la fuente donde lo vayamos a servir. Podemos decorar la superficie con las tiras de naranja confitada, que aportan un toque cítrico y elegante.

Consejo: Este flan se disfruta aún más si se prepara el día anterior. El contraste entre la suavidad del flan y el caramelo con la frescura de la naranja lo convierte en un postre perfecto para cualquier ocasión.

PRODUCTOS NATURALES SANITARIOS DE ALTA CALIDAD

De boticarios a farmacéuticos.
Cuidamos de tu salud y bienestar desde 1901.



684 413 135

@boticayala

Maestro Martínez, 41,
Ceuti, Murcia



www.boticayala.com

TRIBULEX

ASESORES

**Campaña
de renta**

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1

Alhama de Murcia

Tlf: 968 636 018

Buñuelos de aprovechamiento de pan duro



Una receta tradicional y económica que da nueva vida al pan del día anterior. Con ingredientes sencillos y un resultado delicioso.



Cocina en familia.

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



Ingredientes:

- 100 g de pan duro troceado
- 75 g de azúcar
- 2 huevos (tamaño L)
- 8 g de levadura química (polvos de hornear)
- 100 g de harina de trigo común (todo uso)
- 200 ml de leche entera
- Aroma de vainilla al gusto
- Una rama de canela
- Piel de limón y de naranja (sin parte blanca)
- Aceite de girasol para freír
- Azúcar para rebozar

Elaboración:

- Comenzamos infundiendo la leche. En un cazo calentamos los 200 ml de leche con una rama de canela, unas tiras de piel de limón y de naranja, y unas gotas de aroma de vainilla. Dejamos templar y colamos.
- En un recipiente hondo colocamos el pan troceado junto con el azúcar. Vertemos la leche tibia sobre el pan y removemos para que se empape bien. Dejamos reposar hasta que se enfríe un poco, lo suficiente para no cuajar los huevos al añadirlos.
- Batimos ligeramente los huevos, comprobando que no haya restos de cáscara, y los incorporamos a la mezcla de pan. Tamizamos la harina junto con la levadura y la añadimos al recipiente. Trituramos y mezclamos todo con una batidora de mano hasta obtener una masa espesa y homogénea. Dejamos reposar de 15 a 20 minutos.

- Ponemos abundante aceite de girasol en una sartén honda y calentamos a fuego medio. Cuando el aceite esté listo (probamos con una pequeña cantidad de masa y comprobamos que sube a la superficie), vamos formando los buñuelos: cogemos media cucharada de masa, damos forma con ayuda de otra cuchara y la dejamos caer suavemente en el aceite.
- Freímos en tandas, girando los buñuelos para que se doren por ambos lados y se cocinen bien por dentro. Al sacarlos, los colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Mientras aún están calientes, los rebozamos en azúcar.

Consejo: La masa ya contiene canela y cítricos, por lo que no es necesario añadir canela al azúcar del rebozado. Estos buñuelos son perfectos para acompañar un café o chocolate caliente, o disfrutar como merienda.

Pasatiempos



Sopa de letras: Semana Santa en la Región de Murcia

1. Amargura
2. Archicofradía
3. Burrica
4. Cartagena
5. Coloraos
6. Dolorosa
7. Encuentro
8. Esperanza
9. Jumilla
10. Lorca
11. Nazareno
12. Piedad
13. Promesas
14. Rescate
15. Silencio
16. Salzillos

Encuentra las 9 diferencias:



Campaña
de renta

**ASESORÍA
ÁGUILA**

FISCAL, LABORAL, CONTABLE Y
JURÍDICO

📍 Avda. Antonio Fuertes, 58, 30840 Alhama de Murcia
☎ 968 631 037
📞 691 541 688
✉ asa.asesoria@gmail.com
laboral@asesoriaaguila.es

LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCERÍA



RECOGIDA DE VEHÍCULO
A DOMICILIO

☎ 607 55 59 97

📷 @asb_lavadero_detailing

	4	6	7	1	5	2	9	3
9						4		
		5						
7	9		4		6			2
4					8	7	3	
			2					
2			5			6	1	9
	3						5	7
					7	3		

			8	7	6	3	4	2
					5			
					2	8	5	9
		8		1				3
	5	3					4	7
	7		2		8	6	3	
4			3	6	1	9		
8				5				2

Soluciones



9 diferencias



Sopa de Letras

8	3	6	9	5	7	1	2	4
4	2	5	3	6	1	9	8	7
9	7	1	2	4	8	6	3	5
2	5	3	6	8	9	4	7	1
7	9	8	5	1	4	2	6	3
1	6	4	7	3	2	8	5	9
3	8	2	4	9	5	7	1	6
6	4	7	1	2	3	5	9	8
5	1	9	8	7	6	3	4	2

Sudoku 2

1	5	9	8	6	7	3	2	4
6	3	4	1	2	9	8	5	7
2	7	8	5	4	3	6	1	9
5	8	3	2	7	1	9	4	6
4	6	2	9	5	8	7	3	1
7	9	1	4	3	6	5	8	2
3	2	5	6	9	4	1	7	8
9	1	7	3	8	2	4	6	5
8	4	6	7	1	5	2	9	3

Sudoku 1

¿Quieres saber cuándo sale el próximo autobús o tren?

Escanea el código QR o entra en www.revistaconecta.es y consulta todos los horarios.



¿TE PODRÁS RESISTIR A NUESTRA TABLA?

Combinación perfecta:

**ENSALADA
PATATAS
CARNE**

Desayunos, tapas, comidas y cenas

Reservas: 635 86 38 64



Pl. de la Constitución, 2,
Alhama de Murcia.



***Las relaciones
más fuertes
se basan en la
plena confianza***

*Trabajar con humildad y tenacidad.
Ser fieles a nuestros valores.
Y dar lo mejor de nosotros mismos.
Así es como crece la confianza.
Y así es como se construyen
relaciones fuertes y duraderas.*

CARLOS **ALCARAZ**

*Uno más
de la familia*



www.elpozo.com

