



Revista Mensual  
**¡¡¡GRATIS!!!**

# Alhama Conecta

## GUÍA DE INFORMACIÓN Y OCIO

Nº2. Mayo 2017

### ENTREVISTA:

**Malvariche: "El éxito te lo da la gente y eso es lo que nos mantiene vivos, pero siempre creyendo en lo que hacemos y poniendo todo el corazón"**  
(pág. 4)

### MODA:

**Cómo vestir según la forma de tu cuerpo**  
(pág. 7)

**Programación Cultural/  
Los Mayos 2017**  
(pág. 20)

**Farmacias de guardia,  
horarios de trenes y  
autobuses....**





## ÍNDICE:

**ENTREVISTA** pág.4

**MODA** pág.7

**BELLEZA** pág.12

**VIAJES** pág.14

**MÚSICA** pág.16

**CURIOSIDADES** pág.18

**PROGRAMACIÓN CULTURAL** pág.20

**SALUD Y BIENESTAR** pág.23

**MEMORIA FOTOGRÁFICA ALHAMA** pág.26

**GASTRONOMÍA/RECETA** pág.28

**PASATIEMPOS** pág.30

**FARMACIAS DE GUARDIA** pág.32

**HORARIO TRENES** pág.33

**HORARIO AUTOBUSES** pág.34

**CALENDARIO FESTIVOS** pág.37

**TELÉFONOS INTERÉS** pág.37

TODAS LAS NOTICIAS DE ALHAMA DE MURCIA EN:  
[www.alhamaconecta.com](http://www.alhamaconecta.com)

# Promoción!

Estudio Implantológico,  
RX, Tac, cirugía e  
Implante + Corona

# 990€

BUCALH  
clínica dental

+ Irrigador Bucal  
**GRATIS!**

Revisión, radiografía  
+ limpieza bucal 15€

Avd/ Bastarreche, 14 - Alhama de Murcia  
Tlf. 868 082 616 \* Móvil- 693 069 566  
[info@bucalhclinicadental.com](mailto:info@bucalhclinicadental.com)  
[www.bucalhclinicadenatl.com](http://www.bucalhclinicadenatl.com)



[www.alhamaconecta.com](http://www.alhamaconecta.com)

Síguenos en:



@AlhamaConecta

Encuétranos también en:

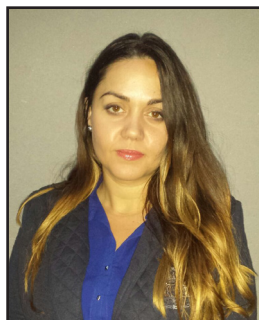


**Contacto:**

Avd/Juan Carlos I, 18 Bajo B  
(Alhama de Murcia)  
Tlf: 647 36 54 40

(Distribución gratuita de 3.000  
ejemplares en Alhama de Murcia,  
Totana y Librilla)

**Dirección:**



Periodista, Marketing, Redacción  
y Maquetación:  
Virginia Martí Bravo



Informática, Edición, Diseño y  
Maquetación:  
Ismael Martínez Cánovas

**Colaboradores:**



Alejandro Mayol Sánchez  
(Estudiante Comunicación)



Alicia Vidal González  
(Estudiante Comunicación)

**Fotografía portada:** Andrés González Martínez  
**Memoria fotográfica Alhama:** Pepe Baños Serrano



# Malvariche: “El éxito te lo da la gente y eso es lo que nos mantiene vivos, pero siempre creyendo en lo que hacemos y poniendo todo el corazón”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas



## -¿Cómo surgió que Malvariche formase parte del pasacalles?

El pasacalles se empieza hacer como preámbulo al festival de música folk que organizamos Malvariche por primera vez en la feria del año 1986, para ese año y otros posteriores son bandas de gaiteros los que se encargan de la música del pasacalles y así cada año, de festival folk, hasta que en 1996 a iniciativa de Antonio Romero (Toni de la carpintería Valeros), concejal de festejos de entonces, nos dio un empujón a Malvariche para que fuéramos nosotros quien tocáramos en el pasacalles y, aunque ello entrañaba dificultad porque nuestros instrumentos son amplificadas y no se pueden tocar por la calle andando tal como lo hacían los gaiteros, la peña de la Familia Gavilán, de la que formaba parte el concejal, nos dejó su carroza para que pusiéramos el equipo de sonido y pudiéramos salir tocando por las calles de Alhama. Por esos años, apenas se vestía la gente de Corremayos, y no serían más de 100 los que nos siguieran durante el recorrido que como comentaba se ideó para hacerle saber a la gente que había un festival e ir recogiendo gente para que vinieran al concierto. Años más tarde, y por apetencia de algunos concejales, el concierto folk se dejó de hacer para dar paso a conciertos de otros estilos musicales, pero el pasacalles no se ha dejado de hacer y cada año se ha ido incrementando la participación hasta que ahora, después de más de 20 años, son varios miles de personas las que siguen a Malvariche cantando nuestras canciones que ya forman parte de la tradición musical de Alhama.



- ¿Qué supone para vosotros ser un icono o un pilar fundamental en estas fiestas?

A Malvariche nos llena de satisfacción y alegría ver como la gente se divierte con nuestra música y saber que el festival folk que empezamos a organizar hace más 30 años ha dado lugar a la fiesta donde más gente participa de Alhama, el pasacalles de Corremayos, convirtiéndose en una tradición para Alhama y es que las gentes de un pueblo son los que hacen que el pueblo sea como es, por eso, saber que somos la causa de una tradición es muy grande.

- ¿En qué os inspirasteis para crear la canción “bichogüei”? ¿Os imaginasteis alguna vez que llegara a tener tanto éxito?

Las canciones las he compuesto yo (Rafa Medina) casi todas desde el principio. Durante los más de 30 años que llevo haciendo canciones, ha habido tiempo de sentir de muchas formas y eso es lo que me inspira para componer. Al principio hacía canciones muy estudiadas, con muchos cambios, difíciles de tocar y también de escuchar, hasta que poco a poco, dejándome llevar por la reacción de la gente en los conciertos, las canciones empezaron a ser más simples y fáciles de seguir porque eso es lo que la gente nos demandaba cuando tocábamos. El bichogüei concretamente es una música muy alegre inspirada en el Can Can que mi padre ponía muchas veces en mi casa, con una letra un tanto pasota cuyo estribillo es un dicho cualquiera inventado con el sentido de “qué más da”. La canción la inventé para que la gente la cantara y se divirtiera, pero no imaginaba que miles de personas lo harían a la vez.





**-¿Con cuánto tiempo prepararéis el pasacalles? ¿Os supone mucho esfuerzo los preparativos?**

Los Malvariche's ensayamos durante todo el año porque además del pasacalles de Corremayos, hacemos conciertos donde nos contratan, por eso estamos preparados en cualquier época del año para tocar. Tenemos tres espectáculos: "Malvariche en acústico" con un repertorio más tranquilo y tradicional. "Los músicos de Malvariche" que es un cuentacuentos inspirado en Los músicos de Bremen con canciones nuestras. Y "La fiesta de los Corremayos" que es nuestro repertorio más eléctrico y marchoso donde tocamos las canciones del pasacalles, y que el año pasado editamos en nuestro quinto disco con la colaboración del Ayuntamiento de Alhama. Los preparativos son los habituales de un concierto aunque adaptados a la carroza en la que salimos.

**-Sois el grupo más longevo de Alhama ¿cuál es vuestro secreto para seguir teniendo éxito después de tantos años?**

Han sido más de 20 músicos los que han pasado por el grupo de los que todavía quedamos tres miembros fundadores, Juan Romero con el bajo, Alfonso Marín con la trompeta, flauta y percusiones y yo (Rafa Medina) cantando y tocando guitarras y violín. Como en todas las casas, en Malvariche han pasado cosas, con las que, los que no están decidieron dejarlo, pero a los que quedamos desde el principio ha sido más el amor a nuestra música que cualquier otra cosa, y aquí seguimos con todas las ganas del principio junto a otros tres compañeros que son: Diego Cánovas en la batería, Juan Pedro García a la guitarra eléctrica y mi hijo, Germán Medina con la bandurria y el laúd, que el hecho que esté mi hijo tocando conmigo abre la puerta a que Malvariche se vaya renovando para que nuestra música perdure siempre en el pasacalles, tocada por quien componga el grupo, sea el año que sea. El éxito te lo da la gente y eso es lo que nos mantiene vivos, pero siempre creyendo en lo que hacemos y poniendo todo el corazón.



instrumentos musicales  
discos

**SONATA**  
centro de música

academia  
taller de músicos

**COMPRA UNA  
GUITARRA  
Y TE REGALAMOS  
UN MES DE CLASE  
AL INSCRIBIRTE**

tlf. 968 631 328  
C/ San Lázaro, 10 30840 Alhama de Murcia  
sonmusica@hotmail.com



## Cómo vestir según la forma de tu cuerpo

Virginia Martí Bravo



*Vestir bien no es solo ponerte ropa bonita, escoger bien las prendas basándote en tu silueta, los colores y las circunstancias en que usarás ese atuendo es algo esencial para lograr verte mejor.*

**Tipo de cuerpo de pera.** Los hombros son más estrechos que la cadera. Esto significa tener la cadera grande (o figura de triángulo). Aproximadamente el 20 por ciento de las mujeres tiene las caderas significativamente mayores que el busto.

- Te darás cuenta de si este es tu tipo de cuerpo muy rápidamente, ya que la parte inferior de tu cuerpo (las caderas, los muslos y a veces el trasero) es más notoria.
- Los hombros son más estrechos, inclinados y no tan anchos.
- Por lo general, se describe como el tipo de cuerpo más “curvilíneo”. Es muy simple notarlo con solo mirarte las piernas, ya que a veces son notablemente más anchas, musculosas y más llenas, en comparación con el resto del cuerpo.

**Vístete si tienes el cuerpo de pera.** Debes llamar la atención arriba por medio de estampados y ser más discreta en la zona de la cadera, con colores sólidos y oscuros. Utiliza collares que desvíen la atención. El truco para vestir este tipo de cuerpo es usar cualquier cosa que destaque el área de los hombros y del busto. Mantén la atención sobre la parte superior del cuerpo, reduciendo la importancia de la mitad inferior.



- Equilibra la parte superior con la inferior. Trata de usar algunas blusas que acentúen los hombros un poco más.
- Evita usar los pantalones o mallas que se estrechen en las piernas.
- No sería mala idea usar un sujetador push up para agregar curvas en la parte superior.
- Usa unos pantalones de pierna recta o ligeramente acampanados con tacones anchos. Los pantalones pitillo que se ajustan a los tobillos pueden hacer que la parte inferior del cuerpo tenga la apariencia de un triángulo al revés. Los pantalones muy acampanados pueden hacer que las piernas se vean muy gruesas, en comparación con la parte superior del cuerpo.

**Tipo de cuerpo de reloj de arena.** Hombros y la cadera proporcionada y una cintura definida. Es el cuerpo ideal y le viene bien cualquier tipo de prenda. Este es el tipo de cuerpo menos común, solo el 8 por ciento de las mujeres lo tiene. Por lo general, las medidas de la cadera y del busto son iguales y la cintura es estrecha.

- A diferencia de otros tipos de cuerpo, sin duda te darás cuenta de que tienes la figura extraña del reloj de arena, si tienes la cintura definida de manera significativa.
- Las curvas te favorecen en los lugares correctos.
- Puedes tener un cuerpo de reloj de arena incluso si tienes los brazos ligeramente carnosos, los hombros más anchos o el trasero ligeramente más lleno.

***Vístete si tienes el cuerpo de reloj de arena.*** ¡Evita usar cualquier cosa que te haga lucir cuadrada! Si eres de las pocas afortunadas que tienen estas hermosas curvas naturales, ¡debes acentuarlas!

- Usa la cintura como punto focal para vestirte. Esto significa usar ropa y accesorios ajustados alrededor de la parte más delgada de la cintura. Al dirigir la atención hacia este punto, tus curvas se destacarán aún más.
- No uses ropa holgada que esconda tu cuerpo.
- Equilibra la parte superior y la inferior, mientras acentúas la cintura. Dirige la atención a la cintura con unos cinturones y vestidos que aprieten la sección media.
- Recuerda que el hecho de que tengas una figura de reloj de arena no significa que tengas que usar ropa que te avergüence. Si el escote es demasiado profundo o si la parte inferior es demasiado corta, deja esa ropa en el armario.
- Dale forma al busto, ya que es probable que tengas un busto amplio, tu preocupación principal debe ser usar un sujetador adecuado para que el busto luzca bonito y no caído.





Rectangular



Triangular



Triángulo Inverso



Reloj de Arena



Ovalado

• Compra vestidos y blusas con cuello en V; favorecen mucho a las chicas que tienen el busto grande. Si no quieres atraer la atención al pecho, evita usar collares y, en su lugar, usa brazaletes gruesos.

**Tipo de cuerpo ovalado o de manzana.** Espalda ancha, busto y abdomen más grandes que las piernas y las caderas. Por lo general, se refiere a tener el busto grande y representa aproximadamente al 14 por ciento de las mujeres que tienen el busto 7 centímetros o más mayor que las caderas. Con solo verte al espejo, puedes darte cuenta si tu tipo de cuerpo es de manzana.

- Por lo general, una característica fuerte de este tipo de cuerpo son las extremidades delgadas, específicamente los brazos, pero los hombros son anchos.
- El peso se concentra alrededor de la sección media y el pecho, dando la apariencia de un busto más grande y, a veces, un estómago protuberante.
- Si tienes naturalmente el busto más pequeño, el peso puede acumularse alrededor de la cintura.
- Aunque el torso puede ser amplio, las piernas suelen ser más delgadas, quizás incluso un poco tonificadas.

**Vístete si tienes el cuerpo de manzana.** Para vestirme bien si tienes el cuerpo de manzana, tienes que alejar la atención de la cintura y usar ropa que acentúe otras partes.



- Aleja la atención de la cintura y de los hombros y los brazos, usa mangas largas o manga al codo, y atrae la atención al busto y al cuello (por ejemplo, con los cuellos en V).
- Elige los pantalones acampanados, en lugar de los pantalones de pierna recta o pitillo, para ayudar a equilibrar los hombros anchos y la parte superior grande. Usa los pantalones justo debajo del hueso de la cadera para desviar la atención de la cintura.
- Evita usar vestidos y cinturones que te aprieten la cintura. Es probable que acentúen más las curvas que no quieres mostrar.

**Forma fresa o triángulo inverso.** Los hombros son muchos más anchos que la parte de abajo del cuerpo, es decir, que la cadera. Esto significa tener la espalda grande o figura de triángulo inverso. Aproximadamente el 15 por ciento de las mujeres tiene las caderas significativamente menores que el busto.

- Te darás cuenta de si este es tu tipo de cuerpo muy rápidamente, ya que la parte superior de tu cuerpo (los hombros, los brazos y el busto) es más notoria.
- La espalda es más amplios y anchos que la parte de abajo del cuerpo.
- Es muy simple notarlo con solo mirarte las piernas, ya que a veces son notablemente más delgadas, en comparación con el resto del cuerpo.

**Vístete si tienes el cuerpo de fresa.** Debes llamar la atención abajo por medio de estampados y ser más discreta en la parte superior, con colores sólidos y oscuros. Evita utilizar collares que llamen la atención. El truco para vestir este tipo de cuerpo es usar cualquier cosa que destaque el área de caderas hacia abajo.

- Equilibra la parte superior con la inferior. Trata de usar algunas blusas sueltas que disimulen el torso un poco.
- Es conveniente usar pantalones o mallas de colores claros o estampados que se estrechen en las piernas para que aparenten tener más volumen.
- No sería mala idea usar un sujetador reductor para intentar disimular la parte superior.
- Evita llevar minifaldas, este tipo de faldas aumentan la ilusión óptica de piernas delgadas, en su lugar usa faldas que lleguen hasta la rodilla.
- Centra la atención en tus caderas, para ello necesitaras faldas abombadas. Las mejores son las faldas de estilo tulipán.
- Huye de los cortes rectos y de las formas acampanadas en la parte inferior.
- Los colores que más te favorecen son los tonos claros en la parte inferior y los oscuros en la parte superior, que tienden a hacer la figura más compensada.



**Tipo de cuerpo recto o rectangular.** Los hombros y la cadera están en la misma línea pero no hay una cintura definida. Aproximadamente el 46 por ciento de las mujeres tienen este tipo de figura, en la que la cintura es casi del mismo ancho que las caderas y el busto. Tu silueta no es tan curvilínea como el cuerpo de pera o de manzana. Por el contrario, tu cuerpo luce bastante recto y con los hombros planos.

- La mejor forma de determinar el tipo de cuerpo rectangular es midiendo. Al tomar tus medidas, te darás cuenta de que tu cintura es de 2 a 20 centímetros más pequeña que tu busto.
  - Al estar de pie de forma recta, no debes notar ninguna curva alrededor del área de la cintura.
  - A pesar de ser rectangular, puedes tener el trasero con curvas (de forma similar al trasero de pera) o el pecho ancho, con un poco de peso adicional alrededor de la cintura.
- Vístete si tienes el cuerpo recto o rectangular. Con este tipo de cuerpo, usa ropa que rompa tu silueta: crea curvas que se muevan de arriba hacia abajo desde el área de la cintura.
- Si tienes este tipo de cuerpo, puedes “apretar” la cintura y exagerar las curvas para no lucir larguirucha ni masculina.
  - Usa pliegues y volantes fruncidos para agregarle textura y volumen (y femineidad) a tu figura.
  - Aléjate de los pantalones vaqueros holgados y controla la ropa que te pones si no quieres lucir masculina.
  - Compra minifaldas y medias brillantes para resaltar tus bellas piernas. Además le darán una figura más definida al cuerpo recto.
  - Usa cinturones y vestidos que aprieten la cintura, ya que creará la ilusión de curvas.

**La Colada ecoexpress**

¡¡¡PRÓXIMA AMPLIACIÓN!!!  
ABIERTO TODOS LOS DÍAS

ESTAMOS EN C/ PERÚ  
ESQ. C/ MÉXICO (ALHAMA)

Lavado Rápido 30 min.

647862940

ABIERTO DE 8:00H a 22:00H

LAVANDERIA

AUTOSERVICIO



## Indiba, el tratamiento con efecto inmediato que todos buscamos

Virginia Martí Bravo



*La radiofrecuencia, el método más efectivo para reafirmar la piel que mejora el aspecto de la piel en una sola sesión. Capaz de mejorar la flacidez, dolores musculares, infecciones, subir las defensas, reducir arrugas y líneas de expresión, mejorar el aspecto de bolsas y ojeras, redefinir el óvalo facial, tensor el pecho, modelar la silueta, actuar sobre la celu-*

*litis, reducir varices y arañas basculares y el bienestar integral ... ¡Resulta casi mágico!*

### ¿Qué es?

Indiba es un tratamiento, no invasivo e indoloro, que produce una diatermia localizada en nuestro cuerpo. Consiste en provocar un aumento de la temperatura desde el interior de las propias células. La intensidad del calor depende de la zona y problema estético a tratar. La sensación que produce es relajante y agradable.

### El secreto del éxito

Este proceso hace que nuestro propio organismo incremente la síntesis de colágeno y elastina. El tratamiento produce una mejora en la elasticidad, hidratación, suavidad y favorece la regeneración de la piel.

Se puede aplicar en el contorno de ojos, y además reduce las bolsas gracias al efecto drenante. Aporta hidratación, luminosidad y reafirma el contorno. Al ayudar a eliminar toxinas, los edemas o hinchazón de la cara se reducen.

La aplicación de energía de radiofrecuencia permite acceder a las capas profundas de la dermis actuando directamente sobre las fibras que tensan la piel y hacen que estas se contraigan y aumenten provocando el estiramiento de la misma, nutriendo y revitalizando la dermis.



Del mismo modo, tiene muchas aplicaciones, como analgésico en dolencias musculares, hematomas y edemas, capaz de activar la microcirculación y preparar antes del tratamiento las pieles castigadas. También ayuda a eliminar toxinas, reducir la retención de líquidos y ayudar a disolver los depósitos grasos.

## Indicaciones

Con todo lo anterior, podéis imaginar que es óptimo para combatir la flacidez de los brazos, tratar el abdomen después de un parto o régimen, reafirmar el pecho, ayudar a disolver grasa de muslos, coadyuvante a la hora de tratar la celulitis, ya que activa la circulación y disuelve depósitos grasos. Únicamente está contraindicado durante el embarazo o en personas que lleven un marcapasos.

La radiofrecuencia Indiba ofrece muchos beneficios, como relanzar el colágeno natural, favorecer la eliminación de arrugas y mejorar el tono y aspecto del óvalo del rostro. Además, tiene resultados para las marcas y en las zonas como las nalgas o el abdomen, donde es fácil que aparezca un poco de celulitis.

Utilizada después de una cirugía mejora la recuperación y reduce la inflamación de los tejidos dañados. Puede combinarse con un lifting, liposucción o lipoescultura.

Del mismo modo, es un método para reafirmar el pecho ya que su sistema promueve la regeneración de las fibras de colágeno, hace que se formen más y que sean más gruesas. Esto da a la piel mayor firmeza y fortaleza.

En definitiva, se trata de un procedimiento con el que se obtienen grandes beneficios en muchos campos, sin duda, una muy buena noticia para vernos con mejor aspecto.



**INDIBA®**  
DEEP BEAUTY  
PROIONIC BODY CARE SYSTEM



Tratamientos para tu  
belleza y bienestar

*Maria Jesús Contreras*  
IMAGEN Y BELLEZA



609 930 629  
C/ Fuente del Ral, 94  
Alhama de Murcia



## Alcalá del Júcar, un rincón escondido

Ismael Martínez Cánovas



*En la provincia de Albacete, a una hora de Albacete capital, se encuentra este pequeño pueblo de poco más de 1.000 habitantes, situado a las orillas del río Júcar y característico por sus estrechas calles que se elevan bajo la falda del Castillo almohade del siglo XII.*

Entre las casas de estilo rústico que se extienden a lo largo del peñón en las que predomina el color blanco en sus fachadas, destacan las diferentes casas cueva visitables, como la Cueva del Diablo o las Cuevas de Masagó. En ellas, además de disfrutar de tomar alguna bebida en su interior, ya que tienen la peculiaridad de que hay bares en su interior, también podrás encontrar una gran cantidad de objetos curiosos para ver.

Entre las edificaciones que visitar se encuentra su plaza de toros, que destaca por su forma irregular. Se trata de una de las plazas de toros más antiguas de España, datando de principios del siglo XX los escritos más antiguos que hacen referencia a este edificio, aunque se cree que su construcción se remonta más atrás. Si tienes la ocasión de verla, te recordará a un estadio romano de la época de los gladiadores.



Pero sin duda, la edificación más imponente es la del castillo almohade, construido entre los siglos XII y XIII, con una arquitectura islámica que se encuentra en la ladera de la montaña, y fue reformada por Juan Pacheco en el siglo XV. En su día fue construida para ser una fortaleza infranqueable, sin embargo Alfonso VIII de Castilla, en el año 1213, lo recuperó definitivamente para su corona. Existen indicios que apuntan a que ya hubo asentamientos iberos y romanos.



Alcalá del Júcar cuenta también con otras edificaciones destacables como la Iglesia de San Andrés, junto al castillo la primera edificación que el visitante se encuentra cuando llega, o la Ermita de San Lorenzo, que data de finales del Siglo XVI.

Como nexo de unión entre la historia y los parajes naturales se encuentra el Puente Romano, llamado así por su apariencia, no por su origen. Se encuentra situado en la parte central del pueblo, cruzando el río Júcar y conectando el casco antiguo con la zona más moderna, del que ya hay menciones de su existencia en el siglo XIV. Un sitio por el que no podrás pasar sin querer hacerte una foto en él para el recuerdo.

El río Júcar a su paso por este singular rincón, deja también parajes tan singulares como el Tranco de Lobo, el embalse del Molinar o el Parque natural Hoz del Júcar, sitios recomendables si lo que te gusta es el senderismo o el ciclismo de montaña.

Por último, puedes visitar las diferentes pedanías que forman este conjunto, como pueden ser la pedanía de "Las Eras", desde donde podrás contemplar una panorámica espectacular de toda la aldea.

VIAJES  
**Aldemur**

[www.viajesaldemur.es](http://www.viajesaldemur.es)  
Avd/ Basterreche, 8, Bajo  
Alhama de Murcia  
Tlf. 968 639 726



## Recital de marimba

Alicia Vidal González



*El pasado día 21 de abril, el músico percusionista alhameño Javier Vidal González ofreció un concierto para marimba en un bar de la localidad. Este ha sido el primer recital que ha llevado a cabo como solista en su pueblo natal.*

Javier lleva dedicándose al mundo de la música desde los 7 años; inició sus estudios en la escuela municipal de música de Alhama de Murcia y más tarde continuó su formación en el conservatorio profesional de Molina de Segura.

Tenía tan clara su vocación que no se quedó ahí y decidió seguir esta larga carrera de 14 años, cuatro de enseñanzas elementales, seis de enseñanzas profesionales y cuatro de enseñanzas superiores, estas últimas en el Conservatorio Superior de Música de Murcia "Manuel Massotti Littel".





Ha colaborado con varias orquestas: Orquesta Sinfónica de la Región de Murcia, Orquesta sinfónica de la UCAM, Barbieri Shimpphony (Madrid) entre otras, compartiendo escenario con artistas como la soprano Ainhoa Arteta, Estrella Morente, Santiago Auserón...

Ha realizado actuaciones fuera del panorama nacional, destacando su participación en el Festival Cum Laude con la Orquesta de jóvenes de la provincia de Alicante, en la sala dorada del Musikverein (Viena).

La cita comenzaba a las 23 horas. Pocos minutos después de la hora acordada, el músico salió al escenario y explicó cómo se iba a desarrollar el concierto. Este constaba de dos partes: una primera más relajada en la que interpretó 3 obras: Nancy, Katamiya y Romántica.

Tras un pequeño descanso de diez minutos volvía a salir a escena para proseguir con la segunda parte, esta vez, más rítmica. Interpretó 4 obras: Virginia Tate, Caritas, Zamba para escuchar tu silencio y Rosebust.

Pero esto no fue todo. Javier tenía guardada una pequeña sorpresa para el público que daría un giro al estilo del concierto: cambió su marimba por el cajón flamenco y junto con dos amigos músicos, Luis Llamas a la guitarra y Francisco Díaz al piano, hicieron una improvisación versionando temas conocidos.

Al final, el intérprete recibió el reconocimiento del público asistente.

**Victoria**  
cafetería · pastelería · confitería  
¡Preparados para el verano!  
Tenemos batidos ftlos, granizados  
y Cornetto Soft con variedad de sabores



Tlf: 642 42 49 91  
C/ Sánchez Vidal, 3  
(Alhama de Murcia)



## Primeros días de mayo...

Alejandro Mayol Sánchez



*Alhama, primeros días de mayo, se tiñe de vivos colores y cascabeles. El pueblo se prepara para dar comienzo a una fiesta única y exclusiva de esta villa.*

Desde tiempos ancestrales las civilizaciones griegas y romanas celebraban la llegada de la primavera y con ello la fertilidad de la tierra, pues daban por finalizado el ciclo de fiestas invernales como la abstinencia cuaresmal, que suponía celebraciones de recogimiento interior. De este modo, con la llegada de la primavera se daba paso al ciclo de fiestas veraniegas que venían acompañadas de más alegría y más convivencia vecinal.

Asimismo, comienzan a surgir los Mayos en la Región murciana donde la primera noche de mayo los jóvenes decoraban las casas de sus prometidas y puertas de las Iglesias con flores, al igual que colgaban peles irónicos en los balcones, actos que dieron lugar a la actual fiesta. Los peles simbolizan la esperanza o pecados que una persona posee, de ahí proviene la tradición que en muchos lugares de la geografía española sean elaborados y quemados o destruidos la noche de San Juan o en la Noche Santa de Domingo de Resurrección para la persona ser purificada.

Así, con la mezcla de todas estas tradiciones surge nuestra tan querida fiesta de “Los Mayos”, no hay apenas información de cual es el año exacto de esta celebración, pero sí sabemos que desde que comenzó a celebrarse se plantaban los peles confeccionados con trapos, paja, hojas en las calles, plazas y jardines de Alhama el primer día de mayo al amanecer, siendo retirados al atardecer. Representaban escenas tradicionales, irónicas o críticas de la sociedad actual de la villa.



# Curiosidades

Tras el estallido de la Guerra Civil la celebración fue extinguida, pues se prohibió festejar toda aquellas fiestas que su origen fuera de carácter pagano, fue entonces cuando en el año 1982 volvió a resurgir la festividad y todo el pueblo alhameño se volcó en ella, acordando ser celebrada el primer fin de semana del mes de mayo. Al ver la aceptación que tuvo, en el año 1990 la Comunidad otorgaba la declaración de Interés Turístico Regional a esta festividad.



No debemos pasar por alto las Cruces de Mayo, si en algo resalta este mes es por la cantidad de flores que prosperan en esta época, el

día 3 de Mayo es la festividad de la Cruz y se representa de una forma no doliente, sin suponer ser un signo de martirio por lo que se elaboran cruces elaboradas con flores, con todo ello... peles y Cruces de Mayo terminamos de confeccionar esta insólita fiesta que poseemos todos los alhameños.



Salgamos a disfrutar de esta fiesta tan única y hagamos sonar nuestros cascabeles durante estos Mayos que ya se aproximan.

**Helados**  
**Garrigós**  
ARTESANOS DE JIJONA **62 AÑOS AL SERVICIO DE ALHAMA**





# Programación Cultural/Mayos - Mayo 2017

## LUNES 1

**XXIV CONCURSO DE ARROCES de Los Mayos**

Lugar: Recinto Ferial

Hora: 11.30 h.

Premios: 100€, 80€, 50€ y trofeos

Actuación de la rondalla "Los Zalameros"

Lugar: Recinto Ferial

Hora: 12.00 h.

Actuación del coro rociero "Villa de Alhama"

Lugar: Recinto Ferial

Hora: 13.00 h.

FIESTA DE LA ESPUMA

Lugar: Antiguo Parque Infantil de Tráfico

Hora: 16.00 h.

## MARTES 2

Exposición "MAYEANDO CON LOS CORRE MAYOS MAYORES"

Lugar: Casa de la Cultura

Hora: 11.00 h. a 14.00 h. y 15.00 h. a 21.00 h.

Hasta el 7 de mayo

## MIERCOLES 3

Visita del Jurado Calificador a las cruces

Las cruces estarán abiertas para visitar toda la tarde

Hora: 17.00 h.

Canto a LA CRUZ DE LOS Mayos

Grupo Folklórico "Villa de Alhama"

Lugar: C/ Alfonxo X el Sabio, 35

Hora: 22.00 h.

## JUEVES 4

Exposición SIERRA ESPUÑA. 125 AÑOS DE LA

REPOBLACIÓN FORESTAL

Lugar: Archivo Municipal

Hora: 20.00 h.

Hasta el 11 de Junio

## JUEVES 4

Exposición "Memoria de los días. Espacios Atemporades" de Luz Bañón

Lugar: Centro de Exposiciones "El Pósito"

Hora: 21.00 h.

Hasta el 27 de mayo

## VIERNES 5

XVII Alhama en Concierto Folk actuación de "JUAN JOSÉ ROBLES" y "HERMANOS CUBERO"

Lugar: Jardín Museo Los Baños

Hora: 22.00 h. / Entrada Libre

## SÁBADO 6 - FIESTA DE LOS MAYOS

TREN DE LOS MAYOS

Salida: Puerta del Auditorio Municipal

(Se Realizarán varias salidas a lo largo del día)





# Programación Cultural/Mayos - Mayo 2017

## SÁBADO 6 - FIESTA DE LOS MAYOS

Comienza la PLANTADA DE LOS MAYOS en calles, plazas y jardines de Alhama  
Hora: 18.00 h.

### Taller de MAQUILLAJE DE CORREMAJOS

para niños  
Lugar: Plaza de la Constitución  
Hora: 18.30 h.

### Taller de ZANCOS DE CORREMAJOS para niños

Lugar: Plaza de la Constitución  
Hora: 19.00 h.

### Reparto del Pin de la fiesta de Los Mayos

Lugar: Oficina de Turismo  
Hora: 19.00 h. a 21.00 h.

### Presentación del CORREMAJO MAYOR 2017

Lugar: Plaza de la Constitución  
Hora 21.00 h.

### Pasacalles con el grupo MALVARICHE

Lugar: Plaza de la Constitución  
Hora: 21.15 h.

### Concierto de Los Mayos de "DASOUL"

Lugar: Antiguo Parque Infantil de Tráfico  
Hora: 23.30 h.  
Entrada Libre

## DOMINGO 7 - FIESTA DE LOS MAYOS

### PLANTADA DE TODOS LOS MAYOS

en calles, plazas y jardines de Alhama

### TREN DE LOS MAYOS

Salida: Puerta del Auditorio Municipal  
(Se Realizarán varias salidas a lo largo del día)

### Instalación del ZOCO ALHAMA

Lugar: Parque de la Cubana  
Hora: 9.30 h. a 20.00 h.

## DOMINGO 7 - FIESTA DE LOS MAYOS

Servicio de información y atención al público (mapas, carteles, programas...) y reparto del pin

Lugar: Oficina de Turismo  
Hora: 10.00 h. a 14.00 h.

### Visita del jurado calificador a los Mayos

Hora: 10.00h.

Pasacalles de Corremayos con las charangas "Poyavés" y "Charandonga"

Salida: Plaza de la Constitución  
Hora: 10.30 h.

### Encuentro de cuadrillas "LOS MAYOS"

Lugar: Parque de la Cubana  
10.30 h. Visita de las cuadrillas a los diferentes Mayos

13.00 h. Cuadrilla de Aledo con el Tío Juan Rita y los Alumnos troveros del colegio Ginés Díaz - San Cristobal

17.00 h. Actuación del resto de cuadrillas





# Programación Cultural/Mayos - Mayo 2017

## DOMINGO 7 - FIESTA DE LOS MAYOS

Realización y degustación de PAELLA GIGANTE  
Lugar: Recinto Ferial  
Hora: 14.30 h.

## MAYOS EN BICI

Salida: Plaza de la Constitución  
Hora: 17.30 h.

Entrega de Premios Concurso de Mayos y Cruces  
Lugar: Parque de la Cubana  
Hora: 20.00 h.

## VIERNES 12

Teatro para todos  
"UN RACIMO DE PÍCAROS"  
con el actor alhameño Blas Sánchez  
Lugar: Teatro Velasco  
Hora: 21.00 h.  
Precio: 5€

## SÁBADO 13

Teatro de calle "NÁUFRAGOS"  
La Industrial Teatrera  
Lugar: Atrio Parroquia San Lázaro  
Hora: 21.00 h.

## DOMINGO 14

Encuentro Coral ALHAMA EN PRIMAVERA  
Coro Agrupación Musical de Alhama  
Lugar: Teatro Cine Velasco  
Hora: 12.00 h.  
Entrada Libre

II CICLO DE MÚSICA DE CÁMARA  
"CON FORZA" Relente Dúo  
Lugar: Casa de la Cultura  
Hora: 12.30 h.  
Entrada Libre

## JUEVES 18

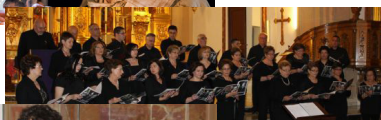
Exposición concurso fotografía Semana Santa  
Lugar: Plaza Vieja  
Hora: 19.30 h.  
Hasta el 2 de junio

## VIERNES 26

Muestra del TALLER MUNICIPAL JUVENIL DE CINE  
Lugar: Teatro Cine Velasco  
Hora 21.00 h.  
Entrada Libre

## SÁBADO 27

De cañas con Quique San Francisco  
Lugar: Teatro Cine Velasco  
Hora: 21.30 h.  
Precio: Anticipada 12€, Taquilla 15€





# La leche dorada, una bebida que puede cambiar tu vida

Virginia Martí Bravo



La leche dorada, también conocida como **leche de oro** o **golden milk**, es una mezcla cuyo ingrediente principal es la **cúrcuma**, una especia famosa en todo el mundo por sus múltiples aplicaciones en la salud. La receta de esta poderosa bebida puede variar, siempre y cuando se conserve la cúrcuma

como principal ingrediente. Se puede preparar con leche de vaca o una bebida vegetal, según el gusto de cada persona. Lo más importante es saber que **la leche dorada es una bebida saludable**, aliada de la salud y con muchos beneficios para todo el organismo.

### ¿Cuáles son los beneficios de la leche dorada?

La leche dorada tiene como ingrediente activo la cúrcuma, que es rica en nutrientes y propiedades para la salud. La cúrcuma contiene curcumina, **polifenoles que actúan en más de 150 actividades terapéuticas**, además de sus propiedades **antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas**.

La cúrcuma también es considerada como un antibiótico natural, capaz de prevenir infecciones, mejorar la circulación y fluidificar las mucosidades, por lo que **es recomendada especialmente para las personas que sufren de constantes resfriados, catarros o debilidad, entre otros**.

Esta bebida puede ayudar a combatir problemas y dolencias asociados con **la artritis y la artrosis**, entre otros dolores articulares y musculares. También puede actuar como un **analgésico, para disminuir dolores de cabeza y otras dolencias causada por la tensión**.

El consumo de leche dorada también puede revertir la aparición de la enfermedad de **Alzheimer** a medida que se desarrollan los síntomas. También podría ayudar a prevenir el **deterioro cognitivo que está asociado con la vejez**.



## Otros importantes beneficios para tener en cuenta

- Tiene beneficios antioxidantes, antisépticos y analgésicos.
- Fortalece el sistema inmunológico y ayuda a prevenir enfermedades.
- Actúa como un anticancerígeno natural.
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol y previene problemas de obstrucción arterial.
- Es buena para la salud digestiva.
- Actúa como depuradora y desintoxicante del hígado.
- Ayuda a regular el metabolismo y contribuye a la pérdida de peso.
- Es buena para reducir la presión arterial alta.
- Ideal para la salud cerebral y la buena memoria.
- Actúa positivamente en diferentes problemas de la piel.
- Ayuda con trastornos neurológicos.
- Reduce los triglicéridos.

Esta receta también incluye los beneficios de la pimienta, que tiene un principio activo llamado piperina, el cual facilita la absorción del resto de principios activos que contiene la receta, especialmente la curcumina de la cúrcuma.

La leche dorada también se consume como un tónico de la belleza, pues es relajante, tonificante y ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro. Está recomendada especialmente para la salud capilar, pues ayuda a prevenir la caída del cabello, combate la caspa y las irritaciones en el cuero cabelludo.

Por otro lado, también la puedes consumir antes de ir a dormir, ya que ayuda a conseguir un sueño reparador.

Centro Veterinario  
**alhama** 

Urgencias 24 horas en  
nuestra propia clínica **677 664 403**

Teléfono consulta **868 920 168**

[www.centroveterinarioalhama.com](http://www.centroveterinarioalhama.com)  
Calle Lope de Vega N° 2  
(Frente Recinto Ferial) Alhama de Murcia





### ¿Cómo preparar la leche dorada?

Para preparar la leche dorada vamos a tener en cuenta dos simples pasos, los cuales nos darán como resultado esta bebida saludable con múltiples bondades para la salud.

#### Paso 1. Preparar la pasta de cúrcuma



#### Ingredientes

- ¼ de taza de polvo de cúrcuma o un trocito de raíz de cúrcuma (30 g).
- ½ cucharadita de pimienta molida o pimienta cayena (2,5 g).
- ½ taza de agua filtrada (125 ml).

#### Instrucciones

Poner todos los ingredientes a calentar en un cazo pequeño para cocinar y revolverlos bien, para que se integren completamente. El fuego debe estar en medio, por lo que es necesario revolver frecuentemente hasta obtener una pasta espesa. Luego deja que la mezcla se enfríe, viértela en un frasco y guárdala en el refrigerador.

#### Paso 2. Preparar la leche dorada

#### Ingredientes

- 1 taza de leche de almendras, coco, soja, avena... (250 ml). Se puede utilizar leche de vaca, pero solo si no se es intolerante a la lactosa.
- 1 cucharadita de aceite de coco (5 ml) (opcional)
- ¼ de cucharadita o más de pasta de cúrcuma (1,25).
- Miel.
- Canela, gengibre y vainilla al gusto (opcional)

#### Instrucciones

Poner todos los ingredientes, excepto la miel, en una olla para cocinar. Calentar a fuego medio y remover constantemente la mezcla para que todos los ingredientes queden bien integrados antes de que empiece a hervir. Cuando esté lista, agregar miel de abejas al gusto y beber.



## Fiesta de Los Mayos y Cruces

Fotos: Archivo Municipal



Mayos de María "La Chambilera".  
Años 70



Cruz de mayo emulando  
la tradición sevillana.  
Casa de Mercedes Mena.  
Año 1934



Mayos. Año 1985



EN ESTO MAYO, CU  
LIGOS QUE HAYAN TRONOS  
PROFANANDO, Y ENAMORADO  
DE LA FERIA, TRONOS  
CUIDADO CON EL VINO QUE  
AOS PONGA A TRONOS CALIENTE  
Y SUJOS DE MANERA DEL  
TRONOS  
¡VENGA, PEPE, DIERA  
ALGO!

MIQUE DIEGO VA VA  
A PONERME EN UN  
APRETO  
ESTA FIESTA TAN CU  
PIQUA QUE EN ALHAMA  
CELEBRAMOS NOS VIENE  
DE NUESTROS ANTELOS  
POR ESO NUESTROS LOGOS  
NOS PANA COMO NOS SONE  
TRONOS ENTRE TRONOS LOS  
VICIOS, ASI TRONOS  
MILLONAS A SALVA DE NUN  
ENTRE TRONOS, GRACIAS  
TRONOS EL PROXIMO



## Espaguetis hechos de calabacín al ajollo

Virginia Martí Bravo



*Hemos empezado un nuevo mes y, como siempre, queremos recordar que cada mes tiene sus frutas, sus verduras y hasta sus pescados.*

*Ahora que llega el calor, nos gusta recuperar el buen hábito de empezar todas las comidas con ensalada. Hortalizas como los tomates, los pepinos, las*

*cebollitas o los pimientos están en su mayor esplendor.*

*También nos encontramos en la mejor época para disfrutar de calabazas y calabacines. Para aquellos amantes de las recetas clásicas os recomendamos empezar una comida con una sabrosa Crema de calabaza, pero si lo que buscáis es algo original, sano y diferente os animamos a que probéis esta receta sencilla y ligera que es válida tanto para comer, como para cenar.*

ESPECIALISTAS EN TAPAS Y MARISCOS

Bar "El Rincón"  
C/ San Lázaro, 2 (Alhama de Murcia)  
Tf: 968 63 19 67



## Ingredientes para dos personas:

- 2 calabacines medianos
- dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Queso rallado



## Preparación:

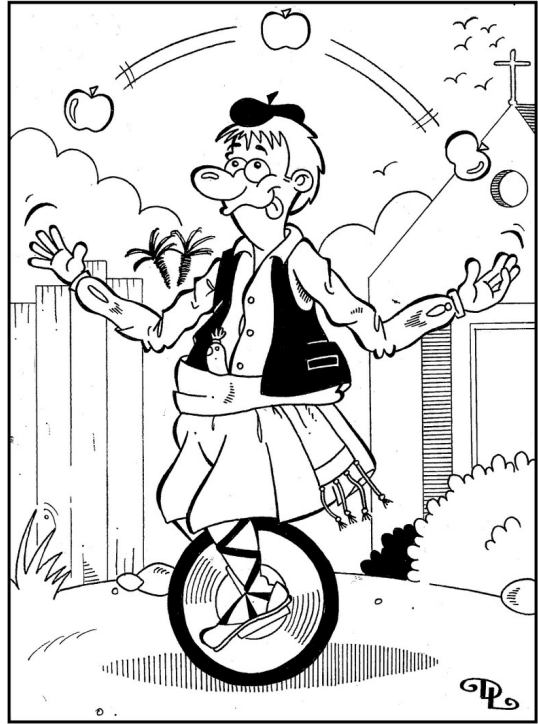
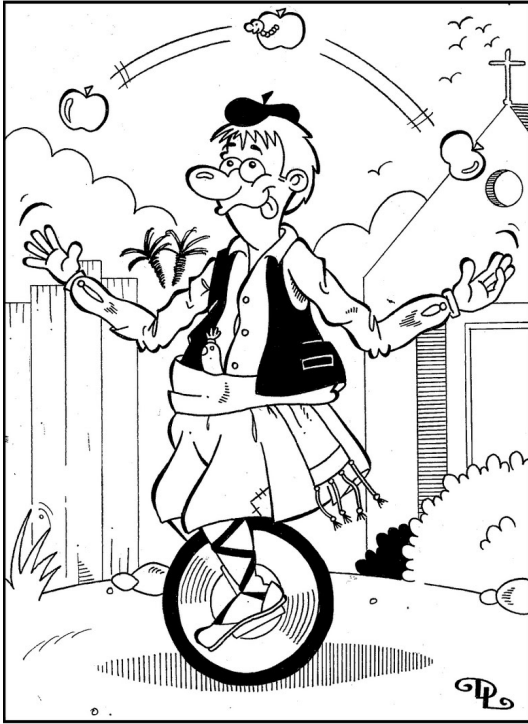
En primer lugar, fileteamos los ajos y los doramos en una sartén, donde habremos puesto a calentar el aceite de oliva. Cuando tengan color (mucho cuidado que no se quemen) agregamos los calabacines rallados.

Realmente, éste es el truco del plato, se puede utilizar una mandolina o un pelador para darle la forma de espaguetis, pero si no contamos con ella, no hay problema, los cortaremos en tiras alargadas, lo más delgadas y finas posibles, y al pasarlas por la sartén, tomarán una consistencia parecida a la de la pasta al dente. Por cierto, no es necesario quitarles la piel, solo hay que lavarlos bien.

Salteamos los calabacines a fuego alto durante unos cinco minutos, agregamos un poco de sal y de pimienta, y ya los tenemos listos para emplatar. Rematamos la receta coronando los espaguetis con queso rallado y ya podemos llevarlo a la mesa... ¡os va a encantar, seguro!



## Encuentra las 7 diferencias



### Sudoku 1

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

### Sudoku 2

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



## Sopa de letras

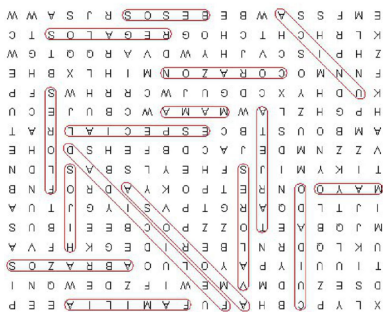
X L Y P C B H A F U F A M I L I A E E P  
 D S E Z U D M V M E W I F Z D E W Q N I  
 T I U U I Y P A Y O L U O A B R A Z O S  
 U K L Q D R N L B E R I D E G K H F V A  
 M J Q B A E T O Z Z P O C B E E I B U S  
 I J T L D Q A R G T P V S I Y G J T U A  
 M A Y O O N R E T P O K Y A D R O F N B  
 T I K Y M I J S F H E Y L S B A S L D N  
 V Z Z N M D E J A C D B F E H S D O H E  
 A M B O U S T B C E S P E C I A L R A T  
 H P G H Z L A W M A M A W C B U J E C U  
 K U D H Y X C D G U J W C R R H W S F P  
 F N N M O C O R A Z O N M I H L X B H E  
 Z H P I S C V J H Y W D V A R Q Q T G W  
 K L R H C H T C H O G R E G A L O S T C  
 E M F S S A W B E B E S O S R J S A W W

1. REGALOS
2. MAMÁ
3. FLORES
4. MAYO
5. AMOROSA
6. ABRAZOS
7. TARJETA
8. ÚNICA
9. FAMILIA
10. ESPECIAL
11. VALORES
12. HIJOS
13. FELICIDAD
14. BESOS
15. CORAZÓN
16. CUIDADO

## SOLUCIONES

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

Sudoku 2



Sopa de Letras

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

Sudoku 1



- 01/05/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
- 02/05/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
- 03/05/2017 Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
- 04/05/2017 Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
- 05/05/2017 Juana Marjía Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
- 06/05/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
- 07/05/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
- 08/05/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
- 09/05/2017 Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
- 10/05/2017 Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
- 11/05/2017 Juana Marjía Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
- 12/05/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
- 13/05/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
- 14/05/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
- 15/05/2017 Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
- 16/05/2017 Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
- 17/05/2017 Juana Marjía Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
- 18/05/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
- 19/05/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
- 20/05/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
- 21/05/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
- 22/05/2017 Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
- 23/05/2017 Juana Marjía Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
- 24/05/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
- 25/05/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
- 26/05/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
- 27/05/2017 Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
- 28/05/2017 Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
- 29/05/2017 Juana Marjía Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
- 30/05/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
- 31/05/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)



## ASERÍA ÁGUILA

FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

**CAMPAÑA DE LA DECLARACIÓN DE LA RENTA**

**ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ**  
Diplomada en C.C. Empresariales  
Asesora fiscal  
Avd/ Antonio Fuertes, 58  
30840 Alhama de Murcia

Tlf. 968 631 037  
Fx. 968 631 083  
asa.asesoria@gmail.com  
inver-plas@terra.com





# Horarios trenes

## C-2 Murcia del Carmen > Águilas

	Murcia del Carmen	Alcañalillas- Los Caminos	Librilla	Alhama de Murcia	Todona	La Jara	Jorge San Diego	Jorge Sutilena	Puerto Lumbreras	Almudricos	Pulpis	Barja	Águilas- El Labradorico	Águilas
a.	6,35	6,42	6,53	7,02	7,15	7,24	7,31	7,34						.....
(2)	7,25	7,32	7,43	7,52	8,03	8,12	8,20	8,23						.....
b.	7,25	7,32	7,43	7,52	8,03	8,12	8,20	8,24	8,33	8,44	8,53	9,03	9,11	9,14
a.	8,30	8,37	8,48	8,57	9,09	9,18	9,26	9,29						.....
a.	9,40	9,47	9,58	10,07	10,20	10,29	10,36	10,40	10,52	11,03	11,12	11,22	11,30	11,33
a.	10,30	10,37	10,48	10,57	11,08	11,18	11,26	11,29						.....
	11,40	11,47	11,58	12,07	12,20	12,29	12,36	12,39						.....
b.	11,40	11,47	11,58	12,07	12,20	12,29	12,36	12,40	12,52	13,03	13,12	13,22	13,30	13,33
a.	12,30	12,37	12,48	12,57	13,08	13,18	13,26	13,29						.....
c.	13,37	13,44	13,55	14,04	14,15	14,24	14,32	14,36	14,45	14,56	15,05	15,15	15,23	15,26
d.	13,40	13,47	13,58	14,07	14,20	14,29	14,36	14,40	14,52	15,03	15,12	15,22	15,30	15,33
a.	14,30	14,37	14,48	14,57	15,08	15,19	15,26	15,29						.....
c.	15,22	15,29	15,40	15,49	16,00	16,11	16,18	16,21						.....
b.c.	15,22	15,29	15,40	15,49	16,00	16,11	16,18	16,22	16,32	16,43	16,52	17,02	17,10	17,13
d.	15,40	15,47	15,58	16,07	16,20	16,29	16,36	16,39						.....
b.d.	15,40	15,47	15,58	16,07	16,20	16,29	16,36	16,40	16,49	17,00	17,09	17,19	17,27	17,30
a.	16,30	16,37	16,48	16,57	17,08	17,19	17,26	17,29						.....
	17,40	17,47	17,58	18,07	18,20	18,29	18,36	18,39						.....
	18,30	18,37	18,48	18,57	19,08	19,19	19,26	19,29						.....
	19,45	19,52	20,03	20,12	20,23	20,34	20,41	20,44						.....
	21,05	21,12	21,23	21,32	21,45	21,54	22,01	22,05	22,13	22,24	22,33	22,43	22,51	22,54
(1)	22,15	22,22	22,33	22,42	22,55	23,04	23,11	23,14						.....

- a.- De lunes a viernes, excepto festivos
- b.- Circula del 01/07 al 31/8 hasta Águilas
- c.- Circula sólo los domingos
- d.- Circula de lunes a sábado
- (1) No circula los días 24/12 y 31/12
- (2) No circula los días 25/12 y 1/1

## C-2 Águilas > Murcia del Carmen

	Águilas	Águilas- El Labradorico	Barja	Pulpis	Almudricos	Puerto Lumbreras	Lozca Salbinaena	Lozca San Diego	La Jara	Todona	Alhama de Murcia	Librilla	Alcañalillas- Los Caminos	Murcia del Carmen
a.						6,35	6,37	6,44	6,54	7,04	7,14	7,24	7,31	
(2)	6,45	6,48	6,59	7,09	7,21	7,32	7,40	7,42	7,49	7,59	8,14	8,21	8,31	8,38
a.						8,45	8,47	8,54	9,04	9,21	9,29	9,39	9,46	
b.						9,40	9,42	9,49	9,59	10,09	10,19	10,29	10,36	
a.						10,47	10,49	10,56	11,06	11,20	11,27	11,37	11,46	
b.	9,50	9,53	10,04	10,14	10,26	10,37	10,47	10,49	10,56	11,06	11,20	11,27	11,37	11,46
a.						11,40	11,42	11,49	11,59	12,09	12,19	12,29	12,36	
b.	11,50	11,53	12,04	12,14	12,26	12,37	12,47	12,49	12,56	13,06	13,20	13,27	13,37	13,44
a.						12,47	12,49	12,56	13,06	13,20	13,27	13,37	13,44	
c.						13,40	13,42	13,49	13,59	14,09	14,19	14,29	14,36	
d.	13,40	13,43	13,54	14,04	14,16	14,27	14,37	14,39	14,46	14,56	15,06	15,13	15,23	15,30
(1)	13,50	13,53	14,04	14,14	14,26	14,37	14,47	14,49	14,56	15,06	15,20	15,27	15,37	15,44
a.						15,40	15,42	15,49	15,59	16,09	16,19	16,29	16,36	
b.						16,50	16,52	16,59	17,09	17,21	17,29	17,39	17,46	
c.						17,40	17,42	17,49	17,59	18,09	18,19	18,29	18,36	
d.	17,53	17,56	18,07	18,17	18,29	18,40	18,50	18,52	18,59	19,09	19,21	19,34	19,44	19,51
a.						18,50	18,52	18,59	19,09	19,21	19,34	19,44	19,51	
b.	19,08	19,11	19,22	19,32	19,44	19,55	20,05	20,07	20,14	20,24	20,36	20,46	20,56	21,03
b.	20,08	20,11	20,22	20,32	20,44	20,55	21,05	21,07	21,14	21,24	21,34	21,44	21,54	22,01
(1)						21,05	21,07	21,14	21,24	21,34	21,44	21,54	22,01	
(2)						22,15	22,17	22,24	22,34	22,44	22,54	23,04	23,11	

- a.- De lunes a viernes, excepto festivos
- b.- Circula del 01/07 al 31/8 hasta Águilas
- c.- Circula sólo los domingos
- d.- Circula de lunes a sábado
- (1) No circula los días 24/12 y 31/12
- (2) No circula los días 25/12 y 1/1



## Los pinos

prensa · revistas · golosinas

**¡SE ABRE LA TEMPORADA DE HELADOS!**

**REPARTO A DOMICILIO**

Avd/ Bastarreche, 23  
Alhama de Murcia  
Tlf. 868 920 373



## Horarios autobuses

### ALHAMA-LIBRILLA-MURCIA

<b>Lunes a Viernes</b>	7.40 h., 8.45 h., 9.45 h., 11.45 h., 12.45 h., 13.45 h., 15.20 h.*, 16.05 h., 17.45 h., 19.45 h., 21.45 h.
<b>Sábados</b>	8.45 h., 10.45 h., 12.45 h., 14.45 h., 16.45 h., 18.45 h., 20.10 h.
<b>Domingo y Festivos</b>	10.45 h., 12.45 h., 15.45 h., 17.45 h., 19.45 h., 21.45 h.

### MURCIA-LIBRILLA-ALHAMA

<b>Lunes a Viernes</b>	6.45 h., 9.15 h., 10.00 h., 11.00 h., 12.00 h.* , 13.00 h., 14.00 h., 15.30 h., 17.00 h., 19.00 h., 21.00 h.
<b>Sábados</b>	8.00 h., 10.00 h., 12.00 h., 14.00 h., 16.00 h., 18.00 h., 21.00 h.
<b>Domingo y Festivos</b>	10.00 h., 12.00 h., 15.00 h., 17.00 h., 19.00 h., 21.00 h.

### ALHAMA-TOTANA-LA HOYA- LORCA

<b>Lunes a Viernes</b>	7.10 h., 9.45 h., 10.35 h., 11.35 h., 12.35 h.* , 13.30 h. 14.35 h., 16.00 h., 17.35 h., 19.35 h., 21.35 h.
<b>Sábados</b>	8.35 h., 10.35 h., 12.35 h., 14.35 h., 16.35 h., 18.35 h., 21.35 h.
<b>Domingo y Festivos</b>	10.35 h., 12.35 h., 15.35 h., 17.35 h., 19.35 h., 21.35 h.

### LORCA-LA HOYA-TOTANA-ALHAMA

<b>Lunes a Viernes</b>	7.00 h., 8.00h., 9.00 h., 11.00 h., 12.00 h., 13.00 h., 14.30 h* , 15.30 h., 17.00 h., 19.00 h., 21.00 h.
<b>Sábados</b>	8.00 h., 10.00 h., 12.00 h., 14.00 h., 16.00 h., 18.00 h., 19.30 h.
<b>Domingo y Festivos</b>	10.00 h., 12.00 h., 15.00 h., 17.00 h., 19.00 h., 21.00 h.

\* Este servicio se suprime en vacaciones escolares, Navidad, Semana Santa y verano.



## Horarios autobuses

# ALHAMA-PUERTO DE MAZARRÓN

ALHAMA	TOTANA	PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO	BOLNUEVO
10.10 h.	10.30 h.	10.40 h.	10.50 h.	11.00 h.	11.10 h.	11.20 h.
15.40 h.	16.00 h.	16.10 h.	16.20 h.	16.30 h.	16.40 h.	16.50 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS						
10.10 h.	10.30 h.	10.40 h.	10.50 h.	11.00 h.	11.10 h.	11.20 h.
13.45 h.*	14.00 h.	14.10 h.	14.20 h.	14.30 h.	14.40 h.	14.50 h.

# PUERTO DE MAZARRÓN-ALHAMA

BOLNUEVO	PUERTO	MAZARRÓN	CAMPOSOL	PARETÓN	TOTANA	ALHAMA
12.20 h.	12.30 h.	12.40 h.	12.50 h.	13.00 h.	13.10 h.	13.25 h.
19.20 h.	19.30 h.	19.40 h.	19.50 h.	20.00 h.	20.10 h.	20.25 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS						
12.10 h.	12.20 h.	12.30 h.	12.40 h.	12.50 h.	13.00 h.	13.15 h.
18.50 h.	19.00 h.	19.10 h.	19.20 h.	19.30 h.	19.40 h.	19.50 h.*

Restaurante  
**COQUUS**

Avd/ Juan Carlos I, 112  
TLF: 696 10 46 14

 **OPTILENT ALHAMA**  
*Tu óptica de confianza*  
T. 968 632 070  675 577 471 Avd. Constantino López, 8 Alhama de Murcia

**GRATIS!**  
Progresivos de Sol  
al comprar tus progresivos de Vista  
¡Con la misma calidad en las dos parejas!



## ALHAMA-CARTAGENA

SALIDA	LLEGADA	ITINERARIO	DÍAS
07.25 h.	08.45 h.	Itinerario 2	Todos los días
12.05 h.	13.20 h.	Itinerario 2	de Lunes a Viernes
17.00 h.	18.15 h.	Itinerario 1	Sábados
17.00 h.	18.15 h.	Itinerario 1	Domingos
17.15 h.	18.30 h.	Itinerario 1	de Lunes a Viernes
18.20 h.	19.30 h.	Itinerario 3	Sábados y Domingos

**Itinerario 1:** Alhama de Murcia - Venta Romero - Cuevas del Reylo II - Cuevas del Reylo - Venta del Campo - Fuente Álamo - Fuente Álamo Bar - Casa Grande - Parada de Taxis Aljorra - Aljorra - Chiquito - Molino Derribao - La Guía (Cartagena) - El Plan - La Frontera - Rotonda Los Dolores - Hotel Manolo - Automóviles Jarama - Cruz Roja - Asamblea Regional - Estación de autobuses de Cartagena.

**Itinerario 2:** Alhama - Librilla - Murcia - Cartagena **Itinerario 3:** Alhama - Murcia - Cartagena

## CARTAGENA-ALHAMA

SALIDA	LLEGADA	ITINERARIO	DÍAS
14:15	15:30	Itinerario 1	Todos los días
15:45	16:55	Itinerario 3	Sábados y Domingos
17:45	19:00	Itinerario 2	de Lunes a Viernes
21:00	22:25	Itinerario 2	Todos los días

**Itinerario 1:** Cartagena - Asamblea Regional - Cruz Roja Cartagena - Automóviles Jarama - Hotel Manolo - Rotonda Los Dolores Cartagena - La Frontera - El Plan - La Guía - Molino Derribao - Chiquito - Aljorra - Parada de Taxis de La Aljorra - Casa Grande - Cuatro Vientos - Fuente Álamo Bar - Fuente Álamo - Venta del Campo - Cuevas del Reylo - Cuevas del Reylo II - Venta Romero - Alhama de Murcia **Itinerario 2:** Cartagena - Murcia - Librilla - Alhama **Itinerario 3:** Cartagena - Murcia - Alhama



# Calendario Festivos/Teléfonos de interés

## MAYO 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FESTIVOS: lunes 1, Día del trabajo / sábado 6 y domingo 7, fiesta de Los Mayos

### AVERÍAS

IBERDROLA - AVERÍAS	900 171 171
IBERDROLA - INFORMACIÓN	900 225 235
OFICINA DEL GAS (ALHAMA)	968 631 674
SERVICIO MUNICIPAL DE AGUAS (SOCAMEX)	968 630 911

### ASOCIACIONES

A.E.C.C.	968 630 000 Ext. 5502
ASAJA	968 633 238
CÁRITAS	968 633 119
MANCOMUNIDAD CANALES TAIBILLA	968 630 252

### CENTROS EDUCATIVOS

C.P. ANTONIO MACHADO	968 631 030
C.P. EL BERRO	968 668 002
C.P. GINÉS DÍAZ - SAN CRISTÓBAL	968 639 623
C.P. NTRA. SRA. DEL ROSARIO	968 630 567
C.P. PRÍNCIPE DE ESPAÑA	968 630 332
C.P. PRÍNCIPE DE ESPAÑA INFANTIL	968 632 250
C.P. RICARDO CODORNÍU	968 636 309
C.P. SIERRA ESPUÑA	968 630 569
COLEGIO CONCERTADO AZARAQUE	968 431 846
CENTRO DE ATENCIÓN A LA INFANCIA LOS CEREZOS	968 633 027
CENTRO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS	968 632 539
ESCUELA INFANTIL GLORIA FUERTES	968 639 703
ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA	968 630 039
ESCUELA UNITARIA LA COSTERA	968 638 242
ESCUELA UNITARIA REINA SOFÍA (EL CAÑARICO)	968 658 718 - 609615239
ESCUELA INFANTIL TRAVIESOS	968 632 170
I.E.S. VALLE DE LEIVA	968 630 302
I.E.S. MIGUEL HERNÁNDEZ	968 630 344



# Teléfonos de interés

## IGLESIAS

PARROQUIA DE LA CONCEPCIÓN 968 630 638  
PARROQUIA DE SAN LÁZARO 968 630 122

## PARQUE INDUSTRIAL

CENTRO TECNOLÓGICO CALZADO 968 632 200  
ECOPARQUE 638 162 512  
INDUSTRIALHAMA 968 632 455

## SERVICIOS MUNICIPALES

ALCALDÍA 968 630 123  
ALMACÉN MUNICIPAL 968 631 508  
AYUNTAMIENTO 968 630 000  
BIBLIOTECA 968 639 806  
CASA DE LA CULTURA 968 630 700  
CEMENTERIO 609 630 861 - 609 630 861  
CENTRO CULTURAL PLAZA VIEJA 968 630 700  
CENTRO DE ESTANCIAS DIURNAS 968 633 687  
CENTRO INFORMACIÓN EL BERRO 968 668 063  
CENTRO LOCAL DE EMPLEO Y FORMACIÓN 868 921 084  
CENTRO DE LA TERCERA EDAD 968 632 010  
CENTRO OCUPACIONAL 968 633 659  
CENTRO REHABILITACIÓN PROSAUCES - LAS FLOTAS 968 431 208  
CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES 968 631 895  
COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN 659 682 359 - 968 630 000 Ext. 5504  
COMUNIDAD DE REGANTES 968 630 899  
CORREOS 968 630 154  
DEPORTES 968 639 757  
DEPURADORA DE ALHAMA 666 519 290  
EL PÓSITO 968 639 806  
ESPACIO JOVEN 968 631 985  
GARANTÍA JUVENIL 968 631 985 - 968 630 515  
JUZGADO DE PAZ / REGISTRO CIVIL 968 630 103 - 968630000 Ext. 5701  
LUDOTECA 968 630 000 Ext. 5218  
MUSEO ARQUEOLÓGICO LOS BAÑOS 968 630 776  
OFICINA DE ATENCIÓN AL CONTRIBUYENTE 968 636 780  
OFICINA MUNICIPAL DE CONSUMO - OMIC 868 921 098 - 968 630 000 Ext. 5501  
OFICINA DE INFORMACIÓN DE EL BERRO 968 668 063  
OFICINA DE TURISMO 968 633 512  
PABELLÓN MUNICIPAL "ADOLFO SUAREZ" 968 630 000 Ext. 5503  
PABELLÓN SIERRA ESPUÑA 968 633 243  
PARKING PLAZA CONSTITUCIÓN 968 630 299 - 968630000 Ext. 5510



## Teléfonos de interés

**PISCINA MUNICIPAL** 968 639 757  
**POLIDEPORTIVO "EL PRAÍCO"** 609 319 670  
**SEF ALHAMA** 968 630 838  
**TANATORIO** 902 300 968  
**VIVERO DE EMPRESAS PARA MUJERES** 968 630 000 Ext. 5240

### SERVICIOS REGIONALES

**AYUNTAMIENTO DE MURCIA** 968 358 600  
**BORM** 968 851 086  
**COMISARÍA DE ALCANTARILLA** 968 801 100  
**COMISARÍA DE POLICÍA (DNI) MURCIA** 968 274 866  
**COMISARÍA DE POLICÍA (PASAPORTE)** 968 274 869  
**FEDERACIÓN DE MOTOCICLISMO REGIÓN DE MURCIA** 968 636 084  
**OFICINA COMARCAL AGRARIA** 968 630 291  
**OFICINA DE CONSUMO DE MURCIA** 901 501 601  
**RESIDENCIA "VIRGEN DEL ROSARIO"** 968 630 006  
**SEGURIDAD SOCIAL TOTANA** 968 420 049  
**UCE (MURCIA)** 968 295 501

### URGENCIAS

**ACOSO ESCOLAR** 900 800 800  
**AMBULANCIAS** 968 630 407  
**AMBULATORIO** 968 630 369  
**AMBULATORIO - CITA PREVIA** 968 631 711 - 968 631 700  
**BOMBEROS** 968 631 160  
**CENTRO DE SALUD** 968 631 711  
**CRUZ ROJA** 968 630 700  
**GUARDIA CIVIL** 968 630 002  
**POLICÍA LOCAL** 968 630 001  
**PROTECCIÓN CIVIL** 968 630 008

**¡PREPÁRATE PARA EL CALOR CON  
UN AIRE ACONDICIONADO!**



**Hijos de  
Carmen López Sanz, S.L.**

C/ Postigos, 16 C  
30840 Alhama de Murcia

Tif: 968 630 016  
Fax: 968 639 901  
repsolalhama@hotmail.com





# Alhama Conecta

Diseño de logotipos

Imagen corporativa

Creación de páginas Web

Gestión de Redes Sociales

Realización de cartelería

Diseño de folletos

Producción audiovisual

Spots publicitarios

Reportajes en vídeo

Marketing y publicidad

Posicionamiento Web

Promoción de Empresas

**CONSÚLTANOS SIN COMPROMISO:**

Tlf. 647 365 440

[prensa@alhamaconecta.com](mailto:prensa@alhamaconecta.com)

[marketing@alhamaconecta.com](mailto:marketing@alhamaconecta.com)

Estamos en: Avd/Juan Carlos I, 18, Bajo B

[www.alhamaconecta.com](http://www.alhamaconecta.com)

