

Ejemplar GRATUITO

Revista

Conecta@

Nº 39.
Octubre 2020

ENTREVISTA:

Antonia Sevilla: "Volveremos a vivir todas nuestras fiestas populares repartidas a lo largo del año y con el doble de alegría" (pág. 4)

PSICOLOGÍA:

Soluciones rápidas vs soluciones saludables (pág. 8)

Programación cultural, ocio, imágenes para el recuerdo, recetas, pasatiempos, farmacias de guardia, horarios de trenes, autobuses y más...

www.revistaconecta.es



Virginia Martí Bravo

Periodista, redacción, marketing, diseño gráfico y maquetación.

Ismael Martínez Cánovas

Soporte informático, edición, diseño gráfico, redacción, maquetación y foto de portada.

Isabel María Serrano Gallego: *diseño gráfico y redacción*
Nieves Sánchez Ramírez: *redacción (Psicología).*

REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

www.revistaconecta.es

PROMOCIONA TU EMPRESA:

647 365 440

comunicacion@revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:



¡YA SOMOS MÁS DE 12.000 CONECTAD@S!

Puedes recoger GRATIS la revista en los puntos de distribución oficiales de Alhama, Totana, Librilla y Puerto de Mazarrón

También disponible en formato digital en www.revistaconecta.es

www.conectabien.com

CONSÚLTANOS SIN COMPROMISO

Tlf: 647 365 440

marketing@alhamaconecta.com

Estamos en:

**Avda. Juan Carlos I, 18, Bajo B
(Alhama de Murcia)**

NUESTROS SERVICIOS:

**Diseño e impresión de material coporativo
(Flyers, tarjetas de visita, roll-up, menús para restaurantes...)**

Marketing

Imagen de empresa

Páginas Webs

Publicidad online

Logotipos

Redes sociales

Etc...

ÍNDICE

ENTREVISTA

- Antonia Sevilla (Peña El Cocotazo): "Volveremos a vivir todas nuestras fiestas populares repartidas a lo largo del año y con el doble de alegría" (pág. 4)

PSICOLOGÍA

- Soluciones rápidas VS soluciones saludables (pág. 8)

SALUD Y BIENESTAR

- Los 9 alimentos de otoño (pág. 10)

CULTURA

- Juan Rita, la joya del trovo murciano (pág. 12)
- Imágenes para el recuerdo (pág. 14)
- Programación cultural (pág. 15)

CIENCIA FICCIÓN

- Curiosidades de Black Panther (pág. 18)

GASTRONOMÍA

- Bolitas dulces de boniato con coco (pág. 22)
- Bolitas crujientes de boniato rellenas de queso (pág. 23)
- Flaó (pastel de queso y hierbabuena) (pág. 24)
- Sopa turca de yogur (pág. 25)

FARMACIAS

- Farmacias de guardia (pág. 26)

PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 28)

INFORMACIÓN

- Horarios de trenes (pág. 29)
- Horarios de autobuses (pág. 30)
- Calendario de festivos (pág. 30)
- Teléfonos de interés (pág. 31)

Encargos:
644 40 64 09

WhatsApp Instagram Facebook

Dolce Alhama

Servicio a domicilio
www.dolcealhama.com

Antonia Sevilla (Peña El Cocotazo):



“Volveremos a vivir todas nuestras fiestas populares repartidas a lo largo del año y con el doble de alegría”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

Antonia, es un componente muy importante de la Peña activa más antigua de la Feria de Alhama, la Peña El Cocotazo. Cada año vive las fiestas de octubre desde el primer momento formando parte hasta de su pregón, donde sube al balcón del Ayuntamiento para dar la bienvenida a todos los alhameños a sus Fiestas Patronales.

¿Qué significa la Feria de Alhama para ti?

La feria representa una convivencia y unión con nuestros amigos y familia. Hay una conexión más estrecha entre las diferentes familias y amigos que componen nuestro pueblo. A familia y amigos me refiero a los diferentes grupos que se dan en la vida, peñas, asociaciones, colectivos de lo que sea. La suma de todos, hasta de quien va a su aire es la feria, es una cadena, cada uno aporta un granito y terminamos haciendo una playa, bueno sí, sin agua “salá”.





¿Qué labor representa la Peña del Cocotazo en las fiestas de octubre de Alhama?

Nuestra labor como peña es intentar hacer ese grano de arena del que te hablaba antes. A nivel de grupo aportamos actividades para la participación y el disfrute de grandes y pequeños. De acuerdo que dentro del conjunto pertenecemos a la parte más lúdica que a lo mejor puedan ser otras actividades con más fuerza cultural o religiosa pero creo que cada cosa en su momento y todo a la vez. Es algo raro pero no se puede explicar, hay que vivirlo.

La peña del Cocotazo es la más antigua de Alhama, ¿pensabas que ibais a vivir tantos buenos momentos?

Somos la peña más antigua que actualmente sigue participando, antes hubo unas cuantas que lo dejaron. Pues dudé una vez, pensé que se iba a terminar pero después ya no. A lo largo del tiempo hemos tenido altibajos como cualquier convivencia pero somos más positivos que negativos. Pensamos seguir saliendo aunque sea con andador.



**NUEVA
APERTURA**

ATICO30
GRANDES OFERTAS
PARA OTOÑO

Av/Juan Carlos I, 61 - Alhama de Murcia

6 ¿Qué recuerdo has vivido más especial siendo parte de la Peña?

Muuuuuuuchos, no puedo destacar ninguno, bueno sí, el carnaval del año 92, eso era el siglo XX, creo (se queda pensativa). Pues llegamos muy tarde, creo que una hora, nos habían sacado fuera del concurso por eso y el desfile duró un suspiro. Íbamos disfrazados de tren, estaba la locomotora y 4 vagones cada uno caracterizado con un motivo diferente. Fue brutal, terminé llorando porque se rompió el cartón de mi vagón

y aunque ahora me río, la experiencia valió la pena pero a lo bestia. Me decían: "¡pa que lloras si se va a quemar cuando terminemos!", y venga tragos de agua con misterioso color naranja. Nuestro vagón era de hippies y ponía: haz el amor y no con el Guerra, por la época Alfonso Guerra estaba en activo. Lo recuerdo como si fuese hoy. Ese carnaval te lo terminaré de contar, ya verás...(ríe)



¿Qué criterios sigue la Peña para elegir al pregonero de cada año?

Los criterios son sencillos, que sea alhameño/a o que se sienta uno de nosotros aunque haya nacido fuera y que la trayectoria de la persona haya calado en el pueblo o que sean descubrimientos porque es cierto que hay muchos alhameños/as que están haciendo cosas pero que no son conocidos al ejercer su labor fuera del pueblo y no por ello han perdido su identidad. De todas formas ya sabéis que no sólo está la peña, hay una comisión que está compuesta para ese motivo, hay que abrir la mente sin perder nuestra esencia. No importa su estrato, lo genial es su experiencia y cómo conectan con su pueblo.

“No tenemos que meternos debajo de la cama, hay que tener respeto por lo que está pasando pero no por ello decaer”

Este año, que lamentablemente no hay Feria, ¿te gustaría decir algunas palabras a los alhameños?

Lo único que puedo decir es que no tenemos que meternos debajo de la cama, hay que tener respeto por lo que está pasando pero no por ello decaer. Esto pasará y volveremos a vivir todas nuestras fiestas populares repartidas a lo largo del año y con el doble de alegría. Y decir GRACIAS por lo bueno que vendrá.



Alhamalang

Clases de Inglés

Preparación de exámenes

Academia de clases particulares para empresas



ALHAMALANG

ALHAMA LANGUAGE ACADEMY

www.alhamalang.com



AULAS GRANDES
MÁXIMA SEGURIDAD
GRUPOS REDUCIDOS
CLASES PARTICULARES

Síguenos en Facebook para más información

653 325 344

info@alhamalang.com

Calle Lorenzo Andreo, 18

Alhama de Murcia

8 *Necesitamos comer para vivir, pero hay una fina línea fácil de cruzar entre comer por causas fisiológicas y comer como herramienta de afrontamiento emocional.*

Cuando somos conscientes de que tenemos problemas de peso queremos solucionarlo de manera rápida, aunque eso signifique perjudicar nuestra salud, y entonces la maltratamos doblemente, con la mala alimentación que nos ha llevado a esos problemas y queriendo arreglarlos de manera inadecuada.

Para conseguir estos efectos rápidos utilizamos las llamadas dietas "milagro".

Mucho se ha hablado de sus consecuencias negativas: pueden afectar a órganos como el riñón o el hígado, producir déficits de diferentes proteínas, vitaminas y minerales, etc. Pero también debemos tener en cuenta que:

- *Producen pérdida de líquidos o masa muscular y no de materia grasa, que es lo que determina si tenemos un peso saludable o no.*



SOLUCIONES RÁPIDAS VS SOLUCIONES SALUDABLES

Nieves Sánchez Ramírez

- *No producen cambios en la conducta alimentaria a largo plazo, por lo que cuando dejemos de hacerlas volvemos a hacer lo mismo que nos hizo tener el problema con el peso.*

- *Favorecen los atracones y el efecto rebote debido a la restricción alimentaria, por lo que cuando comemos como lo hacíamos antes de empezar este tipo de dietas nuestro cuerpo recibe los alimentos como un extra de energía y los almacena aumentando nuestra materia grasa.*

Por tanto, con estas dietas no logramos salir del círculo vicioso de engordar-adelgazar y, lo más importante, no rompemos la relación que hemos establecido entre la comida y las emociones.

Pero entonces ¿por qué abandonamos los tratamientos que sí son adecuados y saludables para el control de peso? En esto influyen diferentes factores.

En primer lugar cuando empezamos un proceso de control del peso solemos empezar con unas expectativas irreales y queremos resultados rápidos y duraderos, sin



plantearnos seriamente un cambio en el estilo de vida. Cuando este cambio no ocurre a la velocidad deseada se produce el abandono, la recuperación de hábitos inadecuados y del peso perdido. Estas oscilaciones en el peso hacen aparecer la frustración y que busquemos la solución, o lo que nosotros pensamos que puede ser una solución, en acciones menos saludables.

Otro factor influyente es la falta de comprensión o aceptación de la enfermedad. Debemos tener en cuenta que

tanto el sobrepeso como la obesidad son enfermedades crónicas y como tal tenemos que comprenderlas para poder controlarlas de la mejor manera posible. Por otro lado, aunque sabemos que este tipo de enfermedades influyen en el desarrollo de otras, como su aparición no es inmediata somos menos conscientes del peligro de la situación.

Y también la idea de "compensar", es decir, cuando cometemos un exceso lo intentamos "arreglar", por ejemplo, comiendo menos en



los días posteriores o haciendo más ejercicio. Esto demuestra que aún existe una conducta alimentaria inadecuada y que no hemos cambiado los hábitos perjudiciales.

Tenemos que tener en cuenta que el éxito no se basa solo en lo que muestra la báscula, si no en cambiar las conductas y los pensamientos inadecuados por otros que producirán un cambio positivo en el estilo y la calidad de vida.

¡EN OTOÑO QUE NO CAIGA TU SONRISA!

Nisara
Gabinete de Psicología
Nieves Sánchez Ramírez

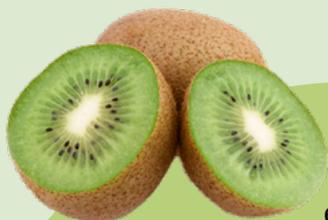
Servicio de consulta
presencial u online,
y a domicilio
(también fines
de semana)

☎ 639 20 30 44
f Nisara Psicología
@nieves.sr90
✉ nieves.sr90@hotmail.com

C/Doctor Sabin 2, bajo,
Alhama de Murcia

Los 9 alimentos de otoño

Virginia Martí Bravo



KIWI

El kiwi facilita el tránsito intestinal y evita el estreñimiento. Un kiwi de tamaño medio aporta unas 54 calorías, un gramo de proteína, 0,4 gr de grasa, más fibra que medio bol de cereales y la misma cantidad de azúcar que la piña. Por lo que es muy conveniente para controlar el peso. Una combinación de antioxidantes que actúa sobre el ADN y evita que se dañe, lo que según algunos expertos puede actuar en la prevención del cáncer. Dos o tres kiwis diarios reducen en un 18% el riesgo de coagulación y en un 15% los triglicéridos.

La gran acumulación de minerales que tiene contribuye a tener más energía, menos riesgo de osteoporosis y artritis y pocos resfriados.

Uno de sus principales beneficios es que tiene tanta vitamina C como la naranja, que ayuda al sistema inmunológico.

Los alimentos de cada temporada nos aportan más nutrientes que ayudan a mejorar nuestras defensas ahora que comienza el frío. Además, comprar productos de temporada pueden llegar a ser hasta 30 veces más económicos.



CAQUI

Es una furta de propiedades antioxidantes ya que además del betacaroteno contiene vitamina C, que es otro gran antioxidante. Su consumo ayuda a elevar las defensas y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de ciertos tipos de cáncer.



CALABAZAS

El color naranja de la calabaza es debido a su contenido en betacaroteno, que nos ayuda con el paso del tiempo, ya que posee un efecto antioxidante. Estas propiedades ayudan a prevenir enfermedades degenerativas y cardiovasculares. Este pigmento se transforma en nuestro cuerpo en vitamina A y protege nuestra vista, piel y el sistema inmunológico. Además, también contiene vitaminas C, E, así como otras del grupo B, como son la B1, B2, B3 y B6.



MEMBRILLO

El fruto es muy rico en fibra, por lo que combate el estreñimiento. Y, aunque parezca contradictorio, también ayuda a cortar la diarrea por su contenido en taninos, que son astringentes. Además, es rico en ácido málico, que reduce el ácido úrico. Una buena opción es tomarlo hervido con canela, pero evita el dulce de membrillo porque es muy alto en azúcar.

UVAS

Las negras son ricas en antocianinas y resveratrol, mientras que las blancas contienen quercitina. Son fitonutrientes antiinflamatorios, antimicrobianos y anticancerígenos. Además, son fuente de vitamina C y de vitaminas del grupo B, que facilitan la correcta absorción de los azúcares naturales que contiene esta fruta.



GRANADA

Es rica en manganeso y vitaminas C y B5, pero lo que la hace destacar es su riqueza en antioxidantes como el ácido elágico, los antocianinas y los taninos. La presencia de estas sustancias, mayor incluso que en la uva, contribuye a proteger las arterias y a prevenir enfermedades degenerativas. También se considera depurativa y muy ligera, 68 kcal por 100 gr.



SETAS

Son muy buenas para la salud, ricas en betaglucanos y glicoproteínas, que nos ayudan a aumentar la actividad de las células inmunitarias. Algunas variedades de setas también son ricas en lectina y ergosterol, es decir, que tienen un efecto antiviral y propiedades antibióticas.



CASTAÑAS

Aportan vitaminas C, B1, B6 y E, además de potasio, fósforo, magnesio y hierro, que nos ayudan a tener las defensas altas. Igualmente nos dan energía ya que contienen hidratos de carbono, principalmente almidón, que se libera de forma lenta. A diferencia de otros frutos secos, apenas aportan grasas, solamente un 2%.



BONIATO

Es rico en vitamina A, en forma de betacaroteno, y sobre todo, tiene un elevado contenido en vitaminas C, B6, B5, B1 y B2. Además contiene manganeso, potasio, cobre y hierro. Es rico en fenoles y flavonoides que nos aportan un gran efecto antioxidante.

**¡ESTE OTOÑO CÁMBIATE
EL LOOK!**

**Inma
ESTILISTAS**

*C/Sánchez Vivancos,7
Alhama de Murcia*

Tlf. 968 63 99 51



Juan Rita, la joya del trovo murciano

Ismael Martínez Cánovas



Toda la Región de Murcia quedó conmovida al escuchar el pasado 16 septiembre que la voz del trovero Juan Tudela Piernas, conocido por todos como “Juan Rita”, se apagaba para siempre, a sus 108 años.

Todo en la vida tiene un principio, y Juan Rita no iba a ser menos. **Autóctono de Aledo**, la vida de Juan Rita, al igual que la de muchos de los nacidos en aquella época, fue muy dura en sus comienzos. Tuvo que empezar a trabajar como pastor a los 5 años, tras el fallecimiento de su padre. Según contaba, mientras estaba trabajando oía pasar a la Cuadrilla de Aledo, que en aquel entonces iba por el campo pidiendo de casa en casa las ánimas, (una limosna para la iglesia). Al ver la cuadrilla pasar con el guión improvisando, Juan Rita quedó tan fascinado que empezó a probar a hacer sus primeros trovos. Allí, en un campo rodeado de ovejas, fue donde comenzó todo.

El apodo de “**Juan Rita**”, según contó en multitud de ocasiones, viene por parte de su abuelo paterno, el cual también era pastor, y cuando una oveja paría y el borrego no encontraba a la madre, lo cogía y empezaba a gritar “rita, rita, rita,…” para llamar a la madre. Esta curiosa manera de llamar a las ovejas también la hacía cuando había que ahijar a un borrego con otra oveja para amamantarlo. Desde pequeño empezaron a llamarlo cariñosamente “Rita”, hasta el punto de ser más conocido por su apodo que por su nombre real.

Sus inicios en las cuadrillas fue con la **Cuadrilla de Torrevilla**, una pequeña pedanía de Lorca, a la que fue Juan Rita en dos o tres ocasiones. Estuvo colaborando

ocasionalmente con la Cuadrilla de Aledo, hasta que en los años 70 entró como miembro estable.

Sería imposible enumerar la cantidad de actuaciones, encuentros y trovos que ha hecho Juan Rita con su cuadrilla, llegando a visitar lugares fuera incluso de la geografía española, como cuando tuvo que actuar en **Francia** ante un público abarrotado, momento en el cual Juan Rita aseguró que le puso muy nervioso.

Casi sin quererlo y apenas sabiendo escribir y leer, Juan Rita consiguió formar parte de la historia murciana y de su cultura, haciendo llegar el arte del trovo desde los más mayores hasta los más pequeños, y ayudando a que esta tradición centenaria quede inmortalizada para siempre. A pesar de todo lo vivido, por lo que más será recordado era por su

buen humor, que conseguía contagiar a todo aquel que se estuviera a su lado. Incluso cuando su avanzada edad ya no le dejaba valerse por sí mismo, siempre tenía hueco para una copla guasona o para una sonrisa.

Él decía que prefería que lo llamasen de “tú”, así que... **nunca te olvidaremos Tío Juan.**



**OTOÑO, LA MEJOR
ÉPOCA PARA LAS
LEGUMBRES**



¡NOVEDAD!

MASCARILLAS HIGIÉNICAS,
LAVABLES Y REUTILIZABLES

TEJIDO DE PUNTO

40 LAVADOS

FABRICADAS EN ESPAÑA
HOMOLOGADAS

Imágenes para el recuerdo: Feria de Alhama

Imágenes: Archivo Municipal y J.L. Martínez



Electricidad
y gas



Agua Fuente Dueñas de Sierra
España, leche, refrescos y cerveza
A DOMICILIO

**GAS BUTANO
COCINAS
FOGONES
PAELLEROS**

Hijos de Carmen
López Sanz S.L.



REPARTO A DOMICILIO
Pedidos en el 968 630 016
repsolalhama@hotmail.com



**Estufas de gas,
para que el frío
no te pille de
imprevisto**

HORARIO:

LUNES A VIERNES

DE 9.00 H. A 13.30 H. Y

DE 17.00 H. A 20.00 H.

SÁBADOS DE 9.00 H. A 13.00 H.

C/Postigos 16 C, Alhama de Murcia

Programa

RECORDANDO LA FERIA DE ALHAMA Octubre 2020

Viernes 2 de octubre

17:00 h Inauguración exposición: **La Feria de Alhama. 100 años en imágenes.**

Horarios: viernes 17:00 h. a 21 h.

Sábados, domingos y festivos: 11:30 h a 14:00 h y de 17:00 h a 21:00 h. Días: 2, 3, 4, 7, 9, 11 y 12 de octubre de 2020. Sala de exposiciones de la Casa de la Cultura

19:00 h. Se emitirá por las redes sociales municipales, un amplio reportaje a través de un video resumen de la Feria del pasado año

Sábado 3 de octubre

21:00 h

La peña **El Cocotazo**, organizadora del **PREGÓN Y CHUPINAZO**, nos saludará y recordará La Feria de Alhama en un mensaje emitido por las redes sociales



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Festejos

Miércoles 7 de octubre Día de la Patrona

A las 10:00 h, 11:00 h. y 12:00 h.
Misas en honor de la patrona

Para que todos los fieles y devotos puedan asistir, guardando las medidas higiénico-sanitarias de distanciamiento y uso de mascarillas.

Aforo limitado.

Antes de la misa de 12:00 h. la alcaldesa de Alhama y el concejal de Festejos harán una **ofrenda floral a la patrona**, en representación de todo el pueblo de Alhama.

Lugar: Iglesia de San Lázaro.

13:30 h. Se emitirá un video por las redes sociales municipales con los mejores momentos de la **CUCAÑA** de años anteriores.

20:00 h. Misa en honor a la patrona, para cerrar su día; a todos los fieles y devotos que quieran asistir se les ruega guarden las medidas higiénico-sanitarias de distanciamiento y uso de mascarilla. Aforo limitado.

Lugar: Iglesia de San Lázaro.

Viernes 9 de octubre

20:00 h

Se emitirá un video a través de las redes sociales municipales con imágenes de **CONCURSO DE MIGAS** de años anteriores.

Domingo 11 de octubre

16:30 h

Se emitirá un video a través de las redes sociales municipales con imágenes del **DESFILE DE CARROZAS** de años anteriores.



VISITAS TURÍSTICAS

VISITA TEATRALIZADA

Domingo 18 de octubre

Hora: 11.00 h.

Salida Oficina de turismo

Necesaria inscripción previa



ENCUENTROS EN EL CASTILLO

Sábado 10 de octubre

Domingo 25 de octubre

Sábado 7 de noviembre

Hora: 11.00 h.

Precio 3€ adultos, 2€ niños.

Salida: Museo arqueológico

Los Baños

MEETINGS AT THE CASTLE

Saturday 17th october

Time: 11.00 a.m

Price: 3€ adults, 2€
children

Departure point: Los Baños

Archeological Museum



RUTA URBANA MONUMENTAL

Domingo 11 de octubre

Hora: 11.00 h.

Precio 3€ adultos, 2€ niños.

Salida: Oficina de Turismo

TOUR THE CITY

Saturday 24th october

Time: 11.00 a.m

Price: 3€ adults, 2€ children

Departure point: Tourist Office

RECORRE EL MUSEO

Sábado 7 de noviembre

Hora: 11.30 h.

Salida: Museo Arqueológico Los Baños

Necesaria inscripción previa

TOUR THE MUSEUM

Tuesday 3rd november

Time: 11.30 a.m.

Price: free os charge

Previous booking required



CERCA DE CASA

Fotografías

José María González Tomás

Museo Arqueológico Los Baños
del 25 de septiembre al
20 de noviembre de 2020

No quiero caminar entre locos,
dijo Alicia.

Oh; no puedes hacer nada,
le respondió el gato.

Todos estamos locos aquí.

SALON DE JUEGOS

CURIOSIDADES DE BLACK PANTHER

Isabel María Serrano Gallego

Black Panther, es la película de superhéroes protagonizada por el actor Chadwick Boseman basada en los cómics de Marvel. Dicho protagonista murió el pasado 29 de agosto a los 43 años de cáncer de colon, dejando muy conmovidos a Hollywood y a todos sus seguidores, siempre será recordado por protagonizar la primera película donde el superhéroe es de raza negra y por ser la primera película basada en un cómic que logró la nominación a mejor película en los Oscar.

¡ALERTA SPOILER! ¿DE QUÉ VA BLACK PANTHER?

La historia de Black Panther se desarrolla en un reino ficticio africano llamado Wakanda, que cuenta con una avanzada tecnología gracias al Vibranium, un metal extraterrestre capaz de absorber vibraciones sónicas.

T'Challa (Black panther) regresa a su hogar para sustituir a su padre en el trono y convertirse en el líder de Wakanda y en



Black panther, una criatura sigilosa de la noche con grandes sentidos felinos y una armadura hecha de Vibranium que le hará tener super fuerza y otras habilidades en combates. Cuando todo parece ir bien, reaparece un enemigo que pone en peligro a Wakanda y a todo el mundo, por lo que T'Challa tendrá que demostrar que es un gran superhéroe y líder.

Esta historia tiene muchísimas curiosidades ¿Quieres saberlas? Pues sigue leyendo.

PRIMERA APARICIÓN DE BLACK PANTER

Como ya hemos mencionado Black Panther antes de ser una película fue un cómic creado en 1966, para el número 52 de los cuatro fantásticos. 52 años más

tarde en 2018 pudimos ver como este pasa a la gran pantalla siendo aclamada por los fans del universo Marvel.



Moda infantil y juvenil



Modelo: Lucía

Visita nuestra nueva tienda online

1. Descarga la app "dkPedidos"
2. Dale a "obtener licencia"
3. Regístrate y escanea este código QR:



Prendas Mayoral



¡TAMBIÉN MODA PARA MAMIS!

Calle Tomás Moro, 2
Alhama de Murcia



VIBRANIUM

El Vibranium es un metal extraño que hace que la nación de Wakanda cuente con una tecnología muy avanzada. Con este material está hecho el escudo del querido Capitán América y fue ahí donde se introdujo esta nación al universo marvel por primera vez. Pero además, con este material es con el que está hecho el traje de Black Panther.

ROMPIENDO TENDENCIAS

Aunque parezca que es una película de superhéroes común esta historia tiene varios argumentos ocultos pues es la primera película de superhéroes donde hay un actor de raza negra al frente, dando visibilidad a la sociedad afroamericana en la gran pantalla. Además cuenta con papeles femeninos muy completos como su madre, su hermana, ex novia y sus guardaespaldas que lo rescatan en innumerables ocasiones a lo largo de la secuela, demostrando así que las escenas de guerra no solo están hechas para hombres.



NAVE DE LOS VENGADORES

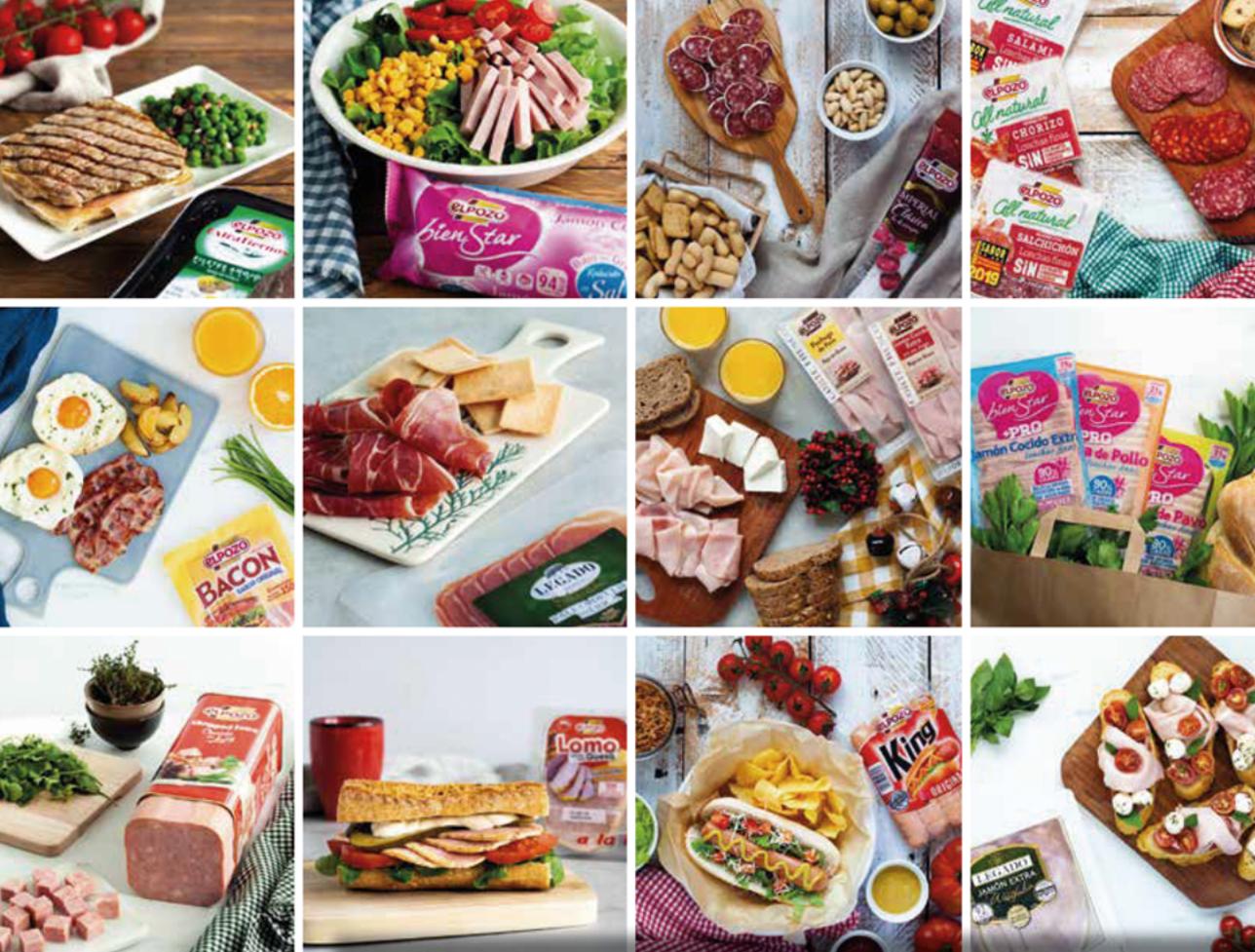
En las películas de Marvel los superhéroes cuentan con naves de última generación que fueron diseñadas y construidas por Wakanda Design Group, supervisado por el propio Black Panther.

PREMIOS

Aunque para algunos esta película ha sido una decepción, está comprobado que ha sido una de las mejores que ha hecho el universo Marvel, pues esta fue nominada a varios Oscar en 2019 de los cuales se llevó tres estatuillas doradas a mejor vestuario, diseño de producción y banda sonora original.

HABRÁ SECUELA

Se prevé que la secuela se estrene en 2022. Pero tras el fallecimiento del protagonista este verano, ¿qué pasará con Black Panther II? ¿Cómo se dará la continuidad de la película? si es así ¿Cómo se hará posible?, ¿Boseman filmó algo de la cinta? ¿Habrá nuevo protagonista? En este sentido se ven dos opciones posibles: encontrar otro actor que dé vida al rey de Wakanda, o que otro personaje tome el mando.



Uno más de la familia

Contamos con las más exigentes certificaciones.



En ELPOZO sabemos que las familias se construyen a base de confianza y en la nuestra, todo lo que hacemos es para merecer la tuya. Por eso estamos a tu lado para lo que necesites.

En esta familia se mira al futuro con la convicción y la ilusión de quien lleva preparándose para él toda la vida.



Uno más de la familia

www.elpozo.com

Bolitas dulces de boniato con coco

Virginia Martí Bravo



Ingredientes (para unas 20 bolitas)

- Un boniato de unos 170 gramos de peso
- 2 cucharadas soperas de leche condensada
- 125 gramos de coco rallado (80 gramos para la masa y el resto para el rebozado)



Elaboración:

- 1 Asar el boniato en el horno precalentado a 180 °C, con calor arriba y abajo durante 45 minutos. Dejamos que se enfríe.
- 2 Pelamos el boniato, lo ponemos en un bol y lo machacamos con la ayuda de un tenedor. Agregamos al bol la leche condensada y el coco rallado, y mezclamos bien todos los ingredientes hasta obtener una masa bien integrada.
- 3 A continuación reservamos la masa en la nevera, bien tapada, durante 20 minutos. Esto lo hacemos para que la masa coja consistencia y temperatura.
- 4 Cuando la masa esté fría comenzamos a formar las bolitas de coco y boniato. Después vamos rebozando las bolitas en un cuenco en el que hemos puesto coco rallado. Cuando estén todas bien cubiertas, las volvemos a meter a la nevera hasta el momento de servir las. ¡Un bocado muy dulce!



Bolitas crujientes de boniato rellenas de queso

Virginia Martí Bravo



Elaboración:

- 1 Lavamos los boniatos y los asamos 45 minutos en el horno precalentado a 180°. Los dejamos templar y pelamos. Sazonamos y aplastamos con un tenedor hasta conseguir un puré espeso y homogéneo
- 2 Cogemos una porción del puré de boniato, la aplastamos y ponemos en el centro queso rallado, un trozo de queso semicurado o una bolita de mozzarella. La envolvemos con el puré y presionamos hasta formar una bola compacta.
- 3 Pasamos las bolitas de boniato primero por huevo batido y, a continuación, podemos hacer el rebozado crujiente de varias maneras, con semillas de sésamo, con cereales de maíz machacados o con quicos triturados. Rebozarlas con el ingrediente elegido hasta que queden bien recubiertas.
- 4 Calentamos abundante aceite en una sartén, y las vamos friendo por tandas y dejando sobre papel de cocina para que absorba el exceso de grasa. ¡Un bocado delicioso!

OPTILENT ALHAMA
Tu óptica de confianza

T. 968 632 076 975 577 411. Avda. Constantino López, 8 Alhama de Murcia

ATENDEMOS
ÚNICAMENTE
CON CITA PREVIA

Tif. 675 57 74 71

HORARIO:

De lunes a viernes
9.30h a 13.30h
17.00h a 20.30h

Sábados
10.00h a 13.30h

Avda. Constantino López, 8, Alhama de Murcia



¡PREPARADOS
PARA
LA VUELTA!

REVISIÓN EQUIPAMIENTO
MONTURA-LENTE

1 fmo
KIPS
58€
MONTURA-LENTE

2 fmo
KIPS
99€
MONTURA-LENTE



Flaó (pastel de queso y hierbabuena)

Virginia Martí Bravo

Es un pastel típico de varios lugares, como Ibiza y Formentera, Menorca, Olot y el Maestrazgo. El Flaó es rico dulce de queso con mucho sabor y con aromas a queso de cabra y menta, una combinación espectacular.



Ingredientes:

Para la masa de la base:

- 250 g de harina de trigo
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla (60 gr) y una de aceite de oliva suave
- 2 cucharadas rasas de azúcar
- media cucharadita de bicarbonato
- una copita de anís seco (50 ml)
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de semillas de anís

Para el relleno:

- 500 gr de queso fresco de cabra (o requesón si quieres una textura más suave)
- 200 gr de azúcar
- 3 huevos grandes
- Unas 15-20 hojas de hierbabuena fresca
- 2 o 3 quesitos en porciones (opcional)



Elaboración:

Para la base:

Amasamos muy bien todos los ingredientes de la base (el huevo previamente batido) hasta conseguir una masa homogénea. Si es necesario podemos poner un poco más de harina hasta que la masa no se pegue a las manos.

Estiramos la masa con el rodillo hasta que quede de menos de 1 cm. Untamos un molde redondo y de poco fondo (de unos 24 cm de diámetro) con mantequilla y lo cubrimos con la masa el fondo y los bordes. Recortamos lo que sobre y los recortes los pegamos por el fondo y paredes.

Relleno:

Batimos los huevos con el azúcar, añadimos el queso y lo trituramos con la batidora para que quede bien molido. Añadimos la hierbabuena muy picadita y mezclamos. Podemos añadir al relleno quesitos para acentuar el sabor a queso aunque la receta original no los lleva.

Ponemos el relleno sobre la base y llevamos al horno a 170° C durante 40 minutos aproximadamente, con cuidado de que no se dore demasiado por la superficie. Cubrimos con papel aluminio a media cocción si es necesario. Dejamos enfriar y desmoldamos. Podemos espolvorear con azúcar o con azúcar glas. ¡Muy bueno!

Sopa turca de yogur

Virginia Martí Bravo

Elaboración:

Ponemos 750 gr. de caldo pollo en un cazo junto con 50 gr. de arroz y cocinamos unos 20 minutos. Mientras, mezclamos 500 gr. de yogurt natural sin azúcar con 15 gr. de maicena, 2 yemas de huevo, sal y pimienta. Ponemos al calor muy suave batiendo unos minutos hasta que la mezcla empiece a espesar. Añadimos el caldo con el arroz poco a poco para que no se corte, dejando cocinar finalmente todo junto unos 5 minutos más al mínimo. Aparte fundimos la 20 gr. de mantequilla en el microondas, y mezclamos con unas hojas de hierbabuena picadas. Servimos la sopa y le ponemos esta mezcla por encima. La mejor manera de disfrutar esta sopa tan popular de Turquía es tomarla templada. ¡Ligera y riquísima!



Te llevo 
FLORES.com
 del invernadero
 a tu casa.

Día de Todos
 Los Santos

*Es el momento
 de recordar a esa
 persona tan especial*

www.tellevoflores.com



Farmacias de guardia

Alhama de Murcia

Benjamín López Martínez-Mena C/ Vergara Pérez, 1 Teléfono: 968 630 012	Gregorio Ángel Fernández Castello Avd/ Antonio Fuertes, 48 Teléfono: 968 636 368
Soledad Tutau Sánchez C/ Isaac Albeniz, 3) Teléfono: 968 630 855	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea Avd/ Juan Carlos I, 50 Teléfono: 968 630 047
Juana María Gómez Fernández Avd/ Cartagena, 52 Teléfono: 968 632 202	María Isabel Sánchez Hernández C/ Postigos, S/N Teléfono: 968 630 161



*Cada color en el calendario corresponde con el color de encima de cada una de las farmacias

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						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						

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						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						

Totana - Aledo

Andrés Jerónimo Crespo Castillo C/ Mayor Triana, 2 Teléfono: 968 422 003	Carmen Ruíz Fernández y Pilar Ladrón De Guevara Ruíz Calle del General Aznar, 80 Teléfono: 968 421 652
Carmen Ladrón De Guevara Ruíz C/ Santomera, 17 Teléfono: 968 421 811	María del Mar Martínez Navarro C/ Santa Bárbara, 17 Teléfono: 968 420 139
Francisco Martínez Serrano Plaza de la Constitución, 1 Teléfono: 968 424 457	María Isabel Cerezo Musso Avd/Lorca, 44 Teléfono: 968 423 850
María del Carmen Gallego Martínez y Joaquín Muñoz-Cruzado Barba C/ San Antonio, 9 Teléfono: 968 424 709	Pedro Luis Mustieles Marín Camínico de Tallante, 11 (El Paretón) Teléfono: 968 48 41 05
Ester M^a Segunda Martín Rodríguez C/Quintana, 9 (Aledo) Teléfono: 968 48 45 16	

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						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						

Librilla

Modesta Gil García C/San Luis, 5 Teléfono: 968 658 002	Ruben Perez Navarro C/ Maestro Espada, 5 Teléfono: 968 65 86 36
---	--

Puerto de Mazarrón

María Nieves Fuentes Flores <i>Avda/ Costa Cálida, 40 -EDF. Bahía Mar</i> <i>Teléfono 968 15 33 84</i>	Mercedes García Moreno <i>Avda/ Dr. Meca, 89</i> <i>Tlf: 968 15 37 81</i>	Manuel Hummer Navarro <i>C/ Mayor, 36</i> <i>Tlf: 968 59 40 48</i>	Fernando Otalora Muñoz <i>Av/ José Alarcón Palacios, 39</i> <i>Tlf: 968 59 56 72</i>
Cristina Ernestina Marín Galindo <i>Avda/ Cabo Tiñoso, 1</i> <i>Tlf: 968 15 30 55</i>	Cayetano Pérez Gómez <i>Vía Axial, 163</i> <i>Tlf: 968 15 32 32</i>	José Luis Pérez Madrid <i>C/ Cartagena, 92</i> <i>Tlf: 968 15 36 17</i>	Manuel Suárez Ortega <i>Carretera de Bolnuevo, 11</i> <i>968150794</i>
José Antonio Martínez García y Alicia Martínez Cáceres <i>C/ Mayor 52 (Isla Plana)</i> <i>Tlf: 968 15 22 81</i>	Caridad Serrano Ciller <i>Carretera de la Azohía, S/N</i> <i>Tlf: 968 15 02 02</i>		

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			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	

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						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						

¿Y si cuando
puedas ir ya es
demasiado
tarde?

En esta época de
pandemia en la que la
sanidad está tan saturada,
siente la tranquilidad de
tener un especialista a tu
disposición siempre que lo
necesites.

**Seguros de salud
sin copago desde
39€/mes**



www.inmagservices.com
699 87 23 00
contacto@inmagservices.com

DE REGALO
Termómetro digital por
infrarrojos
Por cada 2 asegurados



Sopa de letras: Árboles de hoja caduca

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

1. Cerezo
2. Almendro
3. Nogal
4. Árbol de Judas
5. Álamo Blanco
6. Fresno Blanco
7. Abedul
8. Gingko
9. Brezo
10. Níspero de Japón

Sudoku 1

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

Encuentra las 9 diferencias



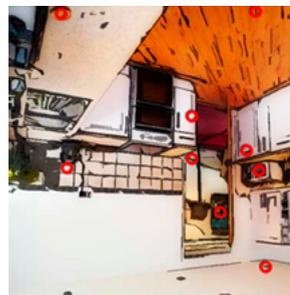
Sudoku 2

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

Soluciones

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

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



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

Sopa de Letras

Sudoku 2

Sudoku 1

9 diferencias

ÁGUILAS - LORCA - MURCIA

ÁGUILAS	6.40			9.55		11.55		13.55					19.19			
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO	6.43			9.58		11.58		13.58					19.22			
JARAVÍA	6.54			10.09		12.09		14.09					19.33			
PULPÍ	7.05			10.19		12.19		14.19					19.43			
ALMENDRICOS	7.17			10.31		12.31		14.31					19.55			
PUERTO LUMBRERAS	7.28			10.41		1.41		14.41					20.05			
LORCA SUTULLENA	6.30	7.39	8.50	9.45	10.55	11.45	12.55	13.45	14.53	15.40	16.58	17.50	19.00	20.20	21.15	22.22
LORCA SAN DIEGO	6.32	7.41	8.52	9.47	10.57	11.47	12.57	13.47	14.55	15.42	17.00	17.52	19.02	20.22	21.17	22.24
LA HOYA	6.39	7.48	8.59	9.54	11.04	11.54	13.04	13.54	15.02	15.49	17.07	17.59	19.09	20.29	21.24	22.31
TOTANA	6.49	7.58	9.09	10.04	11.14	12.04	13.14	14.04	15.12	15.59	17.17	18.09	19.19	20.39	21.34	22.41
ALHAMA DE MURCIA	6.59	8.10	9.21	10.14	11.26	12.14	13.26	14.14	15.24	16.09	17.29	18.19	19.31	20.54	21.44	22.51
LIBRILLA	7.08	8.18	9.29	10.23	11.34	12.23	13.34	14.23	15.32	16.19	17.37	18.29	19.39	21.02	21.53	23.00
ALCANTARILLA - LOS ROMANOS	7.18	8.28	9.40	10.34	11.44	12.33	13.45	14.33	15.43	16.30	17.47	18.39	19.50	21.13	22.02	23.11
MURCIA DEL CARMEN	7.26	8.36	9.48	10.42	11.52	12.40	13.53	14.41	15.51	16.40	17.55	18.47	19.58	21.21	22.10	23.19

MURCIA - LORCA - ÁGUILAS

MURCIA DEL CARMEN	6.31	7.21	8.30	9.42	10.35	11.47	12.37	13.47	14.35	15.40	16.37	17.52	18.42	20.05	21.15	22.22
ALCANTARILLA - LOS ROMANOS	6.39	7.29	8.38	9.50	10.43	11.55	12.45	13.55	14.43	15.50	16.45	18.00	18.50	20.13	21.23	22.30
LIBRILLA	6.50	7.40	8.49	10.01	10.55	12.06	12.56	14.06	14.54	16.01	16.56	18.11	19.01	20.24	21.35	22.41
ALHAMA DE MURCIA	7.00	7.50	8.59	10.11	11.05	12.16	13.06	14.16	15.04	16.11	17.06	18.21	19.11	20.34	21.45	22.51
TOTANA	7.12	8.00	9.10	10.26	11.16	12.27	13.16	14.26	15.14	16.22	17.19	18.31	19.21	20.44	21.57	23.01
LA HOYA	7.21	8.10	9.19	10.35	11.25	12.36	13.26	14.36	15.24	16.31	17.28	18.40	19.30	20.53	22.06	23.10
LORCA SAN DIEGO	7.29	8.18	9.27	10.42	11.32	12.44	13.34	14.43	15.31	16.38	17.35	18.47	19.37	21.00	22.14	23.17
LORCA SUTULLENA	7.32	8.22	9.30	10.48	11.35	12.50	13.37	14.49	15.34	16.44	17.38	18.50	19.40	21.03	22.18	23.20
PUERTO LUMBRERAS		8.30		10.58		12.57		14.59		16.51					22.26	
ALMENDRICOS		8.41		11.09		13.08		15.10		17.02					22.37	
PULPÍ		8.50		11.18		13.17		15.19		17.11					22.46	
JARAVÍA		9.00		11.28		13.26		15.29		17.21					22.56	
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO		9.09		11.36		13.35		15.38		17.30					23.04	
ÁGUILAS		9.13		11.39		13.38		15.42		17.33					23.07	

 Circula de lunes a viernes, excepto festivos

 Circula sábados, domingos y festivos

TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1
Alhama de Murcia
Tlf: 968 636 018



ASESORÍA ÁGUILA
FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

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 de autobuses

LORCA - MURCIA

HOSP. LORCA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANT.	MURCIA
---	7.00 h.	7.15 h.	7.25 h.	7.35 h.	7.50 h.	---	8.30 h.
---	8.00 h.	8.15 h.	8.30 h.	8.45 h.	8.55 h.	9.15 h.	9.30 h.
8.30 h.	9.00 h.	9.15 h.	9.30 h.	9.45 h.	9.55 h.	---	10.30 h.
---	11.00 h.	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	11.55 h.	---	12.30 h.
11.30 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 h.	13.00 h.	13.10 h.	---	13.45 h.
---	13.00 h.	13.15 h.	13.30 h.	13.45 h.	13.55 h.	14.15 h.	14.30 h.
---	14.30 h.	14.45 h.	15.00 h.	15.15 h.	15.25 h.	---	16.00 h.
---	17.00 h.	17.15 h.	17.30 h.	17.45 h.	17.55 h.	18.15 h.	18.30 h.
---	19.00 h.	19.15 h.	19.30 h.	19.45 h.	19.55 h.	---	20.30 h.
---	21.00 h.	21.15 h.	21.30 h.	21.45 h.	21.55 h.	---	22.30 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS							
---	9.00 h.	9.15 h.	9.25 h.	9.35 h.	9.50 h.	10.15 h.	10.30 h.
---	11.00 h.	11.15 h.	11.25 h.	11.35 h.	11.50 h.	12.15 h.	12.30 h.
---	17.00 h.	17.15 h.	17.25 h.	17.35 h.	17.50 h.	18.15 h.	18.30 h.
---	19.00 h.	19.15 h.	19.25 h.	19.35 h.	19.50 h.	20.15 h.	20.30 h.

MURCIA - LORCA

MURCIA	ALCANT.	LIBRILLA	ALHAMA	TOTANA	LA HOYA	HOSP. LORCA	LORCA
6.45 h.	---	7.05 h.	7.20 h.	7.40 h.	7.50 h.	8.30 h.	8.15 h.
9.00 h.	---	9.20 h.	9.40 h.	9.55 h.	10.05 h.	---	10.30 h.
10.00 h.	---	10.20 h.	10.40 h.	10.55 h.	11.05 h.	11.30 h.	11.45 h.
11.00 h.	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	12.05 h.	12.15 h.	---	12.30 h.
13.00 h.	---	13.20 h.	13.40 h.	13.55 h.	14.05 h.	---	14.30 h.
14.00 h.	---	14.20 h.	14.40 h.	14.55 h.	15.05 h.	---	15.30 h.
15.00 h.	15.15 h.	15.30 h.	15.45 h.	16.05 h.	16.15 h.	---	16.30 h.
17.00 h.	---	17.20 h.	17.40 h.	17.55 h.	18.05 h.	---	18.30 h.
19.00 h.	19.15 h.	19.30 h.	19.45 h.	20.05 h.	20.15 h.	---	20.30 h.
21.00 h.	---	21.20 h.	21.40 h.	21.55 h.	22.05 h.	---	22.30 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS							
9.00 h.	9.15 h.	9.30 h.	9.50 h.	10.05 h.	10.15 h.	---	10.30 h.
11.00 h.	11.15 h.	11.30 h.	11.50 h.	12.05 h.	12.15 h.	---	12.30 h.
15.00 h.	15.15 h.	15.30 h.	15.50 h.	16.05 h.	16.15 h.	---	16.30 h.
21.00 h.	21.15 h.	21.30 h.	21.50 h.	22.05 h.	22.15 h.	---	22.30 h.

PUERTO DE MAZARRÓN - TOTANA - ALHAMA

BOLNUEVO	PUERTO	MAZARRÓN	CAMPOSOL	PARETÓN	TOTANA	ALHAMA	LA HOYA	LORCA
9.50 h.	10.00 h.	10.10 h.	10.20 h.	10.30 h.	10.40 h.	---	10.55 h.	11.10 h.
12.20 h.	12.30 h.*	12.40 h.	12.50 h.	13.00 h.	13.10 h.	13.25 h.*	---	---
15.20 h.	15.30 h.	15.40 h.	15.50 h.	16.00 h.	16.10 h.	---	16.25 h.	16.40 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								
9.50 h.	10.00 h.	10.10 h.	10.20 h.	10.30 h.	10.40 h.	---	10.55 h.	11.10 h.
12.10 h.	12.20 h.*	12.30 h.	12.30 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.*	19.55 h.	20.10 h.

ALHAMA - TOTANA - PUERTO DE MAZARRÓN

LORCA	LA HOYA	ALHAMA	TOTANA	PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO	BOLNUEVO	ALAMILLO
6.20 h.	6.35 h.	---	6.50 h.	7.00 h.	7.10 h.	7.20 h.	7.40 h.	7.30 h.	8.00 h.
---	---	10.10 h.	10.30 h.	10.40 h.	10.50 h.	11.00 h.	11.10 h.	11.20 h.	---
12.00 h.	12.15 h.	---	12.30 h.	12.40 h.	12.50 h.	13.00 h.	13.10 h.	13.20 h.	13.40 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									
7.30 h.	7.45 h.	---	8.00 h.	8.10 h.	8.20 h.	8.30 h.	8.40 h.	8.50 h.	---
---	---	10.10 h.	10.30 h.	10.40 h.	10.50 h.	11.00 h.	11.10 h.	11.20 h.	---
13.30 h.	13.45 h.	13.45 h.*	14.00 h.	14.10 h.	14.20 h.	14.30 h.	14.40 h.	14.50 h.	---

*Servicios combinados

AVISO: Debido a la nueva normalidad los horarios pueden sufrir modificaciones.

Calendario de festivos

Octubre

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
			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 5: Festivo en Bullas.

Martes 6: Festivo en Bullas.

Miércoles 7: Festivo en Alhama de Murcia, Puerto Lumbreras, Santomera, Torre Pacheco y La Unión.

Lunes 12: Fiesta Nacional de España.

Martes 13: Festivo en Los Alcázares.

Noviembre

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						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						

FESTIVOS:

Domingo 1: Día de Todos los Santos.

Martes 17: Festivo en Mazarrón.

Lunes 23: Festivo en Lorca.

Ayuntamiento de Alhama	968 63 00 00	Ambulatorio Alhama	968 63 17 00
Ayuntamiento de Librilla	968 65 80 37	Ambulatorio Librilla	968 65 80 83
Ayuntamiento de Totana	968 41 81 51	Ambulatorio Totana	968 42 11 11
Policía Local Alhama	968 63 00 01	Piscina Cubierta Alhama	968 63 97 57
Policía Local Librilla	608 96 89 56	Oficina Atención Consumidor	868 92 10 98
Policía Local Totana	968 41 81 81	Oficina Turismo Alhama	968 63 35 12
Bomberos	968 63 11 60	Recogidas (La India)	636 721 030
Emergencias	112	Ecoparque	638 16 25 12
Emergencias Sanitarias	061	Museo Los Baños	968 63 07 76
Tlf. contra maltrato	016	Guardia Civil Alhama	968 63 00 02

Danna

Tallas grandes

Consigue en primicia nuestras últimas novedades en ropa y accesorios de temporada

COLECCIÓN OTOÑO- INVIERNO

ENCUENTRA LO ÚLTIMO EN
TALLAS GRANDES

Av/Juan Carlos I, 16
Alhama de Murcia

www.dannatallasgrandes.com



www.conectabien.com

*Porque en la vida,
todo es Marketing*



Flyers / Folletos



Tarjetas de visita



Invitaciones



Cartas y menús



Marcapáginas



Roll-up



Pegatinas y etiquetas

Producción audiovisual
Publicidad y Marketing
Organización de eventos
Diseño gráfico e impresión
Campañas, promoción y gestión de
Redes Sociales

PREGUNTA SIN COMPROMISO:

Tlf: 647 365 440

marketing@conectabien.com