

Ejemplar GRATUITO

Revista

Conecta@

Nº 40.
Noviembre 2020

Parque Regional Sierra Espuña

CURIOSIDADES:

Urbex, la nueva disciplina urbana que triunfa en internet (pág. 4)

PSICOLOGÍA:

¿Una única inteligencia? (pág. 8)

Cultura, 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, maquetación y foto de portada.

Ismael Martínez Cánovas

Soporte informático, edición, diseño gráfico, redacción y maquetación.

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

CURIOSIDADES + ENTREVISTA

- Urbex, la nueva disciplina urbana que triunfa en internet + entrevista a Fran Buendía (pág. 4)

PSICOLOGÍA

- ¿Una única inteligencia? (pág. 8)

REDES SOCIALES

- Influencers (pág. 10)

MODA

- Tendencias Otoño - Invierno 2020 - 2021 (pág. 14)

CULTURA

- 10 clásicos recomendados que debes leer a lo largo de tu vida. 18)

GASTRONOMÍA

- Pollo tandoori. Receta India. (pág. 22)
- Mezcla de especias tandoori (pág. 23)
- Samosas de chocolate. Postre Indio. (pág. 24)

IMÁGENES PARA EL RECUERDO

- Animales y mascotas en Totana (pág. 25)

FARMACIAS

- Farmacias de guardia (pág. 26)

PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 28)

INFORMACIÓN

- Horarios de autobuses (pág. 28)
- Horarios de trenes (pág. 30)
- Calendario de festivos (pág. 30)
- Teléfonos de interés (pág. 31)



URBEX, LA NUEVA DISCIPLINA URBANA QUE TRIUNFA EN INTERNET

+ ENTREVISTA A
FRAN BUENDÍA

Ismael Martínez Cánovas / Virginia Martí Bravo

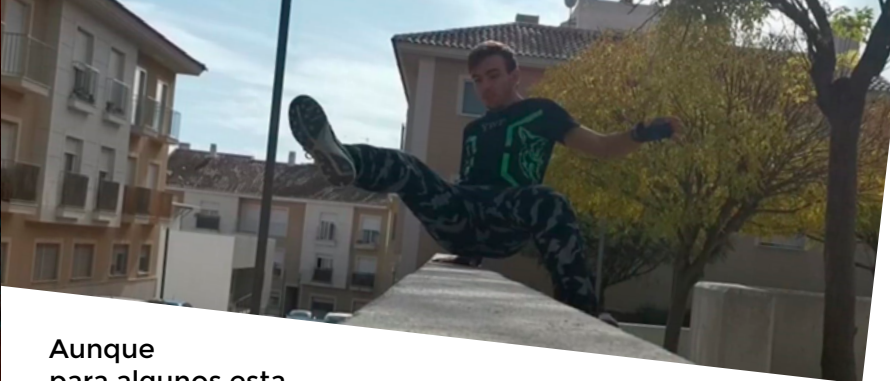
El estallido de la burbuja inmobiliaria ha provocado el abandono de edificaciones sin terminar o de antiguos lugares que solían usarse para ocio o trabajo. Estos espacios se han convertido en el lugar de encuentro para los jóvenes amantes de una nueva disciplina que está arrasando en las redes sociales, el Urbex.

Esta nueva disciplina de ocio, también llamada "Exploración Urbana", consiste en la exploración de lugares, abandonados o no, que abarcan desde zonas industriales, edificaciones abandonadas, minas subterráneas e incluso zonas rurales. Para los Urbex, no hay barrera que se les resista, llegando a ser capaces de trepar muros de varios metros e incluso adentrarse en las alcantarillas para lograr acceder al sitio planteado y saciar su curiosidad.

El creciente ritmo de las redes sociales ha hecho que muchos de estos amantes de esta particular subcultura incorporen a sus exploraciones cámaras de gran calidad con el objetivo de realizar fotos y vídeos artísticos en el interior de estos lugares para su posterior publicación en las redes.

Dentro del arte de la Exploración Urbana también cuenta con variantes, como la "Roof Culture", disciplina de subirse a tejados; los "Diggers", exploradores de edificaciones subterráneas; o los "Rurex", exploradores de zonas rurales. Sin embargo, este estilo de ocio no debe confundirse con el "Parkour", otra disciplina urbana que consiste en la realización de acrobacias utilizando elementos del entorno urbano.





Dentro del mundo del deporte urbano está Fran Buendía, más conocido en las redes por "Buendi", un alhameño de 16 años amante del Parkour.

¿Cómo y cuándo conociste el Parkour?

Aunque para algunos esta disciplina podría ser categorizada como vandalismo, lo cierto es que el constante crecimiento del Urbex ha hecho que en algunos lugares, como en Rusia, reciba el nombre de "Turismo Industrial".

Conocí el Parkour a través de un YouTube, Prnze, que también hace cosplay, hace unos 2 años, pero comencé a practicarlo hace un año más o menos.

Sin embargo, esta actividad también tiene su parte mala, empezando por el riesgo físico que conlleva visitar sitios de estas características, como caídas o desprendimientos de escombros. Además, los Urbex se arriesgan a problemas penales si son descubiertos adentrándose en estos lugares, en los que en la mayoría de ocasiones no está permitido el acceso.

¿Qué es lo que te motiva a practicar Parkour cada día?

El superarme en cada salto, hacer algún truco nuevo, y mejorar todo lo posible, como no, pasar el rato con mis mejores amigos entrenando con ellos, que eso es lo mejor.



ABIERTO PARA LLEVAR,
POR ENCARGO EN EL
868 78 68 07

O A TRAVÉS DE
COMO.AQUI.COM

DESAYUNOS CON TOSTADAS DE
HORNO DE LEÑA 100% INTEGRAL

CHURROS Y CHOCOLATE

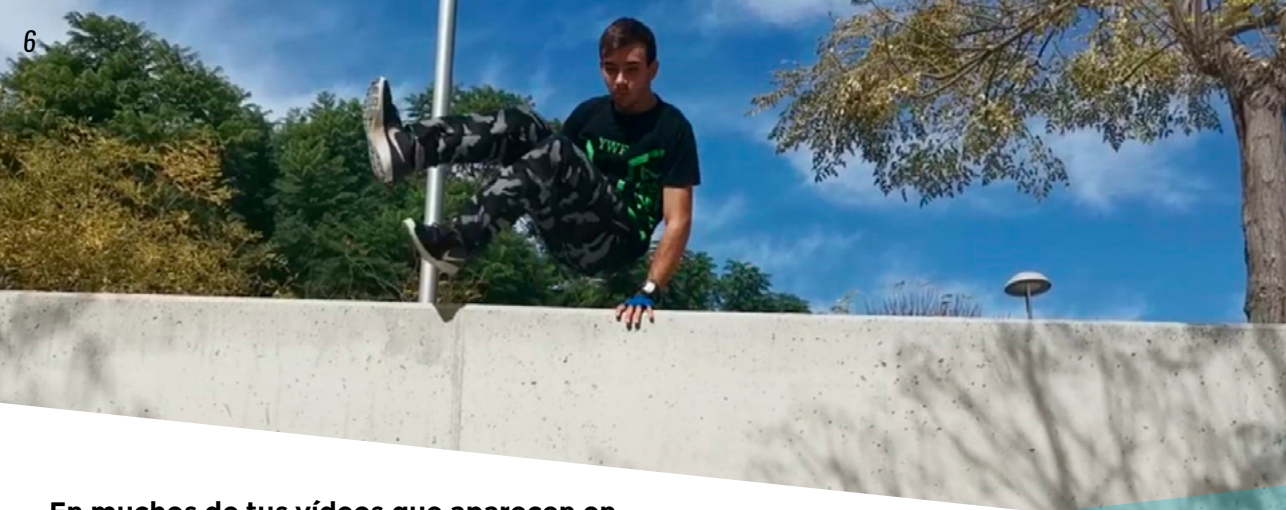
CRÉPES Y GOFRES

BATIDOS

CRÉPES SALADOS

HELADOS ARTESANOS





En muchos de tus vídeos que aparecen en Redes Sociales sales disfrazado, ¿Te has creado tu propio personaje?

Si, suelo salir con el cosplay de Spiderman ya que ese personaje encaja muy bien con el parkour, también Águila Roja va muy bien.

Yo me he creado mi propio personaje para una saga de cortos que vamos a hacer en un futuro con mis amigos y compañeros de canal, y sus habilidades tendrán que ver con el parkour.

¿En qué piensas antes de saltar algo?

Lo primero de todo es estar seguro de que vas a poder hacer ese salto, que vas a poder pasar ese muro o esa valla, concentración y seguridad en el salto, y cuando ya lo dominas, te va a salir solo, por pura inercia de tu cuerpo, aunque a veces falla, por eso nunca hay que confiarse, y empezar en sitios seguros, e ir progresando.

¿Cuál es la meta que quieres conseguir practicando Parkour?

No busco una meta como tal, lo practico como afición y para divertirme, pero si tuviera que decir, lo quiero para esto... Sería para los cortometrajes, ya que me gusta el rollo de la acción y los especialistas de cine, el parkour viene muy bien.

¿Qué opinas del urbex? ¿Lo has practicado alguna vez?

Sí, este verano he comenzado a practicar Urbex, y tenemos videos preparados para subir, no soy tan bueno como en el parkour, pero me gusta, y opino que es una cosa muy curiosa, que se puede practicar tranquilamente, sin romper ni destroz nada, ya que es exploración, y hay que respetar cualquier cosa, igual que haciendo parkour, no hace falta romper ni ensuciar nada para practicar estos deportes.

**Inma
Estilistas**

**¡Tu peinado
robará miradas!**

Depilación láser

Semana del 9 al 14 de noviembre

Pide tu cita al tlf. 968 63 99 51

C/Sánchez Vivancos, 7, Alhama de Murcia





**The time
is now**

**La infancia es
el mejor
momento
para invertir
en su futuro**



ALHAMALANG

ALHAMA LANGUAGE ACADEMY

www.alhamalang.com

**CLASES DE INGLÉS EN GRUPOS
REDUCIDOS, CUMPLIENDO CON
TODAS LAS MEDIDAS
HIGIÉNICO-SANITARIAS**

- Preparación de exámenes
- Clases particulares
- Inglés para empresas



Tlf: 653 32 53 44

info@alhamalang.com

Calle Lorenzo Andreo, 18
Alhama de Murcia



¿Una única inteligencia?

Nieves Sánchez Ramírez

*¿Por qué soy psicóloga y no matemática?
¿Por qué puedo llegar a entender a los demás pero entenderme a mí mism@ me cuesta más? ¿Por qué puedo llegar a crear una obra de arte pero no sé interpretar un mapa?*

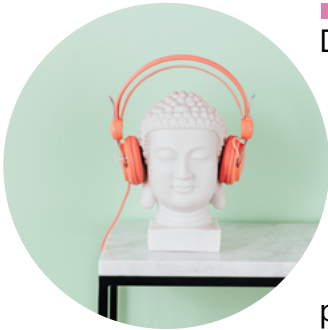
Tod@s nos hemos hecho alguna vez la pregunta de por qué somos más hábiles en ciertas tareas y menos en otras y hay una teoría muy interesante, desarrollada por el psicólogo Gardner junto a su equipo, que nos puede ayudar a entenderlo.

En esta teoría se plantea la existencia de 8 inteligencias, se sigue estudiando para ver si se incrementa el número, que forman parte de todas las personas pero desarrolladas en diferentes grados. Esto es lo que marca la diferencia entre las aptitudes y las actitudes individuales.

Vamos a hacer un pequeño resumen de cada una de ellas y a ver con cual o cuales o sentís más identificad@s.

- **Inteligencia lingüística:** capacidad de dominar la expresión lingüística oral y verbal. Como los escritores, los periodistas, políticos, etc.
- **Inteligencia lógico-matemática:** capacidad para el razonamiento lógico y matemático. Por ejemplo ingenieros, economistas y científicos, entre otros.
- **Inteligencia espacial o visual-espacial:** capacidad de ver el mundo desde diferentes perspectivas y de dominar el espacio. Aquí hablaríamos de taxistas, diseñadores, pintores, etc.
- **Inteligencia musical:** capacidad de dominar la interpretación y la composición musical. Como lo hacen los compositores, los directores de orquesta y, por supuesto, los músicos, entre otros.
- **Inteligencia corporal y cinestésica:** capacidad de controlar las habilidades corporales y motrices y de expresar emociones con el propio cuerpo. En este caso hablaríamos de bailarines, deportistas, actores, etc.

- **Inteligencia intrapersonal:** capacidad de entender nuestro mundo interno. Importantísima esta capacidad para encontrar el equilibrio y el bienestar.
- **Inteligencia interpersonal:** capacidad de entender a los demás, de ir más allá de lo que muestran las personas y de empatizar. Este tipo de inteligencia es muy importante para una buena convivencia social.
- **Inteligencia naturalista:** capacidad para entender lo que nos rodea y aprender a respetarlo. Profesiones en las que es importante esta inteligencia son los biólogos, los veterinarios, los geólogos, etc.



Debemos tener en cuenta que el tener ciertos tipos de inteligencia más desarrolladas que otras no quiere decir que no podamos desarrollarlas, claro está con trabajo y práctica.

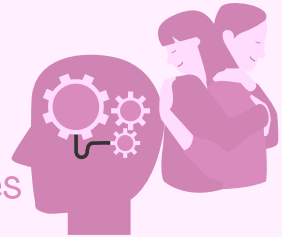
Esta teoría tumba la existencia de una única medida de inteligencia, el coeficiente intelectual, que nos encasilla según si estamos por encima o por debajo de cierto resultado. Si esto se planteará en el sistema de educación actual quizás se desarrollarían de manera más adecuada las capacidades de los alumn@s, diferentes entre ell@s, y no se intentaría que tod@s aprendieran lo mismo y al mismo ritmo. Esto lograría desarrollar el potencial cognitivo de los alumn@s y mejorar su motivación y autoestima.



Organiza tu tiempo personal y laboral

Nisara
Escuela de Psicología

Habla y reflexiona sobre tus emociones



¿Cómo cuidar tu salud mental?

Mantén tu cuerpo y cerebro activo



Date tiempo para ti y cuida tus relaciones personales



Regula tus horarios de sueño y alimentación

Influencers

Isabel María Serrano Gallego



Con el auge de las nuevas tecnologías en los últimos tiempos, el fenómeno de los influencers se ha convertido en una forma de negocio rentable. Pero ¿qué son los influencers? ¿qué trabajo realizan realmente?

Os dejamos las respuestas a estas preguntas y unas cuantas curiosidades sobre ellos, si quieres saberlo sigue leyendo.

La palabra “influencer” significa influenciador, es decir, es una persona que es líder de opinión e influye en decisiones o comportamientos de sus seguidores. Esta influencia la consiguen con constancia y credibilidad en las redes sociales.

No hace falta ser famoso para ser influencers; eso es cosa del pasado. Actualmente una persona se convierte en influencer cuando llega a miles de personas y crea contenido

innovador y creativo en sus redes de forma activa, logrando así una reputación y la confianza de sus seguidores.

Estas personas se dedican a compartir contenido referente a temas que dominan, como moda, viajes, belleza, deportes, etc. Comparten su vida diaria y cosas curiosas con sus followers (seguidores) para crear una unión con ellos.



¿Cuál es la función de los influencers?

Gracias al alcance en redes sociales que tienen los influencers, hacen posible que las marcas puedan captar la atención de sus futuros clientes. Esto ha hecho que cambiemos la forma de ver un negocio y adquirir sus productos, pues las valoraciones positivas son muy importantes a la hora de que los clientes tomen la decisión de compra del producto o servicio.

La función de los influencers es ser promotores de una marca y así captar la atención de los clientes en ese producto o servicio. También pueden promocionar una acción o un evento al que asistan.

¿Cómo funciona esto?

Los influencers hablan en sus redes sociales sobre su experiencia y opinión del producto que la marca les ha hecho llegar y han probado antes de hablar de él. Haciendo así que muchos de sus followers (seguidores) se interesen por el producto y se vuelvan clientes de la marca.



ATICO30

Un otoño a la moda

AV/Juan Carlos I,61
Alhama de Murcia

Tipos de influencers según el contenido de sus redes sociales

1. Famosos.

Han existido siempre, son personas conocidas por ser músicos, bailarines, actores, actrices, cantantes, modelos, etc. Pero, además de ser conocidas por lo anterior tienen presencia en redes.

2. Fashionistas

Se encargan de mostrar o crear tendencias en moda y belleza.

3. Fitness

Generan conciencia sobre tener una buena alimentación, hacer ejercicio, y tener una vida saludable.

4. Gamer

Comparten su experiencia jugando y hablan de las cualidades y características de los videojuegos.



5. Entretenimiento

Se dedican a entretener con sketches graciosos, cortometrajes, música y contenido variado para entretener a su público.

6. Viajeros

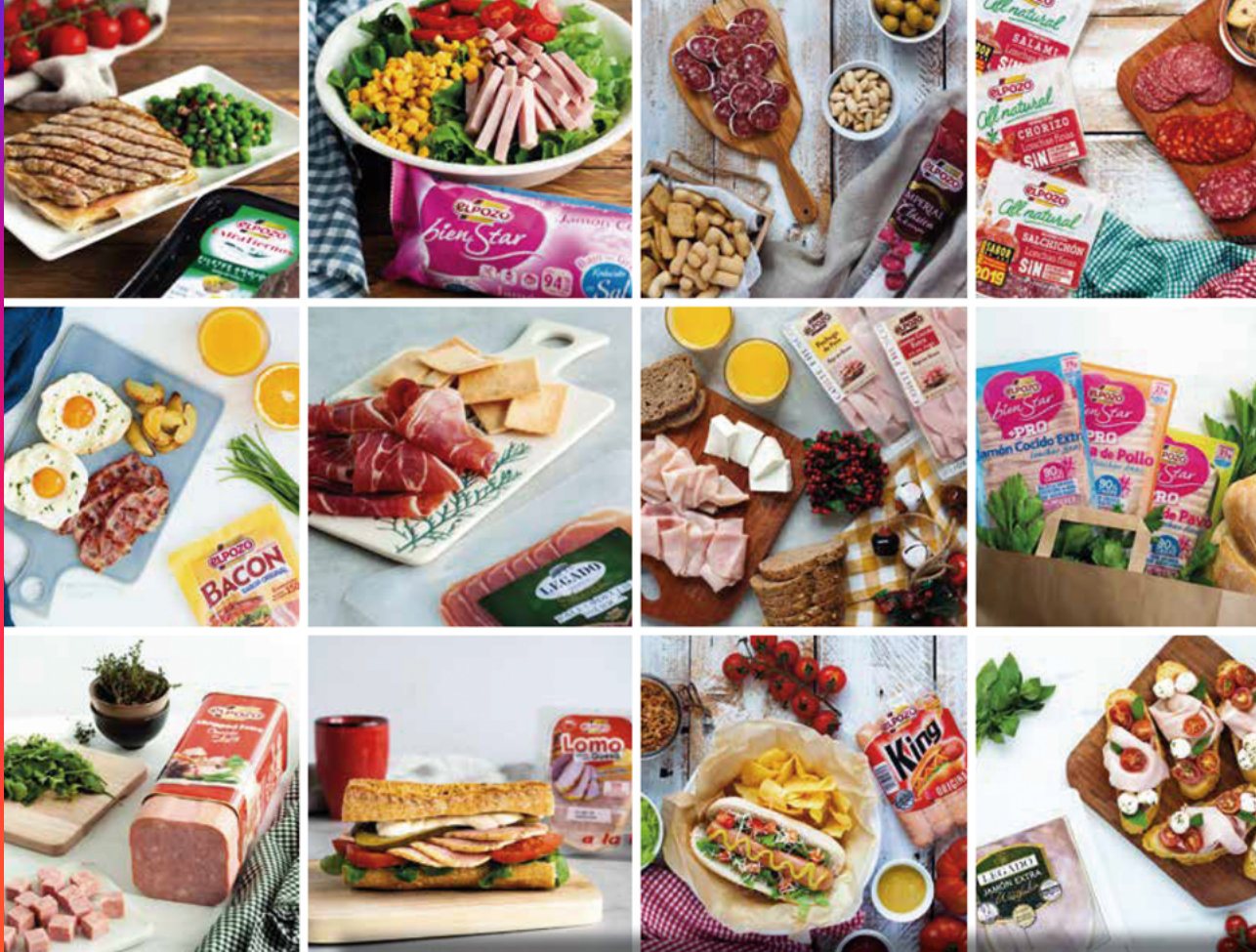
Se dedican a viajar por el mundo, comparten su experiencia y en ocasiones también muchos tips para viajar.

GRATIS
Tus progresivos de sol
al comprar tus
progresivos de vista

OPTILENT ALHAMA
tu optica de confianza

HORARIO:
de lunes a viernes de 9.30 h. a 13.30 h.
y de 17.00 h. a 20.30 h.
ATENDEMOS ÚNICAMENTE CON CITA PREVIA

Avda. Constantino 8, Álhama de Murcia, Tlf: 675 57 74 71



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

M O D A

Tendencias otoño - invierno 2020-2021

Descubre los nuevos estilos, las prendas y los complementos que se llevarán esta temporada.

1. El color blanco. El color blanco es el gran protagonista de los outfits invernales y esta temporada se lleva, además, en formato total look. Una buena opción es mezclar prendas de diferentes blancos para conseguir un buen contraste.

2. Luto total. Si el blanco es una de las principales tendencias, el total black es otra tendencia para nuestros outfit, completamente vestidas de negro de la cabeza a los pies.

3. Color gris. Se lleva el color gris en prendas de todas las versiones en todas las tonalidades de grises, incluso el gris plata. Otra tendencia es mezclar el blanco, negro y gris en tu look.



4. Abrigos de cuero. Casi todos los diseñadores apuestan esta temporada por el abrigo de cuero en un formato amplio, largo y cómodo.

5. Levitas. Estas prendas masculinas que cubren hasta la rodilla son otra tendencia para esta temporada.

6. Camisas blancas con maxi cuello. Ya no se lleva la típica camisa blanca masculina sin ningún detalle, por el contrario, se llevan con volantes, mangas abullonadas, con estilo boho, con detalles o bordados.

7. Flecós. Esta vez no sólo se llevan los flecos sencillos, también los flecos con piedrecitas, con cristallitos, flecos que pesan y con movimiento.

8. Botonaduras militares. Camisas, jerséis, chaquetas, abrigos... Todo se lleva con botones militares.

9. Estampados porcelana. El estampado que más hemos visto en pasarelas es el que recuerda a las tacitas de porcelana en tonos pasteles, inundan los escaparates.



10. Abrigos masculinos. Los abrigos masculinos son los protagonistas del invierno, pero esta vez se llevan sobre todo los marrones, desde el color chocolate hasta el camel. Son abrigos muy funcionales que pueden servir desde por la mañana hasta por la noche.

11. Loafers. Zapatos cómodos y planos, con cordones, hebillas o cadenas. Sirven tanto para el día a día, como para la noche.

12. Botas camperas. No pueden faltar en vuestros armarios, no sólo con looks más informales, sino con looks más formales como vestidos largos o faldas midi.



13. Botas de caña media funcionales. Se llevan tanto las de caña media con tacón estrecho como las botas de combate o 'combat'. Botas que nos aportan comodidad.

14. Cadenas. Para el cuello, las muñecas, en la cintura... en todos los sitios que podáis, las cadenas triunfan de nuevo un temporada más.

15. Bolsos en blanco. Los bolsos en color blanco, nude o maquillaje es un imprescindible de este otoño-invierno. También se llevan los bolsos XXS o los bolsos bombonera de cualquier color.



Danna

Tallas grandes

"Una mujer no tiene que ser bella, tiene que creérselo"

- Coco Chanel



AV/Juan Carlos I,16, Alhama de Murcia
www.dannatallasgrandes.com

SERVICIO DE PROXIMIDAD MATUTINO desde las 7:30 h. CURSO 2020/2021

GRATUITO



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Educación

servicio exclusivo para padres y madres que trabajan los dos, familias monoparentales y padres y madres que uno trabaja y el otro cuida de una persona dependiente



INSCRIPCIÓN ONLINE EN LA WEB MUNICIPAL

www.alhamademurcia.es

durante todo el curso escolar 2020/2021



Unión Europea

Fondo Social Europeo

UNA NUEVA FORMA DE
comunicación y participación
ENTRE L@S ALHAMEÑ@S Y EL AYUNTAMIENTO

*App para la
comunicación de
incidencias en el
municipio*



Más información

www.mejoralhama.es

10 clásicos recomendados que debes leer a lo largo de tu vida

Virginia Martí Bravo

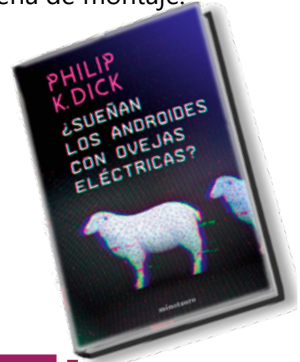


1. Un mundo feliz, de Aldous Huxley

La novela publicada en 1932 es una visión al futuro. Describe un mundo en el que finalmente se han cumplido los peores vaticinios del capitalismo: triunfan los dioses del consumo y la comodidad, y el orbe se divide en diez zonas en apariencia seguras y estables. Sin embargo, se han sacrificado valores humanos esenciales, y los habitantes se crean in vitro con una técnica concebida a imagen y semejanza de una cadena de montaje.

2. ¿Sueñan los androides con ovejas eléctricas? de Philip K. Dick

Es una novela de ciencia ficción corta publicada en 1968, adaptada en la película Blade Runner de Ridley Scott. En el año 2021 la guerra mundial ha exterminado a millones de personas. Los supervivientes codician cualquier criatura viva, y aquellos que no pueden permitirse pagar por ellas se ven obligados a adquirir réplicas increíblemente realistas. Las empresas fabrican incluso seres humanos.

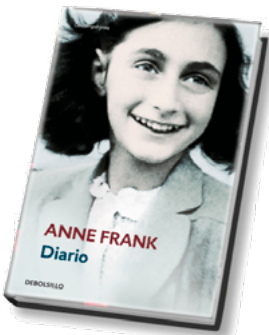


3. Cien años de soledad, de Gabriel García Márquez

Es considerada como una obra maestra de la literatura hispanoamericana y universal, publicada en 1967 por el premio Nobel de Literatura. Como gustaba decir el escritor: "Son la más palpable demostración de que la aventura fabulosa de la familia Buendía-Iguarán, con sus milagros, fantasías, obsesiones, tragedias, incestos, adulterios, rebeldías, descubrimientos y condenas, representaba al mismo tiempo el mito y la historia, la tragedia y el amor del mundo entero".

4. El nombre de la rosa, de Umberto Eco

Esta novela publicada en 1980 mezcla tanto la novela gótica y policiaca, como la crónica medieval, y se centra en las actividades detectivescas de Guillermo de Baskerville para aclarar los asesinatos cometidos en una abadía benedictina en el año 1327.

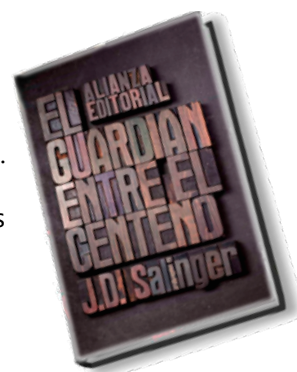


5. El diario de Ana Frank, de Ana Frank

Publicada en 1947, cuenta desde el propio diario de la niña judía, cómo se escondió de los nazis durante la segunda guerra mundial. Ana escribió un diario entre el 12 de junio de 1942 y el 1 de agosto de 1944. Ana y su hermana mayor, Margot, fueron deportadas a Bergen-Belsen, donde ambas murieron durante una epidemia de tifus entre finales de febrero y mediados de marzo de 1945 (el tifus fue causado por la extrema falta de higiene en el campo de concentración).

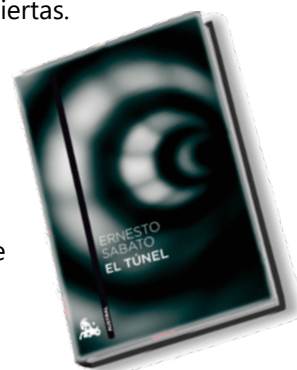
6. El guardián entre el centeno, de J. D. Salinger

Esta obra fue publicada en 1945. Trata sobre la vida de un adolescente de Nueva York, Holden Cauldfield, que se enfrenta a la realidad de la postguerra. Su confesión revela la vida de un joven que tiene que enfrentarse al fracaso escolar, a las normas rígidas de la familia tradicional y a la experiencia de las relaciones íntimas.



7. El proceso, de Franz Kafka

Esta novela emblemática de 1925 es de corte existencialista. Trata sobre el proceso judicial de un Josef K, que trata de defenderse de una injusta acusación tras ser arrestado. Enfrenta al lector a la angustia de comprobar que algunas cosas son demasiado reales para ser ciertas.



8. El túnel, de Ernesto Sábato

Una de las grandes obras de literatura de latinoamérica, y también una de las novelas más profundas y complejas que se han escrito en el siglo XX. El amor ilimitado truncado por un engaño convertirá el corazón de un hombre en un pedazo de duro y frío hielo y colocará en sus manos el cuchillo que pone final al sufrimiento. Sábato nos entrega los elementos básicos de su visión metafísica del existir.

Presupuesto a través de
whatsapp en menos de un
minuto  699 87 23 00

También a través de facebook
e instagram

  @inmagservices



www.inmagservices.com
contacto@inmagservices.com

La tranquilidad de tener
especialista cuando más
lo necesites

Seguros de salud
sin copago desde
39€/mes



DE REGALO
Termómetro digital por
infrarrojos
Por cada 2 asegurados

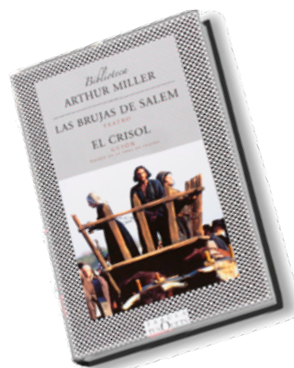


9. Desayuno en Tiffany's, de Truman Capote

La protagonista es la elegante y especial Holly Golightly, conocida por el glamour y por los fiestones que monta en Nueva York. Pero cuando las luces se apagan, ella se siente terriblemente sola. Publicada en 1961, mezcla de picardía e inocencia, de astucia y autenticidad. La película de Audrey Hepburn es una adaptación literaria de esta novela.

10. Las brujas de Salem, de Arthur Miller

Escrita en 1952 y estrenada en 1953 ganadora del Premio Tony. Está basada en los hechos que rodearon a los juicios de brujas de Salem, Massachusetts, en 1692. Miller escribió sobre el evento como una alegoría de la fiebre persecutoria y represión de los años 1950. Esta obra se convirtió también en una película de gran presupuesto con actores estelares.



moda
Infantil - Juvenil



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

TIENDA FÍSICA
Y
ONLINE

**TAMBIÉN
MODA
PARA MAMIS**

Calle Tomás Moro, 2
Alhama de Murcia

¡DISFRUTA ALHAMA!

REACTIVA EL COMERCIO Y LA HOSTELERÍA LOCAL

Consigue tu bono descuento
consumiendo en nuestros
bares, restaurantes y comercios.

¡AHORRA!

**DESCUENTOS EN COMPRAS
O CONSUMICIONES
SUPERIORES A**

30€

Inscripciones de establecimientos:
Del 22 de octubre al 2 de noviembre

Compras bonificadas:
Del 9 de noviembre al 12 de diciembre
(o hasta agotar bonos
en el establecimiento)



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalías de Comercio
y Hostelería



Pollo tandoori. Receta India.

Virginia Martí Bravo

Una de las recetas más sabrosas, coloridas y famosas de India es el pollo tandoori. Esta forma de cocinar el pollo es una de las más tradicionales y reconocidas del país. Su nombre se debe al horno de arcilla en el que se cuece la comida tras ser marinada en la mezcla de yogur y especias que se conoce como "Tandoori masala".



Ingredientes

- 8 muslos de pollo sin piel
- 4 yogures naturales (sin azúcar)
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de vinagre
- 3 cucharadas de especias para tandoori (puedes encontrarlas en grandes superficies, en tiendas especializadas o hacerlas tú mismo)
- Aceite de oliva y sal



Elaboración:

- 1** Limpia los muslos de pollo y realiza unos cortes en la carne para que penetre el sabor de las especias y sálalos.
- 2** Introduce los yogures en un bol y agrega las especias tandoori, los dientes de ajo bien picados, el zumo de limón y el vinagre y mezcla bien.
- 3** Sumerge el pollo en esta mezcla y deja marinar unas 6 horas en el frigorífico tapado con film transparente.
- 4** Precalienta el horno a 200° C y traslada el pollo con la marinada a una bandeja de horno, añade con un chorrito de aceite y cuece en el horno durante media hora aproximadamente.
- 5** Si te gustan los alimentos especiados y aún no lo has probado, seguro que te gustará. ¡Que aproveche!

Mezcla de especias tandoori

Virginia Martí Bravo



- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 1 cucharada de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta cayena molida (omítela si no quieres que la mezcla pique un poco)
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ¼ cucharadita de clavo molido
- ¼ cucharadita de canela molida

Mezcla todas las especias molidas en un tarro de cristal con tapa. Puedes conservarlo a temperatura ambiente en un lugar seco y oscuro hasta 1 año.

Hijos de Carmen
López Sanz S.L.



REPSOL



Electricidad
y gas

Pedidos al 968 63 00 16
repsolalhama@hotmail.com

**GAS BUTANO Y
ELECTRICIDAD**

ADEMÁS:

**ESTUFAS
COCINAS
FOGONES
PAELLEROS
SARTENES
PLANCHAS
PAELLERAS
CAZOS CON
RECUBRIMIENTO
DE PIEDRA**



**AGUA DE FUENTE
DUEÑAS
REFRESCOS
CERVEZA
LECHE**



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

ATENCIÓN: VENTA DE BUTANO SÓLO A DOMICILIO



Samosas de chocolate. Postre Indio.

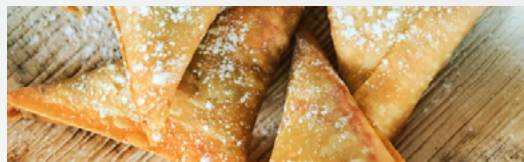
Virginia Martí Bravo

Las samosas son pequeños triángulos de masas con relleno que pueden prepararse dulces o saladas. Son un bocado típico de la India, y se consume en pequeños puestos callejeros. Lo tradicional es prepararlas fritas, pero en muchos casos también se hornean.



Ingredientes:

- 150 g de chocolate con leche o chocolate negro
- 150 g de nata
- 1 cucharadita de cardamomo en polvo
- 1 cucharadita canela en polvo
- Un poco de pimienta (opcional)
- Pasta filo (también puedes usar masa de hojaldre)
- Aceite vegetal o de oliva suave
- Azúcar glass



Elaboración:

- 1 En un cazo infundona la nata con el cardamomo y la canela molida durante 10 minutos a fuego lento. Puedes ponerle un poco de pimienta, recuerda que en la India utilizan mucho el picante.
- 2 Añade el chocolate a la nata y derrite en el microondas, sacando y mezclando cada 30 segundos para que no se queme. Deja que esta mezcla repose hasta que esté templada o casi fría.
- 3 Corta la pasta filo en cuadrados de unos 10 cm y rellena con la mezcla. Cierra estos trozos de masa formando triángulos, y dejar reposar un ratito antes de freírlas. Otra opción un poco menos calórica es hornearlas.
- 4 Una vez que se vayan a servir, fríelas en aceite caliente hasta que se doren. Espolvorea con azúcar glass y chocolate derretido para decorar. ¡Deliciosas!

TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1
Alhama de Murcia
Tif: 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

Tif. 968 631 037

Fx. 968 631 083

asa.asesoria@gmail.com

inver-plas@terra.com

Imágenes para el recuerdo: Animales y mascotas en Totana

Imágenes: Colección de Fernando Navarro



Dulces de Navidad artesanos

Encargos:

644 40 64 09

También en 1/4 y mitad
(Avda. Juan Carlos I 16,
Alhama de Murcia)



Dulce Ana®

Productos Artesanos

- 2020 -



ENVÍOS A TODA ESPAÑA

www.dulceana.es

ARTESANÍA
REGIÓN DE MURCIA
CRAFTWORK OF THE REGION OF MURCIA
WWW.MURCIAARTESANOS.ES
Artesano nº
AI-0537

CANAL
COCINA
La comida nos une

T2 episodio 8

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

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						

DICIEMBRE						
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						

DICIEMBRE						
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			

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 Mª Segunda Martín Rodríguez C/Quintana, 9 (Aledo) Teléfono: 968 48 45 16	

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						

DICIEMBRE						
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			

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

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			

El otoño
también es
época de
flores

Te llevo 
FLORES.com
del invernadero
a tu casa.



www.tellevoflores.com

Sopa de letras: Prendas para el frío

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

- 1. Abrigo
- 2. Americana
- 3. Anorak
- 4. Bomber
- 5. Bufanda
- 6. Capa
- 7. Cardigan
- 8. Casaca
- 9. Cazadora
- 10. Chaleco
- 11. Chaqueton
- 12. Gabardina
- 13. Gorro
- 14. Guantes
- 15. Jersery
- 16. Parka



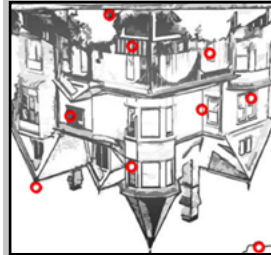
Soluciones

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

Sudoku 1

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

Sudoku 2



9 diferencias

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

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

LORCA - MURCIA

HOSP. LORCA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANT.	CAMPUS	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.	---	10.15 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.
---	14.30 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

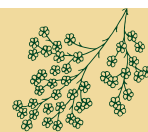
MURCIA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANT.	CAMPUS	MURCIA
6.45 h.	---	---	7.05 h.	7.20 h.	7.40 h.	7.50 h.	8.30 h.	8.15 h.
9.00 h.	---	---	9.20 h.	9.40 h.	9.55 h.	10.05 h.	---	10.30 h.
10.00 h.	---	---	10.20 h.	10.40 h.	10.55 h.	11.05 h.	11.30 h.	11.45 h.
11.00 h.	---	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	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.	19.20 h.	19.30 h.	19.45 h.	20.05 h.	20.15 h.	---	20.30 h.
21.00 h.	21.15 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.

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



AV/Juan Carlos I, 16
Alhama de Murcia

Detergentes a granel y
productos de limpieza
ecosostenibles



¡NOVEDAD!

Gel de ducha cero
SIN olor.
Fórmula exclusiva
y ecológica





ÁGUILAS - LORCA - MURCIA

ÁGUILAS		6.40			9.55		11.55		13.55					19.19	20.15	
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO		6.43			9.58		11.58		13.58					19.22	20.18	
JARAVÍA		6.54			10.09		12.09		14.09					19.33	20.29	
PULPÍ		7.05			10.19		12.19		14.19					19.43	20.39	
ALMENDRICOS		7.17			10.31		12.31		14.31					19.55	20.51	
PUERTO LUMBRERAS		7.28			10.41		1.41		14.41					20.05	21.01	
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

Calendario de festivos

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.

DICIEMBRE

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:

Jueves 3: Festivo en San Javier

Lunes 7: Día de la Constitución Española.

Martes 8: Inmaculada Concepción.

Jueves 10: Festivo en Totana.

Viernes 25: Natividad Señor.

Sábado 26: Festivo en Torre Pacheco.

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

Cervecería
El Barrio

*C/ Virgen de Los Dolores 15 A,
Alhama de Murcia*

**martes, viernes,
sábado y domingo**
POLLOS ASADOS
POR ENCARGO
Tlf: 868 78 68 78



**Secreto +
litro de
cerveza**

10€

**Solomillo +
litro de
cerveza**

10€

**200gr de
gamba roja +
litro de
cerveza**

10€



Horario:
de martes a sábado
de 5.00 h. a 22.00 h.
domingos y festivos
de 9.00 h. a 17.00 h.
lunes cerrado

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