

Revista

Conecta@

Nº 44.
Marzo 2021

Fundación Cavalli:

“La educación con animales en contacto con la naturaleza puede brindar una solución inmediata a casi todos los problemas de nuestros pequeños”

Maribel Carrasco: “Ser voluntaria de Mamás en Acción me ha hecho creer que la humanidad aún tiene esperanza para redimirse y cambiar”

Cultura, ocio, curiosidades, imágenes para el recuerdo, 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 y maquetación.

Nieves Sánchez Ramírez: redacción (Psicología).
Andrés González Martínez: fotografía de portada.

REVISTA CONECTA

Depósito legal: MU 1226-2018

www.revistaconecta.es

PROMOCIONA TU EMPRESA:

647 365 440

comunicacion@revistaconecta.es

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

SÍGUENOS EN:



ÍNDICE

ENTREVISTAS

- Maribel Carrasco: "Ser voluntaria de Mamás en Acción me ha hecho creer que la humanidad aún tiene esperanza para redimirse y cambiar" (pág. 4)
- Fundación Cavalli: "La educación con animales en contacto con la naturaleza puede brindar una solución inmediata a casi todos los problemas de nuestros pequeños" (pág. 8)

PSICOLOGÍA

- Fatiga Pandémica (pág. 10)

SALUD Y BIENESTAR

- Cómo mantener tu sistema inmunológico fuerte para hacer frente a infecciones (pág. 12)

CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 17)

GASTRONOMÍA

Recetas del mundo:

- Berenjenas en escabeche (Argentina) (pág. 20)
- Chupe de camarones (Perú) (pág. 22)
- Mouse de coco (Nauru-isla de Micronesia) (pág. 24)

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)

TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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



ASESORÍA ÁGUILA
FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

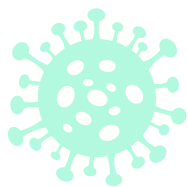
ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ

Diplomada en C.C. Empresariales Tlf. 968 631 037

Asesora fiscal Fx. 968 631 083

Avd/ Antonio Fuertes, 58
30840 Alhama de Murcia

asa.asesoria@gmail.com
inver-plasetera.com



COVID-19



He tenido un contacto estrecho con un positivo, ¿qué hago?

Aislamiento y
contacta con el
centro de salud*

*Siempre con cita previa

968 63 17 00

Información Covid -19
900 12 12 12



Portal del Paciente



Cita Previa

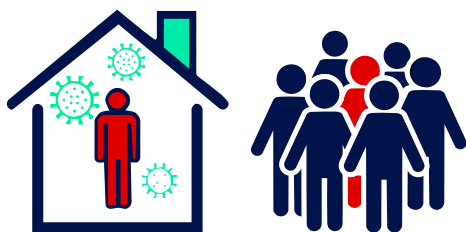


Se realiza PCR

PCR positivo

PCR negativo

Aislamiento y
estudio de contactos



Aislamiento 14 días

¿Por qué tengo que aislarme
si soy negativo?

La muestra puede ser negativa
en las fases iniciales de la enfermedad
y no detectar un contagio muy reciente.



de Información y Atención de Servicios Sociales
de lunes a viernes de 9:00h. a 14:00h.

968 631 895



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Salud

y recuerda...



Prevención y responsabilidad



+ info





Amparo Arona, coordinadora de Expansión y Maribel Carrasco, voluntaria de Mamás en Acción

Maribel Carrasco: “Ser voluntaria de Mamás en Acción me ha hecho creer que la humanidad aún tiene esperanza para redimirse y cambiar”

Virginia Martí Bravo



¿Cuál es la labor de ‘Mamás en Acción’?

Básicamente la labor que hace Mamás en Acción es la de ofrecer cariño a los niños que, por distintas circunstancias de la vida, no están con sus padres sino en centros de acogida de menores. Necesitan ese cariño para aprender a quererse y a querer a los demás; para no tener carencias afectivas que marquen su futuro.

¿Cómo nació esta iniciativa?, ¿es de reciente creación?

Esta iniciativa surgió hace unos 8 años de la sorpresa que experimentó una mamá joven al tener conocimiento de que había un niño en el hospital que estaba enfermo y que no le acompañaba nadie; no podía concebir que eso pasara en España...así que se ofreció a quedarse un ratito con él. Esta mamá es Majo Gimeno, a la que tuvo oportunidad de conocer personalmente hace un par de meses en el Hospital Virgen de la Arrixaca, y verdaderamente no me extraña que empezara esta

revolución...porque tiene una luz en sus ojos capaz de crear ilusión y arrastrar a cualquiera en su iniciativa.

Empezó poquito a poco, tras dos años de superar trámites burocráticos, con el acompañamiento a estos niños en el Hospital de la Fe de Valencia, y conforme aumentaba el número de voluntarios empezaron a surgir más ideas: la de celebrarles sus cumpleaños con una pequeña fiesta, la de ayudarles con los deberes, la de recoger ropa, calzado y juguetes para ellos, e incluso...la de buscarles familias de acogida.

¿Cómo descubriste esta asociación y decidiste adquirir este compromiso social de dedicar tu tiempo a colaborar en ella?

Yo descubrí esta asociación a raíz de haber participado en el programa de Familias Canguro que tenemos en la Región de Murcia, que permite acoger a niños de diferentes edades desde recién nacidos hasta niños de seis años.

Para los mayores también hay otros programas similares.

Cuando yo conocí a Mamás en Acción sólo estaban en Valencia pero ya estaban pensando en expandirse por otras ciudades. Decidí seguirles la pista en redes sociales hasta que hace unos meses ya pude ver que iban a comenzar en Murcia.

Me inscribí y me puse en contacto con la asociación para ofrecerles mi ayuda con los trámites, si lo necesitaban.

“El sufrimiento se deja de lado desde el primer momento en el que tú ves lo feliz que haces a una criatura solo con tu cariño”

Tratar con estos niños debe ser duro, ¿hay que estar preparado psicológicamente?, ¿consigues dejar a un lado el sufrimiento?

A ver, desde el momento que decides participar en esto has de ser consciente que tu misión es la de ayudar a ese niño a encontrar su camino en la vida de la mejor manera posible durante un tiempo. Si hay que estar preparado psicológicamente pero por eso mismo, antes de empezar se hace un pequeño curso impartido por psicólogos y trabajadores sociales, que te hacen comprender tu misión...el fin último es el niño, no tú mismo, como voluntario.

El sufrimiento se deja de lado desde el primer momento en el que tú ves lo feliz que haces a una criatura solo con tu cariño...y egoístamente, lo bien que sienta hacer esta tarea...lo que se recibe a cambio es muy grande, más de lo que se da, de verdad.



Amparo Arona, coordinadora de Expansión, Majo Gimeno, creadora de la Asociación y Maribel Carrasco, voluntaria de Mamás en Acción

¡Sé que puedes hacerlo!

TE AYUDO EN ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES ASEGURANDO TU NEGOCIO CON UN DESCUENTO DE HASTA EL 60%

www.inmagservices.com

OPEN

Atención personalizada y eficiente:
Servicio online, telefónico y vía Whatsapp
699 87 23 00 contacto@inmagservices.com



¿Participar en esta iniciativa te ha hecho cambiar tu manera de pensar o tu visión de ciertos aspectos de la vida?, ¿te ha hecho crecer como persona?

Bueno, como yo también soy una nueva voluntaria en Mamás en Acción, aún no me he formado ni he hecho ningún acompañamiento todavía. Sin embargo, y extrapolándolo a mi experiencia como madre de acogida puedo contar que tras haber tenido un bebé de acogida durante nueve meses, creo, sin dudarle un minuto, que es una de las mejores cosas que he hecho en mi vida: por ese niño, al que sigo viendo y considerando como a un hijo, y por mi familia misma; mis hijos aprendieron una gran lección de vida, lo importante que es sentirse querido y respaldado por una familia; crecer rodeado de cariño y también de límites, que haya alguien que con todo el amor del mundo te sepa decir que No, cuando eso sea lo mejor para ti.

A mí desde luego me ha hecho crecer como persona y especialmente en estos tiempos tan duros que vivimos de aislamiento social, porque me doy cuenta que cuando uno está solo, está "muerto" espiritualmente, hasta el punto de llegar al punto de poder pensar que no le importas a nadie, ni siquiera a ti mismo.

Y esta es una dramática realidad que viven cada día millones

de personas, especialmente los ancianos...y realmente, no es justo. Si de verdad fuésemos tan humanos como creemos que somos, no consentiríamos estas cosas. Ojalá nuestra clase política pensara más en la personas y menos en los intereses partidistas, para que no fuese necesario que hubiese particulares que tengan que hacer los proyectos de emprendimiento social que se precisan.

¿Este colectivo realiza una iniciativa a nivel nacional?, ¿qué acciones se están llevando a cabo en concreto en la Región de Murcia?

Mamás en Acción, al ser una iniciativa ciudadana, formada solo por voluntarios, se inició en Valencia, continuó con Madrid...ahora llega a Murcia, y continúa las gestiones con las Consejerías de Sanidad de otras comunidades autónomas para seguir expandiéndose; me consta que hay muchas ganas de empezar en Cataluña y País Vasco.



¿Es necesario ser mamá o mujer para ser voluntario?, ¿qué requisitos se necesitan para ser voluntario?

No, no es necesario, voluntarios pueden ser tanto hombres como mujeres, sean padres y/o madres, o no lo sean. La asociación se llama "Mamás en Acción", simplemente porque lo inició una mamá, con sus amigas, que también lo eran.

Además de participar como voluntario, ¿de qué otras maneras se puede colaborar en Mamás en Acción?

Pues se puede participar preparándose como voluntario en alguno de sus programas, regalar un calendario solidario, colaborar con un regalo solidario, enviar ropa, calzado y juguetes, o incluso, compartiendo su labor en las redes sociales.

De momento, esta iniciativa está comenzando en Murcia; está a la espera de la realización de la formación de los nuevos voluntarios, y a continuación ponerse en marcha. Por eso, es el momento justo de animarse e inscribirse a través de la página www.mamasenaccion.es

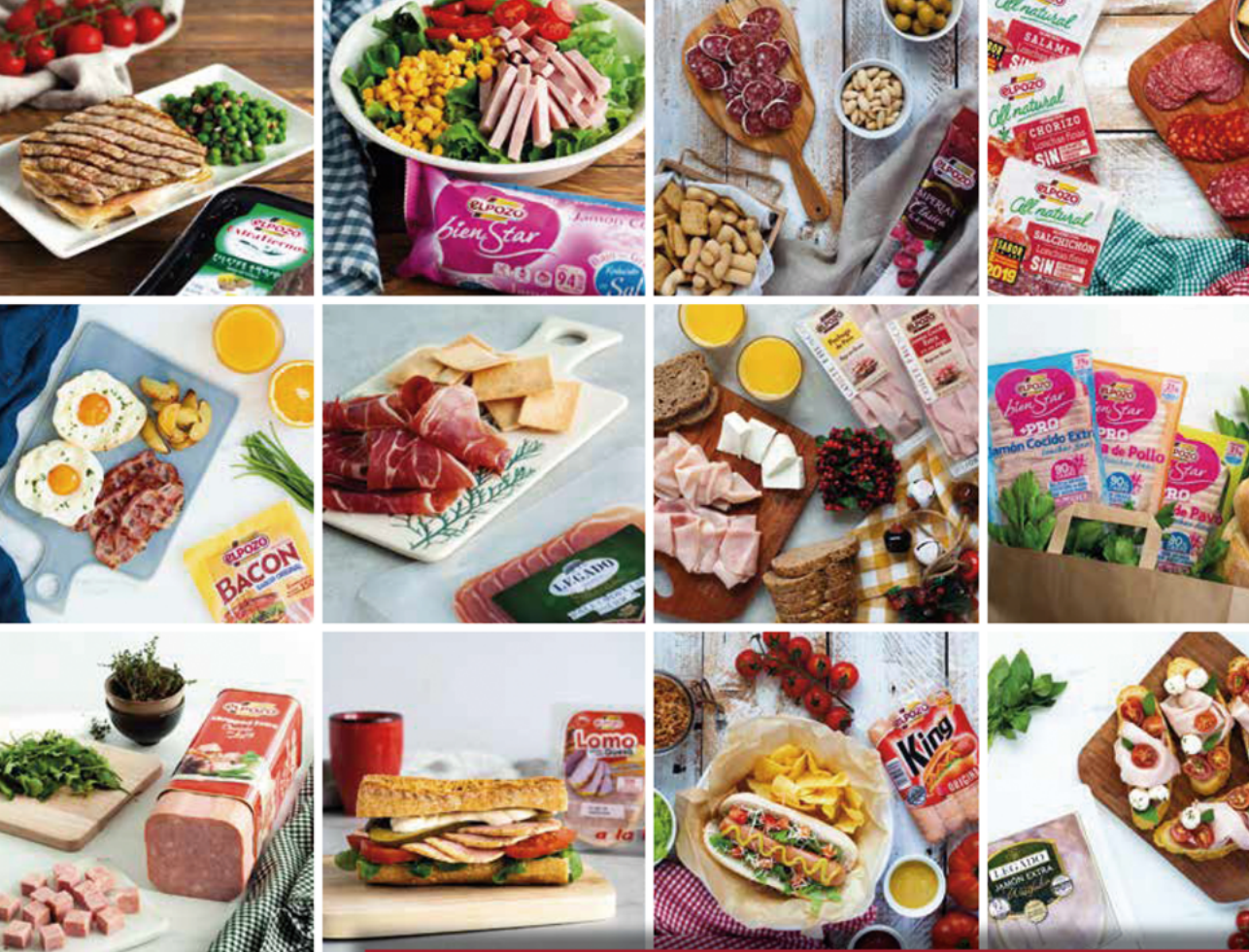
De verdad, os invito a todos los lectores a conocer esta magnífica asociación que a mí me ha hecho creer en que mientras que haya personas como Majo la humanidad aún tiene esperanza para redimirse y cambiar, y a que nos sigáis por las Redes Sociales de Mamás en Acción. ¡Espero que me acompañéis en esta nueva aventura para mí! Gracias siempre.



LENTES
PROGRESIVAS
PARA JÓVENES
PRESBITAS CON
FATIGA VISUAL

PRECIOS ESPECIALES PARA LENTES CON TRATAMIENTO DE LUZ AZUL, PARA PERSONAS QUE SE EXPONEN CONTINUAMENTE A ORDENADORES O MÓVILES

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 31 DE MARZO



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

Fundación Cavalli: “La educación con animales en contacto con la naturaleza puede brindar una solución inmediata a casi todos los problemas de nuestros pequeños”

El equipo terapéutico de Fundación Cavalli es entidad sin ánimo de lucro afincada en Alhama de Murcia desde el año 2006, dedicada al rescate de animales, sobre todo caballos, y especializada en el diseño de programas de intervención terapéutica en edades tempranas y actividades educativas que benefician por igual tanto a sus usuarios/as como a sus animales rescatados.



► ¿Es cierto que la pandemia ha provocado un aumento de la demanda terapéutica y educativa?

Sí. Cada vez son más los padres y madres que contactan con nuestro equipo educativo buscando ayuda, y es que es cada vez mayor el número de niños y niñas que presentan problemas conductuales y de hostilidad con sus iguales y maestros, con cuadros de pánico y ansiedad generalizada, hiperactividad, trastornos del sueño deficiencias para concentrarse, así como un aumento de la irritabilidad, el miedo y la desconfianza permanente por el prójimo.

► ¿A qué puede deberse este aumento de problemas psicoemocionales en los niños y niñas?

El problema es que actualmente los niños/as pasan demasiadas horas delante de una pantalla y es. Los juegos son casi

todos estructurados y/o electrónicos y no siempre es fácil acceder a espacios naturales o naturalizados donde poder jugar libremente, llegando a padecer el “síndrome de déficit de naturaleza”, el cual no sólo afecta a su salud física, sino también a su salud mental, mermando su autoestima, autoconfianza, autonomía y la capacidad de hacer juicios o de asumir riesgos.

► ¿Cómo se podría abordar dicha problemática?

La educación con animales en contacto con la naturaleza puede brindar una solución inmediata a casi todos estos problemas. Pero no vale con pasar un día al aire libre, es necesario que dicha interacción sea continua y guiada por un profesional de

la educación bajo los principios metodológicos de la pedagogía, en nuestro caso, de la pedagogía verde.

► ¿Qué es la pedagogía verde y en qué beneficia a los niños/as?

La pedagogía verde es una pedagogía alternativa que busca el aprovechamiento que el alumno/a ha de hacer de la Tierra para extraer y beneficiarse de todo su potencial, proporcionando un desarrollo físico, psíquico, cognitivo y emocional más armónico e integrado. También favorece la coordinación entre los sistemas nervioso, inmunitario y endocrino, mejorando así la resistencia contra enfermedades. Multitud de estudios científicos avalan dicha afirmación, demostrando que el

“El problema es que actualmente los niños/as pasan demasiadas horas delante de una pantalla y encerrados entre cuatro paredes”



contacto con la naturaleza y los animales que habitan en ella, siempre que sea guiado por un profesional de la salud y/o de la educación, disminuye los niveles de estrés y ansiedad de nuestros pequeños/as, tan acusada en tiempos de pandemia. Desde nuestra experiencia podemos decir que los alumnos/as Cavalli, que llevan a cabo actividades al aire libre con los animales rescatados de la Fundación, tienen sentimientos más positivos sobre sí mismos y los demás, lo que ha mejorado no sólo su autoestima, sino también su capacidad de resiliencia, asumiendo riesgos en espacios controlados que fomentan la de toma de decisiones y de resolución de problemas. Todos los días somos testigos

de cómo los juegos al aire libre despiertan sus ganas de aprender y de explorar, activando su imaginación mediante la experimentación, lo que desarrolla además su autonomía, creatividad, empatía y habilidades motoras de coordinación, equilibrio y agilidad.

► **¿Qué actividades ofrece vuestra Fundación para poder llevar a cabo esta educación al aire libre?**

Desde Fundación Cavalli animamos a todos los padres y madres a comprobar los resultados beneficiosos de nuestro programa "RANCHO ESCUELA BILINGÜE", un espacio de aprendizaje activo en la naturaleza, en contacto con animales rescatados, dirigido a fomentar el bienestar

psicológico, cognitivo y emocional de los niños y niñas entre 3 y 12 años.

El programa se lleva a cabo de lunes a viernes de 9 a 2 am, ayudando también a hacer posible la conciliación familiar en los días de libranza escolar de los más pequeños.

Los grupos son reducidos y todas las actividades se realizan al aire libre, disminuyendo considerablemente la posibilidad de contagio por enfermedad.

Las actividades siguen los principios metodológicos de la pedagogía verde en un entorno bilingüe dirigido a fomentar la inmersión lingüística del inglés a través de profesores nativos y profesionales de la educación.

Bilingüe



CAVALLI

FOUNDATION



Rancho Escuela Bilingüe

- Dirigido a fomentar el bienestar psicológico, físico, cognitivo y emocional para niñ@s de 3 a 12 años
- Espacio de aprendizaje activo en la naturaleza en contacto con animales rescatados
- Ambiente bilingüe
- Refuerzo Escolar
- Grupos reducidos
- Días sueltos o bonos con descuento con caducidad de 3 meses

Inscríbete en:
636 17 21 98

info@cavallifoundation.org

Para facilitar la conciliación familiar el horario será de lunes a viernes de 9.00 h. a 14.00 h.
(disponibilidad de horas extra)

Fatiga pandémica

Nieves Sánchez Ramírez



Ya va a hacer un año que estamos inmersos en laberinto que es el COVID y, como es normal, tanta incertidumbre, tanto proceso de adaptación y tantas emociones desagradables durante tanto tiempo tienen sus consecuencias.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha bautizado a todas estas consecuencias negativas que vienen producidas por la época COVID como Fatiga Pandémica.

¿Cómo podemos afrontarlo?

Hay diferentes pautas que podemos seguir para que las consecuencias negativas no sean tantas, no sean tan intensas o las podamos afrontar de manera más adecuada:

- **Limitar la información que consumimos**, es decir, no empacharnos con noticias relacionadas con el tema. Tenemos que ser críticos con los medios que elegimos para informarnos e intentar buscar también noticias que sean agradables o que traten otros temas.
- **Mantener el contacto social aunque sea a distancia**, es muy importante no perder los apoyos sociales que tenemos.
- **Introducir el ejercicio físico en nuestra rutina diaria**, como medio de distracción o entrenamiento y por nuestra salud física y mental.
- **Seguir rutinas de alimentación, descanso y cuidado adecuados.**
- **No pensar mucho en el futuro**, mejor centrarnos en momentos presentes o del futuro más inmediato. De esta manera evitaremos la sensación de tener que cambiar nuestros planes y de adaptarnos constantemente a los cambios que pueden aparecer y que no controlamos.
- **Tener presente continuamente que todo lo que hacemos puede tener consecuencias negativas en otras personas.** Al final esto es algo que todos compartimos y de lo que todos tenemos que responsabilizarnos.

Recordemos que el estrés, algo muy presente en nuestra vida, aparece cuando estamos ante una situación que supera nuestros recursos de afrontamiento o que nosotros interpretamos que los supera. En situaciones normales la tensión física y emocional que produce el estrés nos ayuda a afrontar diferentes situaciones complicadas de manera adecuada, pero cuando las situaciones son de gran intensidad y de larga duración, como la que estamos viviendo, esa tensión perenne termina afectando nuestro bienestar físico y mental. Estamos ante un ejercicio continuo de adaptación a situaciones poco comunes, por lo que la sensación de lucha es constante.

Todo esto también nos lleva a la desmotivación, cada vez más presente, para seguir las recomendaciones de protección y prevención que se nos han ido recomendando e imponiendo, es decir, nuestra percepción del riesgo está disminuyendo, y también está aumentando la desconfianza a las autoridades que precisamente nos marcan todas estas pautas.

Por tanto, la fatiga pandémica es una respuesta natural ante una crisis de salud como esta y que ya afecta al 60% de la población europea.



**¿COMES POR COMER?
¿NECESITAS CHOCOLATE?
¿FRACASAS EN TUS DIETAS?**

Nisara

Gabinete de Psicología
639 20 30 44

info@nisarapsicología.com

CONSULTAS DE PSICONUTRICIÓN ONLINE

Facebook: Nisara Psicología

Instagram: @nisarapsicología

**Hambre emocional
Sensación de vacío
Ansiedad**



Cómo

mantener un

sistema

inmunológico

fuerte para hacer frente a infecciones

Virginia Martí Bravo

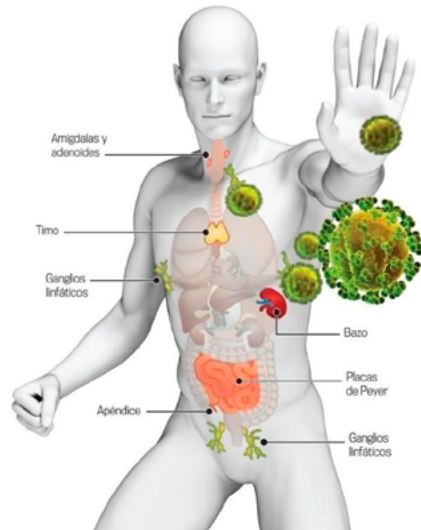


Necesitamos que nuestro sistema inmunológico realice una buena actividad para hacer frente a virus o bacterias. El sistema inmune es un conjunto de células y moléculas distribuidas con la capacidad de reconocer en nuestro organismo agentes extraños y destruirlos. En ocasiones esta actividad se ve disminuida por factores como la mala alimentación, el estrés, la depresión, las hormonas o las propias infecciones.

Este sistema inmune es capaz de defendernos, al mismo tiempo que de atacarnos, es decir, las personas que lo tienen alterado, responden de manera inadecuada ante las infecciones, llegando incluso a hacer daño a su propio organismo.

SISTEMA INMUNOLÓGICO

Es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones, como las bacterias y los virus.



La mejor manera de luchar contra posibles contagios sería mantener nuestro sistema inmune estable:

1 Mejorar la alimentación.

Una dieta equilibrada y saludable aporta innumerables beneficios y favorece unas bacterias intestinales más adecuadas, así como tomar productos o complementos probióticos puede ayudarnos a mejorar nuestro sistema digestivo. Los nutricionistas recomiendan:

Comer más alimentos vegetales

Los alimentos vegetales como frutas, verduras, nueces, semillas y legumbres son ricos en nutrientes y antioxidantes que protegen de la inflamación y combaten los radicales libres. Son ricos en vitamina C y en fibra, que protege el intestino y su flora microbiológica.

Comer más alimentos fermentados

La salud intestinal y la inmunidad están profundamente interconectadas. Los alimentos fermentados, como yogurt, kéfir o chucrut, y los probióticos, como las bifidobacterias, pueden reforzar su sistema inmunológico al ayudarlo a identificar y atacar a los patógenos dañinos.



LEGUMBRES, HARINAS, PASTA,
FRUTOS SECOS, INFUSIONES Y
ESPECIAS A GRANEL

DETERGENTES Y
PRODUCTOS DE LIMPIEZA
ECOSOSTENIBLES SIN ENVASE

PRODUCTOS DE BELLEZA,
COSMÉTICA E HIGIENE NATURALES Y
BIODEGRADABLES

MERCERÍA Y PRODUCTOS DE COSTURA





Limitar los azúcares añadidos

El azúcar añadido en los alimentos, presente en las bebidas azucaradas, alimentos ultraprocesados, dulces, bollería, etc., contribuyen significativamente a la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas, todas las cuales pueden inhibir el sistema inmunológico. Reducir la ingesta de azúcar puede disminuir la inflamación y el riesgo de estas afecciones.

Consumir alimentos ricos en vitaminas y micronutrientes

Además de proporcionar a tu sistema inmunológico la energía que necesita, una dieta saludable puede ayudar a garantizar que obtengas cantidades suficientes de los micronutrientes que desempeñan un papel en el mantenimiento de tu sistema inmunológico. Estos micronutrientes se encuentran en los siguientes alimentos:

Vitamina A

Lácteos, yema de huevo, hígado y carne de animales. Como provitamina A abunda en la zanahoria, la calabaza, el boniato y el albaricoque.

Vitamina B6

Pollo, salmón, atún, plátanos, verduras y patatas (con piel).

Vitamina C

Cítricos, incluidas las naranjas y las fresas, así como tomates, brócoli, pimientos rojos y espinacas.

Vitamina E

Nueces, almendras, semillas, espinacas y brócoli.

Zinc

Nueces, semillas de calabaza, semillas de sésamo, alubias, lentejas, aves o marisco.

Selenio

Pan y cereales integrales, marisco, carne de ave o huevos.

Hierro

Marisco, espinacas, legumbres, carne roja y de pavo, semillas de calabaza, quinoa, brócoli o tofu.

Ácido fólico

Verduras de hojas verdes (rúcula, espinacas, endibia, lechuga, berros, acelgas o col). También legumbres, frutas frescas, frutos secos o cereales integrales.



2 Hacer ejercicio físico

Deporte activo o aeróbico, siempre ajustado a la edad y necesidades de cada uno. Según recomiendan los expertos habría que andar unos 10.000 pasos diarios para mantener un tono vital cardiometabólico e inmunológico adecuado. La actividad física moderada puede reducir la inflamación y promover la renovación saludable de las células del sistema inmune. Realizar tan sólo 30 minutos de actividad física moderada como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar o hacer senderismo son excelentes opciones para estimular el sistema inmunológico.



“Mantener un sistema inmune fuerte es la mejor defensa del organismo”

SARTENES ANTIHADERENTES

OLLAS A PRESIÓN

**ESTUCHES DE VAPOR
PARA MICROONDAS**

MOLDES DE SILICONA

RECIPIENTES DE CRISTAL

CUCHILLOS ESPECIALES

**UTENSILIOS PARA CORTAR
FRUTAS Y VERDURAS**

BATIDORAS

Y MUCHO MÁS...

**Juan Manuel: 646 12 95 31
C/ Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia**

Utensilios de cocina que te ayudarán a llevar una vida más saludable

Soza

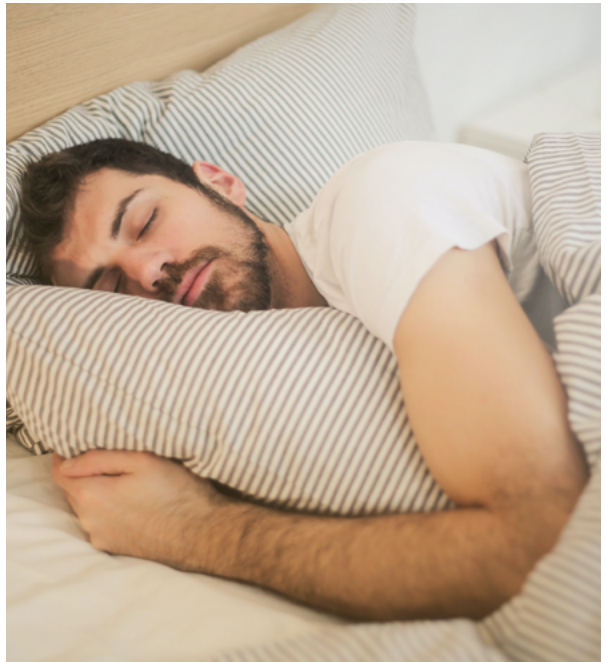
3 Beber mucha agua

El agua juega un papel importante en tu cuerpo, incluido el apoyo a tu sistema inmunológico. Un líquido del sistema circulatorio llamado linfa, que transporta importantes células inmunitarias, está compuesto principalmente de agua. Estar deshidratado ralentiza el movimiento de la linfa, lo que a veces conduce a un sistema inmunológico deteriorado.



4 Dormir lo suficiente

Las personas que no duermen lo suficiente son más propensas a enfermarse después de la exposición a los virus, ya que mientras dormimos se crean importantes moléculas que combaten las infecciones, por lo que descansar lo suficiente puede fortalecer tu inmunidad natural. Las personas adultas necesitan dormir un mínimo de 7 horas cada noche, mientras que los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas y las niñas y los niños más pequeños hasta 14 horas. Si tienes problemas para dormir, limita el tiempo frente a la pantalla una hora antes de acostarte, intenta acostarte a la misma hora todas las noches y haz actividad física con regularidad.



5 Evitar fumar y beber alcohol

Fumar y exponerse al humo del tabaco disminuye las defensas inmunitarias y favorece la proliferación de infecciones. El alcohol, al penetrar en el organismo, hace que disminuya la capacidad del sistema inmune de hacer frente a los antígenos virales.



Imágenes para el recuerdo: Nazarenos de Totana. 1890

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



Encargos:
644 40 64 09



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



ENVÍOS A TODA
ESPAÑA

www.dulceana.es

eligemurcia.es/artesano/dulceana





PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
CÁNCER DE COLON Y RECTO

Con el Cáncer de Colon y Recto hay que curarse en salud.

**Del 5 al 18 de marzo
(de 60 a 69 años) y del
16 de abril al 10 de mayo
(de 50 a 59 años).**

Horario: de 9:30 a 13:30 h.

***Quien no haya recibido la carta o
necesite resolver cualquier duda,
puede llamar a los teléfonos:
968 362 541 ó 968 368 896 en
horario de 9:00 a 11:00 h.**



Martes
Revisión
Colon



MARZO

Día Internacional de la Mujer

LUNES 8 DE MARZO

11:00 h. Lectura del manifiesto Día Internacional de la Mujer.
Lugar: Plaza del Ayuntamiento.

MARTES 9 DE MARZO

17:00 h. Charla online 'Modelos de pareja en igualdad: encuentros y desencuentros entre mujeres y hombres'.
Ponente: Loola Pérez, presidenta de Mujomur, graduada en filosofía y con formación en psicología y sexología.

MIÉRCOLES 10 DE MARZO

Entrega de los premios del Concurso de Literatura con motivo del 8 de Marzo 2020, Día Internacional de la Mujer, correspondientes al año pasado que no se pudieron entregar por la situación de la pandemia.

JUEVES 11 DE MARZO

Entrega del XXV Galardón Violeta 2020, correspondiente al año pasado que no se pudieron entregar por la situación de la pandemia.

Reconocimiento público de una mujer alhameña significativa, que se haya distinguido en cualquier ámbito de la vida cultural, política, económica o social, contribuyendo a la consecución de la igualdad.

OTRAS ACTIVIDADES:

Escalera de la igualdad

Es una actividad promovida por la concejalía de Igualdad con motivo del Día Internacional de la Mujer, se crea con la intención de visibilizar los logros que se van consiguiendo en la sociedad con respecto a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Campaña de prevención, sensibilización y difusión del servicio CAVI.



RED DE CENTROS DE ATENCIÓN
ESPECIALIZADA PARA
MUJERES VÍCTIMAS
DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
CAVI ALHAMA DE MURCIA



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia



Alhama de Murcia
CONSEJO ASESOR
de la Mujer

Recetas del mundo: Berenjenas en escabeche (Argentina)

Virginia Martí Bravo



A medida que va entrando la primavera y va subiendo un poco la temperatura vamos teniendo ganas de platos frescos que nos acompañen en los días de sol. Este es un plato de aperitivo muy habitual en Argentina, la berenjena cuenta con muy pocas calorías y grasas, ya que una taza solamente contiene 38 calorías. Posee minerales esenciales para la salud como el calcio, el hierro y el fósforo que ayudan a prevenir la anemia, fortalecer los dientes y los huesos y mejorar la digestión entre otras cosas. Es rica en antioxidantes, en flavonoides y en terpenos, unos compuestos que ayudan a disminuir el nivel de colesterol malo en sangre. Tiene efectos diuréticos y previene el estreñimiento por su alto contenido en fibra. También, retrasa la formación y el desarrollo de las células cancerígenas en el estómago.

Ingredientes:

- Berenjenas 6 (medianas)
- Sal gruesa
- Un vaso de vinagre
- Medio litro de agua
- 3 dientes de ajos
- Orégano, pimentón y cayena (opcional)
- 4 hojas de laurel
- Pimienta a gusto
- Aceite

CAMBIA DE LOOK

CITAS: 968 63 99 51



Inma Estilistas

PEINADOS Y COLORES
PARA ESTA PRIMAVERA

C/SÁNCHEZ VIVANCOS, 7

ALHAMA DE MURCIA



Elaboración:

Cortar las berenjenas en rodajas de 1/2 centímetro. Cubrir las con sal y dejarlas escurrir en un colador durante una hora. Pasado este tiempo enjuagarlas con abundante agua para quitar el excedente de sal.

Poner las berenjenas en una cacerola y agregar el vinagre, un vaso de aceite y agua hasta que empiecen a hervir, en ese momento bajar el fuego y dejarlas hervir hasta que se estén tiernas. Retirar del fuego y dejar enfriar. Condimentar con el ajo, pimienta, bastante orégano, la cayena y el laurel.

Colocar las berenjenas en recipientes de cristal y añadir aceite hasta cubrir las berenjenas.

Para envasar cualquier conserva, siempre se debe hacer en caliente, cerramos el frasco y lo colocaremos boca abajo. Esto favorece a la conservación. Se pueden

conservar en la nevera hasta una semana aproximadamente. Es ideal para acompañar platos de carne o pescado, en ensalada o como aperitivo.



ATICO30

AV/ JUAN CARLOS I, 61
ALHAMA DE MURCIA

NOVEDADES DE PRIMAVERA

Recetas del mundo: Chupe de camarones (Perú)

Virginia Martí Bravo



El chupe de camarones es una sabrosa y succulenta sopa se elabora en los mejores restaurantes de comida peruana. Es un plato tradicional que se suele disfrutar los fines de semana con la familia reunida alrededor de la mesa.

Este potaje tiene un origen mestizo, combinando las ricas sopas de mariscos de los incas con los ingredientes traídos por los españoles, como leche y pimienta. El chupe de camarones tiene fama de ser un plato afrodisíaco.



Ingredientes:

- 1 kilo de camarones o gambas
- ¼ taza de arroz
- ½ kilo de patata pelada
- 1 taza de guisantes o habas
- 1 lata de leche evaporada
- 2 mazorcas de maíz partidas en tres
- 1 cucharada de cayena o ají molido
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cebolla
- 1 calamar en rodajas
- Un huevo por persona
- 100 gr de queso fresco
- Sal, pimienta, orégano y laurel
- Aceite
- Agua o caldo de pescado

Elaboración:

Calentamos una olla con dos cucharadas de aceite sofreír la cebolla picada, el ajo y el tomate picado. Añadimos el ají o cayena, una pizca de pimienta y sal.

Presionamos la cabeza de algunos de los camarones o gambas ligeramente y guardamos el líquido obtenido (coral). Disolvemos el coral con un poco de agua. Colamos y añadimos a la olla cuando la cebolla esté transparente. Agregamos entonces dos litros de agua o caldo y dejamos que hierva.

Incorporamos a continuación el calamar, el arroz, el maíz y los guisantes. Dejamos hervir durante 10 minutos y añadimos las patatas troceadas.

Cuando las patatas estén blandas, agregamos los camarones o gambas. Cocinamos todo durante unos minutos más. Escalfamos los huevos en el caldo y añadimos el queso fresco en dados.

Cuando el huevo se haya cuajado y el queso derretido, añadimos la leche evaporada y una pizca de orégano. Removemos muy bien para que todo se ligue. Rectificamos de sal si es necesario. Servimos bien caliente.



 A large advertisement for LYP AU. The background is a dark, textured surface. On the left, a large black platter is filled with several large, cooked shrimp. In the bottom right corner, there is a close-up of a seafood dish, possibly octopus or squid, with a dark sauce. The LYP AU logo is prominently displayed in the center-right, featuring a colorful illustration of a shrimp and a crab. Below the logo, the text 'Nueva tienda online' is written in a white, cursive font. At the bottom, the website address 'www.distribucioneslypau.com' is written in a white, sans-serif font.

DISTRIBUCIONES
LYPAU

Nueva
tienda online

www.distribucioneslypau.com

Productos gourmet y congelados online

Recetas del mundo: Mousse de coco (Nauru-isla de Micronesia)

Virginia Martí Bravo



Nauru es una isla de Micronesia situada en el sur del océano Pacífico, entre Australia y Hawaii. Esta isla es la república más pequeña del mundo y también es uno de los países más pobres del Pacífico. Este postre aireado y ligero es el más universal de Nauru. Entre los múltiples beneficios del coco destacan sus propiedades antioxidantes, su capacidad para regular la presión sanguínea y disminuir los triglicéridos. Además es rico en fibras y minerales (potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas E, C, y B).

Ingredientes:

- 200 ml de leche de coco
- 3 cucharadas de azúcar
- 400 g de coco fresco rallado
- 1 cucharadita de agar-agar
- 150 ml de nata espesa y fría
- 4 cucharaditas de azúcar con sabor a vainilla (o 4 cucharadas de azúcar, con ½ cucharadita de esencia de vainilla)
- 2 claras de huevo

Elaboración:

En una olla grande, calentamos la leche de coco, el azúcar y el coco rallado sin que llegue a hervir. Retiramos del fuego y agregamos el agar-agar. Batimos esta mezcla bastante y dejamos que se enfríe.

Por otro lado, batimos la nata poco a poco incorporando el azúcar de vainilla, y cuando esté montada la añadimos a la mezcla anterior.

En otro bol, batimos las claras de huevo hasta que estén montadas. Incorporamos ahora a la mezcla las claras poco a poco y removiendo suavemente. Mezclamos todo con movimientos envolventes, la textura debe quedar muy aireada.

Podemos servir en los mismos cocos y dejamos que se enfría al menos 4 horas en el frigorífico. Decoramos con coco rallado o virutas de chocolate.





*Viaja con tu
comida con sólo un
pequeño click*



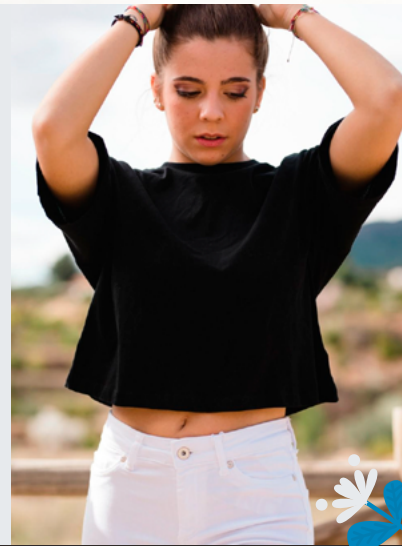
Escanea el QR



Haz tu pedido



Espera



Las mejores promociones en marzo



NUEVA UBICACIÓN: C/Miguel Servet, 4
- Alhama de Murcia - 680 52 44 41

www.iomoda.es

Farmacias de guardia

Alhama de Murcia

Benjamín López Martínez-Mena
C/ Vergara Pérez, 1
Teléfono: 968 630 012

Soledad Tutau Sánchez
C/ Isaac Albeniz, 3)
Teléfono: 968 630 855

Juana María Gómez Fernández
Avd/ Cartagena, 52
Teléfono: 968 632 202

**Eduardo Pérez García y
Elena Serrano Landaberea**
Avd/ Juan Carlos I, 50
Teléfono: 968 630 047

María Isabel Sánchez Hernández
C/ Postigos, S/N
Teléfono: 968 630 161

Gregorio Ángel Fernández Castello
Avd/ Antonio Fuertes, 48
Teléfono: 968 636 368

Totana - Aledo

Andrés Jerónimo Crespo Castillo
C/ Mayor Triana, 2
Teléfono: 968 422 003

Carmen Ladrón De Guevara Ruíz
C/ Santomera, 17
Teléfono: 968 421 811

Francisco Martínez Serrano
Plaza de la Constitución, 1
Teléfono: 968 424 457

**María del Carmen Gallego Martínez
y Joaquín Muñoz-Cruzado Barba**
C/ San Antonio, 9
Teléfono: 968 424 709

**Carmen Ruíz Fernández y
Pilar Ladrón De Guevara Ruíz**
Calle del General Aznar, 80
Teléfono: 968 421 652

María del Mar Martínez Navarro
C/ Santa Bárbara, 17
Teléfono: 968 420 139

María Isabel Cerezo Musso
Avd/Lorca, 44
Teléfono: 968 423 850

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

Pedro Luis Mustieles Marín
Caminico de Tallante, 11 (El Paretón)
Teléfono: 968 48 41 05

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

Manuel Suárez Ortega
Carretera de Bolnuevo, 11
968150794

Cayetano Pérez Gómez
Vía Axial, 163
Tlf: 968 15 32 32

José Luis Pérez Madrid
C/ Cartagena,92
Tlf: 968 15 36 17

Cristina Ernestina Marín Galindo
Avda/ Cabo Tiñoso, 1
Tlf: 968 15 30 55

**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

MARZO

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				

ABRIL

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		

MARZO

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				

ABRIL

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		

MARZO

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				

ABRIL

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		



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

Mazarrón

Antonio Lorente Martínez
C/Alcalde Juan Paredes, 10
Teléfono: 968 59 00 08

María del Mar Moreno Ramos
C/La Vía, 84
Teléfono: 968 59 06 10

Salvador y Encarnación Zamora Navarro
C/Pintur Agustín Navarro, 2
Teléfono: 968 59 00 29

Fernando Ojalora Muñoz
C/La Vía, 50
Tif: 968 59 11 09

María del Carmen Collado Martínez
C/Camino Real, 31 (Cañada de Gallego)
Teléfono: 968 15 88 56

Isabel Tovar Zapata
C/Madrid, 19, sector A, parcela E-G-1
(El Saladillo, urbanización Camposol)
Teléfono: 868 10 26 23

MARZO

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				

ABRIL

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

MARZO

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				

ABRIL

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		

Panes artesanales elaborados con
masa madre de larga fermentación

PANADERÍA DEL CARMEN

PAN DE:

- CHÍA
- TRIGO
- ESPELTA
- CENTENO
- INTEGRAL 100%
- CEREALES
- PITA
- PASAS
- AJO Y PEREJIL
- ACEITUNAS NEGRAS

¡PÍDELO A TU GUSTO Y TE LO HACEMOS!

641 49 38 84

C/FRANCISCO DE
VALDIVIA, 2
ALHAMA DE MURCIA



Pasatiempos

Sopa de letras: primavera

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

- 1. Aroma
- 2. Cosecha
- 3. Flores
- 4. Migración
- 5. Clima
- 6. Florecer
- 7. Flollaje
- 8. Pascua
- 9. Tiempo
- 10. Polen
- 11. Hoja

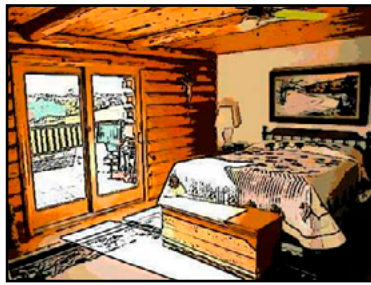
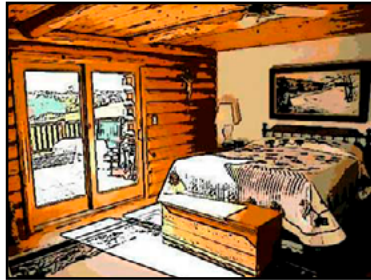
Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

Encuentra las 9 diferencias



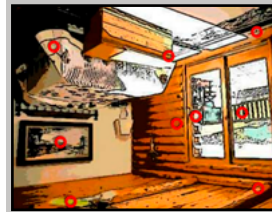
Soluciones

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

Sudoku 2

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

Sudoku 1



9 diferencias

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

Sopa de Letras

Horarios de autobuses

PUERTO DE MAZARRÓN - TOTANA - ALHAMA

ALHAMA - TOTANA - PUERTO DE MAZARRÓN

BOLNUEVO	PUERTO DE MAZARRÓN	MAZARRÓN	CAMPOSOL	EL PARETÓN	TOTANA	ALHAMA DE MURCIA	LA HOYA	LORCA
9.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.20	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.25	---	---
15.20	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	---	16.25	16.40
19.20	19.30	19.40	19.50	20.00	20.10	20.25	---	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
9.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.10	12.20	12.30	12.30	12.50	13.00	13.15	---	---
18.50	19.00	19.10	19.20	19.30	19.40	19.50	19.55	20.10

LORCA	LA HOYA	ALHAMA DE MURCIA	TOTANA	EL PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO DE MAZARRÓN	BOLNUEVO	ALAMILLO
6.20	6.35	---	6.50	7.00	7.10	7.20	7.40	7.30	8.00
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
12.00	12.15	---	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.20	13.40
---	---	15.40	16.00	16.10	16.20	16.30	16.40	16.50	---
*Servicios combinados									
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS									
7.30	7.45	---	8.00	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	---
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
13.30	13.45	13.45*	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.50	---

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.
12.45 h.	13.00 h.	13.15 h.	13.30 h.	13.45 h.	13.55 h.	14.15 h.	14.30 h.	14.45 h.
---	14.30 h.	14.45 h.	15.00 h.	15.15 h.	15.25 h.	---	---	16.00 h.
---	19.00 h.	19.15 h.	19.30 h.	19.45 h.	19.55 h.	---	---	20.30 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
---	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.

MURCIA - LORCA

MURCIA	CAMPUS	ALCANT.	LIBRILLA	ALHAMA	TOTANA	LA HOYA	LORCA	HOSP. LORCA
6.45 h.	---	---	7.05 h.	7.20 h.	7.30 h.	7.45 h.	8.10 h.	8.30 h.
9.00 h.	---	---	9.20 h.	9.40 h.	9.55 h.	10.05 h.	10.30 h.	---
11.00 h.	---	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	12.05 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 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.	---
17.00 h.	---	---	17.20 h.	17.40 h.	17.55 h.	18.05 h.	18.30 h.	---
21.00 h.	21.10 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.	---
15.00 h.	---	15.15 h.	15.30 h.	15.50 h.	16.05 h.	16.15 h.	16.30 h.	---

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



Danna
Tallas grandes
NUEVA TEMPORADA

AV/JUAN CARLOS I, 16
ALHAMA DE MURCIA

WWW.DANNATALLASGRANDES.COM





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

MARZO

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:

Viernes 19: San José.

Viernes 25: Festivo en Águilas y Cartagena.

ABRIL

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:

Jueves 1: Jueves Santo.

Viernes 2: Viernes Santo.

Lunes 5: Festivo en Ceutí, Fortuna y Jumilla.

Martes 6: Festivo en Abarán, Alguazas, Murcia y Las Torres de Cotillas.

Viernes 9: Festivo en Blanca.

Lunes 19: Festivo en Moratalla

Hijos de Carmen
López Sanz S.L.



Electricidad
y gas

Pedidos al 968 63 00 16
repsolalhama@hotmail.com

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**

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

**NOVEDAD:
CARRETIILLAS
PARA
BOMBONAS**



MENÚ DIARIO 10€

**CARNE A LA BRASA A DIARIO
POLLOS ASADOS
COSTILLA BBQ CRUJIENTE DE JAMÓN IBÉRICO
ESPECIALIDAD EN PULPO**

PEDIDOS POR WHATSAPP

6 2 0 8 4 3 7 6 3

9 6 8 7 8 9 0 6 5

(NUEVA GERENCIA)



www.conectabien.com

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

Pregunta sin compromiso:
TLF: 647 36 54 40
marketing@conectabien.com