

Revista Conecta

Nº 48.
Julio-agosto 2021

Viajando por la
Región de Murcia:

ÁGUILAS

Cómo cuidar a nuestras
mascotas en vacaciones

Pedro Cánovas Medina:

"Un director de orquesta ha de ser excelente en muchas cosas, pero no solo tiene que serlo en lo musical, sino también en lo humano"

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

www.revistaconecta.es

2 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



Virginia Martí Bravo

Periodista, redacción, marketing, diseño gráfico y maquetación.

Ismael Martínez Cánovas

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

Colaboraciones:

Nieves Sánchez Ramírez: redacción (Psicología).

Myriam Gómez Cánovas: diseño gráfico.

Mariana Oliveira de Oliveira: diseño gráfico y redacción (Redes Sociales).

REVISTA CONECTA
Depósito legal: MU 1226-2018

PROMOCIONA TU EMPRESA:
647 365 440
comunicacion@revistaconecta.es

Puedes recoger GRATIS la revista en los puntos de distribución oficiales del Bajo Guadalentín

También disponible en formato digital en
www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:



Más de 15.000 seguidores

GAFAS GRADUADAS
VISTA



GAFAS GRADUADAS
SOL

DESDE **99€**

OPTILENT ALHAMA
Tu óptica de confianza

T. 904 632 196 | 075 571 471 | Avd. Comarquina Ligas, 8 Alhama de Murcia



ÍNDICE

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Águilas (pág. 4)

ENTREVISTA

- Pedro Cánovas Medina: "Un director de orquesta ha de ser excelente en muchas cosas, pero no sólo tiene que serlo en lo musical, si no también en lo humano" (pág. 8)

PSICOLOGÍA

- La ansiedad (pág. 12)

CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 14)
- Actividades en "La Guarida" (pág. 17)

REDES SOCIALES

- La revolución de Tik Tok (pág. 18)

VIAJANDO CON TUS MASCOTAS

- Cómo cuidar a nuestras mascotas en vacaciones (pág. 20)

GASTRONOMÍA

Recetas de la Región de Murcia:

- Ajo colorao (pág. 22)

Recetas del mundo:

- Mochi (Japón) (pág. 24)

FARMACIAS

- Farmacias de guardia (pág. 26)

PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 28)

INFORMACIÓN

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



**ANALIZAMOS
TUS SEGUROS**



helvetia
Tu aseguradora suiza.



699 87 23 00



contacto@inmagservices.com

**¿QUÉ TIPO DE SEGURO
NECESITA TU EMPRESA?**

- SEGUROS DE ACCIDENTES COLECTIVOS
- SEGUROS DE COMERCIO
- SEGUROS MULTIRRIESGO
- SEGUROS DE RESPONSABILIDAD CIVIL
- SEGUROS DE SALUD COLECTIVOS

Viajando por la Región de Murcia

ÁGUILAS

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas



Situada en el punto más meridional de la Región de Murcia, formando frontera con Andalucía, un lugar que conquista por sus paradisíacas playas de aguas cristalinas, su cultura y su historia. Águilas ocupando una franja litoral de 28 km y bajo la vigilancia de su gran castillo de San Juan de las Águilas. Esta localidad ha estado poblada desde la época paleolítica, y otras muchas culturas antiguas como la argárica, fenicia, romana y musulmana han dejado también sus vestigios en este lugar, destacando especialmente los restos romanos encontrados del siglo I al IV, entre los que destacan sus Termas Romanas.

¿QUÉ VISITAR?

Castillo de San Juan de las Águilas. Esta fortificación del siglo XVIII se encuentra a 85 metros de altura donde se puede contemplar toda la ciudad. Consta de tres cuerpos: El Fuerte de San Juan, la Batería de San Pedro y una comunicación con dos fortines que defendían el acceso al Castillo.

Faro de punta negra. Situado en la falda del castillo, junto a su puerto comercial, tiene una altura de 30,9 metros sobre el nivel del mar y un alcance de 15 millas.

Casino. Este edificio fue construido entre 1894 y 1895. Destaca su interior con diez pinturas alegóricas realizadas en 1905 por el murciano José Sánchez. Lugar en el que se realizan eventos y actuaciones.

Rincón del Hornillo. Un bonito rincón situado frente a la playa del Hornillo que está formado por una amplia escalinata de mosaicos. Este trabajo elaborado de manera artesanal fue iniciativa de su creador, Juan Martínez 'Causo'.

Pico y mirador de L'Águilica. Lugar fruto de la erosión del mar y el viento que se asemeja al pico de un águila sobresaliendo del mar.

Ícaro. Este monumento al Carnaval, es un una obra del escultor murciano González Beltrán. Es un homenaje de la ciudad de Águilas a su fiesta más importante 'EL CARNAVAL', declarado de Interés Turístico Internacional en el año 2015.



Monumento al ferrocarril.

Antigua máquina locomotora a vapor, una de las primeras que se usaron en Águilas. Es un homenaje al ferrocarril, por todo lo que ha supuesto para el desarrollo económico de la población.

Museos. El Museo Arqueológico

destaca por su colección de arqueología romana y repasa en su interior la historia de esta localidad, desde el remoto Neolítico (finales año 3000 a.C.), (hallazgos de la cueva C-6 de Cabo Cope), hasta la actualidad. También podemos visitar el **Museo del Ferrocarril** y el **Museo de Fútbol**.

Puerto Pesquero. Inaugurado en 1884 posee una de las mayores flotas pesqueras de la Región de Murcia. La lonja de pescado es visitable durante la subasta, así como la exposición de la historia de la pesca en Águilas y el paseo marítimo de los pescadores.

Parroquia de San José. Esta Iglesia es del s.XIX, con un estilo neoclasicismo sobrio, en esta Parroquia se conserva la imagen de la Virgen de los Dolores, patrona de la ciudad de la escuela de Francisco Salzillo.

Plaza de España. Esta glorieta está rodeada de un precioso jardín con gran variedad de árboles y plantas de distintas especies, destacando entre ellas sus Ficus centenarios. Construido en 1874, en su centro está situada una fuente con una escultura conocida popularmente como 'La Pava de la Balsa'



968 786 878



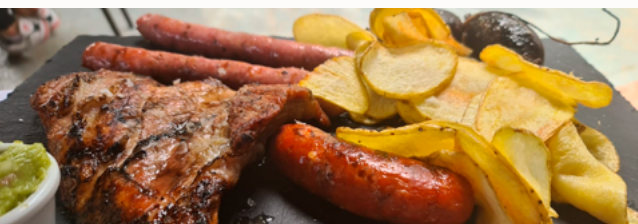
632 150 367
620 843 763



Avenida Antonio Fuertes
Alhama de Murcia

NUEVO HORARIO DE VERANO

- DE LUNES A JUEVES ABIERTO HASTA LAS 17H
- VIERNES Y SÁBADO, COMIDAS Y CENAS
- DOMINGOS CERRADO



**LA MEJOR CARNE
A LA BRASA**

6 Viajando por la **ÁGUILAS** Región de Murcia

Torre de Cope. Situada en la bahía de Cope, esta torre de vigía y defensa destruida y reconstruida numerosas veces a lo largo de la historia, fue restaurada sobre las ruinas del s. XVI.

Casa de la Cultura 'Francisco Rabal'. Es una completa Casa de Cultura que alberga los premios y otros reconocimientos al actor aguileño Francisco Rabal y los de su hija, teresa Rabal. En la pedanía aguileña de la Cuesta de Gos, lugar donde nació el actor, también podemos contemplar un monumento homenaje que se concedió después de su muerte.

Cimar. Este Centro de Interpretación del Mar, es un espacio que tiene como finalidad mostrar el patrimonio natural de la costa aguileña, así como actividades relacionadas con el mar y la tradición pesquera.

Termas Romanas. En los bajos del inmueble situado en la calle Rey Carlos III se encuentran restos 'in situ', de unos baños romanos datados en el s. I d.C., en concreto parte de un caldarium (baños calientes).

Embarcadero del Hornillo. Situado en la bahía del Hornillo y actualmente en desuso, es un antiguo cargadero de mineral, construido por la Compañía Británica de Ferrocarriles del Sureste, a finales del s. XIX. En este lugar se disfruta de un auténtico museo al aire libre, siguiendo las antiguas vías del tren, hasta uno de los antiguos túneles de descarga y al Mirador.



¿QUÉ HACER?

Playas de Águilas. Esta ciudad cuenta con numerosas playas que ofrecen un increíble baño en sus aguas color turquesa: Playa de La Carolina, de las Delicias, de Levante, de Poniente, de los Cocedores, de Calabardina, del Arroz, de los Cocedores del Hornillo... algunas de ellas más tradicionales, situadas en el centro de la ciudad junto al paseo marítimo, y otras cuentan con un entorno natural de gran belleza paisajística. En algunas de ellas se puede practicar actividades como el buceo o deportes náuticos.



¿QUÉ COMER?

La propuesta gastronómica de Águilas tiene como protagonista el pescado y el marisco, en concreto, este año hace un guiño a la almadraba y lanza 'Saborea la Lecha de la Costa de Águilas' con la participación de muchos de sus Restaurantes de la zona, dando protagonismo común a 'la lecha' de la costa de Águilas, también denominado como pez limón, pescado azul de carne blanca con alto valor nutritivo y con un sabor elegante y aromático.

Águilas tiene una cocina ancestral, muy variada, con un gran contraste de sabores, basada en los productos del mar y de la huerta. Los platos suelen estar muy condimentados, notándose en casi todos ellos la influencia de la cocina árabe, especialmente en los postres. Como 'productos estrella' destacamos el salmonete, la gamba, el tomate y la alcaparra.

Destaca la elaboración de embutidos típicos de la zona, muy relacionados con los regionales, pero con algunas variantes; como la morcilla de cebolla, la salchicha o la longaniza. Disfrutar de una cocina con personalidad en esta ciudad con platos como 'El Caldo de Pescado', 'Los Escabeches', 'el Ajo Colorao', 'la Ensalada de Pulpo', 'el Arroz a Banda', 'la Ensaladica Cocida'... son de las mejores opciones.

¡REBAJAS!

50%

30%

10%

40%

**LO ÚLTIMO EN
MODA INFANTIL
Y DE MUJER**

20%

ATICO30



Juan Carlos I, 44
Alhama de Murcia



Pedro Cánovas Medina: “Un director de orquesta ha de ser excelente en muchas cosas, pero no sólo tiene que serlo en lo musical, si no también en lo humano”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

Pedro Cánovas Medina es un prestigioso director de orquesta. Comenzó su andadura como director de la Banda Escuela de Sauces, en Cartagena. Director de la Coral Harmonía, y de la Escolanía de canto gregoriano Iubilaeum Carthaginensis. En su trayectoria profesional se encuentra su paso como titular de la Orquesta Sinfónica de la UCAM, y en el Quinteto Iter Musicae, saxofonista en Kouroi Jazz Quartett, y en su propio Cuarteto de Jazz & Bossa Nova, que pronto tendrá lugar su estreno. También como saxofonista de en Lucky Lips (Rhythm & Blues) y Seaside (Surf Rock) y profesor de Lenguaje Musical, Fagot y Saxofón en varias Escuelas de Música.



C\ SÁNCHEZ VIVANCOS, 7
ALHAMA DE MURCIA



968 63 99 51



**¡DEJA TU PELO EN LAS
MEJORES MANOS!**



Inma Estilistas



¿Podrías contarnos cuál fue tu primer contacto con la música?

Desde que tengo uso de razón he estado rodeado de Música. En casa siempre había discos sonando. Recuerdo escuchar cintas de cassette en mi primer equipo de música (un Sony a pilas), me encantaba. Gracias a mi familia, descubrí la Música antes que otras muchas cosas.

¿Cómo es la vida de una persona que dedica su vida a la música?

Requiere mucha constancia y dedicación exclusiva. Muchas horas de ensayo, tanto individual como en grupo, y tener paciencia, ya que se trabaja en grupo, y cada músico tiene un papel imprescindible sobre el escenario.

Hablemos de tu forma de trabajar. ¿Cómo te preparas para un concierto? El trato entre los músicos y un director siempre es complicado. ¿Cuál crees que es la manera más apropiada de llevarla a cabo?

Depende sobre todo del tipo de músicos con los que se cuenta. Si se trabaja con músicos amateur o semiprofesionales, programo muchos más ensayos, y lo planifico todo con meses de antelación. Si se trabaja con músicos profesionales, todo cambia, es todo mucho más sencillo.

No creo que el trato entre director e intérpretes sea complicado, al fin y al cabo todos somos músicos, y queremos que el concierto salga lo mejor posible, que es lo que merece el público al que nos debemos. Simplemente es establecer un objetivo común y realista, y caminar hacia él.

Con la trayectoria con la que ya cuentas, ¿Qué crees que hace a un director de orquesta excelente? ¿Cuál es el secreto de la sonoridad en conjunto?

Un director de orquesta ha de ser excelente en muchas cosas, pero en mi opinión, no solo tiene que serlo en lo musical, sino también en lo humano.

Para sonar en conjunto, en cualquier estilo musical, es necesario que los músicos hayamos ensayado muchas horas juntos. Si los músicos son profesionales, la adaptación es más rápida, pero igualmente se necesita de esas valiosas horas de ensayo.

Soza

646 12 95 31

C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia

¡Refréscate este verano con los vasos y copas más originales y que no pasen desapercibidos!





Tienes el honor de ser el nieto de un gran músico, Pepe Medina, conocido dentro del folklore murciano. ¿Hasta qué punto influyó en ti la presencia de la música en tu familia?

Mi abuelo siempre fue un melómano, y siempre le estaré agradecido, sobre todo, por compartir conmigo sus conocimientos sobre obras, compositores, directores, orquestas...

A día de hoy es fácil acceder a todo tipo de música con Internet, pero a finales de la década de los 90, o era muy difícil conocer a Brahms o a Mahler fuera de ciertos círculos musicales.

En un mundo en el que cada vez triunfan más nuevas tendencias como el trap o la música pop, ¿Crees que sigue habiendo espacio para la música de orquesta o de grupos de cámara?

Creo que con tantos habitantes que hay en nuestro planeta, todos los tipos de arte y entretenimiento tienen cabida. La música orquestal y de cámara, son una de las señas de identidad de nuestra cultura occidental, con lo cual, aunque sea una pequeña parte de la sociedad, siempre se mantendrá viva con conciertos en directo.

¿Si tuvieras que quedarte con un único momento de tu carrera como músico con cual sería?

Uno solo, muy difícil de elegir. Quizás interpretar la 3ª Sinfonía de Mahler en el Auditorio Nacional, o mi recital final de carrera de fagot, o el de dirección de orquesta.



Háblanos sobre tus próximos proyectos.

A día de hoy, la prioridad es retomar los conciertos en directo, y llegar poco a poco la "normalidad" musical.

Siempre tengo muchos proyectos en mente, pero por lo pronto, dirigir varios conciertos de repertorio no muy común, terminar varias obras que estoy componiendo y estrenarlas, y como siempre, seguir formándome como músico.



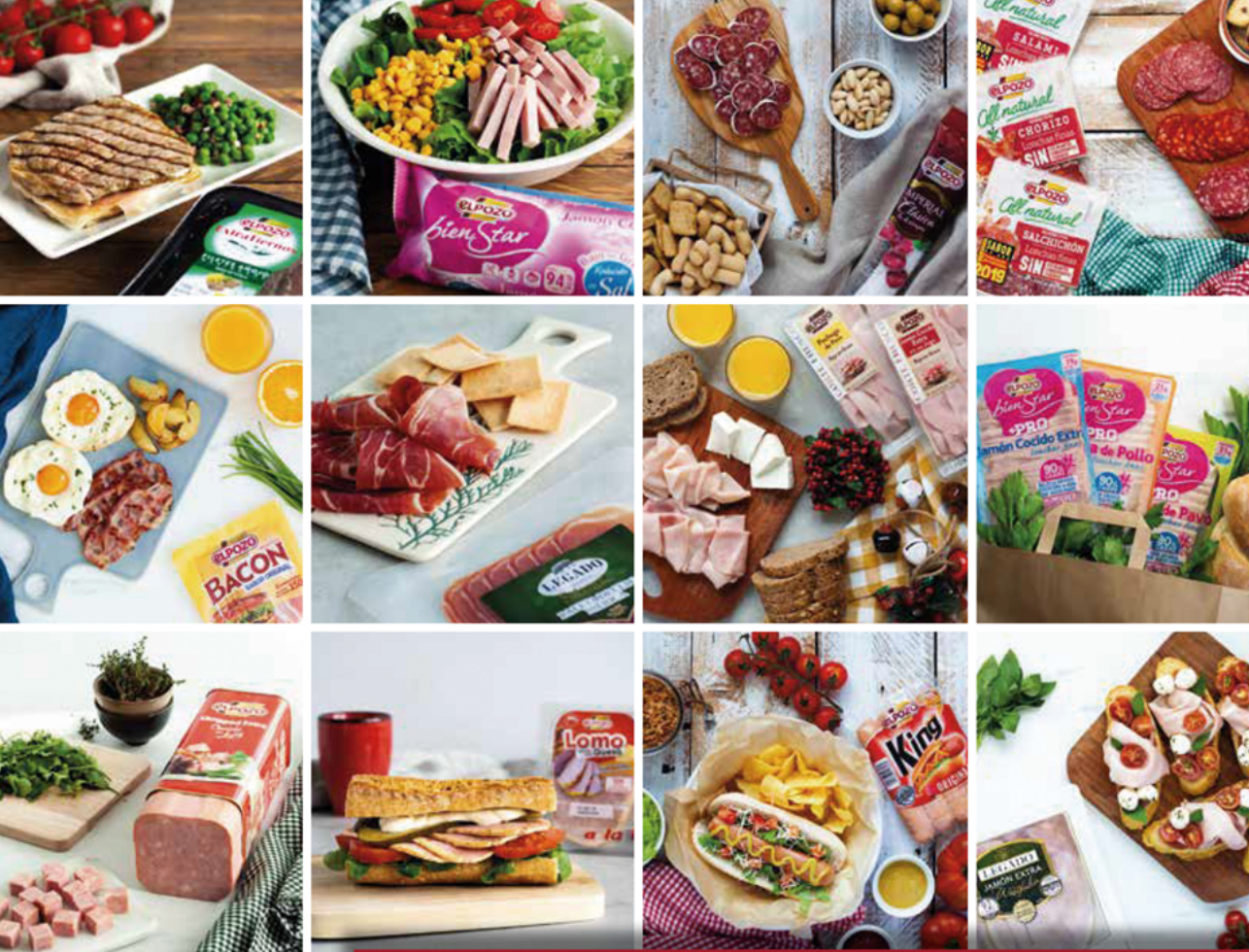
**SE VENDE
SOLAR 230m²**

.....
FACHADA A TRES CALLES

Av. De España, 21, Alhama de Murcia

.....
PRECIO A CONVENIR

☎ 674 418 058



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

La ansiedad

Nieves Sánchez Ramírez

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad, aunque solemos relacionarla con algo negativo, es un mecanismo de defensa, es una señal de alarma que se pone en marcha antes situaciones que consideramos peligrosas. Es una activación de nuestro sistema nervioso.

Todas las sensaciones corporales que aparecen con la ansiedad aparecen con el fin de movilizar nuestro organismo para enfrentar las amenazas de la mejor manera posible. Por ejemplo, nuestro corazón empieza a latir más rápido para poder bombear sangre a nuestras extremidades, por si nos fuera necesario huir o defendernos.

¿Cuándo la ansiedad se convierte en algo negativo?

La ansiedad deja de sernos útil y se convierte en un problema cuando el nivel de ansiedad y de activación llega a afectar de manera negativa nuestra vida diaria y empieza a producirnos sensaciones y vivencias desagradables que llevan a bloquearnos y nos impiden seguir con nuestras rutinas o con lo que teníamos planteado.

Se diferencian dos tipos de ansiedad:

- **“Sana”**: se encuentra en un nivel en el que es útil, nos motiva y nos activa para enfrentar ciertas situaciones o para realizar ciertas acciones.
- **Patológica**: el nivel de ansiedad aumenta tanto que nos incapacita y pasa a ser algo que nos produce malestar y nos perjudica.

¿Ante qué situaciones puede aparecer la ansiedad?

Puede aparecer por diferentes motivos, quizás por una situación que pensamos que nos supera y que no vamos a poder enfrentar, entonces aparece la ansiedad anticipatoria, o por algo que ha pasado en nuestra vida que tiene consecuencias graves para nosotros o significan un cambio importante que nos cuesta incorporar a nuestra vida, entre otras cosas.



¿De qué va a depender que una situación nos provoque ansiedad o no?

La razón de que ciertas situaciones produzcan ansiedad a unas personas y no a otras es cómo de amenazante perciba la situación dicha persona. Si una persona percibe que cierto problema supera sus capacidades para hacerle frente la ansiedad será muy elevada, lo que nos dificultara aún más afrontar dicha situación, si pensamos que tenemos las herramientas suficientes para solucionar el problema el nivel de ansiedad será el adecuado para hacerle frente.

¿Cómo podemos superarla?

Es importante dejar claro que la ansiedad no es algo que pueda desaparecer porque es necesaria para nuestra supervivencia, es una emoción más de nuestro repertorio emocional, Por tanto, algo esencial será normalizarla, saber que es algo que forma parte de nosotros y que no

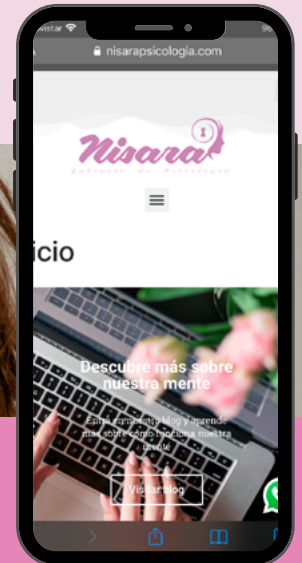
depende de que esté o no esté si no de la intensidad con la que aparece.

Cuando la ansiedad pasa a ser algo negativo existen diferentes técnicas dirigidas a poder rebajar el nivel de activación del sistema nervioso y también a modificar los pensamientos negativos que nos llevan al incremento en la intensidad de esa ansiedad. Todo esto guiado por un profesional.



Nisara
Gabinete de Psicología

Sesiones de psicología
presenciales, online y a
domicilio (también fines de
semana)



Practica el amor propio

Aprende a decir NO



Haz ejercicio



Mímate un poco



Dormir lo suficiente



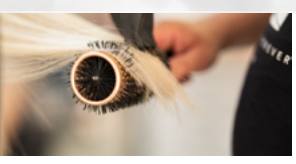
639 20 30 44



info@nisarapsicologia.com

Imágenes para el recuerdo: Grupos de niñas y niños internos de la Casa José Antonio en las colonias de verano en el Puerto de Mazarrón. 1960-1965

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



PROMOCIÓN DE MECHAS

MATIZ+TRATAMIENTO DE PROTEÍNAS

20%

ANTES 53€
AHORA 47€

CORTE + TRATAMIENTO
HIDRATACIÓN

15%

ANTES 22€
AHORA 20,50€



CERA PIERNAS COMPLETAS
INGLES Y AXILAS

10%



633 50 75 25
C/ FUENTE DEL RAL, 81 BAJO
ALHAMA DE MURCIA

CAMPAÑA DE INFORMACIÓN CONTRA EL MOSQUITO TIGRE

¡RECUERDA!

Para luchar
contra el
Mosquito Tigre
debes evitar
que se
reproduzca



¿CÓMO EVITAR QUE SE REPRODUZCA?



Evita recipientes que puedan acumular agua, como cubos, bidones, platos de macetas, etc.



Elimina el agua acumulada en objetos o vacíala semanalmente: jarrones ceniceros, piscinas de plástico, bebederos, neumáticos...



Tapa herméticamente, con tapa o tela mosquitera, los depósitos de agua.



Mantén los niveles de cloro en tu estanque, balsa o piscina.



Pon en tu estanque o fuente de jardín peces ornamentales, que se comen las larvas.



Limpia regularmente las canaleras de tejados y terrazas.



No provoques encharcamientos con tus vertidos o riegos.



Los mosquitos tigre sólo suelen volar a unos metros de donde nacieron. Si te pican en casa es muy probable que tengas un criadero cerca.

Si quieres más información sobre los riesgos de este mosquito, sobre cómo evitar que te pique o cómo preparar trampas para capturarlos, recoge el folleto informativo en las oficinas municipales o descárgatelo de la web municipal www.alhamademurcia.es.



SIN RABIA, CON MICROCHIP CAMPAÑA DE VACUNACIÓN ANTIRRÁBICA 2021

Del 1 de julio al 31 de agosto

OBLIGATORIA PARA PERROS, GATOS Y HURONES

Aprovecha para ponerles el **MICROCHIP**. Es **OBLIGATORIO** para las tres especies. La multa por no llevarlo oscila entre **1.500 € y 6.000 €**.

No acudas sin tu **DNI**.

Si tu animal es potencialmente peligroso también es obligatorio que solicites en el Ayuntamiento la **LICENCIA MUNICIPAL**.



Precio reducido tanto en vacunación como en implantación de microchip. Si haces las dos cosas a la vez el precio aún se reduce más. Ese precio no lo vas a encontrar durante el resto del año.

Clínica veterinaria **TUCÁN VETERSALUD**

Calle San Francisco Javier, bajo (frente a Bankia).

Tel. 968 63 05 50

De lunes a viernes de 10:30 a 14:00 h. y de 17:30 a 20:30 h.

Sábados de 10:30 a 13:30 h.

Clínica veterinaria **CACHORROS**

Calle Los Pasos, 2 (detrás de la Plaza de Abastos).

Tel. 968 63 27 46

De lunes a viernes de 10:30 a 13:30 h. y de 17:30 a 21:00 h.

Sábados de 10:30 a 13:30 h.

Centro veterinario **ALHAMA**

Calle Lope de Vega, 3 (junto al Recinto Ferial).

Tel. 868 92 01 68

De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 20:00 h.

Sábados cerrado.



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Bienestar Animal

La Guarida

Espacio joven

Ubicado en calle Círculo (bajo del Círculo Instructivo del Obrero)

ACTIVIDADES JULIO 2021

Miércoles 7 - TALLER DE CHAPAS

Miércoles 14 - DECORA TU ROPA

Miércoles 21 - ZUMBA /STREET - DANCE

Miércoles 28 - AJEDREZ

¡APÚNTATE!

Actividades para grupos reducidos de 10 personas máximo.

Aforo: 36 personas.

Para mayores de 12 años.

Protocolo Covid-19. Es obligatorio acceder con mascarilla y usar gel desinfectante.

El local contará con la presencia permanente de un monitor.

Asistencia con cita previa al teléfono 630 649 025.

También puedes **RESERVAR EL ESPACIO, SOLO PARA TI Y TUS AMIGOS**, los días martes y jueves de 19:00 a 21:00 h. y los viernes y sábados de 20:00 a 22:00 h.



A partir del 2 de julio

Horario de verano:

Martes, miércoles y jueves:

de 19:00 a 21:00 h.

Viernes y sábados:

de 19:00 a 24:00 h.

Domingos y lunes cerrado.



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia





La revolución de Tik Tok

Mariana Oliveira de Oliveira

¿Por qué Tik Tok tiene tanto éxito?

Tik tok ha revolucionado las redes por su peculiar formato de vídeos cortos que ha tenido tanto éxito en la antigua aplicación Musical.ly por lo que esta tendencia ha sido la clave para su popularidad. Otra de las razones de su éxito es el tiempo que pasan los usuarios en la app, un promedio de 89 minutos al día.

Esta aplicación en muy poco tiempo ha revolucionado el mundo de las redes sociales, podemos destacar que tiene más de 2.000 millones de descargas en total, pero... ¿por qué creéis que es tan popular?

Los jóvenes aprovechan las herramientas que ofrece esta app para intentar convertir sus vídeos en virales, ya sea con coreografías, imitaciones o bromas, incluso realizan reflexiones o explican su opinión respecto algún tema. Se destaca la facilidad para ellos, ya que sólo necesitan tener un móvil con cámara y conexión a internet para poder compartir sus vídeos.

Lo que más llama la atención de Tik Tok son los retos y modas que crean los usuarios y que se vuelven virales en pocos días. Uno de los claros ejemplos es repetir una misma coreografía de algún usuario que ha retado a imitar sus pasos. En muchos casos varios jóvenes se han hecho famosos por un simple vídeo de 60 segundos, hasta el punto de que conocidas marcas han contactado con ellos para que promocionen sus productos ya que sus vídeos tienen más de 100 mil visualizaciones diarias.

En Tik tok donde su target de usuarios ronda entre los 16 y 25 años, seguidos de usuarios de entre 25 y 45 años que son un 60% mujeres y 40% hombres, podemos encontrar una gran infinidad de vídeos como se ha mencionado anteriormente, vídeos de limpieza, trucos de cocina, hauls (consiste en que un usuario muestra sus productos o ropa que ha comprado explicando de donde es, para que sirva...) vídeos de risa, de sustos o bromas a familiares o amigos, muchos de



estos vídeos los cuales se han hecho virales y contienen algún producto en especial ha aumentado las ventas de dicha marca o del producto hasta el punto de agotarse. El más reciente que se hizo viral fue un rimel, tras un vídeo donde varias chicas probaban está máscara que alzaban las pestañas, increíblemente muchas usuarias fueron a comprarlo inmediatamente para grabar su reacción y ver si de verdad era tan bueno como decían. Este rimmel estuvo varias semanas agotado en las tiendas de cosmética de toda españa, los usuarios que probaron la máscara de pestañas, quedaron impresionados con el resultado y creaban la necesidad a muchas otras de que lo probaran y fueran a comprarlo.

Como se ha visto, las redes sociales pueden hacer que amemos u odiemos un producto en pocos segundos y de la misma forma...



¿Qué atrae tanto de la app?

Por si fuera poco, con esta curiosa aplicación los usuarios pueden incluso recibir dinero por la creación de sus vídeos, si disponen de una comunidad medianamente amplia con mínimo 1500 seguidores y conseguir altos números de visualizaciones, las monedas obtenidas en la app pueden ser canjeadas por regalos virtuales o por dinero real.

Actualmente Tik Tok es la plataforma más novedosa para convertir a usuarios habituales en sensaciones virales o influencers de la noche a la mañana.

¿Y tú? ¿Tienes ya descargada la aplicación de Tik Tok?



PEDIDOS Y RESERVAS:

868 74 14 86

PLAZA DE LAS AMERICAS, 13 ALHAMA DE MURCIA



¡VEN A DISFRUTAR!



Cómo cuidar a nuestras mascotas en vacaciones

Virginia Martí Bravo

Viajar con tu mascota es más fácil y habitual de lo que creemos. Nuestros animales son parte de nuestra familia, conviven con nosotros día a día, mantenemos con ellas una estrecha conexión emocional por todas las satisfacciones personales que nos aportan en nuestra vida cotidiana, así que también tienen derecho a disfrutar con nosotros de este periodo de desconexión, al igual que a nosotros nos satisface divertirnos con ellos.

Para realizar viajes con ellos, es importante conocer algunas medidas necesarias para que nuestros animales no tengan ningún problema en el trayecto.

En este artículo, te enseñamos cuales son las principales recomendaciones para viajar con mascotas.

Medidas importantes:

- Podemos viajar con un máximo de 5 animales de compañía.
- Deben estar previamente vacunados contra la rabia.
- Deben llevar toda la documentación en regla: su pasaporte de animales de compañía (solamente se realizan a perros, gatos y hurones) y su correspondiente chip identificativo.
- Si nuestro destino es internacional, es posible que debamos solicitar un seguro de viaje para nuestra mascota.
- En la mayoría de los casos, la mascota tiene que tener un mínimo de 3 meses para poder viajar con nosotros.
- También es importante que hayan recibido todas sus vacunas y que hayan sido previamente desparasitados, por lo menos con un mes de antelación antes del viaje.
- Algunos países fuera de las fronteras europeas solicitan certificados de salud, es recomendable consultarlo con vuestro veterinario o contactar directamente con la embajada del país de destino para informarnos sobre sus normativas respecto a mascotas.

Bienestar del animal

- Es recomendable visitar al veterinario antes de viajar para revisar el estado de salud del animal y estar seguros de que se encuentra en óptimas condiciones.
- Si viajamos en coche, debemos garantizar la seguridad de nuestras mascotas mediante un sistema de seguridad homologado o bien con un transportín adaptado a las medidas de nuestros animales de compañía.
- Es muy importante proporcionarles una buena ventilación y temperatura.
- Si nuestro viaje en coche sobrepasa las 2 horas, debemos hacer una paradita para que tanto nosotros como nuestra mascota nos despejemos, estiremos las piernas y patas, y hagamos nuestras necesidades.
- Es imprescindible llevar agua fresca y un recipiente adecuado para que nuestras mascotas puedan beber a menudo y no se deshidraten o sufran golpes de calor.
- Es recomendable llevar con nosotros el alimento que consume normalmente nuestra mascota para evitar posibles problemas gástricos ocasionados por los cambios de alimento repentinos.



Lugares ideales para viajar con mascotas

- Las cabañas, los alojamientos rurales o bungalows son un alojamiento ideal, sobre todo si cuentan con jardín privado para que podamos disfrutar con la tranquilidad de que nuestra mascota está libre y segura.
- Las playas caninas son el mejor lugar para disfrutar de unas vacaciones con nuestros perros, ¡Cuidado! preocúpate de proteger a tu perro del sol excesivo, bajo el sol de mediodía, la arena se vuelve demasiado caliente y el perro puede sufrir dolorosas quemaduras en las almohadillas y en los espacios entre los dedos.
- Busca destinos DogFriendly, en España hay muchos lugares adaptados para disfrutar con nuestras mascotas este verano, tanto playa como montaña. Desde casas privadas hasta hoteles en donde son bienvenidos, incluso en cruceros.



Fidelidad, compañía y amistad son los principales beneficios que nos regalan nuestras mascotas a través de la relación que se produce entre nosotros, resultando una unión familiar que resulta difícil de explicar con palabras, así que este verano no te olvides de ellos, disfruta de tu aventura con tus mascotas, y en el caso que sea imposible, déjalos con alguna persona de confianza, con un cuidador profesional o en una residencia de mascotas donde estén bien atendidos, incluso algunos veterinarios también ofrecen la posibilidad de dejarlos unos días con ellos. A la vuelta de tu viaje ellos serán los primeros que se alegrarán de verte, ¡no lo olvides!



¡REBAJAS!



moda
Infantil - Juvenil

-50% en todo

-70% vestir

C/MIGUEL SERVET, 4

ALHAMA DE MURCIA • 680 52 44 41

WWW.IOMODA.ES

RECETAS DE LA REGIÓN DE MURCIA:



Ingredientes:

- 1/2 kg. de patatas
- 250 gr. de pescado fresco (musinas o pinta roja, un pescado típico de la zona, pero también se puede elaborar con bacalao desalado)
- 1 cebolla
- 3 o 4 dientes de ajo
- 2 tomates
- 2 ñoras o pimientos secos
- 2 cucharadas de comino molido
- Azafrán o colorante al gusto
- 2 cucharadas pimentón dulce
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal
- 2 huevos cocidos (opcional)

Ajo Colorao

Virginia Martí Bravo

El ajo colorao es un guiso muy típico de la zona del Alto y Bajo Guadalentín, especialmente de los municipios de Águilas y Mazarrón. También es tradicional del Levante almeriense, de hecho, de muchas zonas de la comunidad de Andalucía, y, como ocurre con tantos otros platos populares, encontramos muchas variantes de la misma receta, dependiendo del rincón de que se trate, aunque la esencia del plato suele ser la misma. El origen de este plato es muy humilde, normalmente era preparado por los pescadores o sus mujeres, pero cuenta con buenos ingredientes locales de gran calidad.

Elaboración:

En primer lugar, pelamos las patatas y cebollas y las ponemos a cocer junto con los pimientos secos o ñoras y el tomate, hasta que las patatas estén tiernas.

A media cocción, introducimos los trozos de pescado que hayamos elegido. Lo cocemos durante unos 5-10 minutos y reservamos.

Por otro lado, en un mortero, majamos los dientes de ajo pelado con un poco de sal, comino, y por último, añadimos la carne de las ñoras o pimientos una vez que están cocidos y sin semillas.

A continuación, tenemos dos opciones; dejarlo en forma de guiso o en forma de puré. Para la primera opción, incorporamos el majado a la cocción y lo cocinamos todo un poco más, también podríamos añadir unas almejas en este momento, el pimentón y el azafrán.

TINTORERÍA - LAMANDERÍA

Agumarina

**TU ROPA LIMPIA Y PLANCHADA CON LOS
CUIDADOS DE LIMPIEZA MÁS ESPECÍFICOS**

10% DE DESCUENTO

EN LA LIMPIEZA DE PRENDAS



📞 968 633 449

✉ Agumarinatintoreria@gmail.com

📍 C/ Totana, 3, Alhama de Murcia



**LOS MEJORES
PRODUCTOS**

Para la otra opción nos haría falta la ayuda de una batidora o un robot de cocina, trituramos todo excepto el pescado, es decir, las patatas, el tomate sin piel y la cebolla cocida con un poco de caldo de cocción, junto al majao del mortero, el pimentón, el azafrán y el aceite de oliva Virgen Extra. Trituramos todo hasta que quede la textura de un puré.

Para terminar, si hemos elegido la opción de puré lo servimos acompañado de huevo cocido por encima, el pescado desmigado y pan, en este caso lo podemos tomar frío o caliente. Si deseamos comerlo en forma de guiso sin tritular, podemos acompañar con un poco más de majado y pan tostado ¡Que aproveche!



**POR LA
COMPRA DE 2 KILOS
DE LEGUMBRES O
ARROZ**

DE REGALO



Fregaplatos

O



Detergente
Lavadora

**Somos
ECO FRIENDLY**

Trae tu propio
envase reutilizable y
conseguiremos un
mundo más
sostenible



643 18 92 74



Avda. Juan Carlos I, 16
Alhama de Murcia

RECETAS DEL MUNDO:



Ingredientes

- 450 g harina de arroz
- 400 ml agua
- 1 cucharada azúcar o edulcorante
- Almidón de patata o maizena
- Colorante alimentario (opcional)

Elaboración

Comenzamos mezclando bien la harina y el azúcar en un bol grande. Removemos hasta que estén bien integrados ambos ingredientes. Ahora vamos añadiendo poco a poco el agua mientras removemos la masa. Tiene que quedar bien húmeda, mezclando de manera homogénea con las manos.

Tapamos la mezcla con papel film, y calentamos en el microondas durante 2 minutos a potencia elevada. La mezcla irá cociendo un poco de textura mientras se calienta. Sacamos del microondas y seguimos removiendo bien, amasando enérgicamente. Notaremos entonces que la masa se vuelve cada vez más dura y elástica.

Volvemos a cubrir el bol con papel film transparente y metemos de nuevo en el microondas otros dos minutos. Sacamos y amasamos de nuevo, repitiendo el proceso hasta que veamos que la superficie de la masa se vuelve brillante. Este es el punto exacto que debemos lograr para que la masa este lo suficientemente elástica.

Mochi (Japón)

Virginia Martí Bravo

Si te gusta la cocina oriental, te gustará este postre que nos ha traído la globalización como es el caso del sushi, al que ya estamos acostumbrados a verlo en muchos supermercados y restaurantes.

Los mochi son pasteles de harina de arroz tradicionales. Este postre japonés tan especial data aproximadamente del siglo VIII, cuando queda reflejado por primera vez en los escritos del país nipón. En el siglo X los mochi se usaban como ofrendas imperiales en las ceremonias religiosas. Varias teorías explican que deriva del verbo 'motsu', que se traduce por 'sostener', parece que los agricultores japoneses comían mochi en los días fríos del invierno para aumentar su resistencia; al igual que los samuráis que también llevaban consigo estos dulces.

Todavía se sigue celebrando en Japón la mítica ceremonia para la elaboración de la masa del mochi japonés. Conocida como Mochitsuki, tiene lugar en la celebración del año nuevo japonés, y significa literalmente 'machacar arroz'.

En Japón existen una gran variedad de tipos de mochi diferentes según el sabor. A pesar de estar considerado como un postre, en realidad no es demasiado dulce, y se puede consumir acompañado de otros platos salados. En Japón es típico tomarlo con el té, aunque también con fideos tipo udon, con verduras o con sopas agridulces.



Usamos ahora un mortero, poniendo la masa en él para machacarlo poco a poco. Añadimos un poco de almidón de patata o maicena para evitar que la masa se pegue, haciendo la masa más suave. Usamos el mazo del mortero para machacar, hasta que la masa esté suave y bien integrada.

Seguimos trabajando la masa con las manos, dándole vueltas y amasándola hasta lograr una textura de mochi perfecta. Si lo deseamos, podemos añadir colorante a la masa, mezclando bien para que el color quede homogéneo.

La clave para lograr una masa elástica perfecta es usar harina de arroz glutinosa, aunque también la podemos hacer con la normal como en esta ocasión. Este tipo de harina se puede encontrar en supermercado asiáticos especiales, por Internet y en cada vez más tiendas de alimentación, su precio es bastante económico.

Dividimos la masa en 14 o 15 partes del mismo tamaño, haciendo bolitas y aplanándolas para poner el relleno en el centro. Añadimos ahora el relleno deseado (chocolate, helado, mermelada,

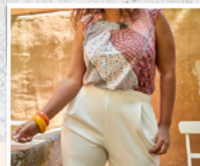
crema pastelera, frutos secos, fruta...) y cerramos la masa haciendo una bola perfecta.

El relleno más tradicional en Japón es el anko, o pasta de judía roja azuki. También puedes hacerlo en casa fácilmente, mezclando judías rojas cocidas (alubias) con azúcar, triturando y haciendo una pasta.

Trabajamos las bolitas sobre una superficie espolvoreada con almidón de patata o maicena, de manera que el exterior quede cubierto por una fina capa de este ingrediente al terminar de hacer las bolitas. ¡Deliciosas!



**PRENDAS HASTA EL
20%, 30% Y 40%
DE DESCUENTO**



Danna
Tallas grandes

**ZONA
OUTLET
A 9,90€**



Avenida Juan Carlos I, 16 bajo
Alhama de Murcia



603 18 61 67

www.dannatallasgrandes.com



Alhama de Murcia

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

Mª Soledad Corbalán Tutau
C/ Isaac Albeniz, 3
Teléfono: 968 630 855

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

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

JULIO						
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	

AGOSTO						
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					

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Totana - Aledo

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

Carmen 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

Librilla

Modesta Gil García
C/San Luis, 5
Teléfono: 968 658 002

Ruben Perez Navarro
C/ Maestro Espada, 5
Teléfono: 968 65 86 36

SEPTIEMBRE						
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
22	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIO						
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	

AGOSTO						
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					

SEPTIEMBRE						
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
22	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULIO						
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	

AGOSTO						
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					

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

JULIO						
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	

AGOSTO						
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					

SEPTIEMBRE						
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			

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 Otalora Muñoz
C/La Vía, 50
Tlf: 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

JULIO						
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	

AGOSTO						
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					

SEPTIEMBRE						
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

¡TODO AL 50% DE DESCUENTO!



C/Miguel Servet, 14
Alhama de Murcia



696 851 580



Calendario de festivos

JULIO

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:

Miércoles 7: Festivo en Puerto Lumbreras.

Viernes 16: Festivo en Alguazas, Ojós, San Pedro del Pinatar y Villanueva del Río Segura.

Martes 20: Festivo en Fuente Álamo.

Lunes 26: Festivo en Lorquí.

Viernes 30: Festivo en Calasparra.

AGOSTO

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FESTIVOS:

Lunes 16: Festivo en Blanca, Ceutí, Fortuna y Villanueva del Río Segura.

Lunes 23: Festivo en Librilla.

Martes 24: Festivo en Beniel, Cieza, Librilla y Ulea.

Jueves 26: Festivo en Aledo.

Viernes 27: Festivo en Aledo, Ojós y Las Torres de Cotillas.

Sábado 28: Festivo en Fuente Álamo.

SEPTIEMBRE

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:

Miércoles 1: Festivo en Archena.

Miércoles 8: Festivo en Calasparra, Lorca y Pliego.

Jueves 9: Festivo en Pliego.

Viernes 10: Festivo en Cehegín.

Lunes 13: Festivo en Yecla.

Martes 14: Festivo en Alcantarilla, Cehegín y Murcia.

Miércoles 15: Festivo en La Unión.

Lunes 20: Festivo en Molina de Segura.

Martes 21: Festivo en Mula.

Jueves 23: Festivo en Mula.

Viernes 24: Festivo en Cartagena.

Lunes 27: Festivo en Abarán.

Miércoles 29: Festivo en Santomera.

Horarios de autobuses



debido a los cambios de horarios de verano, podéis consultar los horarios actualizados escaneando el código QR o entrando en

revistaconecta.es/horariosdeautobuses

NUEVOS
SABORES

Jijonenca

HELADOS
ARTESANOS

CARAMELO
SALADO

Lindt

BATIDOS
DE
TODOS
LOS
SABORES

TARTAS HELADAS:

TRUFA
TURRÓN JIJONA
NATA-CHOCOLATE
VAINILLA-CHOCOLATE
TRES CHOCOLATES
WHISKY

GRANIZADOS
ARTESANALES:

LIMÓN
LECHE
NARANJA
CAFÉ
HORCHATA ALMENDRA

AV/JUAN CARLOS I, 9 - ALHAMA DE MURCIA
968 633 271 / 674 426 359

Horarios de trenes


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



ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ

Diplomada en C.C. Empresariales

Asesora fiscal

Avd/ Antonio Fuertes, 58

30840 Alhama de Murcia

Tlf. 968 631 037

Fx. 968 631 083

asa.asesoria@gmail.com

inver-plas@terra.com



 Asesoría integral de empresas

 Abogados

 Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1

Alhama de Murcia

Tlf: 968 636 018

LORCA - MURCIA

	HOSP. LORCA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANT.	CAMPUS	MURCIA
L-V	---	7.00 h.	7.15 h.	7.25 h.	7.35 h.	7.55 h.	---	8.20 h.	8.30 h.
L-S	---	8.00 h.	8.15 h.	8.30 h.	8.45 h.	8.55 h.	9.15 h.	---	9.30 h.
L-V	8.30 h.	9.00 h.	9.15 h.	9.30 h.	9.45 h.	9.55 h.	---	---	10.30 h.
L-S	---	10.00 h.	10.15 h.	10.30 h.	10.45 h.	10.55 h.	---	---	11.30 h.
D	---	10.00 h.	10.15 h.	10.30 h.	10.45 h.	10.55 h.	11.15 h.	---	11.30 h.
L-V	---	11.00 h.	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	11.55 h.	---	---	12.30 h.
L-D	---	12.00 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 h.	12.55 h.	---	---	13.30 h.
L-V	12.45 h.	13.00 h.	13.15 h.	13.30 h.	13.45 h.	13.55 h.	14.15 h.	---	14.45 h.
L-S	---	14.30 h.	14.45 h.	15.00 h.	15.15 h.	15.25 h.	---	---	16.00 h.
D	---	15.00 h.	15.15 h.	15.30 h.	15.45 h.	15.55 h.	---	---	16.30 h.
L-V	---	15.30 h.	15.45 h.	16.00 h.	16.15 h.	16.25 h.	---	---	17.00 h.
S	---	16.00 h.	16.15 h.	16.30 h.	16.45 h.	16.55 h.	---	---	17.30 h.
L-V y D	---	17.00 h.	17.15 h.	17.30 h.	17.45 h.	17.55 h.	---	---	18.30 h.
S	---	18.00 h.	18.15 h.	18.30 h.	18.45 h.	18.55 h.	---	---	19.30 h.
L-V y D	---	19.00 h.	19.15 h.	19.30 h.	19.45 h.	19.55 h.	---	---	20.30 h.
S	---	19.30 h.	19.45 h.	20.00 h.	20.15 h.	20.25 h.	---	---	21.00 h.
L-V y D	---	21.00 h.	21.15 h.	21.30 h.	21.45 h.	21.55 h.	---	---	22.30 h.

MURCIA - LORCA

	MURCIA	CAMPUS	ALCANT.	LIBRILLA	ALHAMA	TOTANA	LA HOYA	LORCA	HOSP. LORCA
L-V	6.45 h.	---	---	7.05 h.	7.20 h.	7.30 h.	7.45 h.	8.10 h.	8.30 h.
L-S	8.00 h.	---	---	8.20 h.	8.40 h.	8.55 h.	9.05 h.	9.30 h.	---
L-V	9.00 h.	---	---	9.20 h.	9.40 h.	9.55 h.	10.05 h.	10.30 h.	---
L-D	10.00 h.	---	---	10.20 h.	10.40 h.	10.55 h.	11.05 h.	11.30 h.	---
L-V	11.00 h.	---	11.15 h.	11.30 h.	11.45 h.	12.05 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 h.
L-D	12.00 h.	---	---	12.20 h.	12.40 h.	12.55 h.	13.05 h.	13.30 h.	---
L-D	13.00 h.	---	---	13.20 h.	13.40 h.	13.55 h.	14.05 h.	14.30 h.	---
L-V	14.00 h.	14.15 h.	---	14.20 h.	14.40 h.	14.55 h.	15.05 h.	15.30 h.	---
S	14.00 h.	---	14.15 h.	14.30 h.	14.45 h.	15.05 h.	15.15 h.	15.30 h.	---
L-V y D	15.00 h.	---	15.15 h.	15.30 h.	15.45 h.	16.05 h.	16.15 h.	16.30 h.	---
S	16.00 h.	---	---	16.20 h.	16.40 h.	16.55 h.	17.05 h.	17.30 h.	---
L-V y D	17.00 h.	---	---	17.20 h.	17.40 h.	17.55 h.	18.05 h.	18.30 h.	---
S	18.00 h.	---	---	18.20 h.	18.40 h.	18.55 h.	19.05 h.	19.30 h.	---
L-V y D	19.00 h.	---	---	19.20 h.	19.40 h.	19.55 h.	20.05 h.	20.30 h.	---
L-V	21.00 h.	---	---	21.30 h.	21.45 h.	22.05 h.	22.15 h.	22.30 h.	---
D	21.00 h.	---	---	21.20 h.	21.40 h.	21.55 h.	22.05 h.	22.30 h.	---
S	21.30 h.	---	---	22.00 h.	22.10 h.	22.25 h.	22.35 h.	23.00 h.	---

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

Hijos de Carmen
López Sanz S.L.



electricidad
y gas

968 63 00 16 622 53 11 30
repsolalhama@hotmail.com



**¿NECESITAS
UN MANITAS A
DOMICILIO?**

Fontanería,
electricidad,
pequeñas reformas...

**PRESUPUESTO SIN
COMPROMISO**

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

**CACEROLAS
CAFETERAS ITALIANAS**



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

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