

Ejemplar GRATUITO

# Revista Conecta

Nº 49.  
Septiembre 2021

Viajando por la  
Región de Murcia:

BOLNUEVO

Ciudad Encantada de Bolnuevo

Encontrar el amor:  
la nueva forma de ligar

Ana Serrano García:  
"La voz no es bonita o fea, la voz  
comunica o no comunica, te llega o no"

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

[www.revistaconecta.es](http://www.revistaconecta.es)

# ÍNDICE

## GASTRONOMÍA

Recetas de la Región de Murcia:

- Albóndigas de bacalao (pág. 22)
- Arroz con verduras y albóndigas de bacalao (pág. 23)

Recetas del mundo:

- Mouhalabieh de azahar (postre libanés) (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)

## VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Bolnuevo (pág. 4)

## ENTREVISTA

- Ana Serrano García: "La voz no es bonita o fea, la voz comunica o no comunica, te llega o no" (pág. 8)

## PSICOLOGÍA

- ¿Cómo nos comunicamos? (pág. 12)

## CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 14)

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

- Encontrar el amor: la nueva forma de ligar (pág. 18)

## CURIOSIDADES

- ¿Sabías qué...? (pág. 20)

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

También disponible en formato digital en [www.revistaconecta.es](http://www.revistaconecta.es)

SÍGUENOS EN:



Más de 15.000 seguidores



**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.

**REVISTA CONECTA**

Depósito legal: MU 1226-2018

**PROMOCIONA TU EMPRESA:**

**647 365 440**

[comunicacion@revistaconecta.es](mailto:comunicacion@revistaconecta.es)

Conecta**bien**

[www.conectabien.com](http://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](mailto:marketing@conectabien.com)



Hijos de Carmen  
López Sanz S.L.

968 63 00 16 | 622 53 11 30  
[repsolalhama@hotmail.com](mailto:repsolalhama@hotmail.com)



electricidad  
y gas

LUNES A VIERNES DE 8.30 H. A 14.00 H.

C/ POSTIGOS 16 C, ALHAMA DE MURCIA

VENTA DE BUTANO SÓLO A DOMICILIO

¿NECESITAS  
UN MANITAS A  
DOMICILIO?

Fontanería,  
electricidad,  
pequeñas reformas...

**PRESUPUESTO SIN  
COMPROMISO**



AGUA DE FUENTE DUEÑAS  
REFRESCOS  
CERVEZA  
LECHE

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



# Viajando por la Región de Murcia

## BOLNUEVO

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas



Bolnuevo es una pedanía de costa que se encuentra a los pies de la Sierra de las Moreras. Pertenece al municipio de Mazarrón de la Región de Murcia. Las características de Bolnuevo tienen dos vertientes, por un lado la del territorio costero, con superficies llanas y estribaciones rocosas y por otro, la riqueza de su fondo marino.

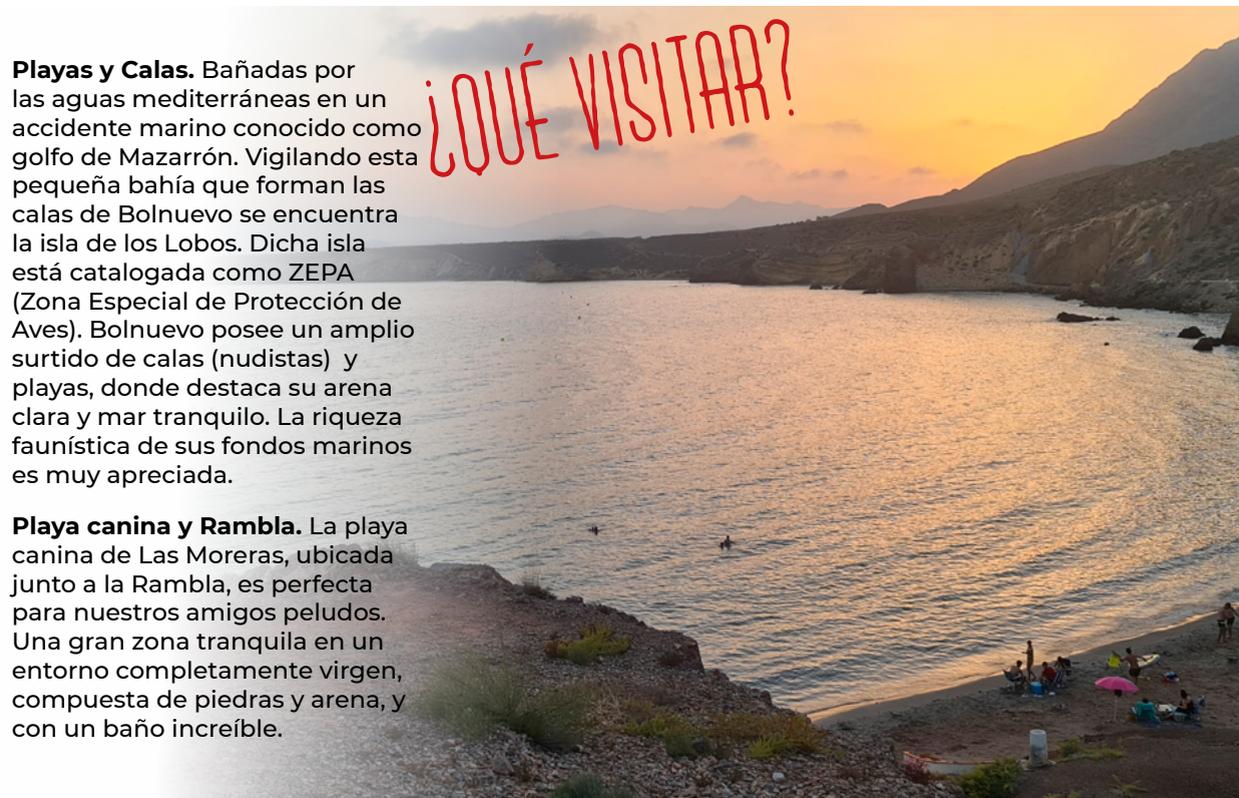
Antiguamente era un pequeño pueblo de pescadores, pero en la actualidad se han construido varias urbanizaciones, por lo que su población, que normalmente es de unos 1000 habitantes, aumenta considerablemente en la época estival.

En este bonito lugar se encuentra una de las principales insignias de la Región, las formaciones geológicas conocidas como "Las Gredas" o "La Ciudad Encantada". También destaca por la belleza de sus calas de agua cristalina.

**Playas y Calas.** Bañadas por las aguas mediterráneas en un accidente marino conocido como golfo de Mazarrón. Vigilando esta pequeña bahía que forman las calas de Bolnuevo se encuentra la isla de los Lobos. Dicha isla está catalogada como ZEPA (Zona Especial de Protección de Aves). Bolnuevo posee un amplio surtido de calas (nudistas) y playas, donde destaca su arena clara y mar tranquilo. La riqueza faunística de sus fondos marinos es muy apreciada.

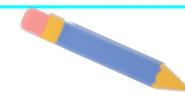
**Playa canina y Rambla.** La playa canina de Las Moreras, ubicada junto a la Rambla, es perfecta para nuestros amigos peludos. Una gran zona tranquila en un entorno completamente virgen, compuesta de piedras y arena, y con un baño increíble.

## ¿QUÉ VISITAR?



**Ciudad encantada de Bolnuevo.** Es el paisaje más destacado del lugar y uno de los más peculiares y atractivos de toda la Región de Murcia. En primera línea de una de las playas se pueden observar estas formaciones de un material arcilloso conocido como greda, material que está formado por sílice y aluminio, formado a su vez tras la alteración de rocas ígneas y metamórficas, y que es muy apreciado en alfarería. El aire, muchas veces acompañado de partículas de arena y agua, han modelado los curiosos perfiles de estas Gredas, dando forma a lo que también ha sido conocido como el "paisaje encantado de Bolnuevo".

**Ermita de Bolnuevo y Torre de los Caballos.** La historia de Bolnuevo tiene testigos mudos como la Torre de los Caballos, del siglo XVI, anexa a la parroquia de la Purísima y que nos recuerda que durante siglos la costa mazarronera tuvo que ser protegida de los ataques piratas y berberiscos. Bolnuevo tiene una de las Romerías más conocidas de la Región, la dedicada a su patrona, la Virgen Purísima, que tras permanecer unos días en Puerto de Mazarrón vuelve a Bolnuevo cada 17 de noviembre en una llamativa Romería que recuerda la antigua leyenda de la ayuda de la Virgen a los habitantes del pueblo en su lucha por echar de su territorio a los berberiscos.



# PREPARA LA VUELTA AL COLE

## CON LA NUEVA COLECCIÓN

**io moda**  
Infantil - Juvenil



C/Miguel Servet, 4  
Alhama de Murcia



680 52 44 41

[www.iomoda.es](http://www.iomoda.es)



**Sierra de Las Moreras.**

Bolnuevo tiene en su zona norte el relieve de la Sierra de las Moreras, cuyas estribaciones entran en su área geográfica. Este relieve, que está protegido como zona natural de importancia. También cuenta con un ave protegida, el águila perdicera, que anida entre los riscos más altos de la sierra, siendo habitual poder divisar su vuelo en las inmediaciones del territorio o incluso en la costa.



En época de verano, es un lugar ideal para **un baño, tomar el sol e incluso pasear** por el paraje de la Sierra de Las Moreras. Desde la playa canina al este hasta la última cala al oeste, dispone de variedad de lugares donde disfrutar del mar. Cala Desnuda, Playa Amarilla, Cueva de Lobos, Rincón y Bolnuevo...

Igualmente, podemos visitar el **Museo Torre de los Caballos**, donde podremos disfrutar de las maravillosas vistas a Bolnuevo desde lo alto de la torre.

En esta zona, podemos también encontrar una **variedad de restaurantes**, locales de copas, chiringuitos...donde complacerse con buenos momentos.

Desde la punta Cueva de Lobos, en Bolnuevo, podemos realizar una **ruta senderista** que recorre la costa de Mazarrón hacia el oeste y noroeste, visitando pequeñas calas nudistas y otras playas situadas al sur de la Sierra de las Moreras.



**¿QUÉ HACER?**



**¿QUÉ COMER?**

En la rica gastronomía de la localidad no pueden faltar un mangar tan sencillo como las **moragas de sardinas**, siempre degustadas durante las fiestas, hasta los platos más elaborados como el **caldero**, el **arroz con marisco** y el **arroz con bogavante**.

**Fideos con bonito, cazuela empaná, la talvina de caldo de pescado y harina de maíz, los buñuelos de bacalao, el mero al horno, el encebollado de bacalao, el arroz y boqueras, el atascaburras con bacalao salado o la lecha a la espalda** son algunos de los ejemplos de la cocina de la localidad.

Como pueblo pesquero, Bolnuevo ha disfrutado de gran variedad de especies como el **palometón**, la **dorada**, la **lubina** y el **magre**, además de mariscos como la **gamba roja pequeña**.

El uso del **pescado en fresco o en salazón**, junto a los mariscos, son la característica más atractiva del recetario de esta parte del litoral mazarronero, abundando el sector hostelero que ofrece, sobre todo, un gran repertorio de entrantes, tapas y platos donde ofrecer esta gastronomía basada en productos propios de las aguas del litoral murciano.

**AHORA TAMBIÉN IMPARTIMOS CLASES DE REFUERZO Y APOYO EN TODAS LAS ASIGNATURAS Y CURSOS DE PRIMARIA**

- Profesores titulados
- Nativos
- Grupos reducidos

**CLASES DE INGLÉS**  
 APRENDER INGLÉS NUNCA FUE TAN FACIL

ALHAMALANG  
 ALHAMA LANGUAGE ACADEMY  
 www.alhamalang.com

- Clases a partir de 3 años
- Preparación de exámenes Cambridge
- Clases dinámicas



**653 325 344**

**info@alhamalang.com**

**C/ Lorenzo Andreo, 18, Alhama de Murcia**



Ana Serrano:  
 “La voz no es bonita o fea, la voz comunica o no comunica, te llega o no”

Virginia Martí Bravo

**Tu trayectoria comenzó además como locutora de radio, y años después de dedicarte a actriz de doblaje, decidiste estudiar periodismo, ¿es otra de tus pasiones?**

No tan pasional como el doblaje, pero me gustaba mucho y además tenía una asignatura pendiente con la universidad - fíjate qué asociación más tonta - pero ahí estaba, como en letargo. Cuando apareció el Plan Bolonia no me lo pensé, me matriculé con 40 años a estudiar Periodismo con críos de 19 que estaban al tanto de nuevas tecnologías y redes sociales y yo no sabía ni lo que era un blog, ni Twitter ni nada, así que imagínate... pero cuatro años después conseguí graduarme.

**Cuando tienes que doblar a un nuevo personaje, ¿qué preparación previa necesitas y cuáles son las mayores dificultades a las que te enfrentas?**

Madre mía, preparación previa ninguna. Eso era antes, cuando los plazos de entrega eran otros y te daba tiempo a hacerle una funda de ganchillo al Acueducto de Segovia. Trabajo con un estudio que me encarga doblajes con un margen de 24 horas, aunque sea un protagonista; otros me dan de plazo como mucho una semana, pero siempre entrego los trabajos antes, nunca apuro, por si acaso se complican las cosas (se va la luz, se estropea el ordenador, me estropeo yo...).



**Imaginamos que conocer al actor te hará conectar más, aunque a veces será complicado. ¿Con qué frecuencia tienes la oportunidad de conocer a los actores que doblas o a cuál de ellos te gustaría conocer?**

Eso de conectar está muy chulo cuando eres la voz fija de alguien, pero no es mi caso. Solo he repetido con la historiadora británica Bettany Hughes y un compañero me animó a que le dijera algo por Twitter pero soy muy pava para esas cosas así que lo dejé estar. Igual si alguna vez me la encuentro le diré que aprendo mucho con sus documentales.

Ana Serrano es una locutora, voice over y actriz de doblaje. Estudió esta disciplina artística en el año 2004 en Madrid, con Salvador Arias y posteriormente con Fernando Acaso. Trabajó durante algunos años en diversos estudios de la capital española como Tecnisón, Exa o los antiguos Abaira, principalmente en series de televisión (Cómo conocí a vuestra madre, Caso Abierto, Médium, Miénteme o Big Love son algunas de ellas).

En 2010 regresó a Murcia y estudió Periodismo en la UCAM, graduándose en 2014; este mismo año retoma el trabajo con el micro y el atril desde su Home Studio, pero esta vez en un formato que colma todos los canales de televisión: el reality.

En 2013 comenzó a impartir de manera ocasional talleres de doblaje en colaboración con un estudio, pero su evolución continuó, así que decidió abrir su propia escuela de Doblaje en Murcia, en la que lleva dando clases desde 2015.

En 2016 comenzó a colaborar con la Asociación de Recreadores Históricos CÓDEX BÉLIX, siendo la voz que narra los eventos que la asociación organiza todos los años en diferentes puntos de España.

En la actualidad, continúa dedicándose profesionalmente a la locución y doblaje, que compagina impartiendo clases en su propia academia 'Escuela de Doblaje Ana Serrano' ubicada en Alhama de Murcia.

**Te dedicas a una profesión que podríamos señalar como 'atípica', cuéntanos cómo surgieron tus comienzos y cómo describirías esta profesión.**

Ya la has descrito tú, es atípica. En cuanto a mis comienzos, fueron a finales de 2005, en el rodaje de un corto conocí a una actriz que era vecina de un director de doblaje y le dije que yo estaba aprendiendo esa disciplina en Madrid y me dijo "le preguntaré a ver si hace pruebas y te paso su número para que le llames"; me lo dio, le llamé y me hizo una prueba, le gustó y me dijo que quería que otro compañero suyo me hiciera otra, me la hizo y en quince días empezaron a convocarme para trabajar con ellos y comencé en series de televisión.

**Rocco's GASTROBAR**

**COCINA VENEZOLANA Y HAMBURGUESERIA**

**#ROCCOSADICTOS**

**¡ DELIVERY GRATIS!**

Plaza de las Américas, 13, 30840 Alhama de Murcia

**868 78 14 87**

10 **En estos momentos se emite en televisión una exitosa serie turca 'Tierra Amarga' en la que doblas a unos de sus personajes, seguro que la pregunta que más gente te hace es que a qué personajes has doblado o con quién has trabajado, ¿nos lo cuentas a nosotros también?**



Estoy alucinando con los índices de audiencia que tiene la serie, la verdad es que está muy bien contada, la caracterización de sus personajes, los frentes que tienen abiertos, la ambientación, sonorización... son una pasada. Cuando me llegó el guión lo primero que hice (bueno, lo hago siempre que entro en el reparto de lo que sea), es buscar en Internet cómo ha funcionado en otros países y esta serie estaba por las nubes allá donde se había estrenado. Mi personaje

es Berika, la presidenta de la asociación de mujeres y también doblo a personajes ocasionales. Personajes conocidos de ficción, no he doblado a ninguno, pero reales, a Grace Jones, en un documental de dos horas sobre su vida que se estrenó el día de su cumpleaños. He trabajado con el actor de doblaje de Flanders (Los Simpsons), que era mi marido en una serie y me parecía alucinante escucharlo a mi lado en el atril. También he compartido sala con el protagonista de "Cómo conocí a vuestra madre" y el año pasado Luisa Ezquerro, Lois, de "Padre de familia" me dirigió en una serie policíaca.



**¿A qué personaje te encantaría doblar y por qué?**

A una protagonista en una serie de ficción y ver cómo el personaje va tomando cosas del actor de doblaje y viceversa, no sé, es una cosa muy friki; cuando doblé a la historiadora inglesa le di al doblaje entonaciones más cotidianas.

**Pronto abrirás de nuevo las puertas de tu Escuela de Doblaje en Alhama. ¿Qué cualidades crees que necesita una persona para dedicarse al arte del doblaje o realmente cualquiera que se lo proponga puede desarrollarse en este mundo?**

Sí, en septiembre comienzo a trabajar con el equipo de Neuroeduca, que abrirán a principios de este mes un nuevo local y se pusieron en contacto conmigo para dar talleres a alumnos con necesidades educativas especiales. Cristina conoce de cerca mis clases y vio que había para estos alumnos muchas cualidades asociadas al aprendizaje del doblaje así que me lo propuso y acepté encantada. Además de esos talleres específicos, hay horarios de mañana y tarde para todas las personas interesadas en aprenderlo. En cuanto a las cualidades, no hace falta una voz bonita, cuando viene alguien y me dice "es que me han dicho que tengo una voz blablabla..." paso, de verdad que paso porque esa persona viene con el ego chungo y no le voy a enseñar nada. Si esa persona viene con ilusión y ganas, genial, porque va a disfrutar mucho. La voz no es bonita o fea, la voz comunica o no comunica, te llega o no. Lo de desarrollarse en este campo, si eres bueno, no te falta trabajo, tengo a dos antiguos alumnos trabajando desde hace tiempo en estudios de Valencia y Madrid y estoy muy orgullosa de ellos. Hay que tener paciencia porque esto es una carrera de fondo.

**Sabemos de buena tinta que tienes un gran sentido del humor al que recurres a menudo en los cursos que impartes, ¿podrías contarnos algún momento gracioso durante un doblaje tuyo o con alumnos?**

Para mí el humor es imprescindible, es un paracetamol mental que me acompaña desde que tengo uso de razón y en clase lo uso siempre que veo al alumno agobiado, el doblaje es difícil al principio porque hay que estar pendiente de muchas cosas a la vez y se agobian, así que me pongo a explicarles la técnica con analogías absurdas y se relajan; en cuanto a mí, en una de mis primeras convocatorias trabajé en la serie Big Love, que narra la historia de una familia de mormones. Cuando estábamos grabando un ambiente de cumpleaños - los ambientes los

improvisamos - dije "Peter, qué bueno que está el ponche" y el director ordenó parar y empezar de nuevo porque me dijo que los mormones no beben alcohol. Todos me miraron como las vacas al tren y yo quería que me tragara la tierra pero pensaba "¿y yo qué sé lo que beben los mormones?"

**También te dedicas a la locución publicitaria ¿Qué diferencias hay entre locutar un spot o doblar una serie de tv o película?; ¿En qué anuncios has trabajado recientemente?**

Publicidad he hecho desde el principio, regional y para otras comunidades autónomas, pero nacional no había hecho nunca y me hacía mucha ilusión tocar ese palo. Hace unos meses me llamó una agencia para pedirme una demo para la nueva campaña de Kijimea Pro, la mandé y me

seleccionaron para uno de los anuncios. Doblo el de la señora mayor que sale sentada en un sofá acariciando un gato. Y las diferencias entre las distintas locuciones, realmente es que todo es interpretación, incluso cuando te piden no interpretar, tienes que interpretar que no estás interpretando; muchas veces me han preguntado por talleres de locución publicitaria y yo solo enseño doblaje, porque sabiendo doblaje sabes hacer de todo, es decir, con esta disciplina artística aprendes a sacar todos los matices a tu voz, por lo que cuando te pidan otra cosa a fin de cuentas siempre son emociones a distintos niveles: alegría cuando anuncias rebajas, épica en un vídeo corporativo, etc.

**¿Es difícil vivir del doblaje?**

Cuesta mucho empezar, que te vayan conociendo y como dije antes, es una carrera de fondo pero sí, sí se puede.

 **699 87 23 00**  
 [contacto@inmagservices.com](mailto:contacto@inmagservices.com)

 **helvetia**   
Tu aseguradora suiza.



**UNA CONSULTORÍA PERSONALIZADA DE TUS SEGUROS**

**GRATIS**

**¡NO BUSCAMOS VENDERTE UN SEGURO!**

**QUEREMOS ASESORARTE ANALIZANDO LOS SEGUROS QUE MÁS TE INTERESAN, UTILIZANDO ESTRATEGIAS QUE PUEDEN AYUDARTE A AHORRAR MUCHO DINERO**



# ¿Cómo nos comunicamos?

Nieves Sánchez Ramírez

## La función de la comunicación

La comunicación es una capacidad y una necesidad para el ser humano, a través de ella intercambiamos información y mostramos nuestro estado. Por tanto, es algo muy importante para la supervivencia.

Es importante utilizar una comunicación eficaz ya que si no nos expresamos de manera clara nuestro mensaje puede ser distorsionado y tomar un significado distinto al que pretendíamos.

## ¿Cuáles son los estilos de comunicación?

Podemos encontrar tres estilos de comunicación:

• **Estilo pasivo:** las personas con este tipo de estilo se caracterizan por una preocupación excesiva por agradar a los demás y deseo de evitar confrontaciones, lo que hace que no puedan mostrar sus opiniones, sentimientos, necesidades o deseos. Utilizan frases cortas, un tono de voz bajo y evitan tener contacto visual y físico con su interlocutor. No les gusta llamar la atención, por eso muestran conformidad con las decisiones ajenas. Todo esto lleva a que se produzcan conflictos interpersonales, problemas en el estado de ánimo, ansiedad, sensación de pérdida de control, autoimagen negativa, etc.

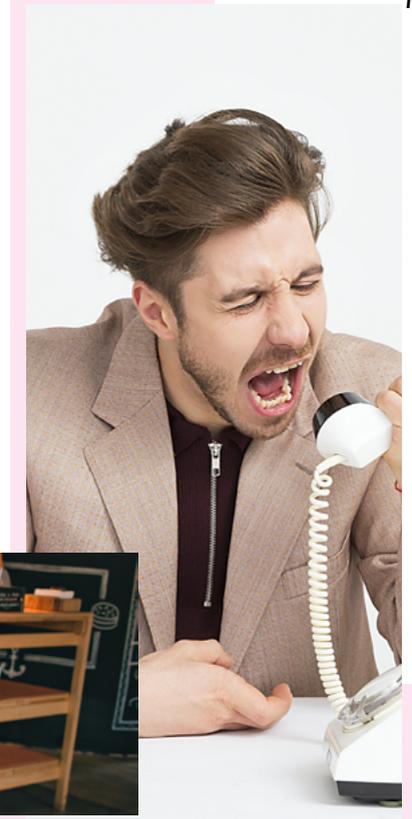
• **Estilo agresivo:** a través de este estilo las personas intentan imponer sus pensamientos y conseguir lo que desean sin tener en cuenta las opiniones o necesidades de los demás. Pueden llegar a utilizar amenazas, intimidación o sarcasmo y tienen una actitud de enfado y de reproches. Utilizan un tono de voz elevado, invaden el espacio personal de la otra persona y muestran signos de tensión e interrumpen constantemente a su interlocutor. Con este estilo también se producen conflictos interpersonales, sentimientos de frustración, enfado, tensión y malestar cuando están con otras personas.

• **Estilo asertivo:** en este caso la persona expresa de manera clara y firme, pero siempre respetuosa con los derechos y necesidades de los demás, sus ideas y pensamientos. Es la forma de comunicación más eficaz ya que la persona es capaz de hablar claramente a los demás, expresando sus deseos y necesidades. Esto ayuda a que la relación con los demás sea más positiva y flexible, a que la persona sienta que tiene el control, y a que resuelva los problemas de manera efectiva y relajada. En este caso se utilizan expresiones como "qué te parece si...", "a mí me gustaría...", "yo creo y pienso que...", entre otras. Esta es la comunicación más sana.

## ¿Utilizamos siempre el mismo estilo?

La forma de comunicarnos depende, en gran medida, de las habilidades sociales del sujeto y cada persona tiene un estilo de comunicación más frecuente o predominante, pero dependiendo de la situación este puede variar acercándonos más a otro tipo. Por ejemplo, si estamos en un ambiente en el que nos encontramos inseguros quizás nos comuniquemos de forma más pasiva, por el contrario si nos encontramos en un ambiente que controlamos bien quizás nos mostremos más agresivos o asertivos.

Con diferentes técnicas y con trabajo podemos conseguir un estilo de comunicación predominantemente asertivo que influirá de manera positiva en nuestro bienestar general.



639 20 30 44  
info@nisarapsicologia.com

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

## Cosas que NO tienen nada de malo

SER Y PENSAR DIFERENTE A TU FAMILIA



DECIR QUE NO



CAMBIAR DE OPINIÓN



SALIR DE UNA RELACIÓN TÓXICA



PEDIR AYUDA



EQUIVOCARTE



## Imágenes para el recuerdo: Feria de septiembre de Murcia

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



Fórmula V durante un concierto en la paza de toros La Condomina. Septiembre de 1970



Pareja en la entrada de una atracción de la Feria de Murcia. Año desconocido.



Parejas en los coches de choque de la Feria de Murcia. Años 50's



Huertos de la Feria de Murcia en el Arenal y la Glorieta. Año 1980



Jóvenes en la Feria de Murcia. Años 50's



Actuación de Manolo Escobar en las Feria de Murcia. Año 1980



**100% DEMOSTRADO:  
RECOGER LA CACA DE TU PERRO  
NO PERJUDICARÁ TU COLUMNA  
Y SIN EMBARGO  
NOS BENEFICIA A TODOS**

**NO BUSCAMOS ACTOS HERÓICOS  
SÓLO TENER UNA CIUDAD LIMPIA  
GRACIAS A TU COLABORACIÓN**



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia

# RECOGIDA DE ENSERES A DOMICILIO

SERVICIO GRATUITO

Residuos inertes como muebles, tablas, maderas, electrodomésticos, cristales, colchones, chatarra, etc.

Horario de atención telefónica: de lunes a viernes de 9 a 14 h.

**Teléfono: 650 409 894**



## ¿QUÉ PASA SI ABANDONO RESIDUOS EN LA VÍA PÚBLICA?

SANCIONES DE HASTA 750 EUROS POR EL ABANDONO DE RESIDUOS VOLUMINOSOS EN LA VÍA PÚBLICA SIN COMUNICACIÓN PREVIA AL SERVICIO CORRESPONDIENTE (Ordenanza Municipal de Limpieza Viaria y Gestión de Residuos Municipales. Artículo 50, apartado B, 48) Y POR ABANDONAR, DEPOSITAR, VERTER O ELIMINAR RESIDUOS EN CUALQUIER ZONA DEL TÉRMINO MUNICIPAL DE FORMA INCONTROLADA (Ordenanza Municipal de Limpieza Viaria y Gestión de Residuos Municipales. Artículo 50, apartado B, 4).



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia  
Concejalía de Infraestructuras  
y Servicios Públicos

GRATUITO

APERTURA DE LOS COLEGIOS DESDE LAS 7:30 H.

SERVICIO DE PROXIMIDAD MATUTINO 2021/2022



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia  
Concejalía de Educación



Unión Europea  
Fondo Social Europeo

**INSCRIPCIÓN ONLINE EN LA WEB MUNICIPAL**  
[www.ayuntamiento.alhamademurcia.es](http://www.ayuntamiento.alhamademurcia.es)

# Encontrar el amor: la nueva forma de ligar

Virginia Martí Bravo

Tras la pandemia y sus consecuencias, "salir a ligar" se ha convertido para muchos en una tarea complicada. El confinamiento y sus posteriores restricciones de ocio nocturno, los límites de aforos en restaurantes o convivencias de ocio, trabajar o cenar en casa se ha convertido en un verdadero problema para la persona que desea conocer gente nueva en busca de amistad o amor.

## ¿Cómo se hace ahora?



Hoy en día existen numerosas aplicaciones para conectar con otras personas, pero bien es cierto, que en los últimos tiempos, el uso de las apps para ligar han aumentando considerablemente. Las citas de siempre han tenido que reinventarse y estas populares apps han buscado nuevas formas para que podamos conocer gente sin la necesidad de salir de casa.

Estas herramientas nos ponen las cosas más fáciles, ya que podemos buscar por geolocalización, edad, gustos, físico...disfrutando además del placer para muchos de decidir "quién sí y quién no" con un simple movimiento de dedo. Si la atracción es mutua, habrá una coincidencia y se puede empezar a hablar.

Muchas personas confiesan abiertamente que las utilizan, pero muchas otras tienen prejuicios y deciden no mostrar que usan esas plataformas para ligar, incluso no muestran su foto de perfil claramente, pero lo que sí está claro es que se ha abierto una puerta muy fácil para quedar o tener sexo, puesto que la gente que las utiliza están totalmente predispuestos a ello.

Tinder, Badoo, Meetic... según estadísticas las cifras indican que casi la mitad de los usuarios habituales que las utilizan acaban conociendo a su pareja online y que más del 70% de las citas vuelven a repetirse, pero esto último no quiere decir que se acabe formando un vínculo sentimental. La media de días que se tarda en quedar es baja: 3 días. Durante los que se intercambian unos 30 mensajes. Para dar con una persona que nos guste hace falta hablar con hasta 16 distintas y, si se acaba quedando, serán necesarias unas 5 citas para dar con lo que buscamos. En España, según datos facilitados por Tinder, se producen 15 millones de movimientos dactilares (swipes, en inglés) al día.

Lo que sí está claro es que Internet y los smartphones han hecho que la oferta y la demanda online aumente en general, no solo para las compras online, también en la búsqueda de relaciones, ya que hoy en día utilizar estas apps para ligar es como "ir al supermercado: busca, compara y elige". Pero esto nos hace plantearnos unas cuestiones, ¿la gente ya no cree en el "amor para toda la vida" y busca lo práctico a través de relaciones ocasionales?; ¿es por esto por lo que cada vez tienen más éxito estas apps?

Hay algunas cosas fundamentales que debemos conocer para valorar si realmente merece la pena exponer nuestra privacidad por "amor", y es que es fundamental tomar precauciones contra la filtración de los datos que aportamos que pueden exponer nuestra integridad física.

## Cuestiones a tener en cuenta?

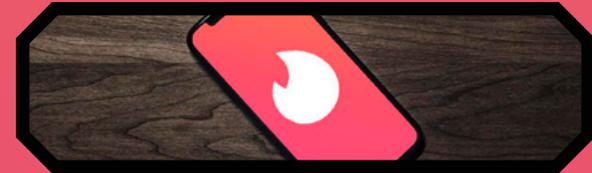
Una de los riesgos que debemos tener claras cuando las utilizamos, es por ejemplo, que pueden identificarnos con nuestros nombres y apellidos en los perfiles incluidos en las redes sociales, se nos puede encontrar en el mundo físico mediante la geolocalización e incluso resulta relativamente sencillo que nos roben la cuenta. También suele haber riesgos en el proceso de transmisión de datos.

Para protegernos debemos incluir una contraseña segura, de al menos 8 cifras, que combine números y letras y contenga algún símbolo, evitando los puntos de acceso Wi-Fi públicos, no guardando nuestras claves ni tarjetas en el móvil, y obviando rellenar la información confidencial de identificación, como dónde estudiamos o trabajamos.



Ante la planificación de una cita física es recomendable quedar en un sitio concurrido,

no sabemos quién está detrás de esas conversaciones, así que lo mejor es quedar en una cafetería, bar o restaurante. También podemos vernos para ir a pasear por un mercadillo, a una exposición... Avisar a nuestros conocidos del dónde, cuándo y con quién tampoco estará de más. Antes de acudir puedes revisar si existen evidencias gráficas de cómo es, su número de amigos en otras redes sociales o acordar los términos del encuentro.



Entrega  
express

Pizzas, hamburguesas,  
bocadillos y muchos  
más

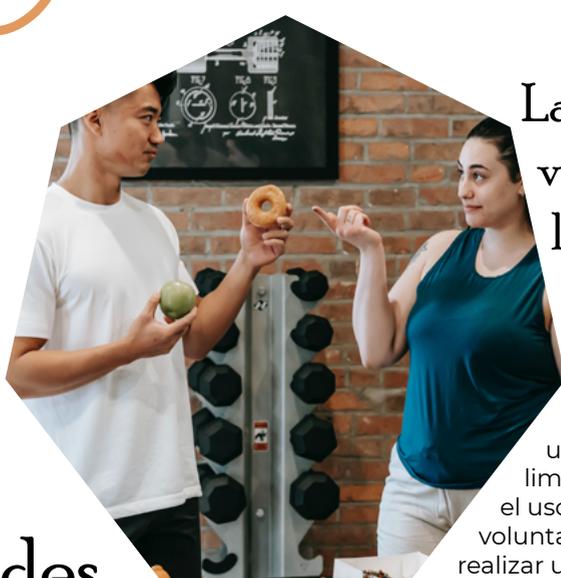
Contacto

968 639 405

Avda. Juan Carlos I, 80  
30840 Alhama de Murcia

TARTAS POR ENCARGO





## La fuerza de voluntad es limitada

Es decir, el esfuerzo que necesitas para hacer algo que por naturaleza no te apetece en ese momento es un recurso extremadamente limitado, que se gasta con el uso, cuando más fuerza de voluntad tengas que hacer para realizar una tarea, menos fuerza de voluntad tendrás para gastar después.

No podemos controlar nuestras reservas de fuerza de voluntad si la estamos usando todo el tiempo, así que es recomendable que utilices un estrategia inteligente, haciendo pequeños cambios diariamente que no te supongan una gran fuerza de voluntad, así el cerebro irá aprendiendo lentamente y adaptándose a los cambios sin que le cueste tanto esfuerzo, y sin que nuestro cerebro se resista a los grandes cambios. Hacer pequeños cambios de hábitos día a día, fáciles de hacer, es el secreto para lograr mantener los cambios a lo largo del tiempo.

# Curiosidades ¿Sabías qué...?

Virginia Martí Bravo

## Arreglarnos ayuda a mejorar la autoestima

Aunque verse bien depende de cada persona, hay estudios que afirman que verse bien ayuda a sentirse mejor con uno mismo y más especial. Por el contrario, si nos vemos a diario ante el espejo desarreglados, nos produce negatividad, promovemos un estado de ánimo desmotivado.

Una persona, por muy guapa que sea, puede verse fea o no tener autoestima si en su cabeza no se ve guapa tal y como otros la ven. En muchas ocasiones, verse y sentirse guapo y especial depende, en gran manera, de que una mismo se sienta a gusto.

Aunque lo más importante es aceptarse tal y como somos, también es verdad que hacer algunas mejoras en nuestro aspecto nos ayuda a sentirnos mejor interiormente.

Nuestro cerebro tiene registrado ciertas sensaciones o conductas que se realizan según la forma de vestir. Es decir, si utilizamos ropa de deporte, será más fácil sentir la energía de moverte y hacer ejercicio, por ejemplo. Así que arreglarnos a diario, según nuestras preferencias, nos ayuda a mantener un buen estado de ánimo, a tener alegría, vernos agradables nosotros mismos, e incluso, nos impulsa a ser más productivos durante el día.



## El Kéfir es una bebida natural probiótica

Es parecida al yogur, se lleva tomando en algunos lugares de Europa y Asia durante miles de años por sus propiedades y por los increíbles beneficios que tiene para nuestra salud.

De hecho, la palabra kéfir viene del turco, que significa bendición, ya que cuando ellos descubrieron este probiótico pensaron que solo podía ser un regalo de los dioses.

Ayuda al sistema inmunitario, combate la osteoporosis ayudando a asimilar el calcio en nuestros huesos, gracias a sus propiedades antimutagénicas previene el cáncer, apoya a la flora intestinal sobre todo con el Síndrome del Intestino Irritable o la enfermedad de Crohn, ayuda a adelgazar porque evita que se acumule la grasa en el intestino, combate las alergias gracias a su capacidad de reducir inflamaciones, reduce los efectos de la intolerancia a la lactosa, y tiene numerosas propiedades para la piel, el pelo, la cara y el acné.



968 786 878

632 150 367  
620 843 763

Avenida Antonio Fuertes  
Alhama de Murcia



## HORARIO

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

# LA MEJOR CARNE A LA BRASA

## RECETAS DE LA REGIÓN DE MURCIA:



### Ingredientes:

- 500 gr. de migas de bacalao salado
- 50 gr. de piñones
- 4 dientes ajo
- Perejil
- Sal y pimienta molida
- 3 huevos
- 200 gr. de miga de pan
- Harina

## Albóndigas de bacalao

Virginia Martí Bravo

El bacalao salado ha sido tradicionalmente, uno de los pescados más consumidos en Murcia, aunque naturalmente siempre llegado desde fuera del país. Su consumo se explica por el hecho de que sea un pescado con el que siempre se han hecho salazones, cosa que daba la posibilidad desde antiguo de poder consumirlo cuando aún el pescado no tenía la posibilidad de ser transportado en condiciones que aseguraran su conservación.

Y en la huerta de Murcia, el bacalao venía a ser el producto estrella durante la cuaresma. Una de las recetas más típicas de Murcia son las albóndigas de bacalao, una especialidad que se mantiene en algunas casas, sobre todo de la Vega Media, como recuerdo de la cocina tradicional y de las costumbres culinarias.



### Elaboración:

Ponemos a remojar en agua la noche anterior las migas de bacalao. Al día siguiente, lavamos varias veces las migas de bacalao y desmenuzamos, quitándoles bien las espinas. Ponemos también la miga de pan a remojar en leche 10 o 15 minutos.

Ponemos las migas en un bol, añadimos los huevos, la miga de pan bien escurrida, los piñones, los ajos y el perejil bien picados y removemos bien, añadimos la pimienta y un poco de sal.

Debe quedar una masa esponjosa. Con las manos vamos formando las albóndigas.

Las pasamos por harina una a una, y ya las tendríamos listas para usar.

Podemos freírlas en aceite para que queden doraditas, o usarlas en un guiso caldoso, donde quedarán más suaves.



## RECETAS DE LA REGIÓN DE MURCIA:



### Ingredientes:

- Ajos tiernos
- Berenjena
- Coliflor
- Patata
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Tomates
- Alcachofas
- Judías verdes
- Habas
- Pimentón
- Arroz
- Pimienta
- Aceite
- Agua
- Azafrán
- Migas de bacalao salado (opcional)



## Arroz con verduras y albóndigas de bacalao

Virginia Martí Bravo

El arroz con verduras o arroz huertano es un plato típico de la huerta de Murcia, uno de nuestros platos referentes en cuanto a paellas se refiere. Podemos ponerle toda la verdura que tengamos en la despensa pero hay algunas variedades que no deben faltar porque son las que más sabor aportan. Añadirle unas tradicionales albóndigas o pelotas de bacalao murcianas será el acompañante perfecto.

Las verduras y hortalizas tienen un gran contenido en agua y bajo aporte en grasa, importante contenido en fibra y vitaminas (sobre todo del tipo C y B), minerales y antioxidantes. Tenemos un plato que además de ser exquisito, nuestro organismo lo agradecerá porque ganará en salud.

### Elaboración:

Primero cortamos todas las verduras y las patatas en trocitos y las vamos friendo por tandas. Las pasamos por un colador escurrir bien el aceite sobrante.

Freímos las albóndigas y reservamos. En ese mismo aceite, podemos sofreír el tomate y un poco de pimentón y removemos. Añadimos agua, echamos las verduras y lo dejamos hervir 15 minutos. Ponemos un poco de azafrán.

Cuando empiece a hervir añadimos el arroz, unas migas de bacalao salado si lo deseamos y las albóndigas de bacalao. Añadimos sal al gusto y dejamos que cueza todo junto.

Este plato no tiene especificadas las cantidades de los ingredientes, ya que las medidas pueden ser variables al gusto de cada uno.

**OPTILENT ALHAMA**  
Tu óptica de confianza

T. 968 632 076 | 675 577 471 | Avd. Constantino López, 8 Alhama de Murcia

LLÉVATE  
2 GAFAS  
FMO  
PAGA SOLO 1

ESTE CURSO...  
¡PONTE A PUNTO!

REVISIÓN OCULAR  
+ FILTROS DE  
PROTECCIÓN  
LUZ AZUL

Av. Constantino López, 8, Alhama de Murcia  
Cita previa: 675 57 74 71

## RECETAS DEL MUNDO:



### Ingredientes:

- 1/2 litro de leche
- 90 gr. de azúcar
- 70 gr. de maizena
- 100 ml. de nata
- 4 cucharadas de agua de azahar
- Pistachos
- Miel (opcional)



## Mouhalabieh de azahar (postre libanés)

Virginia Martí Bravo

El Mouhalabieh libanés es un postre delicado y suave de textura cremosa, una especie de natillas que tiene como ingrediente estrella el agua de azahar, ese sabor le dará ese toque tan especial.

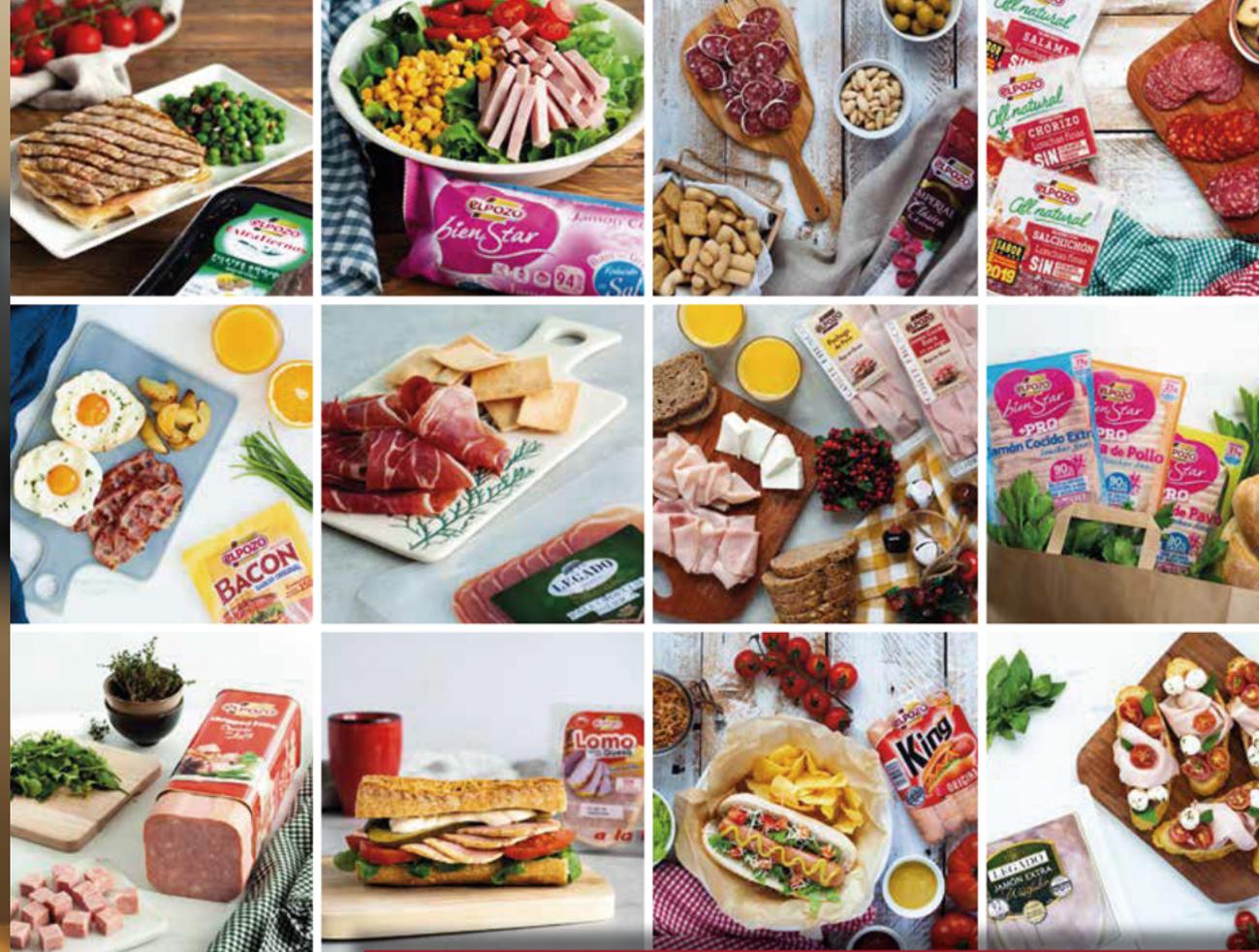
Es originario del Líbano y muy consumido en varios países árabes. Su elaboración es muy sencilla y se completa con frutos secos por encima. Tradicionalmente se utilizan los pistachos, pero también puedes poner avellanas, nueces o almendras, y se baña con un poco de miel si se desea.



### Elaboración:

En un cazo calentamos la leche con el azúcar, cuando éste se haya disuelta, añadimos la maizena de golpe y movemos rápidamente con unas varillas para que no salgan grumos, cuando espese un poquito bajamos el fuego y echamos la nata y el agua de azahar, volvemos a mover unos minutos.

Lo echamos donde lo vayamos a servir y lo metemos al frigorífico hasta la hora de servir. A última hora, añadimos los pistachos para que no se ablanden y un poco de miel si nos apetece.



## 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.

GANÁS DE FERIA,  
GANÁS DE LUCIR  
DEINADO

**Irma**  
Estilistas

C/ SÁNCHEZ VIVANCOS, 7,  
ALHAMA DE MURCIA

968 63 99 51



**elPOZO**

Uno más de la familia

www.elpozo.com

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

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			

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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

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			

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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  
Tif: 968 15 37 81
- Manuel Hummer Navarro**  
C/ Mayor, 36  
Tif: 968 59 40 48
- Manuel Suárez Ortega**  
Carretera de Bolnuevo, 11  
968150794
- Cayetano Pérez Gómez**  
Vía Axial, 163  
Tif: 968 15 32 32
- José Luis Pérez Madrid**  
C/ Cartagena,92  
Tif: 968 15 36 17
- Cristina Ernestina Marín Galindo**  
Avda/ Cabo Tiñoso, 1  
Tif: 968 15 30 55
- José Antonio Martínez García y Alicia Martínez Cáceres**  
C/ Mayor 52 (Isla Plana)  
Tif: 968 15 22 81
- Caridad Serrano Giller**  
Carretera de la Azohía, S/N  
Tif: 968 15 02 02

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			

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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/Pintor Agustín Navarro, 2  
Teléfono: 968 59 00 29
- Fernando Otalora 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

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			

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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			

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Estolas o casullas para maestras y niños

646 12 95 31

C/Dr. Fleming, 10 Alhama de Murcia



¡Prepárate para la vuelta al cole!



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



## 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

## LORCA - MURCIA

	HOSP. LORCA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANT.	MURCIA
L-V	---	7.00 h.	7.15 h.	7.25 h.	7.35 h.	7.55 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	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.	---	14.20 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.

# SE VENDE SOLAR 230m<sup>2</sup>

FACHADA A TRES CALLES

Av. De España, 21, Alhama de Murcia

PRECIO A CONVENIR

☎ 674 418 058



[www.conectabien.com](http://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](mailto:marketing@conectabien.com)