

Revista Conecta

Nº 50.
Octubre 2021

Viajando por la
Región de Murcia:

ALHAMA DE MURCIA

Neuroeduca: "Para lograr
resultados positivos no solo es
necesaria la intervención con los
niños, también lo es con la familia"

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

www.revistaconecta.es



Virginia Martí Bravo

Periodista, redacción, marketing, diseño gráfico y maquetación.

Ismael Martínez Cánovas

Soporte informático, edición, diseño gráfico, redacción, 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

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



Conecta
bien

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



ÍNDICE

ENTREVISTA

- Neuroeduca: "Para lograr resultados positivos no solo es necesaria la intervención con los niños, también lo es con la familia" (pág. 4)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Alhama de Murcia (pág. 8)

MODA

- Tendencias de moda de temporada otoño-invierno 2021-2022 (pág. 12)

CULTURA

- Imágenes para el recuerdo (pág. 15)
- Programación Feria de Alhama 2021 (pág. 16)

PSICOLOGÍA

- El estrés (pág. 20)

GASTRONOMÍA

Recetas de la Región de Murcia:

- Migas o Gachasmigas (pág. 22)

Recetas del mundo:

- Pumpkin pie (EE.UU.) (pág. 24)

FARMACIAS

- Farmacias de guardia (pág. 26)

PASATIEMPOS

- Pasatiempos (pág. 28)

INFORMACIÓN

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



699 87 23 00



contacto@inmagservices.com



Vivero de empresas, Polígono Industrial de Alhama de Murcia



helvetia
Tu aseguradora suiza.

¿NECESITAS UNA PERSONA DE CONFIANZA PARA ASEGURAR LO QUE MÁS TE IMPORTA?



EMPRESA PROFESIONAL QUE TE ASESORARÁ DE FORMA CERCANA

SIEMPRE AYUDÁNDOTE A ELEGIR LO QUE MÁS TE INTERESA

www.inmagservices.com





Neuroeduca:
 “Para lograr resultados positivos no solo es necesaria la intervención con los niños, también lo es con la familia”

Virginia Martí Bravo

Neuroeduca es un centro sanitario y educativo multidisciplinar que lleva funcionando desde hace 5 años en Alhama, y que recientemente ha estrenado nuevas instalaciones y ampliado sus servicios. Surge a partir de que dos especialistas en logopedia, María del Mar Abril y Cristina Martínez, se conocen profesionalmente: “Un día coincidimos y comprobamos que teníamos en común muchas ideas de proyectos y que poco a poco comenzamos a llevarlos a cabo”.

La frase favorita de estas dos profesionales es ‘Todo comienza con un sueño’ y en este caso fue así, pusieron en marcha su iniciativa e incluso plasmaron esta frase en su nuevo centro. El sueño de poner sus conocimientos, sus ganas de trabajar y su cariño para mejorar la calidad de vida de sus pacientes y la de sus familias se hizo realidad: “Consideramos que son las ganas de mejorar la asistencia a las personas que nos necesiten lo que nos mueve cada día a formarnos y seguir trabajando con la pasión que hasta ahora estamos poniendo”.



¿Cuáles son los servicios que ofrecéis en este centro multidisciplinar y cuál es vuestra especialidad? ¿A qué rango de edad os dirigís?

Las dos somos Graduas en Logopedia por la Universidad de Murcia, pero cada una de nosotras nos hemos ido especializando en diferentes áreas para así ofrecer un mejor servicio. M^o Del Mar tiene el Máster en Neuropsicología y Experta en Altas Capacidades por la UNIR y Cristina tiene el Máster en Psicopedagogía y Experta en Trastorno del Espectro Autista por la UNIR. Además, ambas tenemos formación complementaria en dificultades del aprendizaje (dislexia, discalculia etc), en enfermedades Neurodegenerativas, voz, habla, comunicación...

El logopeda interviene en toda la población, independientemente de la edad, somos profesionales sanitarios y por tanto no hay rango de edad específico en la que nosotras intervengamos.

Actualmente hemos ampliado nuestro equipo y contamos con servicio de Psicología y Pedagogía, Elena Cayuela y José María Martínez, que son unos maravillosos profesionales que apoyan nuestro proyecto y comparten nuestras ganas de realizar adecuadas intervenciones a nuestros pacientes. Estos servicios también van dirigidos tanto a población infantil, juvenil y adulta.

En el aspecto de la salud, lo más importante es confiar en profesionales que nos puedan ayudar, ¿cómo es el equipo humano que está al frente de Neuroeduca?

En Neuroeduca sabemos que los/las pacientes que deciden ser intervenidos por nosotras ponen su confianza al cien por cien y por tanto nuestra filosofía de trabajo es también dar nuestro cien por cien a la intervención. No solo se trata de impartir una o dos sesiones semanales, que se vayan a casa y ya está, es mucho más, se trata de dar un servicio integral, tanto de intervención como de asesoramiento, tanto a los pacientes (dependiendo edad del paciente) como a sus familias, un seguimiento continuo, también en ocasiones es necesaria la derivación y coordinación con otros servicios o profesionales si fuera necesario y por supuesto, ofreciendo intervenciones que tengan una base científica y demostrada que nos respalde.

¿Cuáles son los posibles signos de alarma en los que una familia pudiera saber que es necesaria una valoración o intervención por parte de vuestro equipo?

Por lo general son las propias familias que detectan o sospechan que algo en el desarrollo de su hijo o hija no va bien y asisten a consulta para que realicemos nuestra valoración.

En otros casos desde los centros educativos, los tutores/as de los propios niños los que detectan y avisan a las familias de ciertas conductas o características del niño/niña que sería conveniente evaluar.

Los signos de alarma más comunes suelen ser:

- Retraso en el inicio del lenguaje.
- Habla con errores de pronunciación que dificulta la expresión y comprensión del niño o la niña.
- Dificultades en los aprendizajes.
- Falta de atención, exceso de movimiento, conductas inapropiadas.
- Trastornos sociales.
- Dificultades emocionales y conductuales.
- Problemas de relación dentro del contexto familiar.

Es importante que los padres busquen ayuda y tengan un comportamiento de una manera determinada, ante las posibles señales que indiquen problemas de sus hijos, ¿ayudáis a solventar las dudas respecto a cómo

tienen que actuar?, ¿qué herramientas son las que necesitan?

Es importante que la intervención se realice no solo centrada en el niño o la niña, también para que logremos resultados



positivos es necesaria la intervención con la familia, ofrecerles recursos, estrategias, adecuada información sobre lo que le sucede a su hijo o hija (esto es muy importante, ya que existe mucha información no fiable por redes etc.), un asesoramiento continuo de todo el proceso y es así como logramos alcanzar los objetivos que nos planteemos para el tratamiento. Además es muy importante el trabajo individualizado en cada caso, no todos los niños y niñas son iguales, no todas las familias funcionan de la misma manera y por tanto somos muy conscientes de que cada caso es único y cada tratamiento también, para nosotras eso es muy importante.

¿Cuál es vuestra metodología de trabajo?

Nuestras intervenciones se basan en aquellas que tienen una evidencia científica demostrada, y en las cuales tenemos la formación necesaria para llevarla a cabo.

Con la población infantil trabajamos mucho en base al juego, siempre con el objetivo de lograr mejorar las necesidades que deseamos tratar, la motivación en nuestros alumnos es fundamental, y qué mejor que aprender con lo que más les gusta, que es el juego.

Por otro lado la coordinación con la familia y centros educativos es fundamental, nos aseguramos de trabajar en equipo, y lo más importante mantener a la familia informada durante todo el periodo de intervención.





Estáis realizando talleres muy creativos junto a la actriz de doblaje, Ana Serrano, ¿en qué consisten y qué técnicas innovadoras estáis aplicando?, ¿en qué se traducen en el aula?

Sí, estamos realizando un taller de doblaje para niños y niñas con necesidades educativas, por ejemplo, Dislexia, Trastorno del Espectro Autista, dificultades en habilidades sociales etc. Está resultando una herramienta muy positiva para los alumnos/as ya que se encuentran muy motivados de ver sus voces en personajes de películas. Trabajan sobre los guiones escritos de los diálogos que van a interpretar, por lo tanto, practican muchas habilidades como la lectura, el volumen de la voz, la entonación...y luego junto con nosotras y Ana Serrano, lo ponemos en práctica y grabamos las secuencias de las películas, siendo ellos/as los auténticos protagonistas. Todo esto se lleva a cabo por supuesto en base a unos objetivos para cada uno de ellos atendiendo a sus necesidades y contamos con la colaboración de las familias. Parece que somos las primeras en llevar esto a cabo y en poquitas sesiones que llevamos, ya encontramos resultados muy positivos en todos.



¿Qué otras actividades lleváis a cabo?, ¿también trabajáis fuera del centro o realizáis terapias online?

Tenemos un programa educativo "Saber convivir es vivir" dirigido a mejorar la convivencia escolar, mediante actividades dinámicas en las cuales los alumnos y alumnas adquieren conocimientos, estrategias y herramientas sobre autoestima, asertividad, empatía y valores necesarios tanto para su trayectoria escolar como para su propio desarrollo personal. Lo hemos desarrollado en diferentes centros educativos de Alhama en el ciclo de primaria y ahora tenemos además para infantil y secundaria.

Realizamos diferentes talleres:

- Habilidades sociales, que trabajamos desde nivel infantil hasta secundaria.
- Talleres de enriquecimiento curricular para alumnos y alumnas con Altas Capacidades.
- Taller de robótica.
- Aula de estudio.
- Refuerzo educativo.

Contamos además con un programa de "Escuela de familias", con dicho programa realizamos charlas informativas sobre diferentes temáticas sobre dinámicas familiares, educación, desarrollo infantil etc.

Realizamos sesiones tanto presenciales como online, desde el confinamiento comenzamos a ofrecerlas y aunque en la actualidad mayormente son presenciales, tenemos alumnos de otras comunidades con los cuales las intervenciones se mantienen online debido a la distancia.

Estamos invitadas a unas jornadas educativas que organizan 'Serva Terra' y 'El Círculo Instructivo del Obrero' los días 14, 15 y 16 de octubre en el que daremos unas charlas sobre Neurodiversidad y Neuroeducación, Estimulación del lenguaje en niños y niñas y Técnicas de Atención Plena, esperamos que podáis asistir y que disfrutéis de estas jornadas.

Si cualquier persona está detectando un problema y quiere realizar una consulta, ¿dónde puede encontrar el centro Neuroeduca o contactar con vosotras?

Nos encontramos en C/ Perú Nº10 de Alhama de Murcia o bien puede ponerse en contacto a través de nuestras redes sociales, correo electrónico (neuroeduca.2.0 gmail.com) o por teléfono al 604403500.

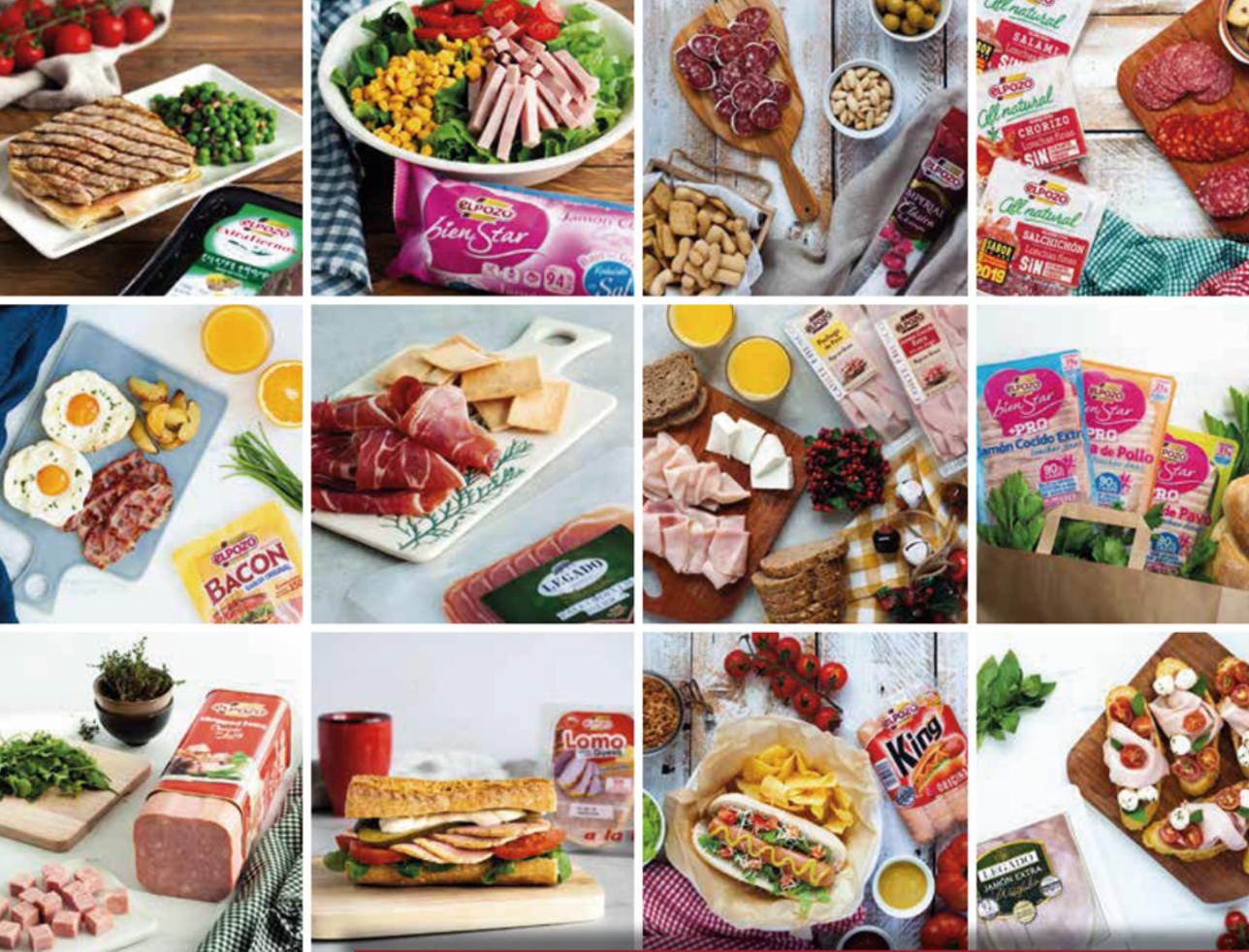
Para terminar esta entrevista, ¿qué planes de futuro tenéis?

Seguir trabajando, formándonos y dando lo mejor que tenemos aquellas personas que nos necesiten, nuestra mayor ilusión es poder mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

Añadir que estamos muy agradecidas por la confianza de todos nuestros usuarios, nos sentimos afortunadas por todo el cariño que recibimos de ellos y nos sentimos muy felices de poder ejercer de esta forma tan bonita nuestra profesión.

“Nuestra mayor ilusión es poder mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes”





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.



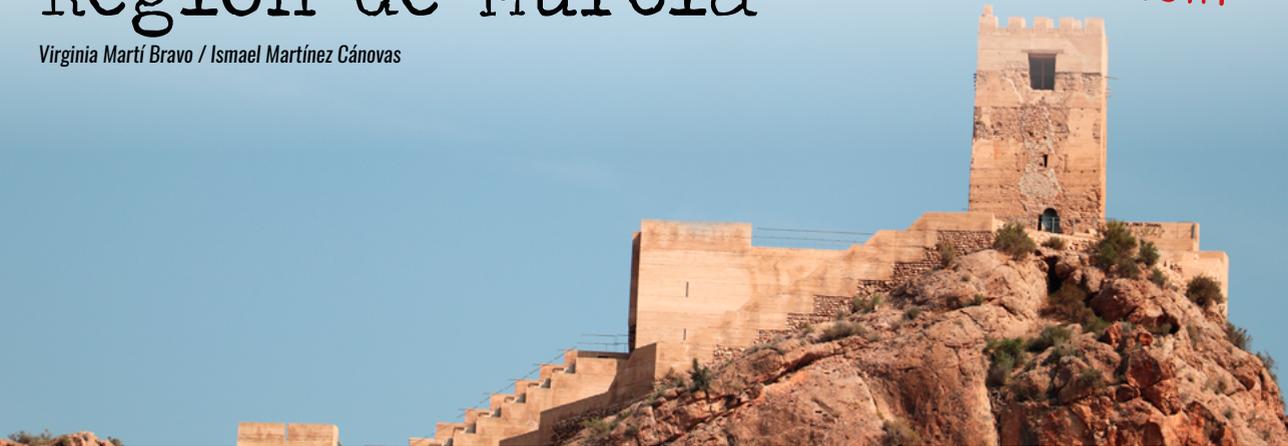
elPOZO
 Uno más de la familia

www.elpozo.com

8 Viajando por la Región de Murcia

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

ALHAMA DE MURCIA



Alhama se encuentra enclavada en el **Valle del Río Guadalentín**, contando con cinco espacios naturales únicos: el paraje protegido de los **Barrancos de Gebas**, los **saladares del Río Guadalentín**, la **Sierra de la Muela**, parte de la **Sierra de Carrascoy** y el **Parque Regional de Sierra Espuña**. Se encuentra en la zona central de la Región de Murcia, formando parte de la comarca del Bajo de Guadalentín.

Antigua ciudad donde árabes y romanos obtenían las aguas termales que manaban de la Sierra, y esta característica es la dio nombre a la población, ya **que Alhama significa baño termal**. Alhama conserva parte de su historia medieval a través de sus monumentos, además de la presencia romana en la región.

Cuenta con cinco pedanías: **Las Cañadas, La Costera, El Cañarico, Gebas y El Berro**, maravillosos lugares de riqueza natural y humana.

Entre el patrimonio cultural del municipio son de gran interés las estrechas calles del núcleo antiguo, edificios de interés como son el **Castillo**, que domina estratégicamente el **Valle del Guadalentín**, **la Iglesia de San Lázaro, Iglesia de La Concepción, el Museo Arqueológico Los Baños o la Plaza Vieja**, antiguo centro social y económico de la villa que cuenta con sus majestuosas casonas nobles y la antigua **Fuente del Caño**.

Los edificios vinculados a la actividad económica son una muestra de la denominada "Arquitectura del Grano". **La Casa de la Tercia**, granero del Marqués de Villafranca y los Vélez; el **Pósito Municipal**, y el **Centro Cultural Plaza Vieja**, son ejemplos de estas edificaciones monumentales caracterizadas por la clásica arquitectura de ladrillo, junto a los tramos enlucidos de mampostería.

También podemos ver nuevos espacios arquitectónicos y jardines salpicados de edificios públicos del último siglo como **la casa de los Saavedra** (actual Centro Cultural V Centenario) y el actual **Ayuntamiento**, ambas de principio de siglo, o la **Plaza de Abastos** construida en 1928. En los últimos años, han alcanzado importancia la **Plaza de la Constitución y el Ayuntamiento de Alhama, el parque de La Cubana y el Jardín de los Patos**.

Los festejos más destacados de esta localidad son las fiestas patronales de la **Feria de Octubre, 'Los Mayos' y su Semana Santa**, estas dos últimas declaradas de Interés Turístico Regional. Una festividad muy destacada también es la **Romería de La Candelaria** hasta el monte, celebrada el 2 de febrero o la **Fiesta de La Matanza**, una fiesta que ha quedado como tradición recordando la matanza del cerdo en Alhama de Murcia, que fue base de la alimentación de las familias durante años, unas jornadas donde los alhameños homenajean a una de sus tradiciones más arraigadas, en la que se han involucrado matachines, músicos, particulares, asociaciones, empresas, hosteleros y comerciantes. Además de exposición de aperos y herramientas utilizados para la elaboración del embutido. Por último, también destacan las distintas fiestas populares y tradicionales de sus pedanías.

¿QUÉ VISITAR?

Iglesia de La Concepción.

Reconstruida con los planteamientos arquitectónicos y artísticos del barroco murciano y situada en la **Plaza de Américas y el Centro Cultural V Centenario**, antiguo caserón de la familia Saavedra y que conserva parte del huerto que la rodeaba, popularmente conocida como **Casa Amarilla**.

Museo Arqueológico Los Baños.

Un museo creado para conservar y proteger los restos arqueológicos de los baños árabes y romanos, con más de 2000 años de antigüedad, y que también sirve para contribuir al estudio del termalismo y admirar su arquitectura en distintos periodos de la historia.

Castillo de Alhama.

Dominando toda la población y todo el Valle de Guadalentín, se encuentra El Castillo de Alhama, declarado Bien de Interés Cultural. Es una importante fortaleza medieval que tuvo bajo control todo el Valle, se construyó en el siglo XI, y estuvo ocupado hasta el siglo XVI.

Plaza Vieja. En esta plaza del casco antiguo situada al pie del Cerro del Castillo de Alhama, se encuentra el **antigo Ayuntamiento** rehabilitado como Biblioteca Municipal y sala de exposiciones, la Casa de La Tercia en cuya fachada se puede ver el escudo heráldico del Marquesado de los Vélez rodeado del Toisón de oro igualmente declarado B.I.C., y el **Pósito Municipal**, institución dedicada a la regulación del comercio de cereales y convertido actualmente en sala de exposiciones.



¡Nuevas tapas!



ESTAMOS DE FERIA

Mar y Tierra



Crispppy Burger

Arroz especial



PLAZA DE LAS AMÉRICAS, 13, ALHAMA DE MURCIA



@roccos_gastrobar



868 74 14 86

10 Viajando por la Región de Murcia **ALHAMA DE MURCIA**

Iglesia de San Lázaro Obispo.

Declarada Bien Interés Cultural se encuentra en el centro de la población. Es un templo del siglo XVIII con una magnífica portada barroca que fue restaurada en el siglo XX.

Mercado de Abastos.

Realizado por Pedro Cerdán, un lugar de encuentro y de mercado de alimentación desde principios del siglo XX.

Ayuntamiento de Alhama.

Antigua casa situada en la Plaza de La Constitución perteneciente a la familia Artero, y rehabilitada como Casa Consistorial en 1986.



¿QUÉ HACER?

Visitas guiadas. Durante el año se llevan a cabo distintas visitas guiadas por el casco antiguo del municipio.

Visitar sus jardines. Podemos disfrutar de una gran oferta de lugares al aire libre como el **Jardín de los Mártires**, antiguo malecón; el **Jardín de las Américas** o **Jardín de Los Patos**, entre otros.

Rutas. Disfrutar de la tranquilidad del entorno natural o de alguno de sus Paisajes Protegidos en una de las mejores opciones. Sierra Espuña ofrece la posibilidad de combinar el descanso, con el turismo activo, ya que hay establecidas numerosas rutas a pie o en bici.

Golf. En Alhama se encuentra uno de los mejores campos de Golf de España, situado en la turística urbanización **Condado de Alhama**.

SE VENDE
SOLAR 230m²

FACHADA A TRES CALLES
Av. De España, 21, Alhama de Murcia

PRECIO A CONVENIR

 **674 418 058**



¿QUÉ COMER?



La gastronomía alhameña se basa principalmente en los productos naturales de la tierra y derivados del cerdo, destacando platos como sus migas con tropezones, los arroces de conejo y caracoles, los guisos caseros y los embutidos del cerdo. Sin olvidar los de productos del mar, muy próximo al municipio. Respecto a los dulces destacan los mantecados, cordiales y tortas de pascua.



El municipio cuenta con una gran variedad de bares y restaurantes donde poder degustar los platos típicos de la tierra y las especialidades de cada uno. Al entrar al municipio podemos encontrar la **Venta Don Jamón**, frente la conocida empresa que suministra sus productos, **El Pozo Alimentación**, en esta venta podemos desde degustar carne a la brasa, hasta comprar un jamón directo de fábrica.

Si lo que te apetece es un tapear, **Café Bar Lolo**, es el lugar que buscabas, situado en el centro de Alhama en una gran Plaza junto al Ayuntamiento. Para disfrutar de los buñuelos típicos del municipio, debes visitar **Cafetería Victoria**, situado en un entorno maravilloso junto a la Iglesia San Lázaro y el Museo Los Baños. Para comer, **Restaurante Marquicos** es una buena opción si lo que te apetece es disfrutar de un pescado o carne fresca y de calidad. En Alhama también podrás degustar gastronomía internacional, **Rocco's Gastrobar** es un excelente lugar muy recomendable donde encontrarás una fusión de comida casera venezolana, americana... De igual manera, **Tía Tota** te ofrece una variedad de comida argentina, italiana y unos ricos dulces-



Avenida Antonio Fuertes



**868 786 878
632 150 367
620 843 763**

VENTA DIRECTA DE FÁBRICA DE PIEZA COMPLETA DE 9KG



LA MEJOR SELECCIÓN DE JAMONES ELPOZO ALIMENTACIÓN

ELPOZO



Tendencias de moda de temporada otoño-invierno 2021-2022

Virginia Martí Bravo

Prendas de abrigo

La **sherpa biker** va a estar por todos sitios, esta cazadora de interior de borreguito se va a ver combinada con jeans, pana o cuero, es decir, en multitud de versiones y con un toque ochentero. Las **chaquetas o prendas de punto** también serán muy vistas. Las **cazadoras bomber** en cualquier color. Las **capamantas** son otra versión de abrigo muy de moda.



Colores

Los colores de temporada son el **azul y el amarillo**, que ya estábamos viendo desde la temporada primavera-verano. Otro color que se va a ver mucho este otoño invierno es el **lila**.



Detalles

El **oro, la plata y la pedrería** se van a ver en muchas prendas, incluso incrustadas en jeans.



Vestidos

Los **vestidos con flores de invierno** serán los más característicos, estampados con flores muy características del invierno, con fondo oscuro, azul, marrón o negro, y sobre el que destacan las flores lilas, rojas... Los tejidos serán ligeros y el largo del vestido será midi o maxi.



Acolchados

Tanto **prendas acolchadas** tipo abrigos, chaquetas o chalecos, e incluso bolsos.



Estampados

Como siempre, **los cuadros** están de moda en la temporada de frío, pero en esta ocasión, van a ser un patrón de los años 50. Los **estampados étnicos** sobre todo para los suéters más gorditos serán otra gran tendencia. Los estampados de **rombos** también serán otro fuerte esta estación.

Bolsos

Lo que más se verán son los **bolsos con cadenas de eslabones gigantes**, aunque también veremos de **tejido tipo tricot**. Los **bolsos de pelo** y los **acolchados** también van a estar muy de tendencia.



¡YA ESTÁ AQUÍ LA FERIA!

io moda
Infantil - Juvenil

PREPÁRATE PARA LA OCASIÓN



 C/Miguel Servet, 4
Alhama de Murcia

 680 52 44 41

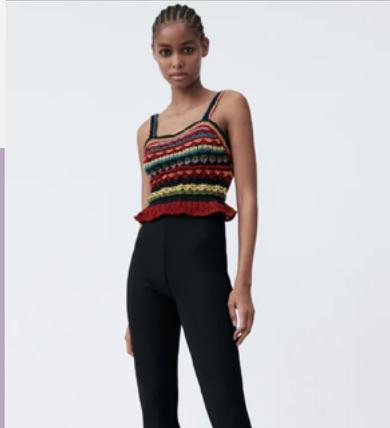
www.iomoda.es 





Pantalones

Los jeans de esta temporada serán azul oscuro, los **dark blue jeans** serán los más visto esta temporada, y además, con patrones más anchos. Los pantalones **culotte y palazzo** son los que más veremos esta temporada.



Prendas crop

Esta tendencia continúa de otras temporadas pasadas, **camisetas o chaquetas cortitas tipo cropped**, y que sobre todo se utilizan con pantalones o faldas de talle alto.



CLASES DE BAILE Y GUITARRA FLAMENCA

FLAMENCO

FLAMENCO / FIT

SEVILLANAS

RUMBAS

INFANTIL (+3 años), JÓVENES Y ADULTOS

Plazas limitadas - Grupos reducidos

RESERVA TU PLAZA

641 98 07 00

INICIO DE LAS
CLASES EN OCTUBRE



Imágenes para el recuerdo: ferrocarril en la Región de Murcia

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



Tren correo en la estación de la compañía Madrid-Zaragoza-Alicante de Alcantarilla. Año 1898.



Inauguración y bendición de las locomotoras de cercanías en Águilas. Marzo de 1890.



Emigrantes de la vendimia francesa en la estación del Carmen de Murcia. Septiembre de 1979



Llegada del "Tren Botijo" a Murcia (reproducción)



¡Especial feria en Tía Tota!



Tapas y pinchos



968 639 405



Avda. Juan Carlos I,
80, Alhama de
Murcia

FERIA DE ALHAMA 2021 – PROGRAMA DE ACTOS

VIERNES 24 DE SEPTIEMBRE

20:00 H.- 24 Horas de Fútbol Sala Feria de Alhama. Lugar: *pabellón municipal Adolfo Suárez. Inscripciones en la piscina climatizada.*

SÁBADO 25 DE SEPTIEMBRE

16:00 H.- XI Encuentro de VEHÍCULOS CLÁSICOS Villa de Alhama. *Concentración e inscripciones en el recinto ferial. Recorrido por calles de Alhama y exhibiciones. Organiza: Asociación Motor-s Clásic Alhama.*

VIERNES 1 DE OCTUBRE

18:00 H.- Apertura de las atracciones de feria. Recinto cerrado, aforo limitado. Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

SÁBADO 2 DE OCTUBRE

XXXI Bajada de El Moral, en bicicleta. Para más información, pueden consultarlo en ccsierraespaña.blogspot.com. Organiza: *Club Ciclista Sierra Espuña.*

20:30 H.- CHUPINAZO Y ENCENDIDO DE LA ILUMINACIÓN DE LA FERIA 2021. Lugar: *plaza de la Constitución.*

21:30 H.- XLI MUESTRA NACIONAL DE FOLKLORE. Lugar: *auditorio municipal. Organiza: Grupo de Coros y Danzas Virgen del Rosario de Alhama (Asociación Regional Francisco Salzillo). Aforo limitado. Público sentado. Entrada con invitación que deberán retirar en el Museo Arqueológico Los Baños y en la concejalía de Festejos (casa de cultura). Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.*

23:30 H.- En la Feria de Día. Actuación del grupo THE TRACKS. Lugar: *recinto en el Parque de La Cubana (antiguo P.I.T.).*

DOMINGO 3 DE OCTUBRE

8:00 H.- Ruta senderista Feria de Alhama. Larga y corta. Más información: alhamacoym.blogspot.com. Organiza: *Alhama Coym.*

XXXVI FESTIVAL DE BANDAS DE MÚSICA.

19:00 H. CONCIERTO DE LAS BANDAS. Asociación Músico-Cultural Las Musas de Guadalupe (Murcia) y Agrupación Musical de Alhama de Murcia. Lugar: *Auditorio Municipal "Tierno Galván". Organiza: Agrupación Musical de Alhama de Murcia. Aforo limitado. Público sentado. Entrada con invitación que deberán retirar en el Museo Arqueológico "Los Baños" y en la concejalía de Festejos (casa de cultura). Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.*

LUNES 4 DE OCTUBRE

HORAS SIN RUIDO, en el recinto ferial. Desde las 6 y hasta las 8 de la tarde, no habrá música y se minimizarán los ruidos, en atención a las personas con autismo. Recinto cerrado, aforo limitado. Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

MARTES 5 DE OCTUBRE

DÍA INFANTIL. Desde las 6 de la tarde y hasta las 12 de la noche, se podrá acceder a las atracciones instaladas en el recinto ferial, al precio reducido de 1 €. Recinto cerrado, aforo limitado. Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

20:00 H.- Inauguración-Apertura de la Exposición de **UVA DE MESA Y PRODUCTOS AGRARIOS DEL BAJO GUADALENTÍN**. *Lugar: Casa de la Cultura.*

20:30 h.- Conferencia sobre '**La situación estratégica del cultivo del limón en un contexto global**' a cargo de Antonio Moreno, secretario general de agricultura y agua de UPA y José Antonio García Fernández, representante de AILIMPO. *Lugar: salón de actos de la Casa de Cultura.*

20:30 H.- Espectáculo infantil **EL MUSICAL DE LOS NIÑOS**. El espectáculo musical número 1 para toda la familia. *Lugar: auditorio municipal Tierno Galván*. Aforo limitado. Público sentado. Entrada con invitación que deberán retirar en el Museo Arqueológico Los Baños y en la concejalía de Festejos (Casa de Cultura). Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

JUEVES 7 DE OCTUBRE, FESTIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO

11:30 H. A 13:30 H.- **PUNTO DE INFORMACIÓN El vencejo común: ave del año 2021**. Acércate a nuestro punto de información y conoce el comportamiento, las curiosidades y la problemática de esta fascinante ave que vive en nuestros pueblos y ciudades. Actividad abierta a todos los públicos y accesible a personas con movilidad reducida. *Lugar: Plaza de la Constitución. Organiza: Parque Regional Sierra Espuña.* Servicio de Información en la red de espacios protegidos de la Región de Murcia. Dirección General del Medio Natural. Consejería de Agua, Agricultura, Ganadería, Pesca y Medio Ambiente de la Región de Murcia.

11:30 H.- **OFRENDA FLORAL a Nuestra Patrona la Virgen del Rosario**. *Lugar: Iglesia de San Lázaro. Salida del jardín de Los Patos.* Inscripción en concejalía de Festejos (casa de cultura) hasta el día anterior. Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

12:00 H.- **MISA SOLEMNE concelebrada, en honor a nuestra Patrona la VIRGEN DEL ROSARIO**. Será cantada por la **Coral de la Agrupación Musical de Alhama de Murcia**. *Lugar: Iglesia de San Lázaro.* Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

19:00 H.- Exhibición de **GIMNASIA RÍTMICA**. Las de gimnastas del **Club Ariete** nos ofrecerán una muestra de los ejercicios que realizan. *Organiza: Club Areté. Lugar: auditorio municipal Tierno Galván.* Aforo limitado. Público sentado. Entrada con invitación que deberán retirar en el Museo Arqueológico Los Baños y en la concejalía de Festejos (Casa de Cultura). Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

20:00 H.- **MISA SOLEMNE**. *Lugar: Iglesia de San Lázaro.* Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

23:30 H.- Disparo de un **CASTILLO DE FUEGOS ARTIFICIALES** en honor a nuestra patrona la Virgen del Rosario. *Lugar: urbanización Nueva Espuña.*

VIERNES 8 DE OCTUBRE

17:00 H.- Apertura del **ZOCO DE LA FERIA**. Mercadillo de productos naturales y antigüedades. Horario: viernes 8 (17 a 21 h.), sábado 9 y domingo 10 (10 a 21 h.). *Lugar: plaza de la Constitución*

19:30 H.- En la Feria de Día. Actuación del grupo **Arena en los bolsillos, Tributo a Manolo García**. *Lugar: recinto en el Parque de La Cubana (antiguo P.I.T).*

20:30 H.- Exhibición de **campeón del mundo de TRIAL BICI**, Dani Cegarra. *Lugar: auditorio municipal Tierno Galván.* Aforo limitado. Público sentado. Entrada con invitación que deberán retirar en el Museo Arqueológico "Los Baños" y en la concejalía de Festejos (Casa de Cultura). Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.



23:00 H.- **Concierto de Feria**, con la actuación estelar de **"BOMBAY"**. *Lugar: recinto en avenida Juan Carlos I, junto a jardín de los Patos.* Aforo limitado. Público sentado. Entrada con invitación que deberán retirar en el Museo Arqueológico Los Baños y en la concejalía de Festejos (Casa de Cultura). Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento. Acceso al recinto por avenida de la Constitución.

SÁBADO 9 DE OCTUBRE

19:30 H.- En la Feria de Día. **Actuación del grupo FyVband**. *Lugar: recinto en el Parque de La Cubana (antiguo P.I.T.).*

23:00 H.- **Espectáculo Musical "THE TALENT"**. *Lugar: recinto en avenida Juan Carlos I, junto a jardín de los Patos.* Aforo limitado. Público sentado. Entrada con invitación que deberán retirar en el Museo Arqueológico Los Baños y en la concejalía de Festejos (Casa de Cultura). Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento. Acceso al recinto por avenida de la Constitución.

DOMINGO 10 DE OCTUBRE

9:30 H.- **I Torneo benéfico de Ajedrez**, a beneficio de Cruz Roja. *Organiza: Cruz Roja de Alhama de Murcia.* *Lugar: auditorio municipal Tierno Galván.* Inscripciones: pablo.ceron@cruzroja.es. Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

LUNES 11 DE OCTUBRE

DÍA INFANTIL. Desde las 6 de la tarde y hasta las 12 de la noche, se podrá acceder a las atracciones instaladas en el recinto ferial, al precio reducido de 1 €. Recinto cerrado, aforo limitado. Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

21:30 H.- **Concierto de Feria**, con la actuación de **PARRANDBOLEROS**. *Lugar: recinto en avenida Juan Carlos I, junto a jardín de los Patos.* Aforo limitado. Público sentado. Entrada con invitación que deberán retirar en el Museo Arqueológico Los Baños y en la concejalía de Festejos (Casa de Cultura). Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento. Acceso al recinto por avenida de la Constitución.

MARTES 12 DE OCTUBRE

10:30 H.- **Entrega de premios** de la Exposición de **UVA DE MESA Y PRODUCTOS AGRARIOS DEL BAJO GUADALENTÍN**. *Lugar: Casa de la Cultura.*

HORAS SIN RUIDO, en el recinto ferial. Desde las 6 y hasta las 8 de la tarde, no habrá música y se minimizarán los ruidos, en atención a las personas con autismo. Recinto cerrado, aforo limitado. Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

18:30 H.- En la Feria de Día. **Actuación del grupo alhameño THE WRONG WAY**. *Lugar: recinto en el Parque de La Cubana (antiguo P.I.T.).*

JUEVES 14 DE OCTUBRE

20:30 H.- **Presentación libro Erase una vez Alhama. Historias y leyendas del siglo XX. Memoria fotográfica.** *Autor: Francisco Espadas Hernández.* *Lugar Teatro Cine Velasco*

SÁBADO 16 DE OCTUBRE

21:00 H.- **Concierto MUJERES CON RAIZ**. *Lugar: Teatro Cine Velasco.* Entrada 5 €, en Museo Arqueológico Los Baños.

SABADO 23 DE OCTUBRE

15:00 h.- **COPA TRITON**, Organiza: club Triatlón Trialhama y Federación de Triatlón de la Región de Murcia, Lugar: complejo deportivo Guadalentín. Inscripciones: a través página www.trimurcia.org, de la Federación de Triatlón de la Región de Murcia. Categorías alevín, infantil, cadete y juvenil. Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento.

DOMINGO 24 DE OCTUBRE

9:00 h.- **CARRERA DE ORIENTACIÓN** Fiestas de Alhama. Gebas, Alhama de Murcia. Inscripciones en orientacionmurcia.com. Posibilidad de participar acompañado por monitor, más información en la web. Organiza: FORM (Federación de Orientación de la Región de Murcia).

SÁBADO 13 Y DOMINGO 14 DE NOVIEMBRE

10:00 h.- **Campeonato de España de MOTOCROS**. Lugar: Circuito Las Salinas. Organiza: Motoclub Alhama.

ZOCO DE LA FERIA

Mercadillo de PRODUCTOS NATURALES Y ANTIGÜEDADES

Viernes 8, sábado 9 y domingo 10 de octubre

Horarios: viernes de 17 a 21 horas. Sábado y domingo de 10 a 21 horas.

Plaza de la Constitución

ATRACCIONES DE FERIA

Recinto Ferial

Del 1 al 12 de octubre de 2021.

Horario de apertura al público de 18 horas hasta las 24 horas (excepto viernes, sábados y víspera festivos (4, 5, 6, 11 y 12 octubre, podrán cerrar a las 2 h.)

Recinto cerrado, aforo limitado Se aplicará la normativa Covid en esa fecha: uso obligatorio de mascarilla y distanciamiento. Accesos por calle Los Baños desde Juan Carlos I y desde Rambla Don Diego, Jacinto Benavente y Parque de La Cubana

FERIA DE DÍA

Parque de la Cubana (antiguo Parque Infantil de Tráfico)

Del 2 al 12 de octubre. Hora de apertura 13:00 h. Hora de cierre: 21:30 h. Excepto sábado 2, viernes 8 y sábado 9 que cerrará a la 1:00 h. de la madrugada. Abierta los días 2, 3, 7, 8, 9, 10 y 12 de octubre.

Acceso por Parque La Cubana, salida por calle Los Baños

EXPOSICIONES

53º CONCURSO EXPOSICIÓN DE UVA DE MESA Y PRODUCTOS AGRARIOS DEL BAJO GUADALENTÍN

Del 6 al 12 de octubre. Horario: 10 a 14 h. y 17 a 20 h. Casa de Cultura.

Inauguración: Miércoles 6, a las 20 horas.

Recepción de productos: Lunes 4 y martes 5 (9:00 a 14:00 h. y 17 a 20:00 h.); miércoles 6 octubre (9:00 a 14:00 h).

Exposición **EL ROSARIO DE MARÍA. GLORIA Y PASIÓN**

Del 6 al 24 de octubre de 2021 – Museo Arqueológico Los Baños.

Horario: martes a sábado, de 10:00 a 14:00 y 16:30 a 19:30 horas. Domingo de 10:00 a 14:00 horas.

Domingo tarde y lunes cerrado.

Organiza: Junta de Cofradías y Hermandades Pasionarias y Hermandad de Nuestra Señora del Rosario de Alhama de Murcia. Colabora: concejalía de Cultura y Patrimonio del Ayuntamiento de Alhama de Murcia.

El estrés

Nieves Sánchez Ramírez

¿Qué es el estrés?

El estrés es el mecanismo que se activa cuando aparecen situaciones cuyas demandas superan nuestros recursos, o pensamos que los superan, y requieren una inversión mayor de energía para poder superarlas.

Este mecanismo consta de tres fases: en la primera el cuerpo y la mente se activan y se preparan para hacer frente al estímulo estresor, después hay un periodo en el que ese nivel de activación se mantiene constante hasta que, en la última fase, cuando el estímulo estresor ha desaparecido, disminuye.

Esto quiere decir que es un mecanismo que nos ayuda a superar diferentes situaciones pero ¿cuándo empieza a ser negativo? Cuando el nivel de estrés es muy intenso y se mantiene durante periodos de tiempo largos se convierte en nocivo y puede tener consecuencias negativas tanto psicológicas como físicas.

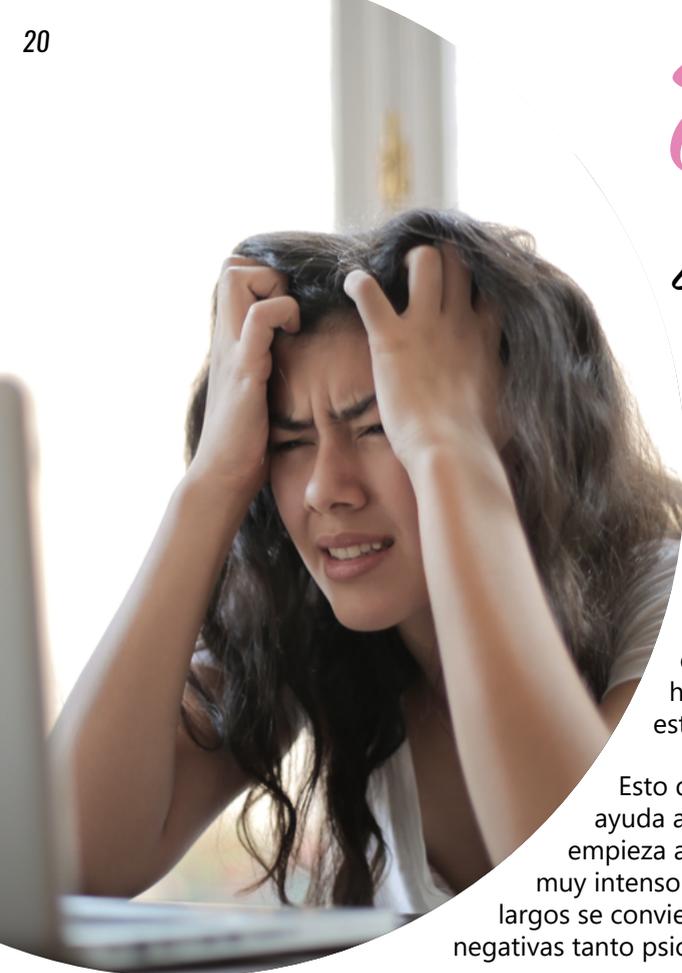
¿Cómo nos afecta el estrés?

El estrés puede afectar a nuestra salud de manera directa, influyendo en la aparición y desarrollo de ciertas enfermedades, o de manera indirecta, evitando la realización de conductas saludables o fomentando la realización de conductas perjudiciales como fumar, beber, malos hábitos alimentarios, etc.

El estrés mantenido por un largo tiempo puede producir dolores de cabeza, problemas en el sistema digestivo, falta de energía, problemas de memoria y concentración, cambios de humor, síntomas depresivos, ansiedad, disfunciones sexuales, problemas musculares, cardíacos, de sueño, con la comida, etc.

Aparición de estrés

La aparición de estrés, como con todo, va a depender de cada persona, de la forma de evaluar e interpretar la situación, de las herramientas de afrontamiento que se tengan, de las características personales y también de la red de apoyo social que exista en ese momento.



Diferencia entre estrés y ansiedad

Estos dos conceptos pueden llevar a confusión y utilizarlos como sinónimos, pero en realidad no lo son. Una de las diferencias es que las situaciones que producen estrés están relacionadas con factores externos, como puede ser el trabajo, y la ansiedad con factores internos, con pensamientos negativos y emociones de miedo y angustia que originan interpretaciones subjetivas de las situaciones. Por tanto los estímulos estresantes son más concretos e identificables que los que producen la ansiedad. La emoción principal en el estrés es la preocupación y en la ansiedad el miedo.

Otra diferencia es que el estrés aparece cuando aparece el estímulo estresor y desaparece cuando este también desaparece, por ejemplo, si no hemos gestionado bien el tiempo para realizar cierto trabajo el estrés aparecerá durante la realización de ese trabajo, pero cuando lo hayamos entregado desaparecerá. Sin embargo, unas de las causas de la ansiedad es un miedo anticipatorio hacia algo que aún no ha sucedido y, además, la duración de los síntomas puede alargarse mucho más en el tiempo.

Modos de afrontar el estrés

El estrés es necesario para superar diversas situaciones que requieren más esfuerzo, pero el problema aparece cuando está en una intensidad muy alta o se mantiene durante largos periodos de tiempo.

Por eso para poder luchar contra el estrés se deben conocer sus síntomas, las situaciones desencadenadoras e intentar alejarse de esas fuentes de estrés, realizar actividades como el ejercicio o técnicas de relajación, aprender a ver los problemas desde otras perspectivas y buscar soluciones diferentes, poner límites ante el exceso de tareas y admitir que no podemos controlar ni cambiar algunas situaciones.

AFRONTA TUS ERRORES
SIN DARLES MAYOR
IMPORTANCIA



Conviértete
en una
persona
segura y
confiada

RODÉATE DE GENTE
SEGURA DE SÍ MISMA



COMUNÍCATE



TEN PRESENTES
TUS LOGROS



Info@nisarapsicologia.com



639 20 30 44

RECETAS DE LA REGIÓN DE MURCIA:



Migas o Gachasmigas

Virginia Martí Bravo

Las llamadas migas o gachasmigas murcianas (depende de la zona de la Región), se suelen hacer tradicionalmente los días de lluvia. Es costumbre hacer migas estos días por el origen de este económico del plato. Como antaño no se tiraba nada a la basura, el pan duro se aprovechaba para hacer torrijas o migas.

Esta receta a base de migas de pan o harina de trigo, va acompañada de verduras y tropezones de carne y elaboraciones del cerdo, y en ocasiones, también de de pescado como sardina o boquerón.

El nombre de las gachasmigas se divide en dos: gachas, que podría provenir quizá de 'cacho' cuyo significado es pedazo y 'migas' que procede del latín 'mica', comida a base de pan. Las gachasmigas, elaboradas con harina de trigo, serían una variante de las tradicionales migas elaboradas a base de pan. En este caso elaboramos las migas tradicionales de harina, en el que el uso de una sartén grande con mango es lo más adecuado y uno de sus secretos para que salgan buenísimas, un contundente plato que te encantará.

Ingredientes:

- 1 kg. de harina de trigo
- 1 litro de agua
- 1 vaso de aceite
- Tropezones al gusto: salchichas frescas, longaniza, costillejas, panceta...
- 1 pimiento verde italiano
- Ajos o habas tiernas (opcional)
- 3 ñoras
- 2 cabezas de ajos
- Agua y sal



FELIZ FERIA DE
ALHAMA 2021

Irma
Estilistas

GANAS DE FERIA,
GANAS DE LUCIR
DEINADO

C/ SÁNCHEZ VIVANCOS, 7,
ALHAMA DE MURCIA

968 63 99 51

Elaboración:

Hacemos un corte a la mitad de los ajos y lavamos las ñoras. Cortamos en trozo pequeños la salchicha, la longaniza y la panceta.

Ponemos la sartén con aceite a calentar y sofreímos los ajos, el pimiento y las ñoras. Retiramos y reservamos en un plato una vez que se hayan dorado por fuera, sin quemarse. Freímos también los ajos tiernos y habas, si lo deseamos, y retiramos. En el mismo aceite, freímos toda la carne. Una vez hecha, apartamos al igual que el resto de ingredientes.

En la misma sartén en la que freímos todos los ingredientes ponemos ahora el agua y dejamos hervir, añadimos la harina y la sal. Vamos moviendo continuamente para lograr una masa.

Removemos con la rasera de forma continua, dándole vueltas, moviéndola y picándolas hasta conseguir que se formen las migas, esto puede tardar entre 20 o 30 minutos.

Una vez que las migas han quedado sueltas y están doradas por fuera se le añaden el resto de ingredientes previamente fritos. Movemos todo bien, manteniendo el fuego hasta que todo esté caliente.

Las migas se sirven incluso en la mesa directamente de la sartén, pero también podemos servirlo en platos. Es un plato asociado a la idea de reunión, de celebración. Al igual que las matanzas, pero de carácter más humilde, la elaboración de migas en muchos pueblos era el pretexto para reunir a vecinos, amigos o familiares, que se turnaban en su agotadora elaboración. De ahí que se sirva en la sartén sin mayores protocolos.

El acompañamiento de este plato puede ser muy variado también, normalmente de frutas como uva, granada y brevas; también de cebolla asada, acelgas o de aceitunas encurtidas y, fundamentalmente acompañadas con vino.



¡Vuelve a celebrar el día de migas con los tuyos!



Tenemos todo lo que necesitas

**¡VIVE LA FERIA DE ALHAMA
COMO SIEMPRE!**

☎ 646 12 95 31

📍 C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia



RECETAS DEL MUNDO:



Ingredientes:

- 2 tazas de puré de calabaza
- 1 y 1/2 tazas de nata para montar
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1/3 taza de azúcar blanco
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos enteros más la yema de otro huevo
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 1/4 cucharadita de cardomomo molido
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- Masa de hojaldre o masa quebrada

Pumpkin pie (EEUU)

Virginia Martí Bravo

En el mes de octubre, en América ya comienzan a planear su día Thanksgiving (Día de Acción de Gracias), una festividad celebrada en noviembre y basada en la historia de Estados Unidos, que celebran en reunión con abundante comida, en la que no puede faltar este rico postre Pumpkin pie (pastel de calabaza).

Cuenta la historia que el primer Thanksgiving ocurrió cuando los colonos Británicos no podían sobrevivir el duro invierno de Massachusetts. Entonces, los nativos les enseñaron qué cosechas plantar y celebraron entre ellos la recolección. Thanksgiving es una de las pocas fiestas americanas que no tiene conexión con ninguna religión, es simplemente para celebrar familia, amigos y con abundante y buena comida.

El pastel de calabaza hecho al horno suele llevar una masa de hojaldre por debajo, aunque el tipo de masa varía mucho, y cada familia americana tiene su propia receta preferida de este típico pastel.



OPTILENT ALHAMA
Tu óptica de confianza

T. 968 432 070 | 975 577 471 | 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

Elaboración:

Para hacer el puré, cortamos la calabaza por la mitad y quitamos las semillas. Colocamos la calabaza con la piel hacia arriba en una bandeja de horno cubierta en papel de aluminio.

Horneamos a 175°C entre 1 hora y 1,5 horas. Tiene que estar tierna pero no demasiado. Sacamos del horno y la dejamos enfriar. Cuando esté a temperatura de ambiente, quitamos la piel de la calabaza y trituramos o machacamos hasta hacer un puré.

Precalentamos el horno a 220°C. Mezclamos los azúcares, la sal, las especias y la ralladura de limón en un bol grande. Batimos los huevos y los añadimos al bol. Añadimos el puré de calabaza y removimos la mezcla.

Añadimos ahora la nata y la mezclamos. Batimos todo a mano hasta que esté todo bien mezclado. La mezcla será bastante líquida.

Vertemos la mezcla encima de nuestra masa de hojaldre que habremos colocado en un molde,

y la horneamos a 220°C durante 15 minutos. Después, bajamos la temperatura del horno a 175°C y la horneamos 40-50 minutos más, hasta que la un pinchemos con un palillo y salga totalmente limpio del centro del pastel.

Dejamos enfriar unas 2 horas para que el relleno esté totalmente listo. Puedes disfrutar de este pastel de calabaza solo o con nata montada con encima. También va muy bien con un buen helado de vainilla.



¡ÚLTIMAS PLAZAS!

APRENDER INGLÉS NUNCA FUE TAN FACIL

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



ALHAMALANG
ALHAMA LANGUAGE ACADEMY
www.alhamalang.com

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

-  Profesores titulados
-  Nativos
-  Grupos reducidos



653 325 344



info@alhamalang.com

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



Alhama de Murcia

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

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

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

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

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

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

Totana - Aledo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Puerto de Mazarrón

María Nieves Fuentes Flores
Avda/ Costa Cálida, 40 -EDF. Bahía Mar
Teléfono 968 15 33 84

Mercedes García Moreno
Avda/ Dr. Meca, 89
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

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

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

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

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

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

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



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

Mazarrón

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

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

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

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

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

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

Librilla

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

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

juguetrón
Tiendas de juguetes

Avda. Ginés Campos, 52
(Alhama de Murcia)

También directamente del
taller de los reyes magos a
tu casa a través de
www.tiendasjuguetron.com

*Este año los Reyes Magos
necesitan vuestra ayuda*

*Debido a la pandemia, Melchor,
Gaspar y Baltasar necesitan que
hagáis llegar vuestras cartas cuanto
antes, para poder preparar todo con
tiempo y que ningún niño se quede sin
sus regalos.*



Calendario de festivos

OCTUBRE

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

FESTIVOS:

Lunes 4: Festivo en Bullas.

Martes 5: Festivo en Bullas.

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

Lunes 11: Festivo en Albudeite.

Martes 12: Fiesta Nacional de España.

Miércoles 13: Festivo en Los Alcázares.

NOVIEMBRE

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

FESTIVOS:

Lunes 1: Día de Todos los Santos.

Miércoles 17: Festivo en Mazarrón.

Martes 23: Festivo en Lorca.

Horarios de autobuses

PUERTO DE MAZARRÓN - TOTANA - ALHAMA DE MURCIA

BOLNUEVO	PUERTO DE MAZARRÓN	MAZARRÓN	CAMPOSOL	EL PARETÓN	TOTANA	ALHAMA DE MURCIA	LA HOYA	LORCA
09.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.20	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.25	---	---
15.20	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	---	16.25	16.40
19.20	19.30	19.40	19.50	20.00	20.10	20.25	---	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS								
09.50	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	---	10.55	11.10
12.10	12.20	12.30	12.40	12.50	13.00	13.15	---	---
18.50	19.00	19.10	19.20	19.30	19.40	19.50*	19.55	20.10

ALHAMA DE MURCIA - TOTANA - PUERTO DE MAZARRÓN

LORCA	LA HOYA	ALHAMA DE MURCIA	TOTANA	EL PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO DE MAZARRÓN	BOLNUEVO	EL ALAMILLO
06.20	06.35	---	06.50	07.00	07.10	07.20	07.40	07.30	08.05
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
12.00	12.15	---	12.30	12.40	12.50	13.00	13.10	13.20	13.40
---	---	15.10	15.30	15.40	15.50	16.00	16.10	16.20	---
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS									
07.30	07.45	---	08.00	08.10	08.20	08.30	08.40	08.50	---
---	---	10.10	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	---
13.30	13.45	13.45*	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.50	---

*Servicios combinados



ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ

Diplomada en C.C. Empresariales

Asesora fiscal

Avd/ Antonio Fuertes, 58

30840 Alhama de Murcia

Tif. 968 631 037

Fx. 968 631 083

asa.asesoria@gmail.com

inver-plas@terra.com

TRIBULEX
ASESORES

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

Avd. Sierra Espuña, 1

Alhama de Murcia

Tif: 968 636 018

Horarios de bus alternativos (obras ADIF)

LORCA - MURCIA (TODAS LAS PARADAS)

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	6.44	7.53	9.04	9.59	11.09	11.59	13.09	13.59	15.07	15.59	17.12	18.04	19.14	20.34	21.29	22.36
LA HOYA	6.59	8.08	9.19	10.14	11.24	12.14	13.24	14.14	15.22	16.14	17.27	18.19	19.29	20.49	21.44	22.51
TOTANA	7.14	8.23	9.34	10.29	11.39	12.29	13.39	14.29	15.37	16.29	17.42	18.34	19.44	21.04	21.59	23.06
ALHAMA DE MURCIA	7.30	8.39	9.50	10.45	11.55	12.45	13.55	14.45	15.53	16.45	17.58	18.50	20.00	21.20	22.15	23.22
LIBRILLA	7.44	8.53	10.04	10.59	12.09	12.59	14.09	14.59	16.07	16.59	18.12	19.04	20.14	21.34	22.29	23.36
ALCANTARILLA	7.59	9.08	10.19	11.14	12.24	13.14	14.24	15.14	16.18	17.14	18.27	19.19	20.29	21.49	22.44	23.51
MURCIA DEL CARMEN	8.28	9.37	10.48	11.43	12.53	13.43	14.53	15.43	16.47	17.43	18.56	19.48	20.58	22.18	23.13	0.20

ÁGUILA - LORCA - MURCIA (paradas principales)

ÁGUILAS			6.40	6.40							13.55					19.19	
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO			6.50	6.50							14.05					19.29	
JARAVÍA			7.10	7.10							14.25					19.49	
PULPÍ			7.20	7.20							14.35					19.59	
ALMENDRICOS			7.40	7.40							14.55					20.19	
PUERTO LUMBRERAS			8.10	8.10							15.25					20.49	
LORCA SUTULLENA			8.30	8.30							15.40					21.09	
LORCA SUTULLENA 2	6.30	7.39	8.50		9.45	10.55	11.45	12.55	13.45	14.53	15.45	16.58	17.50	19.00	20.20	21.15	22.22
LORCA SAN DIEGO	6.44	7.53	9.04		9.59	11.09	11.59	13.09	13.59	15.07	15.59	17.12	18.04	19.14	20.34	21.29	22.36
TOTANA	7.04	8.13	9.24		10.19	11.29	12.19	13.29	14.19	15.27	16.19	17.32	18.24	19.34	20.54	21.48	22.55
ALHAMA DE MURCIA	7.19	8.28	9.39		10.34	11.44	12.34	13.44	14.34	15.42	16.34	17.47	18.39	19.49	21.09	22.03	23.10
MURCIA DEL CARMEN	7.55	9.03	10.14		11.09	12.19	13.09	14.19	15.09	16.17	17.09	18.22	19.14	20.24	21.44	22.38	23.45

MURCIA - LORCA (todas las paradas)

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	7.00	7.50	8.59	10.11	11.04	12.13	13.06	14.13	15.04	16.06	17.05	18.18	19.11	20.34	21.44	22.51
LIBRILLA	7.14	8.05	9.14	10.26	11.19	12.28	13.21	14.28	15.19	16.21	17.21	18.33	19.26	20.49	21.59	23.06
ALHAMA DE MURCIA	7.28	8.19	9.28	10.40	11.33	12.42	13.35	14.42	15.33	16.35	17.35	18.47	19.40	21.03	22.13	23.20
TOTANA	7.44	8.35	9.44	10.56	11.49	12.58	13.51	14.58	15.49	16.51	17.51	19.03	19.56	21.19	22.29	23.36
LA HOYA	7.59	8.50	9.59	11.11	12.04	13.13	14.06	15.13	16.04	17.06	18.06	19.18	20.11	21.34	22.44	23.51
LORCA SAN DIEGO	8.14	9.05	10.14	11.26	12.19	13.28	14.21	15.28	16.19	17.21	18.21	19.33	20.26	21.49	22.59	0.06
LORCA SUTULLENA	8.28	9.19	10.28	11.40	12.33	13.42	14.35	15.42	16.33	17.35	18.35	19.47	20.40	22.03	23.13	0.20

MURCIA - LORCA (paradas principales) - 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
ALHAMA DE MURCIA	7.06	7.56	9.05	10.17	11.13	12.22	13.12	14.22	15.10	16.15	17.12	18.27	19.17	20.40	21.50	22.57
TOTANA	7.21	8.11	9.20	10.32	11.28	12.37	13.27	14.37	15.25	16.30	17.27	18.42	19.32	20.55	22.05	23.12
LORCA SAN DIEGO	7.39	8.29	9.38	10.50	11.46	12.55	13.45	14.55	15.43	16.48	17.45	19.00	19.50	21.13	22.23	23.30
LORCA SUTULLENA	7.55	8.45	9.54	11.06	12.02	13.11	14.01	15.11	15.59	17.04	18.01	19.16	20.06	21.29	22.39	23.46
LORCA SUTULLENA 2				11.10				15.15								22.42
PUERTO LUMBRERAS				11.25				15.30								22.57
ALMENDRICOS				11.55				16.00								23.27
PULPÍ				12.15				16.20								23.47
JARAVÍA				12.25				16.30								23.57
ÁGUILAS - EL LABRADORCICO				12.45				16.50								0.17
ÁGUILAS				12.55				17.00								0.27

La línea Murcia - Lorca de las 22.22 h. no circula el 24 y el 31 de diciembre
La línea Murcia - Lorca de las 7.21 h. no circula el 25 de diciembre y el 1 de enero

■ Circula sábados, domingos y festivos
■ Circula de lunes a viernes, excepto festivos
* Los viajeros de la línea con paradas en todas las estaciones con destinos entre Lorca Sutullena y Águilas, realizarán transbordo en Lorca hasta sus destinos.

LORCA - MURCIA

	HOSP. LORCA	LORCA	LA HOYA	TOTANA	ALHAMA	LIBRILLA	ALCANTARILLA	CAMPUS ESPINARDO	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.
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.	14.30 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 ESPINARDO	ALCANTARILLA	LIBRILLA	ALHAMA	TOTANA	LA HOYA	LORCA	HOSP. LORCA
L-V	6.30 h.	---	---	6.50 h.	7.05 h.	7.15 h.	7.30 h.	7.55 h.	8.15 h.
L-V	8.00 h.	---	8.15 h.	8.20 h.	8.40 h.	8.55 h.	9.05 h.	9.30 h.	---
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.	---	---	11.30 h.	11.45 h.	12.05 h.	12.15 h.	12.30 h.	12.45 h.
S-D	12.00 h.	---	---	10.20 h.	10.40 h.	10.55 h.	11.05 h.	11.30 h.	---
L-V	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.	21.15 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.	---



Hijos de Carmen
López Sanz S.L.

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



electricidad
y gas

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
VENTA DE BUTANO SÓLO A DOMICILIO

¿NECESITAS UN MANITAS A DOMICILIO?

Fontanería,
electricidad,
pequeñas reformas...

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO



SARTENES
PLANCHAS
PAELLERAS
CACEROLAS
CAZOS CON

RECUBRIMIENTO DE
PIEDRA

ESTUFAS
PAELLEROS
COCINAS Y FOGONES

CAFETERAS ITALIANAS

AGUA DE FUENTE
DUEÑAS
REFRESCOS
CERVEZA
LECHE



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