

# Revista Conecta

Nº 52.

Diciembre 2021

Viajando por la  
Región de Murcia:

**BARRANCOS DE GEBAS**

Miguel Cuartero:

"Las personas  
necesitan descubrir  
para qué viven,  
descubrir el sentido a  
su vida"

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

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



### **Virginia Martí Bravo**

*Periodista, redacción, marketing, diseño gráfico, maquetación y foto de portada.*

### **Ismael Martínez Cánovas**

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

### **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](http://www.revistaconecta.es)**

### **SÍGUENOS EN:**



**Más de 15.000 seguidores**

# **ÍNDICE**

## **ENTREVISTA**

- Miguel Cuartero: "Las personas necesitan descubrir para qué viven, descubrir el sentido a su vida" (pág. 4)

## **VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA**

- Barrancos de Gebas (pág. 10)

## **IMÁGENES PARA EL RECUERDO**

- Reyes Magos a través de los años (pág. 13)

## **NAVIDAD**

- 5 regalos para cuando estás sin ideas y quieres sorprender (pág. 14)

## **CULTURA**

- Programación Navidad de Alhama (pág. 16)

## **PSICOLOGÍA**

- Las redes sociales y la necesidad de reconocimiento (pág. 20)

## **GASTRONOMÍA**

- Ideas de aperitivos para Navidad (pág. 22)

## **FARMACIAS**

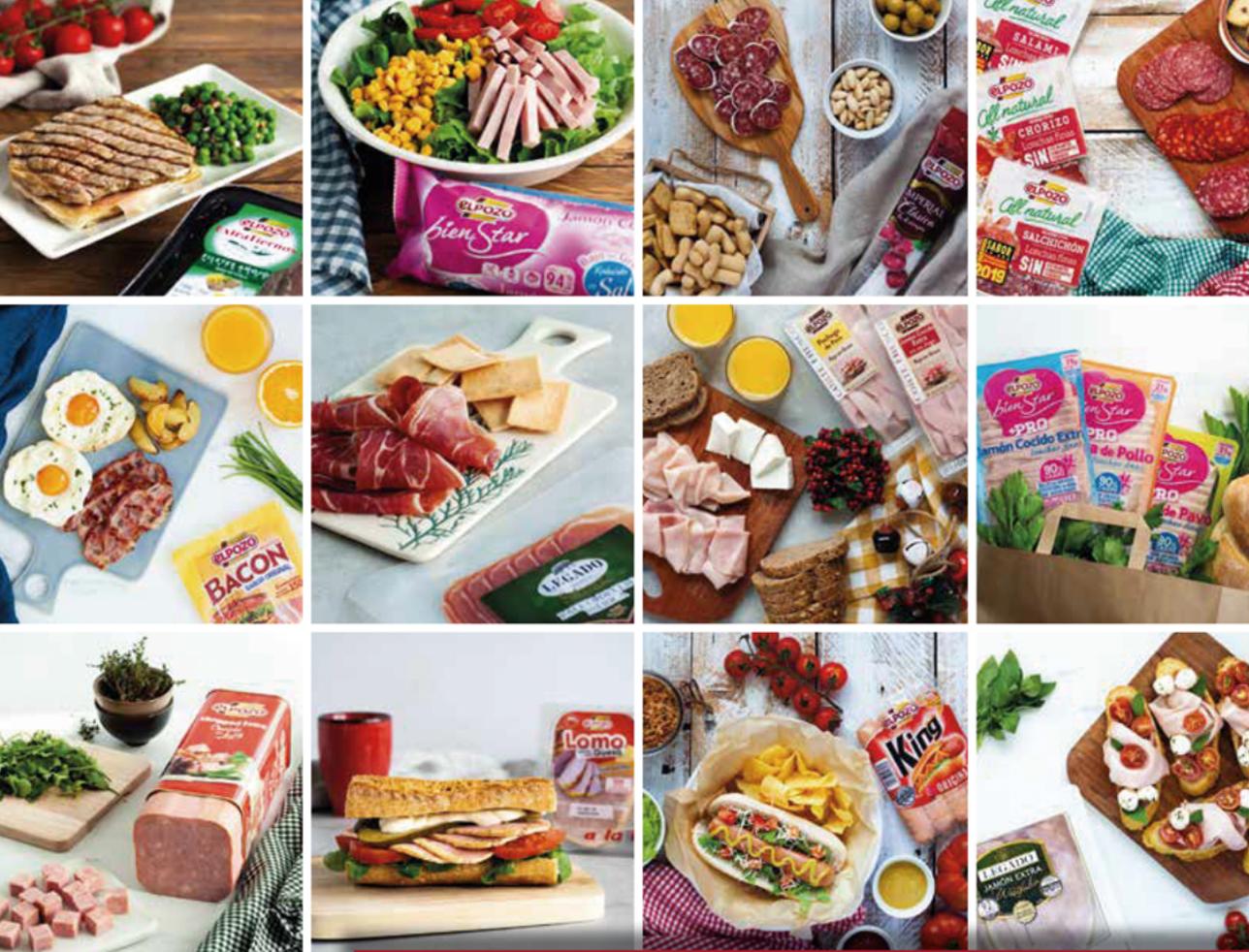
- Farmacias de guardia (pág. 26)

## **PASATIEMPOS**

- Pasatiempos (pág. 28)

## **INFORMACIÓN**

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



# Uno más de la familia

Contamos con las más exigentes certificaciones.



En ELPOZO sabemos que las familias se construyen a base de confianza y en la nuestra, todo lo que hacemos es para merecer la tuya. Por eso estamos a tu lado para lo que necesites.

En esta familia se mira al futuro con la convicción y la ilusión de quien lleva preparándose para él toda la vida.



Uno más de la familia

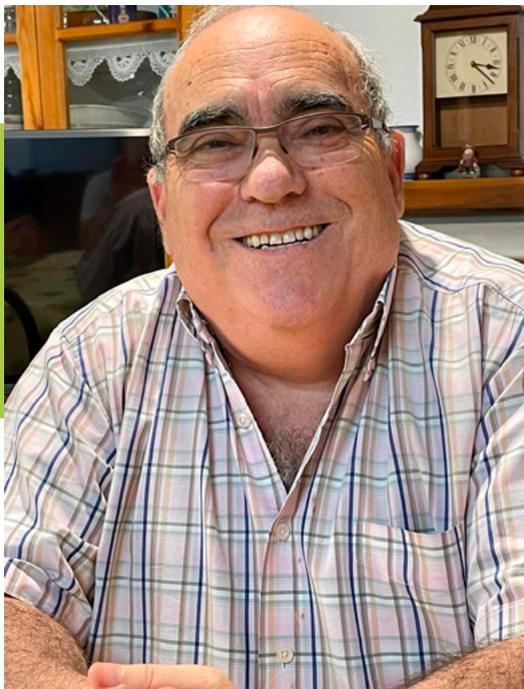
[www.elpozo.com](http://www.elpozo.com)

## Miguel Cuartero:

“Las personas necesitan descubrir para qué viven, descubrir el sentido a su vida”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

Miguel Cuartero, es un Orientador Familiar que colabora con el Teléfono de la Esperanza durante más de 46 años. Formado en Logoterapia por la Asociación Española de Logoterapia. En la actualidad, también colabora con otras dos asociaciones en calidad de voluntario, en la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia y en VOADES (Voces amigas de Esperanza) de Alhama de Murcia, donde realiza entrevistas de forma gratuita en la Casa Amarilla.



### ¿Cuál es su labor en el Teléfono de la Esperanza y qué le llevó a querer formar parte de ello?

Mi labor es colaborar en la Intervención en Crisis en el marco Familiar. Generalmente atiendo a parejas solas, así como padres y madres que están saturados y estresados ante las dificultades que se les presenta en la educación con los hijos. También a personas que tienen problemas con el sentido de su vida.

Trabajo con familias en intervenciones sistémicas, es decir, toda la familia, la familia creada. Igualmente, con parejas que tienen una relación en crisis profunda. También atiendo a jóvenes que se

sienten incomprendidos ante sus procesos evolutivos.

Dentro de esta intervención en crisis atiendo a personas que proceso de elaboración del duelo.

### ¿Cuál es el perfil de personas a las que va dirigido el Teléfono de la Esperanza?

Al Teléfono de la Esperanza va todo ser humano que se encuentre en situación de conflicto sin distinción de credo, sexo, estado social, etc. de manera anónima y gratuita. Yo, personalmente he atendido a personas de todos los estamentos sociales, así como a ciudadanos de otros países con problemas de choque cultural y familiar.

### ¿Quién se encarga de atender las llamadas? ¿Qué tipo de ayuda se ofrece?

Las llamadas son atendidas por voluntarios previamente preparados con la finalidad de orientar ante el conflicto que se les presenta. Hay personas que con una llamada se sienten satisfechos ya que se le ha permitido desahogarse de la angustia que en esos momentos les embargaba. Otras veces, se le deriva a uno de los distintos profesionales, voluntarios, que colaboran con el Teléfono de la Esperanza. Pueden ser: del departamento de Psicología, de Orientación Familiar, del Jurídico o Trabajadores sociales.

*We you* **PROGRESIVOS**

**OPTILENT ALHAMA**  
 Tu óptica de confianza



CONSULTA  
 A TU ÓPTICO  
 OPTOMETRISTA  
 DE CONFIANZA Y.

¡ELIGE TUS  
 PROGRESIVOS  
 IDEALES!



**675 57 74 71**



Av. Constantino López,  
 8, Alhama de Murcia



MONTURA FMO  
 + LENTES PROGRESIVAS  
 ESTANDAR  
**1179€**  
 GRADUADAS o SOLARES  
 ELIGE TUS  
 PROGRESIVOS  
 IDEALES!

*We you* **PROGRESIVOS**

## ¿Ha aumentado mucho el porcentaje de llamadas relacionadas con la pandemia? ¿Qué tipo de apoyo buscan?

Hasta octubre de este año, hemos atendido un total de 11.851 personas, frente a las 9.621 personas atendidas en el mismo periodo del año anterior. Esto representa a casi 2.000 personas más atendidas en un año.

Sin duda, sí podemos afirmar que ha aumentado, no solo el número de personas atendidas por departamento de orientación por teléfono. De hecho, entre el 14 de marzo, día de comienzo del confinamiento, y el 13 de abril del año pasado, recibimos 1.140 llamadas, lo que supone un incremento de 490 llamadas en relación al mes anterior de ese mismo año.

Así mismo, también han aumentado las personas que han solicitado ayuda psicológica. Este servicio,

sobre todo con el confinamiento y sus meses posteriores se ha visto incrementado en más 250 personas en 2020, si lo comparamos con el año 2019. En 2019 atendimos en los departamentos de profesionales a 684 personas y en 2020 a 941.

En cuanto a sexo, edades y problemáticas, adjuntamos los perfiles de las personas que nos demandan ayuda.

Mujeres:

De 46 a 55 años	(22,19%)
De 36 a 45 años	(17,51%)
De 56 a 65 años	(13,62%)

Hombres:

De 56 a 65 años	(6,54%)
De 46 a 55 años	(6,28%)
De 36 a 45 años	(6,19%)

Problemática de las llamadas

	Hombre	Mujer
Ansiedad	(37,21%)	(34,75%)
Soledad	(27,91%)	(31,21%)
Depresión	(20,93%)	(17,02%)
Problema familiar	(0%)	(10,64%)
Crisis vital	(6,98%)	(3,55%)
Ideas suicidas	(4,65%)	(1,42%)
Problemas pareja	(2,33%)	(1,42%)

Las demandas que nos realizan son, por este orden: sentirse escuchadas y comprendidas; poder canalizar sus emociones, tensiones y dificultades con personas que no las juzguen, interpreten o relativicen sus problemas.



Sede de Murcia  
968 34 34 00



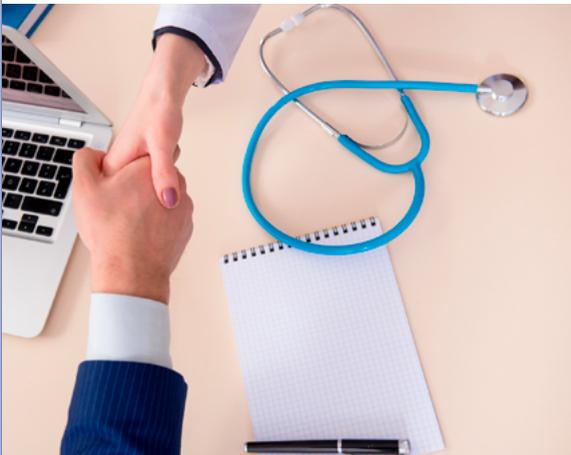
Recuerda, estas fiestas,  
el mejor regalo es que  
**TODOS** estemos  
**SEGUROS**



**DESCUENTO EN  
TU SEGURO DE  
SALUD**



**HASTA EL 31 DE DICIEMBRE**



## 6 ¿De qué manera se ayuda a las personas que sufren momentos de soledad, sentimientos de tristeza, de pérdida, de miedo o de fracaso? ¿Existen programas especiales para las personas que sienten falta de sentido de la vida o depresión?

Nuestros niveles de ayuda en personas con estos perfiles de problemas se establecen en diferentes ámbitos: atención telefónica; atención presencial atendidos por especialistas de nuestros departamentos de psicología y de orientación familiar como hemos indicado. Así como intervenciones grupales en Talleres como "Volver a vivir", pensado específicamente para personas que tienen problemas de depresión.

Para situaciones en las que la persona experimenta sentimientos de fracaso, también disponemos de diferentes talleres de salud emocional, como son: pensamiento positivo, autoestima o mejora de las relaciones interpersonales.

Hoy en día, y por las circunstancias que todos conocemos, existe un cansancio de "vivir", una falta de sentido de vida. Las personas necesitan descubrir "para qué" viven, y todos los voluntarios estamos preparados para orientar a esas personas a descubrir "su" sentido de vida, es decir, motivos para seguir entre nosotros: unos padres, un hijo, una persona que amar, un proyecto que realizar, etc. El mejor programa que podríamos decir que tenemos es, "ser para el otro", y como decía Serafín Madrid, "Cuando existe la Esperanza todos los problemas son relativos".

## "La única forma de ser feliz, es ayudando a los demás a ser felices"

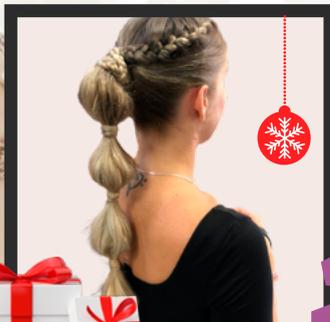
### Como orientador familiar, ¿de qué manera logra que padres, madres, abuelos o hermanos comprendan la situación por la que está pasando su familiar?

En una unidad familiar todos sus miembros buscan sentirse queridos, amados y necesitados dentro de su familia. Todos buscan ser felices y hacer felices a los demás, pero esto en ocasiones no es fácil. Y precisamente, por la originalidad de cada uno de los componentes, se producen roces, conflictos serios que impiden la marcha del día a día. El conflicto forma parte de la vida, y yo como Orientador suelo estar junto a ellos ayudándoles a resolver sus propios conflictos. En una familia puede existir la confrontación y los inconvenientes, pero también hemos de entender, que, en esa misma familia, se encuentra la solución a todos y cada uno de sus problemas. Un orientador ayuda a iluminar posibles soluciones, y ellos eligen la que más le convenga, nunca le diría lo que tiene o no que hacer.



**Inma**  
Estilistas

## ¡BRILLA ESTA NAVIDAD!



¡Felices fiestas!



968 639 951



Calle de Sánchez  
Vivancos, 7  
Alhama de Murcia



@inmaestilistas



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**

LA NAVIDAD ES EL CALOR  
DEL HOGAR QUE INVADIE LOS  
CORAZONES DE AQUELLOS  
QUE AMAMOS.

*Feliz  
Navidad*



AGUA DE FUENTE DUEÑAS,  
REFRESCOS, CERVEZA, LECHE

ESTUFAS  
PAELLEROS  
COCINAS Y FOGONES  
SARTENES

PLANCHAS  
PAELLERAS  
CACEROLAS  
CAFETERAS ITALIANAS

CAZOS CON  
RECUBRIMIENTO  
DE PIEDRA

## ¿TE VAS A PODER RESISTIR?



NOVEDAD



868 74 14 86



PLAZA DE LAS AMÉRICAS,  
13, ALHAMA DE MURCIA

## 8 ¿Cómo le ha afectado de manera personal el haber conocido de primera mano las historias tan difíciles de muchas personas?

Llevo en el Voluntariado casi cincuenta años. Recuerdo cuando tuve el honor de recibir la primera llamada en el Teléfono de la Esperanza, en Junio de 1975, donde yo quería resolver todos los problemas que se me presentaran, y lo pensaba con un cierto "ego altruista". Hoy en día podría decir, que, gracias a las llamadas recibidas y a las personas atendidas, me considero mejor persona, más atento a la vida, más sensible a los problemas de los demás, y, sobre todo, que esas personas me han ayudado a crecer emocionalmente.

A lo largo de este tiempo, he aprendido que no es posible "ayudar" si yo no me ayudo a mí mismo. Todos tienen sus problemas que solucionar, pero la persona que ayuda, también tiene su zona de incomodidad, que, gracias a la escucha, a la ayuda, al tener siempre una mano tendida al otro, no sólo se resuelven los conflictos de los demás, sino los tuyos propios. En resumen: La única forma de ser feliz, es ayudando a los demás a ser felices.



## La Navidad es una época de alegría para muchos, pero no tanto para otros, ¿cómo pueden contactar con el Teléfono de la Esperanza?

Durante todo el año, y en concreto en éstas fechas Navideñas existe un programa que se denomina "Entre amigos", es decir, que pretendemos que ninguna persona se sienta sola en estas fechas. Si llaman al teléfono 968 34 34 00 podrán informarles de las actividades que tendremos en estas Navidades. Durante muchos años hemos ayudado a las personas que lo necesiten a que no se sientan solos en estos días de reunión familiar. Últimamente han asistido bastantes personas de otros países, que estando lejos de sus familiares han encontrado el cariño y el calor del Teléfono de la Esperanza.

## En estas tan fechas señaladas, también aumenta el número de suicidios, ¿cómo podemos prevenirlos?

En primer lugar, decir que existe un número de Teléfono para estos casos, el 717 003 717, donde está al servicio 24 horas al día los 365 días al año. Ante cualquier dificultad al respecto, no dudar en llamar,

siempre una voz amiga estará al lado del llamante y le ayudará a encontrar caminos que tengan sentido en favor de la vida. No tener miedo a llamar, está para ti.

En segundo lugar, decir, que nadie quiere quitarse la vida, posiblemente lo que desea es liberarse de la angustia que experimenta en su vida.

En cualquier caso, la decisión de suicidarse no llega repentinamente, se va gestando poco a poco hasta que llega un momento en que la idea de muerte se siente como la única salida. Parece que no existe otra solución, pero el Teléfono de la Esperanza quiere a ayudarte ante el menor síntoma que se pudiera producir en este sentido.

Insisto, ¡no tener miedo! , siempre encontrarás una persona especializada y amiga que te atenderá en el caso de que sientas que tu vida no tenga sentido y que creas que no merece la pena vivir. Siempre se podrá decir, ¡Sí a la vida a pesar de todo!

## ¿Qué mensaje le gustaría transmitir a nuestros lectores?

Que la persona está hecha para la persona. Que hoy te puedo ayudar y mañana tu a mí. Que no dudes en pedir ayuda; una simple palabra, una pequeña orientación, un apretón de manos puede cambiar la vida de una persona herida y angustiada. Entre todos podemos hacer un mundo más humano, más feliz, mucho mejor que como nos lo entregaron nuestros padres. La vida merece la pena ser vivida.

Dice Martin Buber (filósofo): "La relación 'Yo y Tú' es la relación de un ser espiritual con otro". Yo no podría ser un yo sin un tú; el tú no podría existir sin un yo... esa dimensión espiritual es lo que nos hace más humanos, por lo que entre el Tú y el Yo es fácil realizar una Humanidad Nueva.



Sede de Murcia  
968 34 34 00

# NOVEDAD

¡ENCARGA TUS  
BANDEJAS DE  
APERITIVOS  
PARA TUS  
FIESTAS ESTA  
NAVIDAD!



☎ 968 63 94 05

📍 AVDA. JUAN CARLOS I, 80  
ALHAMA DE MURCIA



ENTREGA A DOMICILIO

## Hamburguesas

## Pizzas

## y más...



 **moda**  
Infantil - Juvenil

# ¡Feliz Navidad!

PREPARA LOS  
REGALOS PARA LOS  
MÁS PEQUES DE LA  
CASA

☎ **680 52 44 41**

📍 C/Miguel Servet, 4  
Alhama de Murcia

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



# Viajando por la Región de Murcia

Virginia Martí Bravo

## BARRANCOS DE GEBAS



*Dicen que el paisaje más parecido a la Luna podemos verlo reflejado en los Barrancos de Gebas, en el centro de la Región de Murcia entre los municipios de Alhama de Murcia y Librilla.*

*Este espacio natural protegido sorprende por sus colores, sus formas, sus contrastes, su naturaleza y su historia. Este precioso lugar cuenta además con el telón de fondo de las aguas del embalse de Algeciras.*

*Los Barrancos de Gebas es uno de los rincones de la Región con más contrastes ambientales del sureste peninsular. Desde su vecino bosque de Sierra Espuña, a un paisaje subdesértico como el de la pedanía alhameña de Gebas.*

*En este espacio además, alberga comunidades de fauna y flora muy interesantes por sus adaptaciones para vivir en unas condiciones muy difíciles como la escasez de lluvias y alta insolación.*

*Debido a todas estas magníficas características, los Barrancos de Gebas fueron declarados en 1995 Paisaje Protegido. Además, su alto valor geológico y geomorfológico representa uno de los mejores ejemplos de badlands (un tipo de paisaje de características áridas y de litología rica en lutitas, extensamente erosionado por el agua y el viento, debido a la falta de vegetación) de la Región de Murcia, lo que ha motivado su catalogación como Lugar de Interés Geológico (LIG).*

## UN POCO DE HISTORIA

La historia geológica de este lugar comienza hace unos diez millones de años, cuando Sierra Espuña era una isla y los sedimentos resultantes de su erosión se depositaban en el fondo del mar. Tras la retirada del mar hace unos seis o siete millones

de años, ese antiguo fondo marino comenzó a erosionarse.

Desde entonces, diferentes reajustes tectónicos, periódicas lluvias torrenciales y malas prácticas agrarias por parte del ser humano han terminado de crear esta maravilla natural. Los procesos geológicos han moldeado la roca a su capricho, permitiéndonos contemplar preciosas esculturas geomorfológicas como cárcavas, estratos de yeso, chimeneas de hadas y pipings.

Este paisaje no siempre ha sido así. Antiguamente, en lo que hoy es el fondo del Embalse de Algeciras, existía un núcleo rural cercano a las actuales casas de Los Zancarrones que a día de hoy se encuentra sumergido por las aguas de este embalse construido en 1995.



Barrancos de Gebas, año 1998



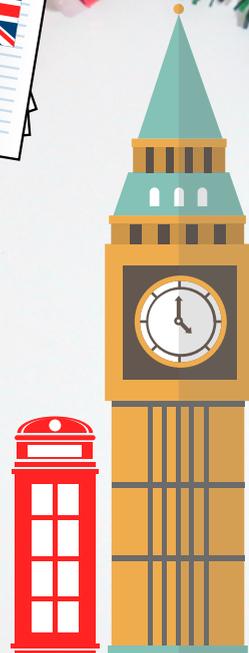
ALHAMALANG  
ALHAMA LANGUAGE ACADEMY  
www.alhamalang.com



# Merry Christmas

AND A HAPPY NEW YEAR

*En 2022 te ayudamos a  
conseguir tus metas*



 C/Lorenzo Andreo, 18  
Alhama de Murcia

 653 325 344

 Info@alhamalang.com

**EN VENTA DON JAMÓN PUEDES VENIR Y  
DISFRUTAR DE TUS COMIDAS Y CENAS DE  
EMPRESA CON NUESTROS MENÚS  
CONCERTADOS Y PERSONALIZADOS**



**TE  
ESPERAMOS**

 868 786 878

 632 150 367

**¡ Llámarnos y haz tu reserva !**

# ¿CÓMO LLEGAR?

Existe un mirador señalizado con paneles interpretativos, desde donde poder admirar la práctica totalidad del Paisaje Protegido. Se puede acceder en vehículos a motor hasta el mismo mirador, ya que dispone de un aparcamiento con una capacidad aproximada de dos autobuses y quince coches, o de 25 coches.

Además, en el cercano Parque Regional de Sierra Espuña, se encuentra el Centro de Visitantes y Gestión "Ricardo Codorníu", en donde se pueden conocer los principales valores naturales.

# ¿QUÉ VER?

Entre los atractivos del espacio natural destacan las esculturas geomorfológicas, una flora y una fauna que sobreviven a las condiciones extremas, el embalse de Algeciras y la cercana pedanía de Gebas (que le da nombre al paisaje).

El mejor modo de descubrir este lugar es disfrutando del paisaje desde sus miradores acondicionados y senderos habilitados, apreciando sus colores en las distintas horas del día y las distintas estaciones del año, oliendo sus aromas y escuchando sus sonidos.



## ME NÚ 1

### PLATOS AL CENTRO

- **ENSALADA ESPECIAL**  
Lechuga, tomate, cebolla, atún, queso fresco, alcachofas y huevo
- **PLATOS JAMÓN Y QUESO**
- **CALAMAR REBOZADO**
- **SECRETO Y POLLO A LA BRASA CON PATATAS FRITAS CASERAS**
- **FESTIVAL DE POSTRES CASEROS Y CAFÉ**

25€/ persona

## ¡BEBIDA INCLUIDA!

## ME NÚ 2

### PLATOS AL CENTRO

- **ENSALADA CÉSAR**  
Lechuga, crotones, queso, bacon, pollo y salsa César
- **PLATOS JAMÓN Y QUESO**
- **CAZUELA DE GAMBAS AL AJILLO**
- **SEPIA A LA PLANCHA**
- **PLUMA Y ENTRECOT A LA BRASA CON PATATAS FRITAS CASERAS**
- **FESTIVAL DE POSTRES CASEROS Y CAFÉ**

30€/ persona



620 84 37 63

C/Uruguay, Alhama de Murcia

## ME NÚ 3

### PLATOS AL CENTRO

- **ENSALADA A LA MARINERA**  
Lechuga, tomate, cebolla, salmón ahumado, palitos de surimi, boquerones, huevo y salsa
- **PLATOS JAMÓN Y QUESO**
- **CALAMAR PLANCHA**
- **PULPO A LA BRASA**
- **CABALLITOS, PIRULETAS Y TWISTER**
- **INDIVIDUAL**
- **CORDERO O ENTRECOT A LA BRASA CON PATATAS FRITAS CASERAS**
- **FESTIVAL DE POSTRES CASEROS Y CAFÉ**

38€/ persona

# Imágenes para el recuerdo: Reyes Magos a través de los años

Imágenes: Archivo General Región de Murcia



Entrega de juguetes por parte del grupo de empresa Diario Línea y Banco Español de Crédito con motivo de la semana navideña del productor. Año 1966



Reparto de juguetes en la víspera de Reyes a los niños de la guardería infantil del sindicato de frutos y productos hortícolas. Año 1971.



Reparto de juguetes en la festividad de los Reyes Magos por parte de la Hermandad Farmacéutica Murciana. Año 1971



Reparto de juguetes en la festividad de los Reyes Magos por parte del Grupo de Empresas de Hidroeléctrica Española y la organización Educación y Descanso. Año 1971

Avda. Ginés Campos, 54  
Alhama de Murcia

@bodegasierraespuna

616 29 22 02

FELIZ  
navidad

Nuestro vino ecológico es elaborado con métodos artesanales y respetuosos con el medioambiente

El regalo perfecto para estas fiestas con cajas personalizadas con tu nombre





# 5 regalos para cuando estás sin ideas y quieres sorprender

Virginia Martí Bravo

*Moda, cuidados, tecnología... ¿no sabes cómo acertar esta Navidad?*

*Hay regalos que nunca fallan, como los productos de belleza, los gadgets tecnológicos o las prendas básicas de fondo de armario. Pero hacer un regalo original como regalo de Papá Noel o Reyes que impresione a la persona que lo reciba, no es tarea fácil. Si este es tu objetivo, no te preocupes, porque vamos a ayudarte a conseguirlo.*

## ¿QUÉ PUEDO REGALAR A ALGUIEN QUE LO TIENE TODO?

**1. Degustaciones de cafés o tés.** Explorar un mundo de aromas gourmet puede ser un gran regalo para los amantes del café. En tiendas especializadas venden degustaciones con los mejores cafés molidos orgánicos o un surtido de tés del mundo. Un detalle muy especial que será todo un éxito.

**2. Juegos de mesa para todas las edades.** Es de lo más divertido regalar a tus personas favoritas un juego de mesa para una tarde de juegos en familia o con amigos en la que todos pueden participar. ¡Sorprenderás seguro!

**3. Calendarios de Adviento.** A todos nos encantan los calendarios de adviento con sorpresas para cada día. Hoy en día existen multitud de opciones de calendarios de adviento: de belleza, de alimentación, de joyería... incluso para mascotas. Es ideal para aquellas personas que tienen como propósito disfrutar cada momento de la Navidad.

**4. Huertos para interior.** Otro regalo súper especial un kit de huerto para casa. Lo ideal es que contengan una luz LED de bajo consumo y cápsulas con semillas y nutrientes. Para los amantes de las hierbas aromáticas, comenzar a cosechar tus propias plantas y a cocinarlas, es todo un placer.

**5. Masajeadores corporales.** El masaje estimula la circulación sanguínea de la piel y ayuda con la fatiga diaria a la que nos enfrentamos a diario. Podemos encontrar masajeadores de muchos formatos y para todas las partes de nuestro cuerpo que más lo necesitan en momentos de estrés: de cuello, de pies, de cabeza, para el contorno de ojos... Un regalo que disfrutarán sin duda.





**¡Feliz Navidad!**

 **633 50 75 25**

 **C/ Fuente del Ral, 81 bajo  
Alhama de Murcia**

**PROMOCIÓN**

**Tratamiento  
proteínas para el  
cabello + Secado**

**20%**

ANTES ~~24,50€~~

**AHORA 20,25€**



**Promociones válidas hasta  
el 5 de Enero**

**PROMOCIÓN**

**Tratamiento facial de  
REJUVENECIMIENTO +  
radiofrecuencia**

**30%**

ANTES ~~75€~~ AHORA 63,75€

**ADELANTA TUS COMPRAS  
NO TE QUEDES SIN TUS  
MEJORES JUGUETES**

**juguetrón**  
Tiendas de juguetes

**NAVIDAD 2021**

**¡YA DISPONIBLE!**

**Catálogo de Navidad**

Pasa a recogerlo en nuestra tienda

**Avda. Ginés Campos, 52  
(Alhama de Murcia)**

# PROGRAMACIÓN DE NAVIDAD



ALHAMA  
DE  
MURCIA

## JUEVES, 2 DICIEMBRE 2021

**21:00 h.** Presentación libro "Érase una vez Alhama. Historias y leyendas del siglo XX. Memoria fotográfica". Autor: Francisco Espadas Hernández. Lugar: Teatro Cine Velasco. Entrada libre hasta completar aforo. Protocolo COVID.

## VIERNES 3 DICIEMBRE 2021

**17:00 h.**- Inauguración de la Casa de Papá Noel, situada en la ludoteca, parte trasera de la Casa Amarilla en Plaza de las Américas.

**18:30 h.**- Encendido del ALUMBRADO NAVIDEÑO.

## SÁBADO 4 DICIEMBRE 2021

**11:00 h.**- Visita guiada en español "Recorre el Museo". Precio: gratuita. Plazas limitadas. Necesaria reserva previa en la oficina de turismo (968 633 512), Museo Arqueológico Los Baños (968 630 776) u online. Punto de inicio: Museo Arqueológico Los Baños.

## MARTES 7 DICIEMBRE 2021

**11:00 h.**- Visita guiada en inglés "Tour the Museum". Precio: gratuita. Plazas limitadas. Necesaria reserva previa en la oficina de turismo (968 633 512), Museo Arqueológico Los Baños (968630776) u online. Punto de inicio: Museo Arqueológico Los Baños.

## VIERNES 10 DICIEMBRE 2021

**20:00 h.**- Inauguración exposición de pintura. Alumnos Asociación Formateart. Hasta el 29 de diciembre. Lugar: Centro de Exposiciones "El Pósito". Entrada libre hasta completar aforo. Protocolo COVID.

## SÁBADO 11 DICIEMBRE 2021

**11:00 h.**- Taller infantil árboles de Navidad en Plaza de Abastos.

**12:00 h.**- Música en Navidad. "X ENCUENTRO CORAL INFANTIL DE NAVIDAD". Organiza: Coro del Ateneo Músico Cultural Maestro José Antonio Ayala de Alhama de Murcia. Lugar: Casa de Cultura. Entrada libre hasta completar aforo. Protocolo COVID.

**12:30 h.**- Taller infantil portarretratos de Navidad en Plaza de Abastos.

## DOMINGO 12 DICIEMBRE 2021

**8:30 h.**- MONTAMOS EL BELÉN EN EL MORRÓN. Salida del Recinto Ferial, en coche, hasta el Collado Mangueta y desde allí andando hasta el morrón de Alhama. Organiza Alhama COYM con la colaboración de la Colla del Ramblar. Información e inscripciones: [alhamacoym.blogspot.com](http://alhamacoym.blogspot.com).

**11:00 h.**- Gymkana turística infantil. Recomendada para niños a partir de 7 años. Para participar, los niños deberán estar en todo momento acompañados por, al menos, un adulto responsable o tutor legal. Precio: gratuita. Plazas limitadas. Necesaria reserva previa en la oficina de turismo (968 633 512). Punto de inicio: oficina de turismo.

## JUEVES 16 DICIEMBRE 2021

**18:00 h.**- Visita del Jurado a los comercios inscritos en XXVI Concurso de Escaparatismo de Navidad. Inscripciones en el Centro de Formación y Empleo, Avda. Ginés Campos, 56-A o al teléfono (868 921084).

## VIERNES 17 DICIEMBRE 2021

**17:00 h.**- Inauguración del IV MERCADILLO NAVIDEÑO. Plaza de la Constitución.

**18:00 h.**- Bendición del BELÉN MUNICIPAL por el párroco de la Iglesia de San Lázaro. Visitas hasta el 9 de enero de 2022. Protocolo COVID. Lugar: Museo Arqueológico Los Baños.

**18:30 h.**- Concierto del Grupo de Cámara del Conservatorio de Lorca. Lugar: Museo Arqueológico Los Baños. Plazas limitadas hasta completar aforo.

**19:00 h.**- MISA en honor a SAN LÁZARO OBISPO, patrón de Alhama. Ofrenda a nuestro patrón, de productos de alimentación. Lugar: Iglesia de San Lázaro.

**20:00 h.**- Pregón de Navidad. Después del pregón actuará la Coral del Ateneo Músico Cultural Maestro José Antonio Ayala de Alhama de Murcia. Organiza: La Coral del Ateneo Músico Cultural Maestro José Antonio Ayala de Alhama de Murcia. Lugar: iglesia San Lázaro. Entrada libre.

## **SÁBADO 18 DICIEMBRE 2021**

**11:00 h.-** Visita guiada en inglés "Tour the City". Precio: 3€ adultos y 2€ niños de 3 a 12 años. Plazas limitadas. Necesaria reserva previa en la oficina de turismo (968 633 512) u online. Punto de inicio: oficina de turismo.

**11:00 h.-** Taller infantil Bolas de Nieve en Mercadillo Navideño. Plaza de la Constitución.

**12:30 h.-** Taller infantil de Rodolfo el Reno en Mercadillo Navideño. Plaza de la Constitución.

**17:30 h.-** Guiñol infantil en Mercadillo Navideño. Plaza de la Constitución.

**16:00 h.-** ESCAPE ROOM, temática "Futurista". Para jóvenes desde 12 años. Año 2256, la atmósfera de la tierra depende de una cúpula creada por el hombre para poder mantener la producción de oxígeno. El afamado Profesor Cromwell diseñador del sistema y pieza clave para su mantenimiento ha desaparecido en extrañas circunstancias. Un error de cálculo hace que los viajeros del tiempo acaben en nuestra época, en la cual, el Profesor Cromwell aún no ha nacido. ¡¡¡Ayuda a los viajeros en el tiempo !!! ¡¡¡Salva al mundo !!! Para participar en grupos de máximo 4 personas, imprescindible inscribirse (968 631 985). Lugar auditorio municipal.

**19:00 h.-** UNA NAVIDAD DE CUENTO. Cuentacuentos y baile navideño. Actividad a beneficio de la asociación Creciendo Juntos, apoyo a personas con necesidades específicas de apoyo educativo. Lugar: salón de actos de la Casa de la Cultura. Donativo: 3 €. Habrá fila cero.

**20:00 h.-** Concierto de Navidad, del Ateneo Músico Cultural Maestro José Antonio Ayala de Alhama de Murcia. Organiza: Ateneo Músico Cultural Maestro José Antonio Ayala de Alhama de Murcia. Lugar: Iglesia San Lázaro. Entrada libre.

## **DOMINGO 19 DICIEMBRE 2021**

**11:00 h.-** Visita guiada teatralizada, gratuita por el casco antiguo de Alhama. Plazas limitadas. Necesaria reserva previa en la oficina de turismo (968633512) u online. Punto de inicio: oficina de turismo.

**12:00 h.-** Taller infantil Farolillos Navideños en Mercadillo Navideño. Plaza de la Constitución.

**12:30 h.-** Actuación de villancicos del grupo "Músicos de Sonata y cuadrilla de La Costera" en Mercadillo Navideño. Plaza de la Constitución.

**15:00 h.-** ESCAPE ROOM, temática "Futurista". Para jóvenes desde 12 años. Año 2256, la atmósfera de la

tierra depende de una cúpula creada por el hombre para poder mantener la producción de oxígeno. El afamado Profesor Cromwell diseñador del sistema y pieza clave para su mantenimiento ha desaparecido en extrañas circunstancias. Un error de cálculo hace que los viajeros del tiempo acaben en nuestra época, en la cual, el Profesor Cromwell aún no ha nacido. ¡¡¡Ayuda a los viajeros en el tiempo !!! ¡¡¡Salva al mundo !!! Para participar en grupos de máximo 4 personas, imprescindible inscribirse 968 631 985. Lugar auditorio municipal.

## **LUNES 20 DE DICIEMBRE 2021**

**10:00 h.-** Visita ALHAMA, de los vecinos de nuestras pedanías. Recepción. Visita guiada a la zona monumental y Mercadillo Navideño. Regreso a mediodía a su punto de origen. Información e inscripciones: Pedáneos, Asociaciones de las pedanías y Concejalía de Pedanías, (968 631 985).

## **JUEVES 23 DE DICIEMBRE 2021**

**17:30 h.-** Guiñol infantil en Mercadillo Navideño. Plaza de la Constitución.

## **VIERNES 24 DE DICIEMBRE 2021, NOCHEBUENA**

**11:00 h.-** Guiñol infantil en Plaza de Abastos.

**12:30 h.-** Taller infantil Galletas de Jengibre en Plaza de Abastos.

## **SÁBADO 25 DICIEMBRE 2021, NAVIDAD**

**19:00 h.-** BAILE DE NAVIDAD, amenizado por Dúo ACUARELA. Lugar: Centro de Mayores de Alhama.

**20:30 h.-** Representación del AUTO SACRAMENTAL DE LOS PASTORES, a cargo del Grupo de Coros y Danzas Virgen del Rosario de Alhama. Lugar: Teatro Cine Velasco. Entrada libre hasta completar aforo. Protocolo COVID.

## **DOMINGO 26 DICIEMBRE 2021**

**11:00 h.-** Visita guiada teatralizada, gratuita por el casco antiguo de Alhama. Plazas limitadas. Necesaria reserva previa en la oficina de turismo (968633512) u online. Punto de inicio: oficina de turismo.

**19:00 h.-** Recital de Villancicos de los grupos "Taller de Guitarra, Laúd y Bandurria del Centro Mayores", "Cantores de Alhama" y "La Edad de Oro". Lugar: Centro Mayores.



### **LUNES, 27 DICIEMBRE 2021**

**17:00 h.-** Pasacalles de Aguilando, con todo el que quiera cantar y tocar a la Navidad, por las calles de Alhama. Recorrido: Salida de Sonata "Centro de Música", calle Los Pasos, Cartagena, La Feria, Corredera, Los Postigos, Miguel Servet, La Feria y Juan Carlos I. Nota: no es necesario ser músico, puedes venir a cantar y acompañarnos. Organiza Taller de Músicos de Sonata.

### **MARTES, 28 DICIEMBRE 2021**

**20:00 h.-** Festival de Villancicos de los coros y rondallas de Alhama I. Con la actuación de los grupos: Cuadrilla de El Berro, Aires de Espuña, Grupo de Cuerda del Centro de Mayores I, Grupo Folklórico Villa de Alhama, Músicos de Sonata, Los Zalameros. Entrada libre, hasta completar aforo. Lugar: Salón de Actos de la Casa de Cultura. Protocolo Covid.

### **MIÉRCOLES, 29 DICIEMBRE 2021**

**11:00 h.-** CARRERA DE KARTS, para jóvenes de 12 a 30 años. Lugar: Circuito de karts de la Venta del río. Salida desde Alhama. Precio: 16 € (incluye autobús, alquiler karts y entrada). Plazas limitadas. Inscripciones hasta el 27 de diciembre, en Concejalía de Juventud. Casa de Cultura. Avda. Constitución, s/n. (968631985).

**20:00 h.-** Festival de Villancicos de los coros y rondallas de Alhama II. Con la actuación de los grupos: Cantores de Alhama, Grupo de Cuerda del Centro de Mayores II, La Edad de Oro, Cuadrilla de La Costera, La Colla del Ramblar, Grupo de Coros y Danzas Virgen del Rosario. Entrada libre, hasta completar aforo. Lugar: Salón de Actos de la Casa de Cultura. Protocolo Covid.

### **VIERNES 31 DICIEMBRE 2021. NOCHEVIEJA**

**22:30 h.-** BAILE DE NOCHEVIEJA, hasta altas horas de la madrugada. Uvas de la suerte y bolsas de cotillón para todas las personas mayores que asistan al baile, actuación del Dúo "REYES DEL SOL". Lugar: Centro de Mayores.

### **SÁBADO 1 ENERO 2022. AÑO NUEVO**

**19:00 h.-** GRAN BAILE DE AÑO NUEVO amenizado por el Dúo REYES DEL SOL. Lugar: Centro de Mayores.

### **DOMINGO 2 ENERO 2022**

**12 A 20 HORAS.** Los PAJES REALES, recogerán para los Reyes Magos, las cartas de las niñas y niños. Los pajes estarán en: Puerta del Ayuntamiento, puerta de la Casa de las Américas y Plaza de Abastos.

### **LUNES 3 ENERO 2022**

**12 A 20 HORAS.** Los PAJES REALES, recogerán para los Reyes Magos, las cartas de las niñas y niños. Los pajes estarán en la Puerta del Ayuntamiento, puerta de la Casa de las Américas y Plaza de Abastos.

### **MARTES 4 ENERO 2022**

**12 A 20 HORAS.** Los PAJES REALES, recogerán para los Reyes Magos, las cartas de las niñas y niños. Los pajes estarán en: Puerta del Ayuntamiento, puerta de la Casa de las Américas y Plaza de Abastos.

**18:00 h.-** Teatro infantil "PINOCCIO" basado en el popular cuento de Pinocho. A partir de 4 años. Lugar: salón de Actos de la Casa de Cultura. Entradas: 3 €. Venta: Museo Arqueológico "Los Baños" y taquilla.

### **MIÉRCOLES 5 ENERO 2022**

**17:00 h.-** Sus Majestades los REYES MAGOS recibirán a todos los niños y niñas entregándoles un pequeño obsequio en la Plaza de la Constitución.

**19:00 h.-** CABALGATA DE REYES. Dependiendo de las condiciones sanitarias en esa fecha se hará la Cabalga u otra actividad alternativa. Días antes se comunicará qué se podrá hacer.

### **JUEVES 6 ENERO 2022. DÍA DE REYES**

**11:00 h.-** Representación del tradicional Auto de Los Reyes Magos, acompañado por la Cuadrilla de El Berro. Lugar: diferentes rincones de la pedanía de El Berro.

Al término Misa de Reyes con la Cuadrilla, en la Iglesia de El Berro.

**19:00 h.-** BAILE DE REYES amenizado por el Dúo JEMA. Los Reyes Magos entregarán sus regalos a los asistentes. Lugar: Centro de Mayores.



*Estamos junto a ti  
como el primer día*

**PSOE**



El PSOE de Alhama te desea una  
feliz Navidad y un gran 2022

# Las redes sociales y la necesidad de reconocimiento

Nieves Sánchez Ramírez

El psicólogo Maslow desarrolló, en el pasado siglo, una teoría en la que jerarquizaba las necesidades humanas y para dar forma a esa jerarquización eligió la forma de la pirámide. En la base de esta pirámide Maslow ubicó las necesidades fisiológicas, como respirar, descansar o alimentarse, le siguen las necesidades de seguridad física, familiar y de salud, entre otras, después siguen las necesidades sociales, la necesidad de reconocimiento y en lo alto de la pirámide se encuentra la necesidad de autorrealización.

Las personas intentamos cubrir todas estas necesidades y la de reconocimiento, que defendía Maslow en su jerarquía, es precisamente la que cubren las redes sociales. Los "me gusta" o los "likes" refuerzan nuestro ego y nuestra autoestima y por ello, en muchas ocasiones, se vuelven adictivas.

## ¿Esto es beneficioso?

Las redes sociales e internet son un arma de doble filo, por un lado nos ayudan en muchos aspectos y nos hacen la vida y la comunicación más fáciles, pero por otro lado ese refuerzo de ego que se produce nos puede llevar a depender solamente de ese tipo de valoraciones externas y virtuales sin pararnos a pensar en las valoraciones internas y reales. En numerosas ocasiones lo que vemos en las redes sociales no es real y por tanto estamos valorando algo que no es real.

Como en todo, lo mejor es el equilibrio, es decir, las redes sociales son un lugar en el que la comunicación se hace más fácil y fluida, en ellas expresamos cosas que quizás cara a cara no seríamos capaces de expresar o se nos haría muy complicado. En ellas podemos experimentar cosas a través de los ojos de otras personas que quizás no tenemos la posibilidad de experimentar en nuestras carnes y obviamente

son una gran fuente de información. El problema llega cuando buscamos una aprobación o reconocimiento constantes de los demás de lo que pensamos o hacemos.

Esa necesidad extrema le da demasiado poder a las opiniones de los demás, que influyen en la percepción que tenemos sobre nosotros mismos, a veces de manera positiva pero en otras ocasiones de manera muy negativa y destructiva. Al final todo esto nos lleva a una falta de valoración y aceptación propias y a una situación de dependencia de los demás.

Por tanto, tenemos que aprender a manejar esa arma de doble filo de manera adecuada y tener presente que las redes sociales a veces tienen una realidad propia que no coincide con la verdadera realidad y por tanto tampoco podemos basar todo lo que pensamos o somos en esa realidad en muchas ocasiones irreal.



Empieza este 2022 con gente que  
te escuche con la mirada y te hable  
con el corazón



Info@nisarapsicologia.com



639 20 30 40



¡TE AYUDAMOS CON TUS  
REGALOS PARA ESTAS  
NAVIDADES!

FELIZ  
NAVIDAD

Soza



FELICES  
FIESTAS

ESPERO  
QUE TE  
GUSTE



646 12 95 31



C/Dr. Fleming, 10  
Alhama de Murcia

## Ideas de aperitivos para Navidad

Virginia Martí Bravo

### Bocados de queso de cabra, frutos secos y miel

Hornea rectángulos de pasta brisa a 180°. Por otro lado, saltea bacon y ve añadiendo cebolla, arándanos deshidratados, pistachos pelados y un chorrito de miel. Corta rulos de queso de cabra en porciones o por la mitad a lo largo. Coloca el queso de cabra sobre los rectángulos de pasta brisa y añade por encima la mezcla de frutos secos. Sirve los bocados templados y decora con hierbas aromáticas.



### Chupitos de crema de gamba

Rehoga cebolla, puerro, ajos picados y unas cabezas de las gambas. Añade una cucharada de tomate triturado y, dos minutos después, caldo de pescado hasta cubrir y un chorrito de nata. Salpimienta y cuece 12 minutos. Pasa la crema por un colador chino (sin las gambas). Vuelve a poner la mezcla a calentar, añade maicena y deja que espese mientras remueves. Marca las gambas peladas a la plancha. Sirve la crema en vasitos cuando aún esté caliente y decóralas con unas gambas.



### Cestitas dos sabores con huevos de codorniz

Precalienta el horno a 180°. Engrasa 12 moldes o flaneras individuales con mantequilla e introduce una oblea de empanadilla en cada una, doblando los bordes en forma de ondas. Pincha la masa y hornea hasta que las cestas estén doradas. Pela la manzana y córtala en dados. Rehoga la manzana en 2 cucharadas de aceite hasta que esté tierna. Añade morcilla desmenuzada y cocina 1 minuto. Por otro lado, tuesta los piñones en una sartén caliente con 1 cucharada de aceite y reserva. Reparte la mezcla de morcilla y manzana en la base de 6 cestitas y añade los piñones. Rellena las otras 6 cestitas con sobrasada y espolvorea con sésamo y piñones. Casca un huevo de codorniz en cada cestita y hornea a 180° unos 4 minutos o hasta que estén cuajados.



### Brochetas crujientes de atún rojo

Congela el atún el día anterior, y sácalo a la nevera unas horas antes, corta el atún rojo en tacos cuando aún está un poco congelado, será mejor para poder hacerlo con mayor precisión. Para el rebozado del atún utiliza panko, que es un tipo de pan rallado japonés que proporciona un acabado muy crujiente. Mezcla el panko con frutos secos variados machacados (pistachos, avellanas, almendras...) para un rebozado aún más crujiente y sabroso. Pasa primero los trocitos de atún por huevo batido y después por la mezcla de panko. Fríe en aceite bien caliente durante solamente unos segundos y saca rápido para que el interior quede tierno. Déjalos escurrir sobre papel de cocina para que absorba el exceso de grasa. Monta las brochetas pinchado varios trocitos y acompaña con una salsa de mostaza antigua con un poco de miel.



# Ciudadanos

El grupo de **concejales de Ciudadanos**

Alhama de Murcia, les desea

## FELIZ NAVIDAD

y lo mejor para

# 2022



## Piruletas de queso con semillas y frutos secos

Ralla queso parmesano y queso manchego a partes iguales. Prepara semillas de sésamo blanco o negro, pistachos troceados, pipas de calabaza o girasol, hierbas provenzales, pimienta, orégano... Puedes ir probando distintas combinaciones. Coloca papel de hornear en una bandeja, pon un aro y rellena con la mezcla de quesos y los ingredientes de los sabores deseados (no debes poner demasiada cantidad porque si no al fundirse se estropeará la forma). Ponle el palito de las piruletas. Hornea a 180° hasta que estén doradas. Déjalas enfriar antes de retirarlas de la bandeja.



## Delicias de salmón ahumado

Realizaremos varias elaboraciones para hacer distintas delicias con salmón ahumado. Primero elabora la crema de aguacate aplastándolo con un tenedor, añadiendo zumo de limón, aceite, pimienta y sal, reserva. Prepara sándwiches, alterna capas de pan de molde untadas con la crema de aguacate y queso de untar terminando con salmón ahumado, corta en cuadraditos y ya lo tienes. Para los saquitos, mezcla surimi, cebolleta y huevo cocido picados. Pon la mezcla sobre lonchas de salmón, forma saquitos y ata con cebollino. Y para los rollitos, haz una tortilla francesa, úntala con queso, cúbrela con salmón ahumado, enrolla y corta. Acompaña con crema de aguacate.



## Canapés de paté de berenjena y champiñón

Saltea ajo, cebolla y calabacín. Añade una berenjena en daditos, champiñones troceados, y cocina durante dos minutos. Añade 350 ml de agua y sal al gusto. Cuece a fuego lento y cuando se haya consumido el 80% del agua, agrega vino blanco y eleva un poco la temperatura de cocción para que evapore el alcohol. Déjalo reducir, retira del fuego y déjalo enfriar. Bate la mezcla y ya tendrás el paté. Decora con cebollino picado. Para que no se reblandezcan las tostadas no sirvas el paté untado hasta el último momento, o si prefieres ponlo en un cuenco independiente con un cuchillo para untar y un surtido de panes.



## Tartaletas con patatas y jamón

Puedes comprar las tartaletas ya hechas o cortar láminas de pasta brisa u hojaldre (la que más te guste) con un diámetro un poco mayor que el de los moldes de tartaleta que vayas a utilizar. Por un lado, fríe patatas fritas en cuadritos y reserva. En otra sartén, sofríe un poco de puerro y mézclalo con las patatas fritas, añade taquitos de jamón y bastante pimentón. Rellena las tartaletas con esa mezcla. Después bate dos huevos, salpimienta y vierte un poco en cada tartaleta. Añadir un poco de queso rallado para gratinar. Hornea a 200° hasta que estén doradas. Espera a que templen para desmoldar.



## Canapés de carpaccio de ternera

Necesitarás solomillo de ternera congelado o cualquier carne magra de ternera. Unos 15 minutos antes de preparar la receta, sácalo, córtalo muy finito y reserva. Corta una barra de pan en rodajas finas y hornéalas a 180° hasta que estén tostadas.

Coloca sobre el pan hojitas de escarola, las láminas de ternera, sal en escamas, pimienta y lascas de parmesano. Justo antes de servir rocía con aceite de oliva Virgen Extra para que le dé brillo y un toque oloroso inmediatamente.





populares®



"Con cada Navidad  
renace la Luz"

¡FELIZ  
NAVIDAD!



### Alhama de Murcia

**Benjamín López Martínez-Mena**

C/ Vergara Pérez, 1 - Tlf: 968 63 00 12

**Soledad Tutau Sánchez**

C/ Isaac Albeniz, 3 - Tlf: 968 63 08 55

**Juana María Gómez Fernández**

Avd/ Cartagena, 52 - Tlf: 968 63 22 02

**Elena Serrano Landaberea**

Avd/ Juan Carlos I, 50 - Tlf: 968 63 00 47

**María Isabel Sánchez Hernández**

C/ Postigos, S/N - Tlf: 968 63 01 61

**Gregorio Ángel Fernández Castello**

Avd/ Antonio Fuertes, 48 - Tlf: 968 63 63 68

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

### Puerto de Mazarrón

**María Nieves Fuentes Flores**

Avd/ Costa Cálida, 40 -EDF. Bahía Mar  
Tlf: 968 15 33 84

**Mercedes García Moreno**

Avd/ Dr. Meca, 89 - Tlf: 968 15 37 81

**Manuel Hummer Navarro**

C/ Mayor, 36 - Tlf: 968 59 40 48

**Manuel Suárez Ortega**

Ctra. de Bolnuevo, 11 - Tlf: 968 15 07 94

**Cayetano Pérez Gómez**

Vía Axial, 163 - Tlf: 968 15 32 32

**José Luis Pérez Madrid**

C/ Cartagena, 92 - Tlf: 968 15 36 17

**Cristina Ernestina Marín Galindo**

Avd/ Cabo Tiñoso, 1 - Tlf: 968 15 30 55

**José Antonio Martínez García y**

**Alicia Martínez Cáceres**

C/ Mayor 52 (Isla Plana) - Tlf: 968 15 22 81

**Caridad Serrano Ciller**

Ctra. de la Azohía, S/N - Tlf: 968 15 02 02

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



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

### Totana - Aledo

**Andrés Jerónimo Crespo Castillo**

C/ Mayor Triana, 2 - Tlf: 968 42 20 03

**Carmen Ladrón De Guevara Ruíz**

C/ Santomera, 17 - Tlf: 968 421 811

**Francisco Martínez Serrano**

Plaza de la Constitución, 1  
Tlf: 968 42 44 57

**María del Carmen Gallego Martínez**

y **Joaquín Muñoz-Cruzado Barba**  
C/ San Antonio, 9 - Tlf: 968 42 47 09

**Carmen Ruíz Fernández y**

**Pilar Ladrón De Guevara Ruíz**

Calle del General Aznar, 80  
Tlf: 968 42 16 52

**María del Mar Martínez Navarro**

C/ Santa Bárbara, 17 - Tlf: 968 42 01 39

**María Isabel Cerezo Musso**

Avd/Lorca, 44 - Tlf: 968 42 38 50

**Ester Mª Segunda Martín Rodríguez**

C/Quintana, 9 (Aledo) - Tlf: 968 48 45 16

**Pedro Luis Mustieles Marín**

Caminico de Tallante, 11 (El Paretón)  
Tlf: 968 48 41 05

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

\*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 - Tlf: 968 59 06 10

**Salvador y Encarnación Zamora**

**Navarro**  
C/Pintur Agustín Navarro, 2  
Tlf: 968 59 00 29

**Fernando Otalora Muñoz**

C/La Vía, 50 - Tlf: 968 59 11 09

**María del Carmen Collado Martínez**

C/ Camino Real, 31 (Cañada de Gallego)  
Tlf: 968 15 88 56

**Isabel Tovar Zapata**

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

### Librilla

**Modesta Gil García**

C/San Luis, 5  
Teléfono: 968 658 002

**Ruben Perez Navarro**

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

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



# VOX

Alhama de Murcia

Desde el Grupo Municipal VOX Alhama de Murcia, deseamos que el espíritu de esta Navidad consiga que brille, por fin, el entendimiento en nuestro municipio y que nuestras tradiciones, costumbres y valores vuelvan a ser el nexo de unión entre nuestros vecinos.



Carolina Martínez y Silvia Núñez  
Concejales del Grupo Municipal VOX Alhama de Murcia

**¡Feliz Navidad y próspero 2022!**

## Sopa de letras: felices fiestas

V	I	L	L	A	N	C	I	C	O	S	N	A	R
T	U	R	R	O	N	E	S	É	É	O	Ñ	E	É
L	E	O	N	A	P	A	P	J	C	O	G	T	S
N	A	V	I	D	A	D	Z	S	N	A	M	N	E
R	K	C	Ú	R	Ñ	L	O	U	L	J	D	O	N
E	A	R	J	K	H	R	E	O	H	E	U	C	O
Y	N	S	A	Ñ	C	V	S	N	Ü	I	J	H	R
E	V	O	A	D	O	G	L	E	O	V	R	E	O
S	Á	A	A	T	Y	O	V	R	E	O	B	V	
M	Y	D	C	K	L	Ó	Í	P	A	H	H	U	L
A	O	N	Í	É	R	A	M	S	P	C	C	E	O
G	S	S	Y	V	P	Ú	B	W	S	O	L	N	P
O	É	W	R	Q	T	Y	N	Z	A	N	E	A	Á
S	A	L	L	E	R	T	S	E	G	T	M	Y	Ó

- |                |              |                 |               |
|----------------|--------------|-----------------|---------------|
| 1. Navidad     | 5. Baltasar  | 9. Turrone      | 12. Año Nuevo |
| 2. Reyes Magos | 6. Papá Noel | 10. Villancicos | 13. Estrellas |
| 3. Melchor     | 7. Reno      | 11. Nochebuena  | 14. Roscón    |
| 4. Gaspar      | 8. Regalos   |                 |               |

## Encuentra las 9 diferencias



## Sudoku 1

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

## Sudoku 2

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

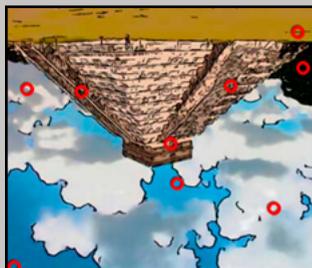
## Soluciones

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

Sudoku 2

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

Sudoku 1



9 diferencias

*	*	M	*	G	S	E	R	T	S	E	L	L	E	R	T	S	A	L	L	A	N	C	I	C	O	S	N	A	R			
*	*	A	N	E	A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
*	*	G	C	E	O	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
*	*	A	V	A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
*	*	L	H	H	U	L	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
*	*	R	E	O	B	V	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
*	*	A	O	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
*	*	V	S	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
*	*	R	E	O	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
*	*	E	A	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
*	*	N	A	V	I	D	A	D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
*	*	L	E	O	N	A	V	I	D	A	D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
*	*	L	E	O	N	A	V	I	D	A	D	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	T	U	R	R	O	N	E	S	É	É	O	Ñ	E	É	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
*	*	V	I	L	L	A	N	C	I	C	O	S	N	A	R	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Sopa de Letras

Por otro año de  
trabajo junt@s

¡Felicidades!



izquierda unida-verdes  
Alhama de Murcia

# Calendario de festivos

## DICIEMBRE

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

### FESTIVOS:

**Viernes 3:** Festivo en San Javier.  
**Lunes 6:** Día de la Constitución Española.  
**Martes 7:** Festivo en Albudeite y Yecla.  
**Miércoles 8:** Inmaculada Concepción.  
**Viernes 10:** Festivo en Totana.  
**Sábado 25:** Natividad del Señor.  
**Lunes 27:** Festivo en Los Alcázares, Jumilla y Torre Pacheco.

## ENERO

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

### FESTIVOS:

**Jueves 6:** Epifanía del Señor.  
**Viernes 7:** Festivo en Jumilla y Totana.  
**Lunes 17:** Festivo en Albudeite, Alguazas, Campos del Río, Molina de Segura, Ojós y Villanueva del Río Segura.  
**Jueves 20:** Festivo en Ricote.  
**Viernes 21:** Festivo en Ricote.

## ¿QUIERES SABER CUÁNDO SALE EL PRÓXIMO AUTOBÚS O TREN?



Escanea el código QR o entra en [revistaconecta.es/horariosdeautobuses](http://revistaconecta.es/horariosdeautobuses) y consulta todos los horarios



# TRIBULEX

ASESORES

Feliz NAVIDAD

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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



**ASESORÍA ÁGUILA**  
 FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

**ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ**

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

Asesora fiscal Fx. 968 631 083

Avd/ Antonio Fuertes, 58  
 30840 Alhama de Murcia

asa.asesoria@gmail.com  
 inver-plas@terra.com

¿QUIERES SER  
MODELO POR  
UN DÍA?

SESIONES DE  
FOTOGRAFÍA  
GRATIS

 @Foto\_meyck

 696 981 734



CORRES CON UNAS ZAPATILLAS HECHAS CON LA BOTELLA DE LA QUE BEBES MIENTRAS



LA BOTTLE DE LA QUE BEBES MIENTRAS

Recicla más.  
Mejor.  
Siempre.

En la economía circular, cuando reciclas, haces que los residuos se conviertan en nuevos recursos. Recicla latas, briks y envases de plástico en el contenedor amarillo.





Conecta  
bien

PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL  
PUBLICIDAD Y MARKETING  
DISEÑO GRÁFICO E IMPRESIÓN  
CAMPAÑAS, PROMOCIÓN Y  
GESTIÓN DE REDES SOCIALES

[WWW.CONECTABIEN.COM](http://WWW.CONECTABIEN.COM)

PREGUNTA SIN COMPROMISO:

TLF: 647 36 54 40

[MARKETING@CONECTABIEN.COM](mailto:MARKETING@CONECTABIEN.COM)