

Ejemplar GRATUITO

Revista Conecta

Nº 55.

mayo - junio 2022

Región de Murcia

Viajando por la
Región de Murcia:

CARAVACA DE LA CRUZ

Caballos del Vino - Caravaca de la Cruz

Curro Piñana:

"Me considero flamenco
desde que me levanto
hasta que me acuesto"

Cultura, ocio, curiosidades, recetas, imágenes para
el recuerdo, pasatiempos y más

www.revistaconecta.es

Dirección de marketing, fotografía y periodista:
Virginia Martí Bravo
Maquetación, fotografía y diseño gráfico:
Ismael Martínez Cánovas
Diseño Gráfico:
Myriam Gómez Cánovas

Colaboraciones:

Psicología: Nieves Sánchez Ramírez (Nisara Psicología)

Gastronomía: Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

REVISTA CONECTA
Depósito legal: MU 1226-2018

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

Consigue tu ejemplar impreso en cualquiera de los puntos de distribución de toda la Región de Murcia. Escanea el QR para ver dónde conseguirla:



También disponible en formato digital en
www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:



Más de 15.000 seguidores

ÍNDICE

ENTREVISTA

- Curro Piñana: “Me considero flamenco desde que me levanto hasta que me acuesto” (pág. 4)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Caravaca de la Cruz (pág. 6)

¿JUGAMOS?

- ¿Cuánto sabes de la Región de Murcia? (pág. 12)

CULTURA

- Programación Fiesta de Los Mayos 2022 de Alhama de Murcia (pág. 16)
- Imágenes para el recuerdo: Caballos del Vino de Caravaca de la Cruz (pág. 20)

CURIOSIDADES

- ¿Sabías por qué se celebra el día de la Región? (pág. 22)

PSICOLOGÍA

- Bullying y ciberbullying (pág. 24)

GASTRONOMÍA

Recetas de la Región de Murcia

- Berenjenas Rebozadas (pág. 26)
- Arroz con Pulpo (pág. 28)

INFORMACIÓN Y OCIO

- Pasatiempos (pág. 29)
- Calendario de festivos (pág. 30)
- Farmacias de guardia (pág. 30)
- Horarios de trenes y autobuses (pág. 30)

Revista Conecta

Región de Murcia



Información cultural,
gastronómica y de ocio
de toda la Región de
Murcia



www.revistaconecta.es

Conecta bien

MARKETING

AUDIOVISUALES

PUBLICIDAD

DISEÑO GRÁFICO

REDES SOCIALES

PÁGINAS WEBS



www.conectabien.com



Curro Piñana:

“Me considero flamenco desde que me levanto hasta que me acuesto”

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

El cantaor cartagenero Curro Piñana es una figura que representa el arte flamenco en todo el mundo, pero su labor flamenca no es exclusivamente artística, también es profesor y un gran estudioso del flamenco al que le apasiona transmitir todos sus conocimientos y experiencias.

Viene de una familia de artistas ¿siempre tuvo claro que quería ser artista y seguir los pasos de su padre y abuelo? ¿qué aprendió de ellos?

No, la verdad es que surgió de una manera casi fortuita. Era muy pequeño, tenía tan solo siete años. Algún día os contaré cómo me descubrieron. Con el paso de los años sí que entendí que mi camino estaba fuertemente ligado y de manera inexorable a la historia familiar volcada a la conservación y divulgación de los llamados “Cantes Mineros”.

Su trayectoria y repertorio es muy amplio ¿se considera un cantaor inquieto?

Sin lugar a dudas. Forma parte de mi manera de ser. Siempre he sido una persona con una necesidad vital de buscar nuevas formas de expresión y el flamenco me ha brindado esa magnífica oportunidad de hacerlo.

El cantaor no deja de ser un “actor de la voz”

Son innumerables los proyectos en los que se ha embarcado a lo largo de su trayectoria. ¿En qué proyectos anda actualmente y con qué vistas a un futuro?

Desde hace muchos años vivo volcado en mi faceta como docente. Es algo que me llena mucho y me tiene todo el día pensando en nuevas formas de transmitir todo aquello que yo he aprendido de diferentes maneras. Todas ellas alejadas del punto de vista académico. En el terreno artístico ando rastreando en grabaciones muy antiguas para recopilar un buen repertorio clásico y darle otra nueva vuelta de tuerca. En un futuro pretendo plasmarlo en un nuevo disco.

¿Cómo definiría su cante? ¿A qué da más importancia: expresión, melodía, compás...?

Todo es un conjunto necesario para poder ser artista, para poder transmitir. Hay que tener en cuenta que el cantaor no deja de ser un “actor de la voz”. En ese sentido tiene que tener una muy buena formación para poder aunar todos los recursos técnicos y expresivos necesarios. Por descontado, cualquier cantaor que se precie tiene que tener “oído de tísico”, “aire”, templanza y unas buenas condiciones vocales. Con el tiempo y, solo con él, se aprende a poner la técnica al absoluto servicio de la expresión.

Además de cantaor, se dedica a la formación ¿cómo se siente con ambas facetas?

Como os comentaba antes, vivo entregado a mi labor docente desde hace años. Estoy muy orgulloso de haber conseguido ser el primer catedrático de música y artes escénicas en la modalidad instrumental de Cante flamenco. No olvidemos que una cosa es la docencia y otra bien distinta es subirse a un escenario. Siempre he vivido alternando ambas facetas. Es cuestión de cambiar el "chip". Aunque yo me considero flamenco desde que me levanto hasta que me acuesto.

En los últimos años se ha impulsado la creación de un circuito de arte flamenco en la Región. ¿Cree que el flamenco está en el lugar donde se merece en la Región de Murcia? ¿Cómo valoraría la evolución de esta serie de festivales y espacios en los últimos años?

Me parece fenomenal. Cada vez hay más afición y la Región de Murcia, siendo cuna y madre de uno de los repertorios más bellos del flamenco, tiene un lugar primordial a nivel nacional.



Curro piñana junto al guitarrista Manuel León

Ganó el Festival del Cante de las Minas hace unos años, donde ya triunfó su abuelo en 1961 ¿de qué manera se siente vinculado a este festival?

Te diría que el festival está íntimamente ligado al apellido Piñana. Mi abuelo fue uno de sus precursores y dejó gran parte de su vida en ese bendito pueblo de La Unión.

¿Cuál es la meta de Curro Piñana?

Nunca he considerado que tenga que haber metas concretas. La carrera de un cantaor debe ser larga y sólida. Se hace con pequeñas paradas en un tren al que se debe estar subido, disfrutando de cada momento, cada paisaje, aprendiendo de todo el mundo, descubriendo nuevos horizontes y nunca bajarse de él en marcha.



968 639 951



Calle de Sánchez Vivancos, 7
Alhama de Murcia



@inmaestilistas



“Tu cabello es la corona que nunca te quitas”

Viajando por la Región de Murcia

Virginia Martí Bravo / Ismael Martínez Cánovas

CARAVACA
DE LA CRUZ

Caravaca de la Cruz es considerada como una de las cinco ciudades santas del mundo y meta para peregrinos y viajeros que buscan un destino inspirador y diferente.

Situada en un enclave fronterizo entre Murcia y Granada. Una población por la que pasaron, sucesivamente, íberos, romanos y musulmanes y que se encuentra construida en torno a su Castillo, levantado en el s. XV por la Encomienda de los Templarios.

LEYENDA

Esta ciudad es, esencialmente, la Ciudad Santa, la ciudad de la Cruz que lleva su nombre. Según la leyenda, en 1232, el rey moro Abú Zeid se convirtió al cristianismo cuando contempló cómo dos ángeles bajaban del cielo una cruz para que un sacerdote preso en el castillo pudiera decir misa. Esta leyenda dio lugar a la construcción, a partir de 1617 y en el recinto de la propia fortaleza, del principal monumento de esta localidad del Noroeste murciano, el Santuario de la Vera Cruz. Una construcción en la que destaca su lujosa portada de mármol rojo de Cehegín en la que se hace toda una exaltación de la Santa Cruz.



CIUDAD SANTA

Caravaca de la Cruz, Ciudad Santa. En 1998, S.S. el Papa concedió a Caravaca de la Cruz el Año Jubilar, lo que convierte a esta ciudad en la quinta del mundo que, junto a las otras cuatro (Santiago de Compostela, Santo Toribio de Liébana, Roma y Jerusalén), va a poder celebrar el Jubileo Perpetuo. Esto significa que la Santa Sede concede el poder celebrar Año Santo cada siete años in perpetuum en el Santuario de la Vera Cruz, siendo el próximo Año Jubilar, en Caravaca de la Cruz, el año 2024, esperándose alcanzar el millón de peregrinos, duplicando el dato del Año Jubilar de 2017 y consolidando una tendencia que permita mantener una afluencia de 500.000 peregrinos en 2025.



helvetia 
Tu aseguradora suiza.

SEGURO MULTIRRIESGO

Confía en el Seguro Multirriesgo
Empresarial para proteger el
patrimonio de tu pyme y el personal
que trabaja contigo

**LA MEJOR SOLUCIÓN PARA
PROTEGER TU ACTIVIDAD
EMPRESARIAL**

699 87 23 00



www.inmagservices.com



contacto@inmagservices.com



¿QUÉ HACER?

Caravaca es también un enclave privilegiado para poder practicar el turismo rural. Existen un gran número de alojamientos rurales diseminados por todo el término municipal y la oferta turística en este sentido se amplía con numerosas actividades de turismo activo que permiten el contacto con la naturaleza y la práctica de actividades que van desde el senderismo a los paseos a caballo.

Mercado medieval. Muy recomendable ver el tercer domingo de cada mes el Mercado del Peregrino, el mejor lugar para comprar artesanía y productos típicos de la zona. También durante el puente de la Constitución una gran parte del casco antiguo se transforma y multitud de artesanos salen a la calle para mostrar el fruto de su trabajo mientras se suceden demostraciones, degustaciones y actuaciones de animación para público adulto e infantil.



Vía Verde. Si te gusta el senderismo o el ciclismo, el antiguo trazado del ferrocarril que unía Caravaca con Murcia se encuentra acondicionado como Vía Verde para el disfrute de todos. Un total de 78 km. de camino natural con 7 albergues para que puedas hacer parada y fonda en cualquiera de sus tramos. Caravaca también cuenta con un buen número de senderos de pequeño recorrido, senderos ecoturísticos y diversas rutas de peregrinación que confluyen en Caravaca desde distintos puntos de España y de la Región.



Parajes. Situado a poco más de dos kilómetros del casco urbano de Caravaca te espera uno de los parajes más bonitos de la Región, las Fuentes del Marqués. Manantiales y nacimientos de agua pura, mucha naturaleza y un indiscutible encanto harán que te encuentres a tus anchas. Aquí se levanta un antiguo Torreón Templario rodeado de leyendas que durante la Edad Media sirvió como avanzadilla para la defensa contra los musulmanes y que ahora alberga el Centro de Interpretación de la Naturaleza.



Cuadrillas de Barranda. Dicen que en el pequeño pueblo de Barranda se encuentra la tradición más antigua de música folclórica del país, una tradición que se ve plasmada el último domingo de enero durante La Fiesta de las Cuadrillas. Declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional, este clásico entre los festivales de música popular es capaz de reunir a pie de calle a varios miles de personas que convierten la localidad en un enorme escenario al aire libre donde trovadores, músicos y bailarines exhiben sus mejores galas.

MENÚ DIARIO

TOTI BAR



620 84 37 63

C/Uruguay, Alhama de Murcia

10€



BURGER
DE ANGUS





Fiestas Patronales. Un importantísimo y pequeño monumento caravaqueño es el Templete de la Santa Cruz, el lugar donde se baña cada año la reliquia en la fecha del 3 de mayo, en plena celebración de las populares Fiestas en Honor de la Santísima y Vera Cruz, declarada Patrimonio Inmaterial de la Unesco.

Cientos de miles de visitantes acuden a Caravaca cada año con el único objetivo de divertirse y participar en estas fiestas, que se celebran del 1 al 5 de mayo y que incluyen dos espectáculos únicos en todo el mundo: las fiestas de Moros y Cristianos y los Caballos del Vino.

El primero rememora las luchas que tuvieron lugar en la Edad Media, en la época en la que la localidad murciana era tierra fronteriza con el Reino Nazarí de Granada. Kábilas y grupos cristianos desfilan junto a sultanes y reyes, luciendo sus mejores trajes y levantando al público de sus tribunas a ritmo de espectaculares coreografías y marchas moras.

El 2 de mayo Caravaca vive su día de fiesta más intenso, con la mítica carrera de los Caballos del Vino. Se trata de una competición que hace honor a la tradición, a la fuerza de la naturaleza y a la simbiosis del hombre con el caballo.

Más de 60 peñas compiten en una contrarreloj de velocidad, con sus respectivas cabalgaduras, evocando así el momento en el que un grupo de caballeros cristianos consiguieron romper el cerco impuesto por los moros, portando pellejos de vino para aliviar la sed de los presos en el alcázar.

El atronador sonido de los caballos al galope, la belleza de los mantos bordados, la música y miles de personas de blanco y rojo hacen que la ciudad entera se transforme.



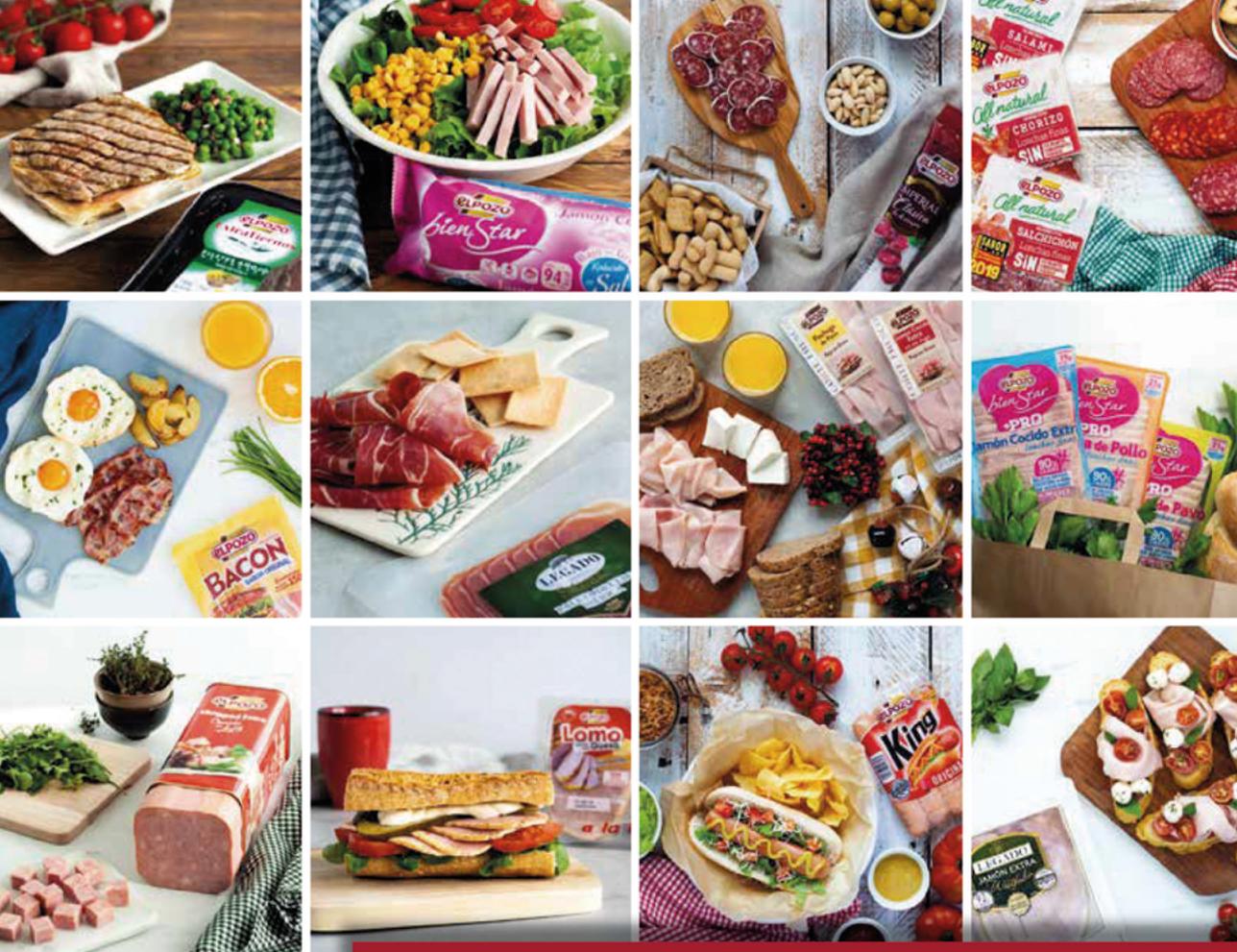
¿QUÉ COMER?

En esta tierra son típicas las migas rulas, los potajes y la tartera, un asado de cordero y patatas acompañado de alioli.



Igualmente, destaca la amplia variedad de arroces típicos, con conejo, pollo, garbanzos, caracoles, níscalos y bacalao. En cuanto a la repostería, el alfajor o sus famosísimas yemas, dulces a base de yema de huevo y azúcar, recubiertos de caramelo o chocolate. También es tradición las bebidas de elaboración casera, como la mistela y el licor café.





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

¿Jugamos?

¿Cuánto sabes sobre la Región de Murcia?

Virginia Martí Bravo



¿Qué record tiene la Región?

Todos relacionamos la Región de Murcia con el sol y el calor. De hecho, está situada en la zona de Europa que más horas de sol recibe al cabo de un año. Concretamente, unas 3.300 horas de sol. ¿Sabías que Murcia tiene el récord de España de la temperatura máxima medida en la historia de la AEMET? Se recogió en la Estación Meteorológica Alfonso X, situada en la capital, el 4 de julio de 1994. La temperatura de aquel día alcanzó los 47,8°C.



¿Cuántas pedanías tiene Murcia?

La organización territorial del municipio de Murcia tiene la peculiaridad de tener numerosos núcleos urbanos de población dispersos por todo el territorio. Se extiende sobre una superficie de 881,8 km², lo que le sitúa como el decimosexto municipio más grande de España. Administrativamente se divide en la ciudad de Murcia (compuesta por veintiocho barrios) y en cincuenta y cinco pedanías, cada una de ellas con unas características específicas. La diversidad territorial es, por tanto, uno de los sellos de identidad de Murcia.



¿Cuánta población tiene Murcia?



En total, la Región de Murcia tiene una población de 1.516.055 habitantes, es decir es la 10ª Comunidad de España en cuanto a población se refiere. Presenta una densidad de población de 134 habitantes por Km², muy superior a la densidad de población de España y a la del resto de las Comunidades Autónomas. Los municipios de Murcia y Cartagena acumulan casi la mitad de la población regional, con el 44,6 por ciento del total. Entre estas dos localidades y las 27 con entre 10.001 y 50.000 vecinos que hay en la comunidad suman ya el 85%. En Lorca y Molina de Segura, los dos términos municipales más poblados tras la capital y la ciudad portuaria, residen el 11,2 por ciento de los habitantes. Ojós y Ulea se mantienen un año más como los dos únicos municipios por debajo de los mil habitantes y con un 0,1 por ciento de la población regional.

¿Qué nombres son los más comunes entre los murcianos?



María es el nombre femenino más común entre las murcianas. En Murcia existen 8.474 vecinas llamadas María, situándose en primera posición en cuanto a nombres más comunes. Le siguen Josefa (8.380), Carmen (7.543), María del Carmen (6.935) y María Dolores (5.259).

Antonio es el nombre masculino más común entre los murcianos. En Murcia existen 12.301 vecinos llamados Antonio, situándose en primera posición en cuanto a nombres más comunes. Le siguen José (10.864), Francisco (8.764), José Antonio (5.217) y Juan (5.137).

¿Cuál es el apellido más común en nuestra provincia?

El apellido más común es Martínez, seguido de García, Sánchez, López y Hernández. El apellido Martínez está presente en el 53,83 % de ocasiones en los datos de identidad de los vecinos de Murcia. Le siguen García (44%), Sánchez (34%), López (33%), Pérez (20%), Fernández (17%), Hernández (14%) y González (12%).



@dannatallasgrandes



Avda. Juan Carlos I, 16,
Bajo, Alhama de Murcia

www.dannatallasgrandes.com

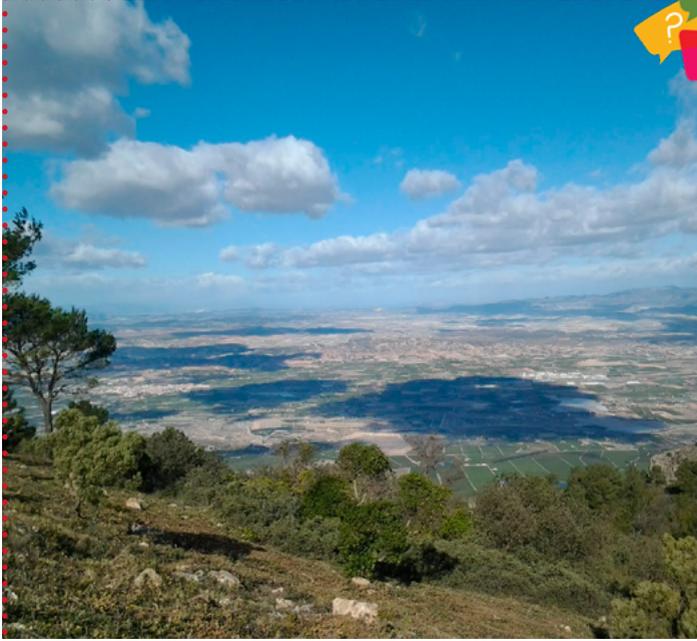


Danna

Tallas grandes

Descubre la colección
Primavera-Verano de moda
XXL para cada tipo de cuerpo a
precios increíbles



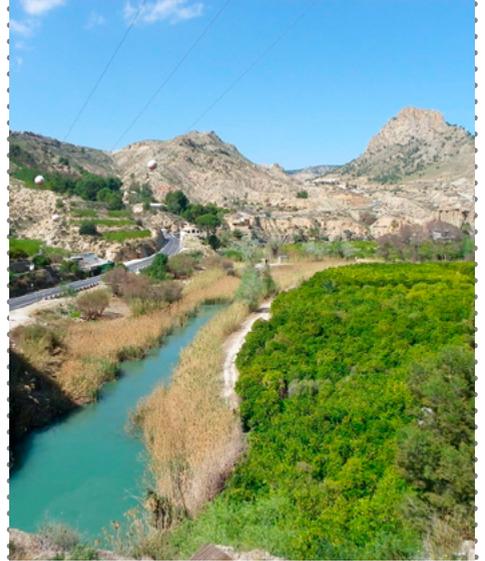


¿Cuántos municipios atraviesa el Río Segura?

El Río Segura es el octavo más largo de España, es un elemento clave del paisaje y la idiosincrasia de Murcia atravesando un total de 34 municipios, pertenecientes a cuatro comunidades autónomas distintas (Andalucía, Castilla La Mancha, Región de Murcia y Comunidad Valenciana). Con 334 kilómetros de longitud, es el octavo más largo de España, situándose entre los ríos Genil y Miño. Su cauce dentro del término municipal de Murcia abarca una longitud de 27,31 kilómetros, siendo éste el cuarto municipio por el que el Segura recorre mayor distancia, tras Yeste (Albacete - 39,10 km), Santiago-Pontones (Jaén - 34,28 km) y Calasparra (27,97 km).

¿Cuál es el punto más alto de la ciudad de Murcia y de la Región?

El punto más alto de Murcia se sitúa en 1.065 metros sobre el nivel del mar. Se trata de la cumbre Carrascoy, ubicado en la Sierra de Carrascoy. Otros puntos de referencia dentro de la orografía municipal son el Monte Columbares (645 msnm), la Sierra del Puerto (600 msnm) o la Sierra de Altaona (529 msnm). Pero el punto más elevado de la Región de Murcia es el pico de Los Obispos en el macizo de Revolcadores (2.015 msnm). Este macizo, conocido también como Sierra Seca, es el más alto de la Región de Murcia. Se encuentra en el noroeste regional limitando con la provincia de Albacete, en el extremo oeste del municipio de Moratalla, justo antes de la Cuerda de la Gitana, cuya divisoria (con cima en la Peña de Moratalla, de 1.974 m) marca el límite con el municipio de Nerpio y Albacete. Al sur se encuentra la pedanía de Cañada de la Cruz, a 1.290 metros sobre el nivel del mar; al este, la de Inzares y al norte, el valle de la Rogativa, que conecta este macizo con la sierra de Villafuerte.



¡NUEVA TIENDA ONLINE!



684 413 135

@boticayala

Maestro Martínez, 41.
Ceutí, Murcia

www.boticayala.com



Abril & Aguilar
Escencia Natur

LÁSER SHR



Tratamientos
para el
cuidado de
tu piel



SOLÁRIUM



@laser_abrilaguilar

605 73 87 80

Camino de Murcia, 123 bajo
Cieza, Murcia



¿Qué superficie ocupan los limoneros en Murcia?

Los limoneros ocupan el 10,6% de la superficie municipal. Que el limonero es el cultivo más extendido en el municipio de Murcia es algo conocido. Sin embargo, cuantificar su importancia dentro del contexto nacional nos hace conocer más la magnitud que tiene este frutal en la agricultura local y regional. Así, en Murcia existen 9.317 hectáreas cultivadas con limoneros (2020), lo que supone un 10,6% de la superficie del término municipal. Esta extensión representa casi una quinta parte de la producción total a nivel nacional. El almendro es el segundo cultivo más extendido en el municipio, aglutinando un total de 3.926 hectáreas.

TINTORERIA - LAVANDERIA

Aguamarina

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

LAVA LA ROPA SIEMPRE ANTES DE GUARDARLA ANTE LA LLEGADA DEL VERANO Y PREPÁRATE PARA LA NUEVA TEMPORADA



968 633 449



aguamarinatintoreria@gmail.com



C/ Totana, 3, Alhama de Murcia

EMPIEZA LA XXX CONCENTRACIÓN DE MOTOS CUSTOM EN EL PARQUE DE LA CUBANA

Viernes 29 de abril

- ▶ 17:00 h. Inicio de la concentración.
- ▶ 18:00 h. Exposición MAYERANDO CON LOS CORRE MAYOS MAYORES. Lugar: Casa de la Cultura hasta el 8 de mayo. Horario: de lunes a viernes 17:00 a 21:00 h. Sábados y domingos 11:30 a 14:00 h. y 17:00 a 21:00 h.
- ▶ 21:00 h. Cena degustación de productos de la tierra. Solo inscritos.
- ▶ 22:00 h. Actuación de 'La Banda del Capitán Inhumano'.
- ▶ 00:00 h. Actuación de 'El Despertar del Silencio', tributo a 'Héroes del Silencio'.

Sábado 30 de abril

- ▶ 10:00 h. Visita del jurado del Concurso de Decoración de Balcones y Ventanas.
- ▶ 11:00 h. Ruta Urbana Monumental. Precio: 3 € adultos y 2 € niños de 3 a 12 años. Inscripciones en la oficina de Turismo. Tel.: 968 633 512 u online.
- ▶ 17:00 h. 'Los Alacranes Country Music'.
- ▶ 19:30 h. Ruta turística por la localidad.
- ▶ 21:00 h. Degustación gastronómica de productos de la tierra. Solo para inscritos.
- ▶ 22:00 h. Actuación de 'Sharabia', tributo a 'Medina Azahara'.
- ▶ 00:00 h. Actuación de 'LOS CHICHOS'.
- ▶ 02:00 h. Cabina con DJ 'Pepe Medina', especial pop-rock los ochenta.

Domingo 1 de mayo

- ▶ 10:30 h. Tributo a Elvis Presley con 'Marcos Elvis'.
- ▶ 11:30 h. Actuación de 'FYV band'.
- ▶ 13:00 h. Degustación gastronómica. Solo inscritos.
- ▶ 22:00 h. Actuación 'IDEM', tributo a 'El Ultimo de la Fila y Manolo García'.
- ▶ 00:00 h. Actuación de 'Rock para 4', con Carlos García de Custom Alhama.

Martes 3 de mayo, Día de la Cruz

- ▶ 11:00 h. 'Tour The Museum'. Necesaria reserva previa en oficina de Turismo. Tel: 968 633 512 u online.
- ▶ 16:00 h. Visita del jurado calificador a las CRUCES inscritas a concurso.
- ▶ 18:30 h. Visita guiada en TREN a las CRUCES inscritas a concurso. Salida desde el Auditorio. Plazas limitadas. Inscripciones en la oficina de Festejos, Casa de Cultura. Tel: 968 631 985.
- ▶ 22:00 h. Canto a LA CRUZ DE LOS MAYOS. Grupo Folklorico 'Villa de Alhama'. Lugar: c/ Alfonso X el Sabio, 35.



Jueves 5 de mayo

- ▶ DÍA DE LA INFANCIA. Desde las 18:00 de la tarde y hasta las 00:00 h., se podrá acceder a las atracciones instaladas en el Recinto Ferial al precio de 1 €.

Viernes 6 de mayo

- ▶ 17:00 h. ZOCO DE LOS MAYOS. Del 6 al 8 de mayo. Lugar: plaza de la Constitución.
- ▶ 18:30 h. Visita guiada en TREN a las CRUCES inscritas a concurso. Salida desde el Auditorio. Plazas limitadas. Inscripciones en la oficina de Festejos, Casa de Cultura. Tel.: 968 631 985.
- ▶ 20:00 h. Teatro infantil. LA ESTACIÓN DE LOS CUENTOS. Lugar: Auditorio Municipal. Entrada gratuita.

XXI ALHAMA EN CONCIERTO FOLK

- ▶ 21:45 h. XXI Alhama en Concierto Folk, con la actuación del grupo murciano 'TÚA' y cerrará el concierto el grupo 'FETÉN FETÉN'. Lugar: Atrio de la Iglesia de San Lázaro.

Sábado 7 de mayo

▶ 10:30 h. Visita guiada en TREN a las CRUCES inscritas a concurso. Salida desde el Auditorio. Plazas limitadas. Inscripciones, en la oficina de Festejos, Casa de Cultura. Tel.: 968 631 985.

▶ 12:30 h. Exposición 'BICHOS EN EL JARDÍN' de Valero. Lugar: jardín del Museo Arqueológico Los Baños. Hasta el 30 de junio.

¡COMIENZA LA PLANTADA DE MAYOS!

▶ A partir de las 15:00 h. se inicia la plantada MAYOS en calles, plazas y jardines de Alhama de Murcia. Visítalos mientras los elaboran y disfruta de esta tradición. También los puedes recorrer por la tarde y durante toda la noche a pie.



▶ A partir de las 15:00 h. visita los Mayos en tren con recorridos continuos desde el auditorio hasta las 20:00 h. Precio: 1 euro.

▶ 18:30 h. MASTERCLASS DE ZUMBA, a cargo de Jennifer Rojo, de la escuela de baile 'Paso a Paso', y de Belén López del centro de entrenamiento 'Belén López'. ¡Ven vestido de Corremayo! Lugar: plaza de la Constitución.

▶ 18:30 h. Taller de MAQUILLAJE DE CORREMAJOS. Lugar: plaza de la Constitución.

▶ 18:45 a 20:45 h. Reparto del PIN de la fiesta de Los Mayos 2022. Lugar: puerta de la oficina de Turismo.

▶ 19:00 h. Taller de ZANCOS DE CORREMAJOS. Lugar: plaza de la Constitución.



▶ 21:00 h. Presentación del CORREMAJOS MAYOR DE LAS FIESTAS DE LOS MAYOS 2022. Este año han sido elegidos los Voluntarios de Protección Civil de Alhama de Murcia. Lugar: plaza de la Constitución.



▶ 21:15 h. Pasacalles de CORREMAJOS con el Grupo 'MALVARICHE'. Concentración y salida en la plaza de la Constitución. Recorrido: avda. Constitución, Juan Carlos I, La Feria, Corredera, San Francisco Javier, plaza del Nazareno, avda. Constantino López, rambla Don Diego y Recinto Ferial.

▶ 23:30 h. Concierto de Los Mayos, con la actuación del grupo 'DESPISTAOS'. Lugar: parque de La Cubana (zona de eucaliptos).



▶ 1:00 h. MAYFEST. Festival Dj Los Mayos. Con las actuaciones de 'NOVAK B2BSARABIA', 'GROOVE KIDS', 'TACHMAN', 'MYEL', 'JOTA MARO', 'TOXIC INVADERS', 'AMEX'. Lugar: parque de La Cubana (zona de eucaliptos).

¡CONTINÚA LA PLANTADA DE MAYOS!

Domingo 8 de mayo, Día de los Mayos

▶ **PLANTADA DE TODOS LOS MAYOS** en calles, plazas y jardines.

▶ **10:00 h. TREN DE LOS MAYOS.** Visita a los lugares donde se encuentran plantados los Mayos. Se realizarán varias salidas a lo largo del día, de 10:00 a 20:00 horas. Salida: Auditorio Municipal. Precio: 1 euro.

▶ **10:00 h. Servicio de información y atención al público** (mapas, carteles, programas...) y continuación del reparto del PIN de la fiesta de Los Mayos 2022. Lugar: oficina de Turismo.

▶ **10:00 h. Visita del jurado calificador a los MAYOS** inscritos en el concurso.

▶ **10:30 h. RECEPCIÓN DE CUADRILLAS DE LOS MAYOS.** Visitarán los Mayos durante toda la mañana. Salida desde la plaza de la Constitución.

▶ **10:35 h. Pasacalles de CORRE MAYOS** animado con la charanga 'Poyá-ves' para visitar los Mayos. Concentración y salida: plaza de la Constitución. Durante el recorrido se entregarán tickets a los Corremayos participantes para tener preferencia en el reparto de la paella gigante.

▶ **14:30 h. Realización y degustación de la PAELLA GIGANTE.** Tendrán preferencia las personas que vayan vestidas de Corremayos. Lugar: Recinto Ferial.

▶ **17:00 h. ENCUENTRO DE CUADRILLAS DE LOS MAYOS.** Lugar: Plaza de Abastos.

17:00 h. Cuadrilla de Animeros de Caravaca.

17:30 h. Cuadrilla de El Berro.

18:00 h. Entrega de premios de Mayos,

Cruces y Decoración de Balcones.

18:30 h. Cuadrilla de Patiño.

19:00 h. Cuadrilla de La Costera.



▶ **17:30 h. LOS MAYOS EN BICI.** El Club Ciclista Sierra Espuña recorrerá en bicicleta los distintos Mayos. Coge tu bici y disfruta de la fiesta de una forma divertida y saludable. Salida: plaza de la Constitución.-

Sábado 14 de mayo

▶ **11.00 h. GYMKANA TURÍSTICA INFANTIL,** actividad gratuita recomendada para niños/as a partir de 7 años, acompañados por un adulto. Inscripciones en oficina de Turismo. Tel.: 968 633 512 u online.

▶ **20:30 h. Recepción grupos participantes en el XXXVIII FESTIVAL NACIONAL DE FOLKLORE.** Lugar: Ayuntamiento de Alhama de Murcia.



▶ **21:30 h. XXXVIII FESTIVAL NACIONAL DE FOLKLORE LOS MAYOS 2022.** Con la participación de: 'Asociación Cultural Coros y Danzas El Trillo de Albacete', 'Coros y Danzas Doña Urraca de Zamora' y 'Grupo Folklórico Villa de Alhama de Alhama de Murcia'. Lugar: Auditorio Municipal. Organiza: Grupo Folklórico Villa de Alhama.

Domingo 15 de mayo

▶ **11:00 h. VISITA TEATRALIZADA.** Gratuita. Inscripciones en la oficina de Turismo. Tel.: 968 633 512 u online.

Sábado 21 de mayo

▶ **11:00 h. 'TOUR THE CITY',** visita guiada en inglés. Precio: 3€ adultos y 2€ niños de 3 a 12 años. Inscripciones en la oficina de Turismo. Tel.: 968 633 512 u online.

Domingo 22 de mayo

▶ **11:00 h. RUTA URBANA MONUMENTAL,** Precio: 3€ adultos y 2 € niños de 3 a 12 años. Inscripciones en la oficina de Turismo. Tel.: 968 633 512 u online.

¡DEPORTIMAYOS 2022!

Domingo 24 de abril

▶ 10:00 h. Campeonato de MOTOCROSS Resistencia II Memorial Cospi. Lugar: Circuito Las Salinas.



Domingo 1 de mayo

▶ 8:30 h. RUTA SENDERISTA 'Los Mayos'. Ruta larga. ¡Venid vestidos de Corremayos! Salida: puerta del Ayuntamiento. Plazas limitadas: 25 personas por ruta.

Más información:

<http://alhamacoym.blogspot.com>

▶ 9:30 h. RUTA SENDERISTA 'Los Mayos'. Ruta corta. ¡Venid vestidos de Corremayos! Salida: puerta del Ayuntamiento. Plazas limitadas: 25 personas por ruta.

Más información:

<http://alhamacoym.blogspot.com>

Sábado 7 de mayo

▶ 10:30 h. Exhibición GIMNASIA RÍTMICA. Lugar: pabellón Adolfo Suárez. Organiza: Club Rítmica Atenea.

Sábado 7 y domingo 8 de mayo

▶ 13:00 h. Liga regional de PARAPENTE. Lugar: zona de despegue Sierra de la Muela con aterrizaje en la Vereda de los Secanos.

Miércoles 11 de mayo

▶ 17:00 h. DEPORTIMAYOS. Juegos tradicionales, hinchables, actividades lúdicas y deportivas. Lugar: c/ Paraguay (junto a la Piscina Cubierta).

Jueves 12 de mayo

▶ 18:00 h. Torneo de FÚTBOL 3 HINCHABLE, categorías prebenjamín, benjamín y alevín. Lugar: polideportivo El Praíco.

Sábado 14 de mayo

▶ 9:00 h. Competición categoría escolar GIMNASIA RÍTMICA Club Areté. Lugar: pabellón Adolfo Suárez.

▶ 9:00 h. XII Maratón de FÚTBOL 8 'A Beneficio AECC, Alhama de Murcia'. Categorías prebenjamín, benjamín y alevín. Lugar: complejo deportivo Guadalentín. Organiza E. F. Alhama.

▶ 16:00 h. 4º jornada liga de figuras, NATACIÓN SINCRONIZADA.

Lugar: Piscina Cubierta.

▶ 16:30 h. Competición categoría interclubs, GIMNASIA RÍTMICA Club Areté. Lugar: pabellón Adolfo Suárez.

▶ 17:00 h. Pruebas Combinadas 'Los Mayos' (I), ATLETISMO Menores. Lugar: pista de atletismo del complejo deportivo Guadalentín.

Domingo 15 de mayo

▶ 9:00 h. Pruebas Combinadas (II) 'Los Mayos', ATLETISMO Menores. Lugar: complejo deportivo Guadalentín.

▶ 9:00 h. Bautismo de BUCEO 'Los Mayos'. Lugar: Piscina Cubierta.

Miércoles 18 de mayo

▶ 17:30 h. Triangular FÚTBOL SALA, categoría prebenjamínes, de las escuelas deportivas de Alhama, Librilla y Totana. Lugar: pabellón Adolfo Suárez.

Sábado 21 de mayo

▶ 17:00 h. Exhibición y Jornada de puertas abiertas, Club Inia SOCORRISMO Y SALVAMENTO. Lugar: Piscina Cubierta.

▶ 9:00 h. Campeonato Regional de JUDO categorías mini, benjamín y alevín. Lugar: pabellón Adolfo Suárez.



Sábado 28 de mayo

▶ 16:30 h. Exhibición de NATACIÓN SINCRONIZADA 'Sincromayos'. Lugar: Piscina Cubierta.

Imágenes para el recuerdo: Caballos del Vino de Caravaca de la Cruz

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia





¡NOVEDADES!

SÚPER DE MILANESA



BURGERLUNA



AVDA. JUAN CARLOS I, 80,
ALHAMA DE MURCIA



968 639 405



@tiatotacafe

CURIOSIDADES: ¿Sabías por qué se celebra el día de la Región?

Virginia Martí Bravo



El Día de Murcia se celebra el 9 de junio, una jornada festiva en toda la Comunidad Autónoma. La elección de este día festivo no es aleatoria, pues se conmemora el aniversario del día en el que se promulgó la Ley Orgánica que aprobó su Estatuto de Autonomía.

La bandera de la Región representa este día, los cuatro castillos en la parte superior izquierda de la bandera representan el carácter fronterizo del antiguo Reino de Murcia, y las siete coronas doradas en la zona inferior derecha, la fidelidad al Reino de Murcia hacia la institución de la Corona en diferentes épocas. Además, las coronas eran el emblema principal de la capital, Murcia. El color elegido para la bandera hace un guiño a la historia murciana. El color, el rojo Cartagena, una mezcla de rojo y morado, denominado también carmesí, es representativo de la histórica ciudad portuaria de Cartagena.

El 9 de junio marca un hito decisivo en la Región de Murcia. El camino se inició tras la aprobación de la Constitución Española en 1978. La Región debatió su futuro en los primeros días de junio de 1980, en una sesión extraordinaria celebrada en el Ayuntamiento de Totana, en la que el entonces Consejo Regional adoptó la iniciativa autonómica, y fue el día 9 de junio de



WWW.GREENFARMER.ES

¡Bienvenido a la agricultura ecológica!

648 073 365
 pedidos@greenfarmer.es

Somos una cultura de servicios comprometida con la empresa

968 22 52 98
 info@blazquezasociados.com

www.blazquezasociados.com

Av. Teniente Montesinos, 10, 5A,C y D
 Torre Godoy, Espinardo, Murcia



1980 cuando se constituyó la comisión redactora para el Estatuto de Autonomía. Participaron en la redacción del texto personas representantes de diferentes ideologías para que todas las posturas tuvieran cabida. El borrador (tras muchas revisiones) fue enviado al Congreso de los Diputados y aprobado en febrero de 1982, con 266 votos a favor, ninguno en contra y 26 abstenciones.

eso, la fecha elegida para celebrar el Día de de la Región de Murcia tiene un significado muy especial.

Esta jornada festiva además, está llena de actos y eventos por todos los rincones de la Región.

¡Feliz día de la Región de Murcia!

**GRADÚA
TUS GAFAS
DE SOL...**

**¡POR
SOLO
30€!**



 **675 57 74 71**

 **Av. Constantino López,
8, Alhama de Murcia**

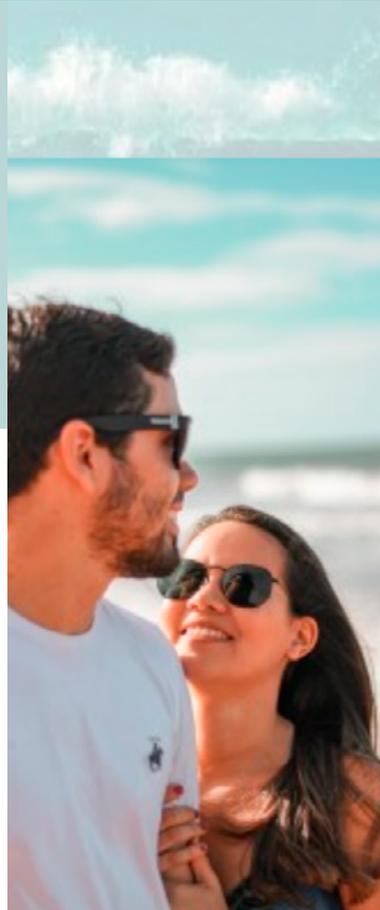
*Consultar oferta de graduaciones



PREGUNTA EN TU ÓPTICA
FARMAOPTICS
QUÉ GAFAS DE SOL
SE ADAPTAN MEJOR A TI



DEL 11 DE ABRIL AL 19 DE AGOSTO



Bullying y cyberbullying

Nieves Sánchez Ramírez

¿Qué son?

El bullying es cualquier tipo de maltrato ya sea físico, verbal, social o psicológico, como empujones, golpes, insultos, miradas con desprecio, marginación o infravaloración, entre otras muchas.

Tiene tres características que lo definen: la intencionalidad, es decir el agresor o los agresores tienen la intención de hacer daño; la desigualdad, ya que el agresor se considera más fuerte que el agredido; y la periodicidad, para considerar que hay bullying el acoso no tiene que ser algo puntual si no algo que se ha mantenido a lo largo del tiempo. Todas estas características producen en la víctima sensación de inseguridad y miedo ante un nuevo ataque.

El ciber acoso tiene estas mismas características del bullying, pero en este caso el acoso se produce a través de la difusión de información dañina para la víctima a través de internet. Por ejemplo, mensajes amenazantes directos a la víctima, inventarse información falsa para desprestigiarla, difundir información privada, grabar una agresión y compartirla, etc

La principal diferencia entre el bullying y el ciber acoso es que en el caso del ciber acoso muchas veces no se sabe quién es el agresor porque se esconde detrás de las redes sociales. Internet está en todos lados, por lo que la víctima no se siente segura en ningún lugar y las mentiras y las humillaciones llegan de manera incontrolable, más rápida y a más personas.

Diferencias de sexos

El acoso se puede dar tanto en niños como en niñas de distintas edades, pero está demostrado que los niños utilizan más los ataques físicos como forma de acoso y las niñas la exclusión social.



Como detectar un caso de bullying

Es algo complicado que la víctima lo diga directamente porque en muchas ocasiones siente vergüenza y culpa por lo que le está pasando. Por lo que podemos estar atentos a señales que indican que algo va mal como que el menor o la menor presenta lesiones, cambios bruscos en su manera de comportarse, deja de hacer cosas que antes le gustaban o que vuelve a casa con la ropa u otros objetos rotos, no quiere ir a clase o se inventa estar enfermo para no ir, por ejemplo.



Conductas ante el bullying

En primer lugar, hay que tener en cuenta que el terminar con este problema es responsabilidad de toda la sociedad, ya que debemos ser ejemplo de conducta.

Si estamos ante un caso de acoso es importante que la víctima se sienta escuchada y comprendida, que sienta que le creemos y que nos preocupamos por ella, que conozcamos sus relaciones sociales y buscar ayuda profesional y del centro educativo. En el caso del ciber acoso se pueden poner ciertas normas en el hogar sobre el uso de las nuevas tecnologías, como un horario o que los aparatos electrónicos estén en una zona común de la casa.

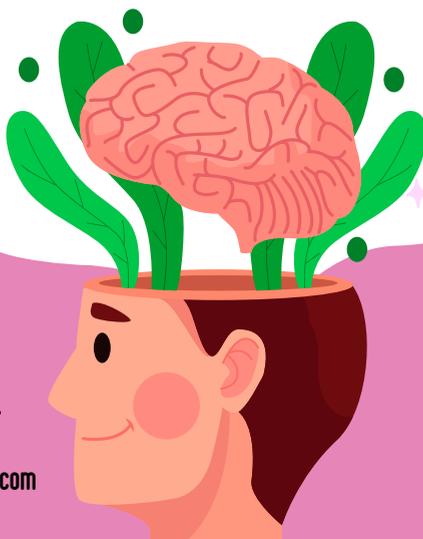
También es importante enseñar a los menores a respetar los límites, gestionar las emociones, aprender a reconocer los errores y transmitir valores como la responsabilidad, entre otros.

Aunque todas estas pautas son necesarias para cualquier menor se haya confirmado que existe un caso de acoso o no.



ES DIFÍCIL SABER LA RESPUESTA CUANDO NO SABES LA PREGUNTA

Nisara
CENTRO DE PSICOLOGÍA



639 20 30 44



info@nisarapsicologia.com



Berenjenas rebozadas

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes para 6 personas:

- 2 berenjenas
- Medio sobre de levadura
- Sal
- Colorante alimentario
- Aceite de girasol para freír
- Harina
- 1 vaso de agua fría, imprescindible que esté muy fría



Elaboración:

Se pelan las berenjenas normalmente y se cortan en láminas. Para quitarle el amargor se van metiendo en un recipiente con agua y sal.

Mientras están en remojo las berenjenas, preparamos la masa para el rebozado.

En un bol ponemos el agua fría, sal, un poco de colorante y se le va poniendo harina poco a poco mientras removemos.

TRIBULEX

ASESORES

Asesoría integral de empresas

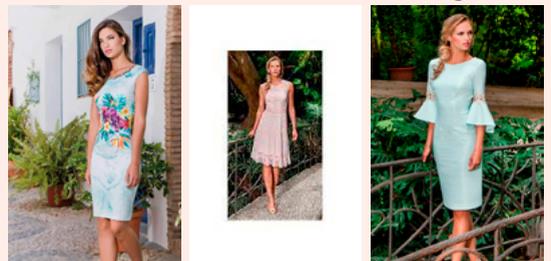
Abogados

Administración de fincas

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



Descuentos hasta el 50%



C/Ángel Guriao, 9
Ceutí (Murcia)
607 35 45 13

Se le añade la levadura y se le va poniendo harina, la que admita para que el rebozado no quede ni muy espeso ni muy claro.

Cuando la masa tenga una buena textura para el rebozado, le quitamos el agua a las berenjenas y nos pasamos al fuego.

Ponemos abundante aceite a calentar.

Con la ayuda de un tenedor vamos cogiendo trozos de berenjena, los pasamos por el bol con la masa y ya se ponen en el aceite a freír. Las tendremos friendo hasta que estén doradas por ambos lados. Las sacamos y las ponemos en papel absorbente.

Quedan muy crujientes y muy ricas.

Cocina en familia



Hijos de Carmen
López Sanz S.L.



Electricidad
y gas

Pedidos al 968 63 00 16
repsolalhama@hotmail.com

PAELLEROS



**ESTUFAS
SARTENES
PLANCHAS
PAELLERAS
CAZOS CON
RECUBRIMIENTO
DE PIEDRA
CACEROLAS**



HORARIO:

LUNES A VIERNES DE 9.00 H. A 13.30 H.

Y DE 17.00 H. A 20.00 H.

SÁBADOS DE 9.00 H. A 13.00 H.

C/ POSTIGOS 16 C, ALHAMA DE MURCIA

**ATENCIÓN: VENTA DE BUTANO SÓLO A
DOMICILIO**



**AGUA DE
FUENTE
DUEÑAS
REFRESCOS
CERVEZA
LECHE**

**CAFETERAS
ITALIANAS**



**COCINAS Y
FOGONES**





Arroz con pulpo

Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)

Ingredientes para 5 personas:

- 1 pulpo de unos 700 gr.
- 1 cebolla
- 4 tomates pelados
- 1 pimiento rojo partido en 4 trozos grandes
- Azafrán en hebra
- 500 gr. de arroz (100 gr. por persona)
- Sal
- Aceite
- colorante
- Perejil
- 4 dientes de ajo pelados



Elaboración:

En una olla ponemos el agua, tres medidas de agua por una de arroz y pondremos una más por lo que pueda consumir el pulpo. Cuando arranque a hervir ponemos el pulpo.

El pulpo para que esté más tierno, al comprarlo en pescadería, lo congelamos.

En una sartén ponemos aceite y sofreímos los ajos, después los sacamos y los ponemos en un vaso de batidora.

Ahora ponemos el pimiento a freír.

LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROGERÍA



RECOGIDA DE VEHÍCULO
A DOMICILIO



607 55 59 97



@ asb_lavadero_detailing



ASESORÍA ÁGUILA
FISCAL LABORAL CONTABLE Y JURÍDICA

ISABEL ÁGUILA SÁNCHEZ

Diplomada en C.C. Empresariales
Asesora fiscal

Avd/ Antonio Fuertes, 58
30840 Alhama de Murcia

Tlf. 968 631 037

Fx. 968 631 083

asa.asesoria@gmail.com

inver-plas@terra.com

Ponemos los tomates troceados en el vaso de la batidora y los trituramos junto con los ajos.

Reservamos los pimientos cuando estén fritos. Cuando se enfríen un poco, los pasamos por debajo del grifo y así con agua fría se pelan mejor. Pelamos los pimientos.

Lo siguiente es freír la cebolla y cuando esté rehogada, incorporamos el tomate triturado de la batidora. Se le pone también el azafrán en hebra.

Tapamos el tomate porque salpica. Cuando esté el pulpo cocido se saca y se trocea con una tijera.

Ponemos el pulpo troceado con el sofrito de tomate y lo mezclamos unos minutos. Lo pasamos todo a la paellera y le ponemos el agua de la olla en la que hemos cocido el pulpo. Cuando empieza a hervir ponemos el arroz en forma de lluvia. El arroz no hay que moverlo mucho. Ponemos el perejil, un poco de colorante y la sal. A media cocción probamos de sal y le ponemos los pimientos.

El arroz lo tendremos hirviendo cinco minutos a fuego fuerte y quince a fuego medio.

Dejamos reposar de cinco a diez minutos tapado y servir.



Cocina en familia



¡TODO LO NECESARIO PARA UNAS VACACIONES PERFECTAS !

¿Playa



Montaña?



Soza

646 12 95 31

C/Dr. Fleming, 10,
Alhama de Murcia



Calendario de festivios

MAYO

Lun	Mar	Mié	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 2: Fiesta del Trabajador.
Martes 3: Festivo en Abanilla, Caravaca de la Cruz, Cieza y Ulea.
Miércoles 4: Festivo en Abanilla y Caravaca de la Cruz.
Viernes 27: Festivo en Alcantarilla.

JUNIO

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

FESTIVOS:

Jueves 9: Día de la Región de Murcia.
Viernes 10: Festivo en Los Alcázares.
Lunes 13: Festivo Alguazas y Mazarrón.
Miércoles 15: Festivo en Moratalla.
Jueves 16: Festivo en Archena.
Viernes 24: Festivo Campos del Río y Ojós.
Miércoles 29: Festivo en San Pedro del Pinatar.

JULIO

Lun	Mar	Mié	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 7: Festivo en Puerto Lumbreras.
Sábado 16: Festivo en San Pedro del Pinatar.
Miércoles 20: Festivo en Fuente Álamo.
Lunes 25: Festivo en Fuente Álamo, Lorquí y La Unión.
Sábado 30: Festivo en Calasparra.

CONSULTA LAS
**FARMACIAS DE
 GUARDIA ESCANEANDO
 EL QR O EN**
[revistaconecta.es/
 farmaciasdeguardia](http://revistaconecta.es/farmaciasdeguardia)



¿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



D'SKARO



C/POSTIGOS, 16B, ALHAMA DE MURCIA



@DSKARO.SHOP





Conecta
bien

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

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