Revista Mensual ¡¡¡GRATIS!!!

@lhama Conecta

GUÍA DE INFORMACIÓN Y OCIO

Nº5. Septiembre 2017

Historia de Alhama: Especial "Fiestas del Barrio de Los Dolores" (pág. 6) y programa de actividades (pág. 24)

MODA Y BELLEZA: Tendencias otoño-invierno 2017 (pág. 10)

VUELTA AL COLE: Consejos clave para la vuelta al cole (pág. 18)

Pasatiempos, Farmacias de guardia, horarios de trenes y autobuses, etc.

www.alhamaconecta.com

Información

TODAS LAS NOTICIAS DE ALHAMA DE MURCIA EN:
www.alhamaconecta.com

Síguenos en:

@AlhamaConecta

Encuéntranos también en:

ÍNDICE:

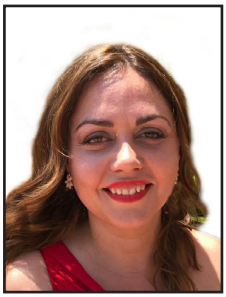
INFORMACIÓN pág.2
ÍNDICE pág.3
REDACCIÓN pág.4
GUÍAS DE INFORMACIÓN Y OCIO pág.5
HISTORIA DE ALHAMA pág.6
MODA pág.10
BELLEZA pág.13
SALUD Y VIENESTAR pág.15
VUELTA AL COLE pág.18
CINE pág.22
PROGRAMACIÓN CULTURAL pág.24
CURIOSIDADES pág.26
MEMORIA FOTOGRÁFICA ALHAMA pág.28
GASTRONOMÍA pág.30
RECETA pág.32
POESÍA pág.35
PASATIEMPOS pág.35
FARMACIAS DE GUARDIA pág.38
HORARIOS DE AUTOBUSES pág.39
HORARIOS DE TRENES pág.42
CALENDARIO DE FESTIVOS pág.44
TELÉFONOS DE INTERÉS pág.45

OPTILENT ALHAMA
Tu óptica de confianza
T. 968 632 070 675 577 471 Avd. Constantino López, 8 Alhama de Murcia

GRATIS!
Progresivos de Sol
al comprar tus progresivos de Vista
¡Con la misma calidad en las dos parejas!

Redacción

Dirección:



Virginia Martí Bravo
Redactor jefe, periodista, marketing, redacción y maquetación

Ismael Martínez Cánovas
Soporte técnico, edición, diseño gráfico y maquetación

Colaboradores:

Víctor Portero Rosa
Redacción
(Estudiante Comunicación)

Andrés González Martínez
Fotografía de portada, diseño gráfico y maquetación
(Ingeniero Informático)

Alejandro Mayol Sánchez
Redacción, información y fotografías
(Estudiante Comunicación)

Contacto:
Avd/Juan Carlos I, 18 Bajo B
(Alhama de Murcia)
Tlf: 647 36 54 40
prensa@alhamaconecta.com

(Distribución gratuita de 3.000 ejemplares en Alhama de Murcia, Totana y Librilla)

Guías de Información y Ocio

Puedes recoger GRATIS la Guía de Información y Ocio en:

-Redacción de Alhama Conecta (Avd/ Juan Carlos I, 18 Bajo B)
-Comercios, bares y restaurantes de Alhama, Totana y Librilla
-Ayuntamientos
-Museo Arqueológico "Los Baños·
-Oficina de turismo
-Biblioteca Municipal
-Centro de Salud
-Pedanías de Alhama y Condado de Alhama
También disponible en formato digital en www.alhamaconecta.com

Un poco de historia de las fiestas del Barrio de Los Dolores

Pedro Rojo Alcaraz

Concretar el año exacto del inicio de las fiestas del Barrio resulta difícil de cerciorar, ahora bien, si cuando en el libro "Amor y Esperanza" leemos que "el organizador de las fiestas, Genaro Romero Vivancos preparó un discurso", podemos entender que ya se encargaba el tío Genaro de prepararlas; según actas de los plenos que he podido leer de entre 1928 hasta 1941, ya existían fiestas en El Berro, Las Cañadas y en el Barrio del Ral, además de las patronales, aunque éstas no gozaban de buena salud económica, de hecho en 1940, solo libraron 1500 ptas.

En el Ayto. para tal efecto, e incluso al año siguiente se suprimirían las actividades para organizarlas, siendo el alcalde accidental D. Antonio Galián quien encomendó a Secretaría que arbitraran recursos para poder realizarlas.

En este periodo de tiempo que comprende desde el año 1928 hasta 1941, he podido comprobar en diversas actas de los plenos de 1933, 34 y 35, que los vecinos del Barrio encabezados por Pedro Rubio y Genaro Romero, solicitaron subvención para poder organizar las fiestas, la contribución del Ayuntamiento fue en esto años de 50 pesetas.

Al margen de estas ayudas, el Barrio ya era otra cosa, disponían de sus propios recursos, siempre hemos oído de nuestros mayores que las Fiestas del Barrio eran "mejores" que las del pueblo, más participativas y de alguna manera competían con las patronales; a tenor del documento que hemos podido rescatar y que nos ha cedido Pepe el "estrello", es muy posible que nuestros mayores tuvieran toda la razón, y aunque no se halla en muy buen estado.

Sí podemos describir que se trata de un folleto de las Fiestas del Barrio del año 1941, éstas duraban una semana completa, del domingo día 14 de septiem-

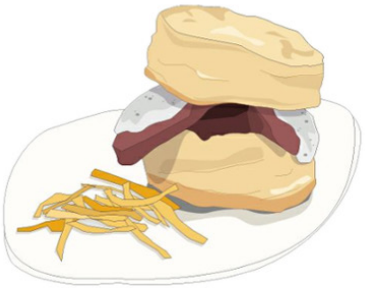
bre hasta el 21, siendo el programa de lo más variado: se iniciaba con una gran diana, Misa y procesión, había una carrera de bicicletas y cogida de cintas, verbenas, conciertos y bailes de postizas, juegos de la sartén, los aros, la toma de chocolate, desfile infantil, lanzamiento de tracas y voladores, etc.

Llama la atención que al final del folleto, se despedían con un ¡VIVA FRANCO! y ¡ARRIBA ESPAÑA! era muy común, los nacionales se habían hecho con el poder y corría el segundo año del dictador.

GRAN
VERBENA Y FIESTAS
En honor a nuestra Santísima Virgen de los Dolores de este Barrio
Durante los días del 14 al 21 de Septiembre de 1941
Imp. Juan Tomás.-Alhama

#laNochedelPintxo

Croqueta de queso y frambuesa
Gilda
Brocheta de atún rojo
Vieira rellena de txangurro
Canelón de foie con setas
Brocheta de ternera
Yogur de morcilla
Milhoja de solomillo a la trufa
Mini burger de buey



el laurel

TODOS LOS JUEVES

Tendencias 2017, descubre lo que se llevará este otoño-invierno

Virginia Martí Bravo

Cuellos adornados con chokers

Durante todo el otoño 2016 han sido el complemento más de moda, y lo seguirán siendo durante 2017. Este accesorio lo encontramos de diversas formas, colores, materiales y tamaños. Con lazo, a modo de gargantilla, con perlas, de terciopelo... todo vale y es el rey de cualquier look. Y es que un outfit informal o de fiesta, necesita un choker que lo acompañe.

Marinero de tierra

Seguiremos llevando abrigos marineros, rayas, pantalones de talle alto con botones, colores azul marino y rojo y las gorras de "capitán" que causan furor.

Estampado de leopardo

Se llevará sobre todo en abrigos, aunque el animal print se asomará también en bolsos y zapatos. El rey será el chaquetón de pelo con estampado de leopardo. El mix con prendas deportivas servirá para hacerlo más informal.

Estilo militar

Este año llega con fuerza todo lo militar. Esta tendencia se ha convertido ya en un básico infalible de cada temporada pero este 2017 lo hace a lo bestia. Casacas, camisas con galones, parkas, complementos de camuflaje y vestidos con estampado militar serán los reyes de las colecciones de invierno (todo muy Rambo).

Botas mosqueteras

Se han convertido en toda una fiebre y las vemos hasta en la sopa. Son sexys y hacen ese efecto de pierna larguísima que triunfa en cualquier look. Perfectas para combinar con mini vestidos de punto, se llevarán en tonos negros, camel y granates. Especialmente se llevarán las botas de terciopelo.

Terciopelo

Las prendas más aterciopeladas que nos encontraremos en las tiendas son los botines, chaquetas, ponchos y vestidos lenceros y largos de noche, aunque también aparece en casi todos los accesorios. Fácil de combinar, te dará un toque sofisticado pero moderno.

La bomber es una estrella

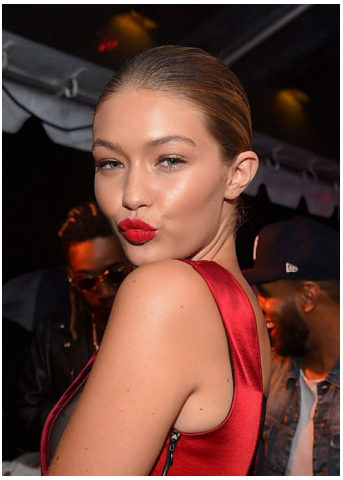
Esta prenda gana adeptos cada día y su combinación perfecta es con pitillos o con un look sporty.

Brillis y metalizados

Las faldas metalizadas se convertirán en protagonistas, pero también veremos mucho glitter en camisetas, bombers, etc.

Tendencias beauty otoño-invierno 2017

Virginia Martí Bravo



Strobbing

El *contouring* ha muerto y en su lugar llega el *strobbing* que consiste en **iluminar el rostro de forma natural, resaltando los puntos donde la luz impacta primero.** Para ello, se usan iluminadores en tonos rosados o más dorados dependiendo del tono natural de cada persona. Los "brillis" también se imponen en el maquillaje durante esta temporada.

"No make up"

Son muchas *celebrities* las que se han apuntado a la moda del no maquillaje. **La piel está libre pero tiene truco**, ya que hay que darle un cuidado extra e invertir en múltiples productos para que luzca radiante sin maquillar.

Rubio platino

El rubio platino se puso de moda hace unos meses pero **seguirá siendo tendencia beauty esta temporada.** Entre sus ventajas: da luz a la cara, hace mucho más sexy y destaca más entre el resto de tonos de cabello.

Corte de pelo

Las **melenas se llevarán por encima de los hombros,** más bien rectas y peinadas con ondas surferas, con efecto despeinado. Un look desenfadado pero con mucho rollo que será el corte estrella durante todo el año.

Mechas Tiger Eye

Las mechas *tiger eye* o mechas ojo de tigre son el último grito. Son la nueva tendencia capilar de la temporada, una variante de las mechas *balayage* que **imitan los tonos marrones y dorados de la piedra ojo de tigre sobre castaños suaves y más oscuros.**

juanma
HAIR STYLIST

Recupera el cabello
dañado tras el verano

Avd/Almirante Bastarreche, 33
Tlf: 868 08 63 50
JuanMa Hair Stylist

REVLON PROFESSIONAL ORGANIC PURE CARE

Los 10 sorprendentes beneficios de las semillas de chía

Virginia Martí Bravo

Propiedades de las semillas de chía

- 5 veces más la cantidad de **calcio** que la leche.
- 3 veces más la cantidad de **antioxidantes** que los arándanos.
- 3 veces más la cantidad de **hierro** que las espinacas.
- 2 veces más la cantidad de **fibra** que la avena.
- 2 veces más la cantidad de **proteínas** que cualquier verdura.
- 2 veces más la cantidad de **potasio** que el plátano.

10 beneficios que nos aportan las semillas de chía

1. Controlan los antojos

Las semillas de chía están repletas de fibra por lo que **son una buena opción para poner freno a nuestros antojos.** Son fáciles de digerir pero **crean una sensación de saciedad que nos ayuda a controlarnos** para no picar entre horas. Es **recomendable tomarlas en el desayuno** para mantenernos en forma durante todo el día. Puedes añadirlas también en la leche o en los cereales.

2. Saben a nuez

Lo bueno de estas semillas es que **tienen un sabor ligeramente suave parecido al de la nuez**. Se recomiendan tomarlas en el desayuno ya que mantienen lleno

durante más tiempo por eso son buenas para no picar nada hasta la hora de comer.

3. Ayudan a mantenerte bien hidratada

Absorben entre 10-12 veces su peso en agua lo que ayuda a mantenerte bien hidratada. **Son buenas para deportistas y personas que están normalmente muy activas**. Puedes tomarlas antes de ir al gimnasio o de salir a correr.

4. Son una fuente saludable de Omega 3

El Omega 3 es bueno para el sistema nervioso central, para las células y para muchos de nuestros órganos vitales. Además mantiene brillante nuestra piel y nuestro pelo. Está demostrado que **las semillas de chía contienen más de este ácido graso que algunos pescados** como por ejemplo el salmón, por lo que son una buena alternativa.

5. Protegen de los efectos nocivos del medio ambiente

Protegernos de la contaminación, del humo del tabaco o de los rayos UVA debe ser prioritario para nuestra salud. Consumir chía diariamente ayuda a una protección óptima **debido a sus nutrientes.**

6. Generan un aporte extra de energía

Si estás buscando una solución para mantenerte activa desde por la mañana o para aguantar más en el gimnasio, las semillas de chía están hechas para ti. **Contienen el doble de potasio que el plátano y dos veces más la cantidad de**

proteínas que cualquier verdura.

7. Ayudan a bajar de peso

Las semillas de chía te ayudarán a encontrar tu peso ideal. **Gracias a la fibra ayudan en el proceso digestivo y controlan el hambre**. Además al entrar en contacto con el agua forman una capa hipocalórica que hace que aumente su peso diez veces más dentro del estómago, lo que **produce sensación de saciedad.**

8. Aumentan la masa muscular

La chía **proporciona un aporte extra de energía** y además gracias a su alto contenido en fibra y a su alto contenido en proteínas, **aumenta la masa muscular y regenera los tejidos.**

9. Calman el dolor de las articulaciones

Los ácidos grasos Omega 3 proporcionan propiedades antinflamatorias, por lo que si tomas chía diariamente **notarás que se reduce notablemente el dolor de tus articulaciones**.

10. Propiedades depurativas y antioxidantes

Las semillas de chía **ayudan a eliminar líquidos y toxinas, regulan la flora intestinal, previenen la oxidación celular** y benefician a otras tantas funciones que nos mantienen bien por dentro y hacen que se note por fuera.

Herbolario - Ecotienda
La Tienda Verde
Alhama de Murcia
C/. Los Pasos nº 4. Tlf. 968 631 809
Móvil: 648 900 013
Puerto de Mazarrón
Vía Axial s/n. Tlf. 968 594 078
E-mail: info.latiendaverde@gmail.com
La Tienda Verde de Alhama y Pto. de Mazarrón
la_tienda_verde
@la_tienda_verde
alimentación ecológica
herbolario
cosmética natural
naturopatía
libros varios
regalos y comercio justo

Consejos clave para la vuelta al cole

Virginia Martí Bravo

En pocos días los niños volverán a la escuela y se encontrarán con sus compañeros, nuevos profesores, nuevas clases, etc. Muchos de ellos ni siquiera lograrán dormir la noche anterior de los nervios por la vuelta al cole.

Les conviene pues un acompañamiento para adaptarse gradualmente al cambio tanto física como sentimentalmente.

New System Academia

C/General García Díaz, 5
Alhama de Murcia
676 73 59 23 - 868 92 05 05
academia@newsystem.es

Word, PowerPoint, Excel y Access
Mecanografía
Clases Particulares
Recuerzo Science
Análisis sintáctico
Preparación Cambridge o EOI
Francés

Vuelta al cole

Algunas claves que harán más fácil esta transición:

Para los más pequeños:

- Es recomendable llevarlos a visitar la escuela antes del primer día, e ir explicándoles con qué se encontrarán cuando empiecen las clases.
- No hay que sobreproteger a los más pequeños (ni perder el vínculo), pues puede provocarles una pérdida de autonomía y confianza en sí mismos.
- Los padres deben transmitir alegría y aproximar el cambio en positivo, de manera que contagien a los hijos este estado emocional.

Para niños de primaria y secundaria:

- Hay que fijar conjuntamente una serie de objetivos y evaluarlos cada trimestre.
- Es importante que los padres transmitan a sus hijos la cultura del aprendizaje para que no perciban la escuela como una obligación.
- Es bueno que los padres se interesen y conozcan qué hacen sus hijos en clase, ya que los **padres motivados generan hijos comprometidos con el aprendizaje**.

- Es mejor que los deberes de verano se hagan entre julio y agosto y no en septiembre, para que puedan empezar el curso con la mente más fresca.

- Las primeras semanas de septiembre son ideales para ordenar la habitación de cara al próximo curso: guardar lo del año pasado y comprar los libros y el material escolar para el que está a punto de comenzar.

Consejos válidos para todas las edades:

- Desayunar adecuadamente antes de salir de casa para llegar con fuerzas a la escuela. También es muy importante que los niños almuercen a media mañana un bocata o una pieza de fruta.

- Es básico recuperar los hábitos de sueño una semana antes de empezar la escuela.

- Es importante que el niño vista ropa cómoda, no ajustada, independientemente de si va con uniforme o no.

- El calzado también debe resultar cómodo y encajar bien en el pie, ni demasiado pequeño ni demasiado grande. En este caso el factor moda debe quedar en un segundo plano.

- Es necesario escoger una buena mochila para evitar el exceso de peso, las malas posturas y el dolor de la espalda.

YA HA LLEGADO EL DÍA DE HACERLES
EL HOMENAJE A NUESTROS ABUELOS
por todo lo que hacen y han hecho por nosotros.

Regístrate y vota en qué localidad quieres
que se ponga **"La calle de mis abuelos"**.

DESCUBRE QUÉ LOCALIDAD TIENE MÁS VOTOS.

Y además, podrás **regalar a tus abuelos una placa de calle personalizada** con sus nombres.
Los **beneficios** que consigamos irán destinados **íntegramente a:**

Cáritas

MUCHAS GRACIAS POR CONSEGUIR
que nuestros abuelos tengan una calle:

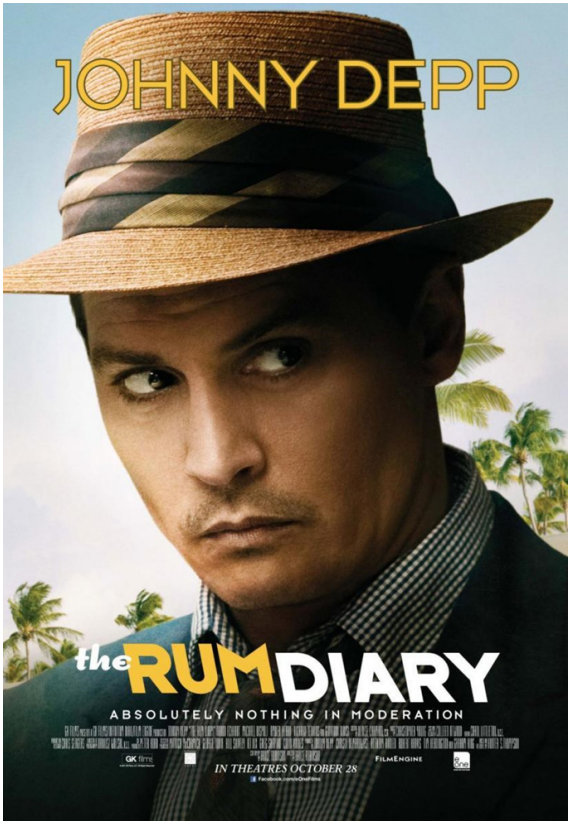
LA CALLE DE MIS ABUELOS

ENTRA EN LA WEB

elPOZO

Película: Los diarios del ron

Víctor Portero Rosa



Sinopsis

Paul Kemp (interpretado por Johnny Depp) es un periodista americano alcohólico que viaja hasta Puerto Rico para trabajar en un periódico que no lee casi nadie: el Star. Hace buenas migas con un compañero de trabajo, el cual le ofrece una habitación para que no viva en un hotel. Esa misma noche conoce a una chica preciosa de la que se enamora.

Poco después conoce a Sanderson (interpretado por Aaron Eckhart), quien resulta ser la pareja de aquella chica, Channel (interpretada por Amber Heard). Sanderson le propone que escriba sobre un hotel que quieren construir en una isla. Entre tanto, tiene algunos problemas con un grupo de matones puertorriqueños. Para aceptar el acuerdo con Sanderson debe firmar un documento, el cual le otorga dinero, una casa con buenas vistas y un coche.

Crítica

Se trata de una película ambientada en los años 60 que abarca temas delicados mediáticamente hablando, pero con un toque de humor a pesar de tratarse de un género dramático, cosa que era de esperar debido a que el actor que in-

terpreta al personaje protagonista es Johnny Depp.

Trata asuntos como el alcohol, la pobreza, la miseria sudamericana, la violencia animal, el dinero, el sexo, el consumismo, el amor, el adulterio y la codicia.

Estos aportan cierto interés humano al relato debido a que, a pesar de ser una película, muestra un fragmento de la realidad ya que todos los temas que aparecen en esta película están presentes en el mundo en el que vivimos, puede que no en nuestro día a día, pero si en la vida de millones de habitantes de países subdesarrollados en todo el mundo, que no lo veamos no quiere decir que no exista. Todos estos temas engloban a los distintos personajes que aparecen en la película.

Es un largometraje bastante divertido y realista, con un gran elenco y con unos argumentos que te mantienen atento durante toda la película. No es una muy conocida, pero sí bastante recomendable.

Programación cultural septiembre 2017

SÁBADO 2
Visita guiada: "Recorre el Museo"
Lugar: Mueso Los Baños
Hora: 11.00 h.

DOMINGO 17
Visita teatralizada gratuita
Lugar: Oficina de Turismo
Hora: 11.00 h.

DOMINGO 24
Visita guiada: "Encuentros en el castillo"- Español
Lugar: Museo Arqueológico Los Baños
Hora: 11.00 h.

SÁBADO 30
SENDALHAMA 2017: "Sierra Espuña 4. Pedro López, la magia del atardecer"
Lugar: Recinto Ferial
Hora: 17.00 h.

FIESTAS BARRIO DE LOS DOLORES 2017

JUEVES 14
Inicio de las fiestas con gran chupinazo
Hora: 18.30 h.

Inauguración de la Exposición de fotografías "Oficios y estampas de alhama siglo XX"
Hora: 18.30 h.

Sorteo de las 12 h. de Fútbol Sala del Barrio
Hora: 20.30 h.

Actuación del grupo "The Wrong Way"
Hora: 21.30 h.

Actuación del grupo "Vinagre"
Hora: 22.30 h.

Programación cultural septiembre 2017

VIERNES 15

Juegos Infantiles
Hora: 19.00 h.

Verbena con la actuación de "Covering"
Hora: 22.00 h.

Juegos tracidionales de El Barrio
Hora: 18.30 h.

DOMINGO 17

Pasacalles de cabezudos acompañados por la charanga "Poyá-ves"
Hora: 9.00 h.

Santa Misa desde El Calvario
Cantada por "La edad de oro".
Posteriormente se saldrá en procesión con la imagen de Ntra. Sra de Los Dolores
Hora: 20.30 h.

Fin de fiestas: Castillo de fuegos artificiales
Hora 23.30 h.

Inicio 12 horas de fútbol sala
Lugar: Pabellón Sierra Espuña
Hora: 20.00 h.

SÁBADO 16

VI Ruta Senderista por La Muela
Hora: 8.00 h.

Verbena con la actuación del grupo "Gema"
Hora: 22.00 h.

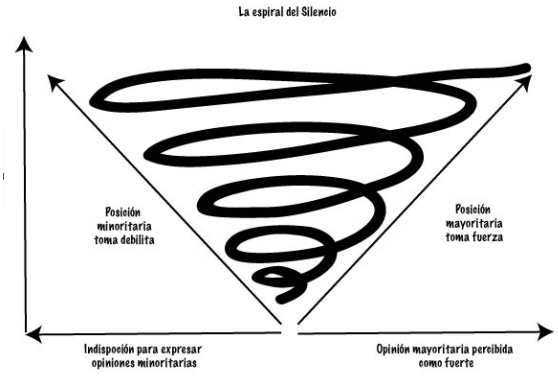
Gran Sardinada en el Bar Toni
Hora: 10.00 h.

Verbena con la actuación de "Show Movar"
Hora: 22.00 h.

Espiral del silencio ¿Sociedad manipulada?

Alejandro Mayol Sánchez

Quizás muchos de ustedes, en alguna ocasión, se hayan preguntado por qué, cuando un tema que da lugar a un debate siempre termina ganando una opinión entre todas las que salen a la luz.



Pues bien, existe una explicación a este suceso tan curioso que recibe el nombre de **"espiral del silencio"** dado por los expertos en comunicación. Esta teoría fue escrita por la alemana Elisabeth Noella-Neumann, la cual defiende que las personas que comparten una opinión minoritaria sienten miedo a ser aisladas de

la sociedad y es por ello que terminaran silenciando su opinión, mientras que los que comparten la idea mayoritaria terminarán ganando adeptos a su pensamiento y siendo la suya la reinante. Así, los individuos perciben estas tendencias y adaptan sus convicciones en consecuencia.

Pero la excepción confirma la regla, existe también lo que es conocido como **"núcleo duro"**, aquellos individuos que a pesar de ser minoritarias se aferran a su opinión y no cesan en su empeño de ser escuchados.

La **"espiral del silencio"** tiene un efecto a largo plazo, es decir, que no se produce de manera directa e inmediata, gran parte de responsabilidad de que esto suceda la tienen los medios de comunicación, que de una manera sutil e indirecta forman nuestra percepción de la sociedad.

¿Podríamos decir que la opinión pública tiene dos vertientes? ¿nos encontramos entonces ante una sociedad manipulada?

Fiestas del Barrio de Los Dolores

Fuente: Pedro Rojo Alcaraz

32

Septiembre, frutas y verduras de temporada

Virginia Martí Bravo

Septiembre es el mes de transición entre verano y otoño, y seguimos teniendo **verduras y frutas predominantemente de verano.** Aunque las técnicas de cultivo actuales y las importaciones desde países más tropicales nos permiten disponer de muchas de las verduras y frutas de verano durante todo el año, tenemos que aprovechar para hacer nuestras últimas recetas con higos, melocotones, melón,…

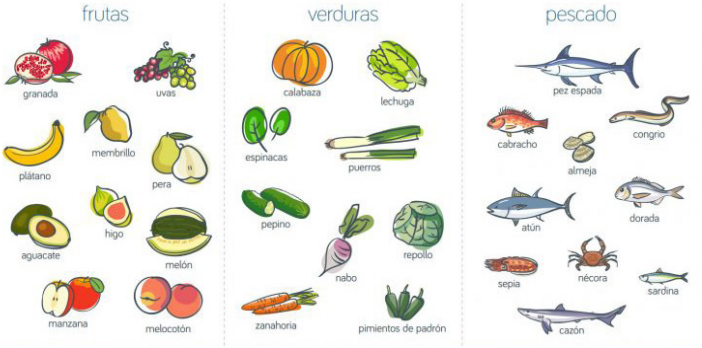
Verduras de temporada: acelga, berenjena, calabaza, calabacín, cebolla, judía verde, lechuga, pepino, pimiento verde, pimientos rojos, puerro, remolacha, tomates y zanahorias.

Fruta de temporada: aguacate, ciruela, higos, kiwi, limón, manzana, melocotón, melón, naranja, pera amarilla y de agua, piña, plátano, pomelo y uva.

Los **alimentos de temporada** son más sanos, más baratos y más ecológicos, pero... ¿cuáles son los alimentos de temporada en septiembre?

En septiembre empezamos a disfrutar de las primeras granadas y uvas, y aunque los higos ya llevan tiempo estando disponibles este es su momento más dulce. No te olvides de que puedes comprar unos membrillos frescos para hacer un delicioso dulce de membrillo que te alegre las meriendas del otoño que se acerca.

En verduras y hortalizas vuelven las calabazas, con las que podemos hacer deliciosas cremas y risottos, y también es un buen momento para recuperar en nuestros menús las espinacas, los puerros y el repollo.



Respecto a los productos del mar, no dejes de comprar en tu pescadería la dorada. Es un pescado muy económico y que se puede preparar de muchísimas maneras. También puedes disfrutar de unas ricas almejas antes de que sus precios empiecen a subir cuando se acerque la navidad. Y si tu presupuesto es muy ajustado recuerda que siempre puedes recurrir a las sardinas.

- **Frutas:** granada, uvas, membrillo, plátano, higo, aguacate, melón, manzana, pera y melocotón.
- **Verduras:** espinacas, puerros, pepino, nabo, repollo, lechuga, calabaza, zanahoria y pimientos de padrón.
- **Pescados:** pez espada, congrio, almejas, atún, dorada, cabracho, sardina, sepia, nécora y cazón.

Receta de Lasaña de Berenjenas

Virginia Martí Bravo

Ingredientes:

1. 2 berenjenas pequeñas o una grande
2. 1 tazón de espinacas frescas.
3. 250g de carne picada.
4. 50g de tomate concentrado.
5. 100g queso rallado mozzarella.
6. 1 tomate maduro.
7. 1 pizca de eneldo, curry, orégano, pimentón dulce, ajo, sal y pimienta.

Preparación completa y explicación:

1. **Cortar las berenjenas en rodajas de no más de medio centímetro**. Luego saltearlas con un poco de pimienta y sal y añadir una cucharadita de miel para suavizar el sabor. No hace falta cocinarlas más de 2 minutos por cada lado. Utiliza el mínimo de aceite. La plancha ha de estar bien caliente previamente.

2. Puedes perfectamente usar la berenjena negra, el sabor es casi el mismo, pero a la hora de manipularla, la berenjena rayada se oxida menos, una vez cortada que la negra y a la hora de cocinarla absorbe menos aceite.

3. **Luego de saltear la carne**. Previamente añades las especias (1 pizca de eneldo, curry, orégano, pimentón dulce, ajo, sal y pimienta) y las mezclas bien. Una vez cocinada la carne en la sartén, añades las espinacas frescas.

4. Las dejas cocerse un par de minutos y luego ya puedes **añadir el tomate concentrado**. Lo integras a la mezcla y añades el queso rallado. Bajas un poco la temperatura para que no se pegue el queso a la sartén. Temperatura media.

5. **Una vez tienes la carne y la berenjena ya cocidas puedes montar el plato**. Puedes utilizar un molde para que estéticamente quede más bonito. También puedes hacerlo de forma más sencilla en una bandeja de toda la vida, sobre todo si quieres hacer una gran lasaña para muchas personas. El sabor será el mismo.

6. Al final añades un poco de **queso rallado por encima y el tomate natural cortado en finas rodajas** y para terminar le das un toque de horno para gratinarlo.

Truco para quitar el amargor de las berenjenas:

Antes de cocinarlas, las cortas en rodajas y le añades una pizca de sal por ambos lados. Luego todos los trozos los dejas en un escurridor dentro de una olla. De esa forma comenzará a salir el agua que contiene la berenjena, con la sustancia que le da ese gusto a veces un tanto amargo. Una vez haya salido ese líquido, ya puedes cocinarlas.

BAR RESTAURANTE
ÁLVARO
"La mejor publicidad es la que hacen los clientes satisfechos."
C/ Uruguay, S/N
Alhama de Murcia
Tlf. 636 822 400

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

CAMPO

La tarde está muriendo
como un hogar humilde que se apaga.

Allá, sobre los montes,
quedan algunas brasas.

Y ese árbol roto en el camino blanco
hace llorar de lástima.

¡Dos ramas en el tronco herido, y una
hoja marchita y negra en cada rama!

¿Lloras?... Entre los álamos de oro,
lejos, la sombra del amor te aguarda.

Antonio Machado

Pasatiempos

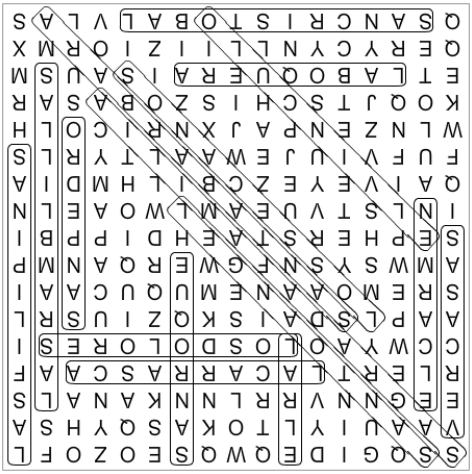
Encuentra las 7 diferencias

Sopa de letras - Barrios de Alhama

S	S	Q	G	I	D	E	Q	W	Q	S	E	O	Z	O	F	L
V	A	A	U	I	Y	L	T	O	K	A	S	Q	Y	H	S	A
E	E	G	N	N	V	R	R	L	N	N	K	A	N	A	L	S
R	L	E	R	T	L	A	C	A	R	R	A	S	C	A	A	F
C	C	W	Y	A	O	L	O	S	D	O	L	O	R	E	S	I
A	A	P	L	S	D	A	I	S	K	Q	Z	I	U	S	R	L
S	R	E	M	O	A	A	N	E	M	U	Q	U	C	A	A	I
A	M	W	S	Y	S	N	F	G	W	E	R	Q	A	N	M	P
S	E	P	H	E	R	S	T	A	E	H	D	I	P	P	B	I
I	N	L	S	T	V	U	E	A	M	L	W	O	A	E	L	N
Q	A	I	V	E	Y	E	Z	C	B	I	L	H	M	D	I	A
F	U	F	V	I	U	J	E	W	A	A	L	T	Y	R	L	S
W	L	N	Z	E	N	P	A	J	X	N	R	I	C	O	L	H
K	O	Q	J	T	S	C	H	I	S	Z	O	B	A	S	A	R
E	T	L	A	B	O	Q	U	E	R	A	I	S	A	U	S	M
Q	E	R	Y	C	Y	N	L	L	I	I	Z	I	O	R	M	X
Q	S	A	N	C	R	I	S	T	O	B	A	L	V	L	A	S

1. LOS DOLORES
2. SAN CRISTÓBAL
3. LAS RAMBLILLAS
4. SANTA BÁRBARA
5. EL CARMEN
6. LAS FILIPINAS
7. SAN PEDRO
8. EL RAL
9. SAN ROQUE
10. SAGRADA FAMILIA
11. SANTO ÁNGEL
12. VERCASAS
13. LOS SECANOS
14. LA CARRASCA
15. LA BOQUERA
16. EL VÍNCULO

SOLUCIONES



Sopa de letras

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

Sudoku 2

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

Sudoku 1

Farmacias de guardia

01/09/2017 Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
02/09/2017 Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
03/09/2017 Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
04/09/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
05/09/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
06/09/2017 Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
07/09/2017 Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
08/09/2017 Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
09/09/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
10/09/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
11/09/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
12/09/2017 Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
13/09/2017 Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
14/09/2017 Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
15/09/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
16/09/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
17/09/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
18/09/2017 Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
19/09/2017 Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
20/09/2017 Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
21/09/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
22/09/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
23/09/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
24/09/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
25/09/2017 Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
26/09/2017 Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
27/09/2017 Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
28/09/2017 Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
29/09/2017 María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
30/09/2017 Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)

Horarios de autobuses

ALHAMA-LIBRILLA-MURCIA

Lunes a Viernes	7.40 h., 8.45 h., 9.45 h., 11.45 h., 12.45 h., 13.45 h., 15,20 h.*, 16.05 h., 17.45 h., 19.45 h., 21.45 h.
Sábados	8.45 h., 10.45 h., 12.45 h., 14.45 h., 16.45 h., 18.45 h., 20.10 h.
Domingo y Festivos	10.45 h., 12.45 h., 15.45 h., 17.45 h., 19.45 h., 21.45 h.

MURCIA-LIBRILLA-ALHAMA

Lunes a Viernes	6.45 h., 9.15 h., 10.00 h., 11.00 h., 12.00 h.*, 13.00 h., 14.00 h., 15.30 h., 17.00 h., 19.00 h., 21.00 h.
Sábados	8.00 h., 10.00 h., 12.00 h., 14.00 h., 16.00 h., 18.00 h., 21.00 h.
Domingo y Festivos	10.00 h., 12.00 h., 15.00 h., 17.00 h., 19.00 h., 21.00 h.

ALHAMA-TOTANA-LA HOYA- LORCA

Lunes a Viernes	7.10 h., 9.45 h., 10.35 h., 11.35 h., 12.35 h.* 13.30 h. 14.35 h., 16.00 h., 17.35 h., 19.35 h., 21.35 h.
Sábados	8.35 h., 10.35 h., 12.35 h., 14.35 h., 16.35 h., 18.35 h., 21.35 h.
Domingo y Festivos	10.35 h., 12.35 h., 15.35 h., 17.35 h., 19.35 h., 21.35 h.

LORCA-LA HOYA-TOTANA-ALHAMA

Lunes a Viernes	7.00 h., 8.00h., 9.00 h., 11.00 h., 12.00 h., 13.00 h., 14.30 h.*, 15.30 h., 17.00 h., 19.00 h., 21.00 h.
Sábados	8.00 h., 10.00 h., 12.00 h., 14.00 h., 16.00 h., 18.00 h., 19.30 h.
Domingo y Festivos	10.00 h., 12.00 h., 15.00 h., 17.00 h., 19.00 h., 21.00 h.

*Este servicio se suprime en vacaciones escolares, Navidad, Semana Santa y Verano

ALHAMA-PUERTO DE MAZARRÓN

ALHAMA	TOTANA	PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO	BOLNUEVO
10.10 h.	10.30 h.	10.40 h.	10.50 h.	11.00 h.	11.10 h.	11.20 h.
15.40 h.	16.00 h.	16.10 h.	16.20 h.	16.30 h.	16.40 h.	16.50 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS						
10.10 h.	10.30 h.	10.40 h.	10.50 h.	11.00 h.	11.10 h.	11.20 h.
13.45 h.*	14.00 h.	14.10 h.	14.20 h.	14.30 h.	14.40 h.	14.50 h.

PUERTO DE MAZARRÓN-ALHAMA

BOLNUEVO	PUERTO	MAZARRÓN	CAMPOSOL	PARETÓN	TOTANA	ALHAMA
12.20 h.	12.30 h.	12.40 h.	12.50 h.	13.00 h.	13.10 h.	13.25 h.
19.20 h.	19.30 h.	19.40 h.	19.50 h.	20.00 h.	20.10 h.	20.25 h.
SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS						
12.10 h.	12.20 h.	12.30 h.	12.40 h.	12.50 h.	13.00 h.	13.15 h.
18.50 h.	19.00 h.	19.10 h.	19.20 h.	19.30 h.	19.40 h.	19.50 h.*

TRIBULEX
ASESORES
Asesoría integral de empresas
Abogados
Administración de fincas
Avd. Sierra Espuña, 1
Alhama de Murcia
Tlf: 968 636 018

ALHAMA-CARTAGENA

SALIDA	LLEGADA	ITINERARIO	DÍAS
07.25 h.	08.45 h.	Itinerario 2	Todos los días
12.05 h.	13.20 h.	Itinerario 2	de Lunes a Viernes
17.00 h.	18.15 h.	Itinerario 1	Sábados
17.00 h.	18.15 h.	Itinerario 1	Domingos
17.15 h.	18.30 h.	Itinerario 1	de Lunes a Viernes
18.20 h.	19.30 h.	Itinerario 3	Sábados y Domingos

Itinerario 1: Alhama de Murcia - Venta Romero - Cuevas del Reyllo II- Cuevas del Reyllo - Venta del Campo - Fuente Álamo - Fuente Álamo Bar - Casa Grande - Parada de Taxis Aljorra - Aljorra - Chiquito - Molino Derribao - La Guía (Cartagena) - El Plan - La Frontera - Rotonda Los Dolores - Hotel Manolo - Automóviles Jarama - Cruz Roja - Asamblea Regional - Estación de autobuses de Cartagena.
Itinerario 2: Alhama - Librilla - Murcia - Cartagena **Itinerario 3:** Alhama - Murcia - Cartagena

CARTAGENA-ALHAMA

SALIDA	LLEGADA	ITINERARIO	DÍAS
14:15	15:30	Itinerario 1	Todos los días
15:45	16:55	Itinerario 3	Sábados y Domingos
17:45	19:00	Itinerario 2	de Lunes a Viernes
21:00	22:25	Itinerario 2	Todos los días

Itinerario 1: Cartagena - Asamblea Regional - Cruz Roja Cartagena - Automóviles Jarama - Hotel Manolo - Rotonda Los Dolores Cartagena - La Frontera - El Plan - La Guía - Molino Derribao - Chiquito - Aljorra - Parada de Taxis de La Aljorra - Casa Grande - Cuatro Vientos - Fuente Álamo Bar - Fuente Álamo - Venta del Campo - Cuevas del Reyllo - Cuevas del Reyllo II - Venta Romero - Alhama de Murcia
Itinerario 2: Cartagena -Murcia- Librilla - Alhama **Itinerario 3:** Cartagena - Murcia - Alhama

Horarios de trenes Murcia - Águilas

	Murcia del Carmen	Alcantarilla-Los Romanos	Librilla	Alhama de Murcia	Totana	La Hoya	Lorca San Diego	Lorca Sutullena	Puerto Lumbreras	Almendricos	Pulpí	Jaravía	Águilas-El Labradorcico	Águilas
a.	**6.30**	6.38	6.50	7.00	7.13	7.22	7.30	**7.33**	--	--	--	--	--	--
(2)	**7.20**	7.28	7.40	7.50	8.01	8.11	8.19	**8.22**	--	--	--	--	--	--
b.	**7.20**	7.28	7.40	7.50	8.01	8.11	8.19	8.23	8.31	8.42	8.51	9.01	9.10	**9.14**
a.	**8.30**	8.38	8.50	9.00	9.12	9.21	9.29	**9.32**	--	--	--	--	--	--
	9.47	9.55	10.06	10.16	10.28	10.37	10.45	10.49	10.59	11.10	11.19	11.29	11.37	**11.40**
a.	**10.37**	10.45	10.57	11.07	11.18	11.28	11.36	**11.39**	--	--	--	--	--	--
	11.47	11.55	12.07	12.17	12.29	12.38	12.46	**12.49**	--	--	--	--	--	--
b.	**11.47**	11.55	12.07	12.17	12.29	12.38	12.46	12.50	12.59	13.10	13.19	13.29	13.37	**13.40**
a.	**12.37**	12.45	12.57	13.07	13.18	13.28	13.36	**13.39**	--	--	--	--	--	--
c.	**13.37**	13.45	13.57	14.07	14.18	14.27	14.35	14.39	14.48	14.59	15.08	15.18	15.26	**15.29**
d.	**13.47**	13.55	14.07	14.17	14.29	14.38	14.46	14.50	14.59	15.10	15.19	15.29	15.37	**15.40**
a.	**14.37**	14.45	14.57	15.07	15.18	15.28	15.35	**15.38**	--	--	--	--	--	--
c.	**15.20**	15.30	15.41	15.51	16.02	16.11	16.19	**16.22**	--	--	--	--	--	--
b. c.	**15.20**	15.30	15.41	15.51	16.02	16.11	16.19	16.23	16.32	16.43	16.52	17.02	17.10	**17.13**
d.	**15.47**	15.55	16.07	16.17	16.29	16.38	16.46	**16.49**	--	--	--	--	--	--
b. d.	**15.47**	15.55	16.07	16.17	16.29	16.38	16.46	16.50	16.59	17.10	17.19	17.29	17.37	**17.40**
a.	**16.37**	16.45	16.56	17.06	17.17	17.27	17.34	**17.37**	--	--	--	--	--	--
	17.47	17.55	18.06	18.16	18.28	18.37	18.44	**18.47**	--	--	--	--	--	--
	18.42	18.50	19.01	19.11	19.23	19.32	19.39	**19.42**	--	--	--	--	--	--
	19.52	20.00	20.11	20.21	20.32	20.41	20.48	**20.51**	--	--	--	--	--	--
	21.08	21.16	21.28	21.38	21.50	21.59	22.07	22.11	22.19	22.30	22.39	22.49	22.57	**23.00**
(1)	**22.15**	22.23	22.34	22.44	22.56	23.05	23.12	**23.15**	--	--	--	--	--	--

Observaciones:

a. Circula de lunes a viernes, excepto festivos.
b. Circula del 01/07 al 31/08, hasta o desde Águilas.
c. Circula sólo domingos.
d. Circula de lunes a sábados.
Los trenes sin llamadas circulan todos los días.
(1) No circula los días 24/12 y 31/12.
(2) No circula los días 25/12 y 01/01.

Horarios de trenes Águilas - Murcia

	Águilas	Águilas-El Labradorcico	Jaravía	Pulpí	Almendricos	Puerto Lumbreras	Lorca Sutullena	Lorca San Diego	La Hoya	Totana	Alhama de Murcia	Librilla	Alcantarilla-Los Romanos	Murcia del Carmen
a.	--	--	--	--	--	--	**6.30**	6.32	6.39	6.49	6.59	7.09	7.20	**7.28**
	6.40	6.43	6.54	7.05	7.17	7.29	7.39	7.41	7.48	7.58	8.11	8.19	8.30	**8.38**
a.	--	--	--	--	--	--	**8.50**	8.52	8.59	9.09	9.23	9.31	9.42	**9.50**
	--	--	--	--	--	--	**9.45**	9.47	9.54	10.04	10.14	10.25	10.36	**10.44**
b.	**9.55**	9.58	10.09	10.19	10.31	10.42	10.52	10.57	11.04	11.14	11.28	11.36	11.46	**11.54**
	--	--	--	--	--	--	**10.52**	10.57	11.04	11.14	11.28	11.36	11.46	**11.54**
a.	--	--	--	--	--	--	**11.45**	11.47	11.54	12.04	12.14	12.24	12.34	**12.41**
b.	**11.55**	11.58	12.09	12.19	12.31	12.42	12.55	12.57	13.04	13.14	13.28	13.36	13.47	**13.55**
	--	--	--	--	--	--	**12.55**	12.57	13.04	13.14	13.28	13.36	13.47	**13.55**
a.	--	-	--	--	--	--	**13.45**	13.47	13.54	14.04	14.14	14.24	14.35	**14.43**
c.	**13.43**	13.46	13.57	14.07	14.19	14.30	14.38	14.40	14.47	14.57	15.07	15.14	15.24	**15.32**
d.	**13.55**	13.58	14.09	14.19	14.31	14.42	14.52	14.54	15.01	15.11	15.28	15.36	15.47	**15.55**
c.	--	--	--	--	--	--	**15.40**	15.42	15.49	15.59	16.12	16.20	16.31	**16.39**
d.	--	--	--	--	--	--	**15.45**	15.47	15.54	16.04	16.14	16.25	16.36	**16.48**
a.	--	--	--	--	--		**16.55**	16.57	17.04	17.14	17.27	17.35	17.46	**17.54**
	--	--	--	--	--	--	**17.45**	17.47	17.54	18.04	18.14	18.25	18.36	**18.44**
e.	**18.03**	18.06	18.17	18.27	18.39	18.50	19.00	19.02	19.09	19.19	19.33	19.41	19.52	**20.00**
	--	--	--	--	--	--	**19.00**	19.02	19.09	19.19	19.33	19.41	19.52	**20.00**
	19.13	19.16	19.27	19.37	19.49	20.00	20.10	20.12	20.19	20.29	20.42	20.51	21.02	**21.10**
b.	**20.13**	20.16	20.27	20.37	20.49	21.00	21.10	21.12	21.19	21.29	21.39	21.48	21.59	**22.07**
	--	--	--	--	--	--	**21.10**	21.12	21.19	21.29	21.39	21.48	21.59	**22.07**
(1)	--	--	--	--	--	--	**22.15**	22.17	22.24	22.34	22.44	22.55	23.06	**23.14**

Observaciones:

a. Circula de lunes a viernes, excepto festivos.
b. Circula del 01/07 al 31/08, hasta o desde Águilas.
c. Circula sólo domingos.
d. Circula de lunes a sábados.
Los trenes sin llamadas circulan todos los días.
(1) No circula los días 24/12 y 31/12.
(2) No circula los días 25/12 y 01/01.

Calendario de festivos

SEPTIEMBRE 2017

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				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: 1 de septiembre, festivo en Archena / 7 de septiembre, festivo en Calasparra / 8 de septiembre, festivo en Calasparra, Lorca y Pliego / 12 de septiembre, festivo en Alcantarilla, Cehegín y Murcia / 14 de septiembre, festivo en Cehegín / 18 de septiembre, festivo en Molina de Segura y Yecla / 21 de septiembre, festivo en Mula / 22 de septiembre, festivo en Cartagena / 25 de septiembre, festivo en Mula / 27 de septiembre, festivo en Abarán / 29 de septiembre, festivo en Santomera

LA HABITACIÓN DE JULIETA

BOUTIQUE INFANTIL

YA ESTAMOS DE REBAJAS!!

☆DECORACIÓN☆
☆ACCESORIOS☆
☆MODA 0-36 MESES☆
☆ROPA DE PREMAMÁ☆
☆JUGUETES☆
☆LISTAS DE NACIMIENTO☆
☆CANASTILLAS☆

C/ CORREDERA, 23
ALHAMA DE MURCIA
868 08 07 73
679 03 55 32
INFO@LAHABITACIONDEJULIETA.COM
WWW.LAHABITACIONDEJULIETA.COM

Teléfonos de interés

AVERÍAS

IBERDROLA - AVERÍAS	900 171 171
IBERDROLA - INFORMACIÓN	900 225 235
OFICINA DEL GAS (ALHAMA)	968 631 674
SERVICIO MUNICIPAL DE AGUAS (SOCAMEX)	968 630 911

ASOCIACIONES

A.E.C.C.	968 630 000 Ext. 5502
ASAJA	968 633 238
CÁRITAS	968 633 119
MANCOMUNIDAD CANALES TAIBILLA	968 630 252

CENTROS EDUCATIVOS

C.P. ANTONIO MACHADO	968 631 030
C.P. EL BERRO	968 668 002
C.P. GINÉS DÍAZ - SAN CRISTÓBAL	968 639 623
C.P. NTRA. SRA. DEL ROSARIO	968 630 567
C.P. PRÍNCIPE DE ESPAÑA	968 630 332
C.P. PRÍNCIPE DE ESPAÑA INFANTIL	968 632 250
C.P. RICARDO CODORNÍU	968 636 309
C.P. SIERRA ESPUÑA	968 630 569
COLEGIO CONCERTADO AZARAQUE	968 431 846
CENTRO DE ATENCIÓN A LA INFANCIA LOS CEREZOS	968 633 027
CENTRO DE EDUCACIÓN DE ADULTOS	968 632 539
ESCUELA INFANTIL GLORIA FUERTES	968 639 703
ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA	968 630 039
ESCUELA UNITARIA LA COSTERA	968 638 242
ESCUELA UNITARIA REINA SOFÍA (EL CAÑARICO)	968 658 718 - 609615239
ESCUELA INFANTIL TRAVIESOS	968 632 170
I.E.S. VALLE DE LEIVA	968 630 302
I.E.S. MIGUEL HERNÁNDEZ	968 630 344

IGLESIAS

PARROQUIA DE LA CONCEPCIÓN	968 630 638
PARROQUIA DE SAN LÁZARO	968 630 122

PARQUE INDUSTRIAL

CENTRO TECNOLÓGICO CALZADO	968 632 200
ECOPARQUE	638 162 512
INDUSTRIALHAMA	968 632 455

SERVICIOS MUNICIPALES

ALCALDÍA	968 630 123

Teléfonos de interés

ALMACÉN MUNICIPAL	968 631 508
AYUNTAMIENTO	968 630 000
BIBLIOTECA	968 639 806
CASA DE LA CULTURA	968 630 700
CEMENTERIO	609 630 861 - 609 630 861
CENTRO CULTURAL PLAZA VIEJA	968 630 700
CENTRO DE ESTANCIAS DIURNAS	968 633 687
CENTRO INFORMACIÓN EL BERRO	968 668 063
CENTRO LOCAL DE EMPLEO Y FORMACIÓN	868 921 084
CENTRO DE LA TERCERA EDAD	968 632 010
CENTRO OCUPACIONAL	968 633 659
CENTRO REHABILITACIÓN PROSAUCES - LAS FLOTAS	968 431 208
CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES	968 631 895
COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN	659 682 359 - 968 630 000 Ext. 5504
COMUNIDAD DE REGANTES	968 630 899
CORREOS	968 630 154
DEPORTES	968 639 757
DEPURADORA DE ALHAMA	666 519 290
EL PÓSITO	968 639 806
ESPACIO JOVEN	968 631 985
GARANTÍA JUVENIL	968 631 985 - 968 630 515
JUZGADO DE PAZ / REGISTRO CIVIL	968 630 103 - 968630000 Ext. 5701
LUDOTECA	968 630 000 Ext. 5218
MUSEO ARQUEOLÓGICO LOS BAÑOS	968 630 776
OFICINA DE ATENCIÓN AL CONTRIBUYENTE	968 636 780
OFICINA MUNICIPAL DE CONSUMO - OMIC	868 921 098 - 968 630 000 Ext. 5501
OFICINA DE INFORMACIÓN DE EL BERRO	968 668 063
OFICINA DE TURISMO	968 633 512
PABELLÓN MUNICIPAL "ADOLFO SUAREZ"	968 630 000 Ext. 5503
PABELLÓN SIERRA ESPUÑA	968 633 243

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

Teléfonos de interés

PARKING PLAZA CONSTITUCIÓN	968 630 299 - 968630000 Ext. 5510
PISCINA MUNICIPAL	968 639 757
POLIDEPORTIVO "EL PRAÍCO"	609 319 670
SEF ALHAMA	968 630 838
TANATORIO	902 300 968
VIVERO DE EMPRESAS PARA MUJERES	968 630 000 Ext. 5240

SERVICIOS REGIONALES

AYUNTAMIENTO DE MURCIA	968 358 600
BORM	968 851 086
COMISARÍA DE ALCANTARILLA	968 801 100
COMISARÍA DE POLICÍA (DNI) MURCIA	968 274 866
COMISARÍA DE POLICÍA (PASAPORTE)	968 274 869
FEDERACIÓN DE MOTOCICLISMO REGIÓN DE MURCIA	968 636 084
OFICINA COMARCAL AGRARIA	968 630 291
OFICINA DE CONSUMO DE MURCIA	901 501 601
RESIDENCIA "VIRGEN DEL ROSARIO"	968 630 006
SEGURIDAD SOCIAL TOTANA	968 420 049
UCE (MURCIA)	968 295 501

URGENCIAS

ACOSO ESCOLAR	900 800 800
AMBULANCIAS	968 630 407
AMBULATORIO	968 630 369
AMBULATORIO - CITA PREVIA	968 631 711 - 968 631 700
BOMBEROS	968 631 160
CENTRO DE SALUD	968 631 711
CRUZ ROJA	968 630 700
GUARDIA CIVIL	968 630 002
POLICÍA LOCAL	968 630 001
PROTECCIÓN CIVIL	968 630 008

EURO REPAR
CAR SERVICE
SU TALLER MULTIMARCA

José Martínez Valero, S.L.
Avd/ Ginés Campos, 67
Tlf: 968 630 406
euroreparalhama@gmail.com

ŠKODA

@lhama Conecta

Diseño de logotipos
Imagen corporativa
Creación de páginas Web
Gestión de Redes Sociales
Realización de cartelería
Diseño de folletos
Producción audiovisual
Spots publicitarios
Reportajes en vídeo
Marketing y publicidad
Posicionamiento Web
Promoción de Empresas

CONSÚLTANOS SIN COMPROMISO:

Tlf. 647 365 440
prensa@alhamaconecta.com
marketing@alhamaconecta.com
Estamos en: Avd/Juan Carlos I, 18, Bajo B
www.alhamaconecta.com