Revista Mensual ¡¡¡GRATIS!!!

@lhama Conecta

GUÍA DE INFORMACIÓN Y OCIO

Nº4. Julio-Agosto 2017

ENTREVISTA:
Alfonso Cerón: "Cuando comprobé la riqueza del Archivo Fotográfico Municipal pensé: esto hay que publicarlo" (pág. 6)

MODA:
Este verano elige el mejor bikini o bañador según tu cuerpo (pág. 10)

PROGRAMACIÓN CULTURAL:
Julio - Agosto 2017 (pág. 24)

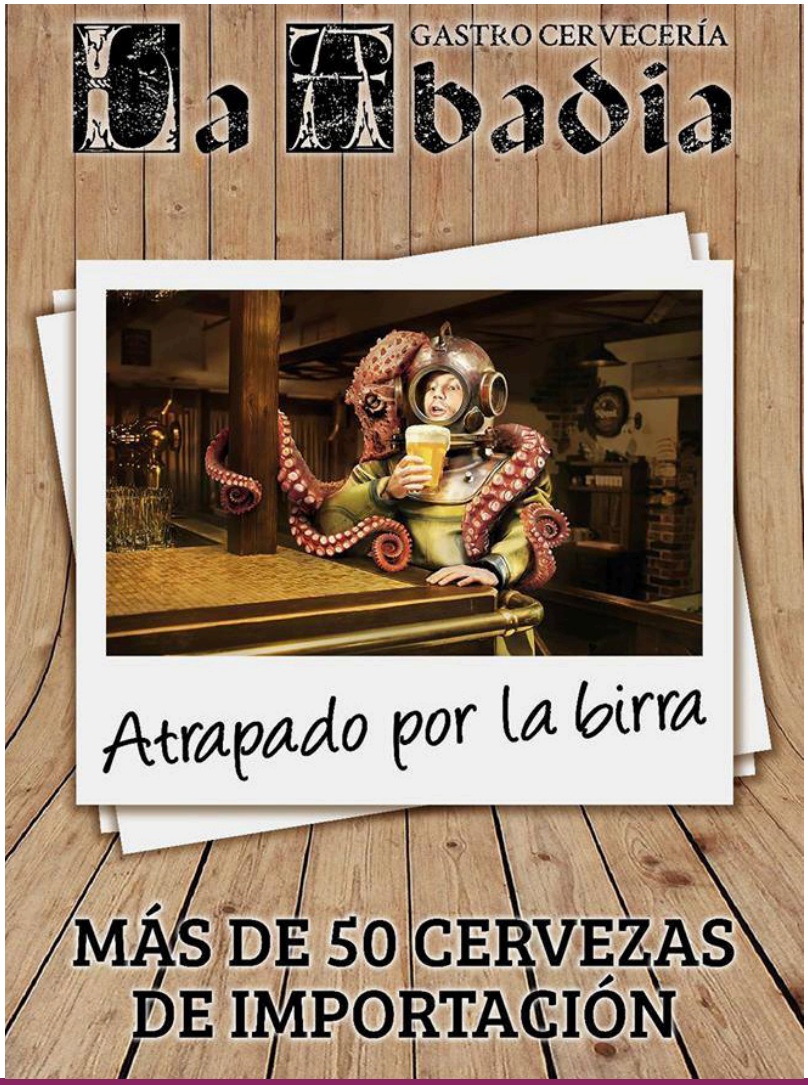
Farmacias de guardia, horarios de trenes y autobuses, etc.

Embalse de Algeciras · Alhama de Murcia

www.alhamaconecta.com

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

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



ÍNDICE:

INFORMACIÓN pág.2
ÍNDICE pág.3
REDACCIÓN pág. 4
GUÍAS DE INFORMACIÓN Y OCIO pág.5
ENTREVISTA pág.6
MODA pág.10
SALUD Y BIENESTAR pág.12
VIAJES pág.16
CINE pág.22
PROGRAMACIÓN CULTURAL pág.24
BELLEZA pág.26
CURIOSIDADES pág.30
MEMORIA FOTOGRÁFICA ALHAMA pág.32
GASTRONOMÍA/RECETA pág.34
PASATIEMPOS pág.36
FARMACIAS DE GUARDIA pág.38
HORARIO TRENES pág.40
HORARIO AUTOBUSES pág.41
CALENDARIO FESTIVOS pág.44
TELÉFONOS INTERÉS pág.45

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

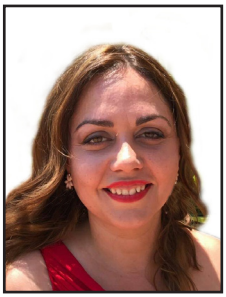
Síguenos en:

@AlhamaConecta

Encuéntranos también en:

Redacción

Dirección:



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

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

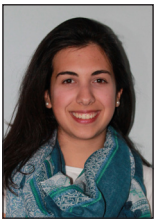
Colaboradores:

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

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

Laura Escámez Sánchez
Redacción
(Técnico de laboratorio)

Alicia Vidal González
Redacción
(Estudiante Comunicación)



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

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

Alfonso Cerón: “Cuando comprobé la riqueza del Archivo Fotográfico Municipal pensé: esto hay que publicarlo”

Virginia Martí Bravo / Alejandro Mayol Sánchez / Ismael Martínez Cánovas

¿Qué significa Alhama para usted?

Alhama es mi pueblo, donde he nacido y trabajado casi toda mi vida. Es un sentimiento especial, por eso siempre quiero lo mejor para Alhama y los alhameños y me siento muy orgulloso de mi origen.

En pocas palabras ¿cómo describiría su trayectoria profesional como profesor de historia?

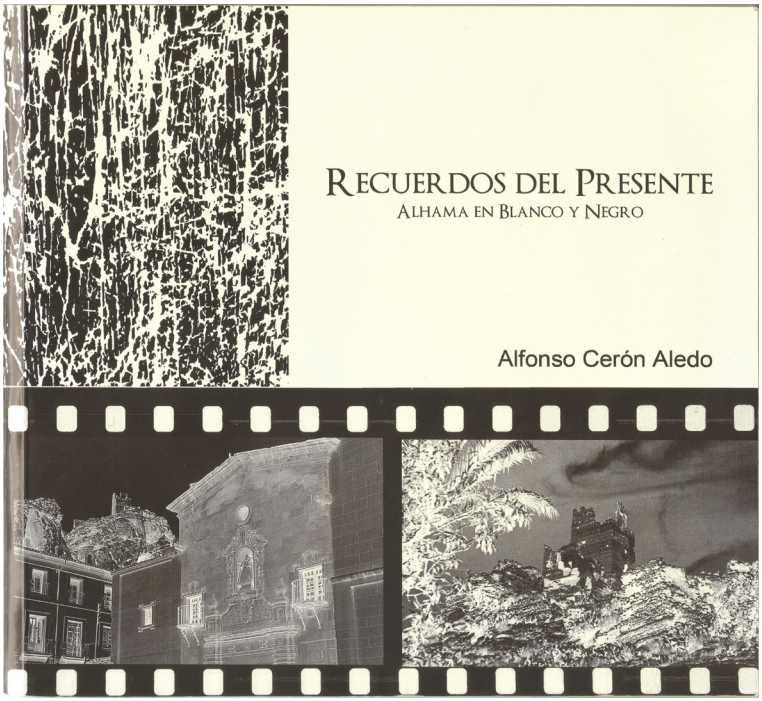
Mi trayectoria la describiría no como profesor de historia, porque la asignatura es algo casi anecdótico, sino como maestro. He sido 20 años maestro y 18 años

profesor, y siempre he intentando educar a los jóvenes globalmente lo mejor posible, porque mejorar la sociedad y la convivencia depende de la educación de la juventud. Estoy absolutamente convencido de que la educación es la clave para construir un futuro mejor.

Respecto a su último libro publicado "Recuerdos del presente". ¿Cómo surgió la idea, el título del libro y cómo ha sido el proceso de la recopilación de imágenes?

La idea de mi último libro surgió cuando comprobé la extraordinaria riqueza del Archivo Fotográfico Municipal. En ese momento pensé "esto hay que publicarlo". Además, todos los trabajos de investigación, pienso, deben terminar haciéndose públicos, porque no tiene sentido investigar para uno mismo. Tenemos la obligación de difundir el conocimiento, sobre todo los maestros.

El título fue más complicado porque quería uno que recogiese la idea de conectar lo que hemos sido con la actualidad, es decir, la Alhama de hoy como consecuencia de nuestros antepasados, y hablando con amigos nació este título de "Recuerdos del presente" que me parece sugerente.



La recopilación de imágenes ha sido laboriosa. Primero la selección y después la más lenta, editarlas para quitarles las huellas del paso del tiempo. Había muchas que estaban muy estropeadas, otras menos, pero ha habido un trabajo de restauración con todas.

En total ha sido tres años de trabajo intenso.

Ha hecho muchos libros de su pueblo natal, ¿de cuál está más orgulloso?

Es verdad. Tengo varias publicaciones, algunas en solitario y otras en colaboración con amigos. Es muy difícil elegir una como preferida porque una publicación supone un trabajo de bastante tiempo, y sobre un tema que te interesa, porque en caso contrario no la harías, y le coges cariño. Si queréis que destaque una sería esta última, porque reúne dos temas que me apasionan, la fotografía y la historia. Es como un álbum de recuerdos de una familia, los alhameños, y por lo tanto despierta muchas emociones en la gente cuando se encuentran a un familiar. Mi intención es hacer un homenaje a nuestros antepasados que son el origen de todo aquello que somos y tenemos actualmente.

Ahora que se ha jubilado ¿qué objetivos tiene? ¿Está pensando en un próximo libro? ¿De qué se trataría?

Efectivamente, ahora estoy jubilado pero sigo trabajando bastante porque es necesario emplear el tiempo en aquello que te interesa. La jubilación no puede ser un estado de no hacer nada. Actualmente tengo dos proyectos, que en realidad llevan en marcha desde hace años, pero al publicar hay que hacer uno detrás de otro.

El próximo es con mi amigo José María González, y será un trabajo de exposición fotográfica y un libro, ambos con el tema de la emigración, que esperamos esté terminado en mayo de 2018. Después me dedicaré a terminar un proyecto que llevo avanzado, pero que se va quedando rezagado, una historia de Alhama desde 1930 hasta 1940, es decir, los años de la II República y Guerra Civil en Alhama.

Este verano elige el mejor bikinis o bañador según tu cuerpo

Virginia Martí Bravo

Elegir el bañador o bikini que mejor te siente en función de la forma de tu cuerpo actualmente es algo fácil ya que existe una gran variedad: Bikinis tallas grandes, bañadores para las mujeres con menos curvas, trikinis, bikinis push up... es cuestión de encontrar el que más te favorece.

Caderas anchas

Intenta evitar las braguitas con lazadas en los laterales o cualquier otro elemento que centre ahí la atención. Las partes de debajo de tiro alto aportan un toque muy sesentero y realzarán tus líneas.

Caderas estrechas

Si tu cintura no es muy definida y tus caderas son rectas puedes optar por trikinis que, al marcar contrastes en sus líneas, dibujarán los laterales de tu cuerpo. Las braguitas de talle bajo con adornos también sientan bien a este tipo de figura.

Pecho grande

Los bikinis con aro o frunce son una buena opción si tienes mucho pecho. En cuanto a los bañadores, estás de enhorabuena ya que favorecen más a las figuras ovaladas. Elígelos lisos o con estampados discretos.

Pecho pequeño

Si tienes poco pecho los bikinis que más te favorecerán son los que tienen la parte de arriba con volantes, lazos o cuerdas que aportan volumen. En cuanto a los bañadores, puedes elegirlos con escote triangular o push up si quieres realzar tus formas.

#laNochedelSushi
寿司の夜
Todos los miércoles.
el laurel

Remedios naturales contra los mosquitos

Recomendado por: La Tienda Verde

Esta temporada de verano estamos disfrutando del sol, del tiempo al aire libre, pero también nos vemos expuestos al sol excesivo y los temidos mosquitos, que cada año son más resistentes y vienen con más fuerza.

Para protegernos de los insectos podemos utilizar tanto repelentes, como calmantes para picaduras una vez sufridas. Otras opciones son las pulseras anti-mosquitos, velas e inciensos para el ambiente de una manera natural, sostenible, ecológica sin afectar a la salud de las personas ni al medio ambiente.

Existe una gama amplia de productos anti-mosquitos, en concreto, haremos hincapié en los productos hechos con aceites esenciales de gran efectividad, estos aceites esenciales son derivados la fitoterapia y son de probada eficacia. Entre los más conocidos como repelentes están:

citronella, árbol de té, eucalipto glóbulos, niauli, lavanda , espliego , geranio, verbena exótica y clavo. Estos repelentes nos ayudan a protegernos de las picaduras, evitar un ambiente de mosquitos y a protegernos de una manera sana y sostenible.

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

Los promotores de vida, los prebióticos

Laura Escámez Sánchez

Para que nuestro organismo funcione correctamente, siempre nos aconsejan lo importante que es llevar una dieta equilibrada, comiendo 5 piezas de fruta y verdura, beber al menos 2 litros de agua al día y hacer ejercicio regularmente. Pero además, podemos mejorar nuestra salud de una forma natural y sin invertir un dinero extra, simplemente escogiendo alimentos que no solo nos alimenten a nosotros, sino también lo hagan a las bacterias "buenas" que viven en nuestro organismo. Hablamos de los prebióticos.

¿Qué son?

Son sustancias que ayudan a recuperar la flora bacteriana intestinal, consiguiendo así una mejor digestión.

Estas sustancias no son digeribles por nuestro organismo, pero sí por las bacterias que viven en él, que las alimentan y les ayudan a crecer y reproducirse.

¿Para qué sirven?

Como ya se ha comentado previamente, mejoran la microbiota de nuestro sistema digestivo, favoreciendo el crecimiento de microorganismos beneficiosos como Lactobacillus o bífidobacterias, evitando a su vez el desarrollo de bacterias patógenas, como puede ser el Salmonella o Clostridium.

¿Qué beneficios nos aportan?

El consumo de alimentos con sustancias prebióticas nos ayudan a:

- Regular la flora intestinal y reducir gases y el estreñimiento
- Refuerza el sistema inmunitario de los niños
- Reducen la fatiga y el cansancio, debido a una mejor absorción de los nutrientes
- Reducen las alergias, sobre todo en niños
- Reducen las diarreas provocadas por el consumo de antibióticos

¿Dónde se encuentran?

Se encuentran de manera natural en los alimentos que consumimos diariamente, especialmente en frutas y verduras, como por ejemplo, plátanos, tomates, alcachofas cebolla, ajo, espárragos, así como en harina de trigo, pan, levaduras...

Así que, para ir preparando el organismo ante los excesos del verano y las digestiones pesadas, podemos incorporar estos alimentos a nuestra dieta diaria para empezar a reforzar de una manera natural nuestro sistema inmunitario frente a las infecciones.

Desde Alhama Conecta, recordamos que NO es aconsejable consumir libremente fármacos o suplementos, como podrían ser los batidos que aseguran que mejoran las defensas, sin haber consultado previamente a un especialista.

8 de cada 10 hogares españoles

eligen ELPOZO

Fuente: Estudio Brand Footprint 2017, Kantar Worldpanel

Gracias por vuestra confianza

www.elpozo.com

ExtraTiernos de nuestras granjas

BienStar

All natural

ARTESANO

AL GRILL

LEGADO IBÉRICO Selección

Imperial

Filipinas, un paraíso tropical

Virginia Martí Bravo

Si lo que os apetece este verano es viajar a un lugar original, exótico y único tenéis que ir a las Islas Filipinas. Algunas de las razones por las que hay que conocer Filipinas es porque sus costas se encuentran entre las más bellas de Asia, porque es el único país con patrimonio arquitectónico español, porque la cultura y el carácter filipino, (quizá por la influencia española) es amable, abierto, festivo y hospitalario, porque su cocina es una fusión hispano-filipina, y por último, porque es muy fácil comunicarse ya que el inglés es hablado por casi la totalidad de la población.

Filipinas es un archipiélago privilegiado por su clima tropical que comprende más de 7.100 islas e islotes situados en la costa sudeste del continente asiático. Podemos distinguir tres zonas geográficas distintas en el país: grupos de Luzón, Visayas y Mindanao. La parte más al norte del archipiélago de Filipinas está formado por la gran isla de Luzón, donde se encuentra la capital de la nación,

Manila. Las islas Visayas lo forman más o menos 6.000 islas que cuentan con playas tropicales y cálidas aguas, mientras que Mindanao, la segunda isla más grande y situada al sur, la integran un grupo de islas, aproximadamente 400, de pequeño tamaño. La temperatura media de este país oscila entre los 25o y los 32o C. El turismo filipino es un sector importante dentro de la economía filipina ya que constituye la tercera fuente de ingresos para el país, por eso sus habitantes son simpáticos y serviciales con sus visitantes. Además, el transporte es económico; la comida, de calidad y la oferta de alojamiento, amplia.

Manila, la capital cultural, política y comercial de Filipinas es el principal destino. Otros destinos principales son Cebú, ciudad que está evolucionando rápidamente y uno de los centros de desarrollo industrial más dinámicos, Baguio, capital de veraneo de turismo doméstico, Boracay que posee el mayor centro de entretenimiento del país y las zonas de Batangas, Tagaytay, Taal, Ternate y Laguna, áreas que reciben el mayor número de visitantes.

VIAJES Aldemur
www.viajesaldemur.es
Avd/ Bastarreche, 8, Bajo
Alhama de Murcia
Tlf. 968 639 726

¿Cómo moverse?

Transporte marítimo: Dada la naturaleza insular del país, el 75% del transporte interno y externo de Filipinas se lleva a cabo por vía marítima, y ello pese al insuficiente desarrollo de la infraestructura portuaria, con excepción de Manila. En Filipinas existen 1.342 puertos en uso, de los que 821 dedicados al tráfico comercial (el 60% de ellos privados), 429 a la pesca y 92 deportivos.

Aeropuertos internacionales: Existen más de 260 aeropuertos en Filipinas. El "NAIA" es el principal aeropuerto internacional del país, y está en Marañaque. Otros aeropuertos internacionales son el de Mactan en la provincia de Cebú y el de Davao.

Aeropuertos nacionales: El principal es "Philippine Airlines", la línea nacional es la primera de Asia. En un país tan insular y tan accidentado, el avión es el medio de transporte ideal para trasladarse por el archipiélago. Volar es rápido y barato.

Triciclos: Sirven para moverse por Filipinas ya que son transportes muy asequibles.

Taxis: Son muy baratos, aunque hay que saber que siempre esperan que les dejes una propina, por eso los taxistas nunca llevan cambio, siempre se quedan con las vueltas.

Jeepnys: Son un medio de transporte muy característico del país, son una especie de autobuses de chillones colores en los que dependiendo de la zona varía su formato.

¿Dónde comer?

La comida filipina constituye una sorprendente mezcla de influencias malaya, española y china. Algunos de los platos más típicos que podemos encontrar en Filipinas tienen un predominio muy importante de la gastronomía española, como la "Paella Valensiana" o el "Cocido Manileño". A diferencia de muchas otras ciudades, los restaurantes de los hoteles de Manila están entre los mejores, aunque también hay muchos otros restaurantes de calidad de comida internacional. La comida más asequible es la de los puestos callejeros, donde se sirven tanto comidas sustanciosas como bebidas y bocadillos rápidos. Los cacahuetes hervidos, el maíz y el "Balut" (patito no nacido que se cuece en su propio huevo en el día 18 de su incubación y que localmente se considera como el más suculento de los alimentos) con todo tipo de frituras para llevar.

Bebidas locales: Hay multitud de opciones, desde bebidas alcohólicas hasta zumos de frutas tropicales frescas, aquí tenéis algunos de ellos:

Jugo calamansi: se hace de limones locales y no es muy distinto de la limonada. Es una bebida refrescante y muy buena que adoran casi todos los visitantes. Batido de mango verde: los batidos de mango maduro son deliciosos, pero los de mango verde ofrecen un sabor más sutil de fruta ácida, no madura, con apenas un poco de azúcar.

Zumos de frutas frescas: melón, piña, papaya y mango, todos ofrecen deliciosos zumos para aliviar al alma y el espíritu, según los filipinos. Jugo de buko: los pre-

paran los vendedores callejeros con cocos verdes, los pican y los cortan al instante, después de beber el agua de coco, el vendedor lo abrirá para que te puedas comer la suave pulpa del interior.

Ron Tanduay: quizá esté entre los rones más baratos del mundo, cuesta menos que la Coca-Cola.

Tuba: un brebaje casero popular en las áreas urbanas, se hace de la savia de palmeras y palmas de coco, y pese a tener un contenido alcohólico relativamente bajo, puede ponernos KO con rapidez.

Basi: hecho de caña de azúcar, este vino de Ilocos es muy famoso. Y por último, la cerveza San Miguel, es estándar en todo el país, la más comercial de Filipinas y cuesta menos de 15 pesos en los puestos callejeros.

¿Qué hacer?

-Los combates de gallos suscitan un apasionado interés y los campeones más famosos proceden de crías de la provincia de Batangas, al sur de Luzón; las «galieras» (plazas de toros oficiales) no están autorizadas a funcionar más que los domingos y días de fiesta. El «jai-alai» se parece a la pelota vasca con chistera; se juega con una felinidad desconocida en Europa. Y el «sipa» es una extraña mezcla de tenis y fútbol.

-Se puede practicar buceo a un precio muy bajo. El título de buceo puede llegar a salir hasta 3 veces más barato que en España y hacerlo en un periodo de tiempo más corto. El sistema "Padi" es el mejor y el más extendido en Filipinas, preguntad por él. Gracias a los arrecifes de coral del fondo del mar, el buceo y la exploración submarina se convierten en una experiencia maravillosa, pues tendréis la sensación de estar en el interior de un acuario.

-Una actividad muy famosa que se realiza en Legaspi son las excursiones en bancas (medio de transporte náutico muy característico) para ver unas ballenas negras con lunares blancos muy curiosas, y hasta se puede bucear con ellas.

-El Windsurf es muy popular en Filipinas. Las condiciones de viento y oleaje son ideales, además de que hay muchos equipos de alquiler a disposición, por ejemplo en Boracay, Anilao o San Fernando. La pesca y la vela igualmente son muy practicadas.

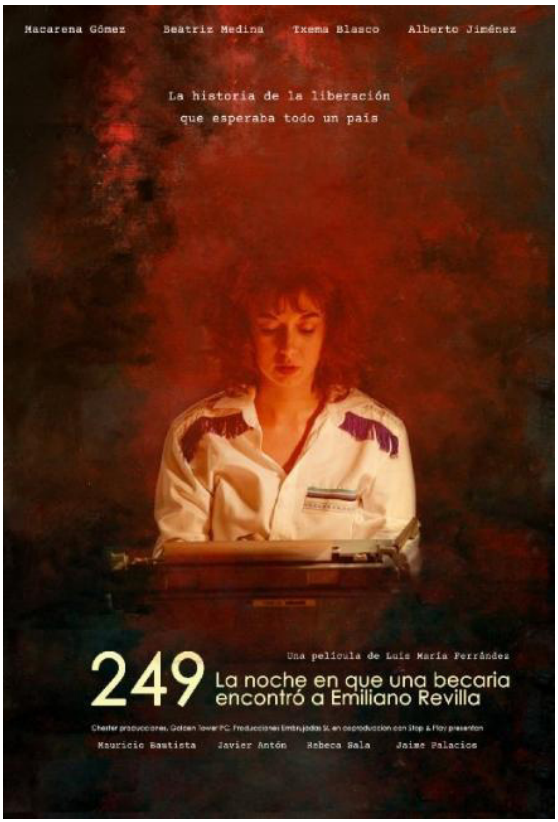
-Del mismo modo el trekking (senderismo) es muy practicado en Filipinas por preciosas rutas naturales.

-Respecto a la actividad nocturna, Manila de noche es una animada ciudad de colores, sabores y estilos distintos. Aunque Makati y Quezón tienen una buena vida nocturna, la más animada de Manila al día de hoy es Malate. También ofrece múltiples casinos para los aficionados.

- Y para terminar, podéis ir de compras por Filipinas donde os encontraréis en una antigua ciudad comercial asiática que se remonta a los días en que sus pueblos costeros vendían perlas, cera de abeja y conchas de tortuga a buques mercantes de China y Arabia. Hoy, su significado está en la artesanía, las tallas de madera y los productos del mar.

Película: 249. La noche en que una becaria encontró a Emiliano Revilla

Alicia Vidal González



El director Luis María Ferrández llevó a la gran pantalla la historia de cómo una becaria, recién licenciada en periodismo, consiguió la primicia de la que iba a ser la noticia del año.

El largometraje se trata de una entrevista realizada a la ex presentadora de Telecinco, a la vez que se intercalan escenas protagonizadas por actores rememorando lo ocurrido aquella noche. En la entrevista le acompaña Jesús Álvarez, yerno de Revilla y actual presentador de informativos de Televisión española.

El 24 de febrero de 1988 el empresario Emiliano Revilla era secuestrado por la organización terrorista de ETA. 249 días fueron los que permaneció encerrado en un zulo de 2 metros de largo, 1 de ancho y 1,80 de alto. Finalmente, tras pagar su familia el rescate, el 30 de octubre fue liberado.

La película cuenta cómo, durante ese tiempo, María José Sáez , la cual había trabajado en la agencia EFE a pesar que por aquel entonces se encontraba en paro, después de haber finalizado las prácticas, pasó día tras día esperando en la puerta de la casa del secuestrado a que algo sucediera. Una noche tras discutir con su pareja y sin previa

Periodistas María José Sáez y Jesús Álvarez durante el rodaje de la película

planificación acudió de nuevo a la puerta de la casa del empresario, en la que consiguió su objetivo, ser la primera en ver a Emiliano Revilla en libertad, el cual se encontraba un tanto desorientado, intentando llegar a su casa tras ser liberado de su captura.

María José Sáez sabía que tenía en sus manos la noticia de su vida pero que debía esperar a que pasaran unas horas para que los secuestradores de ETA pudieran darse a la fuga y de este modo poder publicar la primicia, "fue el momento exacto en el lugar adecuado" según sus propias palabras.

Esta historia es el perfecto reflejo de como con actitud y perseverancia en su profesión podemos llegar a conseguir aquello que andamos buscando.

Programación Cultural Julio - Agosto 2017

VIERNES 7 DE JULIO
Exposición "BIENAL DE FOTOGRAFÍA ALHAMA DE MURCIA 2017"
Lugar: Mueso Los Baños
Hora: 21.00 h.
Hasta el 31 de agosto.

LUNES 10 DE JULIO
Inicio del CAMPO DE TRABAJO
CERRO DEL CASTILLO LAS PALERAS
Hasta el 23 de julio

MÚSICA EN LOS JARDINES DE ALHAMA 2017

MIÉRCOLES 5 DE JULIO
Músicos de Sonata y cuadrilla de La Costera
La Colla del Ramblar
Lugar: Plaza Vieja
Hora: 22.00 h.

MIÉRCOLES 12 DE JULIO
Cantores de Alhama
Coro Rociero "Aromas del Rocío"
Lugar: Jardín Paco Rabal
Hora: 22.00 h.

JUEVES 13 DE JULIO
Concierto de verano de la Agrupación Musical de Alhama.
Bandas juvenil y titular.
Lugar: Plaza de la Constitución
Hora: 22.00 h.

MIÉRCOLES 19 DE JULIO
Coro rociero "Villa de Alhama"
Aires de Espuña
Lugar: Jardín Miguel de Cervantes.
Hora: 22.00 h.

MIÉRCOLES 26 DE JULIO
Coros y danzas "Virgen del Rosario"
Edad de oro
Lugar: Parque municipal La Cubana
Hora: 22.00 h.

MIÉRCOLES 2 DE AGOSTO
Cuadrilla de El Berro
Grupo folklórico "Villa de Alhama"
Lugar: Plaza de Las Américas
Hora: 22.00 h.

MIÉRCOLES 9 DE AGOSTO
Los Zalameros
Lugar: Jardín del Palmeral
Hora: 22.00 h.

MIÉRCOLES 30 DE AGOSTO
Alacranes
Lugar: Jardín San Cristobal
Hora: 22.00 h.

MÚSICA JOVEN EN LOS JARDINES DE ALHAMA 2017

VIERNES 7 DE JULIO
El Mele
Lugar: Plaza Vieja.
Hora: 22.00 h.

VIERNES 14 DE JULIO
Black Rose
Lugar:Jardín Paco Rabal.
Hora: 22.00 h.

VIERNES 21 DE JULIO
Vinagre
The Wrong Way
Lugar: Jardín Miguel de Cervantes
Hora: 22.00 h.

VIERNES 28 DE JULIO
La banda Juarez
Lugar: Parque municipal La Cubana.
Hora: 22.00 h.

VIERNES 4 DE AGOSTO
Green Haya
Samsara
Lugar: Plaza de las Américas
Hora: 22.00 h.

MÚSICA LAS PEDANÍAS DE ALHAMA 2017

SÁBADO 8 DE JULIO
Aires Latinos
Lugar: Las Cañadas de Alhama
Hora: 22.00 h.

SÁBADO 22 DE JULIO
Duo Javier y Selin
Lugar: La Costera
Hora: 22.00 h.

SÁBADO 29 DE JUNIO
Aires Latinos
Lugar: El Berro
Hora: 22.00 h.

SÁBADO 5 DE AGOSTO
Dúo Leidy Luna
Lugar: El Cañarico
Hora: 22.00 h.

SÁBADO 13 DE AGOSTO
Aires Latinos
Lugar: Gebas
Hora: 22.00 h.

10 trucos de belleza para este verano

Virginia Martí Bravo

Antes de que empiece el verano tienes que preparar la piel del cuerpo y del rostro. Es esencial lucir una piel cuidada y sana para que el bronceado dure más, por ejemplo. También es bueno saber algunos trucos para que tu maquillaje se mantenga intacto en verano o como refrescar la piel. La belleza en verano es muy importante y no la debes descuidar. ¡No te pierdas estos diez trucos de belleza para lucir bien este verano!

• Para tener una piel perfecta este verano y para que bronceado dure un poco más, debes exfoliar la piel del cuerpo con un buen exfoliante. Puede ser un exfoliante casero o uno comprado en tienda. Los exfoliantes ayudan a eliminar las células muertas del cuerpo y dejan la piel renovada para que el sol penetre mejor.

• El maquillaje en verano no suele durar nada, sobre todo debido al sol. La piel suda y aparecen brillos. Para que el maquillaje permanezca intacto, una vez hayas completado todo tu make up, pulveriza el rostro con agua termal. Las aguas termales fijan el maquillaje.

• Hablando de agua termal, siempre es bueno que lleves un spray en el bolso. El agua termal tiene mucho usos cosméticos y uno de ellos es refrescar. Guarda el agua termal en la nevera y cuando vayas a salir la pones en tu bolso o en la bolsa de la playa, y en cualquier momento la podrás sacar para refrescar el rostro o el cuerpo.

• Antes de salir de casa debes aplicarte una crema con protección solar. En verano la crema solar del rostro debería tener una SPF de 30 o más y si tienes la piel muy blanca de 50. Así evitas que te aparezcan arrugas y manchas. No olvides beber mucha agua para hidratarte y no sufrir bajadas graves de tensión. Utiliza un sombrero para que el sol no te dé en la cara ni en la cabeza.

• La celulitis se vuelve más visible en verano, ya que mostramos más nuestro cuerpo. Realiza un exfoliante casero para eliminar el exceso de líquido en la zona. Mezcla media de café (molido) y un cuarto de taza de azúcar moreno. Aplica la mezcla en las áreas de la celulitis con movimientos circulares. A continuación enjuaga. Además, utiliza una crema anticelulítica todos los días.

• Los pies están muy a la vista en verano. Por lo que antes de destaparlos completamente es bueno realizar una pedicura completa. Quitar los callos, las durezas, hidratar... Un truco para que tus pies luzcan magníficos es, después de la pedicura, realiza un masaje a tus pies con una crema (de pies) muy hidratante y a continuación te pones unos calcetines. Duerme así toda la noche, por la mañana tan solo debes enjuagar tus pies y ¡listo!

• La operación bikini se debe empezar con algunos meses de antelación. Come sano y realiza algún deporte. Para reafirmar las partes del cuerpo más flácidas

utiliza una crema reafirmante corporal. Debes aplicarla todos los días, sino los resultados no serán visibles. Un deporte perfecto para el verano es la natación u otros deportes acuáticos.

• Si tienes la piel muy blanca y quieres lucir un mejor tono, aplica un autobronceador por todo el cuerpo y el rostro. Antes de utilizarlo debes exfoliar la piel.

• Antes del verano, realiza una limpieza profunda del rostro. La limpieza la puedes realizar en un centro de estética o en casa. Si te decides por hacerla en casa, realiza una mascarilla natural de miel y vinagre de manzana. Mezcla dos cucharadas de miel y un cuarto de cucharadita de vinagre de manzana. Lo colocas sobre la piel y deja actuar durante unos 20 minutos. Retira con agua fría. Esta mascarilla hidrata y purifica la piel.

• El pelo también sufre mucho en verano, por lo debes cuidarlo y prepararlo para el sol. Realiza una mascarilla casera de aguacate. Mezcla la carne del aguacate con una cucharada de miel y dos cucharas de aceite de oliva. Mezcla todo bien hasta conseguir un puré homogéneo. Aplica sobre el cabello y deja actuar unos 20 minutos, a continuación lava tu pelo. El aguacate nutre el cabello y los protege de sol gracias a sus antioxidantes.

juanma
HAIR STYLIST

Avd/Almirante Bastarreche 33
Alhama de Murcia

Tlf: 868 08 63 50

JuanMa Hair Stylist

juanmahairstylist

-Especializados en tratamiento del cuero cabelludo

-Disponemos de línea de productos solares, hidratantes y reestructurantes

OFERTA

Del 1 al 20 de julio
17% de descuento
en productos

REVLON PROFESSIONAL ORGANIC PURE CARE

Lágrimas de San Lorenzo

Alejandro Mayol Sánchez

Son muchas las personas que siempre han deseado ver una estrella fugaz y poder pedir un deseo, todos los años tenemos una cita con la astronomía que nos brinda esta gran oportunidad, poder observar una lluvia de meteoros en estos meses estivales.

Es a partir del día 16 de julio hasta el 24 de agosto cuando se registra esta lluvia teniendo su mayor actividad en la noche del 12 al 13 y del 13 al 14 de agosto. El planeta tierra atraviesa durante este periodo de tiempo la órbita del cometa 109P/Swift-Tuttle, el cual, deja partículas del tamaño de un grano de arroz o una canica, estas partículas al entrar en contacto con la atmósfera cogen gran velocidad y esto hace que se desintegren originando una estela de luz que puede ser observada a simple vista, tan solo hace falta situarse en un lugar donde no haya mucha contaminación lumínica con el horizonte despejado y observar el cielo.

El origen de las estrellas se sitúa en la constelación de Perseo, por eso reciben el nombre de 'Perseidas', pero no solo son conocidas con ese término, la festivi-

dad de San Lorenzo es el 10 de agosto, es un santo mártir, el cual, fue quemado en un parrilla con una muerte lenta. Dice la leyenda que San Lorenzo llegó a decir durante su martirio "Dadme la vuelta que por este lado ya estoy hecho", es por ello que dice la tradición que esta lluvia de estrellas son las lágrimas que San Lorenzo sigue arrojando desde el cielo por la tortura que sufrió.

Otra leyenda que nace en la cultura griega hace referencia a la constelación de Perseo, según la mitología, Perseo era hijo de Zeus y Danae, hija única del rey de Argos y Euridice. Danae al encontrarse encarcelada en un torre porque su padre se negaba a que tuviera descendencia, Zeus bajó a la tierra en forma de tormenta dorada y fue así como engendró a Perseo, por eso cada verano lanza una lluvia de destellos para recordar la forma en la que fue engendrado.

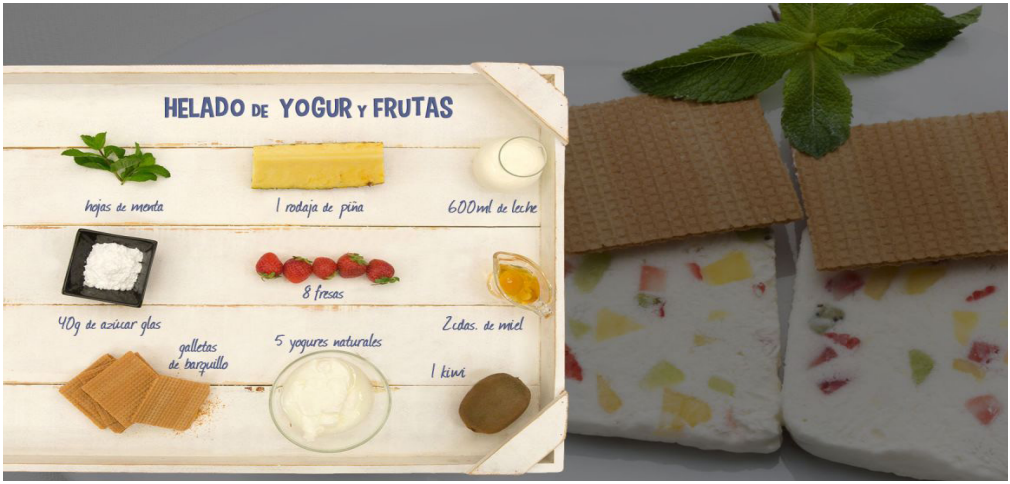
Sin duda alguna es un espectáculo que nos regala la naturaleza para los amantes de la astronomía que podremos disfrutar este verano.

Fuentes y piscinas de Alhama

Fuente: Archivo Municipal / Águeda López

Receta: Helado de yogur con frutas

Virginia Martí Bravo



Ingredientes:

- 5 yogures naturales
- 400 ml de nata
- 40 gr de azúcar glas
- 8 fresas
- 1 rodaja de piña
- 1 kiwi
- 2 cucharadas de miel
- galletas de barquillo (tipo corte)
- hojas de menta

Elaboración de la receta de Helado de yogur con frutas:

Pon la nata fría en un bol y con ayuda de una batidora de varillas eléctrica móntala un poco. Añade el azúcar glas y móntala un poco más (sin montarla del todo). Bate los yogures en un bol con 2 cucharadas de miel. Mézclalos con la nata montada. Pica las fresas, el kiwi y la piña en trocitos pequeños. Añádelos a la mezcla anterior. Vierte la masa en un molde rectangular e introdúcelo en el congelador. Deja que se congele un día entero.

A la hora de servir, sácalo media hora antes del congelador e introdúcelo en el frigorífico. Desmolda y sirve con las galletas de barquillo. Decora con unas hojas de menta.

Información nutricional:

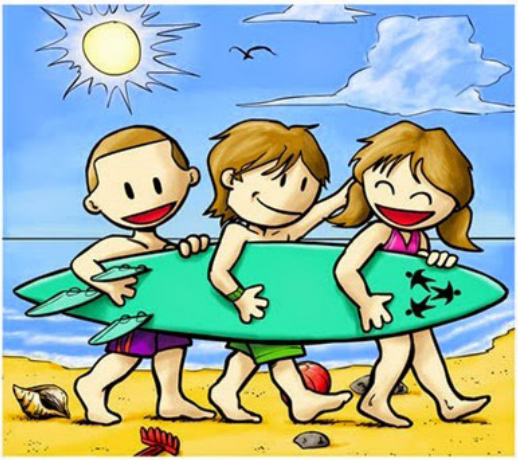
Es un postre muy nutritivo recomendado para las personas mayores ya que contribuye a mejorar su estado digestivo, a prevenir el estreñimiento, a mantener su masa muscular y a fortalecer sus huesos.

Este postre mejora la presencia en nuestra dieta de vitamina D, siendo su déficit muy frecuente en la población, y relacionando este hecho con la mayor predisposición a padecer cáncer.

Es un postre que no deben descartar los intolerantes a la lactosa, ya que el yogur y la nata apenas tienen lactosa y en general se toleran sin problemas.

Las personas con sobrepeso y colesterol pueden reducir el contenido de nata de la receta.

Encuentra las 7 diferencias



Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

Sopa de letras - Parques y jardines de Alhama

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

1. LOS PINOS
2. LOS PATOS
3. SAN CRISTÓBAL
4. CERVANTES
5. EL PALMERAL
6. LA CUBANA
7. SANTA BÁRBARA
8. PACO RABAL
9. EL DRAGÓN
10. LOS MAYOS
11. LOS MÁRTIRES
12. LA PERDÍZ
13. LA CARRASCA

SOLUCIONES

Sopa de letras

Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

Farmacias de guardia julio 2017

01/07/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
02/07/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
03/07/2017	Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
04/07/2017	Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
05/07/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
06/07/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
07/07/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
08/07/2017	Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
09/07/2017	Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
10/07/2017	Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
11/07/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
12/07/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
13/07/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
14/07/2017	Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
15/07/2017	Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
16/07/2017	Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
17/07/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
18/07/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
19/07/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
20/07/2017	Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
21/07/2017	NO HAY GUARDIAS
22/07/2017	Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
23/07/2017	Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
24/07/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
25/07/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
26/07/2017	Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
27/07/2017	NO HAY GUARDIAS
28/07/2017	Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
29/07/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
30/07/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
31/07/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)

Farmacias de guardia agosto 2017

01/08/2017	NO HAY GUARDIAS
02/08/2017	NO HAY GUARDIAS
03/08/2017	Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
04/08/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
05/08/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
06/08/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
07/08/2017	NO HAY GUARDIAS
08/08/2017	Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
09/08/2017	Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
10/08/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
11/08/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
12/08/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
13/08/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
14/08/2017	NO HAY GUARDIAS
15/08/2017	NO HAY GUARDIAS
16/08/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
17/08/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
18/08/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
19/08/2017	NO HAY GUARDIAS
20/08/2017	NO HAY GUARDIAS
21/08/2017	Juana María Gómez Fernández (Avd/ Almirante Bastarreche, 52)
22/08/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
23/08/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
24/08/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
25/08/2017	Benjamín López Martínez-Mena (C/ Vergara Pérez, 1)
26/08/2017	Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
27/08/2017	Soledad Tutau Sánchez (C/ Isaac Albeniz, 3)
28/08/2017	Gregorio Ángel Fernández Castello (Avd/ Antonio Fuertes, 48)
29/08/2017	Eduardo Pérez García y Elena Serrano Landaberea (Avd/ Juan Carlos I, 50)
30/08/2017	María Isabel Sánchez Hernández (C/. Postigos, S/N)
31/08/2017	NO HAY GUARDIAS

Horarios trenes

C-2 Murcia del Carmen > Águilas

	Murcia del Carmen	Alcantarilla-Los Romanos	Librilla	Alhama de Murcia	Totana	La Hoya	Lorca San Diego	Lorca Sutullena	Puerto Lumbreras	Almendricos	Pulpí	Jarapia	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.

C-2 Águilas > Murcia del Carmen

	Águilas	Águilas-El Labradorcico	Jarapia	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.

Horarios 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

Horarios autobuses

ALHAMA-PUERTO DE MAZARRÓN

ALHAMA	TOTANA	PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO	BOLNUEVO
07.00 h.	07.20 h.	07.30 h.	07.40 h.	07.55 h.	08.05 h.	08.15 h.
—	08.20 h.	08.30 h.	08.40 h.	08.50 h.	—	09.00 h.
09.00 h.	09.20 h.	09.30 h.	09.40 h.	09.55 h.	10.05 h.	10.15 h.
11.00 h.	11.20 h.	11.30 h.	11.40 h.	11.55 h.	12.05 h.	12.15 h.
14.00 h.	14.20 h.	14.30 h.	14.40 h.	14.55 h.	15.05 h.	15.15 h.
—	15.20 h.	15.30 h.	15.40 h.	15.50 h.	—	16.00 h.
16.40 h.	17.00 h.	17.10 h.	17.20 h.	17.35 h.	17.45 h.	17.55 h.
—	19.00 h.	19.10 h.	19.20 h.	19.35 h.	19.45 h.	19.55 h.
19.40 h.	20.00 h.	20.10 h.	20.20 h.	20.35 h.	20.45 h.	20.55 h.
SERVICIO ESPECIAL SÁBADOS Y BÍSPERAS DE FESTIVOS						
TOTANA	ALHAMA	PARETÓN	CAMPOSOL	MAZARRÓN	PUERTO	BOLNUEVO
22.15 h.	22.00 h.	—	22.30 h.	22.40 h.	22.50 h.	23.00 h.

PUERTO DE MAZARRÓN-ALHAMA

BOLNUEVO	PUERTO	MAZARRÓN	CAMPOSOL	PARETÓN	TOTANA	ALHAMA
08.15 h.	08.35 h.	08.45 h.	08.55 h.	09.05 h.	09.15 h.	09.35 h.
09.45 h.	—	09.55 h.	10.05 h.	10.15 h.	10.25 h.	—.
12.15 h.	12.35 h.	12.45 h.	12.55 h.	13.05 h.	13.15 h.	13.35 h.
15.15 h.	15.35 h.	15.45 h.	15.55 h.	16.05 h.	16.15 h.	16.35 h.
16.45 h.	—	16.55 h.	17.05 h.	17.15 h.	17.25 h.	—
17.55 h.	18.15 h.	18.25 h.	18.35 h.	18.45 h.	18.55 h.	19.15 h.
18.55 h.	19.15 h.	19.25 h.	19.35 h.	19.45 h.	19.55 h.	20.15 h.
19.55 h.	20.15 h.	20.25 h.	20.35 h.	20.45 h.	20.55 h.	—
20.55 h.	21.15 h.	21.25 h.	21.35 h.	21.45 h.	21.55 h.	22.15 h.

Servicios válidos de lunes a domingo

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

Calendario de festivos julio-agosto 2107

JULIO 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
31						

FESTIVOS: 7 de julio, festivo en Puerto Lumbreras / 17 de julio, festivo en San Pedro del Pinatar / 20 de julio, festivo en Fuente Álamo / 25 de julio, festivo en Lorquí, San Javier y La Unión

AGOSTO 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	31			

FESTIVOS: 14 de agosto, festivo en Jumilla / 15 de agosto, Asunción de la Virgen / 16 de agosto, festivo en Blanca, Ceutí, Fortuna y Villanueva del Río Segura / 24 de agosto, festivo en Beniel, Cieza, Librilla y Ulea / 25 de agosto, festivo en Aledo, Librilla y Las Torres de Cotillas / 28 de agosto, festivo en Albudeite, Aledo, Fuente Álamo y Ojós

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

Teléfonos de interés

ECOPARQUE	638 162 512
INDUSTRIALHAMA	968 632 455

SERVICIOS MUNICIPALES

ALCALDÍA	968 630 123
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
PARKING PLAZA CONSTITUCIÓN	968 630 299 - 968630000 Ext. 5510
PISCINA MUNICIPAL	968 639 757
POLIDEPORTIVO "EL PRAÍCO"	609 319 670

Teléfonos de interés

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

@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