

Revista Conecta

Región de Murcia

Viajando por la
Región de Murcia

**CARAVACA DE LA CRUZ:
PEREGRINACIÓN
Y DEVOCIÓN
EN EL AÑO
JUBILAR 2024**

ENTREVISTA

Galo Conesa:

"La escultura religiosa tiene su destino y debe de transmitir para que llegue al espectador"

Dirección:

Ismael Martínez Cánovas (diseño gráfico)

Virginia Martí Bravo (periodista)

Diseño publicitario:

Myriam Gómez Cánovas

Colaboraciones:**Psicología:** Nieves Sánchez Ramírez (Nisara Psicología)**Gastronomía:** Vicenta Vera Ferrer (Cocina en Familia)**REVISTA CONECTA****Depósito legal:** MU 1226-2018**PROMOCIONA TU EMPRESA:****671 60 58 88****comunicacion@revistaconecta.es**

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



También disponible en formato digital en

www.revistaconecta.es

SÍGUENOS EN:

Más de 16.000 seguidores

¿TE PODRÁS RESISTIR A NUESTRA TABLA?

Combinación perfecta:

**ENSALADA
PATATAS
CARNE**

Desayunos, tapas, comidas y cenas

Reservas: 635 86 38 64



Pl. de la Constitución, 2,
Alhama de Murcia.

Lolo
CAFÉ
BAR



ÍNDICE

ENTREVISTA

- Galo Conesa: “La escultura religiosa tiene su destino y debe de transmitir para que llegue al espectador” (pág. 4)

MEMORIA FOTOGRÁFICA

- Imágenes para el recuerdo: Semana Santa en la Región (pág. 9)

VIAJANDO POR LA REGIÓN DE MURCIA

- Caravaca de la Cruz: Peregrinación y Devoción en el Año Jubilar 2024 (pág. 10)

PSICOLOGÍA

Efectos psicológicos de la alimentación (pág. 14)

CULTURA

- Semana Santa de Alhama: La Fiesta de Los Sentidos (pág. 16)

GASTRONOMÍA

- Croquetas de coliflor y queso (pág. 20)
- Alcachofas con salsa de guisantes (pág. 21)
- Bacalao frito con pasas y piñones (pág. 22)
- Magro de cerdo al vino tinto (pág. 24)
- Leche frita con naranja (pág. 26)
- Torrijas 3 leches (pág. 28)

INFORMACIÓN Y OCIO

- Pasatiempos (pág. 30)
- Calendario de festivos (pág. 31)
- Horarios de trenes y autobuses (pág. 31)

Conecta
bien

REVISTA REGIONAL
PRODUCCIONES
AUDIOVISUALES
MARKETING
PUBLICIDAD

671 60 58 88
MARKETING@CONECTABIEN.COM
WWW.CONECTABIEN.COM



Galo Conesa: “La escultura religiosa tiene su destino y debe de transmitir para que llegue al espectador”

Ismael Martínez Cánovas

¿Cómo surge tu pasión por la escultura? ¿Qué te hizo decantarte por el arte cofrade dentro del mundo de escultura?

La escultura pasionaria y la Semana Santa, yo creo que desde que nací la he sentido. He salido muchas veces expresamente, a pesar de mi juventud, a visitar museos o algunas parroquias, dentro y fuera de la Región de Murcia. He tenido siempre una pasión por la escultura religiosa, por la imaginería. Pero esa pasión no se convierte realmente en un interés inusitado para mí hasta que sucede algo realmente importante para mi vida, que fue la aparición de la Semana Santa en La Unión, de los desfiles procesionales.

La Unión, como ciudad minera, ha ido siempre al son que ha tocado la actividad minera, de tal manera que ha habido épocas donde sí ha habido procesiones y otras veces no ha habido. Esta última etapa arranca hace unos 30 años aproximadamente. Hay un artista local que es pintor de La Unión, pero vivía en Madrid, Paco Conesa, y el Delegado de Gobierno por aquellas fechas, Eugenio Faraco, se encarga de reactivar la Semana Santa de nuestro pueblo, y escoge a Paco para hacer imaginería. Esa imaginería la hace justo al lado de mi casa, y yo tuve la enorme suerte de verlo trabajar. Esa ilusión que yo tenía por la Semana Santa de pronto cambió, de solamente observarla, a pensar de verdad

en poder realizar yo ese tipo de obra. Y a partir de ese momento es cuando empiezo realmente a tomarme en serio el proceso de realización de una escultura religiosa.



¿Cómo fue el proceso de aprendizaje de manera autodidacta?

La escultura para mí empieza siendo un hobby, pero utilizo todo tipo de materiales desde el principio, cuando no era profesional, desde ese momento ya no pensaba en otra cosa. Hice mucha escultura que me sirvió de aprendizaje, empecé con el mármol y con el bronce. La madera la tomo más tarde, cuando hago mi primera obra para probarme. Y es desde ese momento cuando ya surge esa vocación que yo tenía oculta por la imaginaria.

Estuve modelando durante años mucha obra en barro, a partir de conocer a Paco Conesa. A continuación contacto con la escuela del mármol de Macael, y allí, durante un periodo muy

corto de dos o tres meses, iba una vez a la semana, aprendí los rudimentos de la talla del Mármol. Después no he tenido más maestros, el único acercamiento que he tenido a un gran maestro fue a José Antonio Hernández Navarro, que también durante un

periodo corto asistía un día a la semana por la tarde. Ya no he tenido más ocasión, por desgracia, de acudir a un taller. Tuve que trabajar mucho y aprender de los errores hasta llegar al punto que estoy ahora mismo.



¡TENEMOS VARIOS MENÚS PARA ESTAS FIESTAS!



Entra en nuestra web y pide a través de WhatsApp



968 639 405



AVDA. JUAN CARLOS 1, 80,
ALHAMA DE MURCIA



@titatotacafe



Algunas de sus obras muestran un trasfondo alegórico o reflejan momentos poco habituales en el arte cofrade, ¿cómo surgen estas ideas vanguardistas?

Sinceramente, creo que no es tan diferente, sigo en mi escultura los pasos de realismo y de naturalismo que impone Juan González Moreno, y que el maestro Hernández Navarro ha continuado. Puede ser que haya alguna escultura que se salga un poquito de lo normal, pero en imaginiería hay muchos límites que no los puedes pasar, no podemos imaginar a Cristo con un pantalón vaquero.

Yo creo que no he innovado prácticamente nada. Puede ser que tenga connotaciones algo distintas a los demás, y eso me halaga que me lo digas, pero no veo que haya mucha diferencia.



¿Cómo suele ser el proceso de creación de una obra? ¿Se basan en ideas propias o son encargos por parte de las hermandades, cofradías y particulares?

Lo normal es que una imagen, una escultura, corresponde a un encargo. Lo que no quiere decir que a lo largo de estos 24 años que llevo, haya hecho alguna por puro placer. Los encargos que proceden de cualquier cliente, ya sea Cofradía o particular, lo normal es que dejen expresarme libremente. Casi nunca he tenido ningún tipo de atadura para expresar lo que quiero expresar en cada una de las esculturas que he hecho, la libertad siempre está por delante.

¿Qué sientes cuando ves a gente rezando a una de las imágenes que has realizado?

Ese es el fin. El fin último y principal para el que se hace este tipo de imaginiería, precisamente, es para que vayan al culto. No puedo ocultar que para mí, evidentemente, es una satisfacción encontrarme, en más de una ocasión me ha pasado, alguna escultura que la policromía en los pies ha desaparecido y hay que volver a retomarla. Eso es porque ha calado bien entre los fieles, tiene devoción y eso es un punto que a mí me llena, lógicamente, de orgullo y de satisfacción.



¿Crees que imaginiería y religión están firmemente ligados? ¿O puede llegar a transmitir lo mismo a quien la observe aunque no tenga fe?

La escultura religiosa tiene su destino y debe de transmitir para que llegue al espectador. Al ser escultura realista, para una persona que no sea persona de fe, puede también llegarle, porque son esculturas muy explícitas y no necesitan de ninguna explicación. Yo desconozco si algún ateo o alguien que no tenga fe es capaz de emocionarse con una escultura de este tipo. Yo creo que no, pero, en cualquier caso, entenderlas la entienden perfectamente, porque no hay que explicarles lo que están contemplando.

¿Dónde podemos ver más de sus obras y dónde te podemos encontrar si queremos tener una de ellas?

Este año, afortunadamente, he sobrepasado la cifra de 100 obras. Mi obra en este corto espacio de tiempo que me he dedicado a la imaginería, mis obras están repartidas desde el País Vasco, pasando por Palencia, Barcelona, en varias provincias de Castilla la Mancha, Almería, en varias ciudades de Alicante y por supuesto en la Región de Murcia, que es donde más obra tengo.

Dentro de la Región de Murcia, el grueso de la obra está en Alhama de Murcia. No es muy normal lo que me ha pasado, que haya tenido hasta hace



poco tantísimo encargo en la misma ciudad, especialmente en la Archicofradía de Nuestro Padre Jesús Nazareno, donde hay un museo de pasos e imágenes con las Siete Palabras y otras obras que he realizado. Y fuera de España también tengo una obra en Ámsterdam.

Para ponerse en contacto conmigo, como es tan fácil hoy día encontrar a cualquier persona, solamente tienen que buscar en internet "Galo Conesa" e inmediatamente aparezo yo y mi teléfono.

Peinados y recogidos

Para comuniones y eventos



**BRILLA ESTA
PRIMAVERA**



968 639 951



Calle de Sánchez
Vivancos, 7
Alhama de Murcia



@inmaestilistas



¿Cuál sería la obra que te queda por hacer?

He representado casi todos los momentos de la vida de Jesús, pero hay una obra que, por su complejidad, aún no he tenido la suerte de realizar, y es un Descendimiento. Es una obra que me llama la atención por su complejidad, y además me gustan los grupos compactos. He realizado varios grupos, pero de momento no he pasado de cuatro esculturas. Me gustaría mucho hacer un paso de un Descendimiento.

Para terminar nos gustaría saber 3 curiosidades:

- ¿Cuál fue la imagen que más te marcó?

Me he fijado en muchos escultores, sobre todo andaluces. Andalucía en la cuna de la imaginaria. También tengo que reseñar que la obra de González Moreno me parece sensacional, y la de Hernández Navarro también me ha gustado siempre mucho. Quizás sean los espejos donde he procurado mirarme para realizar mis obras.

- ¿En qué proyecto andas inmerso ahora?

Ahora mismo estoy terminando un Cristo Flagelado que va para Molina de Segura. Hay varios proyectos confirmados, uno va para Elche de la Sierra, otro va para Callosa de Segura y hay otros que están a punto de confirmarse, por lo que seguiré trabajando en esto.



- ¿Qué escultor recomendarías a nuestros lectores?

Estamos en una provincia privilegiada, porque tenemos desde el barco insignia de la escultura religiosa en Murcia que es Salzillo, pasando por todos los escultores que hemos tenido aquí en la Región de Murcia. Y por supuesto, los dos últimos que he comentado, González Moreno y Hernández Navarro. El que quiera empezar en el mundo del arte cofrade tiene que conocer sus obras.



Escanea el QR para ver la entrevista completa en vídeo



Imágenes para el recuerdo: Semana Santa en la Región

Fotografías: Archivo General de la Región de Murcia y Fernando Rosa



Imagen de San Juan en Alhama de Murcia. Año 1925.



Un nazareno con tambor ofrece caramelos a un niño en una procesión de Murcia. Año 1980.



Semana Santa de Cartagena discurriendo por la calle del Carmen. Años 60.



Tamborada y procesiones de Viernes Santo en Hellín. Año 1972.



Encuentro de Domingo de Resurrección en Alhama de Murcia. Año 1954.

LAVADO DETALLADO, TAPICERÍA, PROTECCIÓN Y TRATAMIENTO DE CARROCEERÍA



RECOGIDA DE VEHÍCULO
A DOMICILIO



607 55 59 97



@ asb_lavadero_detailing

Abierta la
campana de la
declaración
de la renta

**ASESORÍA
ÁGUILA**

FISCAL, LABORAL, CONTABLE Y
JURÍDICO



Avda. Antonio Fuertes, 58, 30840 Alhama de Murcia



968 631 037



691 541 688



asa.asesoria@gmail.com
laboral@asesoriaagula.es



¹⁰ Viajando por la Región de Murcia

Virginia Martí Bravo

CARAVACA DE LA CRUZ: PEREGRINACIÓN Y DEVOCIÓN EN EL AÑO JUBILAR 2024



Caravaca de la Cruz celebra su Año Santo cada siete años, siendo uno de los cinco lugares de la Cristiandad con esta distinción. El Año Jubilar 2024 en Caravaca de la Cruz es un evento de gran significado espiritual y cultural, marcando un tiempo de renovación y celebración. Durante este año, la ciudad se convierte en un punto de encuentro para la fe, la historia y la tradición, ofreciendo a los peregrinos y visitantes una experiencia única.



Caravaca de la Cruz es un tapiz de fe, cultura e historia que se revela en cada uno de sus rincones. Un lugar donde cada calle, cada piedra y cada tradición hablan de un pasado rico, una ciudad santa en la Región de Murcia, es un destino de peregrinación y celebración, especialmente durante este año, su Año Jubilar. Aquí, la fe y la historia se entrelazan en monumentos y tradiciones que atraen a visitantes de todo el mundo.

¿QUÉ ES EL AÑO JUBILAR?

El Año Jubilar es un tiempo especial concedido por la Iglesia Católica que permite a los fieles recibir indulgencias plenarias bajo ciertas condiciones. Caravaca de la Cruz es una de las pocas ciudades en el mundo con el privilegio de celebrar un Año Jubilar "In Perpetuum", otorgado por el Papa San Juan Pablo II, que se celebra cada siete años.

Indulgencia Plenaria

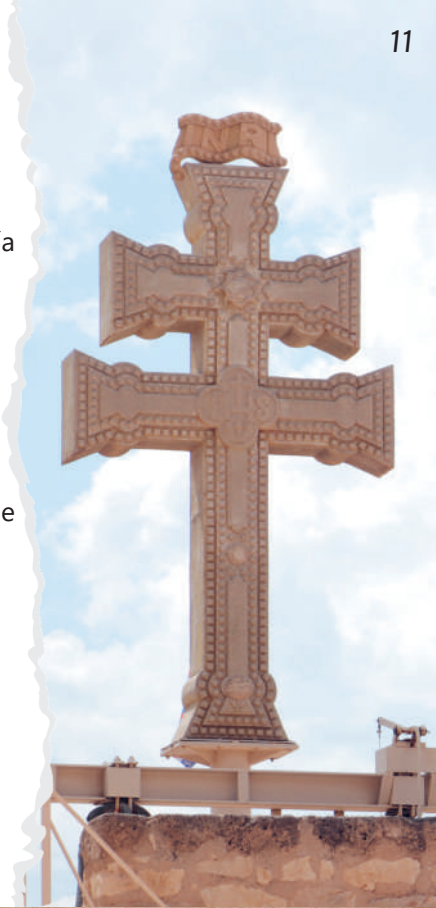
Durante el Año Jubilar, los fieles tienen la oportunidad de ganar una indulgencia plenaria, que es la remisión completa ante Dios de la pena temporal por los pecados cuya culpa ya ha sido perdonada. Para obtenerla, se deben cumplir ciertas prácticas devotas, como peregrinar a la Basílica de la Vera Cruz, confesarse, recibir la Eucaristía y orar por las intenciones del Papa.

Peregrinación

La peregrinación es un acto de fe y tradición. La peregrinación es un elemento central del Año Jubilar, con muchos fieles viajando a Caravaca de la Cruz para venerar la Cruz de Caravaca, una reliquia que contiene astillas del 'Lignum Crucis', y para participar en los rituales y celebraciones. El Camino de Levante es una de las rutas que los peregrinos pueden seguir, conectando lugares de importancia cultural y espiritual. Además, se organizan eventos, exposiciones y actividades que enriquecen la experiencia del Año Jubilar, donde peregrinos de todo el mundo recorren sus caminos históricos.

El Milagro de la Cruz

La celebración del Año Jubilar también conmemora los milagros asociados con la llegada del "lignum crucis" a Caravaca. Según la tradición, la presencia de la reliquia ha sido fuente de numerosos milagros, lo que ha reforzado la posición de Caravaca de la Cruz como un lugar de gran importancia en la cristiandad.



¡NOVEDAD!

FRITURA DE PESCADO



868 08 21 75
620 84 37 63

C/Uruguay, s/n. Alhama de Murcia

**AHORA
COMIDAS
PARA
LLEVAR**



Parroquia El Salvador

Esta iglesia del siglo XVI destaca por su retablo mayor procedente de la dismantelada iglesia de los jesuitas de Caravaca. En ella se encuentran tallas de Salzillo, incluyendo la Cruz Mayor y la Custodia del Corpus.



Castillo de Caravaca

Castillo de Caravaca: Esta fortaleza, que data de época islámica, fue donada por Alfonso X a la Orden del Temple. Hoy, sus muros albergan la Basílica de la Vera Cruz y siguen siendo un símbolo de la identidad caravaqueña.

Basílica de la Vera Cruz

Situada en el interior del recinto amurallado del Real Alcázar, la Basílica alberga la reliquia de la Vera Cruz, venerada por peregrinos durante el Año Jubilar. Su fachada barroca, hecha con mármoles de la zona, es un testimonio del legado artístico de la ciudad.

El Temple

El Temple: Edificio barroco del siglo XVIII, El Temple es clave en los rituales relacionados con la Stma. Cruz de Caravaca. Aquí se recogen las aguas de las Fuentes del Marqués en un acto simbólico durante las fiestas de la Santísima y Vera Cruz.



¿QUÉ VISITAR?



Plaza del Arco

Centro neurálgico de Caravaca, la Plaza del Arco es un espacio de encuentro y celebración. Rodeada de edificios históricos como la Casa Consistorial del siglo XVIII, es un punto de partida para la subida al castillo y un lugar donde se respira la vida de la ciudad.





Fuentes del Marqués

Un oasis natural cerca del núcleo urbano, las Fuentes del Marqués, son un paraje lleno de leyendas y biodiversidad. Con senderos que invitan a la exploración, es un espacio para disfrutar de la naturaleza y la historia, como las Cuevas del Marqués de época islámica, un conjunto de cuevas artificiales excavadas en la roca ubicadas en este paraje natural. Se cree que estas cuevas tienen su origen en el siglo XI y podrían haber sido utilizadas para actividades relacionadas con el agua, como el tratamiento de cueros, tintes o destilería. Este lugar histórico forma parte del rico patrimonio cultural y natural de la región y es uno de los atractivos para quienes visitan las Fuentes del Marqués.



caser
Grupo Helvetia

GESTIONAMOS LOS SEGUROS DE TU EMPRESA DE FORMA INTEGRAL



699 87 23 00



Inmaculada.gestiones@gmail.com



www.inmagservices.com





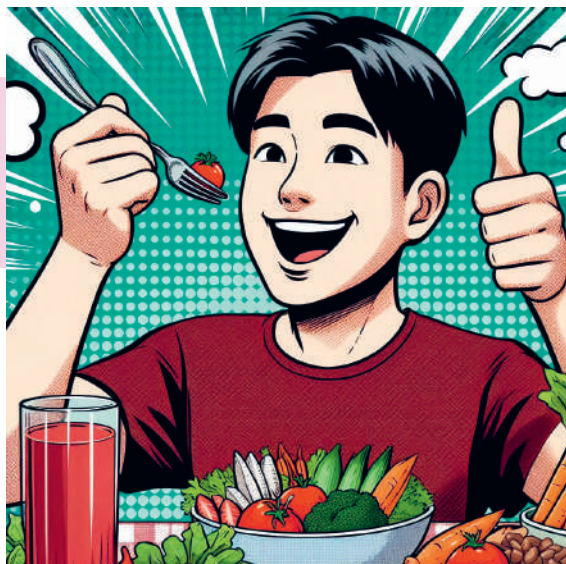
Efectos psicológicos de la alimentación

Nieves Sánchez Ramírez (psicóloga)

¿Cómo influyen los alimentos que consumo en mi salud mental? La calidad y la cantidad adecuada de nutrientes puede prevenir la aparición o ayudar en el afrontamiento del estrés, los trastornos de alimentación y la ansiedad, además de mejorar la concentración y disminuir los cambios de estado de ánimo, entre otros problemas emocionales. Existen estudios que demuestran que la dieta mediterránea disminuye entre el 25 y el 35 por ciento el riesgo de desarrollar depresión en comparación con otras dietas.

Si queremos que la comunicación entre nuestras neuronas funcione de manera adecuada se necesitan neurotransmisores que funcionen bien y estos están formados por nutrientes, en este caso aminoácidos esenciales que nuestro organismo no puede producir por sí solo y que solamente se pueden obtener a través de los alimentos. Tener una alimentación equilibrada, junto con otros hábitos saludables como el ejercicio físico y ocuparnos de nuestra salud mental, nos hará tener más energía y un mejor estado de ánimo.

Existe una estrecha relación entre el cerebro y el aparato gastrointestinal, este último es la casa de millones de bacterias que influyen en la producción de sustancias que tienen una función importante en nuestro cerebro, como la dopamina y la serotonina. Por tanto, comer alimentos sanos va a influir de manera positiva en el crecimiento de las bacterias buenas y esto influye en la producción adecuada de las sustancias químicas cerebrales.



Algunos tips de alimentación

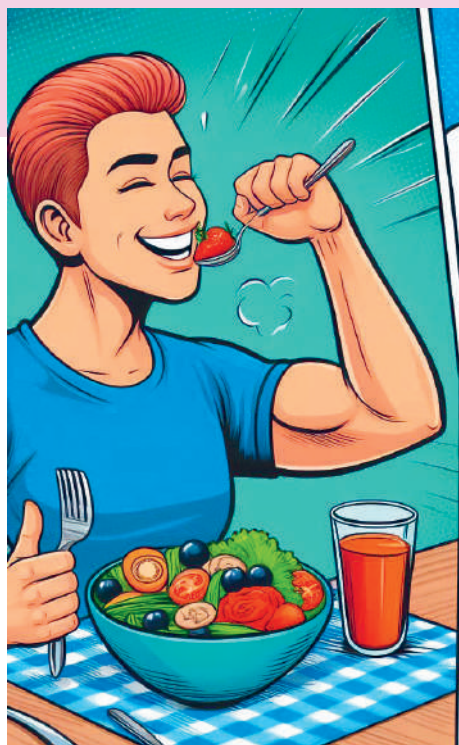
Se ha demostrado que algunos alimentos pueden influir de manera negativa en el estado de ánimo, como el azúcar, que en grandes cantidades promueve el crecimiento de las bacterias malas en el aparato gastrointestinal. También la cafeína, ya que aumenta la ansiedad, el alcohol, influye de manera negativa en la ansiedad y la depresión, y alimentos que contienen muchos aditivos o grasas saturadas.

Algunos alimentos influyen de manera positiva en nuestro estado de ánimo son las frutas y verduras, alimentos con omega-3 y vitaminas B1, B6, B12 y C, los frutos secos y los cereales de grano entero e integral.

Obviamente, una mala alimentación no va a ser la que produzca un problema psicológico, pero sí puede influir en su desarrollo, y tampoco una buena alimentación nos va a evitar, por sí sola, la aparición de estos problemas, pero sí van a ayudar en la prevención de estos, y si ya existieran, a su mejor afrontamiento.

Por supuesto, cuando tomemos la decisión de cuidar nuestra debemos de informarnos adecuadamente de los pasos que debemos dar y los alimentos más adecuados para nosotros, por esto siempre es recomendable contar con un profesional de la nutrición para que nos ayude y nos guíe en este aspecto.

En Centro Nisara también ofrecemos este tipo de ayuda con nuestra nutricionista Rosa.



Efectos psicológicos DE LA NUTRICIÓN



639 20 30 44



@centronisara



info@nisarapsicologia.com

Nisara

1

Nutrientes

La calidad y cantidad adecuada de nutrientes pueden marcar la diferencia en tu bienestar emocional. Una dieta mediterránea puede reducir hasta un 35% el riesgo de depresión.



2

Aminoácidos

Para que nuestras neuronas trabajen en armonía, necesitamos neurotransmisores saludables, los cuales se nutren de aminoácidos esenciales que solo podemos obtener a través de los alimentos.

4

Conexión cerebro-intestino

Nuestro intestino es como un segundo cerebro, por ello, alimentarnos correctamente favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas que influyen en la producción de sustancias químicas cerebrales clave.

3

Ejercicio físico

Una alimentación equilibrada, combinada con hábitos saludables como el ejercicio físico y el cuidado de nuestra salud mental, nos proporciona energía y un estado de ánimo positivo.



Semana Santa de Alhama

La Fiesta de Los Sentidos

Cofradía y Hermandades

Archicofradía de Nuestro Padre Jesús Nazareno (Paso Morao)

La Archicofradía de Nuestro Padre Jesús Nazareno comienza su andadura en el año 1707. Tras ciertas etapas, en 1921 se reorganiza y comienza a desfilar con sus imágenes. Tras la Guerra Civil se reestructura de nuevo, y es en 1946 cuando se adquiere la nueva imagen titular, Nuestro Padre Jesús Nazareno de José Lozano Roca, que perdura hasta nuestros días.

Desde entonces la Archicofradía ha ido aumentando el número de pasos en los desfiles procesionales. Entre sus peculiaridades, destaca la agrupación de romanos de los "armaos", que desfilaron por primera vez en la procesión en el año 1922.

El Papa Benedicto XIV les concedió en 1746 indulgencias plenarias a los cofrades y en 1995 el Papa Juan Pablo II le concedió la Bendición Apostólica. Ese mismo año, Su Majestad el Rey Don Juan Carlos I acepta el nombramiento como Hermano Mayor Honorario de esta Archicofradía.

Hermandad de la Santa Mujer Verónica (Paso Colorao)

No existe documento que feche la fundación de esta Hermandad, pero hay datos de que su primera participación procesional fue en 1923.

La imagen de su titular, la Santa Mujer Verónica, de la escultora Carmen Sánchez Araciel, fue una de las tres imágenes penitenciarias, que se salvó de la destrucción de la Guerra Civil.

Al inicio de la década de los 40 fue reconstruida la cofradía, pudiendo participar en la Semana Santa de Alhama de Murcia desde la primera procesión que se realizó tras la guerra.

Hermandad de Santa María Magdalena (Paso Azul)

La Hermandad de Santa María Magdalena fue fundada en 1921, adquiriendo la imagen de su titular realizada por el escultor Miguel Martínez Fernández.

Durante la Guerra Civil, la imagen de María Magdalena la mantuvo escondida el presidente de la cofradía, manteniéndose a salvo de la destrucción. Tras la guerra, fue restaurada por el escultor Lozano Roca y tomó parte, desde un principio, en la nueva etapa de la Semana Santa alhameña.



Cofradía de San Juan Evangelista (Paso Blanco)

La Cofradía se funda en 1921, pero será en 1942 cuando se reorganiza, debido a que durante la Guerra Civil desaparece prácticamente todo su patrimonio. A partir de ese momento Lozano Roca será el escultor más importante para la cofradía, así pues, en 1942 realiza la talla de su titular, San Juan Evangelista.

La cofradía organiza desde hace más de 50 años, el primer viernes del mes de marzo, el Vía Crucis al Calvario, siendo una tradición muy arraigada en la población.

Procesiones

Serenata del Viernes de Dolores

La Semana Santa de Alhama comienza al inicio del Viernes de Dolores, cuando el reloj marca las 12 y da inicio a un nuevo día. Una imagen de Jesús portada por los Moraos aguarda en la puerta de la sede del Paso Negro mientras uno de los portapasos traquea para llamar a la madre, abriéndose los grandes portones y apareciendo de su interior Nuestra Señora de los Dolores, al encuentro con su hijo. Una persona elegida por del Paso Morao es la encargada de felicitar a la virgen en el día de su santo. Los aplausos y vítores dan paso a la música y al baile, terminando con el regreso de la Dolorosa a su sede y la despedida de la imagen de Jesús.

Viernes de Dolores

En la tarde del Viernes de Dolores comienza a resonar a lo lejos un redoble de tambor en ordinaria que poco a poco se va haciendo más intenso. Es el indicativo de que la Brigada Rey Alfonso XIII de la Legión ha llegado a Alhama de Murcia y se dispone a recorrer las calles de Alhama recogiendo los estandartes y banderines ubicados en distintas viviendas de miembros de la Hermandad de Nuestra Señora de Los Dolores.

Al caer la noche, la Legión llega hasta la Iglesia de San Lázaro, donde se abren las puertas para aparecer el estandarte guía, seguido del tercio de romanos de la banda de Cornetas y Tambores y la imagen de la Dolorosa. Así da comienzo la noche grande del Paso Negro, en la que su titular recorrerá las calles de Alhama escoltada por los legionarios.

Hermandad de Nuestra Señora de los Dolores y la Soledad (Paso Negro)

Las primeras noticias de la existencia de la Hermandad en Alhama de Murcia son del año 1635. En origen, la denominación de la Cofradía fue de la Soledad, hasta el siglo XVIII, cuando el culto a la Virgen de los Dolores adquiere importancia. En 1925 se adquiere la imagen titular de la Hermandad, Nuestra Señora de los Dolores, que fue destruida en la Guerra Civil.

En 1942 comienzan los primeros intentos para reorganizar la Hermandad y un año más tarde se adquiere la Virgen de la Soledad, obra atribuida a José Planes; imagen que mediante un juego de brazos procesionaba también como Virgen de los Dolores, hasta la adquisición de la actual imagen en el año 1949.



Domingo de Ramos

Al caer la tarde, la aparición en el atrio de San Lázaro de la imagen de Jesús a lomos de una burra, "La Borriquilla", portada por los portapasos del Paso Colorao anuncian la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén. Un mar multicolor de niños vestidos de nazarenos de todas las cofradías acompañan esta procesión, conocida como "la procesión de los niños", completando el desfile con otros tres pasos.

El cortejo continúa hasta llegar a la ermita del barrio de Los Dolores, lugar al que pertenece la Hermandad, y donde un gran número de vecinos espera la llegada de Jesús.

Martes Santo

Por tradición en la noche de Martes Santo, salen a la calle juntas todas las cofradías y hermandades de Alhama y por tradición tras la Guerra Civil las imágenes de Jesús Prendido, San Pedro, Santa María Magdalena, San Juan y Nuestra Sra. de los Dolores procesionan en sencillas carrozas y no llevadas a hombros por portapasos. Esta procesión es el preludio a la Pasión de Cristo.

Miércoles Santo

El Miércoles Santo las calles de Alhama se tiñen de color azul. La Hermandad de Santa María Magdalena muestran el arrepentimiento de la Magdalena durante la Unción en Betania. Le sigue la Oración del Huerto, mientras el trono de la imagen de la Virgen de la Caridad es llevado a hombros exclusivamente por mujeres.

Jueves Santo

(Procesión de la Última Cena)

Al caer la tarde del Jueves Santo, Jesús se hace más presente que nunca en Alhama. Tras los Santos Oficios, la custodia con el Santísimo Sacramento sale al atrio de San Lázaro. Los "armaos" de los Moraos se arrodillan y dan escolta al Sacramento hasta el Sagrario donde montarán guardia.

Este momento da comienzo a la procesión, organizada por el Paso Morao, que recorrerán las calles de Alhama, mostrando varios de los momentos de la pasión de Cristo, en un acto de catequesis visual.



Jueves Santo (Procesión del Silencio)

Al llegar la noche, las calles de Alhama quedan totalmente a oscuras para dar paso a la noche más triste de la historia de la humanidad, en la que Jesús fue traicionado y vendido. En la penumbra de la noche, el reloj de la torre de la Iglesia de San Lázaro se tiñe de color rojo.

El sonido destemplado de los tambores y el solemne "toque de silencio" de trompeta anuncia la llegada de Jesús y su Madre. Durante la Procesión solo las saetas a la Esperanza y al Cristo del Rescate rompen el silencio en la noche del Paso Blanco.

Viernes Santo (Encuentro en la Calle de la Amargura)

En la mañana de Viernes Santo, los titulares de las 5 Cofradías y Hermandades salen a la calle para encontrarse en el cruce frente al atrio la Parroquia de la Concepción. El Nazareno carga la cruz, la Verónica seca su rostro para aliviar su dolor, María Magdalena observa como Jesús sufre por todos nosotros, mientras San Juan, el discípulo amado, acompaña a la madre, que llora rota de dolor. Tras el encuentro, comienza la procesión conjunta.

Viernes Santo (Procesión del Santo Entierro)

Alhama guarda luto en la noche. En el interior de la Parroquia de San Lázaro, Cristo yace muerto, mientras los fieles velan y rezan por él. Un grupo de nazarenos del Paso Morao entran en el templo y se llevan el cuerpo del Cristo Yacente para darle sepultura. Comienza así el Santo Entierro. Los nazarenos tapan su rostro en señal de respeto, mientras las imágenes de todas las cofradías y hermandades, que vuelven a procesionar juntas, visten de luto por la muerte del señor. Al finalizar la procesión, el Cristo Yacente es cargado a hombros hasta la Ermita del Calvario, para darle sepultura.

Sábado Santo (Procesión de las Siete Palabras)

Al caer la tarde del Sábado Santo, el tercio de "armaos" irrumpe en el templo de San Lázaro para trasladar a Cristo Crucificado a hombros hasta la Parroquia de la Concepción. Al llegar al templo, da comienzo la procesión de las 7 Palabras y Santo Sepulcro, en la que se recuerdan los últimos momentos de Jesús en la cruz y su sepultura.



Domingo de Resurrección

En la mañana del Domingo de Resurrección Alhama celebra el momento cumbre de su Semana Santa. En un encuentro en el centro urbano se dan cita los titulares de las cofradías. La cruz es vencida y el Santo Sepulcro se abre, y de él emerge una paloma como símbolo de la Resurrección. La madre acude al encuentro con el hijo resucitado que se une a ellos. Al encontrarse con él, cae su manto negro, mientras repican las campanas. A partir de ese momento el Cristo Resucitado de los Moraos junto a los titulares de las otras cofradías, ataviados con grandes arreglos florales, dan comienzo a una procesión llena de alegría, donde los tronos bailan entre vítores y aplausos por la resurrección de Cristo, celebrando el triunfo de la vida sobre la muerte.

Croquetas de coliflor y queso



INGREDIENTES:

- 600 ml de leche entera.
- 500 g de coliflor.
- 150 g de cebolla.
- 70 g de harina de trigo.
- 100 g de queso parmesano.
- Pimienta.
- Sal.
- Aceite.
- Harina, huevo y pan rallado para rebozar.

PREPARACIÓN:

En una olla, hervimos agua con sal y añadimos los ramilletes de coliflor, cocinándolos por aproximadamente 10 minutos hasta que estén tiernos. Escurrimos y aplastamos con un tenedor.

Mientras la coliflor hierve, cortamos la cebolla y la freímos en una sartén con un poco de aceite y sal a fuego bajo durante unos 5 minutos, hasta que esté transparente.

Agregamos la harina a la cebolla y rehogamos durante 1-2 minutos. Luego añadimos la coliflor aplastada, un poco de pimienta y nuez moscada opcional, y cocinamos los ingredientes.

Calentamos la leche y agregamos gradualmente a la mezcla de coliflor y cebolla a fuego bajo, removiendo constantemente hasta obtener una bechamel espesa y despegada de la sartén, unos 12-14 minutos.

Retiramos del fuego, añadimos el queso parmesano y dejamos que se funda con el calor residual. Vertemos la mezcla en un recipiente untado con aceite y dejamos enfriar en la nevera durante al menos 6-8 horas.

Transcurrido el tiempo de reposo, formamos las croquetas del tamaño deseado y las pasamos por harina, huevo batido y pan rallado. Refrigeramos durante 30 minutos antes de freírlas para que se adhiera bien el rebozado.

Freímos las croquetas en aceite caliente hasta que estén doradas, y escurrimos en papel absorbente. ¡Disfruta de estas deliciosas y crujientes croquetas de coliflor y queso! ¡Buen provecho!



Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



Alcachofas con salsa de guisantes



INGREDIENTES:

- 6 alcachofas.
- Aceite de oliva 0,4°.
- Sal.
- 300 g de habas.
- 300 g de guisantes.
- Pimientos.
- 200 g de cebolla.
- 1 limón.

PREPARACIÓN:

Comenzamos preparando las alcachofas. Cortamos el tallo y retiramos las hojas más duras de la base. Luego, las lavamos y las ponemos a hervir en una olla con agua, sal y el jugo de limón exprimido durante unos 30 minutos, hasta que estén tiernas.

Mientras tanto, nos ocupamos de las habas. Las desgranamos y las cocemos en otra olla con agua y sal durante unos 5-10 minutos. Después, las pelamos y reservamos.

Ahora nos centramos en la salsa de guisantes. En una cazuela, calentamos un poco de aceite y pochamos 100 gramos de cebolla picada. Cuando esté dorada, agregamos los guisantes y los cubrimos con agua. Cocinamos durante unos 10 minutos y luego trituramos la mezcla hasta obtener una salsa homogénea.

Por otro lado, en una sartén con un poco de aceite, salteamos los 200 gramos de cebolla restantes picados finamente. Cuando estén transparentes, añadimos las habas peladas y cocinamos hasta que estén tiernas.

Una vez listos todos los componentes, procedemos a montar el plato. Abrimos las alcachofas y las disponemos en los platos. Rociamos generosamente con la salsa de guisantes y agregamos las habas salteadas por encima.

¡Y listo! Ya tenemos unas exquisitas alcachofas con salsa de guisantes listas para disfrutar en familia. Esta receta es perfecta para cualquier ocasión y, además, ¡es original, saludable y sabrosa!



Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



Bacalao frito con pasas y piñones



INGREDIENTES:

- 500 g de bacalao desalado.
- 250 g de tomate rallado.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 50 g de pasas sin semillas.
- 20 g de piñones.
- 50 ml de vino blanco seco.
- Sal.
- Aceite de oliva suave 0,4°.
- Harina.

PREPARACIÓN:

Comenzamos pelando y picando finamente los dientes de ajo y la cebolla. A continuación, preparamos el bacalao desalado, pasándolo por harina para darle una textura crujiente al freírlo. Calentamos una sartén mediana a fuego medio con un poco de aceite de oliva, y freímos el bacalao, con la piel hacia abajo, hasta que esté dorado y crujiente por fuera, pero tierno por dentro. Si son muchos trozos, es preferible freírlos en dos tandas para que se cocinen uniformemente.

Mientras el bacalao se fríe, en otra sartén tostamos los piñones a fuego bajo hasta que estén dorados, sin necesidad de añadir aceite. Reservamos los piñones una vez tostados.

En la misma sartén donde hemos frito el bacalao, agregamos un poco más de aceite si es necesario, y pochamos la cebolla picada junto con los ajos, hasta que estén dorados y suaves. Luego, añadimos el tomate rallado y una pizca de sal, cocinando a fuego lento hasta que el tomate se haya reducido y la salsa esté espesa.

Seguidamente, incorporamos el vino blanco, la misma cantidad de agua, las pasas y los piñones tostados. Dejamos cocinar durante unos 5 minutos a fuego bajo, tapando la sartén para que los sabores se integren.

Después de este tiempo, colocamos los trozos de bacalao en la salsa y dejamos cocinar otros 5 minutos a fuego bajo, volviendo a tapar la sartén.

Probamos la salsa y rectificamos la sal si es necesario. Finalmente, servimos el bacalao frito con pasas y piñones, acompañado de la deliciosa salsa de tomate por encima. Esta receta es aún más sabrosa si se sirve fría, por lo que recomendamos dejar reposar unos minutos antes de servir. ¡Esperamos que disfruten de este plato tanto como nosotros!

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



2X1
EN LENTES DE SOL
GRADUADAS DESDE 33€

PROMOCIÓN SOL
VERANO 2024

Descuentos especiales
en todos los graduados de sol

Del 01 de abril al 24 de agosto

¡TE ESPERAMOS EN NUESTRA
ÓPTICA PARA AYUDARTE A
ENCONTRAR LAS LENTES DE SOL
GRADUADAS PERFECTAS PARA TI!



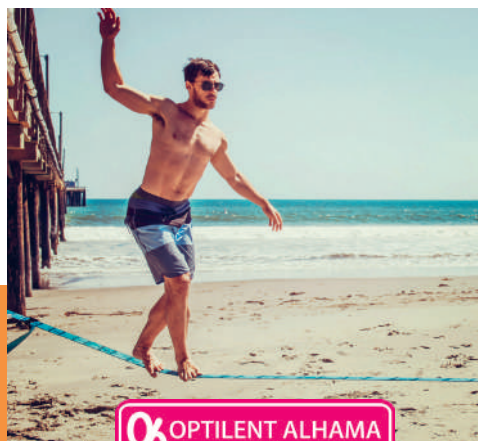
*La promoción está sujeta a oferta de graduaciones.



675 57 74 71



Av. Constantino López,
8, Alhama de Murcia



OPTILENT ALHAMA
Te óptica de confianza
T. 968 606 170 | 675 577 471 | Av. Constantino López, 8 Alhama de Murcia



@optilentalhama

Magro de cerdo al vino tinto

Cocina en familia



INGREDIENTES:

- 1 kg de carne de cerdo.
- 1 cebolla (150 g).
- 2 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cucharada de hierbas provenzales.
- Pimienta.
- 200 ml de vino tinto.
- 200 ml de agua.
- Aceite.
- Sal.

PREPARACIÓN:

Comenzamos preparando la marinada. En un mortero, machacamos los dientes de ajo con un poco de sal y añadimos las hierbas provenzales. Incorporamos un poco de vino tinto para formar una pasta.

En un recipiente hondo, colocamos la carne de cerdo y la sazonamos con sal y pimienta. Luego, agregamos la marinada preparada anteriormente y el resto del vino tinto. Mezclamos bien y dejamos marinar en la nevera durante al menos una hora, aunque se recomienda dejarlo toda la noche para un mejor sabor.

Pasado el tiempo de maceración, retiramos la carne de la nevera y la escurrimos para eliminar el exceso de líquido.

En una sartén grande, calentamos un poco de aceite a fuego bajo y añadimos la hoja de laurel para aromatizar el aceite. Luego, agregamos la cebolla picada con una pizca de sal y la cocinamos a fuego lento hasta que esté transparente y tierna.

Una vez que la cebolla esté pochada, añadimos la carne escurrida y la cocinamos junto con la cebolla durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente.

Incorporamos el líquido de la marinada, el agua y una pizca más de sal a la sartén. Agregamos la hoja de laurel y llevamos la mezcla a ebullición. Luego, tapamos la cacerola y cocinamos a fuego medio-bajo durante aproximadamente una hora, o hasta que la carne esté tierna y cocida. Una vez lista, comprobamos el punto de cocción y sazonamos al gusto si es necesario.



Retiramos la hoja de laurel y servimos el magro de cerdo al vino tinto caliente, acompañado de su deliciosa salsa espesa.

Esta receta es para cuatro porciones y es perfecta para preparar con antelación. ¡Disfruta de este plato reconfortante y económico en tus reuniones familiares!

Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



TODO LO QUE NECESITAS



Ropa de seguridad reflectante

Casullas para maestras

Gorros de chef
Agatha Ruiz de la Prada



Piedra para pizza



Grill piedra



Jamonero Córdoba
giratorio APM-500



Copas de coñac Krysta

646 12 95 31



C/Dr. Fleming, 10
Alhama de Murcia

Leche frita con naranja

Cocina en familia



INGREDIENTES:

- 500 ml de leche aromatizada con canela y naranja.
- 150 ml de zumo de naranja recién exprimido.
- 100 g de azúcar.
- 100 g de harina de maíz (maicena).
- 2 yemas de huevo.

Para rebozar:

- Harina de trigo.
- Huevo batido.
- Aceite de girasol para freír.

Para rebozar:

- Azúcar.
- Canela molida.

PREPARACIÓN:

En un recipiente, mezclamos la leche aromatizada con canela y naranja con el jugo de naranja exprimido.

En otro recipiente, mezclamos la harina de maíz y el azúcar. Agregamos las yemas de huevo a la mezcla de harina y azúcar, y batimos hasta obtener una crema suave y homogénea. Pasamos la crema por un colador fino para eliminar cualquier grumo y vertemos en una cacerola.

Calentamos la mezcla a fuego medio, removiendo constantemente con un batidor hasta que espese y alcance la consistencia de una crema.

Vertemos la crema en un molde previamente forrado con papel film, nivelando la superficie, y dejamos enfriar a temperatura ambiente antes de refrigerar durante al menos 3-4 horas.

Una vez que la crema esté fría y firme, cortamos en porciones del tamaño deseado. Pasamos cada porción por harina de trigo, luego por huevo batido y freímos en aceite de girasol caliente hasta que estén doradas por ambos lados.

Retiramos las porciones de leche frita del aceite y escurrimos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Mezclamos azúcar y canela molida en un plato y pasamos las porciones de leche frita por esta mezcla.

Servimos las porciones de leche frita con naranja inmediatamente como postre, o las metemos en el frigorífico hasta que estén listas para servir. ¡Disfruta de esta deliciosa leche frita con un toque fresco de naranja!



Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



Cuando las cosas se hacen tan bien, generan afición



Carlos Alcaraz
El N°1 más joven
de la historia

ElPozo marca N°1
en penetración
en hogares a nivel
nacional en el
Sector Alimentación



Hay que ser muy bueno para generar tanto interés.
Hay que ser muy grande para conquistar a tanta gente.
Y es que, cuando las cosas se hacen tan bien,
generan afición. Una grande y sana afición.

ElPozo, la marca de alimentación
con más aficionados.

CARLOS ALCARAZ

*Uno más
de la familia*





INGREDIENTES:

- 1 barra de pan duro.
- 250 ml de leche entera.
- 250 ml de leche evaporada.
- 250 ml de nata de montar o de cocinar.
- 100 g de azúcar.
- 1 rama de canela.
- Corteza de naranja y de limón.
- 2 huevos.
- Aceite para freír.

PREPARACIÓN:

En un cazo, vertemos la leche entera, la leche evaporada y la nata. Rompemos la rama de canela para intensificar su sabor y la añadimos. Quitamos lo blanco de las cortezas de naranja y limón para evitar que amarguen, y también las añadimos al cazo junto con el azúcar. Calentamos la mezcla a fuego medio, moviendo constantemente para disolver el azúcar y evitar que se pegue. Cuando comience a hervir, reducimos el fuego al mínimo y continuamos cocinando y revolviendo durante aproximadamente un minuto más para aromatizarla adecuadamente.

Una vez lista, retiramos la mezcla del fuego y la dejamos enfriar. Mientras tanto, cortamos la barra de pan duro en rebanadas del grosor deseado. Preferiblemente, dejamos el pan duro reposar durante dos días para que esté bien firme.

Después de que las leches se hayan enfriado, las colamos y las transferimos a una jarra. Preparamos una bandeja honda y vertemos aproximadamente la mitad de la mezcla de leche sobre ella. Colocamos las rebanadas de pan en la bandeja, asegurándonos de cubrirlas bien con la mezcla de leche restante. Refrigeramos la bandeja durante aproximadamente una hora, volteando las rebanadas de pan a la mitad del tiempo para asegurar una absorción uniforme.



Cuando el pan haya absorbido completamente la leche, calentamos el aceite en una sartén profunda a fuego medio. Batimos los huevos en un plato y sumergimos cada rebanada de pan en ellos, asegurándonos de que estén bien cubiertas. Escurrimos el exceso de huevo y freímos las torrijas en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados.

Una vez fritas, las retiramos del aceite y las colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. En un plato aparte, mezclamos el azúcar con un poco de canela molida y espolvoreamos esta mezcla sobre las torrijas.

¡Listo! Ahora podemos disfrutar de estas deliciosas torrijas de las tres leches, un postre perfecto para compartir en familia esta Semana Santa. Se pueden servir solas o acompañadas de una bola de helado, según el gusto de cada uno.



Escanea el QR y sigue la receta en vídeo en el canal de Cocina en Familia:



Dedicación exclusiva, personal y profesional prestada a nuestros clientes, con una cultura de servicios basada en la experiencia, el conocimiento y prestigio del equipo humano que integra nuestra empresa.

AUDITORES-CONSULTORES-TRIBUTARIOS-LABORAL



968 22 52 98



info@blazquezasociados.com

www.blazquezasociados.com



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

Sopa de letras: Semana Santa en la Región de Murcia

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

1. Biblico-Pasional
2. Burla
3. Californios
4. Caramelos
5. Cirio
6. Estantes
7. Habas
8. Marrajos
9. Mayordomo
10. Monas
11. Nazareno
12. Penitente
13. Rezaores
14. Romano
15. Salzillo
16. Tamborada

Encuentra las 9 diferencias



Sudoku 1

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

Sudoku 2

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

TRIBULEX

ASESORES

Comienza la campaña de la declaración de la Renta

Asesoría integral de empresas

Abogados

Administración de fincas

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



NUEVA GERENCIA E INSTALACIONES MEJORADAS

HORARIO

LUNES A VIERNES: 17:00 A 23:00
SABADOS: 09:00 A 14:00

PISTAS DE PÁDEL, FÚTBOL 5 Y TENIS

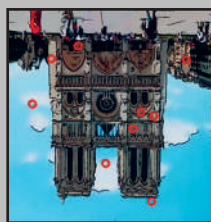
A través de llamada o whatsapp

613 740 555

¡RESERVA AHORA!



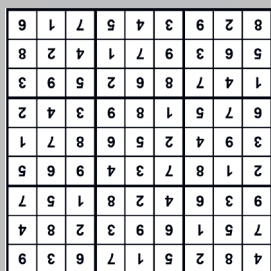
Calle Las Brisas, 2 . La Ñora (Murcia)



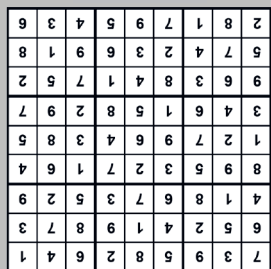
9 diferencias



Sopa de Letras



Sudoku 2



Sudoku 1

Soluciones

PRODUCTOS NATURALES
SANITARIOS DE ALTA CALIDAD

De boticarios a farmacéuticos.
Cuidamos de tu salud y bienestar desde 1901.



684 413 135

@boticayala

Maestro Martínez, 41,
Ceutí, Murcia



www.boticayala.com

Calendario de festivales

MARZO

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

FESTIVOS:

Martes 19: San José.

Viernes 22: Festivo en Águilas y Cartagena.

Jueves 28: Jueves Santo.

Viernes 29: Viernes Santo.

ABRIL

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

FESTIVOS:

Lunes 1: Festivo en Los Alcázares, Fortuna y Jumilla.

Martes 2: Festivo en Abarán, Ceutí, Murcia y Las Torres de Cotillas.

Viernes 5: Festivo en Blanca.

Viernes 19: Festivo en Moratalla.

Miércoles 24: Festivo en Pliego.

MAYO

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

FESTIVOS:

Miércoles 1: Fiesta del Trabajo.

Jueves 2: Festivo en Abanilla y Caravaca de la Cruz.

Viernes 3: Festivo en Abanilla, Caravaca de la Cruz, Cieza y Ulea.

Viernes 24: Festivo en Alcantarilla.

Jueves 30: Festivo en Archena.

¿QUIERES SABER CUÁNDO SALE EL
PRÓXIMO AUTOBÚS O TREN?

Escanea el código QR o entra en
revistaconecta.es/horariosdeautobuses
y consulta todos los horarios



Cuídate

CON NUESTROS TRATAMIENTOS

- COSMÉTICA NATURAL 100% VEGANA
- LÁSER DIODO
- LIFTING SIN CIRUGÍA
- ELIMINACIÓN DE TATUAJES
- ELIMINACIÓN DE MANCHAS
- MASAJE FACIAL
- REMODELACIÓN CORPORAL CON ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS
- MADEROTERAPIA
- LIFTING Y EXTENSIONES DE PESTAÑAS
- ESMALTADO SEMI-PERMANENTE
- PEDICURA AVANZADA



CITA PREVIA

968 621 097

@pepilopezestetica
C/Ramón y Cajal, 13,
Alguazas



Revista Conecta

Región de Murcia



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



www.revistaconecta.es

Conecta bien

MARKETING

AUDIOVISUALES

PUBLICIDAD

DISEÑO GRÁFICO

REDES SOCIALES

PÁGINAS WEBS



marketing@conectabien.com
671605888

www.conectabien.com