

GO!

GUÍA DEL OCIO

www.laguiago.com

Ejemplar gratuito

MURCIA # 161

EL OCIO volverá



#YoMeQuedoEnCasa
#el_OCIO_volverá



#QuedateEnCasa

El ocio y la cultura siguen acompañándonos de manera virtual y desde la Guía GO te los traemos a casa en versión digital

Staff GO!

CONTACTA CON NOSOTROS:

murcia@laguiago.com

www.laguiago.com

Tel. 636 05 70 51

 Guía del Ocio GO Murcia

 @GuiaGOMurcia

Dirección Murcia

Laura A. de Cienfuegos Ballesteros

D. Contenido y Maquetación

María A. de Cienfuegos

Redacción

Carmen María Hernández Ruíz

Miriam Álvarez

Imágenes

Freepik.com

Cordinación Red

Carolina de Pablo

Web Contenidos y Difusión

Miguel Santamarina

Administración

Angel Fernández Pérez

Director GrupoGo!

José Ramón de Pablo

Red de Guías GO:

Alicante, Aragón, Bilbao, Burgos, Cantabria, Córdoba, Granada, La Rioja, Madrid, Málaga, Salamanca, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vigo.

Deposito Legal: BU 224-1999

La Dirección de la Revista no se responsabiliza de las opiniones aquí vertidas, ni necesariamente se identifica con ellas.

Sumario

MURCIA # 161

#YoMeQuedoEnCasa



06 Ocio en casa

Murcia
Molina de Segura

44 Niños

Ocio infantil
Espectáculos

26 Arte

Museos
Murcia inspira

48 Te interesa

España
Curiosidades

32 Música

Conciertos
Festivales

54 Gastronomía

Recetas
Adopta un bar

Difusión controlada



Distribución gratuita



03 > GO! MURCIA

#MurciaEnCasa



TU CASA NO SE HACE PEQUEÑA

Quedarte dentro te hace grande

El Ayuntamiento de Murcia ha puesto en marcha la campaña de comunicación 'Tu casa no se hace pequeña. Quedarte dentro te hace grande' con el principal objetivo de ofrecer a los murcianos, de forma rigurosa y transparente, la información más relevante respecto a esta pandemia del COVID-19.

Asimismo se busca motivar a que la gente continúe en sus casas, algo necesario para salir de este estado; informar y responder de forma constante y transparente de las dudas frecuentes de los ciudadanos; e informar de forma individual de las medidas económicas que ha puesto en marcha el Ayuntamiento.

Se prestará especial atención al voluntariado, animando y difundiendo los gestos solidarios de vecinos y empresas del municipio que vuelven a demostrar la generosidad de los murcianos y se continuarán recordando las medidas de higiene, la distancia de seguridad...

Más info: www.murcia.es

Tu casa
no se hace
pequeña

Quedarte
dentro te
hace grande

#MurciaEnCasa

Llama al 900 12 12 12
Atención coronavirus

Llama al 010
Ayuntamiento de Murcia

murcia.es





Reconocimiento a los ‘Murcianos ejemplares’

Las redes sociales del Ayuntamiento de Murcia han publicado una serie de vídeos ‘**Murcianos ejemplares**’ con los que se quiere reconocer públicamente a aquellas personas que continúan trabajando presencialmente con el fin de que se mantengan los distintos servicios.

¿Quieres participar en los vídeos de #MurcianosEjemplares?

Envía tu vídeo en casa en formato horizontal.

Al correo murcianosejemplares@gmail.com

gracias ♥

Más info en las redes sociales del Ayuntamiento de Murcia.





#MURCIAENCASA

Actividades para hacer desde casa estos días

El Ayuntamiento de Murcia ha organizado una gran variedad de actividades mientras dure la cuarentena. Los murcianos podrán realizar desde casa talleres de bisutería, guitarra, pintura y salsa, actividades deportivas como tonificación con silla, obras de teatro o cortometrajes.

Desde las redes sociales municipales se podrá acceder a los talleres, actividades infantiles, obras de teatro y cortometrajes.

Además, para los menores se desarrollarán talleres creativos y teatro en inglés. Para seguir estos eventos virtuales hay que acceder al canal de Youtube, Twitter, Facebook o la cuenta de Instagram del Ayuntamiento de Murcia.

Para seguir estos eventos virtuales hay que acceder al canal de Youtube, Twitter, Facebook o la cuenta de Instagram del Ayuntamiento de Murcia.



#MURCIAENCASA

Talleres de Enclave Cultura

Centros Culturales

El **Ayuntamiento de Murcia** te invita a seguir una programación de entretenimiento especialmente concebida para seguir desde casa a través de las redes sociales.

Con este fin te facilitamos el enlace al **canal de Youtube del Ayuntamiento** donde puedes encontrar una serie de videos con propuestas de los monitores de Centros Culturales para realizar actividades en casa. Cada día se van sumando nuevas sugerencias sobre **baile, yoga, bordado, guitarra, manualidades diversas, etc.**

Además de los talleres de EnclaveCultura en este canal puedes encontrar otras propuestas como **'Murcia se mueve en casa', #MurcianosEjemplares o 'Mi casa a escena'**.

Esperamos que toda esta oferta cultural contribuya a hacer más llevadero el aislamiento y ya sabes **#QuedateEnCasa**.

Más info en la redes sociales del Ayuntamiento de Murcia



Para realizar estos talleres accede al canal de Youtube del ayuntamiento



Programación

#MurciaEnCasa

A stylized graphic of a house with a blue roof and a lighter blue body, positioned in the lower half of the page.

Talleres
Enclave Cultura

concurso fotográfico

MURCIA
DESDE
DENTRO
#murciadesdentro

MURCIA DESDE DENTRO

Concurso de fotografía

El **Ayuntamiento de Murcia** y el **Consejo Local de la Juventud de Murcia** lanzan el concurso fotográfico **#Murciadesdentro** donde podrán participar jóvenes entre 12 y 36 años y el objetivo es mostrar Murcia desde otro punto de vista.

La Concejalía de Movilidad Sostenible y Juventud, a través del Consejo Local de la Juventud de Murcia, lanza el concurso de fotografía **#Murciadesdentro**.

Para participar hay que publicar, una foto en los perfiles personales de Facebook, Twitter o Instagram con el hashtag **#Murciadesdentro** mostrando su visión sobre este periodo de aislamiento. Si el perfil es privado deberán enviarla a las redes de MurciaTotal en un mensaje privado.

**‘Murcia desde
otro punto de vista’**

De esta forma **'el objetivo es enseñar Murcia de otra manera'** con fotos desde los domicilios, del parque que se ve desde la ventana, de la calle, de una parada de tranvía vacía, de nuestra rutinas o de esos momentos que estamos viviendo ahora.

"Queremos fotos que transmitan y describan estos días únicos que estamos viviendo", ha apuntado la concejala Rebeca Pérez.

Podrán participar los jóvenes con edades comprendidas entre 12 y 36 años que vivan, estudien o trabajen en el municipio de Murcia.

Las mejores 10 fotografías recibirán la imagen en impresión digital en gran tamaño, la cual también se expondrán en la sala de exposiciones del centro juvenil del Ayuntamiento de Murcia Espacio Joven 585.

También los 10 ganadores recibirán un taller gratis de entre los más de 100 seleccionables durante el próximo trimestre disponible de los centros Juveniles 585 y El Palmar y un bono transporte.

El jurado estará compuesto por fotógrafos con amplia trayectoria y técnicos del Consejo Local de la Juventud de Murcia.



Sube tu foto a facebook, twitter o instagram con el hastag

#MurciaDesdeDentro

+ Info: En las redes sociales del Ayuntamiento de Murcia.



MURCIA TOTAL

Actividades en los Espacios Jóvenes desde casa

Todos los días desde el perfil de instagram [@MurciaTotal](#) encontrarás todas estas actividades: bailes, ejercicios, talleres, música en directo y mucho más.

Los espacios jóvenes están cerrados al público, pero eso no significa que no realicen actividades para hacer desde casa, en familia y con los más jóvenes.

● Los **LUNES** se podrá practicar **zumba** (17 horas), **pilates** (18 horas) y **bollywood** (19 horas).

● Los **MARTES** comenzará con **estiramientos** (17 horas), **yoga** (18 horas) y **tonificación** (19 horas).

● Los **MIÉRCOLES** tendrá lugar el **taller de customización de ropa** (17 horas) y se podrá practicar **pilates** (18 horas) y **danza oriental** (19 horas) y **aprender a hacer caricaturas** (20.10 horas).

● Los **JUEVES** habrá **zumba** (17 horas) después **tonificación** (18 horas) y **fitness** (19 horas).

● Los **VIERNES** tendremos **yoga** (18 horas), **ritmos latinos** (19 horas) y para terminar la semana **DJ en directo** (20.10 horas).



ESPACIOS JÓVENES DESDE CASA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00 ZUMBA	17:00 ESTIRAMIENTOS	17:00 CUSTOMIZA TU ROPA	17:00 ZUMBA	
18:00 PILATES	18:00 YOGA	18:00 PILATES	18:00 TONIFICACIÓN	18:00 YOGA
19:00 BOLLYWOOD	19:00 TONIFICACIÓN	19:00 DANZA ORIENTAL	19:00 FITNESS	19:00 RITMOS LATINOS
		20:10 HUMOR GRÁFICO		20:10 DJ DIRECTO

DIRECTO EN INSTAGRAM
@MURCIATOTAL

#QUÉDATEENCASA

585

murcia
consejo de la juventud

**Ayuntamiento
de Murcia**

EL PALMAR

PROGRAMA REDES

2020



DISFRUTA EL FIN DE SEMANA EN CASA

#RedesMurcia

Talleres y actividades gratuitas en @redesmurcia

Durante los próximos fines de semana podremos disfrutar de actividades que los monitores de Redes realizan desde sus hogares.

- Los **VIERNES**, se realizarán las actividades de **aprendizaje de edición de vídeo** (16.30h), baile en la **modalidad La Kizomb**, uno de los grandes bailes de moda.(17.30h) y en **última sesión, acondicionamiento físico** (18.30 horas) donde se realizarán diversos ejercicios para mantener un cuerpo saludable y estar en forma sin la necesidad de salir de casa.



 [Instagram @redesmurcia](https://www.instagram.com/redesmurcia)

VIERNES

Edición de Vídeo

16:30h – 17:15h

Kizomba

17:30h – 18:15h

Acondicionamiento Físico

18:30h – 19:15h

SÁBADO

Guitarra

11:00h – 11:45h

Capoeira

12:00h – 12:45h

Kpop

17:00h – 17:45h

Lenqua de Signos

18:00h – 18:45h

Acondicionamiento Físico

19:00h – 19:45h

Campeonato Ajedrez Online

Sábado 18 Abril 18:00h – 19:30h

DOMINGO

Ajedrez

11:00h – 11:45h

Pilates

12:00h – 12:45h

Cómic Manga

17:00h – 17:45h

Defensa Personal

18:00h – 18:45h

Acondicionamiento Físico

19:00h – 19:45h



#RedesMurcia

• Los **SÁBADOS**, se realizarán actividades de índole creativo y formativo. En primer lugar, se realizará una conexión en directo con el monitor de **GUITARRA** (11h.) que proporcionará las pautas necesarias para sacarle el mayor partido posible a este instrumento.



En segundo lugar **CAPOEIRA** (12 h.) donde los participantes pondrán en práctica este arte marcial afro-brasileño que combina facetas de danza, música y acrobacias, así como expresión corporal.



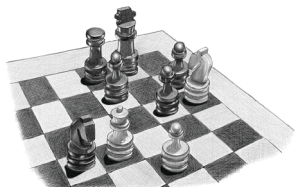
En tercer lugar, y ya por la tarde, taller de **K-POP** (17h), el nuevo fenómeno musical. Más tarde podrás adentrarte en el **APRENDIZAJE DE LENGUA DE SIGNOS** (18h.) una lengua que te abrirá muchas puertas y con la que podrás ayudar a otras personas a avanzar.

Podrás participar en un estupendo **CAMPEONATO DE AJEDREZ** (18h) que también te servirá para mantener en forma la mente. Y por último, no te pierdas otra sesión de **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** (19h) para seguir manteniendo el cuerpo saludable desde casa.

Más información en [Redes Murcia](#)   

Los talleres se realizan desde los directos de [instagram](#)

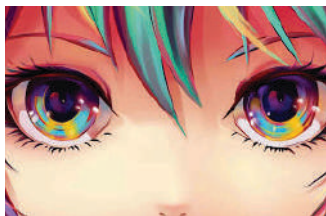
● Los **DOMINGOS**, se realizarán los **TALLERES DE AJEDREZ** (11h.) en el que se explicarán conceptos básicos, desde el movimiento y valor de las piezas hasta las tácticas más comunes que todo jugador aficionado debe conocer para disfrutar más a fondo de este deporte.



En segundo lugar podremos disfrutar de una clase de **PILATES** (12h) para activar todos los grupos musculares alternándolos y, en ocasiones, combinándolos de una manera a la que no estamos acostumbrados. Sobre todo se trabaja abdominales y glúteos. Es una forma de entrenamiento y preparación física y mental.



Cómic Manga (17h) en directo a través de zoom.



Clases de **DEFENSA PERSONAL** (18h) que abordan el estudio físico, psicológico y estratégico de las capacidades propias a la hora de enfrentarse a situaciones de riesgo.

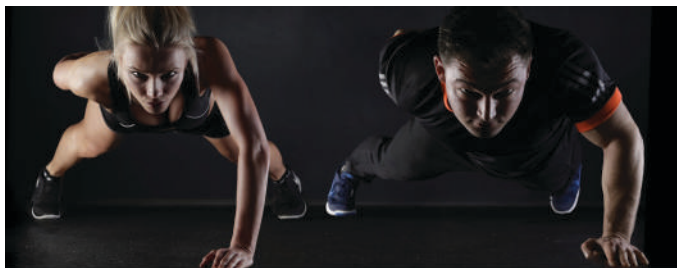


Y por último, **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** (19h) que continuará con la rutina de ejercicios del domingo.





Clases deportivas gratuitas



#YoEntrenoEnCasa

Clases virtuales de gimnasia

Debido al estado de alarma en el que nos encontramos, el **Servicio de Deportes del Ayuntamiento de Murcia** ha lanzado **#YoEntrenoEnCasa** y pone a nuestra disposición clases **GRATUITAS** de gimnasia.

Entrena totalmente gratis, en casa y a tu ritmo con más de 350 clases virtuales. Elige entre HIIT, Pilates, Yoga, Acondicionamiento, Baile y un largo etc.

Descarga la APP Training Gym y accede con los siguientes datos:

Usuario: ayuntamientomurcia

Contraseña: 1234abcd

NO ESTÁS SOLO/A

AYUDEMOS A QUIEN MÁS LO NECESITA

¿Quieres colaborar de forma solidaria?

Participa en el servicio de voluntariado social de apoyo en los tres centros de servicios sociales del ayuntamiento de Murcia.

Red de voluntariado telefónico para combatir la soledad no deseada y prestar los recursos que necesitan las personas afectadas por la situación causada por el COVID-19

968 26 27 18

968 87 97 10

968 87 37 87

968 35 86 00

EXT. 56936 / 56861

L-V DE 8H A 15H

**3 OFICINAS DE VOLUNTARIADO
EN LOS CENTROS SOCIALES
ATENCIÓN A PERSONAS VULNERABLES
SERVICIO TELEFÓNICO**

CONCEJALÍA DE DERECHOS SOCIALES Y FAMILIA



Ayuntamiento
de Murcia



#CulturaEnCasa MOLINA DE SEGURA

Ni la actividad cultural ni la creatividad se detienen durante la cuarentena. **La Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Molina de Segura** propone divertidas actividades culturales para llevar mejor el tiempo en casa durante el confinamiento, agrupadas en el programa **#CulturaenCasa**.

● Sala abierta

Sala Abierta es una iniciativa que pone a disposición de asociaciones culturales y personas particulares la plataforma de la **Concejalía de Cultura** en el canal Youtube y otras redes sociales para que envíen sus enlaces, vídeos y actividades culturales: música, cine, literatura, talleres, etc... y la Concejalía de Cultura los emitirá a través de sus redes sociales y web.

● Fotografías en cuarentena

El estado del confinamiento domiciliar de los ciudadanos y ciudadanas ocasionado por el COVID-19 no impedirá a las familias molinenses disfrutar de unas sesiones fotográficas en casa. Con este objetivo, una de las actividades impulsadas por la **Concejalía de Cultura del Ayuntamiento de Molina de Segura**, dentro del programa **#CulturaenCasa**, es **Fotografías en Cuarentena**.

Los participantes tendrán que enviar **un retrato familiar al completo pasando la cuarentena en casa**. Las fotografías de los participantes en esta iniciativa se publicarán en vídeos y en internet con todas las fotos para recordar lo que fue Molina de Segura en estos días de cuarentena.

Los participantes tendrán que enviar el contenido al correo electrónico culturaencasa@molinadesegura.es o al whatsapp 682 80 42 41

• El Juego de 100 Preguntas

La Concejalía de Cultura de Molina de Segura ofrece, también dentro de su programación #CulturaenCasa, el Juego de 100 Preguntas.

A través de [twitter@cultura_molina](https://twitter.com/cultura_molina) y [facebook@concejaliadeculturamolina](https://facebook.com/concejaliadeculturamolina) se va a publicar, cada dos días, entre 3 y 5 preguntas, para que los vecinos y vecinas conozcan mejor la ciudad de Molina de Segura. Si los participantes en el juego de preguntas consiguen llegar a las 100 respuestas acertadas, esta Concejalía les organiza una visita guiada al MUDEM para los propios ganadores y hasta 25 amigos o familiares de los mismos.

 [twitter@cultura_molina](https://twitter.com/cultura_molina) y  [facebook@concejaliadeculturamolina](https://facebook.com/concejaliadeculturamolina)



• Cuando la realidad se parece a la ficción

Una actividad que apuesta por la forma más breve e inmediata de narrativa, el microrrelato, que puede contener una gran historia en pocas líneas. Las únicas condiciones son: que el microrrelato trate directa o indirectamente sobre la situación que estamos viviendo, y que su extensión no supere las 200 palabras. Escribe el microrrelato con el hashtag #SetenilLocal. Los microrrelatos se irán publicando en redes sociales (Twitter, @Cultura_Molina, Facebook, @ConcejaliadeCulturaMolina), y al final se publicarán todos juntos en formato digital o en libro de papel.

**Hashtag #SetenilLocal y envíalo a culturaencasa@molinadesegura.es
o al whatsapp 682 80 42 41**

Arte



Museos para visitar online y gratis

Muchas son las acciones llevadas a cabo por diferentes instituciones de toda índole para hacernos el confinamiento más ameno. Aquí os traemos varios museos que permiten pasearnos por sus galerías sin salir de nuestras casas. Es una gran alternativa para ocupar nuestro tiempo libre y aprender del arte creado por diferentes artistas, en distintas épocas y lugares.

+ info: www.laguiago.com



Museo Nacional del Prado

El Museo del Prado, ubicado en Madrid, ya era un veterano de las redes sociales y las visitas virtuales antes de la crisis del coronavirus.

Un experto en la materia te explica los cuadros de una sala, de un autor en concreto o simplemente un cuadro en particular. Una visita guiada que mantiene su horario en directo de lunes a viernes.

En su visita online se podrá acceder a más de 8.000 obras (sobre todo de los siglos XVI al XIX) de uno de los museos más visitados del mundo.

A través de su cuenta en Instagram @museoprado



ONLINE TOURS

Museo del Louvre

Si nunca antes pudiste ir a París, ahora tienes una fantástica oportunidad para disfrutar del famoso museo del Louvre de forma virtual.

El museo nacional del país galo es conocido sobre todo por albergar el cuadro de la **Gioconda de Leonardo Da Vinci**. Posee en su interior una grandísima colección de arte y arqueología de todo el mundo.

El Louvre ofrece una visita virtual por sus pasillos a la que puedes acceder desde tu móvil u ordenador (aunque necesitarás activar Flash para hacer el tour). Una experiencia de disfrutar del arte, sobre todo anterior al impresionismo.

A través de www.louvre.fr/en/visites-en-ligne



Museo Guggenheim

Lo primero que nos viene a la mente cuando pensamos en el Guggenheim de Bilbao es su impresionante edificio diseñado por el arquitecto canadiense Frank O. Gehry.

Es un museo de arte contemporáneo que en tiempos de estar encerrados en casa permite que podamos seguir disfrutando de sus exposiciones, explicadas también por profesionales del museo o por los propios artistas.

A través de su web y de sus redes sociales (como Twitter: @MuseoGuggenheim) También se puede acceder a todo el contenido multimedia disponible.



EXPERIENCE THE MET, ANYWHERE

Museo Metropolitano de Arte

Museo Metropolitano de Arte de Nueva York está en Manhattan y es uno de los museos de arte más grandes del mundo.

Cuenta en su colección con más de 2 millones de obras de la antigüedad clásica, de diferentes épocas y artistas de Europa y de obras estadounidenses. A través de su página web podrás vivir desde casa la experiencia del conocido comúnmente como Met sin moverte del sofá. De la mano de profesionales del arte, artista o simplemente con una visita virtual 360 grados por sus salas.

A través de su web www.metmuseum.org



Museo Británico

Aunque la visita al museo Británico de Londres ya era gratis antes del confinamiento, ahora podemos acercarnos de una manera más cómoda, amena y divertida a sus colecciones.

En su página web encontrarás todas sus obras de diversas materias además de arte, como historia, arqueología o etnografía. Podrás descubrir 2 millones de años de la historia de la humanidad y la cultura de uno de los museos más visitados del mundo.

A través de su web www.britishmuseum.org



#YOMEQUEDOENCASALEYENDO

¡¡¡Libros gratis para todos!!!

En plena crisis del COVID 19, sobrellevar el confinamiento en casa, en muchas ocasiones sin compañía, se nos hace cada día más cuesta arriba. **Las editoriales han querido aportar su granito de arena y ofrecen, de manera gratuita, acceso a muchos de sus libros.**

Sí, como lo lees, libros gratis de autores consagrados o noveles, de terror, novelas policíacas, románticas, de autoayuda, infantil o juvenil... Cientos de títulos de todas las temáticas para que nuestra estancia en casa sea más llevadera y logremos superar el aburrimiento con buenas dosis de cultura!

#YoMeQuedoEnCasaLeyendo

Más info: www.keepreadingencasa.planetadelibros.com

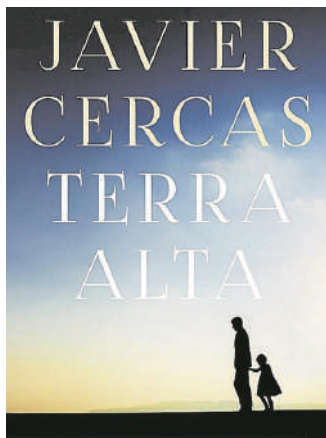
Editorial Planeta libera alguno de sus libros más vendidos, **El código Da Vinci**, de Dan Brown; **Los hombres que no amaban a las mujeres**, de Stieg Larsson; **La sombra del viento**, de Carlos Ruiz Zafón; **El tiempo entre costuras**, de María Dueñas... además de otros títulos juveniles e infantiles: www.keepreadingencasa.planetadelibros.com



Anagrama nos ofrece 5 títulos de su editorial: **Años felices**, de Gonzalo Torné; **Las cosas que perdimos en el fuego**, de Mariana Enriquez; **Un buen detective no se casa jamás**, de Marta Sanz; **Fiesta en la madriguera**, de Juan Pablo Villalobos y las once breves novelas que Alejandro Zambra recoge en **Mis documentos**.

www.anagrama-ed.es/noticias/anagrama/regala-lectura

Nubico ofrece acceder gratis a todo su catálogo, en el que se encuentran desde best-seller españoles (Terra alta, Premio Planeta 2019, de Javier Cercas, Alegría de Manuel Vilas...) o libros de autoayuda (Yo puedo con todo, de Patry Jordan, El poder de confiar en ti, de Curro Cañete) o, para los adolescentes de la casa, la famosa trilogía que ha inspirado las películas de Netflix A todos los chicos de los que me enamoré, de Jenny Han. www.nubico.es



Roca Libros nos presenta una quincena de libros, entre los que destaca «De Rafael a Nadal», el viaje de Rafael a Nadal hacia la leyenda o **La bodega**, de Noah Gordon.

www.rocalibros.com/etiquetas-catalogo/YoMeQuedoEnCasaLeyendo

MURCIA INSPIRA

#MomentosAlhambraEnCasa

Murcia Inspira desplaza la cultura a todas las casas

La iniciativa cultural de Murcia Inspira llevará a cabo encuentros online de fotografía, ilustración, música, arte urbano, artesanía contemporánea, arquitectura y gastronomía.

Murcia Inspira, el proyecto cultural multidisciplinar de Cervezas Alhambra, traslada los encuentros presenciales al entorno online, amenizando las jornadas en casa y permitiendo llevar la cultura, nuestra mayor riqueza, a todas las personas. Durante los meses de abril, mayo y junio, bajo el paraguas de **#MomentosAlhambraEnCasa**, **Murcia Inspira** y **Cervezas Alhambra** introducirán la cultura en todas nuestras casas a través de la fotografía, la ilustración, la música, el arte urbano, la artesanía contemporánea, la arquitectura y la gastronomía.

La nueva iniciativa, que busca desvelar el talento emergente de la Región, continúa poniendo el foco en el proceso de creación de los artistas y apostando por la cultura como arteria para mejorar la vida de las personas **a través de las redes sociales de Murcia Inspira**. Contará con reconocidos expertos y agentes del sector, como **Aíta Salinas, Claudio Aldaz, Ramón Gómez, La Polaca, Las Culpas, Pablo de Torres, Mavica y Manuel Clavel**, entre otros.



Murcia se ilustra

#MurciaSellustraEnCasa continuará apoyando a los ilustradores de la ciudad. También este colectivo, que derrocha pasión y creatividad, en un directo de Facebook, nos trasladará a través de una exposición virtual de 30 ilustradores, desde su propia voz, a los lugares más queridos y singulares de Murcia con distintas miradas.

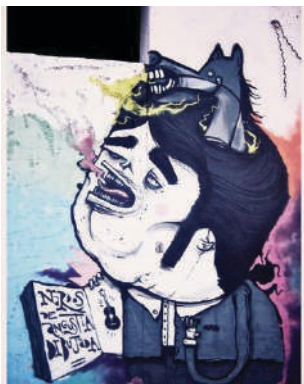
Más información en sus redes sociales [@muriainspira](#) y en su web: www.muriainspira.es





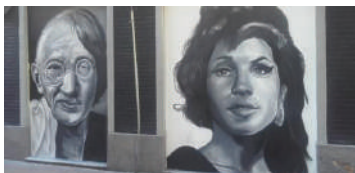
El arte se toca

La música tendrá su espacio a través de #ElArteSeTocaEnCasa. Líderes de bandas murcianas y nuevos emprendedores en el sector de la música nos dejarán tardes muy especiales reservadas para la conversación en Instagram Live con entrevistas en directo sobre nuevos procesos de trabajo y de creación en torno a la música.



Murcia se expresa

Por su parte, #MurciaSeExpresaenCasa contará con un referente del graffiti en la ciudad para llevar a cabo un workshop en Facebook Live del proceso de creación de una pieza de arte urbano sobre lienzo.



Creando despacio

Asimismo, se seguirá poniendo en valor la artesanía contemporánea a través de #CreandoEspacioEnCasa. Un streaming realizará un recorrido para observar cómo talentosos jóvenes mantienen viva la esencia más artesanal de nuestros antiguos oficios a través de la creación actual.



Descubriendo Murcia

Nos acercará al patrimonio arquitectónico de la ciudad de la mano de sus creadores. En este sentido, contará con arquitectos o arquitectas de reconocido prestigio para conversar a través de Facebook Live sobre sus obras en Murcia.

Desgustando Murcia

Por último, #DegustandoMurciaEnCasa dará visibilidad al talento gastronómico que está despuntando. Compartiremos online la experiencia e inspiración de chefs en los fogones, descubriendo junto a ellos los secretos de su cocina.



‘Murcia Inspira y Cervezas Alhambra, con esta iniciativa, pretenden aportar su grano de arena, acompañando a la gente a través de la cultura durante el tiempo que dure la crisis sanitaria’

Más información en sus redes sociales @murciainspira   
y en su web: www.murciainspira.es



DESCUBRIENDO MURCIA EN CASA

Encuentro virtual con el arquitecto Manuel Clavel

El proyecto cultural de **Murcia Inspira y Cervezas Alhambra** vuelve a darse cita en el entorno digital a través de **#DescubriendoMurciaEnCasa**, que ofrece un encuentro en directo con **Manuel Clavel**, uno de los arquitectos más relevantes e internacionales de la historia reciente de la Región de Murcia. El encuentro participarán expertos en la materia y todas aquellas personas que quieran hacerlo desde sus casas.

En una video-entrevista conducida por el comisario **Ramón Gómez Ruiz, el CEO de Clavel Arquitectos, Manuel Clavel**, con numerosas obras importantes por todo el mundo, desde España a Estados Unidos, China o Dubai.

Con **#DescubriendoMurciaEnCasa, Cervezas Alhambra** quiere dar voz al colectivo de arquitectos en un foro distinto al convencional, generar una experiencia que conecte al público con su ciudad, para que disfrute tranquilamente de lo que sus calles le ofrecen, y compartir un momento distendido. La iniciativa da cabida a los colectivos de arquitectos, interioristas y diseñadores, que participan activamente en la efervescencia cultural que está experimentando la ciudad, aportando un gran peso social, y compartiendo la sensibilidad estética y maestría técnica de los valores de Murcia.

Martes 21 de abril en la página de Facebook de Murcia Inspira a las 19:00h.

MURCIA
INSPIRA


www.murciainspira.es

Una colaboración de
Cervezas Alhambra



DES- CUBRIENDO MURCIA

21 abril / 19h

@murciainspira 

#MomentosAlhambraEnCasa

Manuel Clavel, CEO de Clavel Arquitectos, en conversación con el comisario Ramón Gómez nos contará cómo a lo largo de su carrera ha transformado nuestra ciudad desde la reforma del Café del Arco al nuevo centro de ocio ODISEO.



CERVEZAS
ALHAMBRA

Produce:



#Yomequedoencasa

#DescubriendoMurciaEnCasa



CONCIERTOS
en
Casa

Agenda web de música en streaming
www.conciertosencasa.com



Lanzan la primera agenda web de conciertos en casa por streaming

Actuaciones en streaming que llevan a cabo artistas de todo el mundo en directo desde casa

La iniciativa surge a raíz de la cancelación temporal de los conciertos en vivo y la situación de confinamiento obligatorio.

La web ha despertado interés nacional e internacional, especialmente de EEUU y América latina.

ConciertosenCasa.com es un nuevo sitio web que presenta en forma de agenda en una sola página todos los conciertos en casa por streaming programados para los próximos días, con enlaces directos a los canales de difusión de los eventos.



La web, creada en tiempo récord, ha superado los 5.000 seguidores en Facebook en una semana y ha despertado interés nacional e internacional, especialmente de EEUU y América latina, ya que está introduciendo en su agenda eventos de todo el mundo.

La web está en permanente actualización y **cada hora que pasa se añaden nuevos conciertos en streaming** a la agenda, que recoge todos esos eventos en una página web muy accesible, con versiones responsive específicas para móvil y tablet.



Conciertos en casa.com cuenta con un newsletter para suscribirse. Diariamente se envía un listado con los eventos de música en directo programados para cada día.

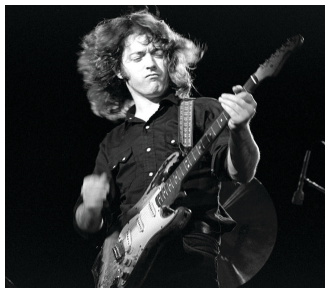
ConciertosenCasa.com es una iniciativa creada a raíz de la situación de confinamiento obligatorio y cierre de salas de conciertos y locales de hostelería y ocio en España, que ha motivado la cancelación de todos los conciertos y eventos musicales.

Ante esta situación, numerosos artistas y músicos han optado por realizar emisiones en streaming principalmente desde Instagram y otras redes sociales de actuaciones musicales desde casa.



Además, muchos de estos conciertos están agrupándose en forma de **mini-festivales** virtuales, como el **#Manti-taFest**, **#YomquedoencasaFestival**, **#VisaVis Festival**, **Los 40tena principales**, o el **Coronapunk**, organizado por la productora y discográfica Wild Punk Records.





En Sevilla se ha organizado de forma conjunta desde la web **EscenaenSevilla.com** y **ConciertosenCasa.com** el festival **#FlamencosenCasa**, en que participarán entre otros Raimundo Amador, Esperanza Fernández Y Manuel de La Luz.



‘Esperemos que esta crisis se resuelva cuanto antes y podamos volver a encontrarnos todos muy pronto llenando Festivales, Salas y Locales de Conciertos. Sin duda, superaremos más pronto de lo que pensamos este grave problema y volveremos a vernos celebrando juntos como nunca antes la música y la vida. Mientras tanto podremos disfrutar de las actuaciones desde casa de nuestros artistas favoritos’

ha explicado David Moya, responsable del proyecto.



Teatro familiar

DISFRUTA CON LOS MÁS PEQUES EN CASA

El teatro es un arte y un entretenimiento al alcance de todos, para todas las edades; un placer para disfrutar en cualquier momento. Por ello, en estos tiempos «revueltos» y de confinamiento, queremos presentaros la sección de teatro familiar que pone a vuestra disposición, una selección de obras de teatro infantil para poder disfrutar en familia de la mano de #AfundaciónEnCasa.

Canal de youtube: AfundaciónTV

MANUALIDADES PARA PEQUEÑOS

Haciendo pequerías



YouTube



Programa de actividades

#CulturaenCasa

Concejalía de Cultura de Molina de Segura

#Culturaencasa

#Molinaencasa



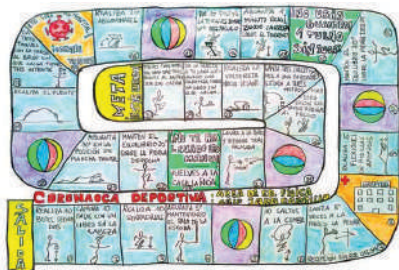


Actividades Online **TERRA NATURA MURCIA**

Desde el cierre de sus instalaciones, el parque de Terra Natura se mantiene más activo que nunca en las redes sociales. Desde donde quieren mostrar a todo el público el trabajo que se realiza desde el parque, así como curiosidades de las distintas especies. También han iniciado una serie de actividades para los más pequeños: cuentos y manualidades relacionadas con los animales del parque.

- **Martes de cuento de Terra Natura Murcia.** Todos los martes
- **Manualidades de animales por Terra Natura Murcia.** Todos los jueves

Puedes seguir todas estas actividades en las RRSS de Terra Natura. Hasta el 31 de mayo. 0€



El CoronaOca

Conseguir que los niños hagan deporte y se lo pasen bien no es tarea fácil, por ello os traemos este divertido juego. Cada uno puede colocar en las casillas las pruebas deportivas que considere, podéis elaborar vosotros mismos vuestro material

También podéis usar el que ha realizado el profesor Alfonso Vivancos del Área de Educación Física del CEIP Jara Carillo, que encontraréis en www.agendamuda.es

PARA LOS MÁS PEQUES EN ESTOS DÍAS DE CONFINAMIENTO

Cuentacuentos online

Mientras se relata una historia, los niños se transportan a mundos donde ellos son los protagonistas. Por ello os traemos cuentacuentos online para los más peques en estos días de confinamiento.

Cuentos infantiles cortos

En el cana de youtube Cuentos Infantiles podrás ver maravillosos cuentos creados para fomentar los valores humanos en los niños. de todas las edades que les harán disfrutar y reirse, a la vez que aprenden valores humanos con los personajes que aparecen en los cuentos infantiles.

Canal de youtube: Cuentos Infantiles



Cuentacuentos desde casa

Las Bibliotecas de Murcia promueven la lectura con cuentacuentos a través de las redes sociales del Ayuntamiento durante los fines de semana. Una programación de cuentacuentos para los más pequeños, recomendaciones literarias y talleres de manualidades para hacer desde casa.

Desde las 11 h. De viernes a domingo
Canal de youtube del Ayuntamiento de Murcia



Te interesa



FRENTE A LAS CONSECUENCIAS DEL CORONAVIRUS

#EsteAñoViajoPorEspaña

Desde la Guía GO también nos unimos a la campaña #EsteAñoViajoPorEspaña

El turismo de España está pasando por su momento más delicado a causa de la crisis provocada por el Coronavirus. Con esta campaña se pretende hacerle llegar a los ciudadanos y ciudadanas, que se están comportando de manera tan cívica ante esta crisis, el mensaje y la petición de que este año pasen sus vacaciones **dentro de nuestras fronteras**.

El objetivo de esta campaña es apoyar un sector que supone más de un 6 por ciento del PIB y es el sustento de millones de personas. Pero también poner de relieve la capacidad solidaria de los cientos de miles de turistas españoles que en cuanto esto pase harán sus maletas para disfrutar de unas vacaciones, este 2020 más que merecidas.

#EsteAñoViajoPorEspaña

Este es el comunicado de los profesionales de F&BA Hotelero que han lanzado la campaña que estamos seguros copartireis con vuestros amigos y conocidos como hacemos nosotros

Si conseguimos sensibilizar a la población de que viajando por España se ayuda a todas las personas que trabajan en el sector y a sus familias será un gran apoyo para ellos y para nuestro país.



'AYUDEMOS AL TURISMO DE ESPAÑA'



#EsteAñoViajoPorEspaña

- Para solidarizarme con uno de los sectores más perjudicados por el Coronavirus.
- Para apoyar a los trabajadores y trabajadoras del sector turístico.
- Para disfrutar de la cultura, paisajes y gastronomía de España.





EL DIALECTO DE LA REGIÓN DE MURCIA

Algunas curiosidades sobre el panocho

El panocho es el dialecto propio, y nacionalmente conocido e imitado, de la Región de Murcia. Nuestra manera de hablar que nos diferencia y nos distingue a los murcianos allá donde vayamos. Una variedad lingüística cuyo origen se remonta a la huerta murciana o al antiguo Reino de Murcia, pero que también se habla en la Vega Baja, Albacete, Almería, Granada y Jaén.

Características principales

Algunas características de este dialecto son la pronunciación abierta de las palabras, el sonido jota y el de la h aspirada, el seseo, 8 sonidos vocálicos, la terminación de muchas palabras en -ico o la existencia de labiodental, con carácter distintivo fonológico.

El panocho bebe del léxico de la lengua árabe y mozárabe, de la fonética de la lengua aragonesa y de algunas particularidades fonéticas del catalán-valenciano. Aunque su peculiar acento es cada vez más característico, inconfundible y a veces incluso difícil de descifrar para los propios murcianos si quien lo habla es muy cerrado. Por todos es reconocido que el panocho se ha convertido en uno de los elementos principales de los humoristas y cómicos para abordar chistes y para referirse a la Región de manera ocurrente.

DIALECTO MURCIANO

Este dialecto es parte de nuestra historia, de nuestra forma de ser y de nuestra forma de vivir en sociedad. La sociedad murciana se muestra cada vez más orgullosa de su lengua. Sin embargo, su uso diario como tal (como lengua de la huerta murciana) se pierde poco a poco.

¿Es el panocho una lengua muerta?

Actualmente esta lengua se pierde cada vez más en nuestra Región. De hecho L'Ajuntaera es una asociación cultural que defiende y reconoce la lengua murciana y que lucha por mantener vivo su uso. Por ello, se ocupan de 'esturriar' (esparcir) por toda la Región el panocho, de hablar y de la propia investigación del dialecto.

No hay que olvidar que el panocho se puede considerar la lengua vehicular de todos los murcianos y murcianas. Lo que sí que es verdad, es que en la huerta se utilizan palabras en panocho que la mayoría de los murcianos desconocen.



Ejemplos:

Antiparras: Gafas

Azada/Legón: herramientas para la agricultura

Caballón: Porción de tierra levantada que queda entre surco y surco al labrar, especialmente el que se hace para separar bancales o para contener y dirigir las aguas en los riegos.

Esplicaera: Explicación

Galillo: Tráquea

Hogaño: Este año

Sayón: judío

Sirre: Estiércol de cabra y oveja

Ubio: Yugo

Varajón: Esquejes de los troncos de los árboles

Algunas sí que son más conocidas y utilizadas a diario, como por ejemplo:

Aletría: Fideos

Costillejas: Costillas de cerdo, que suele ponerse en adobo.

Crío: Niño.

Chinchar: Molestar, causar desasosiego.

Chepao: Jorobado.

Gallette: Beber a chorro, sin que los labios toquen el botijo

Helor: Frío intenso y permanente.

Leja: Estantería.

Molla: Miga del pan.

Panocha: Mazorca de maíz

Paparajote: Patatús

Pava: Coliflor



ECHAMOS DE MENOS A NUESTROS BARES

Adopta un bar

En nuestro país hay más de 300.000 locales de hostelería que han tenido que cerrar debido a la crisis sanitaria que ha generado el Covid 19. Como ayuda para capear todo este temporal surge una iniciativa solidaria llamada **ADOPTA UN BAR**. Una manera original de ayudar a tu local favorito durante este confinamiento.

Bajo el lema **«Arrima el hombro ahora, empina el codo después»** podrás ayudar a tus bares o restaurantes favoritos. De esta manera Adopta un Bar te acerca la barra del bar a casa para que puedas adquirir consumiciones que te tomarás cuando acabe el Estado de Alarma. También podrás añadir propinas o donativos a los establecimientos, lo que les vendrá de maravilla en estos tiempos tan duros para el sector hostelero.

Más info: www.adoptaunbar.com



¿Como ayuda al sector hostelero?

El procedimiento es muy sencillo, surfea hasta **AdoptaUnBar.com**, busca en cada provincia tus locales favoritos y simplemente haz tu elección. Al acabar este confinamiento te estarán esperando esas raciones que tanto te gustan. Las opciones son variadas según cada negocio, pero así de entrada puedes sacarte bonos de 10€, 20€ o 50€ para canjear según acabe la cuarentena. Pero según el bar o restaurante van a más, ya que hemos encontrado locales que te permiten elegir tu vino favorito, un pescadito rico o incluso esas copas que estás deseando volver a compartir con tus amig@s.

Si por el contrario tienes un negocio y te animas a participar en este iniciativa solidaria, puedes registrarte gratuitamente a través de la web de AdoptaUnBar.com. Toda la info en Adopta Un Bar. La próxima, en los bares....





RECETAS DE COCINA MURCIANA PARA HACER EN CASA

#YoCocinoEnCasa

Uno de los grandes propósitos durante esta cuarentena es aprender a cocinar o dedicar más tiempo a la cocina. Si tu propósito es mejorar tus artes culinarias aquí tienes unas conocidas recetas de cocina murciana para hacer en casa.

La huerta de Murcia es motivo de orgullo de la región, sus frutas y verduras son las protagonistas de muchos de sus platos, tapas y guisos. Tampoco la carne se queda atrás con la importancia del cerdo, cordero, cabrito y conejo. Y el mar define la gastronomía murciana gracias a sus buenos pescados. Sin olvidarnos de arroces y de los postres más tradicionales.

Ensalada murciana

En primer lugar, cuece **2 huevos** y cuando estén listos, déjalos enfriar. Corta **1 cebolleta** en trozos pequeños o en juliana. Abre **1 bote de tomate en conserva**, escurre el agua de la conserva sobre un colador y córtalos a trozos. En una fuente o ensaladera coloca los **tomates, la cebolleta, y 150 gramos atún escurrido**, el huevo cortado en rodajas, **olivas negras al gusto (o alcaparras)**, y aliñamos con **aceite y sal** al gusto. Mezclamos todo bien y si podemos dejamos que repose en la nevera para que esté fresca y con los sabores asentados.



Zarangollo

Para hacer esta receta, lo primero es pelar **1 cebolla**, cortarla a modo juliana y sofreírla a fuego medio en una sartén con un par de cucharadas de **aceite de oliva y sal**. Dejamos que poche.

Mientras se hace, lavamos, pelamos y cortamos en discos finos los calabacines. Tras esto, echamos **3 o 4 calabacines** a la cebolla y removemos bien. Cocinamos primero a fuego fuerte sin dejar de remover, para que vaya soltando el agua. Cuando el calabacín no esté crudo, bajamos el fuego y cocinamos lentamente. No dejar de remover hasta que esté tierno y finalmente añadir los huevos directamente sobre la sartén o cazuela caliente. Integramos los huevos en la verdura rompiendo la yema para que cuajen y queden jugosos. Mantenemos la cocción poco más a fuego suave, retiramos, dejamos reposar unos 10 minutos y servimos.





Arroz al caldero

Este arroz toma su nombre del recipiente donde se cocina y se sirve. Es una receta de la zona del Mar Menor y de Cabo de Palos. Se trata de un arroz de pescado, con un fondo potente y que se sirve primero el arroz con el ajoaceite o alioli y después se sirve el pescado. Su elaboración tiene una dificultad media y para cocinarlo para unas 6 personas necesitamos: **5 ñoras (pimientos secos dulces), 1 cabeza de ajo, 3 tomates, 400 gramos de arroz bomba, 1 lubina de ración, 2 litros de caldo de pescado, azafrán y alioli.**

Base del arroz: Para ello ponemos en el caldero **3 cucharadas de aceite de olivas** y doramos las **ñoras (previamente lavadas y sin pepitas)**. Las retiramos y en el mismo aceite doramos también los **3 dientes de ajo** (en láminas) y **los tomates (picados)**.

Caldo donde se cocerá el arroz: necesitamos un buen caldo de pescado a base de morralla: **1 kilo de pescado de roca o moralla, 2 litros de agua, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 tomate, 1 puerro y perejil fresco.** Sofreímos cebolla, puerro y tomate, y una vez listo salteamos el pescado. Añadimos agua, removemos bien y dejamos cocer durante unos 30 o 40 minutos a fuego lento. Cuando esté terminado, lo colamos para quitar el pescado y las hortalizas, y listo.

Machacamos las ñoras con otro diente de ajo para hacer una pasta. Añadimos este contenido al caldero junto con un par de cucharadas de caldo de pescado. Removemos bien para tener un caldo potente y reducimos. Aquí se cuece el pescado, que una vez listo se retira y se reserva, ya que se sirve tras el arroz.

Para hacer el arroz al caldero, se añade lo que queda de caldo (reservando de nuevo algo de este caldo para el pescado) y se mezcla con el concentrado. Se mete el **arroz bomba** en el caldero, añadimos el azafrán y cocemos 20 minutos hasta que esté hecho.

Más info: www.laguiago.com/murcia

Magra con tomate

La magra con tomate es uno de los grandes clásicos del tapeo de bar de España. Una receta básica y por eso mismo en cada hogar se prepara de una manera diferente. En este caso, para 4 personas necesitaremos: **500 gramos de magra de cerdo en tacos, 2 pimientos verdes (aunque puede no utilizarse), 1 cebolla, 600 gramos de tomate triturado, 150 mililitros de vino tinto, caldo de pollo o agua, azúcar necesario (para reducir la acidez del tomate), aceite de oliva, pimienta y sal.**

Se corta la cebolla fina y los pimientos en cubos no muy grandes. En una sartén con aceite caliente freímos primero los pimientos con un poco de sal para que se tuesten un poco, y los retiramos. En ese aceite cocinamos la carne de cerdo hasta que dore. Añadimos la cebolla, removemos y cocinamos hasta que la cebolla suelte el agua y esté tierna. Echamos entonces el tomate, removemos bien, añadimos un poco de azúcar y regamos con vino. Esta mezcla la llevamos a ebullición, bajamos el fuego y tapamos. Durante unos 15 o 20 minutos vamos a cocinar todo a fuego lento para que reduzca.

Hay que estar pendiente para que no quede seco, añadiendo si hace falta caldo o agua. Finalmente metemos lo pimiento y removemos unos 5-10 minutos más. Comprobamos y corregimos gusto y acidez, y listo.



Nuestras famosas Marineras

Al parecer la marinera está traspasando nuestras fronteras y cada vez son más famosas por toda España. Son una de las tapas más tradicionales de Murcia, se trata de un colín sobre el que se pone ensaladilla rusa y encima una anchoa, parece que el nombre viene porque se asemeja a una barca y lleva anchoa. La marinera tiene dos variantes, si lleva un boquerón en vinagre en vez de la anchoa se denomina Marinero y si no lleva nada, se denomina Bicicleta. La clave está en que la ensaladilla sea melosa, que la rosquilla crujiente aguante bien

Lo primero es **preparar la ensaladilla rusa** al estilo murciano. Ponemos **2 huevos** y **2 o 3 patatas** a cocer con piel (hasta que estén tiernas), las pelamos, cortamos en trozos y chafamos con un tenedor.

Incorporamos los variantes, **pepinillos y zanahorias en vinagre** y picados. Pelamos los huevos cocidos, separamos las yemas de las claras, (estas últimas las picamos finamente). Las añadimos a las patatas, al igual que el atún que escurrimos bien.

Incorporamos la **mayonesa** necesaria, podéis hacer la mayonesa vosotros mismos, no se tarda nada...

Mezclamos bien y dejamos enfriar. Podéis rallar la yema de huevo cocido por encima.



Cogemos los colines o rosquillas para las marineras. Ponemos un par de cucharadas generosas de ensaladilla, dejando un trozo libre para poder cogerla. Ponemos encima una anchoa y listas. Por cierto, podéis poner la anchoa cortada en tres trozos, así al morder la marinera no te la llevas entera, tienes justo para tres bocados.





LOS POSTRES MÁS RICOS

Pan de Calatrava

El pan de calatrava es **uno de los postres más típicos de la Murcia** y por ello tenía que estar en esta lista de recetas de cocina murciana para hacer en casa, aunque no es exclusivo de la Región. Es una especie de pudín con ingredientes y preparación sencilla.

Para hacer este postre para unas 8 personas necesitarás unos 300 gramos de pan, bizcocho o magdalenas (6), 500 mililitros de leche, 140 gramos de azúcar (más 3 cucharadas para el caramelo), ralladura de limón, canela molida y 5 huevos.

Lo primero de todo es precalentar el horno a 200°C. Seguidamente preparamos el caramelo, en una sartén ponemos 3 cucharadas de azúcar con un corrito de agua, y se disuelve hasta que empieza a tomar color. Este caramelo se pone en el fondo del molde que vamos a utilizar y dejamos que enfríe un poco. Troceamos el pan, bizcocho o magdalenas con las manos y las repartimos por el molde.

Separamos las claras de las yemas de los huevos. Batimos la clara a punto de nieve, añadimos las yemas (batimos un poco más), la leche, el azúcar, la ralladura de limón y la canela. Una vez mezclado, lo vertemos en el molde, dejando que se empapen el pan, bizcocho o magdalenas. Ponemos al baño maría unos 25 o 30 minutos en el horno. Sabremos que está listo cuando pinchemos con un cuchillo y salga limpia. Dejamos enfriar, desmoldamos en una fuente colocándolo boca abajo y guardamos en la nevera.



El Ayuntamiento unifica toda la información municipal pública en la línea **010** para atender a los más vulnerables

Con el fin de garantizar a todos los vecinos del municipio el servicio durante el periodo de aislamiento para evitar la propagación del coronavirus, el **Ayuntamiento de Murcia** ha unificado toda la información pública municipal en la **línea '010'** para atender a los más vulnerables, medida que ha sido acordada por el Comité de Salud. El horario de atención del '010' es de lunes a viernes, de 9 a 18 horas. Para contactar con este servicio desde fuera del municipio es necesario llamar al **968 229 549**.

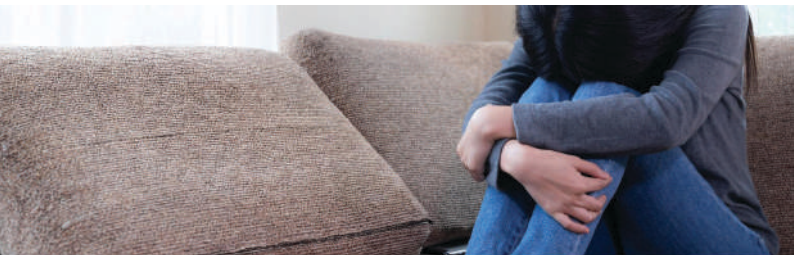
Las empresas que deseen realizar donaciones de productos de higiene, alimentación o limpieza, así como los particulares que quieran prestar su ayuda como voluntarios también deberán dirigirse al **'010'**.



ATENCIÓN CIUDADANA



Si quieres echar una mano y formar parte de nuestra red de voluntariado, llama al 010



Si te sientes solo y quieres que uno de nuestros voluntarios te acompañe por teléfono durante estos días, llama al 010

mó

2^{mó}/
progresivas alta tecnología
(unas pueden ser de sol) 229€



Baritono Marcos Redondo, 7
(esq. Conde de Roche, C/ Sta. Teresa)

Marqués de Corvera, 9

Constitución, 10

San Antón, 15

Murcia

Alcantarilla • El Palmar

Reserva cita online en
www.multiópticas.com

MULTIÓPTICAS