

GENTE DE ALBACETE

La Pera Limonera..... Pag.18

PROPÓSITOS 2026

Menos promesas y más
constancia..... Pag.20

AGENDA CULTURAL

¿Que hacemos hoy?.... Pag.54

Santi Flores

Escultor y pregonero de la Feria
de Albacete 2025

DESCANSA BIEN PARA QUE ESTE AÑO
TODOS TUS SUEÑOS SE CUMPLAN




Mejora la hidratación
de los discos
intervertebrales


Sueño más profundo
mejorando las
conexiones neuronales


Alineación de Cabeza,
Corazón y Pies, previniendo
el daño postural



Staff

EDITA

Publicor Ediciones S.L.

DIRECTORA

Olaya Gomariz
direccion@publicor.com
marketing@publicor.com

ADMINISTRACIÓN

Aurora López
gestion@publicor.com
Chelo García
comercial2@publicor.com

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN

Paqui Lázaro
publicidad@publicor.com
design@publicor.com
Eva García
publicidad1@publicor.com

DEPARTAMENTO COMERCIAL

667 654 400
comercial@publicor.com

DEPÓSITO LEGAL

AB/245/95

DIRECCIÓN

C/Torres Quevedo, 80
967 665 665
02003 Albacete

www.albaceteamano.com

Sumario



10
Entrevista
Santi Flores

36
Salud

46
Hora de
Comer

18
Gente de
Albacete

43
Tu
Mascota

53
Agenda
Cultural

La Pera
limonera

58
Hogar &
vivienda

30
Tu Negocio

abm

¿Tienes una empresa?

Anúnciate con nosotros y lleva tu negocio a todos los hogares de Albacete y los 20 pueblos más cercanos a nuestra ciudad.

Contacta con nosotros 667 654 400 - comercial@publicor.com

abm Capital 30.000 ejemplares



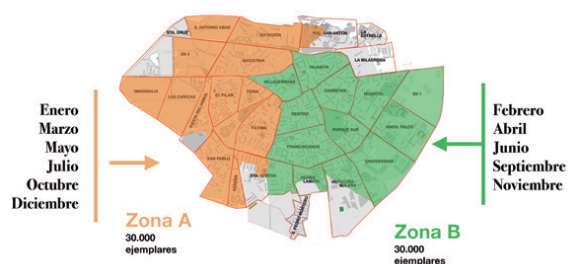
abm Cercanías 20 pueblos 6.000 ejemplares



PGD
www.introl.es



MAPAS DE DISTRIBUCIÓN 2026



Qué hacemos hoy?

Agenda total de Albacete y provincia
¡Para que no te pierdas nada!



abm

www.albaceteamano.com

Santo, Santo, haz milagros.

“Santo, santo, haz milagros,
Mueve el mundo, cambia el rumbo...”
(Santo, Santo; Coque Malla)

No importa en absoluto si somos o no creyentes. Ni tampoco importa qué o quién sea el Santo al que imploramos; puede ser el dios cristiano o cualquier otro, puede ser cualquier entidad que, pensemos, confiere sentido a nuestra vida, ordena el mundo, nos espera en algún lugar cuando nos vayamos. No importa.

Pero sea cual sea y esté donde esté necesitamos ya un milagro que dinamite en mil pedazos la Soledad viscosa-voraz-feroz-salvaje-pegajosa-invasiva-impía-cruenta-devastadora-hambrienta que parece haberse tornado endémica.

Esta Soledad que leo en un periódico:

[...]“Un informe de 2025 de la Universidad Brigham Young sugiere que 1 de cada 5 estadounidenses ha interactuado con un compañero de IA con

finés románticos. Replika tiene alrededor de 35 millones de usuarios registrados en todo el mundo, con personas usando la app para relaciones afectivas o íntimas”.

Después de leer artículos sobre el crecimiento de este tipo de aplicaciones una profunda tristeza ha ido trepándose por dentro. ¿Qué clase de Soledad sentimos para elegir mantener una relación amorosa con un chat? ¿Qué clase de monstruoso vacío nos ocupa las entrañas para cerrar la puerta de casa y suplicar un gesto de amor a una falacia virtual que buscará la palabra que esperamos escuchar entre cientos de conexiones metálicas y mentirosas? Un beso a un holograma.

Así que este es mi deseo para este recién estrenado 2026: Santo, Santo, haz milagros... Llévatela, llévate esta Soledad infinita que asola el mundo.



Eva López Álvarez



Compartir artículo



**aprende
a vivir**

RESIDENCIA
DE MAYORES



Albacete

Donde nuestros mayores se sienten como en casa



Peñas de San Pedro

Residencias en Albacete:

- **Peñas de San Pedro (80 Plazas) 967 977 801**
- **Los Alamos de Santa Gema (183 Plazas) 967 590 545**



aprendeavivir.es



Memento mori.

“Memento mori” es una expresión latina que literalmente se traduce como “recuerda que morirás”. Proviene de la Roma clásica y cuenta la tradición que, durante los desfiles triunfales, un esclavo susurraba esta frase al general victorioso para recordarle, pese al momento de gloria que estaba viviendo, que seguía siendo mortal.

No hay que entenderlo como un mensaje agorero o pesimista, sino como una llamada a la lucidez, a la realidad y, si me apuran, a la humildad. No es una amenaza o un lamento, es una llave que abre el camino correcto. Recordar que la muerte no apaga la vida, la enfoca. Te recuerda que el tiempo no se posee, se disfruta, se malgasta, se invierte, se optimiza, se pierde, lo que tú decidas hacer con él. Todos tenemos fecha de caducidad, como los yogures o los plazos procesales. No somos eternos (afortunadamente).

Por eso entiendo que las mejores personas de las que puedes (y deberías) rodearte son aquellas que te invitan a aterrizar si perciben que empiezas a levitar. Aquellas con personalidades controvertidas, con opiniones fuertes, con espíritu crítico. No hay que adivinar lo que están pensando, no lo maquillan ni edulcoran. No recurren al disimulo cobarde. No tienen miedo a verbalizar sus consideraciones, aunque eso les haga per-

der el favor de los demás y el tuyo propio. No son bordes, son contundentes.

Creen en lo que dicen, lo valoran, lo contrastan, lo reflexionan y también dicen lo que realmente piensan, sin filtros ni pantallas que distorsionen la realidad. Aléjate de las personas que son amables con todo el mundo y que te dicen “sí” sin límites porque, sencillamente, no son de fiar. Además son aburridas.

Marco Aurelio lo dijo de manera muy elegante: “si quiero triunfar, necesito amistades que me critiquen”. Procura tener cerca, muy cerca, a personas que no temen ser controvertidas, siempre serán sinceras. Te aguantarán la mirada, no resultarán esquivas. Huirán de los eufemismos y las palabras huecas. Da prioridad a aquellas personas que no temen cuestionarte, que se atreven a decirte la verdad así, sin anestesia ni paños calientes.

Las voces valientes son, sin duda alguna, las mejores consejeras. Cuida tu círculo de confianza. Sé selectivo, elige la transparencia, la honestidad y, por supuesto, la lealtad. Rechaza el servilismo de las mentes débiles y las personalidades grises.

No soy mucho de tatuajes, pero si un día me aventuro, sin dudarlo elegiría ese lema. De momento lo tatuaré en mi mente.



Elena Serrallé



Compartir artículo



Carrefour

ACTION

DRUNI

area fit[®]
Premium & Boutique Fitness



@cclosllanos
centrocomerciallosllanos.com/

CENTRO COMERCIAL
LOS LLANOS





Santi Flores

Santi Flores, escultor albaceteño de reconocido prestigio, ha sido designado pregonero de la Feria de Albacete 2025, un honor que le sitúa como figura central de uno de los eventos culturales y festivos más emblemáticos de la región. Residente y activo en su ciudad natal, Flores ha desarrollado una trayectoria artística sólida centrada en la escultura, con exposiciones en espacios tan diversos como Madrid, Berlín, Roma o Nueva York y obras ubicadas en lugares públicos como el Pasaje de Lodares o el entorno del Campus Universitario de Albacete. Desde el balcón del Ayuntamiento, su voz ha dado el pistoletazo de salida a la Feria, en un acto que recoge sus vínculos personales con la tradición ferial y su profundo arraigo en la identidad de la ciudad. Además de representar oficialmente a Albacete como pregonero.



CONTACT ME.

studio@
santiflores.net

+34647713874



Como pregonero de la Feria de Albacete 2025, ¿cómo abordaste la responsabilidad de representar a tu ciudad desde el balcón del Ayuntamiento y qué elementos consideraste esenciales para transmitir en tu discurso?

Lo primero que sentí fue incredulidad; nunca se me pasó por la cabeza que pudiera ser merecedor de un honor tan grande. Pensar que la Feria de Albacete 2025 comienza con ese discurso es algo que, a día de hoy, todavía me resulta increíble.

A la hora de preparar el pregón lo tuve claro desde el primer momento: quería verbalizar mis sentimientos hacia la ciudad y hacia la Feria, y explicar cómo todo eso forma parte de mi historia personal y de mi familia.



Tu obra escultórica es reconocida por sus piezas de gran formato y por su presencia tanto en Albacete como fuera de nuestras fronteras. ¿Cómo ha evolucionado tu lenguaje artístico a lo largo de tu carrera y qué temas o inquietudes actuales te interesan explorar en tus próximos proyectos?

Más allá del propio lenguaje artístico o del resultado final plasmado en una obra, mi verdadera evolución llegó a partir de un cambio mental, casi como un clic. Pasé de sentirme un creador con cierta destreza técnica a liberarme y creer de verdad que podía desarrollar una obra propia, con identidad y discurso. Desde siempre me ha interesado relacionar mi

trabajo con las relaciones entre las personas y con la sociedad, un aspecto que sigue estando muy presente.

Tu trayectoria artística ha incluido exposiciones en ciudades como Nueva York o Berlín. ¿De qué manera esas experiencias internacionales influyen en tu visión sobre el arte y cómo las integras cuando trabajas o presentas proyectos en tu propia comunidad?

Hoy en día, a través de internet, puedes hacerte una idea bastante certera de cómo se mueve el arte a nivel global, en cuanto a tendencias y discursos. Sin embargo, estar físicamente en otras ciudades, mostrar tu trabajo en contextos de gran relevancia artística y comprobar la aceptación que tiene aporta una experiencia muy distinta.

Ese contacto directo genera una energía especial, un plus de confianza, por así decirlo, que sin duda influye en cómo afrontas los siguientes retos creativos. Todo eso lo integro después en mi trabajo y en la manera de presentar los proyectos en mi propia comunidad, con mayor seguridad y una visión más amplia.

Albacete cuenta cada vez con más iniciativas culturales y espacios expositivos. ¿Crees que la provincia está viviendo un momento de crecimiento artístico real o todavía existen carencias estructurales que dificultan el desarrollo de los creadores?

Soy bastante crítico en este aspecto y daría para una reflexión mucho más extensa. Sinceramente, creo que la ciudad aún no cuenta con una estrategia cultural y artística sólida y estructurada a largo plazo.

Es una lástima, porque pienso que Albacete tiene un potencial enorme y unas posibilidades tremendas para el desarrollo de los creadores, pero todavía existen carencias que dificultan que ese crecimiento sea realmente sostenido.

Talleres AGM

NUEVA BALIZA GEOLOCALIZADA V16

OBLIGATORIA
A PARTIR DEL 2026

OFERTA
39.95 €
HASTA FIN DE EXISTENCIAS

- ✓ HOMOLOGADA POR LA DGT
- ✓ DATOS INCLUIDOS HASTA 2038
- ✓ COBERTURA OFRECIDA POR TELEFÓNICA
- ✓ MÁS DE 2 HORAS DE AUTONOMÍA
- ✓ SISTEMA DE SUJECCIÓN MAGNÉTICO

TALLERES AGM - Av. de Gregorio Arcos, 16, 02005 Albacete - 667 01 68 25



Has colaborado con asociaciones de ámbitos muy diversos —sociales, culturales y solidarios—. ¿Qué te aporta el trabajo con estos colectivos? ¿enriquece tu proceso creativo cuando el arte se pone al servicio de una causa?

Sin duda lo enriquece, pero sobre todo lo transforma. Participar en alguna actividad con estos colectivos te obliga a mirar con más atención y a relativizar tu propio lugar como creador. Para mí, el arte es importante, pero estas colaboraciones te recuerdan que existen realidades donde el compromiso cotidiano de muchas personas tiene un impacto directo y profundo en la vida de otras. Estar cerca de esas experiencias hace que el proceso creativo se vuelva más consciente, más honesto y más conectado con el mundo que nos rodea. Cuando el arte se pone al servicio de una causa, adquiere un sentido que va más allá de lo estrictamente artístico.

Además de pintor y escultor, también tienes una trayectoria en la música como cantante. ¿Qué te permite expresar la música que no encuentras en otras disciplinas?

Para mí, la música tiene algo único, casi primario. Aunque actualmente disfruto mucho del trabajo en las artes plásticas, la música —especialmente en su versión en directo— me permite expresar una intensidad emocional que no encuentro del mismo modo en otras disciplinas. El estudio de grabación nunca me ha resultado tan atractivo; en cambio, el escenario es un auténtico volcán de emociones. La conexión con el público, la respuesta inmediata, esa energía compartida que se genera en el momento, tiene algo irrepetible. He disfrutado muchísimo de la música y espero poder volver a ella más adelante, cuando se den las condiciones adecuadas.

Has hecho también teatro y últimamente has participado una producción audiovisual. ¿Qué te atrajo de este lenguaje artístico?

Lo que me atrajo de este lenguaje artístico es, sencillamente, que también es arte y emoción. Mi paso por el teatro fue muy efímero y completamente amateur, pero lo recuerdo con muchísimo cariño. Fue una experiencia muy divertida y, al mismo tiempo, me siento orgulloso de haber compartido escenario con



CLINICA
SAN AGUSTIN

Medicina Estética
y Adelgazamiento

TRATAMIENTOS FACIALES EN ALBACETE

Tratamientos ácido hialurónico
neuromodulares (Bótox)
Cululitis, obesidad y varices.

C/ San Agustín 17, 1ª derecha - Albacete
info@clnicasanagustin.es clisagu@gmail.com

967 24 06 09 • 680 602 850
www.clinicasanagustin.es

SCAN ME



10% dto. en los tratamientos
Para nuevas pacientes. Válido hasta el 20 de enero de 2026



compañeras que entonces ya eran muy buenas y que hoy están desarrollando trayectorias muy sólidas. En el ámbito audiovisual, he participado en algunas ocasiones en cortometrajes a los que me han invitado, siempre desde un lugar muy natural y agradecido. Me parece un proceso muy estimulante y lúdico, una forma distinta de expresarse y de formar parte de una creación colectiva, algo que siempre resulta enriquecedor.

En tu obra parece haber una búsqueda muy personal de autenticidad. ¿Cómo entiendes el arte como herramienta de expresión y qué papel juega la experiencia vital en la manera en que te enfrentas al lienzo o al volumen?

Así es. Hubo un momento en el que para mí fue imprescindible buscar un lenguaje artístico propio, uno que aglutinara mis gustos, mis referencias y también una parte de mí mismo. Que ese proceso, además, derivara en una obra reconocible sería algo ideal, pero lo fundamental era sentir que estaba trabajando desde un lugar auténtico.

Más allá de la técnica —e incluso del talento, que a veces aparece a edades muy tempranas—, creo que la experiencia vital es clave. Para mí, el recorrido personal de un artista es lo que termina de dar credibilidad a su obra. Lo noto especialmente cuando observo el trabajo de otros creadores: hay temas, emociones o miradas que solo pueden abordarse con verdad después de haberlas vivido. Es como en la literatura; un escritor puede dominar perfectamente la gramática o la prosa, pero si con doce años habla de ciertas experiencias profundas, a mí me cuesta creerlo. En mi caso, esa experiencia vital es la que guía la manera en que me enfrente tanto al lienzo como al volumen.

Vivimos un momento de sobreexposición visual y consumo rápido de imágenes. ¿Qué

crees que debe ofrecer hoy un artista desde la escultura para conectar de verdad con el espectador y no quedarse solo en lo estético?

Sí, vivimos un momento complejo y algo desconcertante. La sobreexposición visual, la velocidad del consumo de imágenes, la irrupción de la inteligencia artificial y las propias redes sociales —que nos acostumbran a contenidos de quince o veinte segundos— hacen que cada vez sea más difícil distinguir entre lo real y lo ficticio, o detenerse a mirar de verdad. Desde la escultura, creo que conectar con el espectador hoy pasa por ir más allá de lo puramente estético y recuperar la experiencia. En mi caso, como trabajo mucho por encargo, la relación con el coleccionista acaba siendo una parte fundamental del proceso. Esa conexión convierte la obra en algo único, cargado de sentido, y cuando finalmente ocupa un espacio en su hogar, no es solo un objeto: es una historia real que puede contarse. Creo que ahí está una de las claves para no quedarse en la superficie.

Mirando al futuro, ¿qué retos te marcas como artista y qué consejo darías a las nuevas generaciones que quieren dedicarse profesionalmente a la escultura o al arte en general desde territorios como Albacete?

Mi reto sigue siendo el mismo: mantenerme honesto con mi arte y conmigo mismo, y confiar en que, desde esa coherencia, todo lo demás irá llegando.

En cuanto a las nuevas generaciones, no soy muy amigo de dar consejos, pero sí creo que es fundamental preparar la mente tanto como la obra. La creación artística es un camino lleno de altibajos creativos, emocionales y económicos, y solo desde la convicción, la constancia y la pasión por lo que uno hace es posible mantenerse y crecer, incluso desde territorios como Albacete.

Parking Pablo Medina
Parking Catedral

telpark

Rebajas Multipass

4,99€/12h*

~~6,49€~~



EXTRA + EXTRA + EXTRA + EXTRA + EXTRA



Y además...

30% de descuento
en **carga eléctrica**
con tu Multipass.

*Comprativa de precio para el pack de 20 pases. Consulta condiciones en la app.

Historias profesionales y personales cuya labor contribuye al desarrollo cultural y humano de la ciudad.



En un contexto cultural cada vez más necesitado de espacios independientes, Isabel Gómez y Nerea Arenas Lucas, se unen para crear juntas La Pera Limonera. Este proyecto surge para denominar a sus proyectos fotográficos en conjunto y así, a finales de 2024 nació la idea de Macedonia, una apuesta para dar visibilidad a artistas de la provincia de Albacete, generando un punto de encuentro donde mostrar, compartir y profesionalizar el talento emergente. Esta revista cultural es un espacio colectivo en el que distintos creadores pueden presentar su portfolio y se genera un dialogo entre disciplinas.

1- La Pera Limonera nace en 2023 durante un ciclo de fotografía. ¿Qué detectasteis en ese momento que os hizo pensar que hacía falta un proyecto como este en la provincia de Albacete?

En ese momento no pensábamos en eso, estábamos aprendiendo y aún no detectamos necesidades concretas. Fue después, cuando ya terminamos y salimos al mundo real, donde teníamos que buscar nosotras el trabajo y ganarnos la vida. Ahí nos empezamos a dar cuenta de que era muy difícil darse a conocer, conocer a otros artistas o enterarnos de eventos relacionados con nuestros intereses. Durante el festival fotográfico de "Miradas" de 2024, empezamos a grabarnos yendo a las exposiciones, con el fin de que la gente se enterara de lo que había expuesto en la ciudad. Creemos que ese fue el primer paso que dimos por apoyar la cultura albaceteña.

Pero en conclusión, falta de difusión a través



de redes sociales, no había un acercamiento cultural hacia los jóvenes. También falta de comunidad entre los artistas, no nos asociamos, no quedamos para hacer proyectos... Todo eso, y algunas cosas más, nos llamó la atención y decidimos dar una solución, Macedonia.

2- El proyecto pone el foco en dar espacio y visibilidad a artistas locales. ¿Qué criterios seguís para seleccionar a los participantes y qué tipo de diálogo buscáis generar entre ellos?

En esta primera edición elegimos a artistas de nuestro entorno, que ya conocíamos, para que nos dieran algo de seguridad y si la liábamos en algo nos lo pudieran perdonar. Esos artistas sabíamos que tenían cosas interesantes que aportar, por eso también lo elegimos. Luego

hay gente con la que nunca habíamos hablado, pero nos gustaba lo que hacían y queríamos conocerlos. Los locales a los que les hemos hecho reportajes igual, gente de confianza, conocidos que queríamos recomendar a los demás.

Esta edición hemos tratado el tema de los comienzos, lo complicados que son. Todos han hablado de esto y hemos llegado a conclusiones muy parecidas... Todos queremos un poco lo mismo para Albacete. Entre ellos como tal no ha habido diálogo, pero si que nos gustaría mejorar eso para la siguiente edición, ya que otro de los temas principales es generar comunidad. El próximo 1 de febrero queremos organizar una exposición colaborativa en La Cachorra Yeyé, donde ellos sean los protagonistas con su arte. Queremos mejorar muchas cosas más en este punto.

3- ¿Qué respuesta habéis recibido por parte de los artistas y del público desde el lanzamiento de Macedonia y cómo está influyendo ese feedback en la evolución del proyecto?

El recibimiento por parte de los artistas ha sido increíble, aún cuando no teníamos muy claro como íbamos a hacer la cosas ellos dijeron que sí, que se apuntaban, que cualquier cosa ahí estaban.

En este caso, al ser un producto que se iba a



comercializar, el apoyo del público era esencial. Desde el primer momento la gente se motivó, nos comentaban mensajes de apoyo y querían saber más. Ahora la gente la está comprando, pregunta que donde se puede encontrar y como conseguirla... ojalá llegue a mucha gente!!

4- De cara al futuro, habláis de una revista anual y de consolidaros como profesionales. ¿Dónde os gustaría que estuviera La Pera Limonera dentro de unos años?

Hablamos de una revista anual, quizás eso cambia cuando asentemos esta edición y valoremos todos los factores. Nos dieron la idea de hacer dos al año y más finas... quién sabe. Eso es un problema de La Pera Limonera del futuro, lo que si sabemos es que si funciona, sacaremos más.

No sabemos dónde estaremos dentro de un par de años, pero si que nos gustaría que La Pera Limonera fuera una empresa, donde trabajemos con más amigas, ¿De que irá la empresa?, ¿Que haremos en ella?, son algunas de las preguntas que aún nos queda resolver. De momento vamos a desarrollarnos como artistas, mañana ya veremos...

2026

Propósitos realistas: menos promesas y más constancia



Enero llega cargado de listas interminables de propósitos que, en muchos casos, se abandonan antes de terminar el mes. El problema no suele ser la falta de voluntad, sino la excesiva ambición con la que planteamos nuestros objetivos. Querer cambiarlo todo de golpe genera presión y, con ella, frustración.

La clave para que un propósito funcione está en **hacerlo realista y sostenible**. En lugar de proponerse grandes metas,

conviene empezar por pequeños cambios que puedan integrarse en la rutina diaria. Caminar diez minutos al día, leer unas páginas antes de dormir o acostarse media hora antes son ejemplos sencillos que, con constancia, generan resultados visibles.

Otro aspecto importante es definir bien el objetivo.

Los propósitos vagos suelen diluirse con facilidad. Es más eficaz concretar qué se quiere hacer, cuándo y cómo. Además, es recomendable no acumular demasiados objetivos al mismo tiempo. Elegir uno o dos y centrarse en ellos aumenta las posibilidades de éxito.

También es fundamental aceptar que **habrá días en los que no se cumpla el plan**. Fallar no significa abandonar. La constancia no consiste en hacerlo perfecto, sino en retomar el hábito sin culpa. Celebrar los pequeños avances ayuda a mantener la motivación y refuerza el compromiso con uno mismo.

Empezar el año con menos promesas y más constancia permite avanzar con calma, sin presión innecesaria. Porque los cambios duraderos no nacen de la exigencia extrema, sino de la repetición diaria de pequeños gestos que, con el tiempo, marcan la diferencia.

Programa de TALLERES 2026



Estudio de Arte Bermellón

MÁS INFORMACIÓN:
652 894 436
658 111 844

Avenida Isabel La Católica, 1C bajo
academiabermellon@gmail.com

"El centro se reserva la posibilidad de modificar alguna fecha si fuera preciso, Informando siempre con antelación."

Crear un hábito en 30 días

Consejos para no abandonarlo en febrero

Comenzar un nuevo hábito puede ser emocionante, pero también desafiante. Muchos propósitos de Año Nuevo se quedan en la intención porque no se convierten en rutinas sostenibles. La buena noticia es que 30 días son suficientes para empezar a consolidar un hábito si se aplican estrategias simples y realistas.

El primer paso es definir claramente el hábito. Cuanto más concreto sea, más fácil será integrarlo en la rutina. Por ejemplo, en lugar de "hacer más ejercicio", conviene plantearse "caminar 20 minutos al día después del desayuno".

La constancia diaria es clave.

Incluso si no se cumple a la perfección, lo importante es retomar el hábito al día siguiente. Saltarse un día no debe ser excusa para abandonar. La repetición gradual fortalece la conexión entre la acción y la rutina, convirtiéndola en un hábito automático.

Otro consejo es asociar el hábito a un disparador. Puede ser una acción existente, como tomar café, o un momento del día, como antes de dormir. Esto ayuda a recordar la práctica y facilita su integración.

Finalmente, **celebra los pequeños logros.** Reconocer el progreso diario o semanal mantiene la motivación y refuerza el compromiso. Compartirlo con alguien cercano también puede aumentar la responsabilidad y la constancia.



MURPROTEC®

Tratamientos definitivos contra la humedad

ELIMINA LAS HUMEDADES

MURPROTEC UNA DECISIÓN INTELIGENTE

Cuando llega el **FRÍO**,
tu hogar merece ser **tu refugio**

**UN HOGAR SALUDABLE ES UN
HOGAR SIN HUMEDADES**



CAPILARIDAD



FILTRACIONES



CONDENSACIÓN



CALIDAD DEL AIRE



Solicita tu diagnóstico gratuito, personalizado, in situ, y sin compromiso



900 218 218
www.murprotec.es

Ordenar para empezar bien el año

La mente, el tiempo y las prioridades

Enero es el momento ideal para poner orden y empezar de cero. Tras el exceso de las fiestas, ordenar la casa suele ser el primer impulso: armarios, cajones, papeles acumulados. Pero el verdadero cambio llega cuando ese orden exterior se acompaña de orden interior.

Empezar por lo material tiene un efecto inmediato: menos objetos, menos ruido visual y más sensación de calma. Desahogarse de lo que no se usa libera espacio y facilita el día a día. Pero el orden también debe trasladarse a la mente. Tomarse un rato para escribir preocupaciones, ideas o tareas pendientes ayuda a descargar la cabeza y ver con más claridad qué es realmente importante.

Otro aspecto clave es ordenar el tiempo.

Revisar rutinas, horarios y compromisos permite detectar qué actividades aportan bienestar y cuáles solo generan estrés. Aprender a priorizar, decir que no cuando es necesario y dejar huecos para el descanso es una forma eficaz de cuidarse.

Por último, **enero invita a revisar prioridades.** No se trata de hacerlo todo, sino de centrarse en lo esencial: la salud, la familia, el equilibrio personal o profesional. Tener claras esas prioridades evita la sensación de ir siempre con prisa y sin rumbo.

Ordenar no es solo una tarea doméstica, es una actitud. Un pequeño gesto que puede marcar la diferencia para empezar el año con más calma, claridad y bienestar.



Por qué le INTERESA? cambiar sus ventanas.



Por el ahorro en el gasto energético

La tecnología SCHÜCO con seis cámaras de aislamiento unida a un buen acristalamiento puede reducir hasta en un 70% el gasto de energía en su hogar.* (datos proporcionados por el Ministerio de Industria).



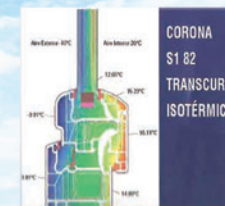
Porque se instalan casi sin obra

Nuestras ventanas se instalan en un tiempo record con un mínimo de obras. Su mantenimiento es reducido y resisten como el primer día, los golpes, la corrosión y la contaminación.



Para evitar filtraciones

Los sistemas SCHÜCO con triple junta de cierre proporcionan una total estanqueidad que impide cualquier entrada de agua, aire o contaminación.



Por su seguridad

La gran robustez de los perfiles SCHÜCO, con un refuerzo interior de acero zincado unido a herrajes de primeras marcas, hacen que nuestras ventanas tengan una garantía de resistencia y seguridad.

Especialistas en carpintería de PVC y aluminio

10 años de garantía-Ventanas homologadas con el sello CE

Fabricantes de ventanas de PVC Schüco-Ventanas fabricadas en Albacete

Disponemos de todos los ensayos y certificados de las carpinterías de obligatoria presentación a partir de 2 de febrero de 2010

Nuestra mejor ventaja, muchos años de experiencia.

34 años
de experiencia



ESNAJÚCAR s.l.l.
CARPINTERIA EN PVC Y ALUMINIO

SCHÜCO
Partner



El loro, una reliquia viviente de otro tiempo que conviene conocer (y proteger)

Guillermo García-Saúco Sánchez
Divulgador del Jardín Botánico
de Castilla -La Mancha

Estos meses atrás, los estupendos jardineros del Jardín Botánico de Castilla-La Mancha, entre otras tareas, se han estado afanando en realizar una nueva recreación de hábitat regional protegido: una lorera. Y no hablo de una jaula de loros, sino de un “bosquete” de una planta única del suroeste de Europa, Macaronesia y norte de África: el loro (*Prunus lusitanica*). También conocido como laurel de Portugal (aunque no es un laurel ni es exclusivo de nuestro país vecino), se trata de un arbolillo o arbusto grande de hojas perennes asociado a gargantas, riberas bien conservadas y ambientes de alta humedad en lugares recónditos, donde convive con tejos, acebos, helechos de varias especies, zarzas, quejigos, fresnos, sauces, durillos, madroños... Sus flores, que aparecen a finales de la primavera, son racimos alargados que atraen abejas y otros insectos polinizadores. En otoño, maduran sus frutos, oscuros, que son consumidos ávidamente por las aves frugívoras, aunque son tóxicos para los humanos.

Su interés radica, además de en su escasez, en su antigüedad, ya que es una verdadera reliquia viviente del Cenozoico (Era Terciaria), cuando el sur de Europa estaba cubierto de bosques tropicales con plantas de hoja lauroide. Por tanto, las formaciones de loros suelen crear comunidades vegetales

muy interesantes que crecen de forma muy fragmentada en la Península. En Castilla-La Mancha, encontramos esta curiosa planta en los Montes de Toledo. Son, sin duda, hábitats que corren grave peligro de desaparecer.

Con esta nueva recreación de hábitat, el Jardín Botánico de Castilla-La Mancha no solo pone en valor una de las especies vegetales más singulares y desconocidas de nuestra flora, sino que acerca al público un fragmento vivo de los bosques húmedos que hace millones de años prosperaban en nuestro territorio. Así intentamos fomentar su conocimiento, respeto y conservación. Os animo a visitar el Jardín Botánico en busca de esta rara planta, un fósil viviente de otro tiempo.



Loros (*Prunus lusitanica*) en plena fructificación, el pasado otoño en el JBCLM.



Compartir artículo



C/ de la Caba, 33 • 02001 Albacete • 623 113 744

Empezamos el año con REBAJAS



TUA **CASA**
MUEBLES & DECORACIÓN

TUA **CASA** *design*

PLANIFICAR, PRESUPUESTAR Y CONTROLAR EL EJERCICIO 2.026

Planificar y hacer un presupuesto previsional tanto de los ingresos y gastos del año, así como realizar un presupuesto financiero de los cobros y pagos semanales, mensuales, ayudarán a controlar el ejercicio económico y financiero / fiscal.

Estos son procesos fundamentales en la gestión económica y financiera de una organización, ya sea pública o privada.

Cada uno de estos elementos desempeña un papel clave en la administración de recursos, la toma de decisiones y el cumplimiento de objetivos tanto a nivel económico, financiero como fiscal.

A continuación, te explico cada uno de estos procesos con mayor detalle:

Por eso mismo es necesario que vayamos gestionando el ejercicio 2.026 día a día como mejora y control de la gestión económica y financiera efectiva junto una planificación fiscal optima.

En cualquier actividad, sea empresarial o profesional, independientemente de su forma jurídica y de su dimensión es fundamental utilizar **herramientas que nos proporcionen la información necesaria para generar conocimiento**, tanto para los titulares del negocio como a las personas que los gestionan.

Este conocimiento permitirá tomar decisiones, establecer estrategias y planificar de forma adecuada en cada situación determinada, así como poder anticipar decisiones o acontecimientos que eviten problemas financieros y con ello las empresas puedan ser más **rentables económicamente y evitar tensiones financieras**.

Estos informes también nos permiten **una planificación fiscal, patrimonial y mercantil** tanto de profesionales, sociedades profesionales y socios, y cualquier sociedad o cooperativa.

Todas son compatibles y se adecuan a cada empresa y sus circunstancias específicas.

Algunos ejemplos de estos informes que proponemos elaborar y analizar en SP ASESORES son:

CUENTA DE PÉRDIDAS Y GANANCIAS Y PREVISIONAL ANUAL

En cualquier cuadro de mandos o control de una actividad profesional o empresarial es el informe básico que nos dirá la situación económica en un momento determinado y poder compararla con otros periodos, analizar desviaciones con la previsión, con ella podremos analizar las distintas partidas de gastos y consumos, así como el volumen de negocio, y obtener el resultado que nos ofrece la actividad de la empresa: beneficio o pérdidas.

BALANCE DE SITUACIÓN.

Nos dará información sobre la situación financiera y patrimonial del negocio en un momento determinado, es como la foto de nuestra empresa ese día, podremos analizar la estructura tanto en activos y pasivos, la solvencia, liquidez y tipo de endeudamiento, nuestro fondo de maniobra, entre otros.

PREVISIONAL DE TESORERÍA O FINANCIERO ANUAL / MENSUAL

Podremos anticiparnos a cualquier desviación y planificar nuestros cobros y pagos, mejorar nuestra negociación con clientes y proveedores.

Planificar las inversiones y su financiación, el fondo de maniobra operativo necesario, analizar los flujos de caja, evitar tensiones financieras, son el objetivo de estas herramientas.

PRESUPUESTO O PREVISIONAL ANUAL.

Su utilidad nos permite marcarnos objetivos incluso en previsionales de ventas, ahorro o control de costes, planificar y establecer estrategias anuales, o periódicas, etc.

Con el presupuesto conseguimos el monitoreo, seguimiento, control, y análisis de cualquier desviación, y así poder tomar las decisiones correctoras necesarias.

Otros informes o sistemas que permiten el **CONTROL DE COSTES, CONTABILIDAD ANALÍTICA** tanto por centros o proyectos, control de producción, análisis de rentabilidad.

En SP ASESORES elaboramos, analizamos, estudiamos y proponemos **UN CUADRO DE MANDOS** sencillo, práctico y útil para cada empresa según su situación particular y sector en concreto, haciendo un seguimiento periódico ya sea mensual trimestral o anual dependiendo de su planificación.

25 años de experiencia, compromiso y confianza,
siempre al lado de nuestros clientes



www.spasesores.com





ALQUICOCHE
CAMPOLLANO
677 05 37 84

Alquila tu coche desde **12€** al día*
¡ Viaja con libertad, alquila con CONFIANZA !





... Y si necesitas una furgó, te esperamos en:

Alquila tu furgó desde **13€** al día*





ALQUIFURGO
Campollano
677 05 37 84

CONFORT - CALIDAD - PRECIO
ATENCIÓN Y TARIFAS PERSONALIZADAS - VARIEDAD DE GAMAS
SERVICIO - RÁPIDA GESTIÓN



CÓMO FINANCIAR UN PROYECTO SIN ENDEUDARSE

Estrategias inteligentes para hacer crecer tu negocio con menos riesgos

Conseguir financiación es uno de los grandes desafíos de cualquier emprendedor. Sin embargo, endeudarse en exceso puede poner en riesgo la viabilidad del negocio. Por eso es clave explorar fórmulas que permitan impulsar un proyecto sin recurrir siempre a los préstamos tradicionales.

Una de ellas es la **autofinanciación**, empezando con inversiones pequeñas y reinvertiendo los beneficios. Aunque el crecimiento es más lento, aporta independencia y control total.

Las **subvenciones y ayudas públicas** son otra vía interesante. Existen programas para digitalización, innovación o sostenibilidad que no exigen devolución, solo cumplir ciertos requisitos.

El **crowdfunding** también está en auge: permite presentar una idea en plataformas digitales y conseguir pequeñas aportaciones de muchas personas, validando al mismo tiempo la aceptación del mercado.

Otra alternativa son los **socios inversores** o **business angels**, que además de capital suelen aportar experiencia y contactos. Se comparte la propiedad, pero se reduce la necesidad de endeudamiento.

Finalmente, la **colaboración empresarial**, compartir recursos, instalaciones o proyectos, es una fórmula práctica para reducir costes iniciales y abrir nuevas oportunidades.

En resumen, financiar un proyecto sin endeudarse demasiado requiere planificación y creatividad: buscar apoyos, diversificar fuentes y crecer de forma sostenible.



FRANCISCO SORIANO
Co-Fundador de LTD



VICENTE PASTOR
Co-Fundador de LTD

Vicente Pastor Francisco Soriano

Enero: las promesas que te haces... y esta vez sí puedes cumplir

Con cada nuevo año llegan las promesas. Nos las hacemos casi sin darnos cuenta:

"Este año quiero estar más tranquilo."

"Este año voy a poner orden."

"Este año no puedo seguir así."

Enero empieza con ilusión, pero muchas veces termina igual que otros años. No porque falten ganas, sino porque intentamos hacerlo todo solos. Las deudas siguen ahí, la preocupación vuelve y aquella promesa que nos hicimos se va apagando poco a poco.

Y no es un fracaso personal.

Es una realidad que viven muchas personas.

En Liquidatudeuda.es vemos cada enero lo mismo: personas que llevan tiempo queriendo cambiar su situación, pero que no sabían por dónde empezar ni a quién acudir. Personas que pensaban que no había solución o que ya era demasiado tarde.

Y no lo es.

Cumplir una promesa importante no consiste en aguantar más. Consiste en pedir ayuda y confiar en el proceso.

La Ley de la Segunda Oportunidad existe para convertir esas promesas en hechos reales. No es magia ni un atajo, es una solución legal que permite cancelar deudas y recuperar la tranquilidad. Y cuando vuelve la calma, todo empieza a ordenarse. 2026 puede ser el año en el que empieces de verdad.

El año en el que dejes de posponer tu bienestar.

El año en el que pases de pensarlo a hacerlo.

En Liquidatudeuda.es escuchamos tu situación, la analizamos contigo y te explicamos con claridad qué opciones reales tienes. Sin juicios, sin presión y con acompañamiento real.

A veces no hace falta prometerse tanto.

Solo hace falta empezar y confiar.

Porque cuando no caminas solo, cumplir lo que te prometiste deja de ser tan difícil.

Y este enero puede ser, por fin, el comienzo real de tu nueva etapa.

**CANCELA TODAS
TUS DEUDAS
100%
GARANTIZADO**



Liquidatudeuda.es
Mereces una segunda oportunidad



SCAN ME



C/ Baños, 19 1º Albacete **967 700 153 - 661 567 344**

FORMAMOS LÍDERES, TRANSFORMAMOS EMPRESAS

TRANSFORMACIÓN REAL PARA PROFESIONALES REALES

INICIO
22
ENERO

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

DURACIÓN: 500 horas presenciales

FECHAS: del 22 de enero de 2026 a marzo de 2027

HORARIOS:

- Viernes de 9.00 a 18.00 h. (Comida networking incluida 14.00 a 15.00 h.)
- Jueves alternos de 16.00 a 20.00 h.

¿POR QUÉ INTERESA A UN DIRECTIVO, EMPRESA O PERSONA AUTÓNOMA HACER ESTE MBA?

 **VISIÓN GLOBAL Y ACTUAL DEL NEGOCIO.** Formación práctica en todas las áreas de la empresa.

 **DESARROLLO DEL TALENTO Y HABILIDADES DE LIDERAZGO.** Competencias personales y directivas.

 **NETWORKING REAL.** Punto de encuentro para crear futuro.

 **OUTDOOR TRAINING.** Liderazgo, colaboración y toma de decisiones en entornos reales.

 **CASOS IN HOUSE.** Resolución de retos en empresas de distintos sectores.

 **ANÁLISIS COMPETENCIAL PERSONALIZADO.** Diagnóstico y desarrollo del perfil directivo.

 **TFM (PLAN DE EMPRESA)** Aplicación real del aprendizaje a tu proyecto empresarial.

 **STUDY TRIP.** Una experiencia internacional que amplía la visión global del negocio.

MÁS INFORMACIÓN

ESCUELA DE NEGOCIOS FEDA · ALBACETE

☎ 967 193253 ☎ 670 434318

WWW.ESCUELADENEGOCIOSFEDA.COM



Colabora:

FUNDACIÓN
Globalcaja

Belleza que acompaña los grandes momentos



Cuando el estilo se convierte en recuerdo

La moda y la belleza no solo hablan de tendencias: hablan de emociones, de instantes que se quedan para siempre y de cómo queremos vernos cuando la vida nos pide brillar un poco más. En una temporada marcada por celebraciones, reencuentros y nuevos comienzos, el cuidado personal se convierte en un aliado imprescindible para sentirnos seguros y auténticos.

Este año, la belleza apuesta por la naturalidad pulida. Piel luminosa, maquillajes suaves que realzan sin esconder y peinados que combinan sencillez con un toque sofisticado. La clave está en encontrar ese equilibrio entre comodidad y elegancia, perfecto tanto para el día a día como para ocasiones especiales que merecen algo más.

En moda, los tejidos ligeros y las siluetas fluidas se imponen, acompañados de detalles

que marcan la diferencia: bordados delicados, botones joya o cortes que estilizan sin perder frescura. Son prendas pensadas para vivirlas, para moverse con ellas y para que cuenten una historia propia en cada paso.

Porque cuando llega un momento importante —una celebración, una fiesta o incluso un “sí, quiero”— todo suma: la elección del look, el cuidado de la piel, la confianza que transmitimos. Y es justo ahí donde belleza y moda se convierten en algo más que estética: se transforman en parte del recuerdo.

Cuidarse es, al final, una forma de celebrar quiénes somos y hacia dónde vamos.



Don Felix tiene su origen en una empresa de sastrería de larga tradición familiar que se remonta a cuatro generaciones. Para mí es un orgullo pertenecer a esta familia.

Yo paso a formar parte de la empresa en enero de 2015 después de haber trabajado en sastrerías de la competencia durante años, y es a partir de entonces cuando empiezo a sentir de verdad la pasión por el oficio gracias a trabajar codo con codo con Félix pellejero al cual considero mi padre sobre todo en el terreno profesional.

A día de hoy gestionamos la tienda de Villarrobledo y Albacete, las cuales se caracterizan por contar con un personal experto en moda y profesionales de la sastrería dando un trato personalizado y exclusivo al cliente.

Además de ser especialistas en sastrería y ceremonia contamos con grandes marcas en moda Casual y sport dando así un servicio completo y cubriendo todas las necesidades del vestir del hombre.

C/ La Caba, 13
02001 Albacete
Tlf. 967 993 791
Movil 675 333 931

SASTRERÍA DON FÉLIX
Personaliza tu Traje
www.donfelixalbacete.com



Salud mental en invierno: cómo evitar la bajada de ánimo



Consejos para recuperar energía tras las fiestas

Enero suele llegar con una mezcla de frío, rutina y cierta bajada de ánimo. Después de las fiestas, muchas personas **sienten cansancio, apatía o desmotivación**. Los días cortos, la falta de luz y el regreso al ritmo laboral pueden influir en nuestro bienestar emocional, por lo que es importante aprender a **cuidarnos también en esta época del año**.

Una de las claves está en **volver a la rutina poco a poco**, sin exigencias excesivas. Organizar la semana, marcar objetivos pequeños y recuperar horarios de sueño ayuda a que el cuerpo y la mente se estabilicen. La **luz natu-**

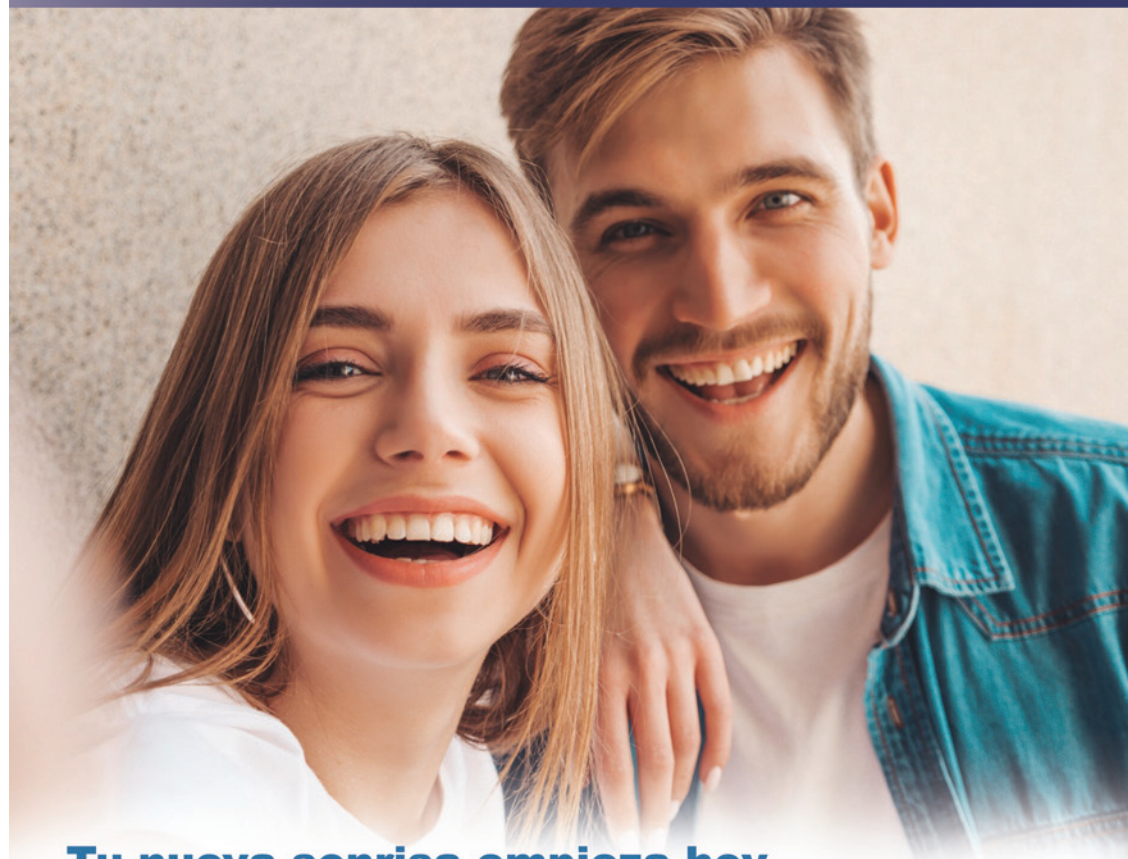
ral también es esencial: salir a caminar aunque haga frío mejora el estado de ánimo y aumenta la vitamina D, relacionada con la energía y el bienestar.

La **alimentación juega un papel importante**. Incluir caldos, verduras de temporada, frutos secos o legumbres aporta nutrientes fundamentales para combatir el cansancio. Igualmente, mantener una hidratación adecuada es crucial, aunque en invierno cueste más beber agua.

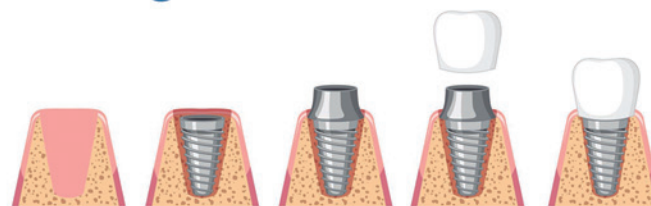
Otro aspecto clave es la vida social. **Quedar con amigos**, hacer actividades en grupo o participar en iniciativas de los pueblos ayuda a romper la sensación de aislamiento típica de los meses fríos. Y, por supuesto, reservar tiempo para actividades que generen calma: leer, cocinar, pasear o simplemente descansar.

Si la tristeza o la desmotivación persisten, es importante pedir ayuda profesional. **Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la física**, especialmente en los meses de invierno.

ESPECIALISTAS EN IMPLANTES



**Tu nueva sonrisa empieza hoy,
¿Hablamos?**



Tu sonrisa es nuestra prioridad.

En Clínica Dental Asis ofrecemos soluciones dentales de calidad en Albacete.

25 AÑOS
implantando
sonrisas

ASIS



Clínica Dental



SCAN ME

967 247 933 967 666 162

C/Tejares, 3 1ºC Albacete

www.clinicadentalasis.com

Empieza el año con buenos hábitos



Cuidarse también es un propósito

Enero siempre llega cargado de propósitos. Es el momento perfecto para parar, mirarnos con calma y decidir cómo queremos cuidarnos durante los próximos meses. Adoptar buenos hábitos no tiene por qué ser complicado ni radical; pequeños cambios sostenidos en el tiempo pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar.

Empezar el día con una rutina sencilla, como estirarse unos minutos o respirar profundamente antes de mirar el móvil, ayuda a reducir el estrés y a afrontar la jornada con más

energía. La alimentación también juega un papel clave: priorizar alimentos frescos, beber suficiente agua y escuchar las señales de nuestro cuerpo es una forma de autocuidado diaria.

Moverse más no significa necesariamente apuntarse al gimnasio. Caminar, subir escaleras, bailar en casa o dar un paseo al aire libre son opciones accesibles que mejoran la salud física y mental. Del mismo modo, descansar bien es fundamental: respetar las horas de sueño y desconectar de las pantallas antes de dormir favorece un descanso reparador.

Por último, no olvidemos la salud emocional. Reservar tiempo para lo que nos gusta, mantener relaciones sanas y aprender a decir “no” cuando lo necesitamos es tan importante como cualquier otro hábito. Este año, cuidarse es una prioridad.

Comienza el año SIN DOLOR



Clínica especializada en el **DIAGNÓSTICO** y **TRATAMIENTO** del **DOLOR CRÓNICO** y **AGUDO**



Expertos en el tratamiento intervencionista avanzado del dolor, con las técnicas más punteras a nivel nacional, entre ellas la radiofrecuencia, destinada a tratar los casos de dolor más resistente

Principales Indicaciones:

- Dolor lumbar, ciático y de cervicales
- Dolor crónico de hombro, rodilla, cadera, sacroilíacas
- Neuralgias (postherpética, túnel carpiano,...)
- Dolores postquirúrgicos
- Alternativas a cirugías
- Dolor facial (trigémico, bruxismo, ATM)
- Cefaleas
- Fascitis plantar
- Tendinitis
- Neuroma de Morton
- Cefaleas
- Neuralgia de Arnold



Dr. Martín Arcas - Médico Anestesiólogo - N° Colegiado: 020202254

Dr. Luis Azcue - Médico Rehabilitador - N° Colegiado: 020204302

Teléfonos de citas:

Clínica Quirón Albacete: **967 190 072** y Clínica HLA El Rosario: **967 503 006**

Clínica MIE: **967 115 064 / 663 999 907 (WhatsApp)**

Más información en:

www.albadolor.com • albadolor@albadolor.com



PILAR VERGARA

VISIÓN SIN LÍMITES



La visión es uno de los pilares silenciosos del rendimiento deportivo. Aunque solemos asociar el éxito en el deporte con la fuerza, la resistencia o la técnica, lo cierto es que **más del 80 % de la información** que utilizamos para tomar decisiones durante la actividad física llega a través de los ojos. Sin embargo, su importancia continúa siendo una gran desconocida: muchos deportistas entrenan su cuerpo, pero **muy pocos entrenan su visión**. La calidad con la que percibimos la velocidad, la distancia, el contraste o el movimiento influye directamente en nuestras reacciones, en la anticipación y en la seguridad durante la práctica deportiva.

En el ámbito del **tracking en montaña** — ya sea trail running, ciclismo de montaña o senderismo técnico— las demandas visuales son especialmente exigentes. El deportista debe procesar de forma rápida y precisa un entorno cambiante: irregularidades del terreno, raíces, piedras, cambios de luz, sombras o movimientos periféricos. Para ello, son fundamentales habilidades como la **coordinación ojo-mano y ojo-pie**, la **sensibilidad al contraste**, la **visión periférica funcional**, la **flexibilidad acomodativa** y la **capacidad de seguimiento ocular suave** (smooth pursuit), entre otras. Un déficit

en cualquiera de estas áreas puede traducirse en errores de pisada, pérdida de eficiencia o incluso lesiones.

La buena noticia es que **estas habilidades se pueden evaluar y entrenar**. Un examen visual específico realizado por un optometrista especializado en visión deportiva permite detectar limitaciones que pasan desapercibidas en una revisión convencional. A partir de ese diagnóstico, es posible diseñar un **programa de entrenamiento visual personalizado** que mejore la estabilidad, la anticipación y la seguridad del deportista en montaña, optimizando su rendimiento de forma integral.

En el **Centro Vergara de optometría y entrenamiento visual** de Albacete estamos especializados en este campo desde hace más de 30 años. Si quieres una evaluación visual para este u otro deporte y ayudar con tu visión a mejorar tu potencial, contáctanos.



COMIENZA EL AÑO SIN CONTRACTURAS



TRATAMIENTOS

- CERVICAL O LUMBAR
- ESPALDA COMPLETA
- DESCARGA PIERNAS
- DOLENCIAS REUMÁTICAS (ARTROSIS, ARTRITIS...)
- PROBLEMAS NEUROLÓGICOS
- VENDAJE NEUROMUSCULAR
- PUNCIÓN SECA
- RECUPERACIÓN DE LESIONES, ACCIDENTES, CAIDAS, CIRUGIAS, ETC.

BONOS MASAJE

DISFRUTA DE NUESTROS
PRECIOS SUPER ECONÓMICOS
CON LOS BONOS DE
5 Ó 10 SESIONES,
PARA TI, PARA COMPARTIR,
PARA REGALAR...

**PORQUE TU SALUD
NO PUEDE ESPERAR
NI UN SÓLO DÍA**

**¡¡NO ESPERES A QUE TE LLAMEN,
EMPIEZA MAÑANA MISMO!!**

SORTEO

**MASAJE
DESCONTRACTURANTE**

PARTICIPA ENVIANDO
TU NOMBRE COMPLETO,
DNI, TELEFONO Y MAIL

AL: 691 21 40 51



centrofisio albacete
clínica de fisioterapia



¿TE DUELE LA ESPALDA?

967 60 11 10

C/ FRANCISCO PIZARRO 69
ALBACETE

www.centrofisio.com

Psicodélicos y neurociencia

La nueva revolución en salud mental

Laura Monteagudo Romero

Los trastornos mentales afectan a millones de personas en el mundo y representan uno de los grandes retos sanitarios del siglo XXI. Frente a la eficacia limitada de muchos tratamientos convencionales, la **neurociencia moderna está explorando nuevas vías terapéuticas** capaces de abordar las raíces profundas del sufrimiento psicológico. En este contexto, las terapias asistidas por psicodélicos emergen como uno de los campos más innovadores y prometedores de la psiquiatría contemporánea.

Muchos de los compuestos que hoy se investigan, como la **psilocibina**, el DMT o la mescalina, son de **origen natural** y han sido utilizados durante siglos en distintas culturas a través de sistemas de **etnomedicina** que han conservado un conocimiento preciso sobre su **uso terapéutico y ritual**. Hoy, la ciencia comienza a comprender los mecanismos neurobiológicos que subyacen a esos saberes tradicionales.

En esta conferencia se abordan las **bases neurobiológicas y clínicas de las terapias asistidas por psicodélicos**, analizando cómo estas sustancias actúan sobre circuitos cerebrales implicados en la emoción, la memoria y la regulación del yo. Al favorecer

estados de alta plasticidad neuronal, pueden ayudar a restaurar la conectividad alterada en patologías como la depresión, el trauma o las adicciones.

Asimismo, se presentan los **avances más recientes en investigación clínica**, los resultados obtenidos en centros internacionales y los desafíos éticos y científicos que **plantea esta nueva frontera de la salud mental**.



Adopta un amigo fiel y será uno más de la familia

Adoptar no es solo dar un hogar, es brindar una segunda oportunidad a quien más lo necesita. En **Emperrados** creemos que cada perro merece sentirse querido, cuidado y respetado, con sus vacunas al día, esterilizado, acompañado y listo para empezar una nueva vida. Pero la adopción también exige compromiso: paciencia, cariño, responsabilidad. No basta con abrir la puerta... **hay que abrir el corazón**.

Cada perro que sale de nuestras instalaciones lleva algo más que un pasaporte sanitario: lleva esperanza, confianza y la posibilidad real de formar parte de una familia. Tú puedes transformar miedo en alegría, abandono en vida.

Si buscas un compañero fiel, una amistad sincera, un amor incondicional... adopta con responsabilidad. Muchos perros te están esperando para devolver amor y lealtad toda su vida.

¿Te atreves a cambiar su destino?

Visita nuestra web, a lo mejor hoy encuentras a tu mejor amigo



Emperrados

Centro Provincial de Recogida de Perros

Centro Provincial de Recogida de Perros Emperrados (Finca La Rambla)
N-322, Km 316+320
02340, El Jardín, Alcaraz (Albacete)

**NO PEDIMOS MUCHO:
UN HOGAR, UN AMIGO
Y ALGUIEN A QUIEN
MIRAR
CON CARÍO.**



PATROCINADO POR:



CONCURSO

LA MASCOTA MÁS GUAPA

Cuéntanos cómo llegó tu mascota a tu vida o alguna historia que recordéis con cariño. Podría convertirse en protagonista de nuestra página.

Se llama TOBY y llegó a mi vida casi por casualidad. Una tarde, volviendo a casa, lo vi sentado junto a una parada de autobús, solo, temblando, observando a cada persona como si buscara a alguien conocido. No llevaba collar ni señales de tener dueño. Me acerqué despacio y, en cuanto me vio, movió la cola como si me hubiera estado esperando desde siempre. Lo llevé a casa "solo por esa noche", pero esa noche se convirtió en todas.

Con el tiempo, Toby empezó a mostrar su verdadera personalidad: alegre, curioso, algo torpe, pero lleno de cariño. Ahora me acompaña en cada paseo y en cada siesta, llenando mi vida de risas, ternura y compañía

María Dolores Sánchez



Mándanos tu historia y una foto de tu mascota a comercial3@publicor.com
No olvides añadir tu nombre y el suyo!

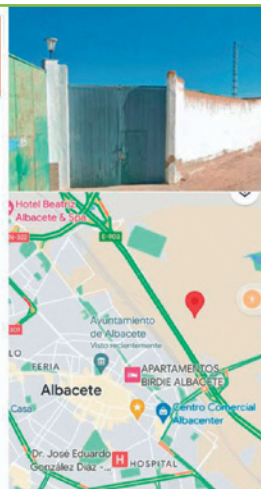
PODRÁS GANAR UNA TARJETA DE REGALO DE 50 € PARA GASTAR EN TIENDAS AVICON

OPORTUNIDAD

**SE VENDE NAVE / CORRAL DE 800 M2
MUY CERCA DE ALBACETE CAPITAL
(FRENTE RENFE)**

Con muchas posibilidades.
Con varios apartados cerrados y gran patio central abierto.
Pozo de agua propio y luz .
Muy cerca de la salida a la autovía
Ideal para guardar vehículos , materiales de obra, animales ...etc.

Más información: 646 204 221 - 633 969 397



AVICON Tienda

Enero: empezar bien marca todo el año

El trabajo continúa.
Enero es tiempo de **ordenar, revisar y preparar** el año que empieza.

En AVICON te acompañamos con alimentación animal, ferretería y soluciones prácticas para que la rutina vuelva a funcionar desde el primer día.

Todo para tu hogar, tu campo y los que te acompañan.

Av. 4ª, 74, 02007 Polígono Campollano

tienda@avicontienda.com | avicontienda.com | 967 296 526



¿QUÉ COMEMOS HOY?

PIDE LO QUE QUIERAS SIN SALIR DE CASA



Khan Kebab Albacete

659 077 377

SCAN
ME



El auténtico sabor turco en Albacete



Horno de Leña REPARTO PROPIO

967 602 275

SCAN
ME



C/Doctor Ferrán, 20



RIO FRIO
TAPERÍA
Nuevo

Pide a Domicilio

967 500 464

SCAN
ME



Paseo Circunvalación, 72



**Hamburguesería casera
con sabor colombiano**

Reservas y pedidos

661 548 317

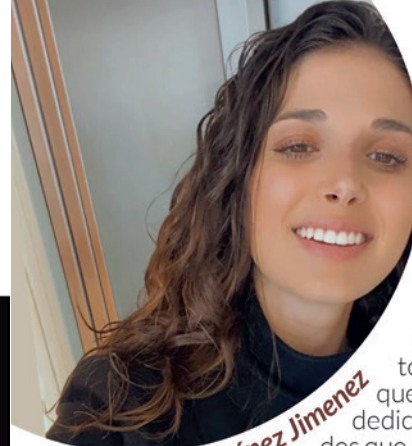
SCAN
ME



Calle Parra N° 4 (La Zona)

LA FORMULA PERFECTA

Pastelería artesana desde el corazón



Nuria Jiménez Jimenez

Este humilde negocio es el inicio de una historia complicada y bonita que, al fin, me ha permitido dedicarme a una de las actividades que más me ha hecho disfrutar estos años.

Para quien no me conozca, mi nombre es Nuria y me definiría como una **chica alegre, afable y... nerviosa**. Durante la época de exámenes me costaba concentrarme y me sentía muy inquieta, y fue entonces cuando nació mi afición por la repostería. Junto con el deporte, se convirtió en mi refugio durante mis años de estudiante y, gracias a ello, pude graduarme con éxito como Educadora Social.

Con el grado terminado me adentré en el mundo laboral con mucha ilusión. Sin embargo, aunque nunca dejé de trabajar, mi cabeza cada vez la ocupaban más los dulces: quería mejorar, formarme y elevar el nivel de mis recetas para dar con **"la fórmula"** perfecta.

Poco a poco empezó a rondar la idea de: **"¿y si tuviera mi propio obrador?"**. Y, para mi sorpresa, cuando se lo conté a mis seres queridos, todos confiaron en mí porque estaban convencidos de que tenía las manos y la capacidad para hacerlo.

Aun así, no fue sencillo decidirme: abrir un negocio con 25 años hoy en día no es precisamente fácil. Pero con la ayuda inestimable de mi madre y tras muchos quebraderos de cabeza para encontrar el local ideal y acondicionarlo a mi gusto, nació este proyecto que me ha llevado a la etapa más feliz de mi vida.

Solo me queda invitaros a dar una oportunidad a mi equipo y a mí, y disfrutar de todo lo rico que hacemos. Porque, como dice nuestro lema:

"Cada bocado, hecho a mano".



PASTELERÍA ARTESANAL • CAFÉ ECOLÓGICO

☎ 649 96 76 63

📍 C/. Rosario 42 - Albacete

📱 @laformula.pasteleria



DOÑA
LOLA
ethic

LA COCINA DE ROSI



Cremoso de chocolate blanco con coulis de mango y menta

Hay postres que se quedan. No por moda ni por artificio, sino porque conectan con algo sencillo y verdadero. Este cremoso de chocolate blanco con mango lleva más de veinte años formando parte de la carta de Doña Lola Ethic y, a día de hoy, sigue siendo uno de los más pedidos. Su éxito está en el equilibrio: dulzor amable, textura sedosa y el contraste fresco de la fruta.

Este postre resume muy bien mi recorrido como cocinera. Durante años me especialicé en cocina dulce junto a grandes maestros de la pastelería, aprendiendo que la excelencia no siempre va de complejidad, sino de precisión, sensibilidad y respeto por el producto. Aquí no hay nada que sobre: solo ingredientes bien tratados y una elaboración cuidada.

Ingredientes (4-6 raciones)

400gr de chocolate blanco de calidad, 400gr de yogur griego, 400gr de nata 3 hojas de gelatina, 1 mango maduro, hojas de menta fresca.

Elaboración:

Este postre se trabaja especialmente bien en Thermomix, ya que permite controlar

con precisión la temperatura y conseguir una textura perfecta.

Se hidratan las hojas de gelatina en agua fría. En el vaso de la Thermomix se calientan la nata y el yogur hasta 85 ° C, sin que lleguen a hervir. Se añade la gelatina bien escurrida y se mezcla hasta que se disuelva por completo.

A continuación, se incorpora el chocolate blanco en gotas, ya fuera del calor directo, mezclando suavemente hasta que se funda. Es importante no superar los 50 ° C, para preservar su sabor y lograr una crema lisa, brillante y profundamente cremosa.

La preparación se reparte en vasos y se deja enfriar en frío hasta que cuaje.

El mango se trabaja en dos texturas: parte triturado en coulis y parte en dados frescos, que se añaden al final junto con unas hojas de menta.

Si te apetece prepararlo en casa y te surgen dudas, aquí estoy para ayudarte.

Porque la cocina también es acompañar y compartir lo aprendido.

625 521 609
info@donalola.es
@donalola.es



Santa Quiteria 23 · 02002 · Albacete · 967 22 95 37



Todos los días
en pizzas medianas y familiares
de 5 o más ingredientes



¡¡ Y a
domicilio por
3 € más !!

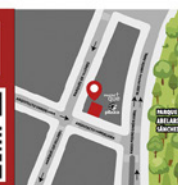
much+que



pizza



967 11 37 11
CALLE CARNICERÍAS, 1
(esquina Plaza Mayor)
ALBACETE



967 11 17 00
ARQUITECTO VANDELVIRA, 4
ALBACETE



ADMINISTRACIÓN DE LOTERÍA Nº 11: REPARTIENDO ILUSIÓN DESDE 1986

Todo lo que debe saber antes y después de que la suerte llame a su puerta

Ganar un premio en la lotería es una alegría, pero también implica conocer bien los pasos a seguir para cobrarlo correctamente. En su administración de confianza resolvemos las dudas más habituales.

¿Cuánto tiempo tengo para cobrar un premio?

Dispone de **30 días naturales** para cobrar cualquier premio, ya sea de Lotería Nacional, Primitiva u otros juegos oficiales. Pasado ese plazo, el derecho al cobro se pierde, por lo que es fundamental revisar los boletos con atención.

¿Dónde puedo cobrar mi premio?

Los premios de hasta **1.000 euros** pueden cobrarse en efectivo en cualquier administración de lotería.

A partir de **1.001 euros**, el pago se realiza en la

administración mediante **cheque, transferencia bancaria o Bizum**, según disponibilidad. Cuando el premio supera los **2.000 euros**, el cobro debe hacerse en **entidades bancarias autorizadas**, actualmente BBVA o CaixaBank.

¿Mi premio está libre de impuestos?

Los premios de hasta **40.000 euros** están exentos de tributación. Si el importe es superior, solo la cantidad que exceda de esos **40.000 euros** tributa un 20%.

Además, **Loterías y Apuestas del Estado** entrega un **justificante oficial**, que garantiza que el premio ya ha tributado correctamente y evita sorpresas fiscales posteriores.

¿Es necesario declarar el premio en la renta?

Sí. Existe una **casilla específica en la declaración de la renta** para informar del premio, aunque no suponga un pago adicional si ya está exento o correctamente gravado.

La importancia de estar bien informado

Conocer estos detalles es tan importante como jugar con ilusión. Una buena información evita errores, retrasos y preocupaciones innecesarias. Por eso, acudir a una **administración de lotería profesional y cercana** no solo aumenta la confianza, sino que garantiza un acompañamiento experto antes y después del premio. Porque cuando la suerte llega, conviene saber cómo gestionarla.



loteria11ab.com

ADMÓN. Nº 11 DE ALBACETE

40 ANIVERSARIO

¡Entra en nuestra página web desde el QR y descubre que somos pioneros incluyendo la IA para realizar las jugadas!



C/ Albarderos, 20 | 02004 Albacete
loteria11ab@loteria11ab.com
loteria11ab.com

CONCURSO LA PALABRA SECRETA

REGALAREMOS 2 MENÚS PARA 2 PERSONAS EN:



Ganador@s Diciembre
¡Gracias a tod@s los participantes!

La palabra secreta era: **TRINEO**



JULIA PIERA GARCÍA



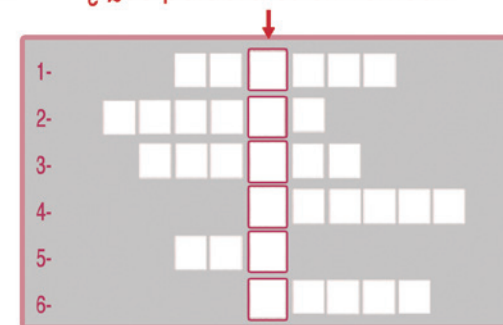
FERNANDO GARCÍA

Descubre la palabra, envíanosla por whatshap **667 654 400**, síguenos en instagram o facebook, dinos que te gusta este post y compártelo antes del:

22 DE ENERO DE 2025

f @ abmrevista

¿Que palabra es en vertical?



- 1- ADORNO CEREMONIAL EN FORMA DE ARO PARA LA CABEZA QUE SIMBOLIZA PODER.
- 2- INSTRUMENTO MUSICAL DE PERCUSIÓN, DE MADERA O METAL, DE FORMA CILÍNDRICA, HUECO, CUBIERTO POR SUS DOS BASES CON PIEL ESTIRADA, QUE SE TOCA CON DOS PALILLOS.
- 3- ACTO O CONJUNTO DE ACTOS ORGANIZADOS PARA LA DIVERSIÓN DE UNA COLECTIVIDAD.
- 4- BRASA O ASCUA DESPUÉS DE APAGADA.
- 5- TIEMPO QUE TARDA LA TIERRA EN DAR UNA VUELTA ALREDEDOR DEL SOL Y QUE EQUIVALE A 365 DÍAS, 5 HORAS, 48 MINUTOS Y 46 SEGUNDOS.
- 6- RECIÉN HECHO O FABRICADO.

Promoción Enero

PRINTERCOR



1.000 Tarjetas de visita

Cantos redondos y plastificado brillo o mate

38€

carteles, sellos, sobres, papel de carta, flyer...

C/ Torres Quevedo, 80 - 967 665 665



OXÍGENO
(Marta Jiménez)

Oxígeno es el libro más personal de Marta Jiménez Serrano, una historia intensa sobre la vida, el amor, la muerte y la literatura. En noviembre de 2020, la autora y su pareja estuvieron al borde de la muerte por una fuga de monóxido de carbono en su hogar, un accidente que marcó su vida y que necesitó cinco años para relatar. La obra narra los minutos en que se le escapaba la vida, los meses posteriores y los años que lo precedieron, explorando el amor, la esperanza y la fragilidad de la existencia. Con sensibilidad, humor y lucidez, Jiménez Serrano enfrenta la muerte para celebrar la maravilla de seguir vivos, convirtiendo su experiencia personal en literatura emocionante, precisa y universal, capaz de conmover y hacer reflexionar sobre lo cotidiano y lo esencial.



LAS BUENAS INTENCIONES
(Víctor del Árbol)

Tras años oculto, un sicario sin nombre ha encontrado cierta paz frente al mar, pero la muerte de un antiguo aliado lo obliga a aceptar un último encargo: saldar cuentas con tres nombres pendientes antes de poder liberarse. Paralelamente, Clara Fité intenta reconstruir su vida en Barcelona, pero un cuaderño robado y la desaparición de dos niños en 1992 la arrastran a una investigación que todos preferirían olvidar. La novela entrelaza poder, culpa y miedo, conectando pasado y presente en una trama intensa y trepidante. Con maestría narrativa y profundo interés por lo humano, Del Árbol combina crimen organizado, secretos de Estado y especulación, mostrando que, cuando todo se derrumba, a veces solo queda actuar, aunque equivocarse sea inevitable.



LA CANGURO
(Pablo Rivero)

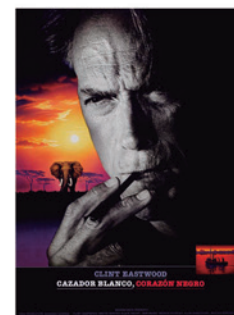
Lo cotidiano se vuelve pesadilla ¿Pondrías la mano en el fuego por ella? Pablo Rivero regresa con su nueva novela, un domestic noir lleno de adrenalina. La convivencia puede matar. Los trapos sucios se lavan en casa. Vivo encerrada con mis hijos desde que nació mi pequeña. Solo salgo en contadas ocasiones. Siempre por el garaje. Protegerlos es mi prioridad, pero necesito ayuda. No va a ser fácil. He de encontrar a la persona adecuada. Una canguro que entienda la importancia de mis normas. Que no haga preguntas. Que no cometa errores. Nadie, ni siquiera mi marido, puede descubrir la verdad. De lo contrario, me veré obligada a actuar.

POPULAR
LIBROS

Octavio Cuartero, 17
967 22 58 63

PROGRAMACIÓN ENERO

FILMOTECA



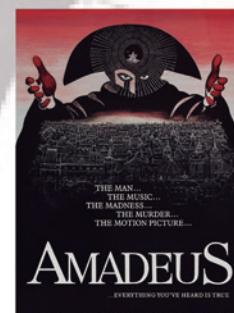
Martes 13 - 19.30 h
CAZADOR BLANCO, CORAZÓN NEGRO
(White Hunter, Black Heart, 1990)
EEUU / VOSE / 110'
Dir.: Clint Eastwood

Domingo 25 - 18.00 y 20.30 h
CAZA DE BRUJAS
(After the Hunt, 2025)
EEUU / VOSE / 139'
Dir.: Luca Guadagnino



Jueves 15 - 18.30 y 20.30 h
EL JINETE PÁLIDO
(Pale Rider, 1985)
EEUU / VOSE / 113'
Dir.: Clint Eastwood

Miércoles 28 - 18.15 y 20.30 h
LOS COLORES DEL TIEMPO
(La venue de l'avenir, 2025)
Francia / VOSE / 124'
Dir.: Cédric Klapisch



Martes 20 - 19.30 h
AMADEUS (1984)
EEUU / VOSE / 158'
Dir.: Milos Forman

Jueves 29 - 18.30 y 20.30 h
LA MERCANCÍA MÁS PRECIOSA
(La plus précieuse des marchandises, 2024)
Francia / VOSE / 81'
Dir.: Michel Hazanavicius



Jueves 22 - 18.15 y 20.30 h
SIN PERDÓN
(Unforgiven, 1992)
EEUU / VOSE / 126'
Dir.: Clint Eastwood

Sábado 31 - 18.30 • 20.30 y 22.30 h
MISTERIOSO ASESINATO EN LA MONTAÑA
(Un ours dans le jura, 2024)
Francia / VOSE / 109'
Dir.: Franck Dubosc



¿Qué hacemos hoy?

Todos Monólogos Teatro Conciertos Cine Danza Gastronomía Niños Exposiciones Negocios
Ferias Holístico Conferencias Talleres Rutas Globalentradas Fiestas Deporte Pres. Libros



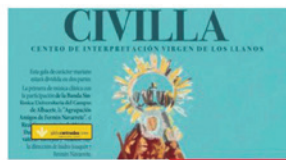
TEATRO

02 de enero
18:30h
Blancanieves, el musical
Teatro Circo, Albacete



CONCIERTOS

09 de enero
20:00h
Recital flamenco a cargo de Cristina Soler y Alejandro Moreno
Sala 'Teatrito 1887', Albacete



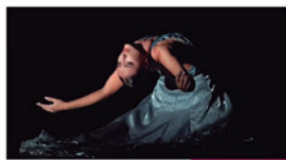
CONCIERTOS

15 de enero
19:00h
Gala a favor del Civilla
Teatro Circo, Albacete



DANZA

20 de enero
20:00h
El Lago de los Cisnes - Ballet de Moscú
Palacio de Congresos



DANZA

27 de enero
20:00h
Danzas Solemnas - Estreno Oficial
Teatro Circo, Albacete



TEATRO

28 de enero
20:00h
El mueble (o todas las cosas que nunca nos diremos)
Teatro Circo, Albacete



GLOBALENTRADAS

29 de diciembre
18:30h
Todo lo posible
Teatro Circo



TEATRO

30 de enero
20:00h
Olympics
Teatro Circo



CONCIERTOS

31 de enero
19:00h
Luz en el Alma
Teatro Circo

La agenda total de Albacete

Encuentra tu evento

www.albaceteamano.com



SCAN ME

Eventos de larga duración



CONCIERTOS

Del 16 al 25 de enero
XI Festival de Música Albacete Barroca 2026
Albacete (principalmente en el Teatro Circo)



EXPOSICIONES

Del 16 de diciembre de 2025 al 17 de enero de 2026
50 años - 50 artistas
Librería Popular



CIRCO

Del 11 al 22 de enero
Gala de Estrellas - Festival Internacional de Circo de Albacete
Teatro Circo, Albacete

abm

COMUNICACIÓN

Ponemos todos los medios para llevar tu empresa cada vez más lejos



abm CAPITAL
30.000 Revistas mensuales

Llegamos al 100% de Albacete Capital.



abm CERCANIAS
6.000 Revistas

Llegamos a 20 pueblos mas cercanos a la capital.



abm WEB

¿Qué hacemos hoy?
La web que informa de todo lo que pasa en Albacete.

abm SUPLEMENTOS

Ferimotor - Expovicaman - Tu Negocio Hogar&Vivienda - Novios - Guía gastronómica de Albacete

abm RRSS

Comunidad de Albacete enfocada en eventos culturales, holísticos y negocios con más de 8000 seguidores

abm DIRECT

Publicidad directa - Imprenta + buzoneo personalizado

C/ Torres Quevedo, 80 bajo - 02003 Albacete
967 665 665 - 667 654 400
comercial@publicor.com
www.albaceteamano.com - @abmrevista



El dilema de la memoria histórica y la condición humana.

Mª. del Carmen Piñero López
Educadora Social.

A lo largo de la historia, hemos admirado a figuras destacadas en la ciencia, el arte o la literatura; personas cuya creatividad y talento han dejado una huella imborrable en la humanidad. Sin embargo, no pocas veces esas mismas personas han sostenido actitudes o comportamientos profundamente cuestionables: xenofobia, misoginia, abuso de poder. Nos enfrentamos, entonces, a una disyuntiva incómoda: ¿debemos admirar su obra pese a condenar su vida personal? ¿Hasta qué punto pueden —o deben— separarse la genialidad y la ética?

Este dilema me genera inquietud. Por una parte, admiro el talento de estas figuras históricas. Por otra, me repelen profundamente sus acciones y creencias personales. ¿Qué hacer, entonces, con los monumentos que conmemoran a personajes cuya grandeza estuvo teñida de violencia e injusticia? ¿Deben desaparecer sus estatuas? ¿O debemos conservarlas en nombre del respeto a la historia?

Hay quienes sostienen que no debemos borrar nada. Sin embargo, también es cierto que muchas de las acciones del pasado —por muy comunes que fueran en su contexto— hoy nos resultan moralmente inaceptables. El caso de la conquista de América es un claro ejemplo: bajo la bandera de la civilización, se cometieron atrocidades irrepa-

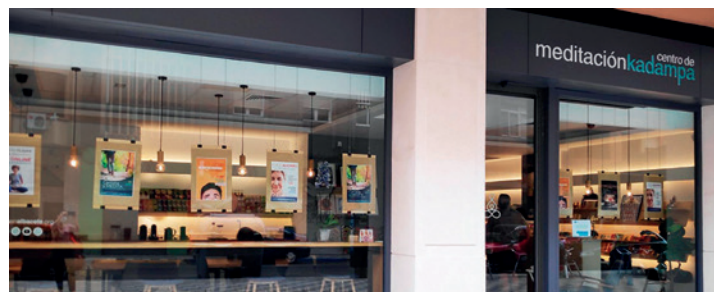
rables. Comprender el contexto no significa justificar lo injustificable. Si se me pidiera tomar una decisión unánime, probablemente optaría por retirar esas esculturas. No porque quiera negar el pasado, sino porque creo que no podemos seguir rindiendo homenaje público a quienes causaron sufrimiento, según criterios que hoy consideramos inaceptables. La violencia fue parte de otra época, sí, pero no por ello debe ser celebrada.

Quizá algún día logremos separar el valor intelectual de una figura de sus errores éticos, no para justificar conductas reprobables, sino para comprender mejor la complejidad de la condición humana. Aún estamos en una etapa temprana de entendimiento sobre la relación entre cuerpo, mente y moral. Pero ese entendimiento crecerá si asumimos nuestras limitaciones y trabajamos conscientemente para superarlas. Un mundo más tolerante y comprensivo es posible. Pero para ello, como siempre sostengo, necesitamos sin lugar a dudas la ciencia, la educación y una visión humanista y esperanzadora.

Mirando al pasado con sentido crítico y al futuro con esperanza, responsabilidad y solidaridad.



Compartir artículo



centro de
meditaciónkadampa



RETO DE MEDITACIÓN: "ALIVIA TU ANSIEDAD" Del Miércoles 8 al sábado 31.

La ansiedad es temporal, ¡qué gusto! Solemos pensar que cuando la tenemos va a ser para siempre. ¿Cómo nos aferramos al sufrimiento! ¿Verdad? Porque no solo nos aferramos a lo que nos gusta. Nuestra mente lo solidifica todo y le gusta lo permanente, porque en nuestra mente hay mucho apego. Por tanto, si ahora no tienes ansiedad tampoco es causa para no empezar este reto de meditación con nosotros. No sabemos lo que nos va a pasar ni tan siquiera hoy mismo; ni cómo vamos a reaccionar. Tenemos tan poco control, verdad?? No queremos tener ansiedad, pero la tenemos.

Nuestra naturaleza es estar bien y la ansiedad es un obstáculo para estar bien. Con la ansiedad reaccionamos negativamente a todo y así los problemas crecen y las relaciones con los demás empeoran. No podemos disfrutar de nada. Nos volvemos ineficientes, ineficaces e inefectivos en todos los ámbitos de la vida.

La meditación que nos da Buda nos puede ayudar porque son métodos científicos; es decir son un camino que nos llevan a conocimientos válidos y objetivos, que se obtienen siempre que los ponemos en práctica.

1ª PARTE.

INTRODUCCIÓN AL RETO: "ALIVIA TU ANSIEDAD"

Miércoles 7 Enero. De 19:30 a 21h. Con guen Kelsang Rigma.

2ª PARTE.

EMPIEZA EL RETO DEL JUEVES 9 AL SÁBADO 31

Medita en casa tal y como se ha explicado.

Sacate el **BONO RETO** para venir a todas las clases que puedas, ¡cuantas más mejor!

Bono Reto incluye todas las clases de meditación del 7 de enero al 31.

Curso Aprende a meditar: "Meditar es fácil"

Curso: "Encuentra tu propósito: el poder de la conexión"

En Enero... 0-7 7-31

FELIZ AÑO NUEVO 2026

Centro de Meditación kadampa de Albacete

"ALIVIA TU ANSIEDAD"

INTRODUCCIÓN AL RETO: "ALIVIA TU ANSIEDAD" Miércoles 7 Enero De 19:30 a 21h. Con guen Kelsang Rigma.

Bono Reto incluye: Todas las clases de meditación del 7 de enero al 31. Curso Aprende a meditar: "Meditar es fácil". Curso: "Encuentra tu propósito: el poder de la conexión".

Con la maestra budista Guen Kelsang Rigma

Centro de Meditación Kadampa Albacete C/ Baños, 33 - 637 672 461

info@meditaenalbacete.org www.meditaenalbacete.org

Enero entre paredes nuevas



El arte de empezar de nuevo

Enero llega siempre con una promesa silenciosa: la de empezar de nuevo. Y cuando ese comienzo coincide con una casa nueva, la sensación se multiplica. No se trata solo de cambiar de dirección, sino de abrir una etapa distinta, de habitar un espacio que todavía no conoce nuestras rutinas, nuestras risas ni nuestros silencios.

Una casa nueva es un lienzo en blanco. Las paredes aún no guardan recuerdos, pero están listas para hacerlo. Cada caja que se abre, cada mueble que se coloca y cada objeto que encuentra su lugar va

construyendo un hogar poco a poco. El año nuevo aporta el tiempo; la casa nueva, el escenario.

Mudarse en enero es también un ejercicio de intención. Decidir qué se queda y qué se deja atrás, qué merece acompañarnos y qué ya ha cumplido su función. Es ordenar armarios y, sin querer, ordenar también pensamientos.

En una casa nueva se aprende a mirar de nuevo: la luz que entra por la mañana, los sonidos del barrio, los caminos cotidianos que aún se descubren. Todo es estreno.

Quizá por eso "año nuevo, casa nueva" suena a deseo cumplido. A la certeza de que los comienzos no siempre son ruidosos, pero sí profundamente transformadores. Porque, al final, no es solo la casa la que se estrena: también lo hacemos nosotros.

AÑO NUEVO... CALDERA NUEVA



Mantenemos tu caldera de gas al mejor precio

¡GARANTIZADO! Desde **55€**

INSTALACIÓN
Y REPARACIÓN DE:

-CALDERAS
-GAS
-CALEFACCIÓN
-SUELO RADIANTE



**Instalaciones
Lujan**



Empresa instaladora y mantenedora autorizada de calefacción y gas

967 606 767 - 646 418 385 - C/ Santiago, 46 Albacete



CONFECCIÓN DE LONAS Y MALLAS

Tu lona como la necesites

Presupuestos
sin compromiso

A medida - Lonas de calidad



POLIGONO INDUSTRIAL ROMICA
Avenida Finlandia - NAVE A-13
Parcelas 33/34 - ALBACETE

Feng Shui: armonía y energía en tu hogar

El Feng Shui es un antiguo arte chino que busca equilibrar la energía de los espacios para generar bienestar, salud y prosperidad. Su práctica se basa en la idea de que la disposición de muebles, colores, materiales y objetos influye directamente en la circulación del chi, la energía vital que nos rodea. Al organizar correctamente un hogar o lugar de trabajo, es posible fomentar la tranquilidad, la creatividad y la abundancia.

Elementos como plantas, fuentes de agua, espejos o iluminación natural tienen un papel fundamental, ya que ayudan a activar o suavizar la energía en cada rincón. Además, la orientación de puertas, ventanas y muebles no es casual: cada posición está pensada para potenciar oportunidades y equilibrar emociones.

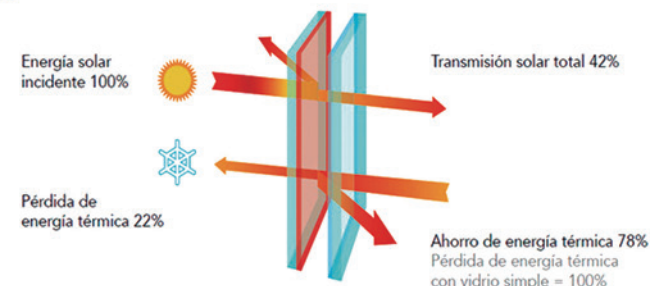
El Feng Shui no solo transforma el espacio físico, sino también la percepción de quienes lo habitan. Al aplicar sus principios, cada habitación puede convertirse en un refugio armonioso donde fluye la energía, generando paz, claridad y bienestar integral.

INDUVENT
CERRAJERÍA Y CERRAMIENTOS

CERRAMIENTOS DE CRISTAL
SIN MARCO DE ALUMINIO

- ventanas de PVC
- ventanas de aluminio
- muros cortina
- acristalamiento sin marco
- cortinas de cristal
- panel composite
- revestimientos

SOMOS FABRICANTES
FABRICAMOS VENTANAS CON PERFIL ALEMÁN



SALAMANDER
WINDOW & DOOR SYSTEMS

Mejoramos los vidrios de su presupuesto a "Guardian Sun", sin aumento de precio*

*(con la misma composición del vidrio solicitado).

Aislamiento térmico durante todo el año · Aislamiento acústico · Estanqueidad al agua y al aire.
Elegancia en el diseño · Mayor ahorro energético que notará en sus facturas.

**AMPLIA VARIEDAD
DE TOLDOS
PIDE TU
PRESUPUESTO**



LA PRIMERA RED ESPAÑOLA DE ESPECIALISTAS EN VENTANAS

Exposición y venta | C/ Juan Sebastián Elcano (esquina C/García Más) · 02005 ALBACETE · Tel. 967 23 47 31
Pol. Ind. Campollano C/D nº 57 NAVE 10. APDO. 5054. 02080 ALBACETE
www.induvent.es · info@induventes · induventtienda@hotmail.com



GOMEZ TORRES
AGENCIA
INMOBILIARIA

Telf.
967 550 680

Dionisio Guardiola, 15 - 2º (entreplanta) 02002 Albacete

NECESITAMOS PISOS, LOCALES O FINCAS EN VENTA O ALQUILER.

**DISPONEMOS DE AMPLIA CARTERA DE CLIENTES PARA
TODOS ELLOS.**

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS AVALAN

PUEBLO CERCANO

Estupendo Chalet en La Gineta en venta, del 2008, con 200 metros, con 3 dormitorios más buhardilla, salón, cocina amplia amueblada, patio de 30 mts, 2 baños y 2 aseos, calefacción suelo radiante, A/A canalizado, garaje 2 coches, y bodega, armarios.
200.000,00€ C.e= E Ref: 10150
Tlf: 670657005 / 687945411

ADOSADO PUEBLO CERCANO

Estupendo Chalet en Motilleja en venta, obra del 2007, sin estrenar, con sólo dos alturas, bajo y 1ª planta, con 127 metros, en el bajo tiene garaje, cocina, salón, baño y un patio de 90 metros, y en la primera planta tiene 3 dormitorios, baño y terraza, calefacción individual, garaje.
115.000,00€ C.e= F Ref: 10162.
Tlf: 670657005 / 687945411.

CHALET URBANO DIVISIBLE

En Vereda de Jaén, muy cerca de Albacete, con terreno de 2.200 metros urbanos, con casa de 120 metros, 4 dormitorios, salón con chimenea, cocina grande mueblada, 2 baños, a/a, mucha luz, zonas verdes, se puede partir en dos parcelas.
350.000,00€ C.e= E Ref: 9973
Tlf: 670657005 / 687945411.

OCASIÓN- EN EL MASEGOSO:

Casa en venta con dos plantas, con 3 dormitorios, salón cocina, 1 baño, 70 metros de planta.
40.000,00€. C.e=E Ref: 10135.
Tlf: 670657005 / 687945411.

CENTRO-AYUNTAMIENTO

Estupendo Piso en el centro: con 127 metros útiles, 4 dormitorios, salón-comedor grande, cocina amplia, 2 baños uno con ducha, calefacción individual de gas.
300.000,00€ C.e= E Ref: 10152
Tlf: 670657005 / 687945411

PUEBLO CERCANO

Casa de pueblo, tiene dos parte, una casa con dos alturas, planta baja con 1 dormitorio, salón-cocina, despensa, 1ª planta 4 dormitorios y baño, frente a la casa tiene una cocinilla con trastero, chimenea, baño y patio de 22 mts.
70.000,00€ Negociables C.e= F Ref: 10130.
Tlf: 670657005 / 687945411.

PUEBLO CERCANO

Casa de pueblo en venta, con entrada a dos calles, casa con 80 metros en planta baja y 50 mts de cámara con habitación, 2 habitaciones, salón, cocina amueblada, baño, patio de 120 mts con barbacoa, en buen estado.
78.000,00€ C.e= F Ref: 10045.
Tlf: 670657005 / 687945411.

CTRA DE MADRID

Estupendo Piso en venta con zonas comunes con piscina, 115 metros útiles, 4 dormitorios, salón-comedor, cocina con terraza tendadero, 2 baños, calefacción individual, plaza garaje y cuarto trastero.
295.000,00€ C.e= F Ref: 10145.
Tlf: 670657005 / 687945411.

FCO PIZARRO-PÉREZ GALDÓS

Local en basto, con fachada de 5 metros, y fondo de 10 metros, buena altura, en buena, zona y buen precio.
45.000,00€ C.e= E Ref: 6988
Tlf: 670657005 / 687945411.

ADOSADO EN PUEBLO CERCANO

Estupendo Chalet en villar de Chinchilla en venta, del 2010, con 150 metros, con 4 dormitorios, salón, cocina amueblada de 15 metros, patio, 3 baños, calefacción de gas, garaje, trastero, armarios.
125.000,00€ C.e= E Ref: 10089.
Tlf: 670657005 / 687945411.

OCASIÓN:

Zona Pérez Galdós-Colegio Doctor Fleming: Estupendo local, con suelo de cemento, paredes enlucidas, local de 235 metros, para acondicionarlo según la necesidad de negocio, tiene salidas de gases a tejado.
165.000,00€ C.e= E Ref: 3875
Tlf: 670657005 / 687945411.

CARRETERA DE LAS PEÑAS

Casa de 2 alturas en venta, esta para vivir, en planta baja tiene garaje y almacén y un pequeño patio, en la 1ª planta tiene 4 dormitorios, salón, cocina grande con chimenea, balcón, terraza, trastero, suelo de terrazo, calefacción de gasoil, 173 metros de terreno, y 150 metros de casa.
140.000,00€ C.e= E Ref: 10142
Tlf: 670657005 / 687945411

INVERSION

Se venden 5 plazas de garaje en zona Imaginaria, alquiladas a reconocida empresa por 550 euros más IVA al mes, una BUENA RENTABILIDAD.
72.000,00 € C.e= E Ref: 10090
Tlf: 670657005 / 687945411

SAN PABLO

Estupendo Piso, 3 dormitorios, salón-comedor, cocina amueblada, baño con ducha, todas las habitaciones exteriores a calle, chaflán con balcón, calefacción individual de Pellet y A/A.
98.000,00€ C.e= E Ref: 10149
Tlf: 670657005 / 687945411

OCASIÓN- EN EL MASEGOSO

Estupenda Casa en venta a dos calles, con patio de 50 metros, con barbacoa, para vivir, pocos años, con 4 dormitorios, salón con piedra natural, con terraza solarium de 30 metros, 2 baños, cocina amueblada, 288 metros de solar, 150 de casa, jardín, cochera, almacén.
90.000,00 € C.e= E Ref: 10136
Tlf: 670657005 / 687945411

INVERSION O USO PLAZAS GARAJE

Se vende varias plazas de garaje plaza de garaje campus-Mercadona, plaza grande de 2.95 X5.70 con rampla e 17.000,00€, otra en Hnos Grimm, en zona Imaginaria en 17.000,00 con rampla, otra en calle Logroño, amplia para coche y moto por 14.000,00 €.
Tlf: 670657005 / 687945411

¡Feliz 2026!

Prevecam se integra en **Vítaly**

PreveCam[®]
Grupo

vítaly
Prevención · Salud · Tranquilidad

Misma calidad de servicio y cercanía

Ahora sumamos **fuerzas**

+ recursos + alcance + servicio

¡Síguenos! in @ X f y

www.vitaly.es

911 594 000

967 604 805

NUEVO **EVO CUATRO**

DEL TRÁFICO A LA CARRETERA
CON UN MISMO LATIDO

POR **17.900€***



Elige la versión Thermohybrid Gasolina/GLP con etiqueta ECO y llévate 100€ en autogas *repsol*

*Versión gasolina 117 CV. Consulta condiciones, consumos y emisiones en auto-evo.es.

EVO



CHINARES

Talleres Chinares

Calle B 8 - Polígono Industrial Campollano

Tel. 967 214 639 - Albacete

www.tallereschinares.com