

**Conoce
nuestra Tierra
y disfruta
en**
Albacete

**Concurso
San Valentín
Pag. 26**

**Entrevista
SAMPO
Pag. 28**

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

ADMINISTRACIÓN

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

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN

Paqui Lázaro Tárraga
design@publicor.com
Eva García Hinarejos
publicidad1@publicor.com

DEPARTAMENTO COMERCIAL

667 654 400
comercial@publicor.com
Isabel Guirado Santiago
isabel@publicor.com

DEPÓSITO LEGAL

AB/245/95

DIRECCIÓN

C/Torres Quevedo, 80
967 665 665
02003 Albacete
www.albaceteamano.com



Sumario

10 **Albacete
todoterreno**
Tu destino
por mil caminos
Especial Turismo

26 **Concurso
San Valentín**

28 **Entrevista
SAMPO**

33 **Concurso
Ingles**

44 **Concurso
Tu Mascota**

58 **abm**
Agenda
Cultural
¿Qué hacemos hoy?

¿Tienes una empresa?

Anúnciate con nosotros **¡y deja que te vean!**
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
mensuales**



PGD
www.introl.es

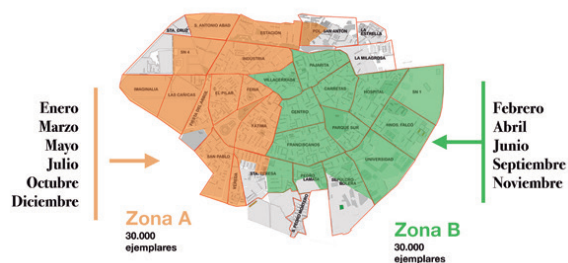


abm Cercanías 20 pueblos

**6.000 ejemplares
mensuales**



MAPAS DE DISTRIBUCIÓN 2026



Dr. Mario Alonso Puig

El miedo no es el enemigo



Aquello que hoy parece una barrera puede ser una puerta. ¿Qué puerta crees que está intentando abrirse en tu vida?

Querido amigo/a,

¿Te ha pasado alguna vez sentir esa inquietud antes de una conversación importante, una decisión difícil o un cambio necesario? Y que, cuando por fin das el paso, todo se disuelve en un suspiro y te sorprendas pensando: **¿De verdad era esto lo que me asustaba?**

A veces el miedo aparece sin previo aviso, como una inquietud que se instala en el cuerpo o una voz que te hace dudar justo cuando estás a punto de avanzar. Puede suceder antes de una conversación difícil, de un cambio que sabes que necesitas hacer o de una decisión que llevas tiempo posponiendo. Y en esos momentos, la mente empieza a imaginar escenarios que todavía no existen y que, en muchos casos, nunca llegarán a suceder.

Sé que es fácil sentirse frágil cuando eso ocurre. Pero **sentir miedo no es un signo de debilidad**. El miedo, cuando lo miras de frente y lo entiendes, puede convertirse en una señal clara de que estás creciendo.

No es casual que aparezca justo en el borde de lo conocido. Por eso, en lugar de rechazarlo o tratar de hacerlo desaparecer, **lo importante es aprender a escucharlo sin dejar que decida por ti**.

Así que si hoy estás sintiendo miedo, no te castigues por ello. Agradécele que esté haciendo su parte. Y cuando lo sientas posible, da un paso. No tiene que ser grande. Solo tiene que ser tuyo.

Con todo mi cariño y admiración,
Dr. Mario Alonso Puig.

Compartir artículo



DESCUBRE EL PRIMER CURSO CON LA METODOLOGÍA:
REINVENTARSE

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

HIPOTECAS

toma nota

- Ir a Eurocaja Rural
- Que me informen personalmente
- Y conseguir la financiación que necesito



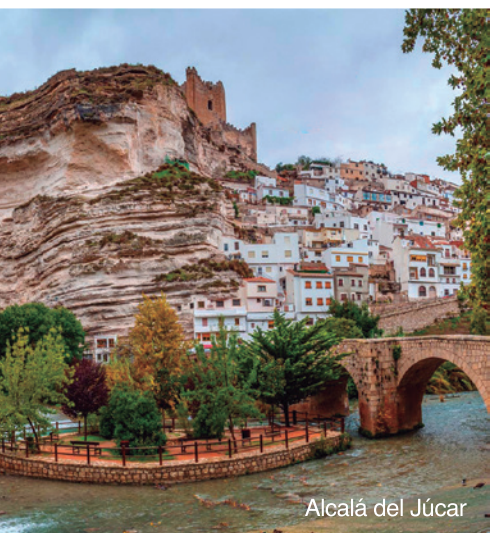
Entrar y preguntar

**EUROCAJA
RURAL**

La banca que tú quieres

Ver para creer, respira, mira y siente *tan cerca de ti*

La Manchuela, Comarca del Júcar, Chinchilla de Montearagón, Monte Ibérico-Corredor de Almansa, Sierra de Alcaraz y Campo de Montiel, Sierra del Segura, y Campos de Hellín, son algunas de las zonas en las que se divide la provincia de Albacete, haciendo de cualquiera de ellas un espacio perfecto para el **TURISMO RURAL**. Tanto oriundos como turistas disfrutarán, sin lugar a dudas, de la orografía de la zona, de su gastronomía y de sus gentes, entre otras muchas riquezas de la zona. En las páginas de Albacete a mano hacemos un recorrido para que pueda conocer desde el sillón de su casa los rincones más destacados de la provincia de Albacete



Alcalá del Júcar

LA MANCHUELA

En esta zona destaca, sobre todo, el municipio de **ALCALÁ DEL JÚCAR** Declarada Patrimonio Histórico-Artístico, la villa está considerada como una de las localidades más bellas de España y uno de los principales reclamos de la provincia. Ofrece monumentos entre los que destacan la Ermita de San Lorenzo, su Castillo almohade -que data de los siglos XII y XIII- ; la Iglesia de San Andrés, y singularidades arquitectónicas como su Puente Romano. Destaca también la peculiaridad de su Plaza de Toros -con una arquitectura irregular propia de los estadios romanos-, sin olvidar sus pintorescas y acogedoras casas-cueva. Algunas de las cuales han sido habilitadas como locales de ocio que permiten al visitante tomar algo en un ambiente agradable y con unas vistas impresionantes.

También merece la pena visitar las Hoces del Júcar. Es en este municipio donde el cauce del río Júcar evoluciona desde un terreno de explotaciones hortícolas y bosques de ribera hacia una espectacular sucesión de meandros que serpentean entre profundos cañones con paredes que, en ocasiones, superan los 100 metros de altura. Zona de bellísimos paisajes que se pueden observar desde los muchos miradores emplazados en lugares estratégicos.

Otro municipio con destacados miradores es **VALDEGANGA**. La localidad ofrece al visitante numerosos atractivos naturales entre los que destacan los citados miradores o un carril bici de 25 kilómetros. Si eres un aficionado a la pesca no puedes dejar de practicar este deporte en el paraje de las Mariquillas.

Albacete todoterreno

*Tu destino
por mil caminos*



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

Albacete
todoterreno

Tu destino
por mil caminos



Jorquera

JORQUERA te permite regresar al medievo. Íberos, Romanos y Visigodos habitaron en esta población rodeada de murallas almohades en la que destacan sus improvisados balcones que se asoman a la Hoz del Júcar y que invitan a la contemplación del paisaje de mayor amplitud.

Casas Ibáñez es el principal núcleo urbano de esta comarca. Destaca su templo a San Juan Bautista (S.XVII). La iglesia es una obra de estilo barroco donde destacan la capilla de los Ochando de estilo rococó y un notable Cristo de los Misterios de marfil.

COMARCA DEL JÚCAR

LA RODA, cuenta con un casco urbano declarado Conjunto Histórico. En el mismo encontramos construcciones de interés turístico como la Ermita de San Sebastián, la Casa del Inquisidor o de los Atienza; la Casa Blanca; el Lienzo de D^a Ana, la Esquina de Alcañabate; el Palacio del Dr. La Encina con ilustre fachada y generosa portada central; el Palacio de los Condes de Villaleal con formas rococó, o la Posada del Sol que bien podría haber servido de alojamiento al mismísimo Miguel de Cervantes.

Sobre un antiguo castillo se levantó la Iglesia de El Salvador, (siglo XVI), donde se encuentran el arte gótico de los pilares y ventanas con el renacentista del retablo de las Ánimas.

El municipio de **VILLALGORDO DEL JÚCAR** se ubica en el maravilloso entorno donde el Júcar penetra en la provincia de Albacete, cercano a las ruinas del Palacio de los Gosálvez; edificio declarado bien de interés cultural.

Destaca también la Iglesia de Santa María Magdalena del S. XVII y XVIII. En su interior hallamos frescos del S. XVIII y el retablo de la capilla de Jesús Nazareno.

En **TARAZONA DE LA MANCHA** destaca el conjunto que forman la Plaza Mayor, (SXVI- XVII) -de forma rectangular y estilo colonial-, y la Plaza de la Iglesia; la primera con el Ayuntamiento con soportal sobre arcos de medio punto y con casas provistas de profundos aleros, además de corridos y volados balcones, todos de madera.

La segunda, con el templo parroquial de San Bartolomé, iglesia de origen renacentista construida en los S.XVI y XVII.

CHINCHILLA DE MONTEARAGÓN

Es una ciudad histórica que conserva rincones y monumentos testimonio de su antiguo e

MURPROTEC

Tratamientos definitivos contra la humedad

**ELIMINA LAS
HUMEDADES**

**MURPROTEC UNA
DECISIÓN INTELIGENTE**

Quando 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



Chinchilla de Montearagón



Lagunas de Ruidera

importante pasado y que aún reflejan el encanto medieval que envuelve a la ciudad. Es una ciudad encaramada en un promontorio rocoso que domina la llanura. En lo alto se alza el castillo. Construido en el SXV por Juan Pacheco, la fortaleza tenía una torre de homenaje en la que estuvo cautivo Cesar Borgia y aún conserva un impresionante foso, restos de la muralla y la puerta de Tiradores. En la Plaza Mayor se encuentra la iglesia de Santa María del Salvador, templo gótico con fuerte impronta mudéjar y remodelación barroca que posee una excelente cabecera renacentista.

El Ayuntamiento posee dos fachadas, una del siglo XVI y la otra del XVIII. En la segunda podemos ver la efigie del Rey Carlos III. Su salón de plenos se encuentra sobre una de las antiguas puertas de la ciudad: la Puerta Herrada.

SIERRA DE ALCARAZ Y CAMPO DE MONTIEL

LAS LAGUNAS DE RUIDERA son el mayor atractivo de **OSSA DE MONTIEL**. Comunicadas entre sí por cascadas o de modo subterráneo, salvando un desnivel de 120 metros; discurren a lo largo de 25 km y constituyen un ecosistema de extraordinario

interés para gran variedad de aves acuáticas, rapaces, flora autóctona, riqueza piscícola y su flora. En esta localidad destaca también la Iglesia de la Magdalena y el "rollo o picota", símbolo de su independencia municipal.

ALCARAZ es una ciudad medieval también llamada de las 'Diez Puertas'. Aquí está enterrado El Pernal, uno de los últimos bandoleros. Siendo toda ella un conjunto histórico-artístico, destaca la obra del conjunto de la Plaza Mayor del SXVI, en sus lados, las tres lonjas: la del Corregidor, la del Ahorí y la de la Regatería. Pegada a la lonja de Santo Domingo se alza la bella Torre del Tardón, que junto a la de la Trinidad, constituyen "las torres gemelas" un conjunto arquitectónico inconfundible. Es hexagonal y se divide en cuerpos de distinta altura con una bella decoración escultórica manierista.

Carrefour



ACTION

DRUNI

area  fit[®]
Premium & Boutique Fitness



@cclosllanos
centrocomerciallosllanos.com/

CENTRO COMERCIAL
LOS LLANOS



Albacete
todoterreno

Tu destino
por mil caminos



Brujas de Lietor

SIERRA DEL SEGURA

LIÉTOR Colgada sobre un peñasco a 100 metros sobre el valle del río Mundo, del entramado callejero de esta localidad destacan algunos monumentos y lugares como la Iglesia parroquial de Santiago Apóstol y su retablo. La Fiesta de las Brujas de Lietor envuelve el pueblo en un ambiente mágico, donde la tradición, los disfraces y el misterio toman cada rincón. Una noche única en la que la historia y la fantasía se mezclan para ofrecer un espectáculo inolvidable lleno de fuego, música y hechizo.



Riopar Viejo

BOGARRA A orillas del río de su mismo nombre, y dominada por las imponentes moles rocosas del Picayo y del Padrastro, la villa de Bogarra presenta calles estrechas y empinadas que conservan aún un cierto regusto antiguo.

El pueblo original, conocido hoy como **RIÓPAR VIEJO**, permite visitar las ruinas del castillo del siglo XIII y la Iglesia gótica de la Virgen de los Dolores, del SXV declarada Monumento Histórico Artístico Nacional.

Riópar Nuevo (o simplemente Riopar) surgió en el valle con la llegada de las reales fábricas

de San Juan de Alcaraz, origen y razón de ser de la nueva población. De este esplendor se conserva el rehabilitado Museo de la Reales Fabricas -declarado Bien Interés Cultural-. Cerca se levanta el Museo Etnográfico.

En su término se encuentra uno de los paisajes más bellos: el Nacimiento del Río Mundo. El desvío discurre entre altos pinos, adentrándose en el gran circo semicircular que forman los farallones del Calar del Mundo, un extenso acantilado vertical de casi 300 metros de altura. En el centro aparece la cueva de Los Chorros donde el río Mundo se precipita al vacío. La cascada proviene de agua de lluvia y nieve filtrada del extenso calar situado encima de la cueva que precipita, desde más de 100 metros de altura, formando "calderetas" donde se pueden observar un elevado número tanto de especies animales como vegetales.



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

Empezamos el año con REBAJAS



TUA **CASA**
MUEBLES & DECORACIÓN

TUA **CASA**
design

Albacete
todoterreno

Tu destino
por mil caminos



Yeste

NERPIO ubicado entre las provincias de Jaén, Granada y Murcia tiene un gran atractivo para los montañeros ya que cuenta entre su patrimonio con El Pico de las Cabras; el punto más alto de la provincia y el segundo de Castilla La Mancha con 2.082 metros. Son once los picos mayores de 2.000 metros con los que cuenta la localidad, orografía que le otorga un gran valor paisajístico.

Además, la localidad cuenta con el Castillo de Taibilla, (fortaleza de rígen musulmán levantada junto al río homónimo), el conjunto la Solana de las Covachas o El Torcal de las Bojadillas entre otros espacios de visita obligada.

AYNA aparece en lo alto de un balcón natural de roca sobre el río Mundo. Sus estrechas y serpenteantes calles recuerdan su pasado árabe. Dispone de espectaculares miradores al río Mundo: el de diablo y el del infierno. A poca distancia del pueblo, la Cueva Del Niño un espacio que alberga las pinturas rupestres más antiguas de la provincia. Entre su patrimonio monumental destaca: La Cueva de los Moros, el Balcón de los Mayas y la entrada al Castillo de la Yedra.

La espectacular y pintoresca población de **YESTE** está situada en el valle del río Segura recostada en las faldas de cerro de S. Bartolomé presenta una fisonomía urbana medieval en donde destaca el Castillo medieval del S.XIII, situado en el centro de la población sobre un promontorio tiene un irregular patio de armas con galería y dos museos: el Etnográfico y el Medieval. También podemos visitar la Iglesia de la Asunción, templo del S.XVI en el que se conjuntan los estilos góticos y renacentistas.



2 plantas, 5 habitaciones, 3 baños

- Cocina-comedor totalmente equipada
- Calefacción y refrigeración por aerotermia
- Planta baja adaptada para personas con movilidad reducida
- Terraza exterior con piscina y barbacoa
- Vistas a la Sierra de Alcaraz

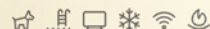


Scan me

02314 Solanilla (Alcaraz)
Plaza de San Antón N° 7

662 11 85 61

Ver disponibilidad



ALBACETE



**FERIA DE
ANTIGÜEDADES,
ALMONEDA Y
COLECCIONISMO**

27 / 28 DE FEBRERO Y 1 DE MARZO 2026

Horario

Viernes: 12:00h a 21:00h Sábado: 11:00h a 21:00h
Domingo: 11:00h a 20:00h

Pabellón Ferial IFAB
Av. Gregorio Arcos 19
Albacete



Línea D Parada 24
Ctra. de Madrid junto a Ginés de los Ríos
Línea B Parada 27
Junto a C.C. Imaginalia



Carnaval en Albacete: tradición y color



El Carnaval en la provincia de Albacete se vive con intensidad, creatividad y un fuerte espíritu participativo. Durante estos días, calles y plazas se transforman en escenarios improvisados donde el humor, la música y los disfraces toman el protagonismo, ofreciendo una celebración abierta a todas las edades.

VILLARROBLEDO

Es, sin duda, la fiesta más conocida, declarada de interés turístico nacional. Durante más de una semana, las calles se llenan de **desfiles, murgas, chirigotas y concursos** que animan a vecinos y visitantes a participar. Entre los actos más destacados se encuentran el rastrillo de carnaval, la “**Noche del Orgullo Manchego**” y los múltiples concursos que convierten cada rincón de la ciudad en un escenario de color y música.

“El Carnaval es el momento del año en el que Albacete se disfruta de alegría.”

TARAZONA DE LA MANCHA

La tradición se mezcla con la creatividad local. Los disfraces artesanales, conocidos como **maskarutas**, y el **Sábado de Piñata** reúnen a grandes y pequeños en la Plaza Mayor. Las charangas, bailes y concursos de disfraces refuerzan el carácter participativo y familiar de esta celebración, transmitida de generación en generación.

“Tres formas distintas de celebrar, un mismo espíritu: alegría compartida.”

LA RODA

Se destaca por sus **comparsas, carrozas y charangas**, así como por el tradicional San Reventón, que mantiene viva la emoción de la comunidad. Cada carnaval tiene su personalidad, pero todos comparten un hilo común: la **alegría, la creatividad y la participación activa** que hacen del Carnaval en Albacete una cita imprescindible del invierno.



DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Siempre contigo

¿De dónde viene el Carnaval?

Una fiesta ancestral entre rituales paganos y tradición cristiana

El Carnaval es hoy una de las celebraciones más coloridas y esperadas del calendario, pero su historia se remonta a tiempos muy anteriores a nuestra era. Su nombre podría derivar del latín carne levare, que significa “quitar la carne”, una referencia directa a la despedida de los placeres antes del inicio de la Cuaresma cristiana. De este modo, el Carnaval se consolidó como un periodo de exceso, diversión y libertad previo a cuarenta días de ayuno y recogimiento.

“Antes del silencio de la Cuaresma, llegaba el tiempo del ruido, la risa y el disfraz.”

Sin embargo, el espíritu carnalesco tiene raíces aún más antiguas. En la **antigua Roma**, las Saturnales rendían culto al dios Saturno con banquetes, música y disfraces, mientras que



en **Grecia y Egipto** se celebraban procesiones y rituales con máscaras para marcar el cambio de estaciones y la renovación de la vida. Estas fiestas paganas compartían un mismo mensaje: romper las normas por unos días y celebrar la vitalidad colectiva.

Con la expansión del **cristianismo**, estas **tradiciones se adaptaron** al calendario litúrgico, integrándose en la cultura popular sin perder su esencia festiva. A lo largo de los siglos, el Carnaval fue evolucionando, viajando de país en país y adoptando formas distintas según cada territorio.

“El Carnaval ha cambiado de forma, pero no de intención: celebrar juntos.”

Hoy, el Carnaval se vive en todo el mundo a través de desfiles, comparsas, música y disfraces, manteniendo vivo un legado que mezcla rituales antiguos, historia y diversión. Lo que comenzó como un rito de transición se ha convertido en una fiesta universal donde reír, jugar y expresarse libremente sigue siendo la auténtica protagonista.



Ayuntamiento de Albacete

Regalos con intención: cuando el amor también se cuida

San Valentín suele estar asociado a flores, chocolates y cenas especiales. Sin embargo, cada vez más personas buscan que este día vaya un poco más allá del regalo tradicional y se convierta en una oportunidad para **compartir experiencias, fortalecer vínculos y cuidar la conexión emocional.**

Regalar con intención implica pensar en el otro desde un lugar más profundo: *¿qué le hace bien?, ¿qué le ayuda a relajarse?, ¿qué invita a disfrutar del momento presente?* En este nuevo enfoque, el amor se vive como una experiencia compartida, donde el bienestar y la complicidad toman protagonismo.

“El mejor regalo no siempre se envuelve: a veces se vive, se siente y se recuerda”.

El **autocuidado** también se ha convertido en una forma de demostrar cariño. Dedicar tiempo a uno mismo o a la pareja, crear espacios de intimidad y salir de la rutina diaria son gestos que fortalecen cualquier relación. Hoy, hablar de bienestar incluye también la dimensión emocional e íntima, entendida como parte natural de una vida plena.



En este contexto, existen propuestas pensadas para acompañar a las personas en ese camino de exploración personal y en pareja, siempre desde el respeto, la confianza y la naturalidad.

“Cuidar el vínculo es un acto de amor cotidiano, no solo una fecha en el calendario”.

San Valentín puede ser el punto de partida para **reconectar, sorprender y celebrar el amor** de una manera más consciente. Porque cuando el regalo nace del cuidado y la intención, el recuerdo perdura mucho más allá del 14 de febrero.

Hoy existen espacios donde el **bienestar íntimo** también se celebra.

El lenguaje invisible del cariño

San Valentín no tiene por qué vivirse entre corazones, cenas imposibles y frases empalagosas. También puede ser una oportunidad para **mirar el amor desde un lugar más real, cotidiano y menos impostado.** Lejos de los tópicos, el cariño se construye en los gestos que se repiten cada día, no en una fecha marcada en rojo en el calendario.

A menudo buscamos grandes demostraciones cuando, en realidad, el **afecto se expresa de formas mucho más sencillas:** estar, escuchar, acompañar y respetar los espacios del otro. El amor moderno se apoya más en la complicidad que en la teatralidad, más en la constancia que en las promesas grandilocuentes.

El verdadero cariño no necesita escenario: se nota cuando alguien elige quedarse, incluso en los días normales.

Compartir tiempo de calidad, reírse de lo cotidiano, **apoyarse en los momentos difíciles** o simplemente **disfrutar del silencio compartido** son maneras honestas de celebrar el amor. San Valentín puede ser, así, un recordatorio de que **querer bien no es hacer más, sino hacerlo mejor.**

Frente a la presión de lo perfecto, apostar por lo auténtico es casi un acto revolucionario. Porque **el amor que dura no siempre es el más vistoso,** sino el que se construye sin ruido, con cuidado, respeto y presencia real.

♀♂ El Placer de Regalar en San Valentín



El Lujo del Placer

¡¡Sorprende con experiencias y productos para disfrutar en pareja!!
Tienda erótica en Albacete especializada en artículos eróticos y organización de despedidas de solter@.

📍 Calle Pablo Medina N°9
✉ ellujodelplacer@gmail.com
☎ 967611752 - 621396899



Scan me

Consulta nuestra Web

BENIDORM
PALACE

MARTES, JUEVES,
VIERNES Y SÁBADO

ELEMENTS

CENA
ESPECTÁCULO

SÁBADO
14 febrero
San Valentín

DOMINGO
15 febrero
Céline A new day

BENIDORMPALACE.COM

☎ 96 585 16 60



CONCURSO FOTOGRAFÍA San Valentín *a mi manera*

El amor no siempre
es perfecto... pero
sí está en los pequeños
detalles.

Un gesto, una mirada,
un momento contigo,
o con quien tu quieras.



¿CÓMO PARTICIPAR?

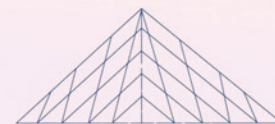
- Sigue nuestra cuenta @abmrevista
- Dale ♥ a este post.
- Comenta etiquetando a 2 personas especiales.
- Envíanos tu foto al email
con tu nombre y tu usuario de instagram:
marketing@publicor.com
- Tip extra:
- Comparte este post en stories y menciónanos.

*Participa hasta: 24/02/2026

**REGALAREMOS 1 NOCHE + SPA PARA DOS PERSONAS
EN HOTEL PALACIO DE ALBACETE**



Celebra el amor *con nosotros*



HOTEL PALACIO

ALBACETE - SPA

65€

Cena + copa
(por persona)

125€

Cena +
habitación +
desayuno
(por persona)

**REGALO
CIRCUITO SPA
MÚSICA EN VIVO
SORTEOS, DJ**

A disfrutar a partir del día 16/2/26.
Prevía reserva. Validez 3 meses

Calle Autovía, 1, 02007 Albacete

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

967 59 93 90



Menú

Sábado 14 de febrero

Aperitivo de Bienvenida

Milhoja de foie y mango con caramelo
de aceite de oliva y vinagre balsámico.
Croquetón de torrezno y queso sobre base
de crema de calabaza y polvo de jamón.

Suprema de bacalao con emulsión de ajo negro
y cremoso de celery.

Timbal de cordero en su jugo
con manzana y patatas confitadas.

Dulce de enamorados
con helado de leche merengada.

Vino Blanco y Tinto.
Cerveza, Agua y Refrescos.
Café, Sidra o Cava.
Una copa incluida.



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

¿Cómo surgió la idea de crear SAMPO y cómo la pusisteis en marcha?

Yo soy oncólogo y trabajo en el Hospital General de Almansa. Llevaba varios años leyendo sobre los beneficios del ejercicio físico en pacientes oncológicos. Junto con Antonio Peiró, que es el secretario, y mi hermano Francisco Sánchez, que es el tesorero, pensamos que había una necesidad no cubierta en el paciente oncológico, ya que no hacía ejercicio.

Cuando hice la residencia, los consejos al paciente eran los típicos: “no salgas de casa”, “piensa en las defensas, que las tienes bajas”... Eso era lo que se recomendaba. Nosotros lo que queremos es informar y concienciar tanto a pacientes como a familias, junto con profesionales, de que hay que hacer ejercicio. El principal objetivo de la asociación es informar a los pacientes de Albacete de que, cuando tienen un diagnóstico, deben seguir su tratamiento —pastillas, quimio, radio— y que además hay que hacer ejercicio. Queremos mejorar la calidad de vida de los pacientes de Albacete y generar una red de voluntariado



para que el propio ciudadano sea quien ayude al paciente.

Antonio Cepillo estudió la carrera conmigo y también en el instituto. Él empezó a hablar hace años sobre la necesidad de actualizar, organizar y humanizar la sanidad y la oncología. Nosotros quisimos seguir con ese legado.

Cepi siempre decía que

“gente pequeña, en lugares pequeños, puede cambiar el mundo”.

Queremos que sean las personas y los pacientes quienes participen y se beneficien de este proyecto. Nosotros hemos puesto la primera piedra y queremos que sea la gente de Albacete quien mantenga el proyecto.

¿Dónde se realizan las actividades y qué servicios tenéis a disposición de los usuarios?

Contamos con las instalaciones cedidas por el Ayuntamiento en el Centro Ágora. No solo hacemos ejercicio: gracias al voluntariado hemos ido creciendo. Todo paciente que entra es valorado para ver en qué le podemos ayudar.

Podemos ofrecer nutrición, también tenemos atención psicológica con diferentes centros que colaboran de forma desinteresada acabamos de incorporar danza gracias a la asociación Esteban Berlanga.

Ofrecemos marcha nórdica, que fue nuestra primera actividad. caminamos con bastones



www.asociacionsampo.com
RRSS: sampo albacete



Asociación SAMPO

Servicio de Apoyo Multidisciplinar
al Paciente Oncológico



por La Pulgosa o por el Parque Abelardo Sánchez. Acabamos de empezar otra actividad llamada walking fútbol, fútbol andando. Es una actividad nueva en la que no se puede correr y tiene múltiples beneficios.

La meditación se realiza una hora a la semana, también tenemos cuentoterapia para explorar las emociones a través de los cuentos.

Organizamos excursiones, como a Liétor para hacer la ruta de las esculturas, o al Tolmo de Minateda.

Salimos en la San Silvestre cada año, algo que motiva mucho a los pacientes. Estamos organizando una nueva actividad: subir las siete cumbres de la provincia.

Todas las actividades son gratuitas y organizadas por voluntarios, estamos muy contentos con la acogida de todas las actividades por parte de los pacientes y familiares.

¿Cuál es el procedimiento para hacer uso de las actividades organizadas por SAMPO?

Cualquier paciente oncológico que quiera disfrutar de las actividades debe ponerse en contacto con la asociación a través del teléfono o enviando un correo electrónico. Yo los atiendo y hablo sobre su caso en particular. Si el paciente cumple los criterios para entrar, le informo sobre las actividades que tenemos. Sobre todo priorizamos a personas que están en un proceso de cáncer activo, que

están con tratamiento, y a pacientes con un proceso de metástasis. El resto de pacientes, que han pasado la enfermedad hace tiempo, los emplazamos a actividades como marcha nórdica o fútbol, ya que no tenemos cupo al no tener limitación de espacio.

En diferentes pueblos de la provincia como Higuera, Montealegre y próximamente en Bonete tenemos también voluntarios formados por nuestro fisioterapeuta que están creando grupos para ayudar a pacientes oncológicos.

Nosotros hemos dado el impulso: informar de la importancia del ejercicio en el tratamiento y ayudar a ponerlo en marcha para que los voluntarios hagan crecer la asociación.



Cien años cuidando el agua de la cuenca del Segura

La Confederación Hidrográfica del Segura inicia la celebración de su centenario tras un siglo de gestión de un recurso esencial para el desarrollo del sureste.



El Cuartel de Artillería de Murcia acogió el pasado 28 de enero el acto de apertura del centenario de la Confederación Hidrográfica del Segura (CHS), una efeméride que se celebrará a lo largo de 2026 y que servirá para repasar un siglo de gestión del agua en una de las cuencas más complejas del país. El encuentro reunió a responsables institucionales, antiguos presidentes del organismo, usuarios del agua y representantes del ámbito agrario, ambiental y social, como punto de partida de un año de reflexión y divulgación.

La inauguración institucional contó con la participación del delegado del Gobierno en la Región de Murcia, Francisco Lucas, y del concejal de Planificación Urbanística, Huerta y Medio Ambiente del Ayuntamiento de Murcia, Antonio Navarro, quienes destacaron la importancia de la cooperación entre administraciones para afrontar los retos actuales de la gestión hídrica.

Un año para mirar al pasado y al futuro

El acto supuso el inicio de un programa conmemorativo con el que la Confederación pretende acercarse a la ciudadanía, explicar su función

y poner en valor su trayectoria como entidad pública encargada de planificar, regular y proteger el agua en el sureste peninsular. Cien años después de su creación, la CHS continúa desarrollando su labor en un territorio marcado por la escasez hídrica y por la necesidad de conciliar usos diversos.

La bienvenida institucional corrió a cargo del presidente de la Confederación Hidrográfica del Segura, Mario Urrea, quien situó el centenario como una oportunidad para analizar la evolución de la política del agua en la demarcación del Segura y reflexionar sobre los retos presentes y futuros.

Un siglo de historia de la Confederación

El repaso histórico fue uno de los ejes centrales de la jornada. El cronista y periodista Antonio Botías ofreció una panorámica de los orígenes y la evolución de la Confederación Hidrográfica del Segura, contextualizando su creación en 1926 dentro del impulso estatal a las confederaciones hidrográficas como modelo de gestión por cuencas.

La CHS fue la segunda confederación hidrográfica en constituirse en España, tras la del Ebro, y desde sus inicios apostó por la planificación integral de los recursos hídricos y la participación de los usuarios. Sus antecedentes se remontan a finales del siglo XIX, cuando las frecuentes riadas del Segura impulsaron los primeros proyectos de defensa frente a inundaciones.

A lo largo del siglo XX, la Confederación fue ampliando sus competencias en planificación hidrológica, ejecución de obras y regulación de aprovechamientos, hasta la configuración actual del organismo de cuenca definida por la Ley de Aguas de 1985. El recorrido se completó con la proyección del vídeo Cien años de Confederación.

Voces de la Presidencia

Uno de los momentos más destacados fue la mesa redonda con los cuatro últimos presidentes del organismo: Juan Cánovas Cuenca, José Salvador Fuentes Zorita, Charo Quesada Gil y Miguel Ángel Ródenas Cañada. El diálogo permitió abordar cuestiones clave como la escasez estructural, la gestión de sequías e inundaciones, el trasvase Tajo-Segura, la desalación y el creciente peso de la gestión ambiental y la adaptación al cambio climático.

Reconocimiento a los usuarios del agua

El acto incluyó un bloque de homenajes bajo el lema Cien años, muchas gracias. Se

reconoció a los usuarios de abastecimiento, con presencia de la Mancomunidad de los Canales del Taibilla y de los ayuntamientos de Murcia, Alcantarilla, Hellín y Abarán, así como a Iberdrola, en representación del uso hidroeléctrico.

También se rindió homenaje a los usuarios de regadío, al Sindicato Central de Regantes del Acueducto Tajo-Segura (SCRATS), a la Comunidad General de Regantes de la IDAM (Águilas/Guadalestín) y a organizaciones agrarias y ambientales como COAG, ASAJA, UPA, Ecologistas en Acción, ANSE y el SEPRONA de la Guardia Civil.

Infraestructuras y planificación

La historia de la CHS está ligada a grandes obras hidráulicas y a una planificación continuada frente al déficit hídrico. La cuenca, con una superficie aproximada de 18.870 kilómetros cuadrados repartidos entre cuatro comunidades autónomas, cuenta con 28 embalses y una extensa red de canales. La Confederación gestiona infraestructuras clave del trasvase Tajo-Segura y programas vinculados a la desalación que refuerzan la garantía del abastecimiento.

La clausura del acto corrió a cargo de la directora general del Agua, María Dolores Pascual, quien subrayó el papel de las confederaciones hidrográficas como instrumentos fundamentales del Estado para una gestión sostenible del agua.



Valentines day jokes



Why did the boy bring chocolate?
- Because he wanted to be sweet.

Why was the maths book sad on Valentine's Day?
- It had too many problems.

They said I'm hard to read.
- I call it mystery.

"I celebrate Valentine's Day the same way I celebrate leg day — by avoiding it." (only for gym rats)

Riddle

1- I have keys,
but I open no doors.
I have space,
but no room.
What am I?

2- I'm tall when I'm young
and short when I'm old.
I work very hard,
but I never get paid.
What am I?

3- I am taken from a mine
and shut inside a wooden case,
from which I am never released,
and yet I am used by almost
every person.
What am I?



Patrocinada por:

ACADEMIA DE IDIOMAS
Black & White
centre

Correct these typical blunders

"I'm very exciting about the trip."

"I did a party." And lots of people came.

"I'm constipated. I can't stop sneezing
and coughing."

Correct these typical mistakes

• "I have 28 years."

• "I passed very bad last night."

• "I'm agree with my boss."



ACADEMIA DE IDIOMAS
Black & White
centre

Academia de idiomas **en Albacete**

Clases **presenciales y online**

Centro
• Marqués de Villores, 20
• 967 509 429

San Pablo
• Santiago Rusiñol, 71
• 967 50 96 86

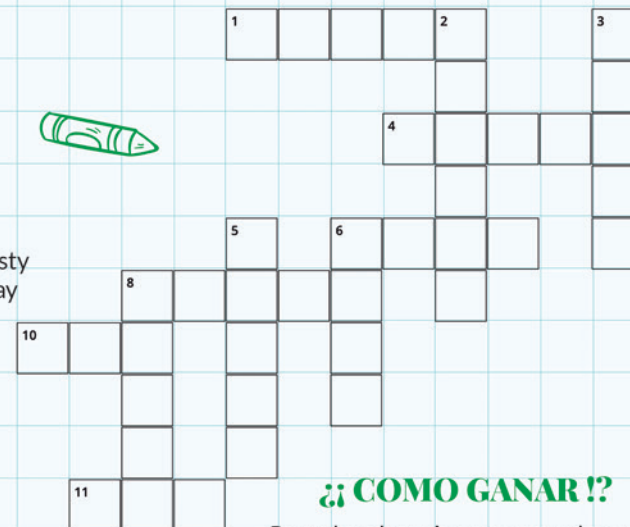
CONCURSO

Across

1. You wear these on your feet
4. You use this to call your friends
6. You read this to learn stories
8. The opposite of "big".
10. This animal says "meow"
11. You use this to write

Down

2. A place where you study
3. You eat this in the morning
5. You drink this when you are thirsty
6. The color of the sky on a clear day
8. A place where you buy food
11. You use this to write



ANSWERS

Riddle

1- A keyboard
2- A candle
3- Pencil lead (graphite)

Correct these typical mistakes

Correct these typical blunders

I'm very excited.
I had/threw a party
I agree with
I had a bad night
am
(I have a cold)
I agree with
I had a bad night
am

JUNIOR CROSSWORD

¿COMO GANAR!?

Resuelve el crucigrama y mandanos la foto resuelto al telefono
667 654 400



El primero en
Resolverlo ganará un
LANGUAGE TRANSLATOR

Inglés y otros idiomas para:
niños, jóvenes y adultos

Grupos **reducidos**



Redes Sociales
• @blackwhitecentre
• blackwhitecentre.com

Imaginalia
• Simone de Beauvoir, 5
• 967 18 86 97

Embellece-t es un centro de estética avanzada en Albacete, especializado en el cuidado de la piel mediante técnicas no invasivas y protocolos personalizados que ofrecen resultados naturales, visibles y duraderos.

Embellece-t

¿Quieres moldear tu cuerpo para éste verano?

CÁPSULA SLIMLINE

¡ Exclusiva en Albacete !
sólo en *Embellece-t*



Quema en una sesión 480 Kcal.
equivalente a 10 km de cardio.

- Efecto sauna
- Medidor de calorías
- Pierde hasta 1 kg por sesión

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS POR LA TÉCNICO

VACUMTERAPIA TÉCNICA COLOMBIANA



Beneficios de la vacumterapia

- ✓ Reduce la celulitis y mejora la textura de la piel.
- ✓ Ayuda a moldear la figura y reducir volumen.
- ✓ Contribuye a que la piel luzca más tersa.
- ✓ Proporciona una sensación revitalizante.
- ✓ Aporta una sensación de ligereza.



SCAN ME



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



C. Octavio Cuartero, 18, 02003 Albacete 646 922 141



LOLA MORENO
óptico-optometrista

 **federópticos**
Moreno

VARILUX: COMODIDAD Y PRECISIÓN VISUAL

Las lentes progresivas Varilux son una solución visual moderna que permite ver con claridad a **todas las distancias**, lejos, intermedia y cerca, con **una sola montura de gafas**, sin líneas visibles que separen los diferentes poderes ópticos como ocurre en los bifocales tradicionales.

Su diseño aprovecha una **graduación gradual y continua** de la parte superior (visión lejana) a la inferior (visión de cerca), lo que permite al ojo adaptarse de forma natural al cambiar de distancia sin movimientos bruscos de cabeza.

La gama Varilux ofrece **diferentes calidades y tecnologías** para ajustarse a las necesidades de cada usuario. Modelos como **Varilux Comfort Max** proporcionan una visión cómoda y amplia, mientras que **Varilux Physio** mejora cómo trabajan ambos ojos juntos. Las **Varilux X Series** son las más avanzadas, con transiciones más suaves y campos de visión más amplios que facilitan una adaptación rápida y una visión nítida incluso en tareas exigentes.

CONTACTO:

- 📞 967 706 696
- 📍 Teodoro camino, 36
02002 Albacete

Consulta la web



CON NUESTROS PROGRESIVOS

Olvídate del quita y pon

GAFAS PROGRESIVAS

Tu 2º par de
lentes progresivas
Varilux®
de regalo

Varilux®
essilor



 **federópticos**
Moreno

Teodoro Camino, 36
02002 · Albacete
T. 967 22 79 26
T. 967 70 66 90

El calzado importa más de lo que crees

Elegir calzado suele ser una cuestión de estética o comodidad inmediata, pero pocas veces se tiene en cuenta su impacto real en la salud del pie. Sin embargo, un **zapato inadecuado puede ser el origen de molestias** que van mucho más allá de una simple rozadura. Dolores en los pies, sobrecargas musculares, problemas de uñas o incluso molestias en rodillas y espalda pueden estar relacionados con una mala elección.

“Un zapato bonito no siempre es un zapato saludable.”

Entre los errores más comunes se encuentran usar **tallas incorrectas**, **optar por suelas demasiado rígidas o planas**, **abusar del tacón** o **elegir materiales que no permiten una correcta transpiración**. También es habitual llevar el mismo tipo de calzado durante todo el día, sin adaptarlo a la actividad que realizamos, lo que aumenta el riesgo de fatiga y lesiones.



El calzado debe ofrecer una buena sujeción, amortiguación y espacio suficiente para los dedos. Además, **no todos los pies son iguales**: la forma de pisar, el peso o la edad influyen en las necesidades de cada persona. Escuchar a nuestros pies y prestar atención a las señales que envían es clave para prevenir problemas futuros.

- DUREZAS
- PAPILOMAS
- ESPOONES
- PIE INFANTIL
- SILICONAS
- PIE DIABÉTICO
- PLANTILLAS
- ORTOPÉDICAS
- CIRUGÍA DE LA UÑA



CLINICA DEL PIE
segura

Cuidamos de tus pies



VISÍTANOS EN NUESTRA
NUEVA DIRECCIÓN:

C/ San Antonio, 22
02001 Albacete

967 616 919

Reconstrucción
de uñas >>>>>



GRANDAUDITION

**“Más de 20 años cuidando
vuestra salud auditiva en Albacete”**

Pilar Sánchez y Loli Lozoya
GrandAudition Albacete

**REVISA
GRATIS**
tu audición

**PRUEBA
30 días**
sin compromiso



GRANDAUDITION ALBACETE

Pl. la Constitución, 1
02001 Albacete
Tel: 967 04 67 29



PILAR VERGARA

“LA MENOPAUSIA DE LA VISIÓN”

EL CAMBIO VITAL INEVITABLE



La presbicia, conocida como “vista cansada”, es un proceso tan universal como inesperado. Suele manifestarse entre los **40 y 45 años**, aunque en algunas personas aparece un poco antes o después. Llega de repente: un día alejamos el libro o el móvil para poder enfocar mejor. Y da igual si siempre hemos disfrutado de una visión impecable; **nadie se libra**. No es una enfermedad, sino un cambio fisiológico: el cristalino pierde elasticidad y al ojo le cuesta enfocar de cerca.

dirigida, que mediante ejercicios específicos ayuda a mantener la flexibilidad acomodativa y la eficiencia del sistema visual, contribuyendo a que la presbicia se manifieste más tarde.

Cuando ya aparece, unas lentes adecuadas al tipo de trabajo son fundamentales. No es lo mismo pasar horas frente al ordenador que alternar lectura, desplazamientos y tareas de precisión. Existen soluciones (*monofocales, ocupacionales o progresivas*) diseñadas para adaptarse a las necesidades reales de cada persona.

Y conviene desmontar un mito persistente: **usar gafas no empeora la vista ni acelera la presbicia**. Al contrario, evita forzar los ojos y reduce la fatiga.

En el **Centro de Optometría y Terapia Visual Vergara** realizamos estudios personalizados, buscando para cada caso la mejor solución para mantener una visión cómoda y funcional durante más tiempo.



Aunque no podemos evitarla, sí es posible **retrasar su aparición y progresión** con buenos hábitos: una iluminación adecuada, pausas visuales durante el uso prolongado de pantallas, una postura ergonómica al leer y un descanso suficiente. A ello se suma la **terapia visual bien**

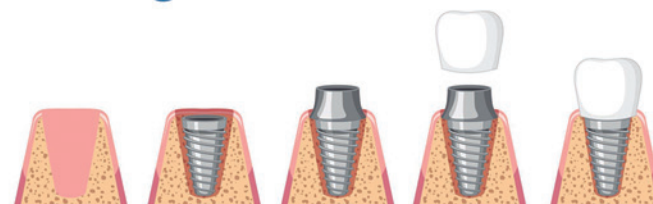
Para más
información
consulta mi web



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

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.**



AVICON Tienda

Los meses difíciles también cuentan

Febrero enseña constancia, paciencia y compromiso.

ALIMENTACIÓN ANIMAL Y ACCESORIOS
GANADERÍA Y MASCOTAS

FERRETERÍA Y BRICOLAJE
JARDINERÍA Y BOTÁNICA

Av. 4ª, 74, 02007 Polígono Campollano

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



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.

PATROCINADO POR:



50€

Nombre: ALBA



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



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."

PLANIFICAR, PRESUPUESTAR Y CONTROLAR EL EJERCICIO 2.026



CONSULTORÍA



ASESORÍA

La planificación y elaboración de un presupuesto previsional de ingresos y gastos anuales, junto con un presupuesto financiero de cobros y pagos semanales y mensuales, nos permite controlar de forma eficaz el ejercicio económico, financiero y fiscal. Estos procesos son fundamentales para una correcta gestión, tanto en organizaciones públicas como privadas, ya que facilitan la administración de recursos, la toma de decisiones y el cumplimiento de objetivos económicos, financieros y fiscales.

Es imprescindible gestionar el ejercicio 2026 de manera continua y ordenada, incorporando una planificación fiscal óptima que mejore el control y la eficiencia financiera. En cualquier actividad, independientemente de su tamaño o forma jurídica, es clave utilizar **herramientas que aporten información útil y fiable**, tanto para los titulares del negocio como para quienes lo gestionan. Este conocimiento nos ayuda a anticipar decisiones, evitar problemas financieros, **mejorar la rentabilidad y reducir tensiones de tesorería**.

Los informes económicos y financieros nos permiten también planificar de forma fiscal, patrimonial y mercantil, adaptándose a las necesidades de profesionales, sociedades y cooperativas. Entre las herramientas más relevantes se encuentran la **Cuenta de Pérdidas y Ganancias**, que muestra la situación económica y el resultado de la actividad; el **Balance de Situación**, que refleja la estructura financiera y patrimonial; y el **Presupuesto de Tesorería**, que ayuda a planificar cobros, pagos, inversiones y financiación.

Además, el **Presupuesto Anual** facilita la fijación de objetivos, el control de costes y el seguimiento de desviaciones. Cen SP ASESORES complementamos estas herramientas con sistemas de **control de costes y contabilidad analítica**, elaborando **cuadros de mando** personalizados, sencillos y prácticos, con un seguimiento periódico adaptado a cada empresa y sector.

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



www.spasesores.com



FRANCISCO SORIANO

Co-Fundador de LTD



VICENTE PASTOR

Co-Fundador de LTD

CANCELA TODAS TUS DEUDAS

100% Garantizado



La libertad no es un disfraz

Este Carnaval, muchos se pondrán una máscara. Desde fuera todo parecerá alegría; bajo el disfraz estarán las preocupaciones, la tristeza contenida y el peso silencioso de las deudas.

Porque hay sonrisas que duran lo que dura una fiesta. Y hay cargas que no entienden de música ni de colores.

Este Carnaval se vive, en muchos hogares, con la incertidumbre escondida bajo la máscara, conversaciones aplazadas, decisiones que se retrasan, planes que nunca llegan a hacerse. La deuda no siempre se ve, pero se siente. Se cuela en la rutina, en la mesa, en el descanso, en la forma de mirar al futuro.

Pero no todos los carnavales tienen que ser iguales.

Existe otro escenario posible. Uno en el que el próximo Carnaval no haga falta ocultarse. En el que, al quitar la máscara, aparezca una cara distinta: más serena, más ligera, más libre. Una sonrisa que no nace del disfraz, sino de la tranquilidad de saberse acompañado en un camino real de liberación.

En **Liquidatudeuda.es** vemos cómo ese cambio ocurre. Personas que dejan de sostener una carga invisible y empiezan a caminar con calma, con seguridad y con la confianza de estar bien asesoradas. Poco a poco, la vida recupera su equilibrio. Regresan las conversaciones tranquilas, los planes compartidos, la ilusión por viajar y disfrutar en familia sin miedo ni culpa.

Porque la libertad auténtica no se pone ni se quita.

No dura una noche.

No depende de una fiesta.

La verdadera libertad se construye paso a paso. Y cuando se hace acompañado con **Liquidatudeuda.es**, deja de ser un deseo y se convierte en una realidad que se refleja en el rostro.

Este Carnaval abre el camino.

El próximo se celebrará con una sonrisa auténtica.



Liquidatudeuda.es
Mereces una segunda oportunidad



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



Proyectos que impulsan tu empresa FORMACIÓN DUAL PARA EL EMPLEO

JAVIER SERRANO - CEO DE FORMACIONA NOS CUENTA UNA OPORTUNIDAD QUE DEBES CONOCER

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Empresas que necesitan personal cualificado de cualquier sector y que quieren desarrollar un proyecto de formación y empleo con todos los costes subvencionados. proyectos de 9 a 15 meses de duración que fortalecen el talento

¿QUÉ OFRECE A LAS EMPRESAS?

Subvención en concepto de contratación del/la alumno/a trabajador/a: se subvencionará la formalización de los contratos para la formación y el aprendizaje que reúnan las condiciones establecidas con una cantidad equivalente al 75% del salario mínimo interprofesional por contrato durante el periodo de vigencia del mismo. Asimismo, **se subvencionarán la totalidad de las cuotas a cargo del empleador**, correspondientes a la Seguridad Social, establecidas para dichos contratos en su normativa específica, siempre que no estén bonificadas. **Subvención para el compromiso de contratación posterior:** Siendo este compromiso de un mínimo de 3 meses a jornada completa o 6 meses con una jornada no inferior al 50%, se pueden estudiar las líneas de subvención para cubrir este compromiso como podrían ser las subvenciones para contratos en prácticas. **Subvención en concepto de formación:** será subvencionable la formación profesional para el empleo desarrollada por las entidades beneficiarias. **Subvención en concepto de orientación laboral:** que incluirá los costes derivados de la contratación de un/a orientador/a laboral

¿PARA QUE SIRVE?

permiten que las personas se formen y trabajen al mismo tiempo, mejorando su cualificación y estabilidad laboral, mientras que las empresas pueden incorporar talento adaptado a sus necesidades con apoyo de subvenciones que cubren gran parte de los costes laborales y de seguridad social totalmente subvencionados durante todo el proyecto

¿QUE ES?

La formación profesional dual es el conjunto de acciones e iniciativas formativas, mixtas de empleo y formación, que tienen por objeto la cualificación profesional de los trabajadores en un régimen de alternancia de actividad laboral en una empresa con la actividad formativa recibida en el marco del sistema de formación profesional para el empleo.



**UNA SIMBIOSIS PERFECTA DIRIGIDA A
DESEMPLEAD@S LAS EMPRESAS
CAPTAN TALENTO Y FUTURO. LOS
ALUMNOS APRENDEN, CAPTAN
EXPERIENCIA Y TRABAJAN
¡VUELVEN LOS APRENDICES!
¡NUEVA GENERACIÓN!**



¿QUE OFRECE A LOS ALUMNOS?

Contratación: desde el inicio del proyecto, los/as alumnos/as trabajadores/as serán contratados/as por las entidades beneficiarias, utilizándose al efecto el contrato para la formación y el aprendizaje.

Formación profesional para el empleo: durante el desarrollo del proyecto, los/as alumnos/as trabajadores/as recibirán formación profesional para el empleo adecuada a la ocupación a desempeñar. **Orientación:** Durante el desarrollo del proyecto los alumnos cuentan con un/a orientador/a laboral

Compromiso de contratación posterior: el proyecto irá acompañado de un compromiso de contratación posterior de una o varias empresas beneficiarias, que deberá incluir al menos al 30 por ciento de los/as alumnos/as-trabajadores/as participantes en el proyecto



APRENDER & TRABAJAR

abm
COMUNICACIÓN

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



abm CAPITAL

30.000 Revistas mensuales - Auditadas por OJD
Llegamos al 100% de Albacete Capital.
Distribución en buzones individuales.



abm CERCANIAS

6.000 Revistas - Auditadas por OJD
Llegamos a 20 pueblos mas cercanos a la capital.
Distribución en buzones individuales.



abm WEB

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

abm SUPLEMENTOS

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

abm RRSS

Comunidad de Albacete enfocada en eventos culturales,
Holicos y de negocios con mas 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

¿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



RIO FRIO
TAPERÍA
Nuevo

Pide a Domicilio

967 500 464

SCAN
ME



📍 Paseo Circunvalación, 72



RESTAURANTE NIKKEI

Reservas y pedidos

967 606 229

SCAN
ME



📍 C/Cruz, N° 1 · Albacete



**Hamburguesería casera
con sabor colombiano**

Reservas y pedidos

661 548 317

SCAN
ME



📍 Calle Parra N° 4 (La Zona)

VIPS

2X1
ESTUDIANTES
en cenas de domingo a jueves



CONSULTA
NUESTRA
CARTA

JUST EAT

Uber **Eats**

Glovo

Teléfono de pedidos

967 266 812

De 13:00 a 23:30
C/ Tejares, 3 Albacete

CARNAVAL

2026



EL CARNAVAL SE CELEBRA EN GINOS

De la mano de la cerveza italiana Peroni Nastro Azzurro, te invitamos a celebrarlo como nunca en nuestros restaurantes. No pierdas esta oportunidad y descubre todas las sorpresas que hemos preparado para ti.



ENTRANTE PARA COMPARTIR
PLATO PRINCIPAL
POSTRE PARA COMPARTIR
1 BEBIDA POR PERSONA

**MENÚ
INFANTIL GRATIS**

El próximo 14 de febrero, todos los niños que
vengan disfrazados a nuestros restaurantes,
acompañados de un adulto que consuma un
Menú de Carnaval, podrán disfrutar de un
menú infantil gratis.

DESDE
20'95€
PERSONA

ENTRANTE PARA COMPARTIR,
PLATO PRINCIPAL, POSTRE
PARA COMPARTIR Y BEBIDA



GINOS
· IMAGINALIA ·

**Del horno
a tu casa**

PIDE GINOS
📞 967 60 09 07

JUST EAT
deliveroo
Uber **Eats**

DOÑA
LOLA
ethic

LA COCINA DE ROSI



Febrero invita a cocinar con calma. El invierno aún se hace sentir y el cuerpo agradece platos calientes, sencillos y llenos de sabor. Es tiempo de productos de temporada como la alcachofa o el puerro, ingredientes humildes que, bien tratados, reconfortan. Este arroz meloso es una propuesta vegetal y cercana, donde la alcachofa aporta carácter, el puerro suavidad y el queso manchego curado pone el toque final con su sabor profundo.

Durante este mes, en Doña Lola Ethic estamos realizando varios talleres de cocina dedicados al mundo del arroz. Este plato no forma parte de ellos, pero nos apetecía compartir un arroz más con todos vosotros a través de la revista, como una forma de acercar nuestra cocina y seguir despertando el gusto por cocinar en casa.

Ingredientes (4-6 raciones)

320 g de arroz redondo, 6 alcachofas frescas, 2 puerros medianos, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1,2 litros de caldo vegetal calien-

Arroz meloso de alcachofas y manchego curado

te, 60 g de queso manchego curado rallado, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, tomillo fresco, sal marina y ralladura de ½ limón.

Elaboración:

Limpia las alcachofas retirando las hojas duras y córtalas en cuartos. Sofríe la cebolla, el ajo y el puerro picados con el aceite hasta que estén tiernos. Añade las alcachofas y rehoga unos minutos. Incorpora el arroz y remueve para nacararlo. Ve añadiendo el caldo caliente poco a poco durante 18-20 minutos, removiendo suavemente hasta lograr una textura melosa. Ajusta de sal y, fuera del fuego, integra el queso rallado. Termina con tomillo y ralladura de limón.

¿Te gusta la cocina y quieres formar parte de nuestra comunidad gastronómica?

Únete a nuestro grupo de WhatsApp para estar al día de todos los talleres y experiencias culinarias: **Cocina de Rosi - Doña Lola**
<https://bit.ly/CocinaDeRosi>

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



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

Restaurante del mes



Nuestro restaurante se encuentra ubicado muy cerca del paseo de la feria, en la calle Octavio Cuartero nº 106.

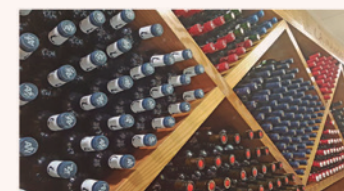
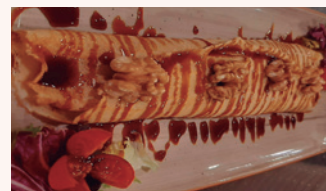
De nuestros fogones nacen los guisos y las **comidas manchegas más tradicionales de nuestra tierra**. Una mezcla de sabores culinarios que transportan a tiempos de antaño.

Nuestros **gazpachos manchegos y raciones de ajo mataero o de atascaburras**, te harán sentir los sabores del pueblo.

Sabores típicos a los que se les une la innovación y vanguardia de muchos de nuestros platos y tapas.

Somos un punto de encuentro para viajeros y amigos, el lugar ideal para disfrutar en buena compañía y pasar un buen momento.

Podrás realizar banquetes para todos esos eventos especiales: **Comuniones, Bodas, Bautizos, Comidas y Cenas de Empresa**, etc.



Gana una CENA PARA DOS

Disfruta de nuestra cocina manchega.

Cómo participar:

Sigue a ABM y Restaurante Tapería La Mancha. Sube una historia mencionándonos ¡Y listo! Ya entras en el sorteo. Participa hasta el 31/03/2026. Premio valorado en hasta 40€.

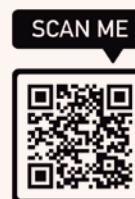
¡No te lo pierdas!



¡VISÍTENOS!

Octavio Cuartero, 106,
Albacete

Teléfono: **967 22 16 82**



QueLeerFebrero

CÓMPRALO EN
POPULAR
LIBROS



MAÑANA SEGUIRE VIVA
(Marta Pérez-Carbonell)

Novela sobre las sombras de la fama, la libertad individual, la maternidad y las familias que elegimos. Linda Rams, antigua estrella del cine de la época dorada, vive retirada en Capri, lejos de los focos que la convirtieron en un mito. Desde la terraza del hotel en el que se aloja, y acompañada por Lorenzo Belmonte, el periodista y amigo que ha sido testigo de su vida, recuerda su pasado: las heridas de la juventud, el esplendor del éxito, los amores frustrados y la compleja relación con su hija Silvia. Tras la imagen pública emerge una historia íntima y dolorosa, marcada por la culpa y los silencios. Con una prosa sensible e hipnótica, la novela reflexiona sobre la identidad, la distancia entre lo que mostramos y lo que somos, y el poder de la narración para comprendernos.

CÓMPRALO EN
POPULAR
LIBROS



MAMÁ ESTÁ DORMIDA
(Máximo Huerta)

Una madre, un hijo y una revelación inesperada. A veces, el viaje más largo es hacia tu interior. Cuando Aurora comienza a perder la memoria le pregunta a su hijo: «Y tu hermano, ¿dónde está?». Una frase que podría ser cotidiana y trivial si no fuera porque ese hijo, de cincuenta y tres años, siempre había creído que era el único. ¿Será cierto o se trata de una alucinación? ¿Cómo podría cambiarle esto la vida? ¿Pesará más los recuerdos borrosos de su madre o las certezas que afloran entre las grietas de sus discusiones? Para descifrar la verdad, ambos iniciarán un viaje en autocaravana junto con su vieja perrita hasta Vera de Bidasoa, un pueblo entre montañas donde Aurora vivió de joven al abrigo de la dura y siniestra Sección Femenina.

CÓMPRALO EN
POPULAR
LIBROS



UN CASO DE MATRICIDIO
(Graeme Macrae Burnet)

Cierra la trilogía del inspector Georges Gorski y confirma a Graeme Macrae Burnet como un maestro del artificio literario. En la aparentemente tranquila ciudad de Saint-Louis, una anciana denuncia que su hijo, un escritor frustrado, planea matarla, lo que desata una investigación que pronto se vuelve inquietante. La muerte sospechosa de un empresario, un manuscrito perturbador, amenazas veladas y desapariciones revelan la violencia oculta tras la rutina de la ciudad. A medida que la verdad y la ficción se entrelazan, Gorski pierde el control y se acerca a un punto de no retorno. Con prosa elegante y tensión psicológica, la novela combina intriga, suspense y reflexión sobre la culpa y la fragilidad humana.

POPULAR
LIBROS

Octavio Cuartero, 17
967 22 58 63

CONCURSO LA PALABRA SECRETA

REGALAREMOS 2 MENÚS PARA 2 PERSONAS EN:

VIPS
Muy abierto

O EN **GINOS**
-RESTAURANTE-

TEJARES, 3 ALBACETE

AV. DE LA ILUSTRACIÓN, 51

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

La palabra secreta era: **ROSCÓN**



ALICIA GARCÍA
SÁNCHEZ



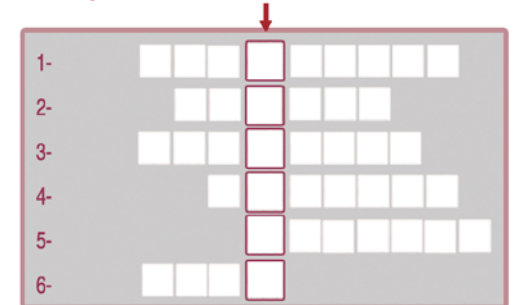
JUAN LUIS
GIL GARCÍA

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

22 DE FEBRERO DE 2026

f @ abmrevista

¿Que palabra es en vertical?



- 1- SUSTANCIA DULCE QUE SE OBTIENE DE LOS GRANOS DEL CACAO, USADA PARA COMER SOLA O PARA PREPARAR POSTRES Y BEBIDAS.
- 2- ESTRUCTURAS LIGERAS QUE CUBREN EL CUERPO DE LAS AVES Y QUE TAMBIÉN SE USAN COMO ADORNO O EN DISFRACES.
- 3- GRUPO DE PERSONAS QUE SE ORGANIZA PARA DESFILAR, CANTAR O BAILAR EN FIESTAS Y CARNAVALES.
- 4- ROPA O ACCESORIOS PARA PARECER OTRO PERSONAJE, ESPECIALMENTE EN FIESTAS O CARNAVALES.
- 5- CUALIDAD DE UNA PERSONA. GESTO O COSA QUE TRANSMITE TERNURA, AMABILIDAD Y CARÍO. CUALIDAD DE DULCE.
- 6- ACTO DE TOCAR CON LOS LABIOS A OTRA PERSONA O COSA, GENERALMENTE PARA MOSTRAR AFECTO, CARÍO O AMOR.

**Promoción
Febrero**

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

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

Asociación Cultural
Spirale

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

Antoñita

y la gran aventura en el colegio



TEATRO DE LA PAZ

7, 8, 14 y 15 de febrero a las 19:00h

Compra tu entrada en www.spirale.es y en las taquillas del Teatro de la Paz 2h antes de la función

¡Un gran musical!

AGENCIA DE MARKETING
Synergy

BOREAL
CORREDURÍA DE SEGUROS

AnimaArte

SOUNDLINE

ARENAS AUDIO

Teatro de la Paz



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE

PRODUCCIÓN
LOZANO MONGE

¿Qué hacemos hoy?

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



TALLERES

Del 06 al 08 de febrero
10:00h

III Festival de las Aves

Centro Sociocultural · Corral
Rubio, C/ San Isidro · Albacete



TEATRO

Del 07 al 08 de febrero, del 14 al 15
de febrero
19:00h

Antoñita y la gran aventura en el colegio

Teatro de la Paz (Albacete)



GLOBALENTRADAS

Del 11 al 13 de febrero, 14 de
febrero, 15 de febrero, del 16 al 20
de febrero, 21 de febrero, 22 de
febrero

Varias horas

Festival Internacional de Circo de Albacete



GLOBALENTRADAS

14 de febrero
19:00h

Bueno Arenas Albacete Basket – Spanish Basketball Academy

Pabellón del Parque, Albacete



NIÑOS

15 de febrero
12:00h

Carnaval: Fiesta-Show

Hollywood Multiarte · Albacete

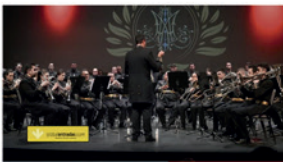


CONCIERTOS

16 de febrero
20:00h

El latido del romanticismo

Teatro Circo · Albacete



CONCIERTOS

21 de febrero
18:30h

IX Certamen de Música Cofrade "Dolor y Gloria"

Palacio de Congresos (Sala
Toledo) · Albacete



TEATRO

22 de febrero
12:00h

La narrativa de la música. La música también cuenta historias

Teatro de la Paz, Albacete



TEATRO

27 de febrero
20:00h

L'Elisir d'Amore

Teatro Circo · Albacete



FERIAS

Del 27 de febrero al 01 de marzo
11:00h

ANTIGUA · Feria de Antigüedades, Almoneda y Coleccionismo

IFAB · Institución Ferial de



CONCIERTOS

27 de febrero
18:00h

Las Guerreras Españolas K- POP

Palacio de Congresos, Albacete



CONCIERTOS

28 de febrero
20:30h

Certamen "Olor a Incienso"

Teatro Circo · Albacete

La agenda total de Albacete

Encuentra tu evento

www.albaceteamano.com



MÁS CINE POR MENOS

CON TU
movieelmo

CONSIGUE TUS ENTRADAS A

5'40€

CADA ENTRADA

Promoción válida
todos los días del 6 de Febrero
al 5 de Marzo de 2026



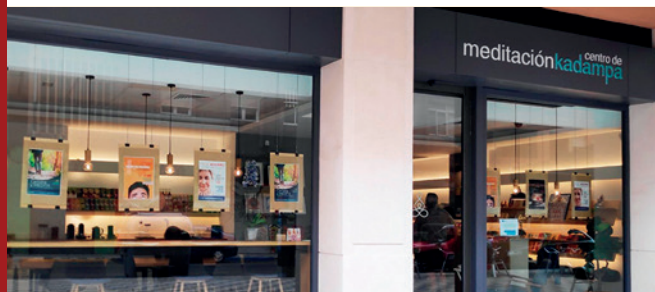
HAZTE movieelmo
ESCANANDO
EL CÓDIGO QR



cine yelmo

IMAGINALIA

Consulta condiciones en nuestra web



centro de
meditación **kadampa**



APRENDE A ELIMINAR TU KARMA NEGATIVO

Aprende a eliminar tu karma negativo

Iniciación de Buda Vajrasatva y Enseñanzas sobre la Práctica de Purificación.

Con Gen Kelsang Rigma

20-22 de febrero de 2026

La meditación y recitación de Vajrasatva es el método más poderoso para purificar la mente, evitar el sufrimiento futuro y eliminar nuestros obstáculos; además, con esta práctica limpiamos nuestra mente de los hábitos o tendencias con los que normalmente nos identificamos y que nos condicionan día a día.

Necesitamos pureza interior, no es suficiente con tener el cuerpo limpio.

“Únete a esta meditación guiada por Guen Kelsang Rima, maestra del centro de meditación kadampa de Albacete con 20 años de experiencia. Y recibe poderosas bendiciones de Buda Vajrasatva, el Buda de la purificación. Llénate de energía positiva. ¡Todo el mundo es bienvenido!”



Centro de Meditación Kadampa Albacete C/ Baños, 33 - 637 672 461
info@meditaenalbacete.org www.meditaenalbacete.org

REFORMAS

Estilo
Calidad
Funcionalidad



Presupuestos

sin compromiso



695 665 039

Tendencias 2026 en interiorismo

Colores, muebles y detalles

El 2026 llega con ideas frescas y funcionales para decorar pisos y casas, combinando estilo, comodidad y personalidad. Este año, el **minimalismo cálido** gana protagonismo: espacios despejados pero acogedores, donde cada objeto tiene su lugar y los **materiales naturales** aportan calidez. La madera clara, el mimbre y el lino se convierten en aliados perfectos para crear ambientes modernos y agradables.

“Menos es más, pero siempre con calidez y carácter.”

En cuanto a **colores**, los tonos neutros se mantienen como base, pero se combinan con **acentos llamativos**: verdes oliva, azules profundos y terracotas aportan personalidad sin saturar. Los **metalizados suaves**, como el cobre y el oro viejo, regresan en lámparas, tiradores o marcos, añadiendo un toque de sofisticación discreta.

Los **muebles multifuncionales** siguen siendo tendencia, ideales para pisos urbanos como los de Albacete ciudad. Sofás cama, mesas extensibles y estanterías modulares permiten adaptar cada espacio a las necesidades diarias sin renunciar al estilo.



“Los pequeños detalles hacen que un espacio sea verdaderamente tuyo.”

En **decoración**, los detalles personalizados marcan la diferencia: alfombras artesanales, cojines con estampados únicos o piezas de cerámica hechas a mano aportan personalidad y conexión con el hogar. Las **plantas de interior** siguen siendo imprescindibles, aportando frescura y vida.

En resumen, las tendencias de 2026 **combinan comodidad, diseño y sostenibilidad**, ofreciendo soluciones adaptadas a espacios urbanos que permiten disfrutar de un hogar moderno, acogedor y **plenamente funcional**.

¿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).



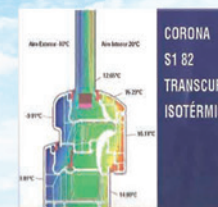
Porque se instalan casi sin obra

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

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



Pequeños cambios que transforman tu hogar

El hogar es mucho más que un espacio físico: es el lugar donde descansamos, compartimos y nos protegemos del exterior. Por eso, **realizar pequeños cambios puede marcar una gran diferencia** en cómo vivimos cada día.

La **luz natural**, por ejemplo, juega un papel fundamental en el bienestar. Unas ventanas adecuadas permiten aprovechar mejor la iluminación, mejorar la ventilación y crear ambientes más agradables y eficientes. Del mismo modo, las lonas y sistemas de protección solar ayudan a regular la temperatura, aportan privacidad y protegen los interiores del exceso de sol.

“Un hogar bien pensado no solo se ve mejor, también se vive mejor”.

Invertir en **soluciones prácticas y duraderas** es una forma de cuidar la vivienda a largo plazo. Materiales de calidad, diseños funcionales y una correcta instalación contribuyen al confort y al ahorro energético, algo cada vez más valorado en los hogares actuales.

“La comodidad empieza en los detalles que usamos todos los días”.

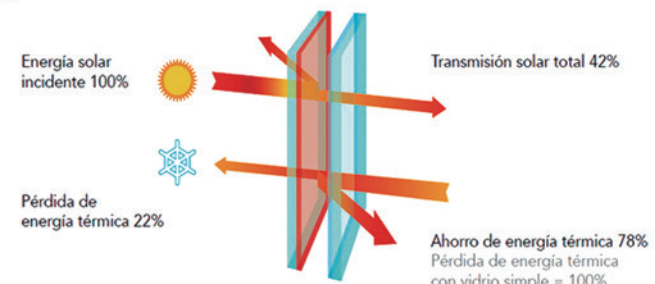
A veces no es necesario hacer grandes reformas. Mejorar la entrada de luz, optimizar la protección solar o renovar elementos clave puede transformar cualquier espacio en un lugar más cómodo, eficiente y acogedor para disfrutar durante todo el año.

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

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

Telf.

967 550 680

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

HOSPITAL

E piso con ascensor y calefacción, dispone de tres dormitorios, salón con balcón, cocina amueblada y un baño, tiene trastero, tiene suelo de terrazo, ventanas de aluminio, puertas de sapell.

160.000,00€ C.e= E Ref: 10164
Tlf: 670657005 / 687945411

CHALET INDIVIDUAL

Estupendo Chalet en Albacete, primeras calidades, 575 metros construidos en 3 plantas, 700 metros de solar, con piscina de 50mts, bodega-bar, garaje para 4 coches, 5 dormitorios, salón 40 mts, cocina 20 mts, jardín, una casa preciosa para vivir en Albacete. A/A, calefacción.

1.350.000,00€ C.e= F Ref: 10168.
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

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

Estupendo 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 rampa e 17.000,00€, otra en Hnos Grimm, en zona Imaginalia en 17.000,00 con rampa, otra en calle Logroño, amplia para coche y moto por 14.000,00 €.

Tlf: 670657005 / 687945411

AGUA Y LUZ:

Terreno en Carretera de Jaén, con 10.000 metros de terreno, casa prefabricada.

130.000,00€ C.e= E Ref: 10169.
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.

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

¡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

911 594 000

967 604 805

¡Síguenos! in @ X f y

www.vitaly.es

Qué hacemos hoy?

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



ESCANÉAME

