

abm

03
26

CAPITAL

8M

*Visibilizando talento,
fuerza y valores*

ALBACETE A MANO - revista mensual gratuita - n.º 365



SAMPO "Gente pequeña, en
lugares pequeños, puede cambiar
el mundo"..... Pag.10

SEMANA SANTA
Programación..... Pag.50

Mª CARMEN SÁEZ
Mejor Docente de España 2025
Educa Abanca Pag.18



Globalcaja

Te ayudamos con la PAC
y te anticipamos el importe. Pag.7



NUEVO TOYOTA C-HR+ ELECTRIC



EL MODELO MÁS ICÓNICO,
AHORA 100 % ELÉCTRICO.

POR

250€
AL MES*

48 cuotas.
Entrada: 12.921,05 €.
Última cuota: 16.826,45 €.

HASTA LOS
15
AÑOS
DE TU TOYOTA

**GARANTÍA*
TOYOTA
RELAX**

*Consultar condiciones en toyota.es

TOYOTA AUTOALBA

www.toyota.es/concesionarios/autoalba

Emisiones CO₂ (g/km): 0. Consumo medio (kWh/100 km): 13,4 - 15,7

Parque Empresarial Campollano

6º Avda. nº3. Albacete | Telf: 967 218 381

C/ Ronda Sur, 24. Pol. Ind. El Mugerón 3º

fase 02640 - Almansa | Telf: 967 310 936

*Precio correspondiente a Toyota C-HR+ Advance 77 kWh. Precio por financiar: 34.500 €. Toyota Easy Plus: 500 €. PVP al contado: 37.200 €. Entrada: 12.921,05 €. TIN: 7,50 %. TAE: 8,79 % (Toyota Easy Plus opcional no forma parte del coste de la financiación a efectos del cálculo de la TAE). 49 meses: 48 cuotas de 250 €/mes y última cuota: 16.826,45 €. Comisión de apertura financiada (2,99 %): 660,16 €. Importe total del crédito: 22.739,11 € (incluye Toyota Easy Plus). Importe total adeudado: 28.826,45 €. Precio total a plazos: 41.747,50 €. Coste total del crédito: 6.747,50 €. Importe de los intereses: 6.087,34 €. Sistema de amortización francés. Oferta financiera con el producto Toyota Easy de Toyota Kreditbank GmbH sucursal en España. Capital mínimo a financiar: 17.000 € (si la última cuota es mayor, el mínimo será su valor). IVA, transporte, impuesto de matriculación, promoción, aportación del concesionario incluidos. Otros gastos de matriculación, pintura metalizada y equipamiento opcional no incluidos. Paquete Toyota Easy Plus con 4 años de Garantía y mantenimiento (un mantenimiento cada 15.000 km o un año, lo que antes suceda). Garantía Toyota Relax, hasta los 15 años o 250.000 km de tu Toyota renovable año a año. Consulte términos y condiciones en www.toyota.es. Modelo visualizado puede no corresponder con el modelo ofertado. Oferta válida hasta 02/03/2026 en Península y Baleares. Promoción no acumulable a otras ofertas o descuentos. Quedan excluidos de esta promoción los vehículos para flotas. Oferta ofrecida por Toyota España S.L.U. (Avda. Bruselas, 22. 28108 - Madrid) y su red de concesionarios. Para más información consulte condiciones en tu concesionario habitual o en toyota.es. Los niveles de consumo de combustible así como de emisiones de CO₂ se miden en un entorno controlado, de acuerdo con los requisitos de la normativa Europea. Para más información o si está interesado en los valores de un vehículo con distinto acabado, por favor contacte con Toyota España, S.L.U. o su concesionario Toyota. El tipo de conducción junto con otros factores (condiciones de carretera y meteorológicas, tráfico, conducción del vehículo, equipo instalado después de la matriculación, carga, número de pasajeros, etc.) juega un papel en el consumo de combustible y emisiones de CO₂.

Staff

EDITA

Publicor Ediciones S.L.

DIRECTORA

Olaya Gomaríz
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

Isabel Guirado Santiago
isabel@publicor.com 614 91 97 73
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

23

Mujeres
emprendedoras



42

Marta Ferreira



44

Made in
Albacete



48

Sukkar
Gente de Albacete



58

Agenda
Cultural



66

Sección Salud



¿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

**abm** Cercanías 20 pueblos

6.000 ejemplares
mensuales



MAPAS DE DISTRIBUCIÓN 2026



Dr. Mario Alonso Puig

¿Que te está diciendo tu cuerpo?

Nuestro cuerpo no solo nos sostiene, sino que también guarda la clave para sentirnos bien. Escuchándolo averiguaremos lo que debemos hacer en nuestro proceso de sanación.

Querido amigo/a,

¿Te has parado alguna vez a escuchar lo que tu cuerpo intenta decirte? No hablo solo de dolores o molestias, sino de esas señales más sutiles que guardan emociones, recuerdos y mensajes ocultos.

Tu cuerpo es más que la suma de sus partes. El corazón tiene su propio cerebro con más de 40.000 neuronas, tus músculos guardan memorias emocionales y tu microbiota intestinal influye en cómo te sientes y en cómo responde tu sistema inmune. Parece increíble que dentro de nosotros haya un universo esperando ser explorado.

Sin embargo, para descubrirlo, primero necesitamos atrevernos a mirar más allá de lo que parece evidente. A veces evitamos esta conexión porque tememos lo que podemos encon-

trar. Sin embargo, si queremos descubrir nuestra luz, primero debemos atravesar nuestras sombras.

Esta semana me gustaría que te enfoques en escuchar a tu cuerpo. ¿Hay tensiones, emociones o recuerdos que necesitan ser liberados? El cuerpo es tan sabio, que si le escuchamos, nos dará todas las “pistas” que necesitamos para saber cual es el siguiente paso que debemos dar. Quizá tu cuerpo necesite un largo paseo por el campo, derramar alguna lágrima, reír, o incluso soltar algo del pasado.

Con todo mi cariño y admiración,

Dr. Mario Alonso Puig.

PD: Dentro de ti hay una sabiduría que a veces solo espera que pares y la escuches. Hoy puede ser un buen día para empezar.



Compartir artículo



DESCUBRE EL PRIMER CURSO CON LA METODOLOGÍA:
REINVENTARSE

Y ... Líbrame de ser influencer

Líbrame de convertirme en escaparate, en algo ritmo, en escaparate otra vez.

Líbrame de aprender a mirarme con los ojos implacables de una pantalla.

Líbrame del hambre de aprobación que no alimenta.

Líbrame de la tiranía del espejo encendido, del pulgar que juzga,

del corazón rojo que late un segundo y después se olvida.

Líbrame de medir mi carne en píxeles, de contar mi valía en seguidores, de aprender a odiar la suavidad de mi vientre porque no cabe en un marco cuadrado.

Líbrame de confundir el amor con un algoritmo.

La muerte de la joven brasileña Bianca Dias, tras complicaciones de una cirugía es-

tética, no es solo una noticia que atraviesa el telediario y se pierde. Es un lamento. Es el eco de una presión antigua con traje nuevo. Antes fueron corsés; hoy son filtros. Antes el silencio; hoy la exposición perpetua.

Pero el mandato es el mismo: sé hermosa, sé deseable, sé perfecta... o desaparece.

Nos prometieron que mostrarnos era empoderarnos. Que el cuerpo podía moldearse como arcilla hasta alcanzar la forma exacta del deseo ajeno. Y en ese altar luminoso donde todo se exhibe, el sacrificio sigue siendo femenino. Tiempo. Sangre. Autoestima. A veces, la vida.

Quizá conmemorar el Día de la Mujer sea también esto:

atrevernos a romper el espejo. Reescribir el éxito. Recordar que ningún cuerpo necesita disculparse por existir. Y que ninguna mujer debería morir intentando gustar.



Eva López Álvarez



Compartir artículo

PAC 2026

Globalcaja

Con los pies en el campo

Tramita la PAC con quien te entiende

Te ayudamos con la PAC y te anticipamos el importe*

Descarga la App Globalcampo de Globalcaja y gestiona tu explotación con la experiencia y cercanía de siempre. Más de 10 años acercando la gestión digital al campo.

*Concesión sujeta a la aprobación de Globalcaja

Marzo en mi piel.

Marzo siempre llega con viento, como si ya pretendiera dejar claro su aire renovador. Lo noto en las cortinas que se agitan, en las hojas que tiemblan mientras comienzan a renacer, en mi pecho, que se ensancha como si algo que permanece dormido, despertara. Marzo no es sólo un mes, es una memoria que camina conmigo.

Soy mujer.

Lo soy en mis cicatrices y en mis sueños. En mis historias vividas y en mis planes de futuro. En la niña que fui, con las rodillas raspadas, la risa libre y las pecas saludadas por el sol. Lo fui en la joven que aprendió a defender su voz si alguna vez alguien osó a bajarle el volumen. Lo soy en la adulta que no se amedenta y que no retrocede.

En marzo me miro al espejo con otros ojos. No para contar las arrugas que la cincuenta me regala, ni para medir el paso del tiempo, sino para reconocer la fuerza que me habita y me ha colonizado. He aprendido a ser hija, madre, hermana, amiga y esposa, también compañera y colega. He sostenido manos que reclamaban mi atención y también he aprendido a soltarlas.

Marzo me recuerda que mi historia no empezó conmigo. Viene de lejos, de mujeres que cosieron esperanzas en silencio, que estudiaron a escondidas, que trabajaron el doble para ganar la mitad, que criaron a sus hijos con la dignidad por bandera, que tejieron la red que hoy nos sostiene. De todas ellas heredé mi terquedad y les rindo homenaje negándome a rendirme.

Este mes me nombro sin miedo. Pisando fuerte. Conociéndome.

Este mes celebro todo lo que no se ve, las batallas internas, las veces que dije "no" y todas aquellas que volví a empezar. Porque ser mujer es la más maravillosa de las aventuras. Porque ser mujer no es ser un molde, es ser un universo y cada una de nosotras lo explora a su manera.

Marzo me atraviesa como un río que no se detiene. Y mientras este viento de marzo sopla, levanto la mirada para comprender orgullosa que no soy una historia aislada, sino parte de una corriente inmensa que sigue avanzando.

Y en esa corriente, mi voz, como la de todas las mujeres, ya no susurra, florece.



Elena Serrallé



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



En Albacete, donde la cercanía sigue siendo un valor tangible y la solidaridad se teje en red, nace **SAMPO – Servicio de Apoyo Multidisciplinar al Paciente Oncológico**, una asociación sin ánimo de lucro que ha decidido situar a la persona en el centro del proceso oncológico. Su labor no se limita a acompañar; articula apoyo emocional, orientación, escucha activa y recursos prácticos para pacientes y familias que atraviesan uno de los momentos más complejos de sus vidas.

SAMPO trabaja desde la convicción de que el impacto real no siempre necesita grandes estructuras, sino compromiso sostenido. Su lema, convertido ya en emblema, lo resume con claridad:

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

Una declaración de intenciones que define su identidad y su manera de intervenir: proximidad, humanidad y acción concreta en el territorio.

Hoy, SAMPO mira más allá de la capital albaceteña. La asociación se ha marcado como objetivo crecer en estructura y presencia, incorporando voluntariado en distintas poblaciones de la provincia para ampliar su red de apoyo y garantizar que ningún paciente oncológico se sienta solo, viva donde viva.

Con este espíritu de expansión solidaria y arraigo local, conversamos hoy con **Jose Luís Sánchez**, presidente de SAMPO para conocer su origen, sus retos y la hoja de ruta que guiará su futuro.



Asociación SAMPO

Servicio de Apoyo Multidisciplinar
al Paciente Oncológico



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



José Luís Sánchez Sánchez

PRESIDENTE

Oncólogo médico en el Hospital General de Almansa



Antonio Peiró Villena

SECRETARIO

Fisioterapeuta



Francisco Sánchez Sánchez

TESORERO

Profesor e Investigador en Genética Médica

¿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 Albacete y generar una red de voluntariado para que el propio ciudadano sea quien ayude al paciente. No queremos que la base de la asociación se desvirtúe y se transforme en una empresa.

Queremos que sean el paciente y el voluntariado quienes trabajen en conjunto.

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

Queremos mejorar la calidad de vida del paciente y que se beneficie de esa humanización.

Él 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 y podemos ofrecer atención en otras áreas muy importantes como por ejemplo la nutrición impartida por un endocrino, Francisco Botella. Todo paciente que entra es valorado por él para ver si necesita algo. Informamos y desmontamos muchos mitos que pueden desvirtuar al paciente.

Ofrecemos marcha nórdica, que fue nuestra primera actividad. Son dos horas al aire libre caminando con bastones por La Pulgosa o por el Parque Abelardo Sánchez. Los pacientes están al aire libre, hacen amigos, socializan, salen de su entorno y realizan una actividad normal, todo eso es importante. Los familiares también nos transmiten que hay una mejora en el paciente: mejora su ánimo, actitud y actividad.

También tenemos centros que ofrecen atención psicológica de forma desinteresada cuando los pacientes la necesitan. Acabamos de empezar otra actividad llamada walking fútbol, que es fútbol andando. Es una actividad nueva en la que no se puede correr pero se juega igual al fútbol. Ángel Mariño, uno de los entrenadores del Albacete Balompié, se puso en contacto conmigo para comenzar con la actividad. Los jueves por la mañana tienen dos horas de esta actividad. También hemos incorporado hace poco clases de danza

Qué hacemos hoy?

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



abm

www.albaceteamano.com



gracias a la asociación Esteban Berlanga. La meditación se realiza una hora a la semana, todos los martes por la tarde. También hacemos cuentoterapia para explorar las emociones a través de los cuentos. Se realizan sesiones cada dos o tres semanas; ayudan a los pacientes y a los familiares. Se van tocando diferentes temas que les hacen pensar y reflexionar.

Organizamos excursiones, como a Bogarra para hacer la ruta de las esculturas, al Tolmo de Minateda y a Lietor. Salimos en la San Silvestre cada año. Una actividad que se está organizando es un nuevo reto: subir las siete cumbres de la provincia. Todas las actividades son gratuitas y organizadas por voluntarios, si alguien quiere más información puede verla en nuestra página web o Redes Sociales.

¿Cuál es el procedimiento para hacer uso de las actividades organizadas por SAMPO? ¿Estáis en otros municipios?

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. Ya han pasado más de 350 pacientes por la asociación. Sobre todo priorizamos a personas que están en un proceso de cáncer activo, que están con tratamiento, y a pacientes con un proceso metastásico. 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.

Estamos comenzando en otros municipios gracias a los voluntarios. como por ejemplo en **Higueruela**: El médico del pueblo, al jubilarse se está encargando —después de formarse con nuestro fisio— de los ejercicios allí, en el gimnasio del pueblo.

En **Montealegre**: el Ayuntamiento y su preparador físico contratado están realizando allí las actividades. En **Bonete** también hemos empezado a hacer ejercicio.

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.

HIPOTECAS

toma nota

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



¿Cómo imaginas el futuro de la asociación?
¿Dónde os gustaría llegar?

Queremos que el ejercicio se incluya dentro del sistema de salud. Queremos que en cada hospital de día haya un gimnasio para trabajar con los pacientes y que eso se incluya en el sistema sanitario público. También queremos promover que sea la ciudadanía quien lleve el proyecto. Queremos concienciar, que haya un cambio en la mentalidad de la gente para que el paciente oncológico sepa que el ejercicio ayuda.

¿Qué te ha aportado a ti como persona?

Se me llena el corazón al ver a la gente bien, contenta. Poder apreciar el beneficio en los pacientes me produce un bienestar enorme. Ver cómo un paciente ha mejorado en tres meses, una persona que iba con andador y, tras unos meses de trabajo lo ves bien, más fuerte, con mejor ánimo. Es impresionante ese cambio en los pacientes y como te lo transmiten también las familias, gente lo agradece mucho.

También el ambiente que se ha creado entre voluntarios y pacientes es increíble. Los pacientes y sus familias nos dicen que la mejora que tienen va más allá de lo físico. Hemos empezado poco a poco: comenzamos con cinco pacientes y ahora son más de 300. Entre nosotros nos llamamos familia SAMPO, así lo sentimos. Estoy muy orgulloso de la gente buena que nos llama para aportar su trabajo y su tiempo para colaborar con la asociación.

El compromiso social se construye con pequeños gestos que, sumados, generan un impacto real.

Desde SAMPO existen diversas vías de colaboración para que cualquier persona —particular o empresa— pueda contribuir según sus posibilidades. El apoyo puede hacerse a través de donaciones económicas, participación en actividades o implicación como voluntariado. En su página web es posible consultar el amplio calendario de eventos solidarios que la asociación organiza a lo largo de todo el año.

Seguir a SAMPO en redes sociales, compartir sus publicaciones y difundir sus actividades es también una forma directa de colaborar, ya que permite que su mensaje llegue a más personas y que la red de apoyo continúe creciendo.



Porque, como recuerdan desde la SAMPO, "nosotros hemos dado el impulso: informar sobre la importancia del ejercicio en el tratamiento oncológico, lo hemos puesto en marcha y nos encanta que los voluntarios hagan crecer la asociación"

El cambio empieza, muchas veces, con una decisión sencilla: implicarse.

Colabora con nosotros
Tu ayuda hoy es esperanza para mañana.



LA MANCHA
 DENOMINACIÓN DE ORIGEN

WWW.LAMANCHAWINES.COM

@vinodelamancha
 @vinodelamancha
 @vinodelamancha

@vinodelamancha
 @vinodelamancha

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

El del Origen VINO

Mari Carmen Sáez Moreno

Mejor Docente de España 2025 – Educa Abanca (Educación Infantil)



Formadora, escritora, terapeuta internacional Snoezelen y referente en educación emocional, pedagogía de la luz y metodología ABN. ABP

En un momento en que la educación infantil reclama más conciencia emocional, innovación metodológica y sensibilidad hacia el desarrollo integral del niño, Mari Carmen Sáez Moreno se consolida como una de las voces más influyentes del panorama educativo español. Reconocida como Mejor Docente de España 2025 en los Premios Educa Abanca en la categoría de Educación Infantil, su trayectoria combina investigación, práctica en aula y formación docente con un enfoque profundamente humano.

¿Qué significó para ti recibir el reconocimiento como Mejor Docente de España 2025 en los Premios Educa Abanca?

Recibir este reconocimiento ha sido uno de los momentos más emocionantes y significativos de mi trayectoria profesional.

Para mí, este premio no representa únicamente

un logro personal, sino el resultado de un camino compartido con mi alumnado, sus familias y toda la Comunidad Educativa que cree que la enseñanza debe adaptarse a cada estudiante, respetando sus ritmos, sus capacidades y su forma única de estar en el mundo. Es el reflejo de años de trabajo en silencio, de innovación en el aula, de pasión por mi trabajo y de la convicción de que la educación es el motor para mejorar la sociedad.

Este premio supone también una gran responsabilidad y me anima a seguir trabajando en la misma línea y a seguir compartiendo y defendiendo aquello en lo que creo. A su vez, me ofrece un altavoz para seguir promoviendo que otra educación es posible y necesaria.

Este reconocimiento refuerza mi convicción de que apostar por metodologías activas, por la educación emocional y por una enseñanza centrada en cada persona no solo es necesario, sino urgente. Y, sobre todo, me anima a seguir trabajando con la misma ilusión para que la educación sea, verdaderamente, un motor de equidad y transformación social.

En sus libros *Cultivando Emociones* y *Si me involucras, Aprendo ¿Qué podemos aprender y aplicar como padres para ayudar al desarrollo de nuestros hijos?*

En estas publicaciones intento trasladar a las familias una idea fundamental: el aprendizaje no es solo un proceso cognitivo, sino también emocional y vivencial. Y para lograr el máximo desarrollo de todas las potencialidades del alumnado la enseñanza debe ser motivadora, personalizada, activa y significativa.

Los padres y madres deben entender que sus hijos e hijas no necesitan que les enseñemos más rápido, sino que les acompañemos mejor. Validar sus emociones, respetar sus ritmos, ofrecerles oportunidades para explorar, participar en las decisiones que les afectan o aprender desde la experiencia son aspectos clave para su desarrollo integral.

Cuando el niño o la niña se siente escuchado, tenido en cuenta y emocionalmente seguro, aumenta su motivación, su autonomía y su capacidad para aprender de forma significativa. Involucrarles en su propio proceso de aprendizaje —dejándoles experimentar, equivocarse y volver a intentarlo— favorece no solo el desarrollo cognitivo, sino también la autoestima, la responsabilidad y la gestión emocional.

Además, es importante entender que el juego, la curiosidad, el asombro, la experimentación y la participación activa no son algo insignificante, sino la base sobre la que se construyen aprendizajes sólidos, emocionantes, significativos y duraderos.

En definitiva, las familias pueden aplicar en casa pequeñas acciones cotidianas que marcan una gran diferencia y que complementen las diferentes estrategias metodológicas que se usan en el aula, para conseguir que sean curiosos, críticos, comprometidos, respetuosos, reflexivos, creativos, respetando sus características personales y sus sueños y, ayudándoles, a conseguirlos.

La educación emocional ocupa un lugar central en su trabajo. ¿Está la escuela actual preparada para educar emocionalmente?

El bienestar emocional del alumnado es la base sobre la que se construye cualquier aprendizaje significativo. Creo que la escuela actual está avanzando hacia una mayor conciencia sobre la importancia de educar emocionalmente, pero aún no está del todo preparada.

Durante muchos años, el sistema educativo ha priorizado los contenidos académicos por encima del desarrollo personal, y eso ha hecho que las competencias emocionales quedaran en un segundo plano. La educación emocional aún no ocupa el lugar que se merece y que le corresponde.

Educar emocionalmente no consiste únicamente en realizar actividades puntuales, sino en integrar de manera real y transversal la gestión de las emociones dentro del día a día del aula. Para



ello, es fundamental que el profesorado reciba formación específica y que existan tiempos, recursos y apoyo institucional que permitan trabajar estas competencias de forma sistemática.

Aun así, soy optimista, hay una conciencia cada vez mayor, que educar también es enseñar a sentir, a relacionarse y a convivir. Preparar al alumnado para la vida implica dotarlo no solo de conocimientos, sino también de herramientas emocionales que le permitan afrontar los retos personales y sociales con equilibrio y resiliencia.

Como formadora de docentes, ¿cuál es el mayor desafío que detecta en el profesorado actual?

Uno de los mayores desafíos que detecto en el profesorado actual es la dificultad para dar respuesta a la creciente diversidad del alumnado dentro de un sistema que, en ocasiones, sigue siendo rígido.

Hoy en día, el profesorado se enfrenta a aulas cada vez más heterogéneas, donde conviven distintos ritmos de aprendizaje, necesidades educativas, realidades emocionales y contextos socioculturales. Atender a esta diversidad desde un enfoque verdaderamente inclusivo exige no solo formación metodológica, sino también herramientas emocionales, tiempo para la reflexión pedagógica y recursos.

Muchos docentes quieren innovar, personalizar el aprendizaje o trabajar desde la educación emocional, pero se encuentran con limitaciones estructurales, falta de recursos o sobrecarga burocrática que dificultan llevar a la práctica todo

aquello que saben que su alumnado necesita.

A esto se suma otro gran reto: la presencia cada vez más temprana de la tecnología en la infancia. El uso de dispositivos digitales desde edades muy tempranas está teniendo un impacto directo en aspectos como la atención, la gestión emocional, la tolerancia a la frustración o las habilidades sociales. Esto obliga al profesorado no solo a integrar la tecnología como herramienta pedagógica, sino también a educar en un uso responsable, saludable y equilibrado de la misma. Pero para ello, también es imprescindible el apoyo de las familias.

El gran reto, por tanto, está en acompañar al profesorado en ese proceso de cambio, ofreciéndole formación práctica, espacios de colaboración y confianza profesional para que pueda transformar su aula sin sentirse solo ni desbordado. Porque cuidar a quienes educan es también una forma de cuidar la educación.

¿Qué papel deben asumir las familias en este modelo educativo más activo y emocional?

Las familias tienen un papel esencial en este modelo educativo, ya que el aprendizaje no se limita al aula, sino que continúa en cada experiencia cotidiana que el niño o la niña vive fuera de ella.

Un modelo educativo activo requiere que los niños y niñas pregunten, experimenten, tomen decisiones, se equivoquen y aprendan desde la vivencia, y para ello necesitan adultos que confíen en sus capacidades y les ofrezcan espacios para explorar y participar de manera activa en su propio aprendizaje.

Además, educar emocionalmente implica que las familias promuevan en casa el diálogo, la escucha, la empatía y la gestión de conflictos desde el respeto, estableciendo límites coherentes desde el afecto.

Cuando familia y escuela comparten esta mirada y trabajan de forma coordinada, se construyen entornos seguros que favorecen no solo el

aprendizaje significativo, sino también el bienestar emocional y el desarrollo personal del alumnado. Por ello, como siempre digo, familia y escuela es la unión perfecta y necesaria.

¿Qué mensaje le daría a quienes comienzan su carrera en Educación Infantil?

A quienes comienzan su carrera en Educación Infantil les diría que nunca olviden que han elegido una de las profesiones más importantes que existen, que van a trabajar con personas en pleno proceso de construcción, y que su labor va mucho más allá de enseñar contenidos.

Es fundamental que entiendan que educar en estas edades implica acompañar, observar, respetar los ritmos individuales y generar vínculos seguros desde el afecto y la confianza. Cada mirada, cada palabra y cada experiencia que ofrecemos en el aula deja una huella profunda en el desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños y niñas. No olviden nunca que educar es emocionar, es mirar, escuchar y estar presentes.

Les animaría también a formarse de manera continua, a reflexionar sobre su práctica docente y a no tener miedo de innovar, pero sin perder de vista que lo más importante no siempre es hacer más, sino hacer mejor, desde la formación y la reflexión.

Y, sobre todo, que cuiden su vocación. La Educación Infantil necesita docentes comprometidos, valientes, innovadores, sensibles y conscientes del enorme impacto que tiene su acompañamiento en los primeros años de vida.

Porque educar en la infancia es, en realidad, ayudar a construir el futuro desde el cuidado y el corazón.

Y para finalizar me gustaría dejarles esta frase:

La docencia es una profesión emocionalmente apasionante, profundamente ética e intelectualmente exigente, cuya complejidad solamente es vivida por quienes solemos poner el cuerpo y el alma en el aula" (Michael Fullan & Andy Hargreaves).



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



Avda. de España nº 24 , Albacete 967 507 510 • www.oniria.es



Mujeres científicas que cambiaron la historia

A lo largo de la historia, muchas mujeres dedicaron su vida a la investigación científica, logrando avances que hoy forman parte de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, no siempre recibieron el reconocimiento merecido: algunas fueron silenciadas, otras vieron sus descubrimientos firmados por hombres. Con motivo del 8 de marzo, es fundamental recordar sus nombres y su legado.

Caroline Herschel fue pionera en la astronomía: descubrió cometas y nebulosas y se convirtió en la primera mujer en cobrar un salario por su trabajo científico en Reino Unido. **Ada Lovelace**, considerada la primera programadora de la historia, escribió el primer algoritmo pensado para ser procesado por una máquina. **Marie Curie** rompió barreras al convertirse en la primera persona en ganar dos premios Nobel en distintas disciplinas gracias a sus investigaciones sobre la radiactividad.

“Muchas de ellas cambiaron el rumbo de la ciencia, aunque durante años su nombre quedara en segundo plano.”

Lise Meitner explicó la fusión nuclear, aunque el Nobel recayó solo en su colega Otto Hahn. **Rosalind Franklin** fue clave en el descubrimiento de la estructura del ADN, pero no recibió el reconocimiento en vida. En España, **Margarita Salas** destacó por sus aportaciones a la biología molecular, mientras que **Elizabeth Blackburn** obtuvo el Nobel por descubrir la telomerasa. **Flora de Pablo**,

además de investigar en biología celular, ha trabajado activamente por visibilizar a las mujeres científicas.

“Sin referentes femeninos visibles, muchas niñas no llegan a imaginar que también pueden liderar un laboratorio, descubrir una vacuna o programar el futuro.”

A pesar de estos referentes, menos del 30% de los investigadores del mundo son mujeres. La educación, especialmente para niñas en contextos vulnerables como el refugio, es clave para reducir desigualdades y abrir oportunidades en un futuro cada vez más ligado a la ciencia y la tecnología.



Marie Curie



ARACELI & IRIS

CONSULTA
NUESTRA WEB



www.marpe-estilo.com

☎ 967 21 63 18
📍 C/ Tesifonte Gallego. 6.
Albacete

☎ 967 50 20 88
📍 C/ Hermanos Jiménez.
9. Albacete



Compartir artículo

..... Especial Mujer

Marpe Estilo: 80 años cuidando tu visión con vocación y excelencia

Este año, en Marpe Estilo celebramos con orgullo 80 años de historia desde que nuestro abuelo, Marcos Pérez, iniciara este proyecto con una clara vocación de servicio y cuidado de la salud visual. Su legado fue continuado por nuestro padre, Francisco Pérez, quien supo mantener y fortalecer los valores de cercanía, profesionalidad y compromiso con cada paciente. Hoy, mi hermana y yo seguimos al frente, manteniendo viva esa esencia y adaptándola a las necesidades actuales.

Lo que realmente nos diferencia es nuestra especialización en la atención de casos visuales complejos. La adaptación de lentes de contacto en córneas con irregularidades, como en pacientes con queratocono o con complicaciones tras cirugías refractivas, forma parte

de nuestro trabajo diario. Cada adaptación es única y requiere experiencia, precisión y un enfoque totalmente personalizado.

Para ello contamos con equipamiento tecnológico avanzado que nos permite estudiar cada caso en profundidad y ofrecer soluciones eficaces. A esto se suma la formación continua y el compromiso de un equipo de profesionales que entiende la importancia de cuidar la visión desde un enfoque clínico y humano.

Marpe Estilo es, ante todo, una historia familiar de dedicación que, generación tras generación, sigue creciendo con la misma pasión por mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes.

MarpeEstilo
CENTROS ÓPTICOS

Empoderamiento femenino

Elegir quién eres y cómo vivir

El empoderamiento femenino es un proceso continuo de crecimiento personal que culmina cuando una mujer puede expresarse en sociedad desde su autenticidad. No es un destino concreto ni una meta cerrada, sino un camino de autoconocimiento, superación y libertad de elección.

“El empoderamiento no es poder sobre otros, sino poder sobre una misma.”

A lo largo de la vida, las mujeres recuperan poder cuando se enfrentan a sus miedos, refuerzan su confianza y toman decisiones alineadas con lo que realmente desean. Una mujer empoderada cree en sí misma, escucha su brújula interna y avanza con determinación, incluso en contextos adversos. Su fuerza no depende de un cargo, un salario o un reconocimiento externo, sino de la seguridad de que su vida tiene sentido para ella.

Durante años se ha asociado el empoderamiento al éxito profesional o a la independencia económica. Sin embargo, esta visión resulta limitada. El verdadero empoderamiento reside en sentir que lo que se hace es valioso. Cuidar de un hogar, acompañar a una familia o elegir un proyecto vital centrado en los cuidados también es una expresión legítima de amor, compromiso y autonomía.



“Una mujer empoderada es aquella que elige su camino sin pedir permiso.”

La autoestima, la determinación y la capacidad de salir de la zona de confort son elementos clave, pero no exclusivos. El empoderamiento abarca realidades diversas y decisiones distintas. Por ello, una mujer que decide ser ama de casa por elección propia, sintiéndose realizada y plena, también es una mujer empoderada. Porque empoderarse, en esencia, es vivir la vida que una quiere y como una quiere.



Gema Jiménez

Fundadora de Creativasiempre

“Todos tenemos un talento que nos hace diferentes”

Te ayudo a brillar a través del tuyo

Cursos de Comunicación de Creativasiempre:

- Cómo hablar en público
- Lenguaje verbal y no verbal
- Estructura del mensaje
- Lenguaje asertivo
- Escucha activa
- Storytelling

www.creativasiempre.com



Compartir artículo

..... Especial Mujer

“No basta con ser bueno, hay que saber contarlo:

Gema Jiménez y el arte de hacerte brillar”.

No basta con ser bueno en lo que hago; he aprendido que también es fundamental saber contarlo. Después de 35 años vinculada al mundo de la radio y la comunicación, creé Creativasiempre con una convicción muy clara: todos tenemos algo único que aportar, pero no siempre sabemos expresarlo con claridad, seguridad y autenticidad.

A lo largo de mi trayectoria he visto cómo el ruido, las prisas y el síndrome del impostor apagan voces brillantes. Personas y empresas con enorme talento que no consiguen transmitir el verdadero valor de lo que hacen. Mi propósito es poner orden a ese caos, ayudar a estructurar el mensaje y entrenar la comunicación para que no solo se hable, sino que se conecte de verdad. Porque comunicar no es solo informar; es emocionar, dejar huella y construir una identidad sólida.

Trabajo con emprendedores, estudiantes, empresarios y profesionales que saben que son buenos en lo suyo, pero sienten que su comunicación se les ha quedado pequeña. Les acompaño a mejorar su lenguaje verbal y no verbal, a potenciar su voz, su presencia y su discurso, para que dejen de ser “uno más” y se conviertan en referentes.

“Ayudo a profesionales que saben que son excelentes en su trabajo, pero que no logran transmitir ese valor a su audiencia.”

Mi metodología se basa en la formación y el acompañamiento personalizado, a través de mentorías 1 a 1 y cursos prácticos. Creo en el trato cercano, en mirar a los ojos y adaptar cada proceso a la persona. Mi trabajo empieza cuando alguien no logra explicar en cinco segundos qué hace y para quién.



hola@creativasiempre.com

“Saber COMUNICAR es el primero de los pasos que has de dar y el más importante para conseguir tu objetivo”



Nuestras Redes:






La brecha salarial de género en España

La brecha salarial de género continúa siendo una de las principales expresiones de desigualdad en el mercado laboral. En España, las mujeres cobran de media un **19,6 % menos que los hombres**, lo que supone una diferencia anual de más de 5.200 euros. Una realidad que, lejos de corregirse, ha aumentado en los últimos años.

“La desigualdad salarial no es una excepción, es una estructura.”

Según el Foro Económico Mundial, al ritmo actual se necesitarán 134 años para alcanzar la paridad total entre mujeres y hombres. Esta brecha no responde a una única causa, sino a **factores estructurales profundamente arraigados**. El peso de los cuidados sigue recayendo mayoritariamente en las mujeres, que asumen hasta **once veces más responsabilidades** domésticas que los hombres.

Además, la **segregación ocupacional** concentra a las mujeres en sectores peor remunerados, como la educación, las

actividades administrativas o culturales, mientras que su presencia en puestos de liderazgo continúa siendo minoritaria. Esta situación empuja a muchas a reducir jornadas, aceptar empleos a tiempo parcial o abandonar el mercado laboral.

“La brecha salarial de hoy es la pensión desigual de mañana.”

Aunque se han implementado avances como la subida del SMI o la ampliación del permiso de paternidad, las políticas actuales **resultan insuficientes**. Desde organizaciones sociales se reclama mayor corresponsabilidad en los cuidados, transparencia salarial, acceso equitativo a puestos de decisión y una apuesta firme por sectores estratégicos como las disciplinas STEM. **Cerrar la brecha salarial no es solo una cuestión económica, sino de justicia social y derechos humanos.**



YOLANDA MUÑOZ CANO



“Felicidad que impulsa resultados”



Compartir artículo

CONECTANDO TALENTO

“El talento como motor de cambio”.

Yolanda Muñoz es referente en el mundo de los Recursos Humanos, Talento y el Desarrollo Personal. Como emprendedora, ha construido un camino sólido, con más de 20 años de experiencia en Recursos Humanos, demostrando que el talento y la pasión pueden convertirse en motores de cambio dentro de las empresas.

CEO de Conectando Talento, ha revolucionado la forma en que empresas y profesionales se relacionan, promoviendo procesos de atracción de talento humanos y efectivos. Su enfoque va más allá de contratar personal: busca alinear el talento con la cultura y propósito de cada organización, creando equipos más comprometidos y productivos.

Consciente de que el éxito profesional debe ir de la mano con el bienestar personal, crea la Escuela de Felicidad, un espacio diseñado para mejorar la calidad de vida y la gestión emocional de indivi-

duos y equipos. Su propósito es claro: construir entornos laborales más felices y saludables, donde el crecimiento profesional y personal vayan de la mano, y ello muy unido a la rentabilidad que esto aporta a la empresa.

Yolanda representa el liderazgo femenino en el ámbito empresarial, combinando visión estratégica con una fuerte vocación por las personas. Su trayectoria demuestra que es posible emprender con propósito, impulsando el talento y promoviendo la felicidad como base del éxito.

Conoce más sobre su trabajo en:

www.conectandotalento.com



www.escuelafelicidad.es



Cuando pones a la persona y el talento en el centro de tu empresa obtienes los mejores resultados.



Tesifonte Gallego 14 - Pasaje, 1A
02002 - Albacete, España
(+34) 967 031 236
info@conectandotalento.com

8 de marzo

Historia, significado y lucha vigente



El 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, es una fecha clave para recordar la lucha histórica de las mujeres por la igualdad, la justicia social y el reconocimiento de sus derechos. Lejos de ser una celebración simbólica, es una **jornada de memoria, reivindicación y acción colectiva.**

“El 8M no se celebra, se conmemora: recuerda una lucha que sigue viva.”

Sus orígenes se sitúan a **finales del siglo XIX y principios del XX**, en el contexto de las luchas obreras y feministas. En 1908, miles de trabajadoras textiles en Nueva York se **manifestaron por condiciones laborales dignas**, reducción de la jornada y derecho al voto. Años después, la **tragedia de la fábrica Triangle Shirtwaist**, donde murieron 146 mujeres por la falta de medidas de seguridad, evidenció la precariedad laboral y marcó un

punto de inflexión en la movilización social.

En 1910, Clara Zetkin propuso establecer un día internacional de lucha por los derechos de las mujeres, iniciativa que fue aprobada en la **Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas**. Desde entonces, el movimiento creció hasta que en **1975 la ONU reconoció oficialmente el 8 de marzo.**

“Cada derecho conquistado es fruto de la lucha de muchas mujeres antes.”

Hoy, el 8M sirve para visibilizar avances y denunciar desigualdades persistentes: brecha salarial, violencia de género, falta de representación política o sobrecarga de cuidados. Manifestaciones, paros, actos culturales y campañas digitales convierten esta fecha en una llamada global a seguir construyendo un mundo más justo e igualitario.



M^a CARMEN

Fundadora de
La Nueva estrella



**Escanea el QR
y visita nuestro
Instagram**



Compartir artículo

..... Especial Mujer

“Reinventarse fue el comienzo. Crecer es mi revolución.

Creciendo sin perder la esencia”.

El año pasado hablé de mi viaje personal para reinventarme y este año sigo creciendo. Entonces compartía el vértigo de dejar un trabajo estable para apostar por mi pasión;

“hoy puedo hablar también de consolidación, de pasos firmes y de sueños que empiezan a materializarse.”

Este último año ha sido intenso y profundamente emocionante. Conseguí tener mi propio stand en la feria, un espacio que simbolizaba mucho más que presencia: representaba ocupar mi lugar como empresaria y artesana en mi ciudad, mostrar sin miedo el resultado de tantas horas de trabajo en el obrador.

Además, recibimos un Solete de la Guía Repsol, un reconocimiento que pone en

valor la autenticidad y el cariño con el que elaboramos cada hojaldre, cada pasta de té y cada tarta por encargo. Fue un impulso enorme para todo el equipo y una confirmación de que lo artesanal tiene su espacio y su reconocimiento.

También tuvimos el honor de participar con un postre en Abycine y de formar parte de la cena benéfica de Aspro-na. Dos momentos distintos pero igualmente especiales, que nos recordaron que la repostería también puede formar parte de la cultura y de la solidaridad.

Sigo creyendo en el trabajo hecho a mano, en los ingredientes naturales y en el poder de reinventarse. Si el año pasado hablaba de valentía, este año hablo de crecimiento. Y lo más bonito es saber que este camino aún tiene mucho sabor por descubrir.



El sabor único de lo hecho a mano

C/Pedro Martínez Guitérrez, 9. Albacete - 626 12 76 52



Cristina García

Fisioterapeuta en Albacete
Centrofisio

**- Expertos en
columna**

**- Recuperación
de lesiones**

**- Fisioterapia
deportiva**



C/ Francisco Pizarro, 69

967 60 11 10



Compartir artículo

No es la edad: por qué tantas mujeres viven con el cuello y la espalda cargados

Y por qué el estrés, el ritmo de vida y cómo nos cuidamos tienen mucho que ver.

Muchas mujeres conviven a diario con molestias en el cuello o la espalda baja. Se levantan ya cargadas, pasan el día trabajando, cuidando de otros y llegando a todo... y cuando el cuerpo se queja, lo normalizan: "Será la edad", "es del trabajo", "ya se me pasará".

Pero el dolor rara vez aparece de golpe.

En la mayoría de los casos, el cuerpo va avisando poco a poco. Primero con rigidez, luego con tensión constante, más adelante con dolor que va y viene... hasta que un día ya no se puede más.

En consulta veo a diario el mismo patrón: personas que llevan meses o años sosteniendo estrés, malas posturas, poco descanso, poco movimiento y muy poco tiempo para ellas. El cuerpo no separa lo físico

de lo emocional. Lo que no se descarga por un lado, se acumula por otro.

Por eso, cuando trabajo con una persona, no me fijo solo en dónde duele. Mientras trato el cuerpo, hablamos de cómo duerme, cómo respira, cómo gestiona el estrés, cuánto se mueve o cuánto se exige.

Porque muchas contracturas no vienen solo de una mala postura, sino de vivir siempre en tensión.

Aguantar no es una virtud. Escuchar al cuerpo a tiempo no es hacerse mayor, es cuidarse mejor.

Cuando entendemos que el dolor es una señal, no un enemigo, podemos empezar a prevenir en lugar de llegar siempre al límite.

Escuchar al cuerpo a tiempo suele evitar problemas mayores después.



Mª Angeles Saez Sotos

Gerente de Sáez & Sotos
Abogad@s



Pasaje de la Posada
del Rosario, 2 - 1C



Compartir artículo

Tus derechos, nuestra prioridad

Sáez & Sotos es un Despacho de Abogadas compuesto por profesionales expertas en Derecho siendo las socias fundadoras **María Ángeles Sáez Sotos y Verónica Jiménez Martínez**, ambas con una larga experiencia en el mundo del Derecho, por ello es el resultado de la unión del trabajo y la lucha constante por la justicia, con un firme compromiso con quienes depositan en nosotras su confianza.

Sabemos que el Derecho no es solo una profesión, sino una responsabilidad. Cada caso que asumimos, cada cliente que nos elige, es una historia que merece ser escuchada y defendida con pasión. Por eso nuestra labor va más allá de los tribunales, buscamos soluciones, ofrecemos acompañamiento y, sobre todo, garantizamos que la confianza que se deposita en nosotras se traduzca en resultados.

Creemos que el derecho es una herramienta para cambiar vidas y transformar la sociedad.

Os abrimos nuestras puertas con la seguridad de que cada paso que se da será con integridad, casa desafío que enfrentemos será con valentía y cada victoria que logremos será la prueba de que la lucha por la justicia siempre vale la pena.

Nuestra experiencia profesional abarca los ámbitos del Derecho de Familia, Sucesiones, Derecho Laboral, Accidente de Trabajo, Derecho Administrativo y Mercantil dándole una solución integral a cada uno de nuestros clientes tanto a nivel personal como empresarial.

TE ESPERAMOS!!

angelitasaezsotosabogados@gmail.com 687 77 90 97.
jimenezmartinezveronica@gmail.com 666 89 67 62.





**INMA SOLER
SOLER**

Fundadora de Salvia
Salud Avanzada

**Compromiso,
profesionalidad
y visión de
futuro.**

CONTACTO:

📍 CALLE TEODORO
CAMINO, 25-B bajo

☎ 690019874

☎ 967741544

✉ hola@salviasaludavanzada.com



Compartir artículo

¿Sabías que las migrañas, las alergias y otros problemas de salud se inician en el intestino?

Lo llaman "el segundo cerebro" y es que, el intestino contiene una red de más de 200 millones de neuronas, conectada al cerebro principal, con conexión bidireccional, regulando emociones, sistema inmunológico y a su vez, es una gran fábrica de neurotransmisores, influyendo directamente en el estado de ánimo y la salud.

Y es que, es evidente, que, la salud del ser humano, la forma un sistema integral, donde la mente, el cuerpo, las emociones, el espíritu y el entorno están interconectados e influyen mutuamente, superando el enfoque tradicional de tratar sólo la enfermedad. Así nace **SALVIA SALUD AVANZADA**, en Albacete, fruto de la inquie-

tud de aprendizaje y cambio de mirada de la Nutrición y la Salud, de su fundadora, **Inma Soler Soler**, Farmacéutica, Dietista Nutricionista, Socia de SESMI (Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa), especializada en Patologías digestivas, Microbiota Humana, Alergias alimentarias, Psiconutrición y Salud Hormonal.

Fomentamos una **relación respetuosa con tus hábitos**, estilo de vida y tus preferencias sobre la comida, brindando herramientas para tomar decisiones conscientes. No vemos la Nutrición desde un enfoque restrictivo ni pesocentrista, sino desde el conocimiento, respeto y mirada integrativa y humana.

SALVIA

salud avanzada



TOÑI PASTRANA
(Más Imagen)



ENCUÉSTRANOS EN
📍 C/ Mayor 35(Edificio Legorburo) - Planta 4- 02001 Albacete
☎ 639335116

PARA MÁS INFO



masimageneventos.es



Compartir artículo

Tres décadas creando experiencias que dejan huella

Hablar de Toñi Pastrana es hablar de visión, constancia y pasión por comunicar. Empresaria y referente en el ámbito de los eventos, el marketing y la comunicación en Albacete, lleva más de 20 años al frente de su propia empresa, **Más Imagen**, convirtiendo ideas en experiencias memorables.

Su trayectoria está marcada por grandes eventos institucionales, empresariales y culturales que han contribuido a posicionar a Albacete, a Castilla-La Mancha y trabajado por todo el país. Pero más allá de la producción y el protocolo, Toñi entiende cada proyecto como una oportunidad para emocionar y conectar.

Durante 12 años fue presidenta de AMEPAP, defendiendo el liderazgo femenino y dando visibilidad al talento de muchas mujeres empresarias. Hoy impulsa un nuevo reto ilusionante: la creación de la Federación de Mujeres Líderes de Castilla La Mancha, una iniciativa que aspira a unir y fortalecer a mujeres que inspiran, que crean que fortalecen nuestra región.

Toñi lo tiene claro: *"caerse forma parte del camino, pero levantarse*

es una decisión. Cuando piensas en grande y trabajas con visión, los resultados llegan."

En este momento vital y profesional, reconoce que nada se construye en solitario: "El éxito no es individual. Siempre hay un equipo a tu lado que cree, empuja y sostiene." Agradecida a las personas que la han acompañado durante estos años y a quienes hoy siguen a su lado, José Campos su socio, Cecilia, Patricia y Noelia, para continuar mirando al futuro con determinación. Y agradecer sobre todo a su familia que siempre la ha apoyado y creído en ella en todos los momentos que ha vivido. Porque para Toñi Pastrana, el futuro no se espera: se crea.





Rosa López

Consultora de gestión sanitaria.

La gestión orientada a las personas

La trayectoria de Rosa López, consultora de gestión sanitaria y actual gerente de Innovara Clinic Albacete, se ha construido desde la cercanía, la experiencia y el compromiso real con los pacientes.

Con la apertura en breve del centro Innovara Clinic, da un paso más en un recorrido profesional marcado por distintos puestos de responsabilidad, en los que siempre ha mantenido una misma prioridad: cuidar de las personas.

Como mujer emprendedora y profesional del ámbito sanitario, Rosa López ha sabido

combinar visión de negocio y la sensibilidad asistencial. Defiende que gestionar un centro sanitario exige comprender lo que vive el paciente y respetar la vocación de los profesionales que lo atienden cada día. Para ella, solo gestionando desde esa cercanía es posible generar confianza, calidad asistencial y proyectos sanitarios con verdadero sentido humano.



**INNOVARA
CLINIC
ALBACETE**



Compartir artículo



MENOS LIKES AL ODIO:

mujeres frente a la violencia digital

Con Elena Reinés y Mara Mariño

6 de marzo | Filmoteca de Albacete
11:30 am | Pl. Altozano, 9

CCOO
comisiones obreras
de Castilla-La Mancha

Ellos por dinero,
nosotras por amor

**Inscripción hasta
completar aforo:**



Amina Bellal Hamidi

Gerente de Mina pastelería



C/ Badajoz 45, Albacete

641 86 04 37



Compartir artículo

Emprender con propósito: dulces que incluyen a todos

Una empresaria que transforma la pastelería sin gluten y sin leche.

Desde siempre soñé con crear dulces artesanales que unieran a las personas, donde nadie se sintiera excluido por una intolerancia / alergia alimentaria. Así nació Mina Pastelería, un espacio donde la creatividad, el sabor y la belleza se combinan con la seguridad: 100 % sin gluten, sin leche y sin trazas, y bajo pedido, también sin huevo.

Me pongo en el lugar de cada cliente que llega buscando un producto para que pueda disfrutar con total seguridad, consciente de las dificultades y frustraciones que han vivido por sus intolerancias. Esa confianza me da, el impulso diario para mejorar, experimentar y cumplir las expectativas del cliente.

Soy diseñadora de tartas y mesas de dulces diplomada, formada en pastelería francesa vegana, bollería y panes sin gluten, y mi objetivo es demostrar que la pastelería inclusiva puede ser deliciosa y visualmente espectacular. Cada tarta, cada dulce y cada mesa de postres que elaboró busca transmitir alegría, crear momentos para compartir, despertar emociones en el

paladar; sin barreras ni preocupaciones.

Mina Pastelería también desarrolla panes artesanales sin gluten, sin leche y sin trazas, donde nadie notará que son sin gluten. Quiero que, quienes no pueden comer ciertos ingredientes, recuperen el placer de un dulce o un pan sin notar la diferencia.



Próximamente, además de la venta directa en el obrador y la venta B2B para profesionales, las creaciones estarán disponibles online, llevando esta propuesta inclusiva, creativa y profundamente personal a más mesas y a más momentos felices.



CONSTRUYENDO igualdad

Cada pieza cuenta

... 8 Marzo ...

Día internacional de las Mujeres



DIFERENTES CAMINOS DE ÉXITO Y SUPERACIÓN

A lo largo de este especial, hemos tenido el privilegio de conocer las historias de mujeres valientes, luchadoras y visionarias que están marcando la diferencia en Albacete.

Cada una de ellas, desde diferentes campos y sectores, ha demostrado que el emprendimiento no tiene límites y que la pasión, la perseverancia y el talento femenino son fuerzas imparable.

Estas mujeres emprendedoras no solo están contribuyendo al crecimiento económico de nuestra región, sino que también son un ejemplo de resiliencia y superación. Nos han mostrado que no existen barreras cuando se tiene un sueño y la determinación de alcanzarlo.

Sus historias nos inspiran a seguir adelante, a innovar y a construir un futuro mejor, sin importar los retos que surjan en el camino.

Este especial ha sido una ventana abierta a sus esfuerzos, sus logros y sus desafíos, y a través de sus voces, hemos podido visibilizar el poder transformador de la mujer en el mundo empresarial.

A todas ellas, queremos agradecerles por su valentía y por ser un referente para las futuras generaciones de mujeres emprendedoras.

Aunque hoy cerramos esta sección, su legado y su impacto continúan creciendo cada día.



Tres décadas impulsando el latido empresarial de Albacete



Vanesa Serrano González

Foto hecha por: @soniagarciafotografia

En el marco del Mes de la Mujer, la Asociación de Mujeres Empresarias de Albacete y Provincia (AMEPAP) celebra **30 años de trayectoria impulsando el liderazgo femenino** en nuestro territorio. Con más de **220 socias**, la asociación representa la diversidad y el talento que dinamiza la economía provincial.

AMEPAP nació con un objetivo que hoy sigue plenamente vigente: **dar visibilidad, voz y herramientas a mujeres empresarias y autónomas**. Su labor se centra en **crear referentes para las nuevas generaciones**, **promover formación y digitalización**, **fomentar networking real** que genera oportunidades de negocio y fortalecer el tejido empresarial femenino de la provincia.

A lo largo de 2025, la entidad impulsa encuentros profesionales especializados, formaciones en comunicación, liderazgo, gestión de conflictos y WhatsApp Business, además de avanzar en **proyectos de digitalización y ciberseguridad**. El año culminará con el encuentro **"Mujeres que Inspiran"**, con la participación de Irene Villa y una mesa redonda de empresarias.

El 29 de abril a las 20:00 h, el Teatro Circo acogerá la **XX edición de los premios "Entre Nosotras"**, acto central del aniversario y una cita para reconocer el talento, el esfuerzo y la fuerza de las mujeres de Albacete.

"El éxito de una mujer empresaria en Albacete es el éxito de toda una provincia. Tras tres décadas de historia, nuestro compromiso sigue intacto: ser el motor de cambio, la voz de la experiencia y el apoyo incondicional de quienes se atreven a soñar y a liderar su propio futuro. Mi mayor deseo es que ninguna mujer en Albacete y su provincia se sienta sola en su camino empresarial; aquí tienes una red de más de 220 aliadas para crecer juntas."

— Vanesa Serrano González, Presidenta de AMEPAP.

Únete a la red de mujeres que mueven Albacete

Si eres empresaria, autónoma o tienes una idea de negocio, AMEPAP es tu casa.

- Teléfono: 601 487 614
- Email: [amepap@amepap.com]
- Redes Sociales: @AMEPAP_Albacete (Instagram, Facebook y LinkedIn)
- Web: [www.amepap.com]





Llanos Monteagudo Rodenas

Poeta, licenciada en Filología Hispánica y profesora de Lengua y Literatura, conocida por su poesía delicada y serena. Ha publicado poemarios como *Hacia el silencio* (2018) y *En el origen* (2021), explorando temas de naturaleza y luz. También destaca por *En brazos del viento* (2023)



..... Especial Mujer

Presentación del libro **EL LATIDO DE LA ESENCIA**

Llanos Monteagudo Rodenas

El viernes 20 de marzo, a las 19:00 en la Librería Herso, la poeta Llanos Monteagudo Rodenas presenta su poemario, *El Latido de la esencia*, publicado por la editorial Higuera Madre.

Estará acompañada por la editora, Ana González Serrano y por la poeta albaceteña, Pilar Felipe. Los poemas que componen esta obra invitan a una lectura sosegada, en un contexto que propicie el silencio y la contemplación, pues buscan desvelar lo trascendente escondido en lo esencial, en los pequeños detalles e instantes sagrados que nos ofrece la vida cuando la miramos profundamente. En palabras de la editora:

"Este libro es una experiencia íntima y profunda: un viaje por amaneceres, cuerpos, estaciones y silencios que nos reconcilian con la luz que habita en todas las cosas".



Compartir artículo



Sandra Esparcia (Presidenta de AJE)

Como presidenta de la Asociación de Jóvenes Empresarios de Albacete, me enorgullece hablar de un proyecto que es mucho más que una organización: es una red real de apoyo, impulso y crecimiento. Nuestra misión es clara: motivar, orientar y canalizar las iniciativas empresariales de los jóvenes de nuestra provincia, acompañándolos en ese camino apasionante, y a veces complejo, que es emprender.

En AJE creemos firmemente que el éxito nace de la colaboración. Por eso trabajamos con una estructura sólida de servicios pensados para el día a día del empresario. Contamos con un **Gabinete de Orientación y Asistencia al Autoempleo** para que ninguna buena idea se quede por el camino por falta de guía o acompañamiento. Ofrecemos asesoramiento y formación práctica, con tutorización personalizada para proyectos y programas que mejoran la competitividad. Firmamos convenios de todo tipo que suponen un respaldo tangible para nuestros socios y facilitamos información actualizada sobre subvenciones y ayudas, porque muchas veces la diferencia está en saber dónde y cuándo acudir. Además, fomentamos un networking real, del que genera confianza, intercambio comercial y oportunidades de negocio que nacen de las

..... Especial Mujer



El motor del joven emprendimiento

sinergias entre personas que comparten inquietudes y valores.

Pero hay algo que para mí es fundamental: la **defensa activa del joven empresario**. Representamos sus intereses ante las instituciones y trabajamos para que su voz sea escuchada.

Si tienes una idea o ya has dado el paso de crear tu empresa, **AJE puede ser tu casa**. Porque el futuro de Albacete se construye con el empuje de sus jóvenes empresarios, y juntos llegamos mucho más lejos.

Para más información:

✉ administracion@ajealbacete.com

☎ 967 60 90 90





“Hoy nos acompaña **Marta Ferreras**, una artista cuya sensibilidad trasciende el lienzo para colarse en el corazón de la comunidad. Pintora, cineasta y, sobre todo, un puente entre el arte y la inclusión social, Marta ha logrado que colectivos a menudo invisibilizados tomen el protagonismo absoluto bajo los focos. A través de su trabajo con asociaciones como Afadafo y diversos centros de educación especial en Hellín, ha demostrado que el cine no solo cuenta historias, sino que tiene el poder de sanar, integrar y dignificar. Con obras tan emocionantes como **La Casa de Eloy**, Marta nos invita a mirar la discapacidad desde la capacidad pura y la creatividad sin filtros”

1. En tus talleres y rodajes, la discapacidad parece desaparecer tras la creatividad. ¿Qué es lo que más te ha sorprendido de las capacidades artísticas de tus alumnos?

Las dificultades que encuentran las personas con discapacidad en la creación artística son muy diferentes, dependiendo de si se trata de discapacidad física, sensorial o intelectual. Conmigo ha trabajado una niña llamada Cristina, sordociega, pero muy inteligente y voluntaria. En el rodaje de “El bazar de las muñecas parlantes”, aparte de hacer una estupenda actuación, se movió con una habilidad increíble en el interior de una tienda de antigüedades, en medio de un tremendo caos de objetos. En cuanto a las personas con discapacidad intelectual, suelen tener una autenticidad ma-

Marta Ferreras: cuando el arte se convierte en inclusión

ravillosa. Con eso no estoy diciendo que sean ángeles, tienen sus virtudes y sus defectos, pero se expresan con una transparencia y una sencillez fuera de lo común, y esas cualidades, en mi opinión, conectan con la verdadera esencia del arte. Las dificultades para hablar o memorizar, o una cierta torpeza manual, no tienen importancia. En los rodajes, o en los talleres de pintura, no pretendo que ellos se adapten a mí, soy yo la que se adapta a ellos. Busco formas de hacer las cosas en función de sus capacidades y de sus reacciones, improviso, aprovecho sus aportaciones. A veces no hacen las cosas como yo había previsto, sino de un modo diferente y casi siempre más original. Sortear dificultades con ellos me obliga a buscar caminos nuevos y alejarme de convencionalismos. De modo que, al final, ellos aportan muchísimo.

2. Más allá del estreno, ¿qué cambios observas en la autoestima y el bienestar de los usuarios de asociaciones como AFADAFO cuando se ven a sí mismos convertidos en protagonistas de una película?

Para cualquier persona es agradable descubrir la propia capacidad creativa, sobre todo si antes dudaban de ella. Siempre que comienzo un proyecto con un grupo nuevo, alguien me dice: “Yo no puedo, yo no sé”. Y siempre contesto: “Ya verás como sí puedes, cuando te enseñe algunos trucos...”. Y siempre, al principio, casi todos: “Dime tú lo que pinto”. Y yo contesto: “Dime tú lo que te gustaría pintar”. Al cabo de un tiempo, hay un cambio de actitud: cada cual expresa sus preferencias y deseos, afirma su yo individual, porque sabe que lo tiene. En el corto “La casa de Eloy”, por ejemplo, un chico manifestó que no le gustaba actuar y prefería ayudar con el guion y



la dirección. Ese corto fue una fuente de alegría para todos, porque además tuvimos la suerte de ganar varios premios. En el corto “La cueva del ángel olvidado”, pedí a los participantes que me dijeran lo que deseaban en la vida y asigné un papel a cada uno en función de su respuesta.

3. En “La Casa de Eloy” utilizas el arte de los propios protagonistas como escenario. ¿Cómo cambia el proceso de dirección cuando el objetivo no es solo la obra final, sino el impacto emocional y terapéutico en los participantes?

Para mí, la obra final es importante, pero las personas también. No me identifico con esos directores que, centrados únicamente en conseguir el resultado que desean, tratan a los actores sin miramientos, como si fueran, simplemente, un material para su creación. Son personas, no material, y merecen respeto. Cuando se trata de personas vulnerables, con más razón. Para mí es muy importante que el rodaje sea una experiencia agradable. Procuero no despreciar ningún esfuerzo, sea cual sea el logro. Es verdad que a veces insisto en repetir muchas veces una escena, pero siempre con amabilidad. Y, en cuanto a los contenidos, tengo especial cuidado en que no sean dañinos y en no obligar a nadie a hacer una escena que le haga sentir mal o avergonzado. En el cine actual, creo que muchos actores tienen que haberse sentido muy humillados durante el rodaje.

4. Con tu canal de YouTube llegas a miles de niños y docentes. ¿Qué es lo más gratificante de enseñar a crear en un mundo cada vez más digital y menos “manual”?

El canal es un medio digital que uso, fundamen-



talmente, para poder conectar con personas de cualquier lugar del mundo. Pero a través de ese medio digital lo que enseño son técnicas de pintura y dibujo tradicionales. Creo que es importante defender eso. La IA no me hace demasiada gracia. La acepto como herramienta, pero no como sustituta del artista. Mucha gente recurre a la IA para hacer “creaciones” sin ningún esfuerzo. El proceso de creación lleva tiempo y esfuerzo, es un camino difícil pero muy gratificante, y eso no se encuentra dando a un botón para que en cinco minutos la máquina te cree una ilustración, por ejemplo. Además, va a causar muchas frustraciones, porque produce la falsa ilusión de saber hacer algo. Para saber hacer algo, hay que aprender. Al final, músico es el que sabe componer o tocar, no el que da una orden a una máquina; escritor el que sabe escribir, dibujante el que sabe dibujar.

5. Tras ganar premios internacionales en Los Ángeles y festivales locales, ¿cuál es el “techo” o el sueño profesional que todavía te queda por pintar o filmar?

Me queda toda una vida por delante para seguir haciendo cosas: en cuanto termino un proyecto ya estoy pensando en otro. Me gustaría hacer un largometraje que se proyectara en cines a nivel nacional. Pero es difícil, ya que yo funciono siempre sin dinero, sin medios, sacando las cosas adelante por cuenta propia.

PUEDES VER SUS TUTORIALES DE PINTURA EN SU CANAL DE YOUTUBE: [@pintarconmarta](https://www.youtube.com/@pintarconmarta)

O ESCANEA EL QR





Albacete es un territorio rico en tradiciones gastronómicas y artesanales que reflejan su historia y diversidad. Desde los campos hasta la mesa, los productos locales no solo destacan por su sabor, sino también por su vínculo con la identidad de la región. Entre ellos, el queso manchego con Denominación de Origen Protegida se ha convertido en un emblema reconocido a nivel nacional e internacional. Los vinos de D.O Jumilla, D.O Almansa, D.O La Manchuela Y D.O Mancha, acompañan a estas delicias con aromas únicos que expresan la riqueza de sus viñedos.

“Consumir productos locales es apostar por nuestra tierra y mantener viva nuestra cultura gastronómica.”

Los famosos miguelitos de La Roda, dulces de hojaldre rellenos de crema, son otra muestra de la tradición que se transmite de generación en generación, junto con otras especialidades como miel artesana, embutidos de orza, cordero y conservas de caza. El aceite de oliva virgen extra de la sierra de Albacete aporta calidad y sabor a la cocina local, mientras que productos como el azafrán, la harina de almortas o los ajos y berenjenas completan un panorama gastronómico excepcional.

“Cada producto de nuestra tierra tiene una historia que merece ser contada en cada plato.”

**Por calidad,
por nuestro bien**



La riqueza de Albacete no se limita a la gastronomía: su cuchillería y artesanía cerámica, forja y bordados completan un patrimonio que combina utilidad y arte. Consumir estos productos no solo fomenta la economía local, sino que también protege técnicas y saberes ancestrales.

“Apoyar lo local es preservar nuestra identidad y transmitirla a futuras generaciones.”

En definitiva, elegir productos de Albacete es una manera de disfrutar de la excelencia, celebrar la tradición y contribuir al desarrollo sostenible de la región.

Seis décadas de sabor: la historia detrás de un buen café

Desde sus orígenes en 1963, Cafés Paquillo ha sido sinónimo de tradición cafetera en la provincia de Albacete. Fundada por Francisco Sánchez García, la marca nació con un tostado completamente artesanal, desde el grano hasta la taza, y con el fundador como único trabajador en sus primeros años.

Con el paso del tiempo, la empresa combinó esa pasión artesanal con la modernización tecnológica, creciendo hasta producir decenas de toneladas de café al mes y abriendo una tienda al por menor que amplió su presencia local.

“Cada taza cuenta una historia de aroma, esfuerzo y experiencia”

Una frase que resume la dedicación de Paquillo por ofrecer cafés equilibrados y



sabores que conquistan tanto a hogares como al sector de hostelería.

Hoy, más de seis décadas después, Cafés Paquillo sigue siendo un referente en calidad y sabor, con mezclas tradicionales y opciones como el café arábica 100% que deleitan a quienes buscan un café con identidad propia.

Cafés | Cafeteras y cápsulas | Infusiones | Azúcares | Leche condensada | Solubles

**El único
café de Albacete**

Cafés
Paquillo

967 215 332

www.cafespaquillo.com info@cafespaquillo.com



El vino del mes



Cómpralo en nuestra
tienda online o en
C/ Arquitecto Vandelvira 25
Tlf: 601 989 607



FICHA DE CATA

La historia de **Bodegas Don Octavio** es el relato vivo de más de 300 familias unidas en torno a la recolección, producción, elaboración y embotellado de vino en su cooperativa, la única del municipio. Nos encontramos en el epicentro vitivinícola de La Mancha, en Villarrobledo, un horizonte infinito de cepas que ostenta con orgullo el título de **"el mayor viñedo del mundo"**.

Bajo nuestra marca insignia, **Don Octavio**, rendimos homenaje a una de las figuras más ilustres de nuestro municipio: Don Octavio Cuartero. Su espíritu de trabajo incansable, su nobleza y su profundo amor por su pueblo inspiran cada vendimia. Técnica y tradición caminan de la mano en nuestras instalaciones; hemos evolucionado desde las históricas tinajas de barro que dieron fama mundial a Villarrobledo, hasta incorporar las más modernas tecnologías. Una evolución que respeta el pasado para garantizar el futuro, llevando el fruto de nuestro esfuerzo cooperativo directamente de nuestras manos a su copa.

Interpretación vibrante y novedosa de la uva **Pedro Ximenez**, pero no en la forma tradicional de un vino de postre. Frescura y equilibrio con una graduación alcohólica moderada.

Color amarillo de intensidad media, enriquecido con destellos y reflejos dorados. Nariz expresiva donde predominan las frutas blancas maduras. Este perfil dulce se ve matizado por sutiles toques cítricos, que aportan una dimensión aromática refrescante y compleja.

Entrada en boca amable y golosa, con un dulzor que no llega a ser pesado. La clave de su estructura reside en su acidez refrescante y en un ligero toque de aguja, que limpian el paladar y equilibran el conjunto. El final es largo, persistente y muy agradable.



El queso del mes

Queso Curado de Oveja con Pesto "della Mamma"



Tecnología y tradición en cada bocado

Por un lado, mantenemos viva la tradición quesera que se ha transmitido de generación en generación, y por otro, aplicamos tecnología puntera para sorprender y mejorar, ofreciendo una familia de quesos ricos en matices que crece cada año.

Nos repensamos constantemente: **sostenibilidad, calidad e innovación.**

En **Vega Sotuelamos** buscamos ser únicos y excelentes. Por eso, en nuestro laboratorio estamos siempre trabajando en nuevas recetas y mejorando las existentes. **planeta friendly**

También, revisamos el impacto que tenemos en el medio ambiente y buscamos nuevas soluciones para minimizarlo.

Además, cada día somos más exigentes con el trato que nuestros proveedores les dan a sus ovejas, con nuestros propios procesos de maduración y curación, y con la calidad de nuestros quesos.

FICHA DE CATA



Maridaje para quesos de sabores: Ideal para tablas de quesos, ensaladas templadas, focacias o simplemente con pan rústico. Marida a la perfección con vinos blancos con cuerpo (como Chardonnay fermentado en barrica) o tintos jóvenes afrutados (como Tempranillo joven o Garnacha). También puedes acompañarlo con tomates secos, aceitunas o un toque de miel para realzar su perfil mediterráneo.

Nota de cata: Queso de presencia inconfundible, con vetas verdes de pesto que despiertan los sentidos. En nariz, ofrece un bouquet intenso y fresco, dominado por la albahaca y notas lácticas maduras. En boca, es sabroso, untuoso y bien estructurado, con un final largo que equilibra el cuerpo del queso curado con la ligereza herbal del pesto. Una experiencia gourmet que evoca los sabores caseros de la "mamma".



**VEGA
SOTUELAMOS**

www.vegasotuelamos.com



Cómpralo

967 550 105



WWW.BODEGASDONOCTAVIO.COM

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

Salvador Paterna

**Ganador del concurso:
Mejor Pan del Mediterráneo
2025**

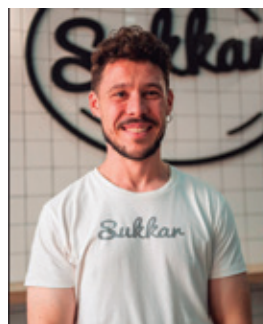
“Nuestros panes tienen superpoderes. Cuidan de tu salud y te hacen viajar en el tiempo.”

Hay historias que se construyen a fuego lento, igual que un buen pan. La de Salvador Paterna es una de ellas. Desde el obrador de Pastelería Sukkar, en el corazón de Tobarra, se ha alzado con el primer premio en el concurso Pan Mediterráneo 2025 celebrado en Alicante Gastronómica, elaborando un pan muy personal, con ingredientes de Albacete y una filosofía basada en la fermentación lenta, la masa madre y el respeto por la tradición. En Albacete podemos degustar sus panes en su despacho de la Calle Mayor, 40. ¿Te los vas a perder?

-Salvador, después de haber estado tan cerca el año pasado, donde fuiste segundo ¿cómo viviste el momento en el que anunciaron que tu pan era el mejor del Mediterráneo?

La verdad es que fue un momento muy difícil de describir. El año pasado me quedé a las puertas, fui segundo, y eso me dejó una mezcla de orgullo y espinita clavada. Estar tan cerca te hace soñar, mejorar cada detalle.

Cuando este año escuché mi nombre como ganador, lo primero que sentí fue una explosión



de emoción. Pensé en todo el trabajo que hay detrás: las horas de pruebas, los errores, los ajustes en el proceso, la selección de harinas, etc.

Ganar después de haber estado tan cerca el año anterior lo hizo todavía más especial. Y sobre todo, fue un orgullo enorme dar visibilidad a mi negocio a nivel nacional.

Este pan tiene mucho de Albacete, desde el trigo hasta los ingredientes. ¿Qué importancia tiene para ti trabajar con productos cercanos?

Para mí trabajar con producto local no es una moda, es una responsabilidad. Apostar por empresas pequeñas de pueblos pequeños es apostar por la economía circular, por mantener vivo nuestro territorio y por dar valor a lo que se hace bien.

Trabajo con proyectos como Rincón del Segura (Elche de la Sierra), con el queso de La Casica de Villegas (Ontur), con la harina de Molinos Cano (Higueruela) y Huevos El Paraíso (Casas de Juan Núñez) porque detrás hay personas que cuidan el producto. En pueblos como los mencionados, donde destacar es más difícil, hacer las cosas con excelencia tiene todavía más mérito. Y yo quiero que mi pan también cuente esa historia.

-Sukkar se ha convertido en una parada obligatoria para muchos amantes del buen pan. ¿Qué intentas ofrecer a quien entra por primera vez en la tienda de Albacete?



Más que intentar ofrecer algo concreto, lo que busco es que cada persona que entre en Sukkar se lleve una experiencia a través del producto. No se trata solo de vender pan, sino de que cuando lo prueben en casa sientan algo que les invite a volver, que despierte curiosidad por probar otras elaboraciones y otras propuestas.

-Restaurantes con Estrella Michelin y Sol Repsol confían en sus elaboraciones. ¿Qué buscan los chefs cuando acuden a ti?

Los chefs que trabajan con nosotros buscan, sobre todo, servicio, regularidad y versatilidad. Nuestro pan se adapta al ritmo del restaurante, a su propuesta gastronómica y a la exigencia del día a día.

Trabajamos con restaurantes como Restaurante Casas Colgadas (Cuenca), reconocido con Estrella Michelin, o Cañitas Maite (Casas Ibáñez), entre otros. Ellos valoran especialmente que les enviemos el pan una vez a la semana y puedan conservarlo hasta el momento del servicio, terminándolo de hornear en 15 o 20 minutos. Eso les permite ofrecer pan recién hecho, integrándolo fácilmente en su dinámica diaria. Al final, este tipo de restaurantes buscan ofrecer la mejor experiencia posible al cliente, y con nuestro pan han encontrado una solución que combina calidad y practicidad.

-Además del pan, empanadillas y bollería artesanal, hay productos muy esperados como sus panettones o los roscones de Reyes. ¿Qué tienen de especial y por qué recomiendas probarlos?

Al final todo se resume en lo mismo: trabajamos con materias primas excelentes, fermentaciones muy largas y recetas tradicionales, aplicando las técnicas actuales para conseguir un resultado preciso y equilibrado.

El panettone y el roscón requieren tiempo, cuidado y mucha técnica. No son productos rápidos. Son elaboraciones pensadas para momentos especiales, y para nosotros es fundamental que estén a la altura de esos momentos.

-Para quien todavía no conoce Sukkar, ¿qué le diría para animarle a acercarse y descubrir tus especialidades?

Le diría que se acerque a Sukkar y pruebe nuestras especialidades, porque esto no es un pan, bollo o dulce como los demás: **tienen superpoderes.**

Cuidan de tu salud, te hace viajar en el tiempo y muestra lo que podemos lograr con producto local y pasión por la tradición.

Te esperamos

Dirección

C/ Mayor, 40
02001 Albacete





PREGÓN SEMANA SANTA 2026

SÁBADO 21 DE MARZO

TEATRO CIRCO DE ALBACETE • 19.30 H

PREGONERO

D. GOYO GONZÁLEZ SÁNCHEZ

VIERNES DE DOLORES

27 MARZO

SOLEMNE PROCESIÓN DEL STMO. CRISTO DE LA SANGRE

A LAS 6.00 H DE LA TARDE

VIA MATRIS

A LAS 9.00 H DE LA NOCHE

DOMINGO DE RAMOS

29 MARZO

PROCESIÓN DE LAS PALMAS

A LAS 12.00 H DE LA MAÑANA

LUNES SANTO

30 MARZO

PROCESIÓN «DEJAD QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A MÍ»

A LAS 5.30 H DE LA TARDE

MARTES SANTO

31 MARZO

PROCESIÓN DE LA ORACIÓN EN EL HUERTO

A LAS 8.00 H DE LA TARDE

MIÉRCOLES SANTO

1 ABRIL

PROCESIÓN DE LA PASIÓN

A LAS 8.00 H DE LA TARDE

JUEVES SANTO

2 ABRIL

PROCESIÓN DEL ENCUENTRO

A LAS 10.00 H DE LA MAÑANA

PROCESIÓN DEL STMO. CRISTO DE LA EXPIRACIÓN Y NTRA. SEÑORA DE LA SOLEDAD

A LAS 6.30 H DE LA TARDE

PROCESIÓN DEL CALVARIO

A LAS 6.45 H DE LA TARDE

PROCESIÓN DE NTRO. PADRE JESÚS DE MEDINACELI

A LAS 8.00 H DE LA TARDE

PROCESIÓN DEL DOLOR EN LA NOCHE

A LAS 9.30 H DE LA NOCHE

PROCESIÓN DEL SILENCIO

A LAS 12.00 H DE LA NOCHE

VIERNES SANTO

3 ABRIL

SERMÓN DE LAS SIETE PALABRAS

A LAS 11.00 H DE LA MAÑANA

PROCESIÓN DEL SANTO VIA CRUCIS

A LAS 12.00 H DE LA MAÑANA

SOLEMNE PROCESIÓN DEL SANTO ENTIERRO

A LAS 7.30 H DE LA TARDE

SÁBADO SANTO

4 ABRIL

VISITA DE NTRA. SRA. REINA DE LA ESPERANZA MACARENA

A LA INSTITUCIÓN BENÉFICA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

A LAS 10.00 H DE LA MAÑANA

VISITA DE NTRA. SRA. DEL CALVARIO A AFAEPS

A LAS 4.00 H DE LA TARDE

VISITA DE NTRA. SRA. DE LA AMARGURA A LAS RESIDENCIAS

DE MAYORES "ALCABALA" Y "VASCO NÚÑEZ DE BALBOA"

A LAS 4.00 H DE LA TARDE

PROCESIÓN DEL STMO. CRISTO DE LAS MISERICORDIAS

AL CEMENTERIO MUNICIPAL

A LAS 5.00 H DE LA TARDE

DOMINGO DE RESURRECCIÓN

5 ABRIL

PROCESIÓN DEL RESUCITADO

A LAS 10.00 H DE LA MAÑANA

STA. MARÍA MAGDALENA Y NTRA. SRA. DEL MAYOR DOLOR

A LAS 10.30 H DE LA MAÑANA

EL ENCUENTRO (PLAZA DEL ALTOZANO)

A LAS 11.30 H DE LA MAÑANA

Las mujeres en la Semana Santa

Tradición, esfuerzo y protagonismo silencioso



En Albacete, la Semana Santa no solo se vive en las calles con tambores y procesiones, sino también detrás de cada paso, cada flor y cada túnica, donde las mujeres han desempeñado históricamente un papel imprescindible. Su contribución, muchas veces invisible, es el hilo que mantiene viva la tradición.

“Cada puntada, cada ramo y cada plato son historia y dedicación femenina.”

Desde hace generaciones, las mujeres han sido costureras de túnicas y mantos, bordadoras de detalles que hoy forman parte de los pasos más emblemáticos. También son floristas, encargadas de crear los arreglos que adornan las imágenes, y cocineras, que preparan potajes, torrijas y dulces de Semana Santa que unen a las familias en torno a la mesa. Sin su dedicación, la celebración no tendría la misma fuerza ni continuidad. Su

trabajo incluye además la planificación de actos, la coordinación de hermandades y la transmisión de conocimientos a jóvenes, asegurando que cada tradición se conserve con respeto y cariño.

“La Semana Santa en Albacete no sería la misma sin su creatividad y compromiso.”

Hoy, las mujeres ocupan espacios que antes les eran inaccesibles, participando activamente en la dirección de procesiones y en la vida comunitaria. Reconocer su esfuerzo es valorar la tradición, la identidad y la historia viva que ellas representan, y recordar que la Semana Santa es también fruto de sus manos y de su corazón.



SEMANA SANTA DE ALBACETE

Tradición
y cultura
en la provincia



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

La Semana Santa que no se ve

Quienes hacen posible la tradición

Cuando pensamos en la Semana Santa, la imagen suele centrarse en las calles llenas de gente, los pasos avanzando lentamente o el sonido que envuelve el ambiente. Sin embargo, hay otra Semana Santa que permanece en segundo plano: la que se vive entre bastidores, gracias al trabajo silencioso de muchas personas sin las cuales nada sería posible.

“Cada detalle cuenta: detrás de cada paso hay manos que trabajan en silencio.”

Durante semanas, incluso meses antes, costureras ajustan túnicas, arreglan bordados y cosen botones con la paciencia y el cariño que heredaron de generaciones anteriores. Floristas seleccionan y preparan cada ramo, cuidando colores y formas para que todo esté listo en el momento exacto. En talleres y garajes, carpinteros y artesanos reparan estructuras, liján maderas y refuerzan piezas que deben soportar horas de esfuerzo y emoción. También están los músicos, que ensayan una y otra vez para que cada nota acompañe el paso con precisión, y las cocineras, que llenan las casas de aromas y platos compartidos para quienes pasan largas jornadas colaborando.



Nadie busca protagonismo; el objetivo es que todo funcione.

Estas personas trabajan movidas por la tradición, el compromiso y el cariño por su pueblo. Su labor rara vez se ve, pero se siente en cada detalle: en cada aguja que cose, en cada flor colocada, en cada nota musical y en cada plato preparado. Gracias a ellos, la Semana Santa es más que una procesión; es un reflejo de comunidad, esfuerzo y dedicación compartida.



Casa rural Solanilla



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

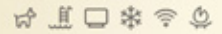
2 plantas, 5 habitaciones, 3 baños

- 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

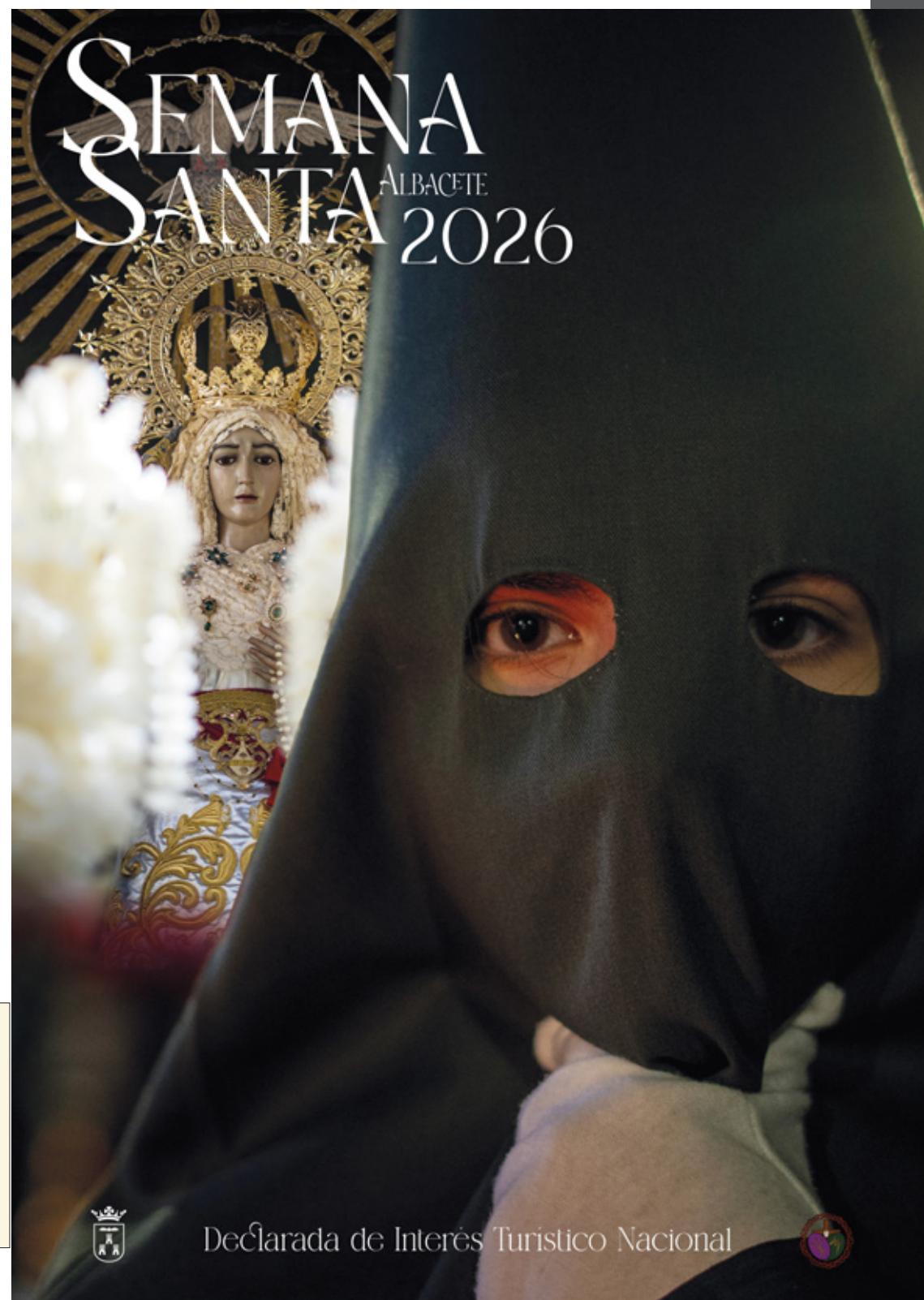
662 11 85 61 Ver disponibilidad



SEMANA SANTA

ALBACETE

2026





Declarada de Interés Turístico Nacional



PROGRAMA SEMANA SANTA EL BONILLO 2026

VIERNES 6 DE MARZO

18.00 horas. Parroquia Santa Catalina.
MISA Y OFRENDA DE CLAVES A JESÚS DE MEDINACELI. Rezo del Viacrucis a las 17.00 horas.

SÁBADO 7 DE MARZO

20.00 horas. Parroquia Santa Catalina.
PRESENTACIÓN DEL CARTEL ANUNCIADOR SEMANA SANTA EL BONILLO 2026

DOMINGO 8 DE MARZO

12.00 horas. Parroquia Santa Catalina.
MISA DE LA HERMANDAD DE LA CAÍDA DE JESÚS.

JUEVES 12 DE MARZO

De 9.30 a 10.30 horas. Ermita de "La Purísima".
REZO DE LAUDES – RETIRO – MEDITACIÓN DE CUARESMA.

SÁBADO 14 DE MARZO

18.00 horas. Parroquia Santa Catalina.
MISA DE LA HERMANDAD DE JESÚS DEL HUERTO Y SANTO SEPULCRO.

JUEVES 19 – VIERNES 20 Y SÁBADO 21 DE MARZO

19.00 horas. Parroquia Santa Catalina.
TRIDUO A NUESTRO PADRE JESÚS NAZARENO.

SÁBADO 21 DE MARZO

20.30 horas. Parroquia Santa Catalina.
PREGÓN OFICIAL DE LA SEMANA SANTA EL BONILLO 2026.
A cargo de DON EMILIO JOSÉ MARTÍNEZ MARTÍNEZ.

DOMINGO 22 DE MARZO

11.30 horas. Parroquia Santa Catalina.
MISA DEL QUINTO DOMINGO DE CUARESMA. DIFUNTOS
HERMANDAD NUESTRO PADRE JESÚS NAZARENO.
Al finalizar la misa. PROCESIÓN DEL QUINTO DOMINGO DE CUARESMA. PROCESIÓN DE NUESTRO PADRE JESÚS NAZARENO.

DOMINGO 22 DE MARZO

VIACRUCIS DIOCESIANO. Santuario Ntra. Sra. de Cortes, de Alcaraz. Salida del Autobús: 15.30 horas.

MARTES 24 – MIÉRCOLES 24 Y JUEVES 26 DE MARZO

18.00 horas. Parroquia Santa Catalina. TRIDUO A LA VIRGEN DE LOS DOLORES.

VIERNES 27 DE MARZO

19.00 horas Parroquia Santa Catalina. MISA DE VIERNES DE DOLORES.
Al finalizar la misa. PROCESIÓN DE LA VIRGEN DE LOS DOLORES.
IMAGEN DE NUESTRA SEÑORA DE LOS DOLORES.

29 DE MARZO. DOMINGO DE RAMOS.

11.30 horas. BENDICIÓN DE LAS PALMAS Y RAMOS EN LA PLAZA MAYOR. PROCESIÓN CON LA IMAGEN DE LA ENTRADA TRIUNFAL DE JESÚS EN JERUSALÉN. Hermandad de Jesús del Huerto y Santo Sepulcro.

Después de la Bendición. SANTA MISA DE DOMINGO DE RAMOS. Parroquia Santa Catalina.

31 DE MARZO. MARTES SANTO.

18.30 horas. PROCESIÓN DE NIÑ@S Y JÓVENES.

1 DE ABRIL. MIÉRCOLES SANTO.

22.00 horas. PROCESIÓN DE LA ORACIÓN EN EL HUERTO.

2 DE ABRIL. JUEVES SANTO.

19.00 horas. SANTA MISA DE LA ÚLTIMA CENA DEL SEÑOR. Parroquia Santa Catalina

21.30 horas. PROCESIÓN DEL PRENDIMIENTO.

3 DE ABRIL. VIERNES SANTO.

09.00 Horas. SANTO ABRAZO Y PROCESIÓN. Plaza Mayor.

17.00 horas. SANTOS OFICIOS Y ADORACIÓN DE LA SANTA CRUZ. Parroquia Santa Catalina.

21.30 horas. PROCESIÓN DEL SANTO ENTIERRO.

4 DE ABRIL. SÁBADO SANTO.

23.00 horas. SOLEMNE VIGILIA PASCUAL. Parroquia Santa Catalina.

5 DE ABRIL. DOMINGO DE RESURRECCIÓN.

SANTA MISA DE RESURRECCIÓN.

Al finalizar la misa. PROCESIÓN DEL SANTO ENCuentro.

TODOS LOS VIERNES DE CUARESMA, VIACRUCIS EN EL TEMPLO PARROQUIAL A LAS 17.00 HORAS.

PEREGRINACIÓN A LAS ERMITAS DEL PUEBLO PARA GANAR LA CRUZ DE SAN DAMIÁN EN EL AÑO JUBILAR DE SAN FRANCISCO DE ASÍ. DEL SÁBADO 21 AL DOMINGO 29 DE MARZO. HORARIO: MAÑANAS DE 12.00 A 13.30 HORAS Y TARDÉS DE 19.30 A 21.00 HORAS. LA SEMANA DESDE EL LUNES SANTO (30 DE MARZO) AL SÁBADO SANTO (4 DE ABRIL), LA EXPOSICIÓN SOLAMENTE ABRIRÁ EN HORARIO DE MAÑANAS.

EXPOSICIÓN SEMANA SANTA EL BONILLO 2026. ORGANIZADA POR LA JUNTA DE COFRADÍAS. ERMITA DE LA PURÍSIMA. DEL SÁBADO 21 DE MARZO AL SÁBADO 4 DE ABRIL. HORARIO: MAÑANAS DE 12.00 A 13.30 HORAS Y TARDÉS DE 19.30 A 21.00 HORAS. NOTA. LA SEMANA DESDE EL LUNES SANTO (30 DE MARZO) AL SÁBADO SANTO (4 DE ABRIL), LA EXPOSICIÓN SOLAMENTE ABRIRÁ EN HORARIO DE MAÑANAS.

31 DE MARZO. MARTES SANTO. 20.00 HORAS. PARROQUIA SANTA CATALINA. REPRESENTACIÓN TEATRALIZADA BASADA EN EL EVANGELIO DE SAN JUAN. "LA PASIÓN". CORO QUERCUS ROBUR.

- Declarada de Interés Turístico Regional -



Semana Santa El Bonillo 2026



Imagen: "Ntra. Sra. de los Dolores" - Autora del Cartel: Sandra Martínez Calero - Cofradía: "Ntra. Sra. de los Dolores" de El Bonillo

Día Mundial del Agua:

Un llamado urgente a cuidar nuestro recurso más valioso

Cada 22 de marzo se celebra el Día Mundial del Agua, una fecha proclamada por la Organización de las Naciones Unidas para recordarnos la importancia del agua dulce y la necesidad de gestionarla de forma sostenible. Este recurso esencial no solo es imprescindible para la vida, sino también para la salud, la alimentación, la energía y el desarrollo económico.

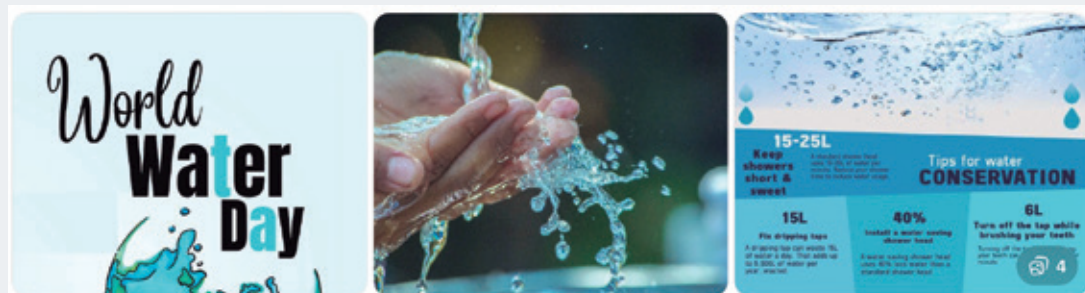
Actualmente, miles de millones de personas en el mundo no tienen acceso seguro al agua potable ni a servicios adecuados de saneamiento. La escasez hídrica, agravada por el cambio climático, el crecimiento poblacional y la contaminación, representa uno de los mayores desafíos globales del siglo XXI.

Cuidar el agua no es solo una responsabilidad de gobiernos e instituciones, sino también un compromiso individual y colectivo.

Pequeñas acciones cotidianas pueden marcar la diferencia: cerrar el grifo mientras nos cepillamos los dientes, reparar fugas, reutilizar el agua cuando sea posible o apostar por un consumo responsable. También es importante optar por electrodomésticos eficientes, reducir el desperdicio de alimentos —ya que su producción implica un alto consumo de agua— y apoyar políticas que promuevan una gestión hídrica justa.

Además, es fundamental proteger ríos, lagos y acuíferos evitando verter residuos y promoviendo prácticas sostenibles en la agricultura y la industria. La educación ambiental cumple un papel clave para generar conciencia desde edades tempranas.

El Día Mundial del Agua nos invita a reflexionar sobre el valor real de este recurso que muchas veces damos por sentado. Sin agua no hay vida, ni desarrollo, ni futuro posible. Actuar hoy es garantizar que las próximas generaciones puedan disfrutar de un planeta más justo, saludable y sostenible.



Agua y sostenibilidad para
seguir estando cerca de las
personas.

Contigo

20
años



Aguas de Albacete
www.aguasdealbacete.com

 @aguasdealbacete

Consejos para un consumo responsable del agua

El agua es un recurso esencial para la vida, y aunque a menudo la damos por sentada, su disponibilidad no es infinita. Adoptar hábitos responsables en el uso del agua ayuda a proteger el medio ambiente, reducir gastos en el hogar y garantizar que las futuras generaciones también tengan acceso a este recurso vital.

Uno de los primeros pasos es prestar atención al uso diario en casa. Cierra el grifo mientras te cepillas los dientes, lavas las manos o fiegas los platos. Revisar grifos, tuberías y cisternas para detectar fugas puede evitar desperdiciar cientos de litros al mes. Instalar dispositivos de ahorro de agua, como aireadores en los grifos y cabezales de ducha de bajo caudal, es una inversión que reduce el consumo sin afectar la comodidad.

En la cocina, aprovecha cada gota. Llena completamente lavavajillas y lavadoras antes de ponerlos en marcha, y reutiliza el agua de cocción de verduras para regar

plantas o limpiar utensilios. Este tipo de prácticas multiplica el impacto positivo y fomenta un uso más consciente del recurso.

El cuidado del agua también se extiende al exterior. Regar plantas y jardines de manera eficiente, preferiblemente en las primeras horas de la mañana o al atardecer, reduce la evaporación y evita el gasto innecesario. Optar por especies nativas, que requieren menos riego, es otra forma de ahorrar agua sin comprometer la estética o la funcionalidad de los espacios verdes.

Finalmente, la educación y la concienciación son clave. Informarte sobre la procedencia del agua y cómo se gestiona en tu comunidad permite tomar decisiones más responsables. Reducir el consumo no significa privarse, sino usar cada gota de manera inteligente.

Cada acción, por pequeña que parezca, contribuye a un uso más sostenible del agua. Cerrar un grifo, reparar una fuga o regar con eficiencia son gestos que, sumados, generan un gran impacto. Adoptar estos hábitos no solo protege el medio ambiente, sino que también promueve un estilo de vida consciente y responsable. El agua es vida, y cuidarla es responsabilidad de todos.



Reparación y mantenimiento
de bombas y motores
Rapidez y servicio personal



WWW.JEDISAN.COM | 967 217 381 | ¡SÍGUENOS! 



WINSTONE

BOMBAS Y MOTORES PARA POZO PROFUNDO



MÁXIMA
EFICIENCIA



MATERIALES
RESISTENTES



GRANDES
POTENCIAS

WinstonePumps.com  657932773

More typical blunders

- 1) How do you call this?
(What do you call this)
- 2) I assisted the meeting
(I attended the meeting)
- 3) I am here since this morning
(I have been here since this morning)
- 4) The day trip to the amusement park was funny
(The day trip to the amusement park was FUN)

Answer the questions

1. How many letters are in the English alphabet?
2. What is the smallest country in the world?
3. What is the hardest natural substance on Earth?
4. Who was the first President of the United States?
5. In the movie The Lion King, what is Simba's father's name?
6. Who has the most songs on Spotify?
7. Who painted the Starry Night?
8. What animal can be seen on the PORSCHE logo?

Foreign language quiz:

1. What is the Italian word for ice-cream?
2. What does "danke" mean in German?
3. Boludo in Argentina means you are:
a) happy b) silly c) clever
4. When do Americans and Canadians say "Gesundheit"?
5. Konnichiwa in Japan means
a) have a good meal b) hi c) get lost

Patrocinada por:

ACADEMIA DE IDIOMAS
Black & White
centre



Riddle

1. What's clean when it's black and white when it's dirty?
2. A dog crosses the river without getting wet, and without using a bridge or boat.
How?
3. How do you keep a bull from charging?



ACADEMIA DE IDIOMAS
Black & White
centre

Academia de idiomas en Albacete

Clases **presenciales** y **online**

Centro

Marqués de Villeros, 20
967 509 429

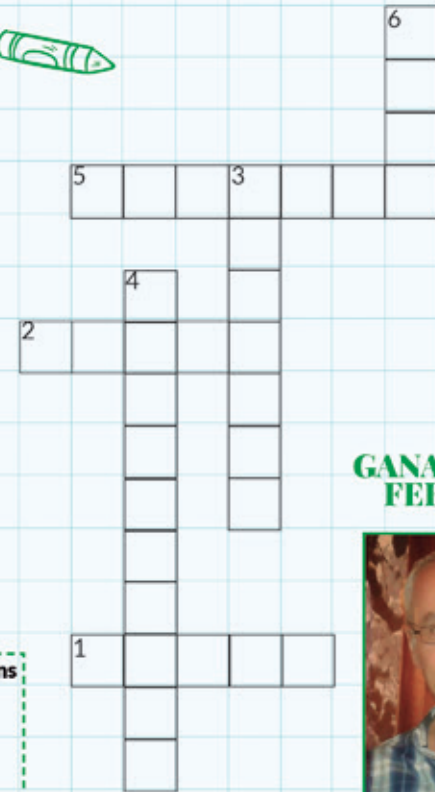
San Pablo

Santiago Rusiñol, 71
967 50 87 87

SORTEO St Patrick's Day Crossword

Crossword

- 1) The month of this celebration
- 2) The typical colour
- 3) There are many colours in this
- 4) The small strange man
- 5) The isle
- 6) A pot of coins



¿¿ COMO GANAR !!?

Resuelve el crucigrama y mandanos la palabra 4 al telefono 667 654 400



Así entrarás en un sorteo de un **LANGUAGE TRANSLATOR**

ANSWERS

Riddle

- 1 - A chalkboard
- 2 - The river was frozen
- 3 - Take away its credit card
4. When someone sneezes
5. b) hi
6. Drake
7. Van Gogh
8. A horse

Foreign language quiz:

1. -gelato
2. thank you
3. b) silly
4. Diamond
5. b) hi
6. Drake
7. Van Gogh
8. A horse

Answer the questions

1. -26
2. Volcan City
3. Diamond
4. George Washington
5. Mufasa
6. Drake
7. Van Gogh
8. A horse

GANADOR DE FEBRERO



Juan Antonio Estop

Inglés y otros idiomas para:
niños, jóvenes y adultos

Grupos **reducidos**



Imaginalia

Simone de Beauvoir, 5
967 18 86 97

Redes Sociales

@blackwhitecentre
blackwhitecentre.com



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.



Esta es **Jasmín**, llegó a mi vida hace 7 años, unos meses después de la muerte de mi madre, el golpe más duro de mi vida. La suya tampoco pintaba bien, pues estaba abandonada en una bolsa de basura, en un contenedor con tan sólo unos días de vida. No sabemos muy bien quién rescató a quién... bueno, en realidad yo sí lo sé:

Ella me salvó a mí.

Mi vida estaba en el momento más oscuro que nadie puede imaginar y llegó ella, mi rayo de luz, mi esperanza, mi primera sonrisa tras mucho tiempo de llanto y tristeza. Pienso que fue un regalo divino, un regalo de mi madre, allá donde esté, con su eterna sonrisa, para que yo pudiese seguir adelante. Y desde ese día, hemos sido inseparables.

Jasmín es especial, no es una perrita cualquiera, no lo digo yo, lo dice todo aquel que se cruza con ella: cuando salimos, cuando viajamos... me piden permiso para hacerle fotos, para cogerla en brazos, para tocarle... y es que **Jasmín es magia, pura alegría y simpatía**, ternura, se deshace con todo el mundo y su hobby favorito es que le digan cosas bonitas y que le presten atención. A veces le ofrecen "chuches" y ni caso, **ella solo quiere mimos y atención** (y no será porque le faltan en casa). Es mi niña, mi vida, mi bebé, mi mejor amiga, mi todo. Podría llenar muchas páginas con sus miles de ocurrencias y anécdotas... también ha llegado a tener hermanitos conejitos y ha sido adorable a la vez que muy gracioso. Jamás se enfada, Jamás ha mordido, me atrevería a decir que no sabe ni ladrar muy bien,

Nombre: JASMÍN



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

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

su ladrido es muy peculiar, jaja. Ella es lo más. La amo. La amo yo, y quien la conoce queda prendado de ella, aunque de primeras no le gusten los perros o tenga miedo, **Jasmín es totalmente terapéutica!!!** Ojalá la pudieseis conocer y pasar un rato con ella, porque con palabras me quedo corta. Soy amante de los animales, pero ella tiene algo especial... muy especial.

Y por supuesto, 7 años después, **me sigue salvando cada día**. Gracias y un abrazo muy fuerte.

Rocio Saez Moreno

AVICON Tienda

Cuando el campo cambia, hay que estar preparados.

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

AVICON
TIENDA

Cuando el estrés se instala en el cuerpo

Vivimos con prisa, con responsabilidades constantes y con la sensación de no llegar a todo. Lo que muchas veces no vemos es que esa tensión diaria no solo afecta a nuestra mente: también se acumula en el cuerpo.

“El cuerpo habla lo que la mente calla.”

El estrés provoca una activación continua del sistema nervioso que mantiene los músculos en estado de alerta. Esa contracción sostenida, aunque sea leve, termina generando sobrecargas y dolor. Las zonas más afectadas suelen ser el cuello, los hombros y la espalda, aunque también es frecuente notar presión en la mandíbula, bruxismo, o cefaleas tensionales que aparecen al final del día.

Muchas personas buscan la causa en una mala postura o en el colchón, sin darse

cuenta de que detrás puede haber ansiedad, preocupación o agotamiento emocional. Cuando el estrés se prolonga en el tiempo, el cuerpo pierde capacidad de relajarse por sí solo y el dolor se vuelve recurrente.

Aprender a identificar estas señales es el primer paso. Incorporar pausas activas, respiración consciente, estiramientos suaves o técnicas de relajación ayuda a reducir la tensión acumulada. Y, cuando el dolor ya está presente, el tratamiento fisioterapéutico puede liberar la musculatura y romper ese círculo entre estrés y contractura.

“El estrés no siempre grita: a veces se esconde en forma de dolor.”

Cuidar la salud emocional también es cuidar los músculos. Porque bienestar físico y mental siempre van de la mano.

ClínicaGualda Medicina Biológica Integrativa en Aparato Locomotor

- Dolor de columna vertebral
- Artrosis
- Dolor de hombro
- Fibromialgia
- Dolor de rodilla
- Lesiones musculotendinosas

Menos dolor, mejor vida

📍 Calle Concepción 11 3ºA 02002 Albacete

☎ 967217515

☎ 648932275

🌐 www.clinicagualda.es

Más info en
nuestra web



“LA MENOPAUSIA DE LA VISIÓN” EL CAMBIO VITAL INEVITABLE



PILAR VERGARA

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.



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**



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.

Para más
información
consulta mi web





Inma Soler Soler (Farmacéutica y Nutricionista Integrativa)

Las mujeres somos más propensas a la osteoporosis, enfermedad caracterizada por la disminución de la densidad ósea, debido a la pérdida acelerada de estrógenos que ocurre después de la menopausia, lo que juega un papel clave en la salud ósea.

Los estrógenos ayudan a mantener la densidad ósea al inhibir el proceso por el cual el hueso viejo es descompuesto y reabsorbido por el cuerpo.

Cuando los niveles de estrógeno disminuyen después de la menopausia, el hueso se descompone más rápido de lo que se puede reconstruir, lo que lleva a la pérdida ósea.

La prevención es la estrategia más efectiva, e incluye:

1. Nutrición óptima:

- **Calcio:** se recomienda ingerir 1200 mg al día. Las fuentes principales son: lácteos (preferiblemente de cabra u oveja), vegetales de hoja verde, almendras, semillas de sésamo y pescados como las sardinas.

- **Vitamina D:** fundamental para la absorción del calcio y estimular el sistema inmune. Siempre se recomienda suplementarla, además de la exposición solar. Dosis reco-

SALVIA

salud avanzada

OSTEOPOROSIS EN EL RING DE LOS ESTRÓGENOS

mendada: 4000U/I si ya tenemos unos buenos niveles en sangre.

- **Proteínas:** todas las comidas deben llevar proteína en su composición, ya que una deficiencia puede comprometer la regeneración ósea.

2. Actividad física y de carga de peso: los ejercicios de resistencia y de impacto moderado como caminar, subir escaleras o practicar danza, fortalecen los huesos. Pero el ejercicio con pesas, ayuda a mejorar la masa muscular, fortaleciendo los huesos y evitando fracturas.

3. Estilo de vida saludable:

- **Abandonar el tabaco** y moderar el consumo de alcohol

- **Mantener un peso saludable**, ya que **tanto la obesidad como la delgadez extrema** pueden impactar negativamente en la salud ósea.

Consulta con un profesional para estudiar detalladamente tu caso y algunas intervenciones farmacológicas posibles.

Para más información:

📍 Calle Teodoro Camino, 25-B bajo

✉ hola@salviasaludavanzada.com

☎ 690019874 ☎ 967741544



Comienza el año SIN DOLOR

ALBADOLOR
CLÍNICA DEL DOLOR ALBACETE

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:

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

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

Más información en:

www.albadolor.com • albadolor@albadolor.com



ELENA ESPINOSA
Clínica de Optometría y
Terapia visual especializada



CLÍNICA DE OPTOMETRÍA Y TERAPIA VISUAL
ELENA ESPINOSA

La gran ayuda en las dificultades escolares

En consulta recibimos a familias preocupadas porque su hijo tiene dificultades en el cole y con nosotros encuentran respuestas y ayuda sólida gracias a nuestra valoración optométrica y terapia visual especializada.

¿Por qué nosotros ayudamos en dificultades escolares?

La visión es un proceso neurológico complejo e interviene en el rendimiento escolar. Está en el cerebro y permite que veamos enfocado, no doble, que los ojos se muevan, que lo que vemos interprete y sepamos dónde está...; Y todo debe ser rápido y estable! En estos niños, aunque lleven gafas o no, detectamos ineficacia en otros procesos visuales. Es básico saber qué está pasando, haciendo las pruebas justas y necesarias, no más.

¿Qué muestran en dificultades de rendimiento escolar?

- Dificultad en atención al leer o en tareas de cerca.
- Las palabras se amontonan, "bailan" o llegan a estar dobles.
- Confunde renglones o usa el dedo para no perderse.
- Le cuestan los problemas de mates.
- Dificultad con letras o palabras.
- Dificultad para leer una partitura...es muy complejo. Te lo puedo asegurar, toco el piano...

¿Qué podemos hacer por tu hijo?

Lo primero, nuestro estudio optométrico clínico para dificultades escolares. Con los re-

sultados, analizar y valorar si hay que hacer terapia visual con protocolos especializados. No son ejercicios simplemente...es mucho más complejo.

¿Nuestro estudio optométrico y terapia visual deja de lado otras especialidades?

Al revés. La coordinación entre profesionales es básica: maestros y orientación del cole, oftalmólogo que lo trate...cuanta más, mejor. Los papás y mamás merecen y necesitan tranquilidad, no tienen que elegir entre un profesional u otro.

Lo más importante para nosotros es ayudar al niño y a su familia.

Si los síntomas los has apreciado en tu hijo, contáctanos. Te dejo el cuestionario de síntomas completo en el QR, por si te es útil.

ELENA ESPINOSA, Clínica de Optometría y Terapia Visual en Albacete

La de toda tu familia



Cuestionario completo



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



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

La piel también cambia de estación

“Cómo adaptar tu piel a la transición del invierno a la primavera”

Con la llegada de marzo y el aumento progresivo de las temperaturas, nuestra piel empieza a comportarse de forma distinta. Después de meses de frío, calefacción y cosméticos más densos, el rostro y el cuerpo necesitan adaptarse a un nuevo entorno más luminoso y templado. Igual que cambiamos el armario, también conviene revisar la rutina de cuidado facial.

La piel no necesita lo mismo en invierno que en primavera.

Uno de los primeros ajustes pasa por las texturas. Las cremas muy nutritivas pueden resultar ahora pesadas, especialmente en pieles mixtas o grasas. Es momento de optar por fórmulas más ligeras, como geles o emulsiones, que hidraten sin saturar. También es recomendable incorporar antioxidantes, como la vitamina C, que ayudan a proteger frente a la radiación solar y aportan luminosidad.

Más luz significa también más exposición: el protector solar vuelve a ser imprescindible cada día.

Aunque el sol aún no sea intenso, la radiación UV está presente y acelera el envejecimiento cutáneo. Utilizar un SPF adecuado debe convertirse en un gesto diario, incluso en jornadas nubladas.

Otro cambio habitual en esta época es la



renovación celular. Exfoliaciones suaves o tratamientos revitalizantes ayudan a eliminar células muertas acumuladas durante el invierno y favorecen una piel más uniforme y fresca.

La primavera es sinónimo de renovación, y la piel también pide empezar de nuevo.

Escuchar sus necesidades y adaptar los cuidados marcará la diferencia en su aspecto y salud durante los próximos meses.



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.

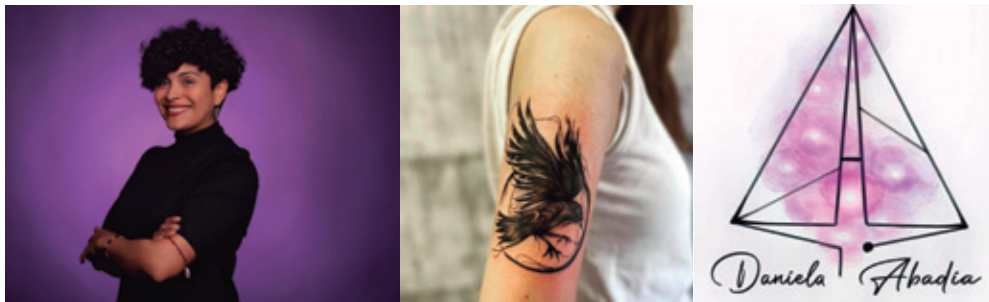
Además de ser especialistas en sastrería y ceremonia contamos con grandes marcas en moda Casual y sport dando así un servicio completo y cubriendo todas las necesidades del vestir del hombre.

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

SASTRERÍA DON FÉLIX
Personaliza tu Traje

www.donfelixalbacete.com





Realza tu belleza y lleva tu historia en la piel

Arte, micropigmentación y tatuaje profesional con sensibilidad, experiencia y resultados que transforman.

Desde siempre me ha definido el arte. Me encanta pintar y dibujar, y por eso estudié en la escuela de arte. Con el tiempo entendí que más que hacer cuadros, lo que realmente me apasionaba era plasmar historias, emociones y vivencias en la piel. Así fue como entré en el mundo del tatuaje de la mano de mi hermano.

No fue un camino fácil. En el mundo del tatuaje cuesta un montón a nivel mujer, porque siempre ha sido un terreno muy masculino.

Abrirme paso siendo mujer me marcó un antes y un después. La perseverancia fue clave para no rendirme.

Con esfuerzo y constancia logré hacerme un lugar, y hoy la mayoría de mi clientela son mujeres. Con el tiempo, y gracias a que las cosas van avanzando hacia una mayor igualdad, también se han sumado más hombres, tanto en tatuajes como en micropigmentación.

Una experiencia que transformó mi camino fue la de una cliente que, tras la quimioterapia, necesitaba una micropigmentación de cejas. Decidí formarme como técnica superior en estética integral y bienestar, y descubrí otro tipo de arte, más enfocado en la mujer y en su autoestima. Entendí que mi trabajo no era

solo estético, sino también emocional: ayudar a que alguien vuelva a mirarse al espejo con seguridad.

Muchas clientas me dicen que se sienten comprendidas, que cuando me explican una idea sé exactamente lo que quieren expresar. Esa conexión es lo que más valoro, porque demuestra que la empatía también es una forma de arte.

Nací en San Juan, Argentina, y hace casi 17 años llegué a Albacete por amor. Me quedé por su gente, tan cálida como la de mi tierra. Llevo 14 años dedicándome a esto y hace dos abrí mi propio estudio, un sueño cumplido con mucho esfuerzo. También realizo manicura y pedicura, algo que para mí es casi un hobby, porque cualquier superficie es un lienzo. Soy perseverante, empática y perfeccionista. Intento mejorar cada día, formándome constantemente, porque creo que nunca se deja de aprender y crecer.



C/ Ramón y
casas 7, bajo
617660569
Albacete



@DANIELAABADIATATTOO

EUROPA

FASHION - ACADEMY

Centro de Estudios Profesionales
Peluquería y Estética

ACADEMIA HOMOLOGADA EN PELUQUERÍA Y ESTÉTICA.

CURSOS 2026

Consulta nuestra web

Inscríbete aquí

PROXIMO CURSO

AUXILIAR DE PELUQUERÍA

Nº FPTD/2025002/2131

- SERVICIOS AUXILIARES DE PELUQUERÍA

- Dirigido a desemplead@s
- Sin requisitos de acceso
- NIVEL I
- Posibilidad de Beca

Posibilidad de becas:
Por discapacidad, violencia de género, transporte, de asistencia por zonas despobladas, parados de larga duración y mayores de 50 años

Infórmate sin compromiso

Castilla-La Mancha

Calle Mariana Pineda, 6 (esquina con calle Industria) / 02005 ALBACETE

www.europafashion.academy

967 666 667

Te esperamos en Facebook
Europa Fashion Formación

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

Calle Marqués de Villares 76 Albacete

Teléfono: 967 510 310



FRANCISCO SORIANO

Co-Fundador de LTD



VICENTE PASTOR

Co-Fundador de LTD

Amigo costalero, amiga costalera

Sabes lo que es cargar.
Sabes lo que es sostener en silencio.
Sabes lo que es avanzar aunque el peso apriete.

Bajo el paso compartes esfuerzo y fe.
En la vida, a veces, cargas también preocupaciones que no se ven.

Nadie camina solo en una cuadrilla.
Tampoco deberías hacerlo fuera de ella.

Liberarse de una deuda es otro acto de responsabilidad.
Es cuidar a los tuyos.
Es aliviar el peso invisible.

En Liquidatudeuda.es acompañamos ese recorrido.
Y cuando la carga se posa, el alivio se parece mucho a la emoción del final de la procesión.

Si conoces a alguien que carga en silencio,
háblale de esta ayuda.
Porque igual que bajo el paso,
nadie debería caminar solo.

CANCELA TODAS TUS DEUDAS

100% Garantizado



Liquidatudeuda.es
Mereces una segunda oportunidad



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

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 de la lotería es una gran alegría pero también implica conocer bien los pasos a seguir para cobrarlo correctamente. En su administración de lotería de confianza resolvemos las dudas más habituales, hoy hablamos sobre las participaciones, un tema que desgraciadamente está de actualidad.

Las participaciones de lotería son un sistema ampliamente utilizado y, pese a las dudas que a veces generan, conviene aclararlo desde el inicio: son perfectamente legales. Eso sí, para que no exista ningún problema, deben cumplir una serie de requisitos fundamentales. En primer lugar, la participación debe reflejar claramente todos los datos: número jugado,

importe, identificación de quien la emite y, muy importante, el lugar donde se cobra el premio en caso de resultar agraciado.

Otro aspecto clave es el precio. Las participaciones pueden llevar un recargo máximo del 20 % sobre el precio base. Este recargo no se aplica sobre el total, sino exclusivamente sobre la base, que es el importe real del juego. El precio base lo fija la persona o entidad que realiza la participación, pero siempre debe respetar una norma esencial: los importes han de ser múltiplos del valor del décimo, que actualmente es de 20 euros.

La responsabilidad legal ante cualquier incidencia recae siempre en quien emite la participación. Por ello, es fundamental que se actúe con transparencia y rigor, tanto al elaborarla como al distribuirlas. Para los jugadores, la recomendación es clara: revisar bien la participación antes de adquirirla y conservarla en buen estado.

Jugar compartiendo ilusión es una tradición muy nuestra, pero hacerlo con información y garantías es la mejor forma de disfrutarla con tranquilidad.



loteria11ab.com

ADMON. 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

5 claves para ser más productivo en la oficina

Mantener un equipo productivo no depende solo del esfuerzo, sino también del entorno y la organización. Una **primera** estrategia es optimizar la iluminación y el espacio, asegurando que cada puesto sea cómodo y funcional. **Segundo**, establece objetivos claros y medibles, de manera que cada tarea tenga un propósito definido. La **tercera** estrategia es fomentar pausas activas, cortas y regulares, que ayudan a mantener la concentración y reducir el agotamiento. **Cuarto**, apuesta por herramientas digitales que agilicen la comunicación y la gestión de proyectos, evitando pérdidas de tiempo innecesarias. **Por último**, promueve un ambiente de colaboración y feedback constante, donde las ideas fluyan y los problemas se resuelvan rápidamente.

Implementar estas estrategias no solo



mejora la eficiencia, sino que también crea un entorno laboral más agradable y motivador. Con pequeños cambios, tu oficina puede convertirse en un espacio donde la productividad crece de forma natural.



SERVICIOS Y ESPACIOS PARA PYMES Y AUTONOMOS

- Salas de reuniones
- Aula de formación
- Domiciliación de empresas
- Alquiler de oficinas temporales y largo plazo

CENTRO DE NEGOCIOS
MAYOR 22

TU NEGOCIO EN EL CENTRO

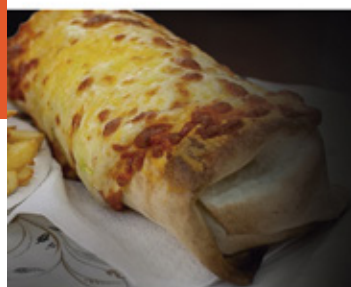
C/ Mayor 22, Entreplanta - Albacete
www.centrodenegociosalbacete.es

644364007



¿QUÉ COMEMOS HOY?

PIDE LO QUE QUIERAS SIN SALIR DE CASA



Khan Kebab Albacete

659 077 377

676 260 691

SCAN

ME



El auténtico sabor turco en Albacete

VIPS

2X1

ESTUDIANTES
en cenas de domingo a jueves



CONSULTA
NUESTRA
CARTA

JUST EAT

Uber **Eats**

Glovo?



Horno de Leña

PEDIDOS
ONLINE

967 602 275

SCAN

ME



C/Octavio cuartero 80

Teléfono de pedidos

967 266 812

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



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)

Ginos

PARA VOSOTROS

2x1

ESTUDIANTES
EN CENAS DE DOMINGO A JUEVES

¡CON TU CARNET ESTUDIANTE!

TAMBIÉN
PARA LLEVAR

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



En el Taller de la Alegría, dentro de nuestro ciclo "Sabores que Abrazan", preparamos estas bolitas solares y gustaron tanto que quisimos compartirlas también con los lectores de Albacete a Mano. Son un bocado luminoso y natural, una forma dulce de acompañarnos en la alegría sin desbordarnos, celebrando con alimentos reales y sencillos. ir despertando el gusto por cocinar en casa.

Ingredientes (12-14 bolitas)

80g dátiles Medjool sin hueso, 70g almendra cruda, 40g albaricoque seco, 60g calabaza asada fría y bien escurrida, 30g zanahoria rallada fina, 60g coco rallado (+ extra para rebozar), ralladura de 1 naranja grande, 2cs zumo de naranja natural, 1cdta vainilla natural, ½ cdta cúrcuma, pizca de sal marina.

Elaboración:

1. Tritura almendras, dátiles y albaricoques hasta lograr textura de arena húmeda.

Bolitas solares de naranja, calabaza y zanahoria "Snack energético consciente"

2. Añade calabaza, zanahoria, coco, ralladura, vainilla, cúrcuma y sal. Tritura suavemente.

3. Incorpora el zumo poco a poco hasta que la masa se compacte al presionarla.

4. Forma bolitas de 25-30 g y rebózalas en coco si lo deseas.

5. Deja reposar en frío 30-60 minutos.

Suaves, aromáticas y llenas de luz, nos recuerdan que también podemos celebrar cuidándonos.

Si te animas a prepararlas y necesitas ayuda, puedes escribir a info@donalola.es o llamar al 625 521 609. Y si la cocina consciente te inspira, estaremos encantados de recibirte en nuestros talleres y seguir celebrando juntos

Cocina de Rosi - Doña Lola <https://bit.ly/CocinaDeRosi>

625 521 609
info@donalola.es
[@donalola.es](https://www.instagram.com/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.

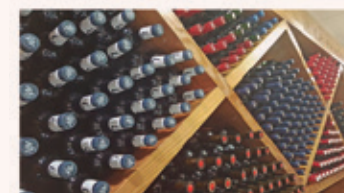
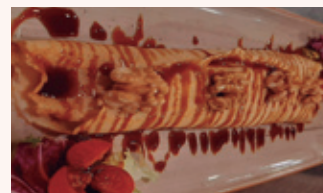
De nuestros fogones nacen los guisos y las **comidas manchegas más tradicionales de nuestra tierra**. Una mezcla de sabores culinarios que transportan a tiempos de antaño.

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:

1- Sigue nuestras cuenta de facebook: RestauranteTaperiaLaMancha

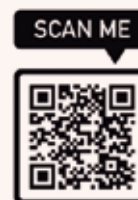
2- Sube una historia mencionándonos y ¡listo! Sorteo hasta 31/03/2026 *Precio hasta 40€.

¡No te lo pierdas!

¡VISÍTENOS!

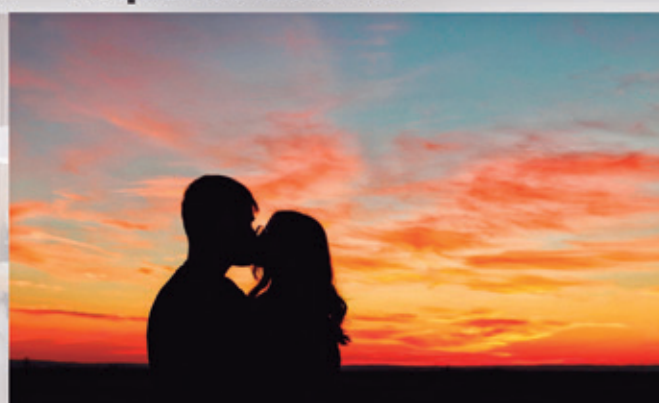
Octavio Cuartero, 106,
Albacete

Teléfono: 967 22 16 82





GANADOR DEL CONCURSO DE SAN VALENTÍN:
Irene Pérez "Pequeños detalles"



CONCURSO LA PALABRA SECRETA

REGALAREMOS 2 MENÚS PARA 2 PERSONAS EN:



TEJARES, 3 ALBACETE AV. DE LA ILUSTRACIÓN, 51

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

La palabra secreta era: **CUPIDO**



GEMA HERREROS
RUBIO



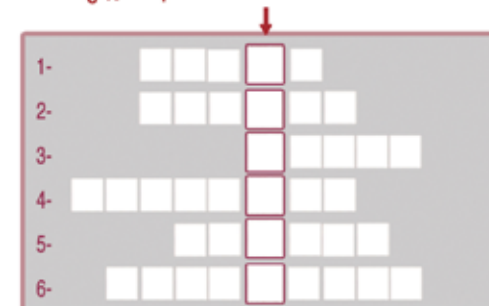
FERNANDO
CALERO MONEDERO

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 MARZO DE 2026

f @ abmrevista

¿Que palabra es en vertical?



- 1- TERRENO EXTENSO FUERA DE POBLADO.S.
- 2- SERIE DE SIETE DÍAS NATURALES CONSECUTIVOS, DEL LUNES AL DOMINGO.
- 3- PERFECTO Y LIBRE DE TODA CULPA
- 4- DICHO DE UNA PERSONA O DE UNA COSA, INCLUSO ABSTRACTA, COMO LA JUSTICIA, LAS CIENCIAS, ETC.: PROSPERAR, CRECER EN RIQUEZA O REPUTACIÓN.
- 5- PRECIPITACIÓN ATMOSFÉRICA DE GOTAS DE AGUA QUE CAEN DE LAS NUBES.
- 6- ESTACIÓN DEL AÑO QUE ASTRONÓMICAMENTE COMIENZA EN EL EQUINOCCIO DE MARZO Y TERMINA EN EL SOLSTICIO DE JUNIO, CARACTERIZADA POR EL AUMENTO PROGRESIVO DE LAS TEMPERATURAS Y EL RENACER DE LA VEGETACIÓN.

Promoción
Marzo
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

Que Leer Marzo



ABRIL O NUNCA
(Juan Gómez Bárcena)

Teresa cumple años dos veces cada año: una con mamá y otra con papá; una en Madrid y otra en Benidorm. Cosas de tener padres divorciados. En Madrid siempre es lo pasa mejor, con sus amigas del colegio, pero este año en Benidorm le espera una sorpresa: su padre, Daniel, la llevará a bucear. Y ese día en la Cala de los Amarillos, con Teresa sonriendo en el agua, pasará algo que lo cambiará todo.

En Abril o nunca acompañamos a Daniel tras ese día clave, y recorreremos con él una crisis de los cuarenta marcada por la culpa, la posibilidad de un nuevo amor, la amistad en la madurez, la noche horter de Benidorm, los foros de internet y sus teorías conspiranoicas y, una y otra vez, ese día en la Cala de los Amarillos que vuelve como una obsesión: la de viajar en el tiempo para cambiar el pasado.



TINTA Y SANGRE
(Han Kang)

Cuando Inju, una reconocida pintora, muere en un accidente de coche, su mejor amiga, Cheonghee, se niega a creer lo que un crítico de arte afirma: que la artista se suicidó. Cheonghee se embarcará en una investigación obsesiva que la llevará a desentrañar aspectos desconocidos de una biografía cargada de fragilidad y desamparo. Pero la búsqueda de la verdad, a ratos peligrosa, supondrá remover su propia historia, hurgar en viejas heridas y padecer el vértigo que produce el misterio de la existencia.

Los sueños y los recuerdos, el arte y la astrofísica, la poesía y el suspense son algunos de los elementos que componen este peculiar y fascinante thriller que la Premio Nobel escribió después de La vegetariana.



MAITE
(Constantino Molina)

San Sebastián, julio de 1997. Mientras su marido está de viaje por trabajo, Maite recibe a su hermana Elene, que, tras pasar largos años en Estados Unidos, vuelve a su ciudad porque la madre de ambas ha sufrido un ictus. En los días que pasarán juntas, las hermanas y la madre conviven y conversan pero rehúyen decirse toda la verdad. También evitan mirar de frente la tensión social que las rodea: ETA ha secuestrado a un concejal de Ermua, Miguel Ángel Blanco, y amenaza con ejecutarlo si no se cumplen sus demandas. Los hechos históricos corren en paralelo a la intimidad de Maite, una mujer sensible, compasiva, atenta, pero atrapada en convenciones que le impiden abrir los ojos y afrontar la realidad. Fernando Aramburu lo ha vuelto a hacer: nos entrega una novela emocionante e inolvidable.



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



Octavio Cuartero, 17

967 22 58 63



BENIDORM PALACE

MARTES, JUEVES, VIERNES Y SÁBADO

ELEMENTS

CENA ESPECTÁCULO

15 MARZO
A BEAUTIFUL NOISE
THE DEFINITIVE TRIBUTE TO
NEIL DIAMOND



TRAILER

BENIDORMPALACE.COM
96 585 16 60

Facebook, Instagram, YouTube icons

abm La agenda total de Albacete →



¿Qué hacemos hoy?

Encuentra tu evento: www.albaceteamano.com



TEATRO

Impulsos - Banda Sinfónica del CSMCLM
9 de marzo - 19:30h
Teatro Circo



TALLERES

Jornadas SEFAC 2026
10 de marzo - 09:00h
Hotel Palacio Albacete



GASTRONOMÍA

Cheese & Cheers
12 de marzo - 20:30h
Restaurante Catacaldos



CONCIERTO

El Arrebato
13 de marzo - 21:00h
Palacio de Congresos



TEATRO

Cuentos y Humor Nuria Carrilero
14 de marzo - 12:30, 17:30, 19:30h
Imaginalla



CONCIERTO

Film Symphony Orchestra
21 de marzo - 17:00h
Palacio de Congresos



TALLERES

Taller de Fanzine
6 de marzo - 21 de marzo
Centro Joven



CINE

Ópera Tristan und Isolde MET
21 de marzo - 17:00h
Cine Yelmo Imaginalla




CAMPEONES 2 - SI LORCA LEVANTARA LA CABEZA

13 marzo - Teatro Circo - 20:00 h

Comedia dirigida y protagonizada por El Langui dentro de Gacha's Comedy 2026. Humor e inclusión social sobre el escenario.



SONIDOS DE ESPERANZA

15 marzo - Teatro de La Paz - 12:00 h

Concierto benéfico con bandas de Albacete y Alatoz a favor de Fundación Acepain. Música procesional y solidaridad.



GACHA'S COMEDY CLUB

18 marzo - Teatro Circo - 20:00 h

Noche de monólogos con Goyo Jiménez, Nadia Guillamón y David Recas. Humor de primer nivel dentro del festival Gacha's Comedy.



PIJAMA PARA SEIS

23 marzo - Teatro Circo - 20:00 h

Comedia de enredos de Marc Camoletti con Gabino Diego al frente. Ritmo frenético y carcajadas aseguradas en Gacha's Comedy.



MILLÁN SALCEDO: PREGUNTAMELÓN

25 marzo - Teatro Circo - 20:00 h

El mítico cómico de Martes y Trece presenta su último espectáculo en Gacha's Comedy 2026. Humor accesible y narrado en lengua de signos.



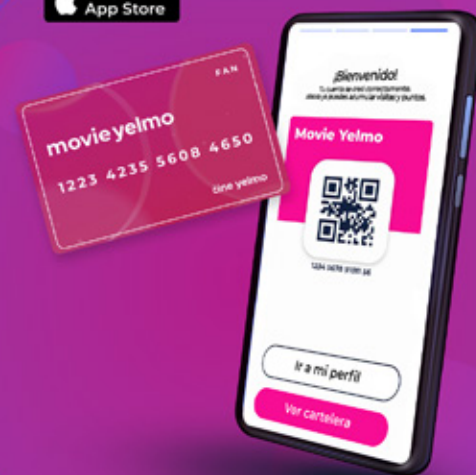
ESTIRANDO EL CHICLE - SHOW DE MENTIRA Y TRAICIÓN

27 marzo - Teatro Circo - 20:00 h
28 marzo - Teatro Circo - 18:00 h

Nuevo espectáculo de Carolina Iglesias y Victoria Marín dentro del ciclo ELLAS de Gacha's Comedy 2026. Humor y traición sobre el escenario.

DIGITALIZA TU movieyelmo

DESCUBRE LA NUEVA APP
CINE YELMO GO



ESCANEA
EL CÓDIGO QR
Y DIGITALÍZATE

¡Y DISFRUTA
DE SUS **BENEFICIOS!**

cine yelmo

Más luz, más vida: cómo aprovechar el cambio de hora en casa

Con la llegada del cambio de hora, nuestros hogares pueden transformarse en espacios más luminosos y acogedores. La luz natural no solo mejora el estado de ánimo, sino que también potencia la productividad y reduce el consumo energético. Aprovechar al máximo cada rayo de sol es clave para crear un ambiente saludable y eficiente.

El primer paso es optimizar la iluminación natural. Abre cortinas y persianas durante el día, especialmente en las estancias donde pasas más tiempo, como la sala de estar y la cocina. Evita colocar muebles altos frente a ventanas, ya que bloquean la entrada de luz. Los espejos también son aliados estratégicos: reflejan la luz hacia rincones oscuros, aumentando la sensación de amplitud y luminosidad.

“Un hogar bien iluminado es un hogar más vivo: cada rayo de sol cuenta”.

Además de la luz, la distribución del espacio influye directamente en cómo percibimos la luminosidad. Coloca los muebles de manera que los espacios queden abiertos y despejados; las áreas libres permiten que la luz se distribuya de manera más uniforme. Considera reorganizar zonas de trabajo o lectura cerca de ventanas para aprovechar la luz natural durante las horas más brillantes del día.



“Mover una lámpara o un sillón puede cambiar por completo la energía de una habitación”.

Finalmente, no subestimes la importancia de los colores. Paredes claras y textiles luminosos reflejan la luz, mientras que los tonos oscuros la absorben. Combinar cortinas traslúcidas con lámparas estratégicas te permitirá mantener la luminosidad incluso cuando el sol comienza a ocultarse.

Aprovechar el cambio de hora es más que ajustar el reloj: es una oportunidad para rediseñar la casa con luz y vida. Con pequeños ajustes en iluminación y distribución, cualquier hogar puede sentirse más amplio, cálido y lleno de energía natural.



REFORMAS

**ESTILO
CALIDAD
FUNCIONALIDAD**

**PRESUPUESTO SIN
COMPROMISO**

695 665 039



Espacios que generan futuro: vivienda, negocio o inversión

El mercado inmobiliario vive una etapa de transformación en la que comprar un inmueble ya no responde a un único objetivo. Más allá de adquirir una vivienda habitual, hoy muchas personas contemplan la compra como una decisión estratégica que puede aportar estabilidad, crecimiento profesional o rentabilidad a medio y largo plazo. La clave está en identificar qué tipo de espacio se ajusta mejor a cada **proyecto de vida**.

La vivienda continúa siendo el pilar principal para quienes buscan seguridad y arraigo. Comprar un piso no solo implica dejar atrás el alquiler, sino también **construir patrimonio**. Una buena ubicación, servicios cercanos, comunicaciones y potencial de revalorización son factores determinantes. Además, en



contextos de incertidumbre económica, el ladrillo sigue considerándose un valor refugio frente a la volatilidad de otros mercados.

Invertir en metros cuadrados es, en muchos casos, invertir en estabilidad y visión de futuro.

Sin embargo, las oportunidades inmobiliarias no se limitan al ámbito residencial. Las **naves industriales** y espacios comerciales se han convertido en una alternativa atractiva tanto para emprendedores como para inversores. Contar con un **espacio propio para desarrollar una actividad** empresarial ofrece independencia y capacidad de crecimiento. Al mismo tiempo, **estos inmuebles pueden generar ingresos** a través del alquiler, especialmente en zonas con demanda logística o comercial consolidada.

Un inmueble no es solo un espacio físico: es una herramienta que puede impulsar proyectos personales y profesionales.

Antes de tomar una decisión, conviene analizar la capacidad financiera, el nivel de riesgo que se está dispuesto a asumir y la proyección de la zona donde se ubica el inmueble. Evaluar el estado del edificio, los gastos asociados y el potencial de revalorización permitirá convertir la compra en una operación sólida.

En definitiva, ya sea como hogar, sede de negocio o inversión patrimonial, elegir bien hoy puede marcar la diferencia en el futuro.



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



**Agencia Inmobiliaria
comprometida en vender
o encontrar lo que
necesitas, ofreciendo un
servicio personalizado y
dedicado**



C/ Octavio Cuartero, 56 - Albacete. 670 392 290



FABRICAMOS A MEDIDA TODO TIPO DE LONAS Y MALLAS

Lonas para Camiones

Si necesitas una lona a medida para tu remolque, te recomendamos que nos contactes como empresa especializada en la fabricación de lonas y toldos a medida.

Mallas para cargas y transporte

Red de protección con mallas perfecta para todo tipo de transportes de paja, forraje y cubetas de residuos

Lonas de Invierno para piscinas

Mantén el agua de tu piscina con cobertores de invierno y evita aparatosas caídas de mascotas, niños etc...



CONTACTO

- Joel García: 679 95 53 84
- Polígono Ind. Romica Avenida A -NAVE A- 13, 02007, Albacete
- lonasalbacete.es



¿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).



Para evitar filtraciones

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



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.



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.
CARPINTERÍA EN PVC Y ALUMINIO

SCHÜCO
Partner

Pol. Ind. Romica, parcela 34 | 02006 ALBACETE | Telf./ Fax: 967 254 214
info@esnajucar.com | www.esnajucar.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

PARCELA PINARES DEL JUCAR

Chalet con parcela de 7.000 metros de terreno, con una casa de 260 metros, con 7 dormitorios, 2 baños, salón, cocina, con calefacción individual, con piscina de 6x12, estupendo sitio con gran pinada.
3150.000,00€ C.e= E Ref: 10174
Tlf: 601077538 / 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

CHALET INDIVIDUAL

Estupendo Chalet en Albacete, primeras calidades, 575 metros construidos en 3 plantas, 700 m. de solar, con piscina de 50mts, bodega-bar, garaje para 4 coches, 5 dormitorios, salón 40 m, cocina 20 mts, jardín, una casa preciosa para vivir. A/A, calefacción.
1.350.000,00€ C.e= F Ref: 10168.
Tlf: 670657005 / 687945411.

CENTRO

Estupendo Piso, amplio, 205 metros, 4 dormitorios, salón 40 metros, balcón, 3 baños, cocina amplia, mucha luz, calefacción de gas ciudad, Split de a/a, ascensor, plaza de garaje.
380.000,00€ C.e= E Ref: 10171
Tlf: 670657005 / 687945411

PRECIO

Piso en venta, zona hospital, 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 sapelli.
160.000,00€ C.e= E Ref: 10164
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 sali-das 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

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.
85.000,00 € C.e= E Ref: 10136
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.

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

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 en venta, con entrada a dos calles, casa con 80 metros en planta baja y 50 mtrs 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.

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 cochinita con trastero, chimenea, baño y patio de 22 mts.
70.000,00€ Negociables C.e= F Ref: 10130.
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.

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.

Prevecam se integra en **Vitaly**



Misma calidad de servicio y cercanía

Ahora sumamos **fuerzas**

+ recursos + alcance + servicio

📞 911 594 000

📞 967 604 805

¡Síguenos!

🌐 www.vitaly.es

CASTILLA- LA MANCHA



CON M DE MUJERES



8 MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES