abm 11 26
CAPITAL
30.000 EJEMPLARES

ALBACETE A MANO - revista mensual gratuita - nº 373



VICTORIA LUENGO

Premio Trayectoria Joven del Festival Internacional de Cine de Albacete **Abycine 2026**.

Pag. 06

Globalcaja
TU CUENTA SUMA Pag. 5

Cásate y verás

Todo lo que necesitas para tu Boda & Evento. Pag. 20

CRO
Desde 1927
Joyería - Relojería
EL CRONÓMETRO
RUMBO A NUESTRO
100º
ANIVERSARIO
Desde 1927 acompañando
los momentos más importantes
de generaciones de albaceteños.
JOYERÍA | RELOJERÍA | TALLER | REGALOS
Gracias por seguir formando parte
de nuestra historia.
Isaac Peral, 12
02001 Albacete
967 60 77 65
www.elcronometrojoyeros.es

Staff

EDITA
Publicor Ediciones S.L.

ADMINISTRACIÓN
Aurora López Martínez
gestion@publicor.com

Migdalis Moya
admin@publicor.com

DIRECTORA MARKETING
Olaya Gomaríz
marketing@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

DEPÓSITO LEGAL
AB/245/95

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

Sumario

14 Tu mascota

16 Joven y punto — LYDIA CARRASCOSA

28 Sección Salud

50 Agenda Cultural — abm ¿ Qué hacemos hoy ?

56 Hogar & Vivienda

¿Tienes una empresa?

Cerca de lo que importa

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.



abm Capital

30.000
ejemplares mensuales

Reparto en todos los buzones de Albacete capital.



abm Cercanías 20 pueblos

6.000
ejemplares trimestrales

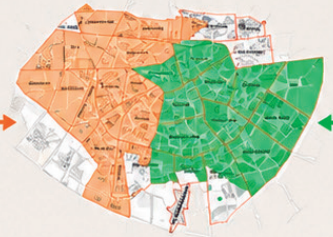
Llega a los 20 pueblos más cercanos a Albacete.



MAPAS DE DISTRIBUCIÓN **2026**

Zona A
30.000
ejemplares

Enero
Marzo
Mayo
Julio
Octubre
Diciembre



Zona B
30.000
ejemplares

Febrero
Abril
Junio
Septiembre
Noviembre



Contacta con nosotros

614 91 97 73 | isabel@publicor.com

PGD
www.introl.es

Más información aquí

1/6	Globalcaja está adherida al Fondo de Garantía de Depósitos Español de Entidades de Crédito. El Fondo garantiza hasta 100.000 euros, por titular y entidad.

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Este indicador de riesgo hace referencia a la cuenta corriente.

Tu cuenta suma...

+ **NUEVOS INGRESOS**
Nómina, Pensión o Cuota de autónomos

+ **TU SALDO** Medio mensual a partir de 6.000€

+ **TU DÍA A DÍA**
Tarjeta, Bizum y recibos



Hasta **780€** brutos* En 12 meses

Domicilia nuevos ingresos y mantén un saldo medio mensual mínimo de **1.000 €**

Globalcaja

Más información en globalcaja.es o en nuestras oficinas

*Requisitos para acceder a esta oferta: domiciliar un nuevo ingreso (nómina, pensión, recibo autónomo o ingreso recurrente) en una cuenta de Globalcaja y mantener un saldo medio mensual mínimo de 1.000€. El participante deberá firmar un boletín de adhesión en su oficina de Globalcaja. Si el participante cumple los requisitos cada mes podrá conseguir un incentivo de hasta 65€ brutos al mes en función de sus ingresos, su saldo medio mensual y el uso de su cuenta:
1. Bonificación por ingresos (tramos no acumulables, en caso de cumplir más de uno, el cliente recibirá la bonificación de mayor importe):
- 25€ brutos al mes por nómina o pensión igual o superior a 2.000€
- 15€ brutos al mes por nómina o pensión de 700€ a 1.999,99€
- 15€ brutos al mes por domiciliar el recibo de autónomo
- 10€ brutos al mes por ingresos recurrentes** igual o superiores a 500€
2. Remuneración por saldo medio mensual en cuentas a la vista (tramos no acumulables, en caso de cumplir más de uno, el cliente recibirá la bonificación de mayor importe):
- **25€ brutos al mes por saldo medio mensual igual o superior a 20.000€. TAE desde 0,60%. Ejemplo representativo calculado para un supuesto en el que se mantenga de forma constante durante 1 año un saldo medio mensual de 50.000€. TAE hasta 1,5%. Ejemplo representativo calculado para un supuesto en el que se mantenga de forma constante durante 1 año un saldo medio mensual de 20.000€. Importe total abonado en la cuenta en el año en los dos supuestos: 300€. La TAE variará en función del saldo medio mensual de la cuenta.**
- **7,50€ brutos al mes por saldo medio mensual de 6.000€ a 19.999,99€. TAE desde 0,45%. Ejemplo representativo calculado para un supuesto en el que se mantenga de forma constante durante 1 año un saldo medio mensual de 19.999€. TAE hasta 1,5%. Ejemplo representativo calculado para un supuesto en el que se mantenga de forma constante durante 1 año un saldo medio mensual de 6.000€. Importe total abonado en la cuenta en el año en los dos supuestos: 90€. La TAE variará en función del saldo medio mensual de la cuenta.**
3. Bonificación por transaccionalidad (tramos acumulables, en caso de cumplir los tres, el cliente recibirá la suma de las tres bonificaciones):
- 5€ brutos al mes por uso de tarjeta Globalcaja: 3 compras y/o reintegros en cajero al mes
- 5€ brutos al mes por activación de Bizum en Globalcaja: 1 abono, cargo o compra con Bizum al mes
- 5€ brutos al mes por domiciliación de recibos en la cuenta de Globalcaja: 2 pagos de recibos domiciliados al mes

Los ingresos de las bonificaciones se realizarán durante los 12 meses siguientes a la adhesión a la oferta, por lo que un participante que consiga las bonificaciones máximas durante todos los meses de la promoción recibirá un total de 780€ brutos (631,80€ netos). Estos ingresos constituyen un rendimiento del capital mobiliario dinerario sujeto a la retención correspondiente conforme a la normativa fiscal aplicable (actualmente el 19%), que la Entidad efectuará repercutiéndoselo al Participante y abonándose en la cuenta el resto (importe neto). La Entidad se reserva el derecho de modificar, suspender y/o cancelar esta oferta. No acumulable con otras ofertas de nómina o pensión de la Entidad. Consulta todas las bases de la oferta en tu oficina de Globalcaja o en globalcaja.es

**La modalidad de ingresos recurrentes se reserva a nuevos clientes que no hayan sido titulares de una cuenta en la Entidad durante los doce meses anteriores a la fecha de adhesión a la campaña por parte del cliente.

VICTORIA LUENGO

PREMIO TRAYECTORIA JOVEN DEL FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE ALBACETE, ABYCINE 2026



La 28.ª edición reunió en Albacete 121 producciones y 101 sesiones públicas.

El Premio Trayectoria Joven a la actriz destacó en una programación que incorporó el primer galardón dedicado a José Luis Cuerda, destinado a Antonio Resines.

Albacete volvió a compartir diez días con las películas y sus protagonistas. Abycine celebró su 28.ª edición del 20 al 29 de octubre con una programación que combinó estrenos, encuentros y apoyo a proyectos que todavía buscaban llegar a las pantallas. Entre los nombres propios destacó Victoria Luengo, Premio Trayectoria Joven 2026, reconocida durante la inauguración en el Teatro Circo. Su presencia resumió una de las apuestas del festival: acompañar a quienes estaban construyendo el presente del audiovisual español y acercar su trabajo al público.



Victoria Luengo brilló en un Abycine con memoria.

La actriz recibió el galardón de manos del director **Javier Giner** el 22 de octubre. Abycine distinguió así una carrera desarrollada entre el cine, la televisión y el teatro, con personajes y registros que habían contribuido a consolidar su reconocimiento profesional. El premio permitió detenerse en ese recorrido y en el trabajo que sostiene en cada interpretación, más allá de la actualidad de un estreno.

Luengo comenzó a trabajar como actriz a los quince años. *Antidisturbios* amplió su reconocimiento y *Suro* le valió un Gaudí y una nominación al Goya. Durante su intervención defendió el momento creativo que atraviesa el país:

> “España tiene un cine increíble”.

Una afirmación pronunciada en un festival cuya programación permitió comprobar la variedad de historias y formas de narrar que conviven en el audiovisual. El reconocimiento a la actriz ocupó así un lugar central en una edición que combinó la atención a los intérpretes con el descubrimiento de nuevos realizadores.

La gala tuvo un marcado acento albaceteño. **Joaquín Reyes** condujo la ceremonia y el grupo **Colorado** recuperó canciones vinculadas al cine español de los años sesenta. La sesión concluyó con 5 minutos más, dirigida por Javier Ruiz Caldera y escrita y protagonizada por Berto Romero. Ambos acudieron a presentar una película que mezcló comedia y fantasía y que llegó tras su paso por el Festival de San Sebastián.



Un festival para descubrir y conversar

La programación reunió **121 producciones, 101 sesiones públicas y seis estrenos mundiales.** Estas cifras se tradujeron en oportunidades para conocer películas, seguir el cortometraje y acercarse a propuestas alejadas de los grandes circuitos comerciales. Abycine Indie, Abycine Cortos y Hecho en Castilla-La Mancha articularon parte de ese recorrido.

Entre los títulos figuraron *Esta soledad*, de Javier Giner; *La mala madre*, de Alicia Albares; y *Lejos de los árboles*, de Meritxell Colell. También estuvo *La voz quebrada*, el documental de Manuel Menchón sobre Federico García Lorca y el albaceteño Juan Ramírez de Lucas. La incorporación de los Cines Odeón amplió los espacios de exhibición y extendió la presencia del festival por la ciudad.

Abycine Lanza, celebró su undécima edición del 20 al 23 de octubre, trabajó con películas que aún necesitaban financiación, asesoramiento o contactos para avanzar.

Su programa **Impulso CMM Desarrollo seleccionó 18 proyectos**, con propuestas de ficción, documental y animación. Los equipos participaron en formación, prepararon la presentación de sus películas y mantuvieron encuentros con productores, distribuidores y otros profesionales. Castilla-La Mancha Media respaldó esta línea con **dos ayudas de 17.250 euros.**

Ese trabajo resultó menos visible para el espectador, pero intervino en decisiones que condicionaban el recorrido de una película: cómo producirla, encontrar socios o preparar su distribución. El mercado permitió que proyectos todavía en desarrollo se explicaran ante quienes podían ayudar a hacerlos realidad.





Abycinitos y Mi Primer Abycine programaron 46 sesiones para cerca de 16.000 escolares.

Participaron estudiantes de Albacete capital, de 18 localidades y pedanías de la provincia y de Minglanilla (Cuenca).

Ambos programas se consolidaron como **una de las principales apuestas del festival para acercar la cultura cinematográfica a las nuevas generaciones**, fomentar la educación audiovisual y convertir las salas en espacios de aprendizaje, reflexión y convivencia. Las proyecciones se repartieron entre el Teatro de la Paz, el Cine Capitol-Sala, Vialia y los cines Yelmo Imaginalia.

La 28.ª edición de Abycine estuvo marcada en su recta final por el grave accidente ferroviario ocurrido el 28 de octubre en Urda (Toledo).

En señal de duelo y solidaridad con las víctimas y sus familias, la Fundación suspendió la gala de clausura prevista para el día 29 y aplazó la entrega del Premio José Luis Cuerda a Antonio Resines, aunque mantuvo las proyecciones programadas para la tarde del día 28.

La Fundación trasladó sus condolencias a las familias y su apoyo a las personas heridas. También agradeció la labor de los equipos de emergencia y de los profesionales que atendieron a los afectados.

Que
te llamen
por tu
nombre.
No por tu
turno.



#01



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

José Callado

Pintor

Raíces albaceteñas y nuevas formas de mirar.
Nacido en Albacete en 1974, José Callado ha encontrado en la pintura una forma de explorar la naturaleza, la emoción y la memoria. El próximo 20 de octubre presenta en la Cámara de Comercio de Alicante Los cuerpos del agua, una exposición que reúne pintura tridimensional y literatura para invitar al público a mirar de otra manera. Hablamos con él sobre esta propuesta, su recorrido artístico y el vínculo con su tierra.



¿Cómo recuerdas tus primeros pasos en la pintura en Albacete?

Mis primeros pasos en la pintura en Albacete crecen con la ilusión de un adolescente que quiere ser artista. En 1994 realicé mi primera exposición en la delegación de cultura de Albacete y desde esa fecha no he dejado de exponer.

¿Hubo alguna persona o experiencia que te animara a dedicarte al arte?

Mi maestro se puede decir que fue Miguel Barnés. Con él aprendí a desenvolverme en este mundo tan complicado y bonito como es el arte, me invitó a compartir estudio y allí conocí a todos los amigos de Barnés y que más tarde también serían los míos, como por ejemplo, Fernando López o Ricardo Avendaño.

El paisaje y la naturaleza tienen una presencia importante en tu obra. ¿Qué queda de los colores, la luz o los recuerdos de tu tierra en los cuadros que pintas hoy?

Inevitablemente plasmamos lo que somos y vivimos, nuestras experiencias y todo lo que nos rodea. La luz de la Mancha tiene algo muy particular pues el horizonte siempre está presente, es una luz plenamente mediterránea.

¿Por qué has elegido el título Los cuerpos del agua?

Es una serie que tiene como denominador común uno de los cuatro elementos, el agua. Casi siempre presente en mi pintura y en definitiva es el agua con distintos cuerpos ¿Qué une a las tres colecciones que componen esta exposición? Como he dicho, me gusta que el agua esté presente a veces sin pintarla aunque en su composición sean tres series muy diferentes en su forma son iguales.

Tus cuadros pueden contemplarse con y sin gafas 3D. ¿Cómo surgió la idea de investigar la percepción del ojo humano y qué descubre el espectador cuando se pone las gafas?

Yo lo descubrí por serendipia, un amigo llegó al estudio con unas gafas que había comprado para ver unas fotos, cuando me las puse tenía frente a mi un cuadro con el que aluciné al ponérmelas. Lo curioso es que los demás cuadros no funcionaban y hay empezó mi planteamiento. Por qué unos si y otros no. El espectador lo primero que hace es sorprenderse de la profundidad que adquieren las obras al ponerse las gafas, para mi solamente es un enganche a mirar más y descubrir todo lo que hay debajo de las capas de pintura. Me gusta ver esa reacción en el público.

La exposición incorpora un relato de Ana Sáez, que firma como Ana Coreta. ¿Cómo habéis construido ese diálogo entre pintura y literatura y qué aporta la historia al recorrido por las obras?

La historia es algo genial. Otro aliciente más para hacer la exposición divertida. Al terminar de ver la colección y leer el relato sientes que todo es real. Ana ha hecho un trabajo fantástico y en vez de hacer un catálogo de mi obra al uso hemos hecho un fantástico libro que a la vez iremos presentando por España y Francia pues se hará una tirada traducida al francés.

En 2024 regresaste a Albacete con Lo ecléctico. Ahora presentas esta nueva propuesta en Alicante y preparas tu próxima cita en París. ¿Qué significa para ti mostrar tu trabajo fuera y qué tiene de especial compartirlo en casa?

Me gusta compartir por el mundo mi trabajo. No soy un artista local, he expuesto en numerosas ciudades europeas y en Estados Unidos, he tenido y tengo la suerte de poder hacerlo. Pienso que soy un artista completo y con facultades para llevar mi obra a otros países. De ahí la importancia de estar preparado y haber vivido temporadas fuera de España, como fue en Nueva York para ampliar horizontes. Es algo muy enriquecedor poder compartir y expresarte.





CONCURSO

LA MASCOTA MÁS GUAPA

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

PATROCINADO POR: AVICON

TARJETA RELAGO VALORADA EN: 50€

Nombre: Pluto





Pluto, de la calle al corazón

En Cólliga, una pequeña aldea de Cuenca apareció un gato precioso que venía cada día a comer el pienso de los gatos de mi tía. Lo apodamos Pluto porque parecía más un perro. Por las noches desaparecía y al día siguiente volvía,

¡Puntual a su restaurante favorito!

Pero llegó el invierno y la aldea se quedaríavacía. Mi novia Ana y yo no podíamos permitir que aquel pequeño aventurero pasara frío y decidimos traerlo a Albacete.

Mándanos tu historia y una foto de tu mascota a comercial3@publicor.com.
¡ No olvides añadir tu telegono, tu nombre y el suyo !
*PODRÁS GANAR UNA TARJETA DE REGALO DE **50 €** PARA GASTAR EN **TIENDAS AVICON***

Han pasado tres años y Pluto ha pasado d buscarse la vida por el pueblo a ser el rey de la casa. Ahora tiene comida, calor y todo el cariño del mundo.

¡Solo le falta aprender a pagar el alquiler!

A veces pensamos que lo rescatamos nosotros, pero la verdad es que él también nos ha regalado muchísimo amor. Porque Pluto no solo encontró un hogar: **encontró una familia para siempre.**

Juanlu y Ana



AVICON TIENDA

Todo para cuidar de tus gallinas.

Alimentación • Tolvas • Bebederos
Ponederos • Antiparasitarios • Incubadoras

ALIMENTACIÓN ANIMAL | ACCESORIOS GANADERÍAS | MASCOTAS | FERRETERÍA BRICOLAJE | JARDINERÍA Y BOTÁNICA

Av. 4ª, 74, 02007 Polígono Campollano | tienda@avicontienda.com | avicontienda.com | 967 296 526

LO QUE LA VIDA *NO* ME QUITÓ

Por LYDIA CARRASCOSA



Lydia comparte lo que duele, pero también lo que salva.

Tenía quince años cuando mi vida cambió. A una edad en la que debería haber estado descubriendo el mundo y soñando con mi futuro, llegaron las pruebas médicas, la medicación, los mareos y una incertidumbre que empezó a acompañarme a todas partes.

La vida me obligó a crecer demasiado pronto. Aprendí a convivir con el miedo, a sonreír cuando no estaba bien y a seguir adelante incluso cuando me faltaban las fuerzas.

> A veces nos acostumbramos tanto a resistir que olvidamos que **también tenemos derecho a derrumbarnos.**

Empecé a escribir para expresar lo que no sabía explicar. Mis miedos, mi ansiedad y mis heridas encontraron refugio en las palabras. Así nació Lo que la vida no me quitó, un libro autobiográfico que cuenta mi historia, sin adornos ni perfección.

Hoy, aquella niña que jugaba a ser profesora ha cumplido su sueño. Me he graduado, soy profesora y preparo las oposiciones. Pero todavía quedan dificultades por afrontar. Tengo una operación pendiente y, aunque he aprendido mucho, sigo teniendo miedo.

Cuando pienso en el futuro, recuerdo a aquella niña y me prometo seguir luchando por sus sueños.

Escribí este libro porque sé lo importante que es sentirse comprendida y recordar que no estamos solos.
Si mis palabras ayudan a alguien a encontrar esperanza, habrá merecido la pena compartir mi historia.

No puedo cambiar lo que viví, pero sí seguir construyendo mi futuro.

La vida no me lo puso fácil.
Pero todavía no ha terminado de verme luchar.

CÓMPRALO



abm va a Bodaeventos

Visítanos y participa en el sorteo de una cesta

Nos encontrarás en la entrada, junto a las taquillas.

Código de descuento para tus entradas **ABMALBACETE**

BODA EVENTOS Boutique

FERIA DE NOVIOS

21-22 NOVIEMBRE 2026

IFAB - RECINTO FERIAL DE ALBACETE

ALBACETE

www.bodaeventosalbacete.es

Siguenos en Instagram

¡Tenemos alguna sorpresa preparada!

ABMREVISTA



Don Felix

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 dé 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

Tradiciones de boda que seguimos haciendo...

¿pero sabemos por qué?

Una boda está llena de pequeños gestos que repetimos casi sin pensar: algo azul, lanzar el ramo, llevar velo, evitar que el novio vea el vestido... Pero **muchas de estas costumbres tienen siglos de historia detrás.**

• Vestirse de blanco

Es una de las más conocidas. Aunque hoy lo asociamos inmediatamente con las novias, el blanco no siempre fue el color habitual. Con el tiempo se convirtió en símbolo de elegancia, celebración y tradición nupcial.

• Llevar "algo nuevo, algo viejo, algo prestado y algo azul".

Cada elemento representa una idea distinta: el futuro que empieza, el vínculo con la familia y el pasado, la buena suerte compartida y la fidelidad.

• ¿Y el ramo de novia?

Las flores siempre han tenido un fuerte simbolismo. Antiguamente se utilizaban plantas aromáticas y hierbas a las que se atribuía protección y buena fortuna. Hoy el ramo se ha convertido, sobre todo, en una expresión del estilo de cada novia. Y lanzarlo entre las invitadas solteras llegó después como un divertido augurio sobre quién sería la próxima en casarse.

• Que el novio no vea a la novia antes de la ceremonia.

Lo que actualmente se vive como parte de la emoción y la sorpresa procede de épocas en las que muchos matrimonios eran acordados.

• El intercambio de alianzas

Su forma circular, sin principio ni final, representa la continuidad, la unión y el compromiso de la pareja. Al llevarlas cada día, se convierten además en un pequeño recordatorio visible de la promesa hecha durante la ceremonia. Tradicionalmente se colocan en el dedo anular por la antigua creencia de que desde él partía una vena conectada directamente con el corazón.

Quizá ya no creamos en supersticiones, pero seguimos manteniendo estos pequeños rituales porque hacen que una boda conecte el presente con generaciones anteriores. Y, además, porque toda celebración necesita un poco de historia, emoción y magia.





Cásate y verás

Todo lo que necesitas para tu boda & evento

Los Chopos

El rincón de los grandes detalles

Bodas · Restaurante · Buffet



CONTACTO

- 967 276 000
- @loschopos_
- info@restauranteloschopos.com
- Autovía de Alicante, Salida 55, 56, 02110 La Gineta, Albacete

ESCANEA AQUÍ

VICTORIA EVENTOS

ORGANIZACIÓN | DISEÑO | DECORACIÓN

*Con más de **15 años** de experiencia en la organización de bodas y eventos exclusivos, diseñamos celebraciones personalizadas que reflejan la esencia de cada cliente.*

Cuidamos cada detalle, desde la decoración hasta la coordinación y gestión de proveedores, para crear momentos especiales y recuerdos inolvidables.

Tenemos servicios de organización, gestión de proveedores, decoración y diseño y alquiler de mobiliario

Bodas · Eventos familiares · Corporativos



ESCANEA AQUÍ

CONTACTO

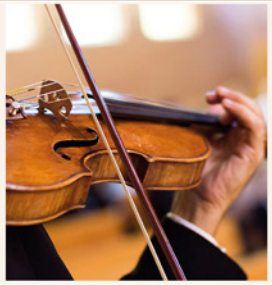
- 623 23 57 79
- @victoria_eventos_ab
- info@victoriaeventos.com
- C. Ríos Rosas, 18b, 02004 Albacete

GD Bodas

Eventos Musicales

Experiencia, elegancia y emoción en su enlace o evento

Ceremonia · Cóctel · Cualquier evento



CONTACTO

- 670 666 472
- @gdbodas
- gdbodas@hotmail.com
- Albacete, Alicante, Valencia, Cuenca y Murcia

ESCANEA AQUÍ

INSPÍRATE · PLANIFICA · DISFRUTA

SUEÑOS DE JAVA

VIAJES CON ALMA

Dos destinos inolvidables, una misma esencia

VIETNAM

GRUPAL 2027

SEPTIEMBRE 2027

Cultura, naturaleza y tradición

INDONESIA

GRUPAL 2027

SEPTIEMBRE 2027

Naturaleza, cultura y playas de ensueño



HANOI
CIUDAD CON ENCANTO



NINH BINH
NATURALEZA ESPECTACULAR



BAHÍA DE HA LONG
UN PAISAJE ÚNICO



HOI AN
MAGIA EN CADA RINCÓN



BALI
TEMPLOS, ARROZALES Y ESPIRITUALIDAD



NUSA PENIDA
PAISAJES IMPRESIONANTES Y PLAYAS DE ENSUEÑO



ISLAS GILI
AGUAS CRISTALINAS Y VIDA RELAX



UBUD
CULTURA, NATURALEZA Y BIENESTAR

DE LA MANO DE

SUEÑOS DE JAVA

VIAJES CON ALMA

SALIDA DESDE

ALBACETE

con guía

GRUPOS REDUCIDOS
Máximo 8 viajeros

VIAJES CON ALMA
Experiencias auténticas y significativas

TURISMO RESPONSABLE
Respeto por la cultura local y el medio ambiente

ITINERARIOS EXCLUSIVOS
Diseñados con mimo y atención personalizada

GUÍAS DE HABLA HISPANA
Acompañamiento durante todo el viaje

¿Te apuntas a vivir dos destinos únicos?

www.suenosdejava.com · 605 99 79 15 · @suenosdejava

Cásate y verás

Todo lo que necesitas para tu boda & evento

CRO 100
Desde 1927

Acompañando los momentos más importantes de generaciones de albaceteños

Joyas · Relojes · Alianzas



CONTACTO

967 60 77 65
646 651 669
@elcronometrojoyeros
relojeriaelcronometroab@gmail.com
Calle Isaac Peral, 12,
02001, Albacete.

ESCANEA AQUÍ

VC

VALCOL
PELUQUERÍAS

Especial
NOVIAS

Tu peinado, nuestra pasión

RECOGIDOS PERSONALIZADOS
PRUEBAS DE PEINADO
PARA TU GRAN DÍA



ESCANEA AQUÍ

Llama ahora
para coger tu cita

C/ Isabela Católica, 40
Tel. 601 130 625

C/ Baños, 28
Tel. 967 042 157

C/ Dionisio Guardiola, 1
Tel. 967 704 472

FINCA
LOS PRADOS

Espacio de gran belleza natural en el que podréis celebrar el día más feliz de vuestras vidas.

Naturaleza · Elegancia · Exclusividad



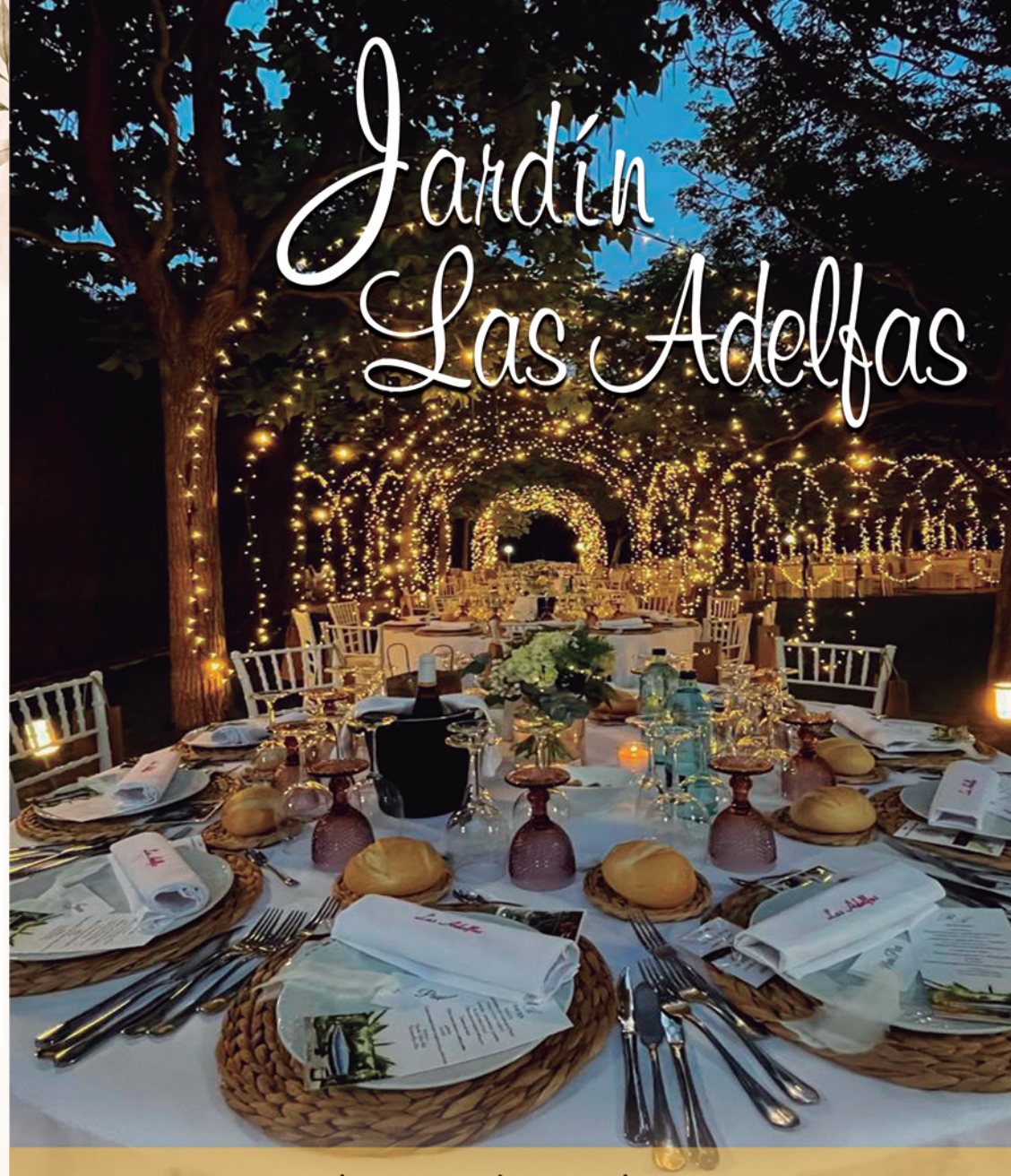
CONTACTO

650 37 44 16
eventoslosprados@gmail.com
@fincalosprados
Crta, AB-518, 02006
Albacete

ESCANEA AQUÍ

INSPÍRATE · PLANIFICA · DISFRUTA

Jardín Las Adelfas



Tu Boda en un lugar de ensueño ...

CN-310 km 128 Villarrobledo, ALBACETE - 651 90 38 77

jardinlasadelfasbodas

Una luna muy dulce

Por qué lo llamamos luna de miel

Hoy asociamos la luna de miel con playas paradisíacas, grandes viajes o unos días de desconexión después de la boda. Sin embargo, su nombre es mucho más antiguo que la costumbre de viajar y existen varias teorías sobre su origen.

Una de las más extendidas nos lleva a los pueblos nórdicos

Donde los recién casados bebían hidromiel, una bebida elaborada a base de miel, durante la luna llena cercana a la boda. Se relacionaba con la fertilidad, la fortaleza y los buenos augurios para el matrimonio.

También encontramos referencias similares en Babilonia

Donde el padre de la novia regalaba al novio cerveza de miel durante una "luna", es decir, aproximadamente un mes.

En la Antigua Roma

Era la madre de la novia quien dejaba miel en la habitación de los recién casados durante varias semanas, pues se consideraba símbolo de fertilidad y prosperidad.

Pero la luna de miel tal y como hoy la entendemos empezó a tomar forma mucho después.

En la Inglaterra burguesa del siglo XIX

Algunas parejas recién casadas viajaban para visitar a familiares que no habían podido asistir a la boda y, de paso, disfrutar por primera vez de un tiempo a solas. Poco a poco, esa costumbre evolucionó hasta convertirse en un viaje pensado únicamente para disfrutar en pareja.

Hoy puede durar tres días o tres semanas, hacerse justo después de la boda o meses más tarde. Pero conserva algo de aquel significado original: ***un comienzo dulce para una nueva etapa juntos.***



SI OS CUESTA 20 MINUTOS ELEGIR SERIE,

COMO PARA ORGANIZAR EL VIAJE.

Elige viajar bien.

NAUTALIA Viajes



Viajes de novios a medida organizados por profesionales

CITA PREVIA CON NUESTROS EXPERTOS
SORTEO DE 1 VIAJAZO (1)
VUESTRO **ÁLBUM** DE FOTOS DE **REGALO** (2)

Dionisio Guardiola, 55 · 967 104 870 · Albacete
Tomás Pérez Úbeda, 9 · 967 467 130 · Casas Ibáñez

(1) El viaje será para disfrutar en 2027 y con un importe máximo de 7.000€ por pareja. (2) Álbum de 42 páginas, tamaño 28x22cm.

C.I.C.MA 2468Mm

Medicina hiperbárica: oxígeno medicinal bajo presión

CMH
CENTRO MÉDICO HIPERBÁRICO DE CASTILLA-LA MANCHA

Un recurso terapéutico que CMH acercó a Albacete para evitar desplazamientos prolongados de pacientes.



¿QUÉ ES?

La medicina hiperbárica administra oxígeno medicinal en una cámara presurizada. En CMH, los tratamientos se realizan a presiones terapéuticas superiores a 2 ATA.

La indicación y el protocolo se individualizan tras la valoración del médico especialista en medicina hiperbárica.

¿POR QUÉ ALBACETE?

Somos el único centro acreditado de medicina hiperbárica de Castilla-La Mancha. Hasta nuestra apertura, los pacientes que precisaban este tratamiento debían desplazarse a otras comunidades autónomas. Desde Albacete ofrecemos este recurso terapéutico y una alternativa asistencial tanto a la sanidad pública como a la privada.

INDICACIONES MÉDICAS

Entre las **indicaciones reconocidas** o utilizadas en medicina hiperbárica, siempre tras valoración médica y según el caso clínico, se encuentran:

- Lesiones y daño tisular secundarios a radioterapia
- Pie diabético y determinadas heridas de difícil cicatrización
- Osteomielitis crónica o refractaria
- Injertos y colgajos comprometidos
- Determinadas infecciones graves de tejidos blandos
- Lesiones traumáticas con compromiso de la viabilidad de los tejidos
- Hipoacusia neurosensorial súbita, en casos seleccionados

OTRAS INDICACIONES

En otros ámbitos se emplea o estudia como tratamiento complementario, con distintos niveles de evidencia científica:

- Recuperación muscular tras ejercicio intenso o deporte
- Fatiga y recuperación tras sobrecarga física
- Lesiones deportivas y recuperación de tejidos
- Recuperación postoperatoria en casos seleccionados
- Otras situaciones en las que se busca favorecer la oxigenación tisular

Estas indicaciones no deben equipararse a las indicaciones médicas consolidadas ni implican cobertura por el Sistema Público de Salud.

¿CÓMO ES UNA SESIÓN?

El paciente permanece en la cámara hiperbárica respirando oxígeno medicinal mientras se aumenta de forma controlada la presión. La duración, presión y número de sesiones se establecen de manera individual según la indicación y la evolución clínica.

SIEMPRE BAJO CRITERIO MÉDICO

Cada paciente debe ser valorado por el médico especialista en medicina hiperbárica, que confirma la indicación, descarta contraindicaciones y establece la presión, duración, frecuencia y seguimiento del tratamiento.

C/ Zamora, 2 Albacete **967 248 601 - 608 935 569**

www.cmhiperbarico.com

SALUD
CONFIANZA
BIENESTAR
SIEMPRE
CONTIGO

FARMACIA
CELIA
GARCÍA JIMÉNEZ
• JESÚS DE NAZARENO, 5 •
02002 ALBACETE
(ZONA TEJARES)

MÁS
CERCA
PARA
CUIDAR
DE TI

MISMO SERVICIO DE SIEMPRE

NUEVA UBICACIÓN EN ZONA TEJARES

Ahora en C/ Jesús Nazareno, 5 · A solo 10 metros de nuestra ubicación anterior

La farmacia de la esquina de la zona Tejares se ha trasladado a un nuevo local, más amplio y moderno, **a solo 10 metros** de su ubicación anterior.

Seguimos ofreciéndote la atención cercana, amable y profesional de siempre, ahora con más espacio y comodidad para ti.

Seguimos en la misma zona de siempre
AL LADO DE LA ESQUINA
DE LA ANTIGUA FARMACIA



Farmacia Celia García Jiménez

C/ Jesús Nazareno, 5 · 02002 Albacete
Junto a la esquina de C/ Tejares

Tel. 967 214 022
farmacia.celiagarciajimenez@gmail.com
www.farmaciaceliagarcia.es
Lunes a viernes: 09:30 a 21:30 **(No cerramos a mediodía)**
Sábados: 09:30 a 13:30



¿Te duelen las rodillas?

El problema podría empezar en tus pies

Nuestra forma de pisar influye en cómo caminamos y repartimos el peso del cuerpo. A veces, una molestia en las rodillas o la espalda puede estar relacionada con nuestros pies.

Cada vez que caminamos, los pies soportan nuestro peso y ayudan a amortiguar el impacto contra el suelo. Si existe alguna alteración en la pisada, otras articulaciones pueden tener que adaptarse, especialmente los tobillos, las rodillas y las caderas.

Pero **no todas las molestias se deben a una mala pisada**, ni todas necesitan plantillas. El origen del dolor puede estar relacionado con el calzado, la sobrecarga muscular, lesiones o diferentes problemas articulares.

Una señal que merece atención es el desgaste muy desigual de los zapatos, especialmente si aparece acompañado de dolor o molestias al caminar.

¿Qué podemos hacer? Utilizar calzado adecuado, fortalecer la musculatura de los pies y evitar aumentos bruscos de actividad física.

Si el dolor persiste, una valoración profesional puede ayudar a identificar su causa.

> **Porque a veces, para entender por qué nos duele una rodilla, también hay que mirar cómo apoyamos los pies.**

• DUREZAS
• PAPILOMAS
• ESPOLONES
• PIE INFANTIL
• SILICONAS
• PIE DIABÉTICO
• PLANTILLAS
• ORTOPÉDICAS
• CIRUGÍA DE LA UÑA

CLINICA DEL PIE segura

Cuidamos de tus pies

VISÍTANOS EN NUESTRA NUEVA DIRECCIÓN:

C/ San Antonio, 22
02001 Albacete

967 616 919



Reconstrucción de uñas >>>>>

federópticos
ÓPTICA · AUDIOLOGÍA
SALUD VISUAL Y AUDITIVA



Medio siglo
cuidando de tu mirada
gracias por estos 50 años juntos.

Este año celebramos nuestro 50 aniversario. Se dice pronto, pero mirar atrás es recordar una historia compartida con varias generaciones de amigos, vecinos y familias que han confiado en nosotros para algo tan valioso como su salud visual.

5 décadas desde que nuestro padre Juan Vicente Moreno Royo abriera nuestras puertas por primera vez junto a nuestra madre Angela Cifuentes Gómez. Desde ese día nuestro objetivo es no solo vender gafas sino acompañarte en cada etapa de tu vida.

Hemos visto a niños elegir sus primeras gafas y hoy nos traen a sus propios hijos. Eso es nuestro mayor orgullo y el motor que nos impulsa a mejorar cada día.

El mundo ha cambiado mucho en estos 50 años. La tecnología y la moda van evolucionando y en nuestra óptica nos adaptamos incorporando equipos de diagnóstico más avanzados, lentes de última generación y lo último en lentillas como las Orto-K que te permiten ver todo el día bien sin gafas ni lentillas. Y la última generación en audífonos.



Sin embargo frente a tanta innovación mantenemos nuestra esencia que tanto nos enseñó nuestro padre, el trato cercano, la escucha paciente y el compromiso con tu bienestar.

Todo esto ha sido posible a todos los profesionales que han trabajado en alguna etapa en nuestra óptica. Nuestro gran agradecimiento a los de antes y a los de ahora.

Queremos darte las gracias por elegirnos, recomendarnos y permitirnos formar parte de tu día a día. Cumplir años no es una meta, sino un hermoso punto de partida. Renovar nuestro compromiso para seguir innovando y formándonos protegiendo tu salud visual y el cuidado de tu audición.

" Gracias de corazón por mirar el futuro a nuestro lado. "

Federópticos Moreno · Audiocentro
C/ Teodoro Camino, 36 · 02002 Albacete
Teléfono: 967 22 79 26
WhatsApp: 633 76 93 60
federopticosmorenoab@hotmail.com
www.federopticosmoreno.com

INNOVARA CLINIC ALBACETE

- **CIRUGÍA PLÁSTICA** · *Dr. Javier Montón Echeverría* · *Dr. Antonio Talaya Pérez*
- **MEDICINA ESTÉTICA** · *Dra. María del Soto Sesma Rodrigo*
- **NEUROLOGÍA** · *Dr. Alberto Andrés López*
- **UNIDAD DE ESTIMULACIÓN MAGNÉTICA TRANSCRANEAL** · *Dra. Marta Risueño Aparicio (Neurología)* · *Dr. José Luis Guerrero Solano (Neurofisiología)*
- **CARDIOLOGÍA** · *Dr. Alejandro Pascual Gutiérrez*
- **CARDIOLOGÍA PEDIÁTRICA** · *Dra. Laura del Rey Megías*
- **MEDICINA INTERNA** · *Dra. Elena Molina Pacheco*
- **APARATO DIGESTIVO** · *Dra. Emilia Cascales Martínez*
- **UNIDAD DE ENDOSCOPIAS DIGESTIVAS** · *Dra. Emilia Cascales Martínez*
- **OTORRINOLARINGOLOGÍA UNIDAD DE VÉRTIGOS** · *Dra. Lorena Pérez López*
- **ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR** · *Dr. Sergio Beltrame Tomatis*
- **PSIQUIATRÍA** · *Dra. Carmen M. Escobar Alarcón*
- **PSICOLOGÍA CLÍNICA** · *Dña. Blanca Serrano Fernández*
- **DERMATOLOGÍA** *(PRÓXIMAMENTE)*
- **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** *(PRÓXIMAMENTE)*

CUANDO UN ADOLESCENTE NO ESTÁ BIEN

JORNADA SOBRE SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA

Dirigida a padres, madres y educadores

El próximo 20 de noviembre, Albacete acogerá una jornada dedicada a comprender el malestar emocional de los adolescentes y ofrecer orientación a las familias y a los profesionales de la educación.

«Últimamente está diferente». «No sé cómo acercarme». «Me preocupa, pero no sé si es algo propio de la edad». Son inquietudes que muchas familias y educadores comparten al percibir que un adolescente no está bien.

La adolescencia es una etapa de cambios en la que puede resultar difícil distinguir entre las dificultades propias del crecimiento y las señales de un problema de salud mental. Para abordar estas dudas, la jornada «Cuando un adolescente no está bien» reunirá a ponentes especialistas en psiquiatría, educación y psicología, en un espacio de encuentro, información y reflexión.

Desde una perspectiva cercana y rigurosa, se abordarán las señales de alarma, cómo actuar y cuándo solicitar ayuda profesional. También se tratará la importancia de escuchar sin juzgar, favorecer la comunicación y acompañar al adolescente respetando su intimidad y su participación.

La jornada pondrá el acento en la colaboración entre la familia, el entorno educativo y los profesionales de la salud, con el propósito de ofrecer una mirada compartida y herramientas para acompañar con mayor comprensión y confianza.

Una invitación a detenernos, escuchar y aprender, porque comprender lo que les ocurre es el primer paso para poder ayudarles.

JORNADA «CUANDO UN ADOLESCENTE NO ESTÁ BIEN»
Fecha: 20 de noviembre de 2026.
Hora: 16:30 h.
Lugar: Salón de Actos de la Excma. Diputación Provincial de Albacete.
Dirección: Paseo de la Libertad, 5, Albacete.

Unidad de Salud Mental · Innovara Clinic
Más medicina, más persona, más salud.

En INNOVARA CLINIC Albacete siempre serán atendidos por personal del centro para poder aclarar todas sus dudas.

PIDE TU CITA
967 113 288

CONTACTO
Calle Dionisio Guardiola, 23 – Bajo
02003 Albacete
www.innovaraclinic.com

Laura
Sahuquillo Torres
PSICÓLOGA



PSICÓLOGA

Cuidar tu *mente*
es de *valientes*

Un espacio donde puedes expresarte sin miedo, entender lo que te pasa y empezar a sentirte mejor. Acompañamiento psicológico cercano para ansiedad, depresión, autoestima y dificultades emocionales, entre otros.

Terapia online y presencial en Albacete, adaptada a ti y a tu momento vital (Adultos, Infanto-Juvenil, Parejas y Familias)

ESPECIALIDADES

- Ansiedad generalizada.
- Experta en TEA.
- Habilidades sociales.
- Trastorno límite de personalidad.
- EMDR.
- Tratamiento de la ansiedad y depresión infantil.
- Problemas de autoestima.
- Fobia social.
- Trastornos del sueño.
- Trastorno obsesivo compulsivo.
- Intervención en abuso sexual e infantil.
- Intervención en el trauma complejo del desarrollo.
- Terapia de pareja.
- Trastorno por atracón y hambre emocional.
- Tratamiento de la depresión.
- Sexualidad en la diversidad funcional.
- TDAH: Evaluación e intervención desde la práctica clínica

+34 666 342 328
info@psicolaurasahuquillotorres.es
@psico.laurast

Colegiada n.º CM03750
Plaza Isabel II nº1 Entreplanta
psicolaurasahuquillotorres.es

SAUNA

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE SU USO?

Llega el fin del verano y con el cambio de estación, es una buena **época para limpiar, desintoxicar y desinflamar** nuestro cuerpo de diferentes sustancias que se han ido acumulando a lo largo del tiempo.

El **uso de la sauna** es un buen método para hacerlo, puesto que eleva la temperatura corporal y activa mecanismos similares a los del ejercicio moderado, lo que mejora la circulación, relaja los músculos y reduce el estrés.

Además, el uso continuado de ella, tiene otros múltiples beneficios:

- a nivel **cardiovascular**, mejora la presión arterial y la salud del corazón.
- abre los poros y por la sudoración, deja **limpiar la epidermis y eliminar toxinas**
- en músculos y articulaciones: el calor entra en los tejidos, **alivia los dolores corporales** y **acelera la recuperación tras el ejercicio físico** y mejora las lesiones.
- sobre la mente y el estrés: **disminuye los niveles de cortisol**, promoviendo una sensación profunda de calma y relajación.
- protección celular: previene y repara el daño oxidativo de las células, por tanto, es una buena **terapia antienvejecimiento.**

En SALVIA, hemos instalado la **primera sauna híbrida de Albacete**, que ofrece tanto la **terapia de calor seco como la terapia de rayos infrarrojos**, obteniendo y potenciando los resultados, combinando ambas funciones.

Con la sauna de calor seco, con el calor extremo del aire, potencia la respuesta cardiovascular, aumenta los mecanismos adaptativos del cuerpo, aumentando las defensas.



También conseguimos una relajación muscular profunda, aliviando tensiones acumuladas sobre la superficie corporal.

La sauna de infrarrojos, en cambio, con menor temperatura, el calor directo, facilita la recuperación física de forma más localizada, favorece la producción del colágeno celular. Promueve una desintoxicación suave y relajación general y regula los ciclos del sueño.

Si te gustaría hacer una detox profunda con la llegada del Otoño, en consulta te pautaremos el mejor tratamiento integrativo para ti.

SALVIA
salud avanzada

Calle Teodoro Camino, 25-B bajo
@salviasaludavanzada
hola@salviasaludavanzada.com
690019874 967741544

EL DOLOR SOLO ES UNA ELECCIÓN

El sufrimiento destruye a las personas.

Vivimos en una sociedad que normaliza el sufrimiento como algo común en las personas con cierta edad.

Sin embargo, esto no es cierto. Los años no pueden revertirse, pero el desarrollo de la medicina ha demostrado que se puede ayudar al propio cuerpo a tratar de regular su situación interna, mejorando con ello su calidad de vida.

Resignarse no es obligatorio. Se puede cumplir años y disfrutar de una vida feliz.

Aliviar el dolor es un paso fundamental para ello, y desde la Clínica Gualda aplicamos todos nuestros conocimientos para conseguirlo.

Tenemos como objetivo ayudar a recuperar la salud desde dentro, aplicando todos los conocimientos que hemos acumulado a lo largo de nuestra dilatada trayectoria profesional de más de 40 años.

Porque por la salud siempre merece la pena luchar, una vida más plena es posible.

Cínica J. Gualda

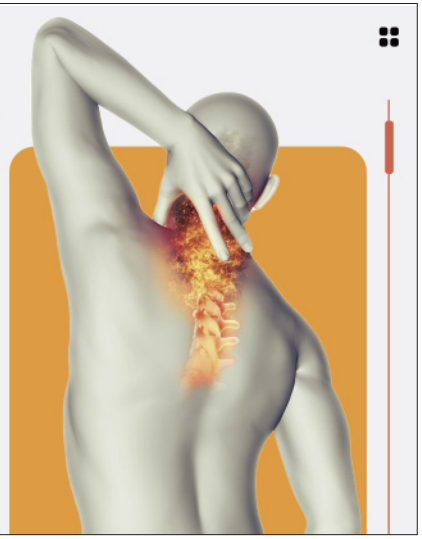
clínicaGualda

ClínicaGualda
Medicina Biológica Integrativa en Aparato Locomotor

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

Menos dolor, mejor vida

Calle Concepción 11 3ºA 02002 Albacete
967217515
648932275
www.clinicagualda.es
Más info en nuestra web



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

Audífonos desde 690€



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



CLÍNICA DE OPTOMETRÍA Y TERAPIA VISUAL
ELENA ESPINOSA

ENTREVISTA:

ELENA ESPINOSA

CLÍNICA DE OPTOMETRÍA Y TERAPIA VISUAL

¿LA VISION SE ENTRENA?

Sí, claro, con terapia visual optométrica.

¿En qué consiste?

Es un protocolo clínico que ayuda a optimizar el rendimiento o procesamiento visual cuando las gafas y/o lentillas u otros tratamientos son insuficientes, trabajando en el proceso neurológico de la visión.

¿Funciona?

Sí, hay evidencia científica en la terapia visual y lo vemos cada día en nuestra clínica. Nuestros protocolos y tecnología avanzada nos ayudan a optimizar la visión con mayor eficacia y rapidez.

¿Qué objetivos tiene?

Que el paciente tenga su visión más eficiente y confortable.

¿Cómo se hace?

Tras nuestro estudio optométrico, analizamos si la terapia visual es una opción. En muchos casos, con coordinación con otros profesionales, como el oftalmólogo. Esta relación es básica para ayudar a los pacientes.

¿Cuándo se puede hacer?

Ineficacia visual por pobre coordinación de ambos ojos.
Ojo vago o ambliopía
Estrabismos
Dificultades de rendimiento académico
Baja visión
Daño cerebral
Pseudomiopía
Entrenamiento visual deportivo

¿Para todas las edades?

Sí, desde niños pequeños hasta el adulto mayor, estudiando muy bien cada situación, la edad no tiene que suponer una limitación.



Lee el artículo completo en nuestra web
www.elenaespinosa.eu

Teodoro Camino 9
Entpta, Albacete
info@elenaespinosa.eu
967 603 229
601 003 584

ALBADOLOR

Clínica del Dolor de Albacete

¿Resignarse a vivir con una hernia discal o dolor de espalda?

En Albadolor creen que no. Muchas personas conviven a diario con molestias lumbares, ciática o limitaciones que afectan a su calidad de vida, pensando que solo existen dos opciones: medicación constante o cirugía. Sin embargo, la Medicina Regenerativa abre una alternativa eficaz y mínimamente invasiva.

En la Unidad del Dolor Albadolor, los doctores Arcas y Azcue apuestan por tratamientos avanzados como el Plasma Rico en Plaquetas (PRP), una técnica que utiliza las propiedades reparadoras de la propia sangre del paciente para actuar directamente sobre la zona dañada. El objetivo es reducir la inflamación, aliviar el dolor y favorecer la recuperación natural de los tejidos, sin riesgo de rechazo ni sustancias ajenas al organismo.

La clave del tratamiento no solo está en la técnica, sino también en la precisión médica. En Albadolor realizan los procedimientos guiados mediante ecografía y radiología de alta definición, permitiendo tratar con exactitud el foco de la lesión y ofreciendo mejores resultados en patologías como hernias discales o artrosis de columna.

Además, su filosofía se basa en la honestidad y la atención cercana. Cada caso se estudia de forma personalizada para valorar si el paciente es candidato al tratamiento y ofrecer siempre la mejor alternativa posible.



Unidad del Dolor y Medicina Regenerativa
Dr. Arcas y Dr. Azcue
Clínica MIE – Albacete
663 999 907
www.albadolor.com

“No silencies el dolor... ayuda a tu cuerpo a repararlo”

Lucía Alfaro,

de Albacete al podio europeo de wushu



Lucía Alfaro practica wushu, un deporte de origen chino que reúne distintas disciplinas marciales. Vinculada al Club Wushu Dàxué de Albacete, es campeona de España absoluta de changquan (mano vacía) y de jianshu (espada) en 2026. En junio compitió en Brasilia en los Fisu Combat Games reprensentando a España quedando plata en espada y lanza.

¿Cómo llegó el wushu a tu vida y qué te enganchó para seguir practicándolo?

Empecé wushu como una extraescolar a los cinco años y lo que nos hizo quedarnos muchos años, sobre todo, fue que había muy buen grupo de amigos en esa escuela.

Nos gustaba mucho ir, nos lo pasábamos muy bien. La profesora también era muy buena, después nos llevó a su club a partir de los nueve años y hacíamos salidas a campeonatos por por los municipios de Albacete.

Lo que me a mí siempre me invitó a seguir haciendo wushu, además de la gente, es que me gustaba mucho la clase de movimiento. La combinación de flexibilidad con movimientos agresivos, yo creo que ya de niña esa clase de movimientos me gustaba mucho hacerlos.

Para quien nunca haya visto una competición, ¿Cómo explicarías lo que haces sobre el tapiz y en qué se fijan los jueces?

Para alguien que no haya visto wushú , mi respuesta corta siempre es: ¿las películas de Karate Kidd y de Bruce Lee? Pues eso, pero competitivo y un poco más moderno, que al final viene haciendo Kung Fu y ya entienden lo que es wushu.

Viene de las artes marciales chinas y combina muchos estilos porque las artes marciales chinas tienen muchos muchos estilos tradicionales. Se combinan unos cuantos para dar lugar a las seis modalidades o nueve que se combinan en un uso moderno de competición, que es lo que yo hago. Y entonces lo que mira un juez o ve un espectador es una rutina de un minuto y medio en un tapiz, tipo exhibición con tres categorías de puntuaciones: una técnica, una de saltos y una de overall como la puntuación de la estética y de la rutina sumada con la velocidad, la fuerza y otros parámetros. La puntuación se puede parecer bastante a la que tienen en gimnasia artística.

Después de representar a España en competiciones internacionales, ¿qué objetivo te ilusiona ahora y qué necesitas para dar ese siguiente paso?

Mi objetivo actual es dar una subida de nivel a mi nivel de wushu promedio sin fallos. Es decir, subir esa parte de estética, esos tres puntos que son de overall, y mejorar mi nivel de uso medio. Eso que parece más fácil realmente es lo más difícil.

Este verano he estado en China entrenando y me ha ayudado mucho a subir y a aprender cosas nuevas. Seguir aprendiendo elementos más difíciles, técnicas más parecidas a los chinos, que es nuestro modelo a seguir. A corto plazo quiero conseguir ser campeona de Europa en las tres categorías.



Joseba Etxeberria afronta en el Albacete Balompié el reto de devolver la confianza a un equipo necesitado de resultados. El técnico de Elgoibar, contratado hasta final de temporada, sustituye a Alberto González con la experiencia de haber dirigido 148 partidos en Segunda División.

Antes de sentarse en los banquillos, Etxeberria desarrolló una trayectoria como futbolista del Athletic Club y de la selección española. Tras retirarse en 2010, comenzó su formación como entrenador en Lezama y pasó por el cuerpo técnico de Ernesto Valverde. Después dirigió al Basconia, Amorebieta, Tenerife y Bilbao Athletic, con el que disputó dos fases de ascenso. Mirandés, Eibar y Real Murcia completan su recorrido antes de aterrizar en el Carlos Belmonte.

Su conocimiento de la categoría ofrece al Alba una base para buscar la reacción. Ya consiguió la permanencia con Tenerife y Mirandés, antecedentes que permiten mirar con esperanza una etapa cuyo primer objetivo es recuperar competitividad y sumar con regularidad.

El triunfo por 2-0 ante el Eldense, con goles de San Bartolomé e Higinio, dejó señales alentadoras: presión, iniciativa y seguridad defensiva. Fue la primera victoria liguera del curso y un impulso para que equipo y afición vuelvan a creer en la recuperación del conjunto manchego.



abm | CONCURSO FOTOGRÁFICO
La foto ganadora



Enhorabuena

Francisco Javier Núñez Duque

Su fotografía ha sido la ganadora de nuestro concurso de Feria 2026

Gracias a todas las personas que habéis participado

CONCURSO
LA PALABRA SECRETA

REGALAREMOS 2 MENÚS PARA 2 PERSONAS EN: VIPS Muy abierto TEJARES, 3 ALBACETE O EN GINOS RISTORANTE AV. DE LA ILUSTRACIÓN, 51

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

La palabra secreta era: **TEATRO**


JOSÉ RAMÓN MEGÍA GALÁN

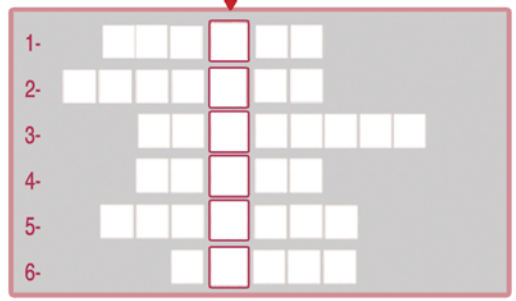

MARIA LUISA CERRO MARTINEZ.

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

22 DE NOVIEMBRE DE 2026

abmrevista

¿Que palabra es en vertical?



1- ALMAS DE LAS PERSONAS FALLECIDAS QUE, SEGÚN LA TRADICIÓN, SON RECORDADAS ESPECIALMENTE DURANTE LA FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS.
2- FRUTO DE LA ENCINA Y EL ROBLE, TÍPICO DEL OTOÑO Y ALIMENTO DE MUCHOS ANIMALES.
3- FRUTO TÍPICO DEL OTOÑO, DE PULPA ANARANJADA, UTILIZADO EN LA COCINA Y COMO DECORACIÓN EN HALLOWEEN.
4- PLATO DE COMIDA CALIENTE PREPARADO CON INGREDIENTES COCINADOS LENTAMENTE EN CALDO O SALSA.
5- PRENDAS QUE CUBREN LAS MANOS Y LOS DEDOS PARA PROTEGERLOS DEL FRÍO.
6- ÁRBOL DE TRONCO FUERTE Y HOJAS CADUCAS QUE PRODUCE BELLOTAS Y CRECE EN BOSQUES.

Promoción NOVIEMBRE

PRINTERCOR imprenta Low Cost



1.000 Tarjetas de visita
Cantos redondos
y plastificado brillo o mate
38€



carteles
sellos
sobres
papel de carta
flyer...

* Consulta otras ofertas
* Diseño no incluido, Iva no incluido

Torres Quevedo, 80- Bajo | 02003 Albacete imprenta@publicor.com 967 665 665

LA MANCHA Restaurante Tapería

Sabores manchegos de siempre



Comida manchega casera de calidad, tapas, platos, raciones y una cuidada selección de vinos.

C/ Octavio Cuartero, 106 - 02004 Albacete | 967 22 16 82 | www.restaurantelamancha.com | Carta, reservas y más información

MADE IN Albacete
Productos de Nuestra Tierra

El vino del mes

HÉROES DE TROYA

Graciano-Tempranillo

Este vino no solo es una obra maestra en cada sorbo, sino también un tributo a nuestros antepasados y a todas esas leyendas que se transmitían de padres a hijos, acerca de los orígenes de nuestro pueblo y sus habitantes.

En tierras donde el sol acaricia las viñas y el viento susurra antiguas leyendas, los habitantes de Villarrobledo ganaron su apodo legendario: "Troyanos", hijos del trueno. Este nombre evoca la fuerza y la pasión que impulsa a esta comunidad, arraigada en la tierra, así como la dependencia que siempre hemos tenido del agua de lluvia para el desarrollo de nuestros cultivos. Al no ser la nuestra una zona especialmente húmeda siempre hemos tenido que depender y almacenar el agua de lluvia, también hoy tan escasa y cotizada.
Héroes de Troya se presenta en una Edición Limitada, donde la armonía de nuestras uvas se unen a la robustez y la profundidad, entrelazándose en cada copa. Este vino encarna la destreza y la determinación de quienes lo producen, reflejando la herencia de una tierra que ha visto crecer generaciones.

LA MANCHA · IFS Food · VEGAN · CAMPO YALMA

WWW.BODEGASDONOCTAVIO.COM

SCAN ME!

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



NOTAS DE CATA:

De un color profundo gracias a su elevada capa de antocianos, aporta colores rojo picota intensos con ribetes violáceos que no pierden viveza fácilmente.

Mantiene muy bien la acidez; esto le da al vino nervio y frescura, actuando como un conservante natural que augura una larga vida.

Aromas balsámicos y especiados: mientras el tempranillo huele a fruta roja, la Graciano huele a monte bajo, pimienta negra, regalíz, menta y violetas. Es una nariz mucho más profunda.

En boca es un vino de paso fluido pero con carácter. Una combinación perfecta entre el dulzor y frescor de la fruta con una chispa especiada.



EL QUESO DEL MES

Queso de Leche Cruda con Miel y Orégano

NOTA DE CATA

Queso elaborado con leche cruda de oveja y curado durante 5–6 meses, de intensidad alta y marcado carácter aromático. Presenta una textura mantecosa, melosa y muy agradable en boca. En nariz es especialmente expresivo, con los aromas propios de la leche de oveja y las notas herbáceas y mediterráneas del orégano. En boca, su sabor intenso se equilibra con el delicado dulzor que aporta la miel, creando un conjunto armonioso, suave y persistente. Se recomienda consumir atemperado para apreciar plenamente su textura y riqueza aromática. Resulta especialmente versátil: puede disfrutarse solo como aperitivo o postre, incorporarse a pizzas o acompañarse de un licor de orujo, miel y hierbas, mosto, sidra, una cerveza tipo NEIPA o aromatizada, o un vino tinto Tempranillo Reserva.

Un queso intenso pero equilibrado, en el que la fuerza de la leche cruda de oveja, el carácter aromático del orégano y la dulzura de la miel se combinan en una propuesta original.

NUESTRO COMPROMISO

En Vega Sotuélamos combinamos la tradición quesera transmitida de generación en generación con tecnología avanzada para innovar y ofrecer quesos ricos en matices. Apostamos por la **sostenibilidad, la calidad y la mejora continua,** desarrollando nuevas recetas, optimizando procesos y cuidando tanto el bienestar animal como el impacto ambiental.

VEGA SOTUELAMOS

Cómpralo en
www.vegasotuelamos.com
967 550 105

¿QUÉ COMEMOS HOY?

PIDE LO QUE QUIERAS SIN SALIR DE CASA



KHAN KEBAB

Khan Kebab Albacete

659 077 377
676 260 691
SCAN ME

El auténtico sabor turco en Albacete



Don Asado

Don Asado
Novedad: Cachopos

967 508 454
967 047 970
SCAN ME

C/. Miguel Servet, 8 bajo



Pizzeria La Mancha

Horno de Leña

PEDIDOS ONLINE
967 602 275
SCAN ME

C/Octavio cuartero 80

VIPS

2X1
ESTUDIANTES
en cenas de domingo a jueves



CONSULTA NUESTRA CARTA

JUST EAT

Uber Eats

Glovo

Teléfono de pedidos
967 266 812

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

TAMBIÉN PARA LLEVAR

Ginos

PARA VOSOTROS

2x1

CARTA

ESTUDIANTES
EN CENAS DE DOMINGO A JUEVES

¡CON TU CARNET ESTUDIANTE!

GINOS
· IMAGINALIA ·

Del horno a tu casa

PIDE GINOS
967 60 09 07

JUST EAT
deliveroo
Uber Eats

40 años repartiendo ilusión en Albacete.

Vamos a realizar un ejercicio de memoria colectiva que seguro va a despertar tu interés.

En el año 1986 España entra en la Comunidad Económica Europea (hoy Unión Europea) lo que supuso una gran transformación por completo en todos los aspectos.

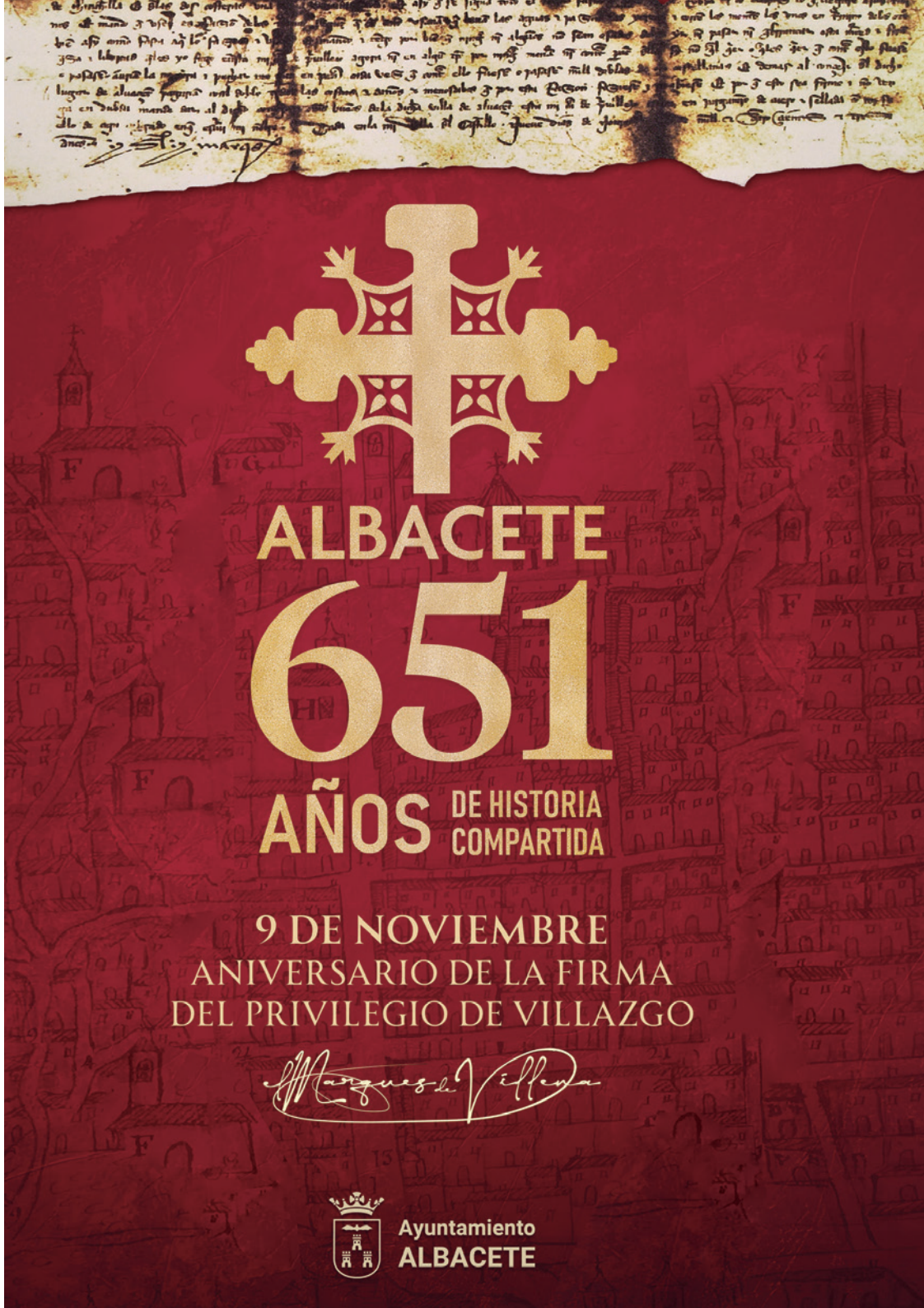
En Albacete ya casi finalizando el año 1986 finaliza la etapa histórica del ayuntamiento en la Plaza del Altozano para trasladarlo a su sede actual en la Plaza de la Catedral. Y a mediados de Noviembre de 1986 abre por primera vez las puertas de la **Administración de Lotería 11** capitaneada por Lorenzo Encinas Sánchez, con el paso de los días, años, lustroso, décadas, se ha convertido por méritos propios en el centro de los sueños de muchos albaceteños. Porque la ilusión siempre hay que mantenerla viva a lo largo de la vida. Le hemos sacado más de una sonrisa y algún que otro llanto de alegría a muchos clientes con los más de 10.000 millones de pesetas que hemos repartido(en euros serían más de 60 millones de euros). En este 2026 seguimos con las mismas ganas, la ilusión renovada, y la certeza que seguiremos haciendo millonarios a muchos albaceteños, por eso somos la administración que más ilusiona .

> *"Desde 1986 hemos repartido más de 60 millones de euros en premios."*

Siempre mantendremos en el recuerdo una de las anécdotas mas históricas que ya cuentan los abuelos a sus nietos. En un sorteo de lotería celebrado en su momento un interventor del sorteo de loterías de ese día canto un número premiado por error , dando lugar a los poseedores de ese número la correspondiente celebración y la posterior desilusión al comprobar que el número no era el premiado.

Para terminar queremos agradecer a todos nuestros clientes y amigos que hacen de Administración de Loterías 11 el centro de los sueños . Por muchos años más juntos .





MET OPERA

19 de septiembre 2026
20 Años del MET en Cines:
Una Celebración de Aniversario

3 de octubre 2026
Così fan tutte - (Mozart)

17 de octubre 2026
Macbeth - (Verdi)

14 de noviembre 2026
Carmen - (Bizet)
[Reposición especial de temporada]

5 de diciembre 2026
Samson et Dalila - (Saint-Saëns)

23 de enero 2027
La Fanciulla del West - (Puccini)

20 de marzo 2027
Silent Night
(Kevin Puts / Libretto de Mark Campbell)

3 de abril 2027
Manon - (Massenet)

24 de abril 2027
Otello - (Verdi)

8 de mayo 2027
Tosca - (Puccini)
[Reposición especial de temporada]

5 de junio 2027
Parsifal - (Wagner)

Opera Samson Et Dalila
fotografía por Ken Howard / Met Opera

cine yelmo +QUECINE cine yelmo
Compra tus entradas en nuestra web
cineyelmo.com/es

The Metropolitan Opera HD LIVE

abm Todo lo que pasa en Albacete está aquí

Qué hacemos en Noviembre ?

www.albaceteamano.com



CINE

Haciendo amigos
6 de noviembre · 19:30h
Filmoteca



TEATRO

La Pasión Infinita
6 de noviembre · 20:00h
Teatro Circo



TEATRO

El perro del hortelano
La Ruina Teatrol
11 de noviembre · 20:00h
Teatro Circo



TEATRO

Andrea Motis Guitar Duo
12 de noviembre · 20:00h
Teatro Circo



FERIAS

11ª Edición AlbaToy
7 al 8 de noviembre
Pabellón Ferial IFAB



FESTIVAL

¿Se me escucha? I Festival Nacional de Podcast
7 de noviembre · 11:00h
Teatro Circo



TEATRO

El Corsario
Ballet de Kiev
18 de noviembre · 20:00h
Teatro Circo



FESTIVAL

Steel Fest por ARMMA
21 de noviembre · 12:00h
Caseta de los Jardinillos



CINE

El Señor de los Anillos:
La Comunidad del Anillo
8 de noviembre · 19:15h
Filmoteca



CONFERENCIA

Incluir desde lo social
10 de noviembre
Sede de Llanero Solidario



TEATRO

ConVerso con Ellas
25 de noviembre · 20:00h
Teatro Circo



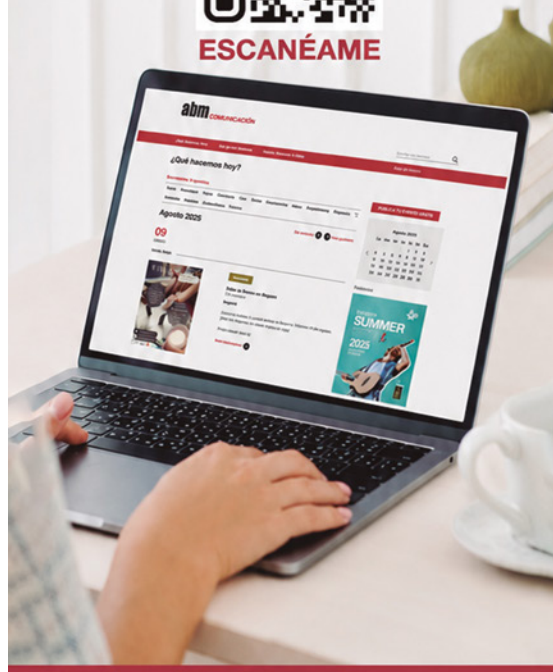
CONCIERTO

Mayéutica
Homenaje a Robe
26 de noviembre · 18:30h
St. Patrick's, plaza Periodista Antonio Andújar , 1

¿Qué hacemos hoy?

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

ESCANÉAME



abm
COMUNICACIÓN

www.albaceteamano.com

QuéLeerNoviembre



LA LIBRERÍA DE LA MEMORIA
(SONG YU JEONG)

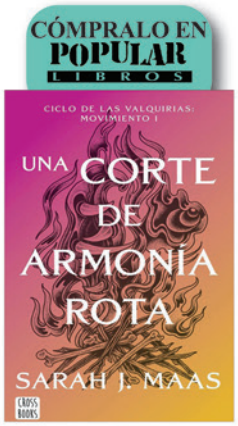
El fenómeno coreano que enamorará a los lectores de La biblitoeca de la media noche y Bienvenios a la librería de Hyunam-dong.
Si estás perdido, La Librería de la Memoria te encontrará. En sus estanterías viven tus recuerdos. Incluso los que creías olvidados.
En sus estanterías descansan todos los recuerdos de quienes cruzan su puerta. También aquellos que creían olvidados. Cuando Jiwon llega a La Librería de la Memoria, descubre que algunos capítulos de su vida pueden volver a abrirse.
Mientras recorre los momentos que más desearía cambiar, comprenderá que los recuerdos no solo nos anclan al pasado: también pueden mostrarnos el camino de vuelta hacia nosotros mismos.



EL VIAJE
(Eloy Moreno)

Tanto el autor de la novela como la propia editorial han decidido, en este caso, no poner ninguna descripción de la misma en respeto al silencio que merece esta historia.

La sensibilidad de cada lector es única y no queremos condicionarla. Este es un libro en el que el lector decide.



UNA CORTE DE ARMONÍA ROTA
(Sarah J. Maas)

En lo más profundo del continente, Koschei el Inmortal está inquieto. Aunque lleva milenios atrapado en un lago, el rumor de su regreso se extiende por los territorios fae, atrayendo a poderosos aliados decididos a recuperar lo que una vez fue suyo: las tierras humanas.
La Corte Noche no se quedará de brazos cruzados mientras los inocentes son atacados, pero con Prythian todavía recomponiéndose de la devastadora guerra contra Hybern, unir las fuerzas de las cortes para hacer frente
a Koschei se vuelve cada día más difícil.
Por si fuera poco, las recientes traiciones y verdades que han salido a la luz han abierto grietas que parecen irreparables.





Mujeres Líderes de Castilla-La Mancha

NACE PARA CONECTAR A LAS EMPRESARIAS DE LA REGIÓN



La Asociación Regional de Mujeres Líderes de Castilla-La Mancha anunció el pasado 19 de octubre su constitución para apoyar a emprendedoras, empresarias, directivas y profesionales de la comunidad.

Presidida por **Toñi Pastrana**, la entidad cuenta con una junta directiva formada por once mujeres de las cinco provincias, Entre las que se encuentran Gema Cano y Ana Serrano Lucena.

La Asociación Regional de Mujeres Líderes de Castilla-La Mancha anunció el pasado 19 de octubre su constitución para **apoyar a emprendedoras, empresarias, directivas y profesionales de la comunidad.** Presidida por Toñi Pastrana, la entidad cuenta con una junta directiva formada por once mujeres de las cinco provincias.

El proyecto busca facilitar contactos entre profesionales, compartir conocimientos y abrir oportunidades de colaboración. Está dirigido a mujeres de distintas generaciones y sectores, tanto de las capitales como de los municipios, con especial atención a las dificultades de emprender en el medio rural.

Su junta directiva reúne experiencia en comunicación, moda, comercio, hostelería, salud, servicios sociales, economía social y sector inmobiliario. Esta diversidad permitirá abordar las necesidades de quienes llevan años al frente de un negocio y de quienes están dando sus primeros pasos.

Entre sus líneas de trabajo figuran la formación y el desarrollo de habilidades directivas, la digitalización, la innovación y la internacionalización empresarial. También prevé organizar encuentros para intercambiar experiencias, establecer contactos y explorar proyectos compartidos entre profesionales de diferentes actividades y territorios.

La asociación **trabajará para aumentar la presencia de las mujeres en el ámbito empresarial** y combatir los prejuicios que limitan su desarrollo profesional, incluidos los relacionados con la edad. En esta primera etapa buscará ampliar su red y establecer relaciones con instituciones, organizaciones empresariales y entidades sociales para impulsar iniciativas conjuntas.

Su web, mujereslideresclm.es, permite conocer la asociación y los proyectos, empresas y trayectorias de sus socias. También ofrece información sobre sus líneas de actuación, actividades, noticias y oportunidades de formación y networking. Las interesadas pueden inscribirse como socias a través de la propia página.

La entidad invita a las mujeres de Castilla-La Mancha a sumarse, compartir su experiencia y encontrar apoyo para desarrollar sus proyectos. Quienes emprenden, dirigen un negocio o quieren dar un nuevo paso profesional tienen un lugar en esta red. **Tu experiencia puede abrir camino a otras mujeres. Da el paso y forma parte.**

CONSULTORIA ECONÓMICA y FINANCIERA

SP ASESORES
CONSULTORES Y AUDITORES DE EMPRESA

CONSULTORÍA

ASESORÍA

La gestión económica de una empresa debe tener como objetivo principal **generar beneficios y mantener una buena salud financiera.** Para conseguirlo, es fundamental **analizar la rentabilidad de cada actividad**, conocer la estructura óptima de costes y detectar oportunidades de mejora que permitan **aumentar la productividad y reducir gastos innecesarios.**

Uno de los aspectos más importantes es comprender cómo se distribuyen los **costes fijos y variables**, ya que esto influye directamente en la rentabilidad y en la capacidad de tomar decisiones estratégicas. Además, una correcta planificación financiera ayuda a **prevenir problemas de tesorería,** gestionar adecuadamente los cobros y pagos, acceder a financiación cuando sea necesario y planificar futuras inversiones.

La **consultoría financiera** se presenta como una herramienta clave para mejorar la situación económica de cualquier negocio. A través del análisis de resultados, la planificación de recursos y la elaboración de presupuestos, permite **optimizar la gestión empresarial** y anticiparse a posibles dificultades. También facilita la toma de decisiones basadas en datos reales, favoreciendo **un crecimiento sostenible y rentable.**

En este contexto, **SP Asesores** ofrece servicios de gestión administrativa, laboral, fiscal y contable, además de **asesoramiento financiero especializado.** Su objetivo es ayudar a empresas y autónomos a **optimizar recursos, mejorar resultados y fortalecer su estabilidad económica,** adaptando cada solución a las necesidades específicas de cada actividad.

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

SP ASESORES
CONSULTORES Y AUDITORES DE EMPRESA

www.spasesores.com



Calle Marqués de Villores 76 Albacete Teléfono: 967 510 310

Hay cuentas que, por mucho que las hagas, nunca salen

Nómina. Hipoteca o alquiler. Luz. Agua. Comida. Préstamo. Tarjeta. Otra cuota.



FRANCISCO SORIANO
Co-Fundador de LTD



VICENTE PASTOR
Co-Fundador de LTD

Sumas. Restas. Vuelves a empezar.

Quitas cincuenta euros de aquí. Aplazas un recibo. Pagas una tarjeta para poder volver a utilizarla. Dejas algo para el mes siguiente. Piensas en la paga extra, en esas horas de más o en que el próximo mes quizá venga mejor.

Coges otra vez la calculadora. **Y no sale.**

Hay familias que llevan demasiado tiempo intentando encajar unos gastos y unas deudas que ya no caben dentro de sus ingresos.

Quizá llevas años pagando y, sin embargo, cuando miras lo que todavía debes tienes la sensación de no haber avanzado. Has reducido gastos, renunciado a vacaciones, a salir o a darte un pequeño capricho.

Y cada mes vuelves a hacer la misma operación:

¿Cuánto entra? ¿Cuánto sale? ¿Qué pago primero? ¿Qué dejo para después?

Cuando tus ingresos ya no permiten atender las necesidades de tu familia y, además, hacer frente a todas tus deudas, seguir haciendo números no cambia el resultado.

Es entonces cuando merece la pena estudiar si existe otra solución.

La **Ley de la Segunda Oportunidad** permite, cuando se cumplen los requisitos legales, afrontar una situación de insolvencia y acceder a la exoneración de las deudas que legalmente puedan ser canceladas.

En **Liquidatudeuda** empezamos hablando contigo. Nos cuentas qué debes, qué ingresos tienes y cuál es tu situación. Estudiamos tu caso y te explicamos con claridad qué posibilidades existen.

Porque llega un momento en el que ya no se trata de calcular cómo seguir pagando. Se trata de encontrar cómo volver a empezar.

CANCELA TODAS TUS DEUDAS

100%
Garantizado



Liquidatudeuda.es
Mereces una segunda oportunidad



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

Iberdrola | Colaborador Oficial

Solar World Stain

Cambia tu caldera de gas o gasoil por aerotermia

*hasta un 60% de deducción en el irpf

En Iberdrola y Solar World Stain te hacemos un estudio personalizado





Aerotermia

Energía limpia y renovable

Ahorro en tus facturas

Confort todo el año

Cuida del medio ambiente

Descuentos hasta*

Plan renove
1400€
de descuento
hasta el 30 de Noviembre

CAES
3600€
de descuento

Descuento en tu factura de la luz
1000€
durante 60 meses

más información en:

670 260 837
smartsolar@solarws.com

C/ Mayor 49, Albacete

C/ Martinez Villena 11, Albacete



Tu casa también necesita *respirar*

Pequeños cambios para conseguir un hogar más agradable, saludable y acogedor.

Pasamos muchas horas en casa, pero pocas veces pensamos en cómo influye su ambiente en nuestro bienestar. La ventilación, la luz natural y el orden pueden marcar una diferencia importante en nuestra vida cotidiana.

Ventilar durante unos minutos cada día ayuda a renovar el aire interior y reducir la acumulación de humedad y contaminantes. También conviene aprovechar la luz natural, despejando las ventanas y utilizando cortinas que permitan su entrada.

El orden es otro aliado. No hace falta tener una casa perfecta, pero mantener las superficies despejadas y evitar acumular objetos innecesarios facilita las tareas diarias y puede transmitir una mayor sensación de tranquilidad.

Las plantas, los tejidos agradables y una iluminación cálida pueden completar un ambiente acogedor, especialmente en las zonas destinadas al descanso.

Cuidar nuestro hogar no siempre requiere grandes reformas ni inversiones.

A veces, basta con prestar atención a esos pequeños detalles que hacen que apetezca volver a casa.

SCHÜCO Partner

¿Por qué le INTERESA cambiar sus ventanas?





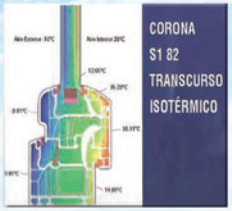
Por el ahorro en el gasto energético

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

Porque se instalan casi sin obra

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





Para evitar filtraciones

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

Por su seguridad

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

Especialistas en carpintería de PVC y aluminio

34 años de experiencia

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.

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

SCHÜCO Partner

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



Tu casa también envejece

Tu casa también envejece: las señales que no deberías ignorar
Pequeños desperfectos que parecen inofensivos pueden acabar convirtiéndose en reparaciones costosas si no se atienden a tiempo.

Una mancha de humedad en el techo, una ventana que ya no cierra bien o un enchufe que se calienta más de lo habitual. Son detalles que solemos dejar para otro momento, pero que pueden indicar que nuestra vivienda necesita una revisión.

El mantenimiento del hogar suele empezar cuando algo deja de funcionar. Sin embargo, prestar atención a las primeras señales de deterioro puede evitar gastos importantes y mejorar la seguridad y el confort de quienes viven en casa.

Uno de los problemas más frecuentes son las humedades. Su aparición puede estar relacionada con filtraciones, condensación o averías en las tuberías. Pintar encima de una mancha puede ocultarla temporalmente, pero si no se identifica su origen, el problema continuará.

Las ventanas también merecen atención. Con los años, las juntas pierden eficacia y los cerramientos pueden dejar pasar aire. Esto afecta al aislamiento térmico y puede aumentar el consumo de calefacción durante el invierno.

En las instalaciones eléctricas conviene ser especialmente cuidadosos. Los enchufes que se calientan, los interruptores que producen chispas o los cortes frecuentes de suministro pueden indicar anomalías que debe revisar un profesional.

SALVATEC
MOVILIDAD Y ACCESIBILIDAD
625 887 503
Delegación Albacete



Salvatec. Salvaescaleras y soluciones de movilidad

Salvatec Accesibilidad S.L. es líder en sistemas salvaescaleras en Murcia, Alicante, Albacete, Almería y toda la zona oriental de España. Nos especializamos en la venta, instalación, mantenimiento y reparación de sillas salvaescaleras, plataformas para sillas de ruedas, elevadores verticales, grúas y elevadores para piscinas o spas. Nuestros productos están pensados para personas con movilidad reducida, ancianos o discapacitados.

Soluciones de Accesibilidad

Instalamos soluciones para superar barreras arquitectónicas en hogares y espacios públicos como hoteles, restaurantes, bancos, comunidades de propietarios, edificios gubernamentales, piscinas o spas. Garantizamos el mejor precio y un servicio postventa de calidad.

Alquiler de Scooters y Sillas de Ruedas

Ofrecemos alquiler de scooters eléctricos, sillas de ruedas eléctricas y manuales, andadores y otras ayudas técnicas, con recogida en tienda o entrega a domicilio en zonas determinadas.

Soluciones de Movilidad

Fabricamos nuestra propia marca de scooters eléctricos y distribuimos marcas reconocidas como Drive Medical, Shoprider, Vermeiren o Invacare. También contamos con grúas eléctricas, andadores y otros productos ortopédicos.

Cobertura en España

Con oficina central en Murcia, prestamos servicios en toda España. Contamos con un equipo profesional con amplia experiencia y servicio técnico en múltiples provincias, incluyendo Valencia, Barcelona y Madrid.

www.salvatec.es

info@salvatec.es













GOMEZ TORRES
AGENCIA INMOBILIARIA

Telf.
967 550 680
670 657 005

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

8 OPORTUNIDADES ÚNICAS EN VENTA Y ALQUILER

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS AVALAN

AMPLIA CARTERA DE CLIENTES | TODOS LOS TRÁMITES HASTA LLAVE EN MANO | CONFIANZA, SERIEDAD Y EXPERIENCIA

1 REF: 10045



PATIO GRANDE: pueblo tranquilo,todos los servicios, casa con un gran patio, en **ARGAMASÓN**, Tejado nuevo, fachada por dos calles, 150 metros, en plata baja con 2 dormitorios, salón-cocina grande con chimenea, baño y patio de 120mt con horno y barbacoa y otros 80 mtrs en 1º planta con 3 habitación, en buen estado.

PRECIO: 78.000€

2 REF: 10211



A ESTRENAR.
Piso de 3 dormitorios, salón, cocina independiente, 2 baños completos, armarios empotrados, primeras calidades, con plaza de garaje y con el IVA incluidos

PRECIO: 270.000€

3 REF: 10232



PARQUE SUR, GRANDE, PRECIO Y GARAJE: Estupendo Piso, amplio, 130 metros útiles, 4 dormitorios, salón, balcón, 2 baños, cocina amplia, calefacción con contadores, ascensores, plaza de garaje

PRECIO: 300.000€

4 REF: 10135



PUEBLO: BARATA, Casa en de pueblo Masegoso, una casa con dos alturas, planta baja con 2 dormitorios, salón-cocina con chimenea y baño, en planta primera tiene dos habitaciones grandes, el tejado esta nuevo.

PRECIO: 39.000€

5 REF: 10130



PUEBLO CERCANO: Casa de pueblo, tiene dos parte, una casa con dos alturas, planta baja con 1 dormitorio, salón-cocina, despensa, 1º planta 4 dormitorios y baño, frente a la casa tiene una cocinilla con trastero, chimenea, baño y patio de 22 mts.

PRECIO: 58.000€

6 REF: 10146



CENTRO, DISTRIBUCION, GRANDE Y GARAJE:
Estupendo Piso, amplio, 160 metros útiles, 5 dormitorios, salón amplio, balcón, 2 baños, cocina amplia, mucha luz, calefacción con contadores, ascensor, plaza de garaje

PRECIO: 350.000€

7 REF: 9973



CHALET URBANO, en Vereda de Jaén,CERCA de Albacete, con terreno de 2.200 metros urbanos, posibilidad de convertir en varias parcelas individuales, tiene una casa de 120 metros para reformar, piscina.

PRECIO: 350.000€

8 REF: 10190



ATICO-PRECIO
Atico con pocos años, amueblado para entrar a vivir o alquilar, con 2 dormitorios, salón, cocina, baño, terraza de 17 metros, con garaje

PRECIO: 190.000€

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR?
TE CONSEGUIMOS LOS MEJORES RESULTADOS

VALORAMOS TU INMUEBLE
SIN COMPROMISO

Confía en profesionales

www.inmobiliariagomeztorres.com

¡TU COCHE DE OCASIÓN, MÁS CERCA QUE NUNCA!

MÁS DE 300 COCHES EN STOCK

SUV · Compactos · Familiares · Furgonetas

Peugeot 5008
desde 18.990€

Hyundai Tucson
desde 18.990€



Mercedes Benz Clase GLC
desde 33.990€

- FINANCIACIÓN 100%
- GARANTÍA TOTAL
- ENTREGA INMEDIATA
- MÁXIMA TASACIÓN DE TU COCHE

ADEMÁS TE REGALAMOS EL SEGURO DE TU COCHE HASTA EL 30 DE JULIO

CALLE STA. CRUZ S/N, 02006 ALBACETE
WWW.MOTORALBA.COM
967 21 12 62

GRUPO MOTORALBA
OCASIÓN

50 años

Juntos por la Constitución

Castilla-La Mancha y la Transición

Conmemoramos medio siglo de **concordia, diálogo y compromiso** cívico, pilares sobre los que se edificó nuestra democracia y se asienta nuestra Comunidad Autónoma.

Descubre la programación.
Consulta el calendario de actividades y encuentra todas las propuestas para celebrar este aniversario.

Castilla-La Mancha

Cortes de Castilla-La Mancha