

SENIOR

50

Nº 180 - OCTUBRE/NOVIEMBRE 2017
www.sendasenor.com

MADURALIA

Las Rozas

Salud, vida
y madurez

Consumidores
MAYORES
Más protección

SUPLEMENTOS
ALIMENTICIOS
¿Cuándo tomarlos?

**Concha
VELASCO**

Región de MURCIA

Todo lo que buscas

¿Qué dirías si pudieras viajar a un rincón de España donde hay dos mares, playas de aguas cristalinas, montañas y valles, extensas huertas, ciudades romanas y cartaginesas, monumentos medievales y modernistas, fiestas y festivales, alegría y vida? Éste lugar existe. Se llama Región de Murcia.

Con una temperatura media anual de 19 °C y más de 300 días de sol año, la Región de Murcia es el destino ideal para pasar unos días inolvidables de descanso, ya sea invierno o verano. Las posibilidades son muy variadas: sol, naturaleza, cultura, salud... Todo ello acompañado de un sinfín de actividades y una excelente gastronomía para que disfrutes al máximo de tu mejor momento.

DOS MARES. UN PARAÍSO

La Manga es uno de los iconos turísticos de la Región de Murcia. 24 kilómetros de tierra bañados por dos mares: Mediterráneo y Mar Menor. El Mar Menor, a pesar de lo que indica su nombre, es la laguna salada más grande de Europa, salpicada de pueblos con encanto y el lugar ideal para aquellos que buscan tranquilidad y playas poco profundas. Este entorno natural disfruta de un mi-

croclima paradisíaco, de inmejorables condiciones para la práctica de los deportes náuticos y de una peculiar combinación entre tradición pesquera y modernidad que no encontrarás en ningún otro lugar.

Hay además encantadoras y pintorescas localidades pesqueras, como La Azohía o Cabo de Palos, donde perderse unos días; puertos como el de Mazarrón para



© Imágenes cedidas por el Instituto de Turismo de la Región de Murcia.

pasar una divertida noche y disfrutar de una magnífica gastronomía tras un día de playa; paraísos naturales, únicos en el Mediterráneo, a la altura de las playas de Calblanque y Calnegre... y pueblos con mucho encanto, como Águilas o San Pedro del Pinatar, famoso por sus baños de lodo; San Javier, con las playas de Santiago de la Ribera, y Los Alcázares, con su agradable paseo marítimo.

VISITAS CULTURALES

Visitar las ciudades de la Región de Murcia y admirar sus tesoros y su rico patrimonio cultural no tiene igual. Murcia, la capital de la comunidad autónoma, es una ciudad fundada en el año 831 por Abd-Al-Rahman II en un enclave privilegiado, en el cèntro del Valle del Río Segura. De la importancia que alcanzó en la época árabe da buena idea la muralla que la circundaba, algunos de cuyos restos aún son visibles en diferentes lugares de la ciudad. Una importancia que queda también de manifiesto en los numerosos hallazgos arqueológicos, como los realizados en el Convento de las Claras, hoy Museo de Santa Clara.

La ciudad cristiana también ha dejado profunda huella en la fisonomía urbana de Murcia. Así, dos de sus arterias principales, la Platería y la Trajería, son aún testigo de la intensa actividad gremial que se desarrolló en la urbe. Pero será a partir del siglo XVII, y especialmente del XVIII, cuando Murcia alcance un esplendor urbano que la llevará a expandirse



Si existe todavía un lugar donde puedes apreciar la influencia de la cultura árabe, sin duda es en el Valle de Ricote. El curso tranquilo del río te llevará por tramos sinuosos con chopos, sauces y arbustos, tras los cuales se divisan los interminables campos de frutales y verduras

más allá de sus murallas. Será éste el momento en que se alcen las numerosas iglesias, mayoritariamente barrocas, que jalonan toda la trama urbana. Templos como los de la Merced, San Miguel, Santa Ana, Las Claras, Santo Domingo, Santa Eulalia o San Juan de Dios, que unen a sus artísticas arquitecturas un importante patrimonio pictórico y escultórico, con obras entre las que

destacan las realizadas por Francisco Salzillo.

El primer templo de Murcia es su Catedral, comenzada a construir a finales del siglo XIV y que presenta elementos góticos, como la Puerta de los Apóstoles y la Capilla de los Vélez; renacentistas, caso de la Capilla de Junterón, y barrocos, entre los que destaca su fachada, concebida a modo de gigantesco retablo por Jaime Bort, con una sabia conjugación de escultura y arquitectura. Reseñable es también su torre, de 92 metros de altura y construida en distintas fases entre los siglos XVI y XVIII. Junto a la Catedral, el también dieciochesco edificio del Palacio Episcopal y el antiguo Pósito del grano, conocido como El Almudí, son otros buenos testimonios del auge constructivo alcanzado en la época reseñada.

El Puerto de Cartagena es uno de los más importantes y estratégicos de la costa mediterránea. El importante legado de las culturas milenarias que se asentaron en la antigua Carthago Nova se hace presente a cada paso. Cartagena es una ciudad con más de 2.500 años de existencia que ofrece al viajero, en cada uno de sus rincones y en cada una de sus calles y plazas, testimonios monumentales de su esplendoroso pasado histórico, siendo su máximo exponente el Teatro Romano, construido en tiempos del emperador Augusto y actualmente restaurado, diferenciando



claramente lo que son materiales originales de los que son nuevos.

Cerca del puerto puedes visitar la muralla de la ciudad, construida en el siglo XVIII por Carlos III; el Museo Nacional de Arqueología Subacuática (Arqua); el edificio del concejo municipal, una joya de la arquitectura modernista de principios del siglo XX, o la antigua Catedral, la iglesia más antigua de Cartagena del siglo XIII, cuyos restos se encuentran en el Teatro Romano, que data del siglo I a. C. Si quieres conocer la Cartagena modernista, puedes dar un paseo por la calle Mayor y sus bocacalles. Partiendo de la plaza del Ayuntamiento, sal al encuentro de la Casa Cervantes y la Casa Llagostèra, con sus características torrecillas, rejas de hierro forjado y relieves alegóricos de bronce.

Por otra parte, Lorca, cuyo centro urbano fue declarado conjunto histórico-artístico en 1964, es conocida como la ciudad barroca por el importante legado barroco de su centro histórico y por los hechos históricos que han ido conformando la Lorca actual. Desde el Paleolítico hasta la época romana han confluído aquí muy diversas culturas. Muestra de ello son los numerosos yacimientos arqueológicos, iglesias y conventos de diferentes épocas y estilos. O las casas señoriales y palacios barrocos, como la casa de la familia Mula y el Palacio Guevara. El antiguo Castillo de Lorca alberga hoy en día las magníficas instalaciones del Parador de Turismo y la sinagoga de Lorca, del siglo XV, está considerada única en el mundo por su estado de conservación.

ENOGASTRONOMÍA

En la Región de Murcia se cultivan viñas y se crean vinos desde los tiempos de los romanos. Vinos blancos, tintos y rosados ricos en matices y que cada vez gozan de mayor prestigio entre el



público de todo el mundo. Destacan los de las tres Denominaciones de Origen existentes: Bullas, Jumilla y Yecla, así como los del Campo de Cartagena. Bodegas, que conjugan tradición con nuevas tecnologías de vinificación, y restaurantes y alojamientos enclavados en singulares escenarios que harán las delicias de cualquier visitante.

Si quieres convertir tu viaje en un auténtico gustazo, te proponemos también que disfrutes de la gastronomía en restaurantes tradicionales o de vanguardia, de tapas o en una terraza frente al mar. La Región de Murcia ofrece excelentes vegetales de la huerta, buena oferta de carnes y los preciados tesoros del mar. De entre los muchos platos típicos que debes probar, hay que destacar el más conocido, el Caldero: arroz cocinado en un caldo hecho con pescado de roca y ñoras, perfecto para coger fuerzas después de un día de playa.

SALUD Y BELLEZA

Las particulares condiciones climatológicas del Mar Menor, con un alto porcentaje de horas de sol al año y una elevada salinidad, han propiciado que en el extremo norte de la laguna se fueran depositando durante siglos lodos muy apropiados para tratamientos terapéuticos. Por eso, si sufres dolencias relacionadas con huesos y articulaciones no dudes en ir a los lodos de Las Salinas, en Lo Pagán, y aplicarte los conocidos "barros del Mar Menor". Fruto

de la sedimentación, en las arenas y en el fondo de este pequeño mar se generan unos lodos con gran poder de absorción, acción mineralizante y efecto de cicatrización.

En San Pedro del Pinatar, se encuentra la mayor zona de lodoterapia al aire libre de toda Europa. Venir aquí y no embadurnarse de pies a cabeza es un delito. Hacerlo a pie del estanco salinero habilitado para tal fin o bien en los hoteles y centros que ofrecen tratamientos especializados es decisión tuya. Diversos centros de talasoterapia del Mar Menor utilizan estos lodos como base de diversos tratamientos terapéuticos y de belleza corporal.

Los balnearios de la Región de Murcia ofrecen al visitante modernas instalaciones, hoteles perfectamente equipados para cualquier exigencia, piscinas de aguas termales (al aire libre o cubiertas), instalaciones deportivas y servicio médico exclusivo. El Balneario de Archena, por ejemplo, es ideal para una estancia relajante y tonificante. Sus aguas están especialmente indicadas para el tratamiento de procesos reumatológicos y respiratorios. Muy cerca también de la capital, las termas del Balneario de Leana, en Fortuna, ya eran conocidas por los romanos por su gran potencia curativa.

MÁS INFORMACIÓN

www.murciaturistica.es

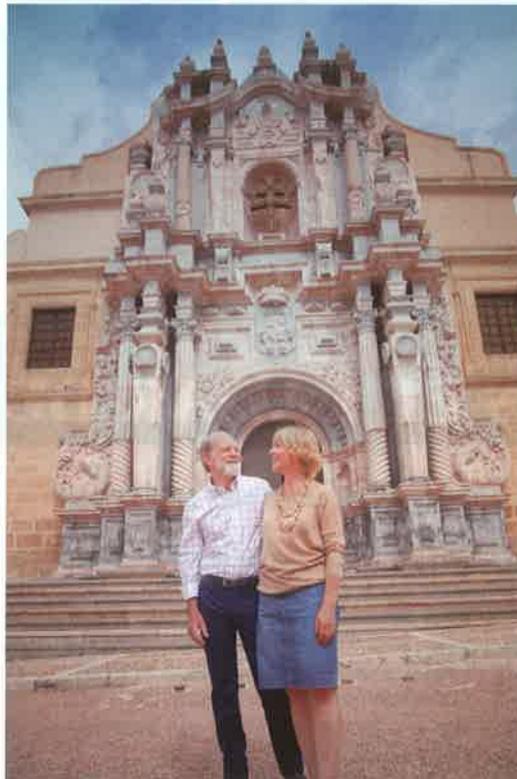


Año Jubilar 2017 | Camino de la Cruz de Caravaca

La Región de Murcia es un punto de encuentro de la cristiandad, como así lo atestigua el hecho de que el papa San Juan Pablo II concediese a Caravaca de la Cruz la celebración del Año Jubilar In Perpetuum, cada siete de años, desde 2003. De este modo, Caravaca se convirtió en la quinta ciudad del mundo que puede celebrar el Jubileo Perpetuo, junto a Santiago de Compostela, Santo Toribio de Liébana, Roma y Jerusalén. Por eso, este año 2017, Caravaca de la Cruz celebra un nuevo año jubilar.

El Camino de la Cruz de Caravaca es un proyecto cuyo objetivo principal es propiciar la peregrinación a la ciudad de Caravaca de la Cruz desde cualquier parte de la Región de Murcia o de España, tomando como referencia los caminos diseñados en anteriores años jubilares desde distintos puntos de la geografía regional y nacional. El primer camino desarrollado es el denominado Camino de Levante, que une las ciudades monumentales de Orihuela, en la provincia de Alicante, con la Ciudad Santa. Un camino que une a 11 municipios en un común denominador, como es la esperanza de la indulgencia al final del mismo, la ilusión de compartir y la belleza de las tierras de la Cruz de Caravaca.

A lo largo del camino encontrará hoteles, albergues y restaurantes que han querido sumarse al proyecto y darle un valor añadido al peregrino con descuentos, menús y tarifas especiales para los caminantes que disfrutan de una peregrinación íntima y espiritual.



ORIGEN DE LA CRUZ

La Cruz de Caravaca es un "lignum crucis", un trozo de madera perteneciente al madero en que murió Jesús de Nazaret. Se conserva en un precioso relicario en forma de cruz de doble brazo horizontal y uno vertical. Es una cruz oriental, patriarcal y pectoral que, según la tradición histórica, perteneció al patriarca de Jerusalén. Se trata de una reliquia avalada por su procedencia patriarcal de Tierra Santa y su vinculación a la Vera Cruz, descubierta en el siglo IV por Constantino (335-347) o por su madre Santa Elena (según la tradición en el año 325-326) y de la que se hicieron tres partes, siendo entregada la primera al patriarca de Jerusalén y traídas las dos restantes a Constantinopla y Roma.

CONSEGUIR EL JUBILEO

1. Visita y participación en cualquier celebración en la Real Basílica-Santuario de la Santísima y Vera Cruz de Caravaca, con la devoción e intención de ganar el jubileo y orar por las intenciones de Sumo Pontífice (no basta con una visita turística).
2. En caso de no poder participar en una celebración, es suficiente la visita a la Real Basílica-Santuario y recitar una oración por la Paz del mundo e intenciones del Romano Pontífice (Padre nuestro, Credo...).
3. Confesión sacramental y comunión eucarística.
4. No es obligatorio recibir estos sacramentos en el Santuario ni el día de la visita. Pueden recibirse unos días antes o después de la peregrinación al templo de la Cruz, en otra iglesia o en la propia parroquia de los fieles que peregrinen.

Más información
www.caminodelacruz.es