

MAPA DE ACTIVOS DE SALUD DE EL PALMAR (MURCIA)

Centro de Salud El Palmar



ÁREA DE SALUD 1
MURCIA-OESTE

Arrixaca

Tú creas tu salud



Este documento debe citarse en futuras publicaciones:

Rosselló Martínez Roxana, Carrillo Pellicer Lola, Bernal Salas Sandra, Valverde Soto María José, Gomariz Herrero María Julia, Peñalver López Ángeles, Viedma Guiard María del Valle.

Mapa de Activos de Salud de el Palmar (Murcia). Centro de salud El Palmar. 1ª Edición. El Palmar (Murcia). Edita: noviembre 2023.

ISBN 978-84-10129-93-1

Próxima fecha recomendada de actualización de este documento transcurridos 2 años de su primera edición.

Si desea que se haga una modificación y/o añadir algún Activo de Salud, por favor, háganoslo saber en el siguiente email: mapaactivoscselpalmar@gmail.com



ÁREA DE SALUD 1
MURCIA-OESTE

Arrixaca

Autores

Roxana Rosselló Martínez

Enfermera

Centro de Salud El Palmar

Lola Carrillo Pellicer

Residente de Enfermería Familiar y

Comunitaria Centro de Salud El Palmar

Sandra Bernal Salas

Residente de Enfermería Familiar y

Comunitaria Centro de Salud El Palmar

María José Valverde Soto

Enfermera especialista en Enfermería Familiar y

Comunitaria Centro de Salud El Palmar

María Julia Gomariz Herrero

Enfermera

Centro de Salud El Palmar

Ángeles Peñalver López

Enfermera especialista en Salud

Mental Centro de Salud El Palmar

María del Valle Viedma Guiard

Pediatra

Centro de Salud El Palmar

Colaboradores

Esteban José Cortés Martínez

*Enfermero especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria
Responsable de enfermería del Centro de Salud El Palmar*

Concepción Pilar Fernández Pérez

*Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria
Coordinadora del Centro de Salud El Palmar*

Miriam González Vicente

Enfermera

Antonio González Fernández

Enfermero

Susana Martínez González

*Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria
Centro de Salud El Palmar*

Verónica Sánchez Mínguez

Alcaldesa Pedánea de El Palmar Presidenta de la Junta Municipal de El Palmar

Alfredo Serrano Cortés

*Educador Social
Responsable del Centro de Acción Comunitaria Los Rosales*

Víctor Gallego Herrera

*Enfermero
Servicio de oncología del Hospital General Universitario Morales Meseguer*

Óscar Pérez Blaya

Informático

AGRADECIMIENTOS

El equipo que hemos elaborado este documento queremos expresar nuestro agradecimiento a todas y cada una de las personas que han trabajado en él. A las empresas y/o entidades que nos han ofrecido su valioso tiempo con el fin de aclararnos y describirnos cada Activo de Salud, a los ciudadanos del pueblo de El Palmar que, a través de las redes sociales del centro de salud de El Palmar y de forma presencial, nos han aportado ideas y nos han mostrado su apoyo a este trabajo. Asimismo, a nuestros responsables y directivos tanto del centro de salud de El Palmar como del Área 1 del Servicio Murciano de Salud, ya que desde el primer momento nos dieron su apoyo, confiaron plenamente en nosotros para realizarlo y nos han facilitado el trabajo en todo momento.

Este equipo se enorgullece de que la pedanía de El Palmar tenga un Grupo Motor, multidisciplinar y comprometido con la salud, el bienestar y la convivencia de todas las personas que en él habitan. Gracias a él se crearon vínculos con el centro de salud y gracias a todas y cada una de las personas que lo componen se ha podido idear, completar y terminar este trabajo, aunque lo más importante que se ha creado con él han sido unos vínculos que nos van a ayudar a seguir trabajando a nivel comunitario por la pedanía de El Palmar.

También queremos darles las gracias a todos los organismos públicos por su amabilidad y por abrirnos las puertas a conocerlos desde dentro, especialmente a Alfredo Serrano por ser una fuente inagotable de sabiduría en materia social y por crearnos conexiones que sin su ayuda hubiese sido más difícil.

Por último, precisamos agradecer a la alcaldesa pedánea de El Palmar, la señora Verónica Sánchez Mínguez, su apoyo y confianza incondicional en el desarrollo de este trabajo poniendo su conocimiento sobre la pedanía a nuestra disposición. Su ayuda ha sido inestimable para poder completar y presentar este trabajo.

Hemos querido elaborar un documento dinámico, vivo y en constante actualización por lo que nos gustaría también disculparnos de antemano, por si existiese algún Activo de Salud de nuestra comunidad que no hayamos publicado en esta primera edición y, es por ello que, nos gustaría contar con la colaboración de todas y cada una de las personas que lean este documento y crean que falte algún recurso por citar, por

favor, hacédnoslo saber con el objetivo de mantener vivo y actualizado este documento que esperamos cumpla su fin: elevar la calidad de vida de la población de El Palmar mediante las decisiones libres y conscientes de sus ciudadanos en materia de salud. Por eso, desde aquí ponemos a disposición de la población este proyecto dinámico en formato PDF al que se podrá acceder, además, de manera telemática vía QR.

Esperamos que sea de utilidad para ti y para los tuyos, pero sobre todo que con él aumente tu calidad de vida y tu salud.

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES UN MAPA DE ACTIVOS DE SALUD?	11
2. ACTIVOS DE SALUD DEL TÉRMINO MUNICIPAL DE EL PALMAR.....	13
2.1 Asociaciones	13
2.1.1 Culturales	13
2.1.2 Deportivas.....	14
2.1.3 Sanitarias	15
2.1.4 Sociales	18
2.2 Ayuntamiento.....	21
2.3 Centros Educativos	22
2.3.1 Escuelas Infantiles	22
2.3.2 Colegios e Institutos.....	23
2.3.3 Formación Profesional.....	26
2.3.4 Universidad.....	28
2.3.5 Academias.....	28
2.3.6 Biblioteca.....	31
2.4 Centros Sanitarios	31
2.4.1 Centro de Hemodiálisis.....	31
2.4.2 Centro de Salud de Atención Primaria	31
2.4.3 Centros de Salud Mental.....	32
2.4.4 Clínicas Médicas	33
2.4.5 Hospitales	34
2.4.6 Residencias	35
2.5 Centros Sociales y Culturales.....	36
2.6 Clínicas	40
2.6.1 Dentales.....	40
2.6.2 Fisioterapia	43
2.6.3 Nutrición.....	44
2.6.4 Podología.....	45
2.6.5 Psicología	47
2.6.6 Reconocimientos Médicos.....	48
2.7 Deportes.....	49
2.7.1 Centros Deportivos.....	49
2.7.2 Instalaciones Deportivas.....	49
2.7.3 Equipos Deportivos y Clubes	50
2.7.4 Gimnasios.....	51
2.7.5 Yoga	53
2.8 Farmacias y Ortopedias.....	54
2.9 Ocio y Tiempo Libre	56
2.9.1 Espacios Naturales	56

2.9.2 Fiestas.....	57
2.9.3 Parques Urbanos y Jardines	57
2.9.4 Parques de Bolas	59
2.10 Ópticas.....	60
2.11 Recursos Materiales de Salud	61
2.12 Servicios de Seguridad Ciudadana.....	61
2.13 Templos y Entidades Religiosas.....	62
2.14 Transporte	64
2.14.1 Autobús.....	64
2.14.2 Taxis.....	66
2.14.3 Tranvibús	66
2.14.4 Patinetes	66
2.14.5 Parking.....	66
3. ANEXOS	67
3.1 Marco Teórico El Palmar.....	67
3.2 Objetivos.....	67
3.2.1 Objetivo General.....	67
3.2.2 Objetivos Específicos	67
3.3 Metodología	68
3.3.1 Fase de Preparación y Contextualización	68
3.3.2 Recogida de Información: identificación de activos para la salud	69
3.3.3 Análisis, Interpretación y Presentación de la Información	70
3.3.4 Difusión de los Activos en Salud	71
3.3.5 Evaluación.....	71
4. BIBLIOGRAFÍA.....	72
5. ACCESO AL MAPA.....	72

1. INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES UN MAPA DE ACTIVOS DE SALUD?

La Atención Primaria de Salud se encuentra inmersa en un proceso de cambio y renovación. Este proceso va dejando de lado la tendencia tradicional de los profesionales sanitarios centrada en reducir los factores de riesgo y tratar la enfermedad. Los nuevos avances en salud abogan por un modelo de carácter más integral de la salud de las personas en el que los Mapas de Activos para la Salud se establecen como la piedra angular para la prevención, promoción e intervención comunitaria. Sabemos que todas las personas poseen capacidades que pueden utilizar en beneficio de su salud y que, con herramientas como este trabajo, pueden alcanzar un nivel pleno de autonomía y de calidad de vida.

Llegados a este punto se nos plantea la siguiente cuestión, *¿qué es un Mapa de Activos de Salud?* El concepto de Activos para la Salud es un término relativamente joven, desarrollado en el siglo XX, y que engloba a todos aquellos **recursos que mejoran las habilidades de personas, grupos, comunidades, poblaciones, sistemas sociales y/o instituciones para mantener y sostener la salud y el bienestar, y ayudar a reducir las desigualdades en salud** (1). De este modo, el proceso de identificar y registrar activos de salud en la comunidad persigue, de manera más compleja, "comprender la interacción entre las características individuales y familiares, los factores del medio social, cultural y ambiental, así como el papel de los servicios de salud y las políticas" (2).

Los activos para la salud continúan siendo unos grandes desconocidos tanto para ciertos profesionales como para vecinos y vecinas de El Palmar. Por eso, uno de nuestros planteamientos a la hora de impulsar este proyecto ha sido el ir descubriendo de forma coordinada junto con las administraciones y los profesionales, los recursos técnicos de la zona y la ciudadanía, considerando que todos ellos son protagonistas indispensables de los procesos de participación comunitaria y dárseles a conocer para hacer uso de los mismos (3).

Realizar un Mapa de Activos de El Palmar ha implicado localizar y representar gráficamente los elementos positivos en salud del término municipal del mismo, es decir, todos aquellos que potencialmente van a mejorar el bienestar y calidad de vida tanto de los individuos como los grupos, sistemas sociales y las propias instituciones tanto públicas como privadas. Por ello, este documento se presenta como instrumento para contribuir no solo a conocer cómo se relacionan las personas con su propia salud y los recursos existentes, sino a generar conciencia de las fortalezas personales y colectivas de cara a implementar acciones de mejora de la realidad comunitaria así como también dar a conocer y potenciar la economía local y de proximidad (4).

En resumen, el trabajo que aquí se plantea es el resultado del esfuerzo desarrollado por diferentes agentes comunitarios, en consonancia con la población de El Palmar, generando así un inventario dinámico de todos los activos tanto públicos como privados y las interconexiones que se producen o pueden producir entre ellos, revelando las fortalezas de este municipio, y abriendo nuevos caminos para mejorar la salud, reducir desigualdades y mejorar la calidad de vida de nuestra comunidad.

2. ACTIVOS DE SALUD DEL TÉRMINO MUNICIPAL DE EL PALMAR

A continuación se presentan, ordenados alfabéticamente, los recursos identificados en el municipio de El Palmar tanto los públicos como los privados. Con el objetivo de facilitar el manejo de este documento, los activos se han agrupado en bloques atendiendo al tipo de servicio que aportan para la salud de la comunidad.

2.1 Asociaciones

Estas desempeñan un papel imprescindible para la salud, puesto que promueven el desarrollo individual, la integración social y la participación comunitaria.

2.1.1 Culturales

Asociación Cultural La Asomada

Asociación cultural que agrupa toda la identidad cultural, tradicional, etnográfica, histórica, geográfica y social de El Palmar, realizando divulgación y visibilidad de esta información. Su ámbito de actuación es en los colegios, en el Círculo Cultural Casino y con los profesionales sociales, mediante actividades, charlas y cursos. Su fin último es dirigirse a los jóvenes. También organizan viajes culturales.

Dirigido a: población general

Precio: se pueden aplicar cargos

Dirección: plaza José María Párraga, 4, (Espacio Museo El Palmar), El Palmar (Murcia)

Teléfono: 689698612

Web/email: www.laasomada.es / lopezlujan.e@gmail.com

Presidente/Responsable: Sr. Enrique López Lujan

Asociación Juvenil Deportiva y Cultural Ballet Joven Dinamur

Compañía de danza con clases dirigidas de danza clásica, contemporánea, acrobática y fusión. Motivan a los socios y bailarines con actuaciones tanto nacionales como regionales y competiciones a nivel internacional. También hacen talleres de yoga en el Círculo Cultural Casino.

Dirigido a: grupos de inicio desde los 3 hasta los 35 años para danza, y yoga a partir de los 18 años

Precio: se aplican cargos

Dirección: en tres lugares, en El Palmar Espacio Joven (calle Obispo Francisco Lerma, s/n), en el Colegio Escuelas Nuevas (calle Mariano Estrada Lorca, 1) y en el Círculo Cultural Casino (calle Mayor, 93) en el Palmar (Murcia)

Teléfono: 666876121

Web/email: bjovendinamur@gmail.com

Presidente/Responsable: Sra. Rubí Sáez Garcés de los Fayos

Asociación Musical El Palmar

Fomenta la afición y el aprendizaje de la música entre los vecinos de El Palmar. Tienen escuela y banda musical. Disponible tanto para personas que se quieran iniciar en la música o que ya sean músicos y quieran formar parte de la banda musical. En sus 20 años de trayectoria ha participado encuentros de bandas de música por toda La Región, organizando sus propios encuentros de bandas y participando regularmente en las procesiones, fiestas y desfiles de El Palmar, las pedanías y pueblos de La Región, así como en las fiestas y eventos de la capital. Además participan en los ciclos musicales que ofrece anualmente el Auditorio Víctor Villegas y en los días de la Federación.

Dirigido a: población general

Precio: se aplican cargos

Dirección: calle Artemisa, s/n, (centro Los Colorines), El Palmar (Murcia)

Teléfono: 644152293

Web/email: www.asociacionmusicalelpalmar.wordpress.com

Presidente/Responsable: Sra. Elia Valero Espín y Sr. Ginés Aznar Raja

Horario: de lunes a viernes de 17:00 a 21:00 horas y sábados de 10:00 a 14:00 horas

Asociación La Campana de los Auroros de Nuestra Sra. Del Rosario de El Palmar

Todos los domingos del mes de octubre los auroros salen en procesión a las 6:30h de la mañana por las calles de El Palmar, rezando durante el trayecto el rosario y cantando el Ave María, delante de la Virgen del Rosario. Tras la procesión, se celebra misa en la parroquia de La Purísima. La actividad está abierta a quien quiera participar. Los ensayos se llevan a cabo en la iglesia de La Purísima.

Dirigido a: población general

Dirección: calle Filomena Ayuso Alpañez, 12, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 616675238

Presidente/Persona responsable: Sr. Félix Jesús Ros Jiménez

2.1.2 Deportivas

Grupo Scout El Palmar

Grupo dirigido a contribuir a la educación y desarrollo de las personas, principalmente durante la infancia, adolescencia y juventud, a través de un sistema de valores basados en la Promesa y ley Scout. Se reúnen todos los sábados y, una vez al mes, hacen salidas al monte, a albergues, museos, etc. Cada trimestre también se hace una salida, acampando al aire libre y, en verano, hacen campamento a nivel nacional de unos 10 a 15 días.

Dirigido a: niños y jóvenes desde los 6 años hasta los 20 años y después voluntariado

de monitores jóvenes

Precio: se aplican cargos

Dirección: calle San Roque, 44, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 637239730

Web/email: rrss@scoutelpalmar.com / coordinación@scoutelpalmar.com

Presidente/Responsable: Sr. Francisco Javier Molal Robles

Asociación Deportiva El Palmeral

Asociación con labor social de inclusión de personas que puedan estar en situación de exclusión por problemas económicos o físicos. Promocionan la actividad física a través del fútbol. Cuenta con tres equipos de niños y tres de niñas, equipos sénior y uno de veteranos. Tiene escuela de fútbol.

Pendientes de la próxima incorporación de una psicóloga al equipo y tres mujeres a la junta directiva.

Dirigido a: población general. Los equipos de fútbol cuentan con niños a partir de los 4 años, sin límites de edad

Precio: sujeto a cargos

Dirección: calle Aguamarina, 15, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 639244454.

Web/email: adpalmeral@adpalmeral.com

Presidente/Responsable: Sr. Pedro González

2.1.3 Sanitarias

Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) El Palmar

Su misión es el asesoramiento y gestión de las necesidades de las personas que padecen esta enfermedad y sus familiares. Organizan charlas saludables y culturales. Promocionan y organizan actividades deportivas.

Dirigido a: personas con cáncer, familiares y todas las personas interesadas en colaborar con las personas que lo padecen.

Precio: gratuito

Dirección: calle Mayor, 93, (Círculo Cultural Casino), El Palmar (Murcia)

Teléfono: 650789935

Presidente/Responsable: Sra. Antonia Reinaldos Rabal

Asociación Arrixacarte

Es una asociación formada por trabajadores del Hospital General Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca y personas externas amantes del arte y la cultura. Su objetivo es fomentar la expresividad artística. Hacen exposiciones dentro del hospital a los niños de

las aulas infantiles y también fuera de él, invitando a los colegios a participar, visitar e interactuar en sus exposiciones. También organizan salidas con visitas a museos, salas de exposiciones y eventos culturales.

Dirigido a: trabajadores sanitarios del Área 1 de Salud y personas fuera del ámbito sanitario que practican el arte de la pintura

Precio: gratis

Dirección: carretera de Madrid-Cartagena, s/n, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 680655235 / 680271361

Web/email: arrixacarte@gmail.com

Persona responsable: Sra. Encarnación Pastor Matás, Sra. Ana Lavella Clemares y Sra. Presentación Hernández García

Asociación Murciana de lucha contra la Fibrosis Quística

Asociación de carácter socio-sanitario sin ánimo de lucro, creada a partir de un grupo de padres con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con fibrosis quística. La asociación cuenta con un centro especializado en fisioterapia respiratoria para fibrosis quística y otras patologías afines en edad pediátrica.

Dirigido a: población general y pacientes con diagnóstico de fibrosis quística

Precio: se aplican cargos

Dirección: avenida de las Palmeras, 37, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968215606

Web/email: www.fibrosisquisticamurcia.org / administracion@fibrosisquistica.org

Presidente/Responsable: Sr. Xavier Caballero González

Horario: lunes, martes y jueves de 8:00 a 15:00 horas, miércoles de 8:00 a 19:00 horas y viernes de 8:00 a 14:00 horas

Asociación Murciana Reiki El Palmar

Asociación cuyo objetivo es promover la asistencia, apoyo y ayuda a todas aquellas personas que deseen ejercer la práctica de reiki para la mejora de su calidad de vida.

Dirigido a: población general

Precio: gratuito aunque se acepta la voluntad

Dirección: plaza de la Constitución, 19, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 627992652

Web/email: reikielpalmar@gmail.com

Presidente/Responsable: Sra. Susana Beatriz Italiano, Sra. Conchi Chacón Arce, Sra. Lola González Balsera y Sra. María Ascensión Molina Molina

Horario: los lunes por la tarde, a partir de las 18 horas, con cita previa

Asociación para la Diversidad en la Infancia (APADI)

Centro destinado al desarrollo infantil y la atención temprana. Cuenta con un equipo multidisciplinar para ofrecer servicios de psicología infantil, logopedia y fisioterapia, además de talleres de desarrollo de habilidades sociales.

Dirigido a: niños y adolescentes desde los 0 a los 15 años

Precio: cuenta con concierto del IMAS aunque se pueden aplicar cargos

Dirección: calle Mayor, 91, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 649102079

Web/email: www.apadi.es / info@apadi.es

Presidente/Responsable: Sr. Enrique Muñoz Rivas

Horario: lunes y martes de 9:00 a 20:00 horas y miércoles, jueves y viernes de 9:00 a 22:00 horas

Asociación Regional Murciana de Hemofilia

Asociación destinada a apoyar a los afectados de hemofilia y familiares. La asociación proporciona información sobre esta enfermedad y promueve la captación social, ayuda psicológica, laboral, educativa y profesional. Promueve la donación de sangre y plasma. Presta servicios de fisioterapia, de atención e intervención psicosocial y también de voluntariado.

Dirigido a: personas hemofílicas, familiares y todas las personas interesadas en colaborar con esta enfermedad

Precio: gratuito

Dirección: calle Lorca, 139 bajo 3, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968886650

Web/email: www.hemofiliamur.com

Presidente/Responsable: Sr. Manuel Moreno Moreno

Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas

Asociación Víctimas de Negligencia Sanitaria de la Región de Murcia

(AVINESARMUR)

Asesoran a las personas que creen que han sido víctima de una posible negligencia sanitaria. Estudian su caso particular, cuentan con peritos médicos en las distintas especialidades y su abogado principal es médico. Pueden tramitar cualquier reclamación con el SMS, aseguradoras privadas y hospitales privados.

Precio: gratuito

Dirección: avenida Primero de Mayo, 114, 2º D, El Palmar (Murcia)

Teléfono: [968884538](tel:968884538)

Web/email: www.avinesarmur.es / avinesarmur@gmail.com

Presidente/Responsable: Sr. Santiago Bastida López

Horario: de lunes a viernes de 10:00h a 13:30h y de 17:00 a 20:00h

Proyecto Hombre Murcia. Fundación, Solidaridad y Reinserción

Centro destinado a la rehabilitación de adicciones. Además, ofrece servicios de actividades terapéuticas y educativas así como orientación laboral.

Dirigido a: personas mayores de edad

Precio: cuenta con plazas subvencionadas a través del SMS y con plazas privadas

Dirección: avenida Mercamurcia, 5, El Palmar (Murcia)

Teléfono: [968882119](tel:968882119)

Web/email: www.proyctohombremurcia.es / comunidad@proyctohombremurcia.es

Presidente/Responsable: Sra. Reyes Heras Prieto

2.1.4 Sociales

Asociación Comisión Católica Española de Migraciones (ACCEM)

Asociación sin ánimo de lucro, apartidista y aconfesional centrada en la atención a las personas refugiadas, migrantes y en situación de riesgo de exclusión social. Trabajan junto con el ministerio de interior y la comunidad autónoma de la Región de Murcia en un programa de jóvenes extutelados. Asimismo, consta de dos viviendas de emancipación, una de ella para personas extuteladas y otra para personas refugiadas. ACCEM está presente en cuarenta y tres municipios de España, y en la Región de Murcia cuenta con acciones que se desarrollan en el municipio de El Palmar.

Dirigido a: jóvenes extutelados y personas refugiadas

Precio: gratuito

Dirección: El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968 268 427 / 600656844

Web/email: www.accem.es / gfernandezg@accem.es

Responsable: Sr. Gabino Fernández García

Horario: lunes a viernes de 09:00 a 14:00 horas

Asociación Columbares

Columbares es una entidad de acción social sin ánimo de lucro de carácter público. Fue fundada a mediados de los años ochenta y se encuentra comprometida con la educación, cultura, inclusión social y el medio ambiente.

Entre sus objetivos se encuentra promover la inclusión social, mejorar la calidad de vida de las personas, favorecer la igualdad de derechos y la no discriminación entre personas, impulsar la acción social, potenciar el voluntariado como herramienta de acción social y

la sensibilización ciudadana. Fomentan la cooperación con otras organizaciones e instituciones a nivel nacional, europeo y en países en vías de desarrollo.

Dirigido a: familias vulnerables y en riesgo de exclusión social

Precio: gratuito

Dirección: calle Tulipán, 1 bajo, (Asociación de vecinos de Los Rosales), El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968900029

Web/email: www.columbares.org / asociacion@columbares.org

Presidente/Responsable: Sr. Francisco Barriga

Asociación COPEDECO

Asociación que trabaja para la población vulnerable con servicios socioeducativos, de salud y de empleo.

Dirigido a: infancia a partir de los 6 años, adolescencia y familias

Precio: gratuito

Dirección: tiene sucursales en el CEIP Ciudad de La Paz, en el CEIP Escuelas Nuevas, en el CEIP Pintor Pedro Cano y en el IES Marqués de los Vélez

Teléfono: 968891423

Web/email: www.copedeco.com

Persona responsable: Sra. María Jiménez Gil

Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas

Asociación de Vecinos de Los Rosales

Asociación que promueve actuaciones para mejora de la vida de los vecinos del barrio Los Rosales, de su espacio físico, entorno, recogida de sus peticiones y necesidades. Su objetivo principal es conseguir una convivencia digna entre sus vecinos, la limpieza e higiene del barrio y promueven el trato entre iguales y sin discriminación. Tienen reuniones periódicas cada 15 días.

Dirigido a: los vecinos de Los Rosales

Precio: gratuito

Dirección: paseo Acacias, s/n, (antes de llegar al túnel), El Palmar (Murcia)

Teléfono: 650222365

Responsable: Sr. Juan Luis Jiménez Ruiz

Asociación Juvenil de Juegos de Mesa, Warhammer y Rol "El Duende"

Difunden el ocio saludable a través de la potenciación de la comunicación entre personas. Informan de las convocatorias a través de redes sociales. Organizan talleres dirigidos a niños, familias y personas de tercera edad.

Dirigido a: desde los 4 años de edad en adelante

Precio: gratuito

Dirección: calle Artemisa, s/n, Centro El Palmar Espacio Joven (Los Colorines), El Palmar (Murcia)

Teléfono: 675648014

Web/email: www.asociacionelduende.es

Presidente/Responsable: Sr. Gustavo Vidal Marín

Horario: por las mañanas de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas y por las tardes de lunes a jueves de 15:30 a 19:30 horas. Se reúnen un sábado al mes desde las 9:00 hasta las 22:00 horas

Asociación Jóvenes por el Cambio

Trabajan con jóvenes, niños y realizan actividades para el buen funcionamiento de la comunidad. Admiten voluntarios.

Dirigido a: jóvenes y niños desde los 6 hasta los 25 años de edad

Precio: gratuito

Dirección: plaza Madroños, 1, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 632096633 / 623396361

Web/email: jovenesporelcambiolosrosales@gmail.com

Presidente/Responsable: Sra. Siham Lakdim El Alam

Asociación para la Integración de Personas con Discapacidad Intelectual (CEOM)

Es una entidad sin ánimo de lucro de la Región de Murcia fundada en 1990, surgida de la unión de familiares de personas con discapacidad intelectual. La asociación persigue contribuir a que cada persona con discapacidad intelectual pueda avanzar su proyecto de vida promoviendo su inclusión como ciudadano de pleno derecho. Dispone de centro de día, viviendas tuteladas, un club deportivo, formación reglada, centro especial de empleo y voluntariado. Apoya y da formación también a las familias.

Como movimiento asociativo, forma parte de **Plena Inclusión Región de Murcia**, Federación de Asociaciones de Familias de Personas con Discapacidad Intelectual y del Desarrollo, unidas para defender sus derechos. CEOM también mantiene relación y trabaja en red con entidades públicas y privadas para la consecución de sus fines.

Dirigido a: población general, pero sobre todo adolescentes de 12 a 17 años, jóvenes de 18 a 29 años y adultos de 30 a 64 años

Precio: sujeto a cargos

Dirección: carretera de Mazarrón, Km 2, (junto a IES Sierra de Carrascoy), El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968882277

Web/email: ceom@asociacionceom.es / asociacionceom@gmail.com

Presidente/Responsable: Sra. Rosario Martínez Robles

Horario: los lunes de 9:30 a 17:00 horas, los martes de 9:30 a 18:30 horas, miércoles y jueves de 9:30 a 17:00 horas, los viernes de 9:30 a 15:30 horas y en julio de lunes a viernes de 8:30 a 15:30 horas

Asociación de Vecinos de El Palmar

Asociación que recoge ideas y quejas de los vecinos y las lleva a la junta municipal. Da apoyo y asesoramiento a quien lo requiera e intenta mediar en conflictos.

Dirigida a: toda la población y colectivos de El Palmar

Precio: gratuito

Dirección: plaza Constitución, 19, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 669628374

Web/email: lorenzojimenezromera@hotmail.com

Presidente/Responsable: Sr. Lorenzo Jiménez Romera

Femereñas

Asociación feminista de El Palmar. Son referentes de las mujeres para casos de violencia de género y machismo. Lo conforma un órgano consultor y un equipo asesor para estos casos. Realizan actividades en la semana del 25N y 8M en la semana internacional de la violencia de género. Si se solicita, facilitan adaptación de textos en lenguaje inclusivo.

Dirigido a: todas las mujeres

Dirección: calle Acequia de la Sierra, 21, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 678408224

Web/email: femerenas@gmail.com

Presidente/Responsable: Sra. Concepción González López

2.2 Ayuntamiento

La salud es el resultado de múltiples determinantes, entre los que se encuentran los recursos ambientales y políticos. El derecho a la salud es un derecho fundamental, y los poderes públicos, en la medida de lo posible, deben proteger, promover la salud de los ciudadanos y prevenir las enfermedades y atenderlas cuando se den.

Ayuntamiento El Palmar

El Palmar depende del Ayuntamiento de Murcia del cual a día de hoy es alcalde el Señor José Francisco Ballesta Germán. El Palmar, al tratarse de una pedanía su gobierno es mediante una Junta Municipal compuesta actualmente por nueve vocales, cinco del Partido Popular (PP), dos del Partido Socialista Obrero Español (PSOE) y dos de VOX. La

presidenta de la Junta Municipal y alcaldesa pedánea es la señora Verónica Sánchez Mínguez.

Dirigido a: población general

Precio: gratuito

Dirección: calle Mayor, 18, (Centro Cultural y Social El Palmar), El Palmar (Murcia)

Teléfonos: 968884351 / 968885962

Presidente/Responsable: Sra. Verónica Sánchez Mínguez

2.3 Centros Educativos

La educación es el determinante social modificable más importante de la salud. Aquellas personas que alcanzan un mayor nivel educativo, son quienes tienden a adquirir hábitos más saludables. Esta sección, para mejorar su legibilidad, además de alfabéticamente se ha ordenado también cronológicamente.

2.3.1 Escuelas Infantiles

Instituciones que cuentan con personal cualificado y un proyecto educativo que favorece el desarrollo integral del niño en su etapa de vida más temprana (5).

Dirigido a: niños de 0 a 3 años

Precio: sujeto a cargos todas excepto la del *El Lugarico* y *San Roque* que son públicas y CAYAM que pertenece a Cáritas Diocesana de Cartagena

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
El Arbolico El Palmar Luna Martínez Serrano	Lunes a viernes: 07:00 a 20:00h	C/ de la Alberca, 11	677 530021	info@elarbolicom.com www.elarbolicom.com	▶▶ Escuela de verano, primavera y navidad. ▶▶ Pedagogías alternativas (Pikler, Montessori, pedagogía de la luz). ▶▶ Espacios abiertos: disponen de huerto y jardín.
El Lugarico María Silvia Urriola Galeno	Lunes a viernes: 7:30 a 16:00h	C/ Cronista Carlos Valcárcel, 12	968 884375	ei.ellugarico@ayto-murcia.es www.escuelasinfantilesmurcia.es/centros/el-lugarico/	PÚBLICA ▶▶ Servicio de comedor. ▶▶ Integra niños con necesidades educativas especiales.

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Los Rosales Cristina Dela Rosa Díaz	Lunes a viernes: 08:30 a 16:30h	Pl. las Viñas, 0	968 884142	30019593@murciaeduca.es	<p>» Aula matinal de 08:30 a 09:00.</p> <p>» Servicio de comedor.</p>
Piccolino Lidia López González	Lunes a viernes: 7:30 a 09:00h	Av. de Burgos, 95	968 880530	cei.piccolino1@gmail.com www.escuelainfantilpiccolino.es	<p>» Servicio de comedor.</p> <p>» Integra niños con necesidades educativas especiales.</p> <p>» Aula matinal y vespertina a las 7:30 y las 18:00h.</p>
San Roque Carmen Sánchez Agüera	Lunes a viernes: 7:30 a 16:00h	Av. de las Palmeras	968 843510	ei.sanroque@ayto-murcia.es www.escuelasinfantilesmurcia.es/centros/san-roque/	<p>PÚBLICA</p> <p>» Servicio de comedor.</p>
CAYAM María José López Vicente	Lunes a viernes: 9:30 a 15:30h	carril Torre Piñero, 21	968 886074 968 886201	cayam@caritasregiondemurcia.org	<p>PÚBLICA</p> <p>» Escuela Infantil para familias en situación de exclusión o riesgo de exclusión social.</p>

2.3.2 Colegios e Institutos

El Palmar cuenta con doce centros educativos, diez Colegios de Educación Infantil y Primaria (CEIP), dos de ellos de carácter privado, y dos Institutos de Educación Secundaria (IES).

Dirigido a: población general

Precio: gratuito en los centros públicos y sujeto a cargos en los privados

Horario: En los CEIP (colegio de educación infantil y primaria) en junio y en septiembre el horario es de 9:00 a 13:00 horas y durante el resto del curso de 9:00 a 14:00 horas

NOMBRE	INFORMACIÓN
CEIP CIUDAD DE LA PAZ <ul style="list-style-type: none"> » Comedor en junio y septiembre: 13:00 a 15:00h » Comedor el resto del curso: 14:00 a 16:00h » Extraescolares con cargos: 16:00 a 19:00h 	968886812 30009162@murciaeduca.es Av. de la Paz, s/n, El Palmar (Murcia)
CEIP ESCUELAS NUEVAS <ul style="list-style-type: none"> » Comedor en junio y septiembre: 13:00 a 15:00h » Comedor el resto del curso: 14:00 a 16:00h » Extraescolares con cargos: 16:00 a 19:00h 	968885568 639021268 679735310 30006355@murciaeduca.es C/Mariano Estrada Lorca, 1, El Palmar(Murcia)
CEIP GLORIA FUERTES <ul style="list-style-type: none"> » Aula matinal: 8:00h » Comedor en junio y septiembre: 13:00 a 15:00h » Comedor el resto del curso: 14:00 a 16:00h » Extraescolares con cargos: 16:00 a 18:00h » Actividades extraescolares gratuitas a cargo de la Asociación Columbares 	968886736 30011454@murciaeduca.es C/Alcanara, 2, El Palmar (Murcia)
CEIP JOSE MARIA PÁRRAGA <ul style="list-style-type: none"> » Refuerzo educativo por las tardes gratuito. » Actividades extraescolares gratuitas a cargo de la Asociación Columbares. 	968882436 30010711@murciaeduca.es C/Mayor, 106, El Palmar (Murcia)
CEIP LOS ROSALES <ul style="list-style-type: none"> » Comedor en junio y septiembre: 13:00 a 15:00h » Comedor el resto del curso: 14:00 a 16:00h » Extraescolares gratuitas con las asociaciones Cáritas y CAC. 	968886475 30006367@murciaeduca.es C/Pinos, 2, El Palmar (Murcia)

NOMBRE	INFORMACIÓN
<p>CEIP PINTOR PEDRO CANO</p> <p>» Aula matinal de 7:30 a 9:00h</p> <p>» Comedor en junio y en septiembre de 13:00 a 15:00h</p> <p>» Comedor el resto del curso de 14:00 a 16:00h</p> <p>» Extraescolares con cargos de 16:00 a 18:00h</p>	<p>968885266 660610478</p> <p>30019271@murciaeduca.es</p> <p>Av. Pintor Pedro Cano, El Palmar (Murcia)</p>
<p>CEIP SANTA ROSA DE LIMA</p> <p>» Refuerzo educativo por las tardes gratuito</p>	<p>968886665 661305249</p> <p>30008145@murciaeduca.es</p> <p>C/Tomillo, s/n, El Palmar (Murcia)</p>
<p>COLEGIO CATÓLICO CONCERTADO SAN VICENTE DE PAÚL (infantil, primaria y secundaria)</p> <p>» Aula matinal de 8:15h a 9:00h</p> <p>» Horario de jornada partida de 9:30 a 13:00 y de 15:30 a 17:00h</p> <p>» Junio y septiembre de 9:00 a 13:00h.</p> <p>» Actividades extraescolares de 13:00 a 14:00h y de 17:00 a 18:00h.</p> <p>» Comedor de 13:00 a 15:00h.</p>	<p>968132400</p> <p>30006380@murciaeduca.es jaserrano@colegiovicentepaul.es</p> <p>C/ Mayor, 25, El Palmar (Murcia)</p>
<p>COLEGIO PRIVADO EL LIMONAR INTERNATIONAL SCHOOL (BUENAVISTA) (Infantil y primaria)</p> <p>» Aula matinal de 8:00 a 8:45h</p> <p>» Comedor incluido en la matrícula.</p> <p>» Actividades extraescolares desde octubre de 16:30 a 17:30h</p> <p>» Escuela de verano en julio.</p>	<p>968882818</p> <p>murcia@ellimonar.es</p> <p>Colonia Buenavista, s/n, El Palmar (Murcia)</p>

NOMBRE	INFORMACIÓN
<p>Colegio Privado Internacional American School (Infantil y primaria)</p> <ul style="list-style-type: none"> » Educación individualizada (20 alumnos por curso). » 90% de las asignaturas en inglés. » Estándares Common Core de Estados Unidos. » Actividades extraescolares. 	<p>968062147</p> <p>www.asmurcia.com secretary@asmurcia.com</p> <p>Camino de las Bronte, 17, 15, El Palmar (Murcia)</p>
<p>IES MARQUÉS DE LOS VELEZ</p> <p>Horario habitual de 8:25 a 14:25h</p> <ul style="list-style-type: none"> » Educación secundaria » Bachillerato » Clases de refuerzo » Clases de asignaturas pendientes de otros años. » Actividades extraescolares. » Formación Profesional » Escuela para adultos a cargo del Ayuntamiento de Murcia. » Toda la formación y actividades es gratuita. 	<p>968886767</p> <p>nicolas.serrano@murciaeduca.es</p> <p>Av. de la Libertad, 72, El Palmar (Murcia)</p>
<p>IES SIERRA DE CARRASCOY (Secundaria)</p> <p>Horario habitual de 8:15 a 14:15h</p> <ul style="list-style-type: none"> » Educación secundaria » Bachillerato » Actividades extraescolares » Formación profesional 	<p>968881704</p> <p>30008698@murciaeduca.es</p> <p>Ctra. de Mazarrón, km 2,5, El Palmar (Murcia)</p>

2.3.3 Formación Profesional

Los estudios de Formación Profesional se desarrollan en los centros IES Sierra de Carrascoy e IES Marqués de los Vélez. La oferta formativa de estos centros incluye certificados de profesionalidad, ciclos de Formación Profesional Básica, ciclos Formativos de Grado Medio y ciclos Formativos de Grado Superior.

IES Marqués de los Vélez: imparte la formación profesional básica en la especialidadde peluquería y estética.

IES Sierra de Carrascoy: la oferta educativa para formación profesional y certificados de profesionalidad de este centro incluye:

CERTIFICADOS PROFESIONALIDAD	FP BÁSICA	FP GRADO MEDIO	FP GRADO SUPERIOR
<ul style="list-style-type: none"> -Montaje y mantenimiento de instalaciones eléctricas de baja tensión. -Montaje y mantenimiento de redes eléctricas de alta tensión de 2ª y 3ª categoría y centros de transformación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Profesional básico en electricidad y electrónica. 	<ul style="list-style-type: none"> -Instalaciones frigoríficas y de climatización. -Redes y estaciones de tratamiento de aguas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Administración y finanzas. -Automatización y robótica industrial. -Eficiencia energética y energía solar térmica. -Energías renovables. -Mantenimiento de instalaciones térmicas y fluidos.

Centro de Formación de Adultos (CEA) Infante

Educación para adultos. Por las mañanas dan clases de español a mujeres extranjeras y por las tardes forman a personas para mejorar sus competencias profesionales, preparan para la prueba de acceso libre de la ESO e imparten clases de informática para mejorar su competencia digital.

Dirigido a: personas en edad laboral

Precio: gratuito

Dirección: por las mañanas desarrollan su actividad en el CAC de Los Rosales (plaza Madroños, s/n, El Palmar), y por las tardes en el IES Marqués de Los Vélez (avenida de La Libertad, 72, El Palmar (Murcia))

Teléfono: 968340866 / 676041865

Web/email: 30012574@murciaeduca.es

Presidente/Responsable: Sra. María Rodríguez Izquierdo

Centro de Formación e Iniciativas de Empleo de El Palmar (CFIE)

Centro basado en la formación, el empleo, el apoyo y promoción de proyectos empresariales dentro de diversas especialidades tales como hostelería, limpieza de

hoteles, exteriores, edificación sostenible, mantenimiento de carrocería de vehículos, etc. La oferta formativa varía cada año. Su fin es favorecer la inserción, reinserción y la mejora de la empleabilidad de las personas desempleadas.

Dirigido a: personas en edad laboral desempleadas

Precio: gratuito

Dirección: carretera de mazarrón km 3, travesía Mercamurcia 5, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968884338

Web/email: www.murciaemplea.es / empleo@ayto-murcia.es

Fundación Secretariado Gitano. Programa de Empleabilidad

Fundación que ofrece orientación y prospección laboral, generando vínculos con las empresas para la empleabilidad, formaciones becadas, activación de grupos para la búsqueda y encuentro de grupos de apoyo.

Dirigido a: todas las personas en edad laboral

Precio: gratuito

Dirección: plaza Madroños, 1, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 608224596

Web/email: cortes@gitanos.org

Presidente/Responsable: Sra. Isabel Cortés Rodríguez

2.3.4 Universidad

Campus Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Murcia

Complejo educativo que pertenece a la universidad de Murcia. Está compuesto por cinco edificios y destinado a las ciencias de la salud. Está centrado en la práctica clínica, la investigación biosanitaria y la docencia de las titulaciones del ámbito de la salud: medicina, enfermería, fisioterapia, farmacia y odontología.

Dirigido a: personas que cursen estos estudios universitarios

Dirección: avenida Buenavista, 32, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 868884222

Web/email: www.um.es

Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y jueves por la tarde de 15:00 a 17:30 horas

2.3.5 Academias

Abacademia: Centro de Estudios y Cultura

Academia de refuerzo educativo para alumnos de primaria, secundaria y bachillerato y ciertas asignaturas de universidad.

Dirigido a: personas desde los 6 hasta los 18 años

Precio: se aplican cargos

Dirección: calle Artemisa, 4 bajo 1, El palmar (Murcia)

Web/email: www.abacademia.com / info@abacademia.com

Presidente/Responsable: Sr. Alberto Pizarro Gómez y el Sr. Antonio González Frutos

Academia Aula Progres. Centro de Estudios

Centro de refuerzo escolar de materias regladas de primaria, educación secundaria obligatoria (ESO) y bachillerato con atención personalizada.

Dirigido a: estudiantes desde primero de primaria hasta segundo de bachillerato

Precio: se aplican cargos

Dirección: calle Floridablanca, 16, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 649415338

Web/email: aulaprogesa@gmail.com

Presidente/Responsable: Sr. Raúl Bastida Gallego

Academia de Música Zarabanda

Academia que realiza formación musical basada en la importancia que esta tiene en la educación y en la salud mental de las personas.

Dirigido a: todo el público, a partir de los 4 años.

Precio: se aplican cargos

Dirección: calle Nuestra Señora de Lourdes, 4, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968880516

Web/email: escuelazarabanda@gmail.com

Horario: de lunes a viernes de 16:00 a 21:00 horas, y si hay suficiente demanda, admitirían alumnos por la mañana.

Persona responsable: Sra. Laura Elena Garro Amey

Akademo Formación

Academia que ofrece servicios de formación en contabilidad financiera y de sociedades, contabilidad informatizada, inglés con profesor nativo, y formación en paquete Office y sistema informático Windows en todas sus versiones.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

Dirección: calle Ginés de la Neta, 1, El palmar (Murcia)

Teléfono: [868959696](tel:868959696)

Web/email: www.akademo.com / akademo@akademo.com

Presidente/Responsable: Sr. Alberto Pizarro Gómez y el Sr. Antonio González Frutos

Academia Start English

Academia de inglés que enseña de forma personalizada y en grupos de hasta 10 personas. Realizan preparatorias para el título de Cambridge.

Dirigido a: población general desde los 5 hasta los 65 años

Precio: se aplican cargos

Dirección: calle Pintor Muñoz Barberán, 8 bajo, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968882788

Web/email: www.starenglish.es / elpalmar@starenglish.es

Presidente/Responsable: Sr. James Kelly

Centro Académico La Brujita del Estudiante

Centro de refuerzo escolar de materias regladas de primaria, educación secundaria obligatoria (ESO) y bachillerato con atención personalizada.

Dirigido a: estudiantes desde los 6 hasta los 18 años

Precio: se aplican cargos

Dirección: plaza Constitución, 6 bajo 4ª escalera, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 615401906

Web/email: www.centro-academico-la-brujita-del-estudiante.ueniweb.com
labrujitadelestudiante@gmail.com

Presidente/Responsable: Sra. María del Amor López Saorín

La Logia. Artes Plásticas y Restauración

Taller donde se enseñan y desarrollan diferentes disciplinas artísticas mediante técnicas de escultura, pintura al óleo, acrílico, dibujo, carboncillo y pastel. También realizan restauración y recuperación de muebles y objetos antiguos o modernos para reciclarlos y darles una nueva vida, así como pintura, escultura, orfebrería, trabajos en dorados y policromías.

Dirigido a: adultos y niños a partir de 4 años

Precio: se aplican cargos

Dirección: calle Floridablanca, 38, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 666 938 738 / 636 511 679

Web/email: lalogiataller@gmail.com

Persona responsable: Sr. Mario Ximeno y Sra. Mara Noguera

2.3.6 Biblioteca

Biblioteca Pelagio Ferrer

Inaugurada en 1984, ofrece préstamo de libros con 53 puestos de lectura, dispone de zona infantil, sección de juvenil y adultos, sección local, acceso a internet y puestos multimedia.

Dirigido a: población general

Precio: gratuito

Dirección: calle Carrascos, 16, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968884944

Web/email: www.rmbm.org/bibliotecas/pelagioferrer / elpalmar-info@ayto-murcia.es
/ elpalmar.rmbm@ayto-murcia.es

Horario: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas y 16:30 a 20:30 horas y sábados de 9:30 a 13.30 horas

2.4 Centros Sanitarios

Los centros sanitarios son un conjunto de medios, instalaciones y profesionales que prestan servicios promocionando y protegiendo la salud, además de prevenir la enfermedad.

2.4.1 Centro de Hemodiálisis

Centro de Hemodiálisis Nephrocare

Centro de hemodiálisis que cuenta con concierto con el Servicio Murciano de Salud para la atención de 125 pacientes renales, contando con capacidad para tratar hasta un máximo de 190 personas.

Dirigido a: pacientes dializados remitidos a través del Servicio Murciano de Salud

Precio: sujeto a cargos con concierto con el Servicio Murciano de Salud

Dirección: avenida Primero de Mayo, 111, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968884803

Web/email: livina.garcia@fmc-ag.com

Horario: los lunes, miércoles y viernes de 07:00 a 23:00 horas y los martes, jueves y sábados de 07:00 a 18:00 horas

2.4.2 Centro de Salud de Atención Primaria

Centro de Salud El Palmar

Centro de salud de atención primaria perteneciente al Área I (Murcia/Oeste) del Servicio Murciano de Salud y cuyo Hospital de referencia es el Hospital General Clínico

Universitario Virgen de La Arrixaca. Los servicios con los que cuenta son administración, personal de seguridad, medicina de familia, pediatría, enfermería general, enfermería familiar y comunitaria, enfermería pediátrica, enfermera escolar, fisioterapia, unidad de salud bucodental compuesta por higienista dental y odontólogo, matrona y trabajadora social. Las urgencias que se generan fuera de su horario de apertura se atienden el Servicio de Urgencias de Atención Primaria (SUAP) de Algezares.

Dirigido a: población general

Precio: gratuito

Dirección: avenida de Burgos, s/n, El Palmar (Murcia)

Teléfonos: 968886442 / 968881313 / 968 22 82 50

Web/email:

www.murciasalud.es/caps.php?op=mostrar_centro&id_centro=20&idsec=46

Presidente/Responsable: Sra. Concepción Pilar Fernández Pérez, Sr. Esteban José Cortés Martínez y Sra. Luisa Martínez Martínez

Horario: de lunes a viernes de 8:00 a 21:00 horas y los sábados de 8:00 a 15:00 horas

2.4.3 Centros de Salud Mental

Centro Ocupacional Julio López Ambit

Centro ocupacional que pertenece al Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) y que presta atención médica y sanitaria. Cuenta con servicio de psiquiatría, fisioterapia, peluquería, podología y talleres ocupacionales a cargo de personal educativo. También realizan actividades lúdicas fuera del centro.

Dirigido a: adultos con discapacidad

Precio: gratuito

Dirección: calle Lorca, 60, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968362101

Web/email: no disponible

Presidente/Responsable: Sr. Andrés Haro Hernández

Centro de Personas con Discapacidad Psíquica El Palmar

Centro que pertenece al instituto murciano de acción social (IMAS) y que cuenta con servicios de atención médica, fisioterapia, pedagogía, servicio de cocina, lavandería, mantenimiento, personal para talleres educativos y de múltiples actividades.

Dirigido a: adultos con discapacidad psíquica.

Precio: gratuito

Dirección: calle Lorca, 66, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968365700

Web/email: no disponible.

Presidente/Responsable: Sra. María Concepción Espín Pérez

Clínica de Salud Mental San Felipe

Clínica cuyo tratamiento contempla todas las áreas afectadas por la enfermedad mental: la psicológica, la familiar, la social y la educativa. Cuentan con un equipo multidisciplinar formado por psicólogos, médicos, psiquiatras, enfermeras y auxiliares de enfermería. Disponen de una red asistencial propia con diferentes dispositivos especializados. Esto permite el abordaje específico de diferentes patologías. El abordaje de las patologías que tratan pretende la remisión de los síntomas y facilitar que la persona afectada sea capaz de recuperar o seguir construyendo la vida que la patología interrumpió. En el centro hay espacios dedicados a la alimentación, a la actividad física, a las terapias grupales y a la terapia individual.

Dirigido a: mayores de 18 años

Precio: se aplican cargos

Dirección: finca El Mayayo, 16, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968889096

Web/email: jcarriero@itasaludmental.com

Presidente/Responsable: Sra. Josefa Carrilero Sánchez

Clínica Doctor Muñoz SL

Clínica de salud mental compuesta por un equipo multidisciplinar de profesionales y con capacidad para 50 plazas para residentes. Tiene habitaciones individuales con aseo. La clínica se emplaza en grandes zonas ajardinadas. Tratan todas las patologías psiquiátricas, agudas y crónicas. Realizan diversas actividades y talleres. También hacen excursiones.

Dirigido a: pacientes adultos agudos y crónicos

Precio: sujeto a cargos

Dirección: carretera de Cartagena, 59, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968885550 / 968884258

Web/email: www.clinicadrmunoz.es / alfonsomunoz@clinicamunoz.com

Presidente/Responsable: Sr. Raimundo Muñoz Pérez y el Sr. Alfonso Muñoz Pérez

Horario: de lunes a sábados de 10:00h a 12:00 horas y de 17:00 a 19:00 horas

2.4.4 Clínicas Médicas

Centro Médico EQUILIBRIO

Es un centro médico con diferentes especialidades como fisioterapia, podología, odontología, estética facial y corporal y nutrición.

Dirigido a: población general

Precio: se aplican cargos

Dirección: avenida de Burgos, 64 bajo local 1, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968966004

Web/email: <https://centromedicoequilibrio.es> / info@centromedicoequilibrio.es

Presidente/Responsable: Sra. Alejandra Noguera Noguera

Horario: de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas y de lunes a jueves de 16:30 a 20:30 horas

Zonus Salud

Centro asistido por un fisioterapeuta-osteópata y un psicólogo. En el centro se realiza de forma personalizada fisioterapia, osteopatía estructural, visceral y craneal, readaptación y fisioterapia deportiva, pilates y ejercicio terapéutico, tratamientos de la ATM (articulación temporo-mandibular), fisioterapia invasiva y eco-guiada, estudio biomecánico de la carrera a pie, tratamiento del sistema nervioso periférico, electroterapia, magnetoterapia, presoterapia, psicología sanitaria, psicología deportiva, preparación de oposiciones y terapia psicológica EMDR.

Dirigido a: población general

Precio: se aplican cargos

Dirección: avenida de Burgos, s/n, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 608504593

Web/email: victormoreno.fisioterapia@gmail.com / zonus.fisioterapia@gmail.com

Presidente/Responsable: Sr. Víctor Moreno Jiménez y Sr. Rubén Rubio Gálvez

Horario: fisioterapia y osteopatía de lunes a viernes de 8:30 a 13:30 horas y de 16:30 a 20:30 horas y psicología martes y miércoles de 16:00 a 21:00 horas, aunque el horario puede verse modificado

2.4.5 Hospitales

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca

Es el principal complejo hospitalario de referencia del Servicio Murciano de Salud en la Región de Murcia. Presta servicio a la zona Oeste de Murcia y a los municipios colindantes, siendo el único hospital público de la Región con servicio materno-infantil. Asociado a la universidad de Murcia. Dispone de 863 camas de hospitalización. Posee las siguientes especialidades de referencia regional: cirugía cardiovascular y torácica, cirugía cardíaca infantil, cirugía maxilofacial, cirugía plástica y quemados, cirugía y oncología pediátrica, unidad de cuidados intensivos pediátrica y neonatológica, neurocirugía, oncología médica, oncología radioterápica, hemodinámica, medicina nuclear y coordinación y actividad de trasplantes.

Dirigido a: población general

Precio: gratuito

Dirección: carretera Madrid-Cartagena, s/n, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968369500

Web/email: www.murciasalud.es

Presidente/Responsable: Sr. Amancio Marín Sánchez

Horario: 24 horas

Hospital Román Alberca

Hospital psiquiátrico que cuenta con los siguientes servicios: urgencias 24 horas, hospital de día para pacientes con trastorno mental grave y trastorno de la personalidad, unidad de corta estancia y la unidad regional de media estancia (URME) compuesta por dos unidades: unidad de media estancia (UME) para pacientes que requieren ingresos hospitalarios de entre 3 y 6 meses y la unidad de recuperación hospitalaria (URH) con estancias entre 6 y 9 meses orientada a la recuperación de los pacientes. También cuenta con la unidad de psiquiatría infanto-juvenil para personas de 0 a 16 años con problemas de salud mental que residan en esta área de salud.

Dirigido a: población residente en las zonas básicas de salud correspondientes a El Palmar, Alhama de Murcia, Librilla, Alcantarilla, Sangonera la Verde y Sangonera la Seca

Precio: gratuito

Dirección: calle Lorca, 58, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968365800

Web/email: antonio.ortiz@carm.es

Presidente/Responsable: Sr. José Martínez Serrano

Horario: 24 horas

2.4.6 Residencias

Residencia Obispo Javier Azagra

Residencia perteneciente al IMAS que ofrece servicios de fisioterapia, taller de memoria, atención psicológica, atención sanitaria y personal educativo, trabajadora social y además como servicios externos disponen de peluquería y podología. Realizan actividades lúdicas fuera del centro residencial, excursiones y actividades socio-culturales.

Dirigido a: personas mayores de 60 años con grado de dependencia nivel 2 o 3

Precio: gratuito

Dirección: calle Lorca, 64, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968394148

Presidente/Responsable: Sr. Juan Antonio Frutos Sánchez

Residencia Luis Valenciano

Residencia perteneciente al IMAS para mayores con discapacidad psíquica crónica, que cuenta con talleres ocupacionales atendidos por personal educativo, fisioterapia, asistencia psicológica, médica, psiquiatra, sanitaria (enfermería y auxiliares sanitarios) y servicio de peluquería. Realizan actividades lúdicas fuera del centro.

Dirigido a: ancianos con discapacidad psíquica crónica

Precio: gratuito

Dirección: calle Lorca, 60, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968362100

Web/email: no disponible.

Presidente/Responsable: Sr. Juan Andrés Martínez Andrés

Residencia Virgen del Valle

Residencia psicogeriátrica perteneciente al IMAS que cuenta con atención sanitaria, servicio de psicología, psiquiatría, geriatría, talleres de terapia ocupacional y además, como servicios externos disponen de peluquería y podología.

Dirigido a: mayores con patología psiquiátrica crónica

Precio: gratuito

Dirección: calle Lorca, 62, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968365640

Web/email: www.residenciavirgendelvalle.es / virgenvallesanitarios-imas@listas.carm.es

Presidente/Responsable: Sra. Cristina Seiquer

2.5 Centros Sociales y Culturales

Los centros sociales y culturales favorecen la participación ciudadana y promueven actividades que impulsan el movimiento, el ocio, proporcionan ayuda e incluyen formación cultural.

Cáritas

Centro social de acogida y acompañamiento para la alimentación y gestiones de la vida diaria y social integral. Incluye reparto de alimentos de los fondos FEAD, así como alimentación infantil y donaciones de ropa.

Tienen un programa de formación y empleo, orientación socio-laboral y formación permanente.

Dirigido a: a personas de todas las edades

Precio: gratuito

Dirección: calle Lorca, 79, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 625185502

Web/email: pamartinez@ehlaboras.es / www.caritasregiondemurcia.org

Presidente/Responsable: Sr. Francisco Martínez Martínez

Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas

Centro Cultural y Social El Palmar (Alcaldía)

Centro destinado a favorecer el acercamiento de los ciudadanos al disfrute de la cultura, el ocio y el tiempo libre. Oferta actividades formativas, cursos y talleres de contenido variado.

Dirigido a: población general

Precio: se pueden aplicar cargos

Dirección: calle Mayor, 18, El Palmar (Murcia)

Teléfonos: 968884351 / 968885962

Web/email: www.centrosculturalesmurcia.com / centrosculturales@ayto-murcia.es

Horario: de octubre a junio de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas y en verano de 9:00 a 13:00 horas

Centro de Acción Comunitaria Los Rosales (CAC)

Espacio de participación y colaboración social para los vecinos y el movimiento asociativo del barrio de Los Rosales. Promueve actividades socioculturales, de tiempo libre, y de apoyo educativo para los menores y otros colectivos. Ofrece atención integral a familias 2 días a la semana, apoyo para solicitudes online: becas, solicitudes de citas previas, etc. Apoyo en orientación, información y asesoramiento sobre recursos socioeducativos. Atención e intervención socioeducativa a menores: refuerzo escolar y académico, ocio educativo, escuelas de verano, etc. Da información sobre actividades de desarrollo comunitario: fuente de las culturas, actividades de participación y convivencia, foro de la convivencia, etc.

Dirigido a: personas desde los 6 a los 64 años.

Precio: gratuito

Dirección: plaza Madroños, 10, El Palmar (Murcia)

Teléfonos: 968880203 / 968 886192 / 646983421 / 699543697 extensión: 45337

Web/email: www.serviciosociales.murcia.es/Centro-Visor/Centro-de-Accion-Comunitaria--Los-Rosales-154 / www.serviciosociales.es/ / www.coordinadoramurcia.wixsite.com / comunitariocentrosur@yahoo.es

Presidente/Responsable: Sr. Alfredo Serrano Cortés

Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 20:00 horas

Centro de La Mujer de El Palmar: Rosalía de Castro

Espacio que ofrece a las mujeres asociadas actividades formativas y socioculturales. Desarrolla actividades de promoción de la salud, como actividad física, alimentación, bienestar emocional, parentalidad positiva y fomento de hábitos saludables.

Dirigido a: mujeres mayores de edad

Precio: se pueden aplicar cargos

Dirección: calle Mayor, 98, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968882035

Web/email: www.serviciosociales.murcia.es/Centro-Visor/Centro-de-la-Mujer-El-Palmar-Rosalia-de-Castro-117 / igualdad@ayto-murcia.es

Presidente/Responsable: Sra. Inmaculada Bermúdez

Horario: lunes de 10:00 a 12:00 horas y de lunes a jueves de 18:00 a 20:00 horas

Centro Social de Mayores de El Palmar

Centro que ofrece actividades de entretenimiento y ocio, culturales, gerontogimnasia, de entrenamiento de la memoria, cursos de historia, etc. Disponen de un grupo coral, un grupo de teatro y un club de lectura con una profesora que viene a moderar una vez al mes. También organizan viajes. Asimismo, tienen servicio de peluquería y cantina.

Dirigido a: personas jubiladas

Precio: se pueden aplicar cargos

Dirección: calle Mayor 98, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968358600 teléfono central del Ayuntamiento de Murcia, es necesario pedir derivación con el Centro Social de Mayores de El Palmar

Web/email: centrosocialmayorespalmar@gmail.com

Presidente/Responsable: Sra. Lucía Luján

Horario: por las mañanas de lunes a jueves de 10:00 a 12:00 horas para información y por las tardes todos los días de 16:00 a 20:30 horas, excepto los sábados

Círculo Cultural de El Palmar (Casino)

Local privado que presta sus instalaciones para eventos variados de interés para los ciudadanos de El Palmar: talleres, exposiciones, teatro, baile, etc.

Dirigido a: población en general

Precio: se pueden aplicar cargos

Dirección: calle Mayor, 93, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968884864

Web/email: circuloculturalelpalmar@gmail.com

Presidente/Responsable: Sr. Juan Antonio Salinas

Horario: de lunes a viernes de 16:00 a 20:30 horas

Coordinadora de Barrios Murcia

Realizan seguimiento y refuerzo educativo, tienen actividades de ocio y tiempo libre y por las mañanas atención a la comunidad y alfabetización para adultos.

Dirigido a: niños, jóvenes, adultos y familias en riesgo de exclusión social

Precio: gratuito

Dirección: paseo Acacias, 9-11 bajo comercial, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 646983421

Web/email:

www.coordinadoramurcia.wixsite.com/cbmurcia /coordinadorarosaes@hotmail.com

Presidente/Responsable: Sra. Catherine León Salinas

Espacio Joven El Palmar (Los Colorines)

Centro de equipamiento público que cuenta con recursos para el funcionamiento de asociaciones y el desarrollo de actividades juveniles, formativas, culturales y sociales. Acoge las actividades de diversas asociaciones y agrupaciones como Dinamur, la Federación de Tenis de Mesa de la Región de Murcia, etc. Dispone de asesoría psicosocial para jóvenes vía presencial, por teléfono y por email

Dirigido a: niños desde 4 años hasta el final de la vida pero prioritariamente de los 14 a los 30 años

Precio: mayoritariamente gratuito aunque se pueden aplicar cargos

Dirección: calle Obispo Francisco Lerma, s/n, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968886221/ 968889124 /968298569

Web/email: <http://informajoven.org/> centrojuvenil.elpalmar@ayto-murcia.es

Presidente/Responsable: Ayuntamiento de Murcia

Horario: tardes de lunes a viernes de 17:00 a 21:00 horas y mañanas de jueves a sábado de 10:00 a 14:00 horas

Unidad de Trabajo Social (UTS). Servicios Sociales El Palmar

Las UTS tienen como objetivo facilitar el acceso a toda la población a los servicios sociales. Las principales actividades que se desarrollan son: información, orientación y asesoramiento sobre derechos, recursos y prestaciones ante situaciones de necesidad económica, atención y acompañamiento en situaciones de dependencia, desprotección vulnerabilidad social, empleo y formación, atención en situaciones de emergencia social, tramitación de diferentes modalidades de prestaciones, atención socioeducativa a la infancia, atención primaria: asesoramiento jurídico, atención psicológica y oficina de voluntariado.

Dirigido a: población general

Precio: gratuito

Dirección: ubicado en el Centro Cultural y Social, calle Mayor, 18, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968884351 / 868080300

Web/email: www.serviciosociales.es / mariamar.salcedo@ayto-murcia.es
/ inmaculada.padilla@ayto-murcia.es / encarna.frutos@ayto-murcia.es

Presidente/Responsable: Sra. María Mar Salcedo Santa, Sra. Inmaculada Padilla García y Sra. Encarna Frutos Marín

Horario: lunes, martes, miércoles y viernes de 9:00 a 12:00 horas con cita previa

2.6 Clínicas

2.6.1 Dentales

Establecimientos sanitarios en los que se llevan a cabo actividades de promoción de la salud bucodental, prevención, diagnóstico y tratamiento de alteraciones de los dientes y la boca.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Clínica Dental Dra. Cristina Calabriz Zapata Cristina Calabriz Zapata	Lunes y Martes: 10:00 a 14:00h Miércoles: 10:00 a 14:00h y 16:00 a 20:00h Jueves: 10:00 a 18:00h Viernes: 09:00 a 15:00h	C/San José, 12, 1ªB	601014340	clinicadentaldracalabria@gmail.com	▶▶ Servicio de scanner intraoral ▶▶ Cirugía estética ▶▶ Tratamientos de obturaciones, implantología y endodoncias
Clínica Dental Alba José Ángel Tornel Alba	Lunes a jueves: 10:00 a 14:00h y 17:00 a 21:00h Viernes: 10:00 a 14:00h	Av. Burgos 66F, bajo	968966004	www.albadental.es clinica@albadental.es	▶▶ Adscrito al programa PADI del SMS ▶▶ Ortodoncias y tratamientos dentales habituales

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Clínica Dental Abellán y Pérez Daniel Martínez Abellán y Ana Domínguez Pérez	Lunes: 8:00 a 13:30 y 16:30 a 20:00h Martes y viernes: 9:30 a 13:30 y 16:30 a 20:00h Miércoles: 9:30 a 13:30 y 15:30 a 21:00h Jueves: 9:30 a 13:30 y 17:00 a 20:00h Sábados: 10:00 a 13:00h	C/ Lorca, 21, bajo	968941609	clinicadentalabellanypererez@gmail.com www.abellanypererezclinicadental.com	▶▶ Scanner 3D ▶▶ Tratamientos estéticos ▶▶ Prótesis dentales y estéticas
Clínica Dental Carrión del Valle María José Carrión del Valle	Lunes a jueves: 10:00 a 14:00 y 17:00 a 21:00h Viernes: 10:00 a 14:30h	Av. Burgos, 64, 1ªF, 2ªescalera	968880041	jessenia.rocha@gmx.es	▶▶ Adscrito al programa PADI del SMS ▶▶ Ortodoncias e implantología ▶▶ Prótesis dentales ▶▶ Rehabilitación de implantes y fija ▶▶ Aparatología removable ▶▶ Tratamientos de carillas y blanqueamiento dentales
Clínica Dental Estrella Estrella Arnulphi Saló	Lunes a viernes: 10:00 a 14:00 y 17:00 a 21:00h	C/Altamira 10, bajo	868680200	arnulphiestrella@yahoo.es	▶▶ Adscrito al programa PADI del SMS ▶▶ Ortodoncias

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Clínica Dental El Palmar Francisco José Sauralópez	Lunes a viernes: 10:00 a 20:30h	C/ Mayor, 49, bajo	968880796	fjsaura@infomed.es www.clinicadentalelpalmar.es	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Adscrito al programa PADI del SMS ▶ Obturaciones ▶ Ortodoncias y endodoncias ▶ Implantología fijay móvil ▶ Blanqueamientos
Clínica Dental La Arrixaca Alejandro López Gómez	Lunes a viernes: 9:30 a 13:30 y 16:30 a 20:30h	Av. 1 de mayo (galería comercial Arrixaca)	968881728	clinicadentalarrixaca@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Adscrito al programa PADI del SMS ▶ La primera visita y diagnóstico es gratis, para todas las edades
Gio Dental Carmen María Gio Villalgordo	Lunes a jueves: 10:00 a 19:00h Viernes: 10:00 a 13:00h	Av. 1 de mayo, esquina rio Mundo, 3, bajo,	968909955 637653420	elpalmar@giodental.es www.giodental.es	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tratamiento de las enfermedades bucodentales ▶ Odontología biológica ▶ Niños en desarrollo a partir de los 3 años ▶ Diabéticos ▶ Pacientes con migrañas, etc.
Clínica Dental Dr. Cantos	Lunes a Jueves: 9:30 a 13:30 y 16:30 a 20:30h	Av. Primero de mayo, 8 -3ºA	968881820	cantosjl@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Adscrito al programa PADI del SMS ▶ Clínica dental, odontología en general ▶ Ortodoncia ▶ Odontopediatría ▶ Cirugía oral y estética ▶ Prevención

2.6.2 Fisioterapia

Una clínica de fisioterapia es un espacio especializado en la aplicación clínica de técnicas y métodos para el diagnóstico, tratamiento y prevención de diversas afecciones relacionadas con el sistema musculo- esquelético y la función motriz del cuerpo humano.

En estas clínicas se abordan patologías que van desde lesiones deportivas, postoperatorias, traumáticas, hasta enfermedades degenerativas o neuromusculares. El objetivo principal es restaurar, mantener y maximizar la movilidad, función y, en última instancia, la calidad de vida de un individuo, reduciendo o eliminando por completo el dolor y las discapacidades asociadas.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
CentroInspira Consuelo Pérez Armán	Lunes a jueves: 9:00 a 13:30 y 16:30 a 21:00h	C/ Aire, s/n, bajo comercial	688621454	centroinspira.fisioterapia@gmail.com	<p>» Tratamiento del suelo pélvico</p> <p>» Se dirige principalmente a la salud de la mujer en todas las fases de su vida</p>
Clínica de Fisioterapia Nuevo Palmar José Diego Frutos Bernal	Lunes a viernes: 9.30 a 13:30 y 16:30 a 20:30h	Av. Burgos nº 66-C	968885931	http://fisioterapianuevopalmar.com/nuevopalmar@gmail.com	<p>» Servicio de valoración de daño corporal en accidentes de tráfico</p>
Optimus Carolina Vázquez Villa	Martes y jueves por la tarde, con cita previa	C/ Ginés de la Neta, 3	626564368	carolinavv.optimus@gmail.com	<p>» Tratamiento del cólico del lactante</p> <p>» Osteopatía visceral y osteopatía</p>

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Clínica Fisioluz M ^a Dolores Merino Morales Juan Ignacio Salmerón Martín	Lunes a jueves: 17:00 a 20:00h	C/Amistad, 28	638003859	clinicafisioluz@hotmail.com	» Fisioterapia » Rehabilitación » Lesiones deportivas » Unidad de enfermería » Reflexología podal » Curación de heridas
Fisioterapia Encarna Torres Encarna Torres Romero	Lunes a Viernes: 8.00 a 14:00 y 16:00 a 21:00h	C/Olivo, 2, bajo	968883297	etrfisio@gmail.com	» Fisioterapia » Osteopatía » Terapia miofascial

2.6.3 Nutrición

Establecimientos destinados a la mejora de la calidad de vida de la población a través del control nutricional y dietético.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Alma Viva Inma RamírezPeñalver.	Lunes, martes y miércoles: 10:00 a 13:00 y 17:00 a 20:00h Jueves: 17:00 a 20:00h Viernes: 10:00 a 13:00	C/Cronista Carlos Valcárcel, 1	968884910	https://almavivaclinica.es/ almaviva.nutricion@gmail.com	Servicio de: » Nutricionista » Medicina estética » Fisioterapia

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Dietista- Nutricionista Elena Murcia Consuelo Pérez	Lunes a Jueves: 9:00 a 13:00 y 17:00 a 20:00h Viernes: 9:00 a 13:00h	C/Aire, s/n	629511469	elen.murcia@gmail.com	Especialidades: » Nutrición deportiva » Nutrición materno-infantil » Nutrición control fertilidad » Nutrición síndrome de ovarios poliquísticos
Herbolario Esenciabionatura Juana M ^a Montes Navarro	Lunes a Jueves: 10:00 a 13:30 y 17:30 a 20:30h Viernes: 10:00 a 13:30h	C/ Mayor, 80, puerta A	627823990 868928402	https://esenciasbionatura.es/ esenciasbionatura@gmail.com	» Fitoterapia » Alimentación ecológica » Nutrición deportiva » Control de peso y nutrición

2.6.4 Podología

Establecimientos en los que se llevan a cabo diferentes técnicas destinadas al cuidado integral de los pies. Abarcan tanto desde el diagnóstico como el tratamiento y prevención de problemas asociados a los pies.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Clínica Podológica Gadea Aída Balaciart Gadea	<p>Lunes: 10:30 a 14:00h</p> <p>Martes: 10:30 a 13:30 y 16:00 a 20:00h</p> <p>Miércoles: 10:30 a 20:00h</p> <p>Jueves y viernes: 9:30 a 14:00 y 17:00 a 20:00h</p>	C/ de la Alberca, 17a, 1º G	968883199	<p>clinicagadea@gmail.com</p> <p>www.clinicapodologicagadea.com</p>	<p>» Cuidados del piediabético, pie infantil y deportistas</p> <p>» Infiltraciones, ortesis, cirugía ungueal</p>
Clínica Podológica Verónica del Baño Verónica del Baño	<p>Lunes, martes y jueves: 9:00 a 13:30 y 16:30 a 20:00h</p> <p>Miércoles: 9:00 a 14:00h</p> <p>Viernes: 9:00 a 13:30h</p>	Pl. Pintor José María Párraga, 15, 1F	968884899	<p>vdbpodo@hotmail.com</p>	<p>» Tratamientos ortopodológicos, cirugía del pie, reconstrucciones ungueales, papilomas y verrugas, tratamientos infantiles, pie diabético</p> <p>» Podología deportiva</p>

2.6.5 Psicología

Centros en los que se aborda principalmente la psicología clínica, rama que se centra en la evaluación, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de todas aquellas situaciones que abarcan la salud mental. Así mismo, los servicios de logopedia se encargan de la atención a los trastornos asociados al lenguaje, la voz y/o la audición.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Centro de Psicología y Psicoterapia El Palmar Enrique Muñoz Rivas	Lunes a viernes: 10:00 a 21:00h	C/Mayor, 91	649102079	www.psicologo-murcia.com/ sicorivas@gmail.com	» Psicología para adultos
Clínica Psicológica Patricia Carbonell Patricia Carbonell López	Lunes a viernes: 10:00 a 21:00h	Carril Torre Piñero, 33	653267350 968883091	www.patriciacarbonell.es consultapsicologicapc@gmail.com	» Psicología de adultos, infantil y forense
Kairós Psicólogos José María Navarro	Lunes a viernes: 09:30 a 20:00h	Pl. Pintor José María Párraga, 15	606420383	zemia.navarro@gmail.com	» Psicología infanto-juvenil, adultos, terapia de parejas; Incluye servicio de Fisioterapia y Logopedia infantil

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Orbea Clínica Psicológica José Paredes	Lunes a viernes: 09:00 a 21:00h	C/Mariano Rojas, 48	675254936	www.orbeapsicologia.com/ orbeapsicologia@gmail.com	▶▶ Atención en entorno familiar, en domicilio ▶▶ Evaluación neuropsicológica infantil ▶▶ Dirigido desde 0 a 12 años
PsicoNess	Lunes a viernes: 9:30 a 20:00h	C/Villa de Saavedra, 10, 30150 Murcia	626017176	https://psiconess.es/info@psiconess.es	▶▶ Servicio de psicoterapia online

2.6.6 Reconocimientos Médicos

Un reconocimiento médico es un tipo de examen en el que se realiza una exploración física y diversas pruebas complementarias que sirven para averiguar el estado de salud de la persona o para diagnosticar enfermedades.

CRC (Centro Médico El Palmar)

Centro médico psicotécnico con atención diaria para la obtención/renovación de los carnet de conducir, permisos de armas, títulos náuticos, vigilantes de seguridad, licencia de animales peligrosos, grúas, torre y otros certificados de salud. Consulta médica a compañías sanitarias.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

Dirección: calle Mayor, 6, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 682900495

Web/email: ahervasgimenez@gmail.com

Presidente/Responsable: Sr. Ángel Hervás Giménez

Horario: lunes, miércoles y jueves de 10:00 a 14:00 horas y martes de 10:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 20:00 horas

2.7 Deportes

2.7.1 Centros Deportivos

Club Deportivo El Palmar. Fútbol Sala

Escuela deportiva que fomenta la deportividad y los valores de equipo a través del fútbol sala. Cuenta con equipos mixtos de niños y niñas.

Dirigido a: población general a partir de los 6 años de edad

Precio: sujeto a cargos

Dirección: calle Cibeles, 4, El Palmar (Murcia).

Teléfono: 610539801, 619410896.

Web/email: matas.diego@gmail.com

Presidente/Responsable: Diego Matas Muñoz

Horario: martes y jueves de 16:00 a 23:00 horas en el pabellón deportivo

Sede: pabellón deportivo, calle Libertad, 28, El Palmar (Murcia)

2.7.2 Instalaciones Deportivas

Instalación Deportiva Municipal. Polideportivo

Complejo municipal multidisciplinar en el que se encuentran diferentes tipos de instalaciones de ocio y deporte para la población. Las instalaciones son: pista polideportiva, campo de césped artificial, piscina cubierta (abierta también en verano) y pista de patinaje.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos.

Dirección: calle Polideportivo, 5, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968881822

Web/email: <https://www.murciadeportes.com/murciadeportes/web/instalaciones-/3/buscarinstalaciones>

Pádel Indoor X3

Club de pádel con 6 pistas indoor y un bar. Tienen escuela infantil y de adultos. Pueden acudir personas que juegan al pádel o no.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

Dirección: avenida de La Paloma, s/n, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 650909729

Web/email: padelx3murcia@gmail.com

Presidente/Responsable: Sr. José Manuel Cánovas García y Sr. Pedro Lisón Cava

Parque Deportivo. Pista Multideporte

Se trata de un espacio adaptado a la práctica deportiva con cuatro áreas completamente diferenciadas. Ocupan una superficie de 2000 metros cuadrados y las componen una primera zona polideportiva destinada a juegos multidisciplinarios, con dos pistas de baloncesto, una de fútbol sala y/o balonmano y otra de voleibol. Otro de los espacios estará dedicado a la calistenia y contará con aparatos como barras paralelas, barras para flexiones, puentes, bancos y escaleras horizontales y verticales. Hay un espacio habilitado para juegos biosaludables con elementos tipo pony, remo, columpio, de cintura ascensor y esquí de fondo, también contará con una nueva pista de tenis.

Dirigido a: personas de todas las edades

Precio: gratuito

Dirección: calle Pintor Muñoz Barberán

Pista de Pádel y Campo de Césped artificial El Palmar 2

Instalación deportiva municipal que cuenta con una pista de pádel y un campo de césped artificial.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

Dirección: calle Pintor Muñoz Barberán, 16, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968358600

Web/email: <https://www.murciadeportes.com/murciadeportes/web/instalaciones-/3/buscarinstalaciones>

Horario: de lunes a viernes de 09:30 a 23:00 horas, sábados de 09:30 a 21:00 horas y domingos de 09:30 a 14:00 horas

2.7.3 Equipos Deportivos y Clubes

Pista de Pádel y Campo de Césped artificial El Palmar 2

Escuela deportiva dirigida a niños de entre 4 y 18 años que quieran jugar al fútbol. Se basa en este deporte como medio para fomentar hábitos higiénicos, la responsabilidad, el compromiso y el respeto a los compañeros y al árbitro, y promocionar una buena educación deportiva. Se compone de 6 equipos de fútbol federados que compiten y 2 equipos de formación.

Dirigido a: población entre 6 y 18 años

Precio: sujeto a cargos

Dirección: calle Amatista, 50, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 679928090 / 65794659

Presidente/Responsable: Sr. Julián Zamora y Sr. Antonio Calatayud

Club de Tenis de Mesa

Escuela de tenis de mesa. Realizan competiciones y tienen equipos que compiten a nivel nacional.

Dirigido a: población general a partir de los 8 años de edad

Precio: sujeto a cargos, aunque realizan actividades gratuitas en algunos colegios

Dirección: calle José Luján, 20, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 687765827

Web/email: www.ctmelpalmar.wordpress.com/ / jusalian3@gmail.com / ftmrm.secretaria@gmail.com

Presidente/Responsable: Sr. José Salinas Pujante

Real Sociedad de Club de Campo de Murcia (Tiro Pichón)

Es un club privado para socios. Tiene 17 pistas de tenis en total, 12 de tierra batida y 5 pistas rápidas. Cuentan también con 6 pistas de pádel, gimnasio y actividades de fitness dirigidas por monitor, un campo de fútbol 7, 3 pistas de futbito y 1 pista de baloncesto, 2 de fútbol sala, una piscina de 25 metros y una infantil. Imparten clases de natación en verano. Cuentan con un restaurante. La entrada se realiza mediante solicitud de admisión y siempre que la junta directiva lo apruebe.

Dirigido a: todas las personas de todas las edades

Precio: se aplican cargos

Dirección: avenida Buenavista, 5, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968885220 / 676549473

Web/email: www.realsociedadclubdecampomurcia.es/ / administracion@clubdecampomurcia.es

Presidente/Responsable: Sr. Tomás González Arques

Horario: de 9:00 a 24:00 horas todos los días

2.7.4 Gimnasios

Establecimientos destinados a la práctica de diferentes tipos de ejercicio físico. Estos centros fomentan la promoción de un estilo de vida saludable y la prevención de múltiples enfermedades mejorando la condición física y mental de la población.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Activat	<p>Lunes a viernes: 08:30 a 15:30 y 17:00 a 22:00h</p> <p>Sábados: 09:30 a 11:30h</p>	C/Lorca, 44	642899432	<p>https://www.activatentrenamiento.es/</p> <p>activat@activatentrenamiento.es</p>	<p>» Entrenamiento personal y en grupos</p> <p>» Profesionales graduados y colegiados que se encargarán de que haga actividad física de forma segura y adaptada a tus necesidades</p>
BunkaiFitness	<p>Lunes a jueves: 06:45 a 22:30h</p> <p>Viernes: 06:45 a 21:30h</p> <p>Sábados: 09:00 a 14:00h</p>	C/ Navarra, 88	968885675	<p>info@bunkai.es</p> <p>https://bunkai.es/</p>	<p>» Clases grupales de pilates, spinning, body pump, yoga, glúteos, tonificación muscular, zumba</p> <p>» Clases de kárate para niños y adultos</p>
Dojo Samurai	<p>Lunes a viernes: 09:00 a 23:00h</p> <p>Sábados: 09:00 a 13:00h</p>	C/ Mayor, 89	691676873	<p>edwordokaratedo@gmail.com</p> <p>https://dojosamurai.negocio.site/?m=true</p>	<p>» Kárate Shito Ryuy Kyokushin. Kick-boxing</p> <p>» Niños, jóvenes y adultos</p>

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TLF	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Gimnasio Karate Bushido WKB	Lunes, miércoles y jueves: 17:15 a 23:00h	C/ Miguel Hernández, 14	660991636	http://www.kyokushinbudokai.es/a/57/dojo-bushido/lang/es kyokushinbushido@hotmail.es	» Centro de artes marciales con disciplinas como kárate Kyokushin Budokai, kárate infantil, defensa personal y Kobudo
IronSweat Muscle Center	Lunes a viernes: 07:00 a 23:00h Sábados: 10:00 a 14:00h	C/ Pico del Relojero, 16	968046232	ironsweatmusclecenter@gmail.com https://www.ironsweat.es/	» Gimnasio con sala de musculación y clases colectivas como Cycling, Body Pump, Pilates o GAP
Studio Pilates	Lunes a jueves: 8:00 a 12:30 y 16:30 a 21:30h Viernes: 8:30 a 10:30 y 16:30 a 18:30h	C/ San José, 10, Bajo	623189624	studiopilateselpalmar@gmail.com https://www.studiopilateselpalmar.com/	» Centro de pilates con sesiones grupales e individuales, metodologías tradicionales y modernas

2.7.5 Yoga

Luz Solar Centro

Establecimiento que proporciona los siguientes servicios: kundalini yoga, reflexología podal, tratamiento energético, toma de conciencia, registros akáshicos y masajes relajantes.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

Dirección: calle Pintor Muñoz Barberán, 24, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 626651089

Web/email: alejandrasolerhernandez@gmail.com

Presidente/Responsable: Sra. Alejandra Soler Hernández

2.8 Farmacias y Ortopedias

Las farmacias forman parte del Sistema Nacional de Salud como centros colaboradores destinados a contribuir a la prevención y promoción de la salud de la población a través de diferentes actividades como son la dispensación de fármacos, educación sanitaria, farmacovigilancia etc. (6).

Dirigido a: población en general

Precio: se pueden aplicar cargos

FARMACIA	HORARIO	DIRECCIÓN	TLF	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Farmacia 24H y Ortopedia Francisco Luis Navarro Martínez	24H	C/ Lorca, 147	968882236	farmacia_lapaz@hotmail.es www.farmacia24hmurcia.com	» Ortopedia » Análisis facial » Fitoterapia » Nutricionista » Deshabitación de metadona
A. Marín AbadSegura Luis Marín AbadSegura	Lunes a viernes: 9:30 a 13:45 y 17:30 a 20:30h Sábados: 10:00 a 13:45h	C/ Orquídeas, 1. Los Rosales	968885544	farmaciamarinabad@hotmail.com	» Fitoterapia » Ortopedia » Fórmula magistral » Análisis de la piel » Control de glucemia y presión arterial » Perforación del lóbulo de la oreja
Fernando Navarro González Fernando Navarro González	Lunes a sábados: 09:00 a 22:00h	Av. Progreso,9	968885066	farmaciafernandonavaro@gmail.com	» Homeopatía » Control de glucemia y presión arterial » Control de triglicéridos y colesterol » Nutricionista » Ortopedia » Saturación de oxígeno

FARMACIA	HORARIO	DIRECCIÓN	TLF	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
García Estañ Mino Fuensanta y Rosario Fuensanta y Rosario GarcíaEstañ Mino.	Lunes a viernes: 9:00 a 19:00 Sábados y domingos: 09:00 a 18:00	C/ Mayor, 59	968884389	farmaciamino@movistar.es www.farmaciacarriaestafmas.com	» Homeopatía » Veterinaria » Control de glucemia y presión arterial
La Nueva Inmaculada Martínez Soto	Lunes a sábados 9:00 a 22:00h	Av. 1º de Mayo, 2	968881296	lanuevafarmacia@gmail.com www.farmacialanuevafarmas.com	» Puericultura » Servicio personalizado medicamentos » Ortopedia
Encarna GarcíaLegaz y Ortopedia Arrixaca Encarna García Legaz	Lunes a viernes: 9:30 a 20:00h Sábados: 10:00 a 13:45h	Av. 1º de Mayo, 141	968882055	fcia.garcialegaz@gmail.com www.farmaciacarriaacafmas.com	» Ortopedia » Veterinaria » Homeopatía » Estudio de la piel » Control de glucemia y presión arterial
Ortopedia OrtoRuiz Luís Antonio Ruíz Martínez	Lunes a viernes: 9:00 a 14:00 y 17:00 a 20:00 Sábados: 10:00 a 13:00	Av. de las Palmeras, 1, bajo	868165406	info@ortoruiz.es www.ortoruiz.es	» Ortesis y prótesis de todo el cuerpo a medida y comerciales » Ayudas técnicas y para la movilidad
Ana Mª Rojas Otón Ana Mª Rojas Otón	Lunes a viernes: 9:30 a 13:45 y 17:30 a 20:30h	C/ La Gloria, 108	968885126 - 644569608	contacto@farmaciariojasoton.es www.farmaciacarriajason.es	» Análisis perfil lipídico » Asesoramiento nutricional » Seguimiento control de glucemia y presión arterial » Test de intolerancia alimentaria y desequilibrio intestinal

FARMACIA	HORARIO	DIRECCIÓN	TLF	CONTACTO/WEB	SERVICIOS
Villalobos Bernal Fernando y María Villalobos Muñoz María Villalobos Muñoz	Lunes a viernes: 09:30 a 13:45 y 17:00 a 20:00 Sábados Invierno: 9:45 - 13:45 Verano: 9:30 - 13:15	C/ Condes de la Concepción, 41	968909888	ceu2327@gmail.com	» Fórmula magistral » Ortopedia » Óptica » Nutrición » Control de peso

2.9 Ocio y Tiempo Libre

Teatro Bernal El Palmar

Teatro construido en 1910 y remodelado recientemente en 2023 por los alumnos de la Escuela Taller del Ayuntamiento de Murcia. Tiene programación constante y frecuente. En él se vienen desarrollando actividades de teatro, como es el "Clown", estilo teatral basado en el método de actuación de un payaso pero trasladado al mundo del actor, danza y conciertos con una programación estable (7).

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

Dirección: calle Lorca, 63

Teléfono: 968882329

Web/email: teatrobernal@ayto-murcia.es

Presidente/Responsable: Ana María Reche Molla

Horario: sujeto a cartelera

2.9.1 Espacios Naturales

NOMBRE	DIRECCIÓN/ COORDENADAS	CARACTERÍSTICAS
Área recreativa Rambla del Puerto	calle Rambla, 10, Murcia	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias, aparcamiento de bicicletas, circuito biosaludable, área de picnic bajo pérgolas, 2 mesas de ping-pong, zona de reunión y juego de mesa, pista de bolos murcianos

NOMBRE	DIRECCIÓN/ COORDENADAS	CARACTERÍSTICAS
Cerro del Portazgo	WR6X+94, El Palmar (Murcia)	Cerro localizado en la Sierra de Carrascoy en el que se encuentran las ruinas del castillo de El Portazgo, dividido por la autovía que cruza el Puerto de la Cadena (8)
El Palmeral	Diseminado Carril Tío Pelufa, 6, El Palmar (Murcia)	
Vía Amable ruta número 2 de Murcia, Aljucer y El Palmar		Itinerario para bici que une El Palmar con Murcia a través de la huerta. Atraviesa longitudinalmente la pedanía de Aljucer y cruza el Reguerón para acabar en El Palmar. El recorrido inicia en El Malecón (Murcia), junto a la pasarela Manterola donde se inicia el carril-bici (9), (10)

2.9.2 Fiestas

Las principales fiestas de El Palmar duran una semana y tienen lugar a finales de junio, coincidiendo con el día de San Juan. En ellas se realizan actividades para los niños con juegos populares, cantajuegos, actividades populares, conciertos, convivencias, fiesta de la espuma, desfile de peñas, concursos. También realizan actividades para festividades puntuales como son la cabalgata de reyes, carnaval, actividades en verano. Además, en ellas participan tanto la peña huertana "El Lugarico" como el conjunto de peñas de El Palmar. Los organizadores de estas fiestas son la Junta Municipal y la Comisión de Fiestas de El Palmar.

Comisión de Fiestas El Palmar

Comisión sin ánimo de lucro responsable de la organización de las fiestas populares de El Palmar y diferentes eventos sociales.

Dirigido a: población general

Dirección: carretera La Paloma, s/n (frente a Copele), El Palmar (Murcia)

Web/email: elpalmarcomisiondefiestas@gmail.com

Presidente/Responsable: Junta Municipal y la comisión de fiestas de El Palmar.

2.9.3 Parques Urbanos y Jardines

El municipio de El Palmar cuenta con un amplio número de parques, jardines y zonas verdes. Muchos de ellos disponen, no solo de zona de juegos, sino de elementos como aparatos de gerontogimnasia que permiten mantener o aumentar la capacidad física y motora de los usuarios, alcanzando así un buen estado físico y mental.

Dirigido a: población general

Precio: gratuito

NOMBRE	DIRECCIÓN	CARACTERÍSTICAS
Jardín Centro Social de los Mayores	C/ Mayor, 90	Zona de juegos al aire libre y gerontogimnasia, dirigida a adultos de entre 30 y 64 años, dispone de zona para juego de petanca
Jardín de los Chorletes	Av. de las Palmeras	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias en torno a una fuente de agua, con zona de juegos infantiles, dispone de actividades para verano como gymkanas o talleres (11)
Jardín de la Fuente	C/ Mayor 171	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias, con zona de juegos infantiles, en ocasiones se realizan actividades dirigidas a la infancia
Jardín de San Roque	C/ Mayor C/San Roque	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias, con zona de juegos infantiles y de arbolado
Jardín Gloria Fuertes	avenida 1º de Mayo	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias, con zona de juegos infantiles y zona cementada para patinar
Jardín Mariano Estrada Lorca	C/ Mariano Estrada Lorca	Zona de juegos al aire libre con aparatos de gerontogimnasia dirigida a adultos mayores de 64 años, junto a este espacio hay zona de juegos infantiles con mobiliario adecuado a estas edades
Jardín Pedro Cano	C/ Pedro Cano	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias, con zona de juegos infantiles y de arbolado
Jardín Plaza de la Constitución	avenida plaza dela Constitución	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias, con zona de juegos infantiles y de arbolado, y pista para practicar baloncesto y futbito
Parque Artemisa	C/Artemisa	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias, con zona de juegos infantiles
Parque Buenavista		Enclavado en la zona verde junto al paisaje forestal, parque natural al pie de autovía de Murcia- Cartagena, dotada de 3 parques de juegos infantiles
Parque Don Jaime Sotos	C/ Jacintos, 10	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias, con zona de juegos infantiles y zona de arbolado
Parque Instituto Marqués de los Vélez	C/Afroditia	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias y zona de arbolado
Parque Santa Ana	C/Santa Ana	Zona recreativa para niños, adolescentes y familias, con zona de juegos infantiles y zona de arbolado

NOMBRE	DIRECCIÓN	CARACTERÍSTICAS
Parque de la Paz	Avenida de La Paz	Zona verde de 17.300 metros cuadrados, con zona de juegos infantiles orientada al desarrollo de actividades físicas al aire libre, con elementos como redes para trepar, rocódromo, tobogán, cuerdas de equilibrio y un columpio para niños con movilidad reducida
Parque Regional El Valle y Carrascoy	cº. Sierra, 30153 Murcia	El Parque Regional del Valle-Carrascoy abarca las Sierras de Carrascoy, Puerto de la Cadena y Cresta del Gallo, con 16.742 hectáreas de superficie. (12)
Plaza de la Democracia	Plaza de la Democracia	Plaza con zona arbolada cercana al Pabellón de Deportes, cuenta con una pista multidisciplinar, 2 pistas de baloncesto, otra para fútbol sala y/o balonmano y otra para voleibol y cuenta con espacio para calistenia y zona de gerontogimnasia

2.9.4 Parques de Bolas

Parque Infantil de Bolas Dubidoo

Parque en alquiler diario para celebraciones infantiles y de cumpleaños. Zona de juegos con cama elástica, casita de juegos, balones grandes y, aparte, una zona de cocina equipada con microondas, mini horno y frigorífico.

Dirigido a: desde 1 año hasta los 9 años

Dirección: calle Pintor Muñoz Barberán, 10, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 678 72 35 97

Web/email: <https://dubidoo-parque-infantil.negocio.site/>
noeliagazquezarcas@hotmail.com

Presidente/Responsable: Sra. Noelia Gazquez Arcas

Horario: lunes a jueves y domingo de 10:00 a 22:00 horas y los viernes y sábados de 10:00 a 23:00 horas

Parque Infantil de Bolas Sol y Luna

Parque en alquiler diario para celebraciones infantiles y de cumpleaños. Zona de tobogán, piscina de bolas, balancines, tablero Montessori. Zona de mesas, frigorífico y microondas.

Dirigido a: desde 1 año hasta los 7 años

Dirección: avenida Primero de Mayo, s/n, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 684200064

Presidente/Responsable: Sra. Isabel Mengual Cánovas

Horario: de lunes a domingo de 11:00 a 22:00 horas

2.10 Ópticas

Establecimientos de carácter sanitario en los que se realizan actividades como evaluación de las capacidades visuales, adaptaciones de prótesis oculares, suministro y adaptación de prótesis externas etc. (13). Algunos de los centros incluyen servicio de audiometría.

Dirigido a: población general

Precio: sujeto a cargos

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TLF	CONTACTO/WEB
Multiópticas El Palmar Concepción Serrano Pina	Lunes a viernes: 09:30 a 13:45 17:00 a 20:30h Sábados: 09:45 a 13:30h	C/Mayor, 86	968886402	multiopticasomega1@gmail.com http://www.multiopticas.com/
Óptica G&GArrixaca Inmaculada García Bernal Manuela González Esteban	Lunes a viernes 09:30 a 19:00h Sábados: 10:00 a 13:30h	Av. Primero de Mayo (Galería Comercial Arrixaca)	968889475	arrixaca@variluxespecialista.es
Óptica El Palmar Juan Pedro Almagro Saura	Lunes a viernes: 09:45 a 13:30 y 17:00 a 20.30h Sábados: 09:45 a 13:30h	C/ Floridablanca,8	968882773	opticapalmar@gmail.com
Óptica Verlent Jesús Fernández García	Lunes a viernes: 10:00 a 13:45 y 17:00 a 20:30h Sábados: 10:00 a 13:30h	Av. Burgos,83	968882494	verlentopecticas@hotmail.com http://www.verlent.es/

CENTRO	HORARIO	DIRECCIÓN	TLF	CONTACTO/WEB
Óptica Legaz Juana María García Legaz Laura Carrillo Salmerón	VERANO Lunes a viernes: 09:30 a 13:30 y 17:30 a 20:30h Sábados 9:30 a 13:15h INVIERNO Lunes a viernes: 09:30 a 13:30 y 17:00 a 20:00h Sábados 10:00 a 13:45h	Av. 1º de Mayo, 141	968884582	opticalegaz@hotmail.com http://opticalegaz.es/

2.11 Recursos Materiales de Salud

DESA. Punto de Localización de Desfibrilador (Piscina Municipal El Palmar)

El Palmar dispone de 2 desfibriladores, situados fuera de los centros sanitarios. Los DESA son dispositivos destinados a tratar una parada cardiorrespiratoria. Se trata de instrumentos de electromedicina que liberan una descarga eléctrica a través del corazón, y que utilizan mensajes visuales y verbales para guiar la actuación de los resucitadores y son adecuados para su utilización por personas ajenas al mundo sanitario (14).

Dirigido a: población general

Dirección: uno de ellos en el Polideportivo Municipal en calle Polideportivo, 5 y otro en el Centro Cultural y Social de El Palmar (Alcaldía) en la calle Mayor, 18, El Palmar (Murcia)

2.12 Servicios de Seguridad Ciudadana

Policía Local

Comisaría de policía que cuenta con 30 agentes inscritos y presta servicio en las áreas de El Palmar, San Ginés y Sangonera la Verde.

Dirigido a: población general

Dirección: plaza de la Constitución, 14, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968 882 262

Web/email: policia.elpalmar@ayto-murcia.es

Horario: de lunes a viernes de 07:00 a 14:30 horas, llamar antes de acudir

Protección Civil

Prevención, servicios de asistencia y todas las urgencias y emergencias derivadas del 112 así como apoyo a bomberos, policía y servicios sanitarios.

Precio: gratuito

Dirección: calle Mayor, 18, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 617242140

Web/email: <https://www.proteccioncivil.es/> semproteccioncivil@gmail.com

Presidente/Responsable: Sr. Francisco Sánchez Alguacil

2.13 Templos y Entidades Religiosas

NOMBRE	HORARIO	DIRECCIÓN	CONTACTO
Capilla del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca D. David MagnoPujante Gilabert	Abierta todos los días las 24h. Servicio religioso: Lunes a viernes a las 11 horas Sábados y vísperas de festivos a las 18 horas Domingos y festivos alas 11 horas Hay capellanes 24h de guardia.	Carretera Madrid-Cartagena, s/n (en el interior del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca)	968369500
Iglesia de San Roque D. Antonio Martínez Álvarez D. Andrés MarínNava	Sábados a las 18:00h Domingos y festivos a las 9:00h	C/San Roque, 34	968889858 lapurisima@icloud.com https://www.lapurisimadelpalma.com/

NOMBRE	HORARIO	DIRECCIÓN	CONTACTO
Mezquita Los Rosales Mimouni Khanfri	Horario adaptado a horas de rezo 6:00-14:00-18:00-19:30-21:00	Paseo Acacias, 5	676609537
Parroquia de Santa Rosa de Lima D. Antonio Jesús Gallego López	Jueves, sábados y vísperas de festivo 19:30h Domingos y festivos 12:00h En el despacho parroquial se atiende los jueves a las 20:15h	Av. de los Rosales, 12A	623005931 609657127 https://santarosadelimaelpalmar.com/ iglesiasantarosadelimaelpalmar@gmail.com
Iglesia de la Purísima Concepción D. Andrés Marín Nava D. Antonio Martínez Álvarez	INVIERNO Martes a sábados 19:00h Domingos y festivos 10:00 a 12:00h (Parroquia) VERANO Martes a sábado a las 20:00h (Parroquia) Sábados y vísperas de festivo 20:00h (Parroquia) Domingos y festivos 9:00h (San Roque) 10:00h (Parroquia)	Plaza de la Iglesia	968889858 lapurissima@icloud.com https://www.lapurisima.delpalma.r.com/

NOMBRE	HORARIO	DIRECCIÓN	CONTACTO
Servicio religioso católico del IMAS D. Joaquín Sánchez Sánchez	<u>Centro Ocupacional para Personas con Discapacidad:</u> martes a las 10:30h <u>Residencia Luis Valenciano:</u> viernes a las 18:00h <u>Capilla Román Alberca:</u> domingos a las 10:30h <u>Residencia Obispo Javier Azagra:</u> domingos 11:15h <u>Residencia Virgen del Valle:</u> domingos a las 12:00h <u>Capilla Román Alberca:</u> domingos 10:30h		677406761

2.14 Transporte

2.14.1 Autobús

Operados por la empresa TMP Murcia, conecta El Palmar con otras pedanías y con la ciudad de Murcia. Las líneas de autobuses que pasan por El Palmar son: la 26 (línea principal El Palmar-Murcia compuesta por tres líneas 26A, 26B y 26C), la 28 (Sangonera la Verde-Murcia), la 70 (Avileses-Murcia), la 72 y la 78 (Campus-Beniaján).

Línea 26 (El Palmar - Murcia)

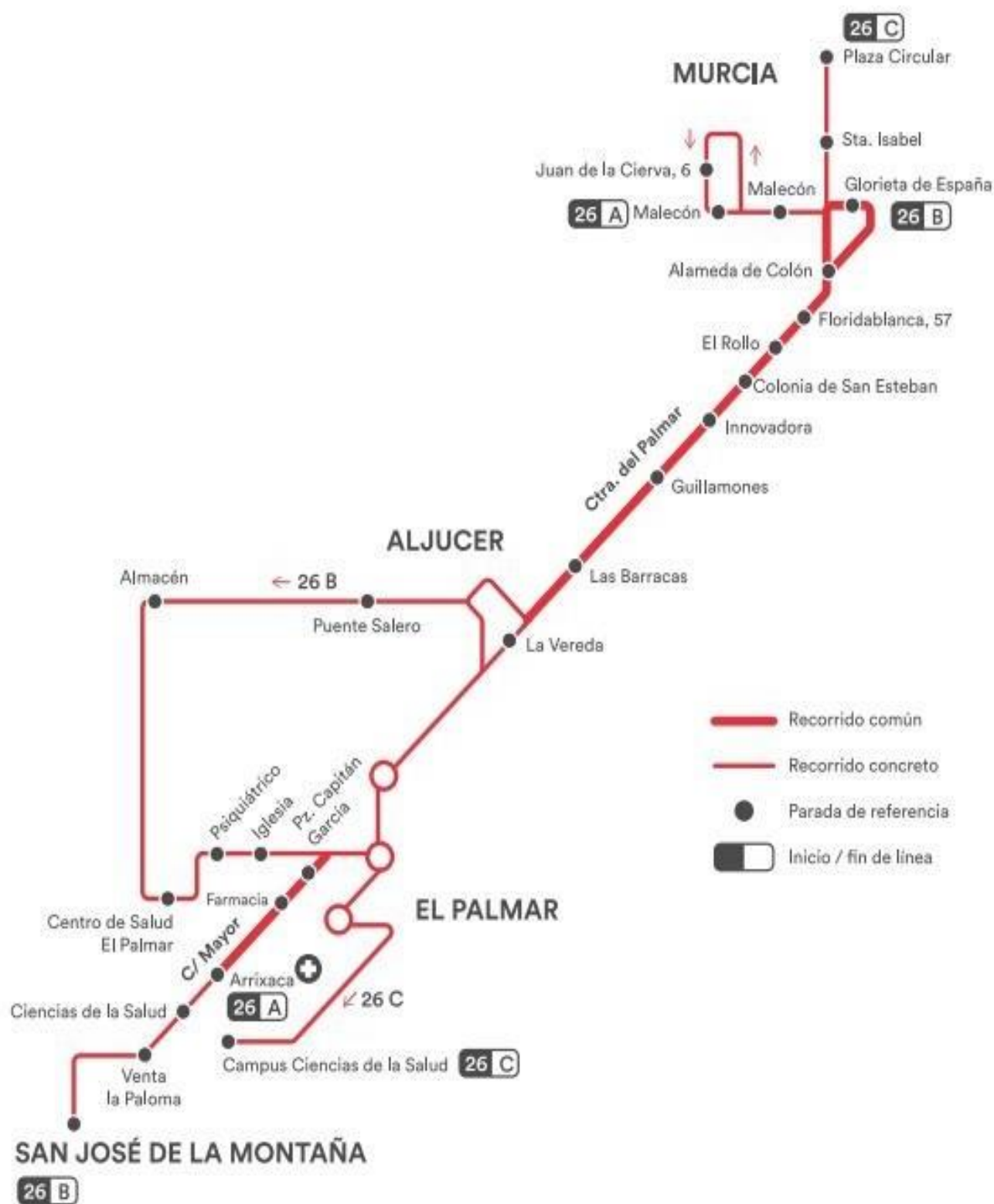
La línea 26 de autobús tiene 6 rutas y se compone de tres líneas: 26A: salida desde el Malecón (Murcia) hasta Arrixaca.

26B: salida desde Glorieta de España (Murcia) hasta San José de la Montaña.

26C: salida desde Plaza Circular (Murcia) hasta el Campus Universitario Ciencias de la Salud.

Paradas: 19

Duración del viaje: 21 min



2.14.2 Taxis

Parada de taxis emplazada en el Hospital General Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca.

Radio Taxi

Teléfono: 968248800 (parada Arrixaca)

2.14.3. Tranvibús

TRANVIBÚS

Servicio de transporte eléctrico 100% ecológico que conectará el centro de la capital con El Palmar.

2.14.4 Patinetes

APP. SUPERPEDESTRIAN PATINETES LINK

La aplicación Superpedestrian patinetes LINK te ofrece una alternativa de transporte de forma divertida y asequible para explorar tu ciudad. En la aplicación aparecen los patinetes que hay cerca de ti para que los puedas usar.

Dirigido a: personas mayores de 4 años

Precio: se aplican cargos

Teléfono: 622703526

Web/email: www.spadimur.com / info@spadimur.com

2.14.5 Parking

Parking Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca

Parking interior vigilado y con accesos adaptados.

Dirigido a: población general

Dirección: avenida Primero de Mayo, s/n, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968883309

Horario: servicio 24 horas

Parking Aparcamurcia La Arrixaca

Parking exterior con 345 plazas, que cuenta con aparca bicis gratuito y conexión con la línea de autobús.

Dirigido a: población general

Dirección: camino De la Balsa, 1, El Palmar (Murcia)

Teléfono: 968634537 / 636531735

Web/email: www.aparcamurcia.com

Horario: servicio 24 horas

3. ANEXOS

3.1 Marco Teórico El Palmar

El Palmar es una pedanía de Murcia de 24.395 habitantes (INE 2022), se encuentra a 10 kilómetros de la capital y cuenta con una superficie aproximada de 26039 km², enmarcada por los siguientes límites: al norte se encuentran Aljucer y San Ginés; al este, La Alberca; al oeste Sangonera la Verde; y al sur, separada por la sierra del Puerto de la Cadena, con las pedanías de Corvera y Baños y Mendo. En esta pedanía encontramos el hospital de referencia del área 1 y de toda la Región de Murcia: el Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca.

En cuanto la tradición, esta pedanía tiene varias citas ineludibles: las fiestas populares, el Rosario de la Aurora y las fiestas patronales en honor a la Purísima Concepción, donde la devoción se mezcla con la tradición huertana (15).

Datos de interés (16).	
Habitantes (2022)	24.395
Índice vejez (2020)	13,49%
Tasa de natalidad (2020)	10,67%
Tasa de mortalidad (2020)	7,41%
Tasa de dependencia en Murcia (2022)	51,16%

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo General

Mejorar la salud y la calidad de vida de la población de El Palmar mediante la elaboración de un Mapa de Activos de la Salud, que permitirá a los agentes sanitarios, sociales y políticos así como a los ciudadanos, realizar "Prescripción Social", conociendo todos los recursos que generan salud a su alcance.

3.2.2 Objetivos Específicos

- Crear nuevas rutas de colaboraciones y/o procesos de atención comunitaria entre los diversos agentes, empresas e instituciones de El Palmar.

- Empoderar a la comunidad para alcanzar un mayor nivel de salud y calidad de vida.
- Mejorar el bienestar de la persona a través de una participación conjunta entre personal sanitario, organizaciones, trabajadores no sanitarios y la ciudadanía, anteponiendo en común los diversos activos para la salud identificados.
- Fomentar el cambio de visión por parte de los profesionales y ciudadanos desde una perspectiva individualista hacia una visión colectiva, comunitaria e interprofesional.
- Favorecer la equidad, sostenibilidad ecológica, coproducción de salud y transformación social en la pedanía de El Palmar.
- Favorecer la información de los recursos para que los ciudadanos tomen decisiones libres y conscientes acerca de su salud.

3.3 Metodología

El mapeo de activos es un modelo de participación comunitaria en el que tanto los profesionales de la salud, sociales, educativos y políticos, así como la población de El Palmar pueden trabajar conjuntamente (1).

La guía metodológica empleada para la elaboración de este Mapa de Activos de la Salud consta de las siguientes fases:

3.3.1 Fase de Preparación y Contextualización

La idea de realizar este proyecto nace durante un debate entre diferentes miembros del equipo de atención primaria del centro de salud de El Palmar, acerca de las diversas necesidades y carencias de las que dispone la población residente en esta pedanía. Una vez planteada la idea, se informó a los trabajadores del centro de salud ofreciéndoles la oportunidad de participar en este proyecto. Resultando la creación del equipo de Mapa de Activos de Salud de El Palmar conformado por once participantes entre los que destacan profesionales de enfermería, enfermeras especialistas en enfermería familiar y comunitaria, médicos especialistas en medicina familiar y comunitaria y pediatría, y residentes de enfermería familiar y comunitaria. Aunque por circunstancias personales y laborales, durante la realización del proyecto y en la finalización del mismo, quedamos finalmente un total de seis profesionales.

Una vez delimitado el ámbito geográfico de trabajo y establecidos los objetivos: el por qué y el para qué de la realización de este proyecto, repartimos las tareas y nos pusimos en contacto con diversas entidades e instituciones, entre ellas, responsables

políticos y directivos de la administración local de El Palmar, de la gerencia del Área I del Servicio Murciano de Salud, entidades asociativas, etc. con la finalidad de que el proyecto se realice bajo una organización intersectorial.

Por otra parte, con relación a la duración del tiempo destinado a la elaboración de la primera edición de este proyecto, se estableció desde un inicio un margen de cinco meses, ya que dos de nuestros objetivos principales eran disponer de un documento asílo antes posible por su gran utilidad y que este estuviese en constante actualización, de manera que, aunque se fuese actualizando constantemente, como mínimo, cada dos años se elaborará una nueva edición.

Es importante destacar que este documento va dirigido a las instituciones, a los profesionales y a todos los ciudadanos de El Palmar, por lo que cualquier persona de cualquier edad y nivel sociocultural pueda hacer uso de él.

3.3.2 Recogida de Información: identificación de activos para la salud

En primer lugar, antes de comenzar con la identificación de los activos, era necesario establecer una definición acerca de lo que es un activo para la salud. Para ello, empleamos dos métodos, uno de ellos fue consultar diversas bases de datos científicas MEDLINE/PubMed, SciELO y Web Of Science (WOS), con el objetivo de identificar una definición clara, objetiva y concisa y, por otra parte, encuestamos a diferentes ciudadanos residentes en El Palmar, para conocer la percepción subjetiva de la comunidad sobre sus activos en salud. En este último método, la recogida de información se llevó a cabo a través de las citas telefónicas y presenciales con ciudadanos, y mediante la creación de la siguiente pregunta abierta con opción a respuesta libre por parte de los ciudadanos "¿Qué crees que es saludable en tu pedanía y quizá no se conozca tanto como se debiera?" publicada en las redes sociales Instagram, Facebook, Telegram y X (Twitter) a través de la cuenta @cselpalmar del centro de salud de El Palmar.

Los Activos para la Salud identificados fueron los siguientes:

- Asociaciones
- Alimentación
- Agentes sociales
- Clínicas y Centros sanitarios
- Cultura
- Deporte
- Economía
- Educación
- Espacios naturales
- Políticas locales

- Religión
- Servicios de Seguridad Ciudadana
- Transporte público

Una vez identificados los activos, realizamos una búsqueda exhaustiva de los diferentes establecimientos e instituciones relacionadas con cada activo mediante el empleo de metabuscadores online como Google y Google Street View, y a través de los agentes sanitarios, sociales, políticos y ciudadanos de El Palmar, entre otros.

En segundo lugar, con la finalidad de recopilar la información requerida para elaborar el documento de cada establecimiento y que nos otorgase su voluntad de participar y su conformidad con lo que se había descrito de su empresa, se procedió a la creación de un correo electrónico para el cual todos los miembros del equipo encargado del Mapa de Activos disponían de su usuario y contraseña. A través de este email y por vía telefónica, se contactaba con cada participante, obteniendo su consentimiento informado, los datos necesarios y contrastando la información de la que ya disponíamos de algunos de ellos.

Con relación a la información requerida de cada uno de ellos, se resumen en lo siguiente:

- Breve descripción de la empresa, establecimiento, institución, etc.
- A quienes van dirigidos sus servicios prestados.
- Aplicación o no de cargos.
- Dirección, Teléfono de contacto y web/email.
- Horario.
- Presidente/Responsable.

3.3.3 Análisis, Interpretación y Presentación de la Información

La idea de la creación del Mapa de Activos había que plasmarla por escrito, por lo que se creó un documento en formato Word en conjunto. Así se consiguió un trabajo eficiente ya que, mientras recopilábamos información vía oral, quedaba plasmada en el archivo por escrito.

A medida que avanzaba el tiempo, en base de los activos que ya habíamos acordado, surgieron ideas de ir creando subgrupos para estratificar la información de una manera concisa y que fuese visualmente agradable y atractiva para el lector.

Al ser un documento para toda la población, tuvimos que tener en cuenta varios aspectos, como la utilización de un lenguaje sin tecnicismos. Además, para concretar más los activos que estábamos estudiando, se creó un archivo de Google Maps para facilitar su correcta localización.

3.3.4 Difusión de los Activos en Salud

La elaboración de un Mapa de Activos es uno de los proyectos con mayor impacto comunitario en la población. Presenta numerosas ventajas ya mencionadas con anterioridad y su difusión se puede llevar a cabo de múltiples maneras.

Asimismo, la opción escogida por nuestro equipo para difundir los activos localizados en El Palmar y que las personas que lo deseen puedan acceder a ellos de forma rápida y eficaz, y para que el documento se mantenga en constante actualización, consiste en la creación de un código QR elaborado sobre un papel autoadhesivo, el cual se podrá escanear empleando un teléfono móvil. Una vez escaneado, este te dirigirá al documento oficial y al mapa geográfico de El Palmar con cada establecimiento señalado. Además el equipo encargado de realizarlo colgará carteles para informar de el día y lugar del evento de presentación del trabajo a la ciudadanía y se le dará difusión a través de las redes sociales del centro de salud de El Palmar.

3.3.5 Evaluación

Durante el proceso de elaboración del documento nos hemos encontrado con algunas limitaciones, siendo una de ellas la falta de comprensión por parte de los participantes y del público al que nos dirigimos acerca del concepto de Mapa de Activos. Asimismo, la falta de respuesta por parte de algunos establecimientos, compone otra de las dificultades observadas ya que, tras numerosos intentos fallidos de contacto vía telefónica o email, tuvimos que optar por no incluirlos por dos principales motivos, no disponíamos de su consentimiento informado y carecíamos de datos acerca de su empresa.

Por otra parte, debido al margen estrecho de tiempo destinado a la elaboración de esta primera edición y a los pocos miembros que conformamos el equipo responsable del proyecto, tuvimos que abstenernos de reflejar más allá de los centros dietéticos y nutricionistas en cuanto al activo "alimentación", debido a la gran magnitud de recursos incluidos en él. Por ello, dejamos pendiente su inclusión para la próxima edición del documento.

Finalmente, una vez que disponemos del proyecto, podemos apreciar que los objetivos fijados desde un inicio han sido alcanzados. La existencia de este documento nos permite multitud de usos, como promover nuevos procesos de participación comunitaria, favorecer la equidad y la coproducción de salud entre los ciudadanos de El Palmar, empoderar a la comunidad o proporcionar unos cuidados y una atención individualizada fomentando el trabajo interdisciplinario y favoreciendo la economía local.

4. BIBLIOGRAFÍA

1. Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León. Guía Metodológica para el desarrollo de un Mapa de Activos. [Internet]. 2021; Disponible en: https://www.saludcastillayleon.es/es/mapa-activos.ficheros/2498706-Gui%C2%BFa%20metodologica%20activos%20salud_ESPA%C3%91OL.pdf
2. Hernán García, M., Cardo Miota A., Barranco Tirado, JF., Belda Grindley, C., Páez Muñoz, E., Rodríguez Gómez, S., Lafuente Robles, N., Salud Comunitaria basada en activos. 2019; 45.
3. Cubillo Llanes, J., Rosado Muñoz, N., Real Pérez, M. Á., Sanz Martín, V., García Árbol, B., & Kennedy Brown, I. Del mapa del tesoro a la red de activos en salud. Comunidad [Internet]; 2022; 63-69.
4. Ferrer Aracil J, Álamo Candelaria JM. El mapa de activos para la salud como herramienta de organización y desarrollo comunitario. SemFYC. 2018
5. Martín Ruano, A., Martín Ruano J., Martín García, M.A. La guardería. Pediatría Integral. 2019;110.e1-110.e9.
6. Morales Marrero, C., Núñez Catalán, M., Abdala Kuri, S., Oliva Martín, A., Dévora Gutiérrez, S. Farmacia asistencial ¿qué aporta al sistema nacional de salud? Majorensis: Revista Electrónica de Ciencia y Tecnología. 2021;17:9–16.
7. Teatro Bernal - Turismo de Murcia [Internet]. Disponible en: <https://www.turismodemurcia.es/es/teatro-bernal>
8. Castillos de la Asomada y el del Portazgo. | Castillos de Murcia | All You Need In Murcia [Internet]. Disponible en: <http://www.allyouneedinmurcia.com/es/historia-cultura/castillos-de-la-asomada-y-del-portazgo/>
9. INICIO | Murcia - Medio Ambiente [Internet]. medioambiente.murcia.es. Disponible en: <https://www.murcia.es/medio-ambiente/parquesyjardines/index.asp>
10. Vías Amables [Internet]. Oficina de la Bicicleta. Disponible en: <https://www.oficinabicicletamurcia.com/vias-amables/>
11. EVENTS S. Parques de Verano: Jardín de los Chorletes (El Palmar) [Internet]. Ayuntamiento de Murcia. Disponible en: <https://murcia.symposium.events/68458/detail/parques-de-verano-jardin-de-los-chorletes-el-palmar.htm>
12. Murcianatural - Carrascoy y El Valle [Internet]. murcianatural.carm.es. Disponible en: <https://murcianatural.carm.es/web/guest/carrascoy-y-el-valle>
13. Cámara de Zaragoza [Internet]. Disponible en: <https://www.camarazaragoza.com/>
14. Revista Oficial de la Asociación Española de Enfermería y Salud. Tiempos de Enfermería y Salud. Vol. 4. 2023.
15. Historia de El Palmar - Portal Ayuntamiento de Murcia [Internet]. www.murcia.es. Disponible en: <https://www.murcia.es/web/portal/historia33>
16. Tasa de Dependencia por municipio [Internet]. Instituto Nacional de Estadística. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=30735&L=0>

5. ACCESO AL MAPA

Link de acceso al mapa para localizar los activos de salud en el palmar en googlemaps:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1AlfW66jdj5dt9ZMevOjZfyAi46ki8BY&usp=share_link