

# gratuito **amarriñas**

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Sada - Oleiros

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

**tu periódico comarcal**

NÚMERO - 95

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MAYO - AÑO 2026



La Primavera de Portas Abertas de Turismo de Galicia, dinamiza con un centenar de actividades la cultura vitivinícola

pág. 4



Ruta por el suroeste de Ourense

pág. 6 y 7

El objetivo es combatir la soledad no deseada y reforzar el bienestar emocional en los mayores

## En marcha el proyecto "Aloumiños" en 20 ayuntamientos de A Coruña y Lugo

La Xunta pondrá en marcha en veinte municipios de A Coruña y Lugo, en colaboración con el Colegio de educadoras y educadores sociales de Galicia, el programa 'Aloumiños', con el objetivo de combatir la soledad no deseada y reforzar el bienestar emocional.

El conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño, y la presidenta del Colegio de Educadoras y Educadores Sociales de Galicia, Sonia González Rodríguez, firmaron el pasado día 28, el convenio de colaboración. El objetivo de esta iniciativa, que cuenta con un presupuesto de 120.000 euros, es mejorar la salud mental de la ciudadanía por medio de andaduras saludables y actividades de dinamización social en grupo. Desde los centros de salud de Galicia se buscará detectar las personas que se encuentren en situación de soledad no deseada para informarlos del programa y formar grupos dirigidos por personal especializado. De este modo, se abordará el bienestar emocional y se realizarán ac-



tividades que fomenten las relaciones vecinales con el fin de procurar el acompañamiento. Este año el proyecto Aloumiños se llevará a cabo en los ayuntamientos de Cereda, Ordes, Tordoia, Trazo, As

Somozas, Moeche, Neda, San Sadurniño, Abegondo, Mesía, Frades y Carral, en la provincia de A Coruña, y en A Pastoriza, Pol, Abadín, Riotorto, Alfoz, Muras, Mondoñedo y O Valadouro; en Lugo.

El pasado año este programa contó con un total de 274 personas participantes, siendo el 82,12% mujeres y con el rango de edad mayoritario situado entre los 70 y los 79 años (47,08% del total).

### Plan "Le llamamos"

Desde este mes la Agencia Tributaria comenzará a asistir a los ciudadanos a través del plan "Le llamamos", tras solicitar cita previa, para la atención telefónica de la declaración de la Renta.

Una vez que el contribuyente pide cita y elige horario de mañana o de tarde, el sistema le propone un día y una hora en la que recibirá la llamada de la Agencia Tributaria. En favor de la propia agilidad del servicio, resulta muy conveniente que el contribuyente tenga disponible la información y documentación necesaria para realizar la declaración cuando le llame la Agencia. La atención presencial en oficinas se iniciará el 1 de junio, con solicitud de cita a partir del 29 de mayo.

El plazo de presentación finalizará el 30 de junio para declaraciones tanto a ingresar como a devolver, si bien el plazo en las declaraciones a ingresar con domiciliación bancaria concluirá el 25 de junio.



**ESPECIALISTAS EN  
IMPLANTES Y ESTÉTICA  
DENTAL**

Tecnología avanzada para resultados duraderos

-  **IMPLANTES DENTALES**  
Desde el primer día
-  **ORTODONCIA INVISIBLE**  
Discreta y efectiva
-  **ESTÉTICA DENTAL**  
Sonrisas naturales y armónicas

**1ª CONSULTA + DIAGNÓSTICO GRATIS**

**PIDE TU CITA HOY**

**CUIDADENT CLÍNICA DENTAL**

ATENCIÓN CERCANA Y PERSONALIZADA | EQUIPO ESPECIALIZADO | FINANCIACIÓN A TU MEDIDA

**981 91 50 20**

O Burgo - Culleredo  
Av. Rutis, 1



MÁS DE 6.000 PACIENTES YA HAN DEPOSITADO SU CONFIANZA EN NOSOTROS

## Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com

981 638 680

640 298 499

En nuestra página web  
encontrarás todos los  
números del periódico  
digitalizados.

**Distribución gratuita**  
en los Ayuntamientos de:  
Culleredo, Cambre,  
Betanzos, Sada, Oleiros,  
Carral, Abegondo, Bergondo,  
Arteixo, A Coruña, Miño,  
Puentedeume, Narón y Ferrol.

## Colaboradores:

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo,  
Paula Aparicio Castillo,  
Esther López Castro,  
Bea Ramón Iglesias  
y todos los Ayuntamientos  
pertenecientes a la Comarca  
das Mariñas.

## Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación  
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

"As Mariñas" no se hace  
responsable de las opiniones  
manifestadas por sus  
colaboradores.

## TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

## OLEIROS

Concello.....981610000  
Recaudación Municipal.....981635603  
Centro Salud.....981082188  
Centro Salud Sta. Cruz.....981626768  
Centro Salud Perillo.....981638731  
Aguas (Sergesco).....981610602  
Juzgado de Paz.....981610824  
Guardia Civil.....981610067  
Taxi.....981651111  
Piscina Municipal.....981611338  
Policía Local.....981610001  
Protección Civil.....981636933  
SOS Galicia.....900444222  
Centro Urgencias.....981614901

## CAMBRE

Concello.....981613128  
Fax Concello.....981675969  
Urgencias.....112  
Centro Salud.....981675101  
Aguas (Aguaservi).....981670502  
Cespa.....981795524  
Guardia Civil.....981654730  
Limpieza Viaria.....617461722  
Policía Local.....981675533  
Protección Civil.....606309956  
Alumbrado Público.....981613192  
Recogida Basuras.....981784704

## CULLEREDO

Casa do Concello.....981677777  
Ambulancia.....081  
Centro Salud.....981666444  
Aguas.....981612033  
Guardia Civil.....981654875  
Policía Local.....981677755  
Protección Civil.....981651879  
Taxi.....981665184  
A Escada.....981664452  
C. F. Pablo Picasso.....981664204  
Centro de información ás mulleres  
(CIM).....981654570  
Centro municipal asociativo.....981652122

Conservatorio de Música.....981667798  
Edificio usos múltiples.....981665597  
Servizos Sociais  
de O Burgo.....981654570  
Servizos Sociais  
de Vilaboa.....981660079  
Villa Melania.....981650077

## ABEGONDO

Concello.....981647909/981647916  
Concello Fax.....981673050  
Centro de saúde.....981673330  
Urgencias.....061 y 981770711  
Farmacia de Abegondo.....981673003  
Farmacia de Santirso.....981669425  
Farmacia Place Amado.....981669489  
Parada de taxis.....981673526  
Guardia Civil.....981673030

## BERGONDO

Concello.....981791252  
Albergue de Gandarío.....981620005  
Cámara Agraria  
de Guisamo.....981780068  
Pazo de Mariñán.....981777001  
Escola Capacitación  
Agraria.....981795220  
Asoc. Brétema.....981795029  
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745  
Sociedade de Guisamo.....981780052  
Asoc. Amas de Casa.....981791249  
Servicio de Incendios.....981791464

## SADA

Concello.....981620075  
Casa de la Cultura.....981619115  
Juzgado de Paz.....981620021  
Correos.....981620876  
Asociación Empresarios.....981622412  
Guardia Civil.....981620766  
Policía Local.....981622484  
Móvil Policía Local.....629572289  
Protección Civil.....607438457  
SOS Galicia.....900444222

Guardia Civil de Tráfico.....981637351  
Centro de Salud.....981621900  
Centro de Urgencias.....981621792  
Taxis.....981620710  
Autocares Calpita.....981620070  
Autocares Eliseo Pita.....981620994  
Puerto Deportivo Sada.....981619015  
Club Náutico Sada.....981619018  
Recogida de Aceites.....981606952  
Albergue de Gandarío.....981791005  
Camping San Pedro.....981617778  
Camping Velo Mar.....981617076  
Guardería.....981622601  
Viaqua.....981620949  
Fenosa (averías).....981147200  
Pabellón Polideportivo.....981622566  
Urgencias.....981621792

## BETANZOS

Concello.....981770011  
Concello Fax.....981776529  
Policía Municipal.....981770602  
Protección Civil.....981774742  
Fax Protección Civil.....981774742  
Biblioteca.....981771946  
Pasatempo.....981773698  
Polideportivo.....981773252  
Viaqua.....981772112  
Radio Betanzos.....981773703  
Guardia Civil.....981770053  
Cruz Roja.....981771515  
Correos.....981771888  
Extensión Agraria.....981770062  
Casa da Xuventude.....981774089  
Taxis.....981770202  
Radio Taxi.....981774990  
Tele Taxi.....981771515  
Liceo.....981771557

## A CORUÑA

Concello.....981184200  
Ambulancia.....061  
Bomberos.....080  
Incendios Forestales.....085  
Cruz Roja.....981221000

Salvamento Marítimo.....981209541  
Policía Local.....092  
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455  
Grúas Municipales.....981298095  
Casa Do Mar.....981170359  
CHUAC.....981178000  
Hospital Materno Infantil.....981285400  
RENFE (información).....981150202  
Aeroporto Alvedro.....981187200  
Recaudación Municipal.....981184215  
C. Municipal de Empleo.....981184399  
Juzgado de Guardia.....981185238

## CARRAL

Concello.....981670002  
Policía local.....689544311/981670002  
Protección Civil.....112  
Casa de la  
Cultura/Bibliotecas.....981672580  
Edif. Social Toñino Espiñeira.....981613520  
Centro de Salud.....981672186

## ARTEIXO

Concello.....981659000/981600009  
Policía Local.....981659001/981600060  
Protección Civil.....981659165/981641414  
Edificio Servicios Sociales.....981659110  
Biblioteca "H. Rabuñal".....981659108  
Centro Cívico Cultural.....981659100  
C. de Información A Muller.....981601415  
C. Baiuca.....981659095/981602785  
Xulgado de Paz.....981600002  
S. Municipal de Augas.....981659090



UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR  
CON LAS ÚLTIMAS TECNOLOGÍAS  
Y AVANCES DEL MERCADO

**"ENFOCADOS  
EN TU BIENESTAR"**

Dr. Alejandro de Vicente Crespo  
ODONTÓLOGO  
Nº Colegiado 15001942

Especialistas en implantología dental avanzada

T. 981 675 466

www.alexdevicente.com

Fabas, 30 bajo - Pravio. 15668 CAMBRE

Nº Reg. Sanit. C-15-004309

El 018 no es un teléfono de emergencias para usar en el momento del siniestro ni sustituye al 112

# DGT activa el teléfono 018 de atención a víctimas de tráfico, disponible 365 días al año

*No es un teléfono de emergencias para usar en el momento del siniestro ni sustituye al 112, sino que sirve para recabar orientación psicológica, social, legal o médica en la fase posterior al mismo.*

Desde ahora todas las personas que sufran un siniestro de tráfico en cualquier lugar de España podrán marcar el teléfono gratuito 018, un servicio pionero, confidencial y con cobertura nacional, que atiende en 50 idiomas los 365 días del año para ofrecer apoyo psicológico, orientación legal y acompañamiento.

El 018 es accesible a personas con discapacidad y está disponible los 365 días del año entre las 8:00 y las 21:00 horas para ofrecer información, orientación y acompañamiento a víctimas, familiares y personas allegadas ante las dudas o las dificultades que puedan surgir después del siniestro.

La puesta en marcha de este nuevo servicio público de la DGT nace con el objetivo de prestar ayuda a todo aquel que sufra, directa o in-



directamente, un siniestro de tráfico, que tendrá a su disposición un equipo de profesionales del trabajo social, de la psicología y de la abogacía especializados en siniestralidad vial que podrán ofrecer orientación y asesoramiento personalizado.

Para acceder se debe marcar el 018

o también se puede hacer a través de WhatsApp en el 645 713 823, del correo electrónico [victimatrafico@dgt.es](mailto:victimatrafico@dgt.es) o del formulario disponible en la página web de la DGT.

Las víctimas, tanto directas como indirectas, no sólo padecen lesiones físicas sino, en muchos casos,

también graves consecuencias psicológicas y sociales (superación del trauma, duelo o discapacidad, entre otras) a las que se suman los trámites administrativos y legales a los que tienen que hacer frente tras el siniestro (atestado, denuncia, indemnizaciones, dependencia, juicios, etc.).

Además, el desconocimiento de sus derechos y de los recursos para su atención es un "grave hándicap" en un momento de especial vulnerabilidad, en el que muchas personas se sienten desorientadas y sin saber dónde acudir.

No es un teléfono de emergencias para usar en el momento del siniestro ni sustituye al 112.

Además, en casos de siniestros graves el equipo podrá realizar un seguimiento periódico hasta un año después, si así lo autoriza el interesado, con el objetivo de comprobar si los recursos ofrecidos han sido de utilidad y de actualizarlos en base a la evolución de las necesidades del interesado. De esta manera, el servicio ofrece atención integral en un solo canal al combinar apoyo social, psicológico y legal a través de un mismo teléfono que está atendido por un equipo interdisciplinar con más de cinco años de experiencia en atención telefónica a víctimas, preparado para escuchar, orientar y guiar a quienes sufren un siniestro de tráfico.



Descubra la Nueva Generación de DAF




**XF XG+ XG**

[www.mabeso.com](http://www.mabeso.com)

**Mabeso**

Ctra. Nacional VI, Km. 582, Soñeiro - Sada, 15168 A Coruña  
Telf.: 981 648 190 - Fax: 981 648 187

La Primavera de Portas Abertas de Turismo de Galicia dinamiza con un centenar de actividades la cultura vitivinícola de los territorios de las cinco Rutas del Viño

## Primavera de Portas Abertas de Turismo de Galicia



Además de las visitas a las bodegas, la iniciativa presenta propuestas como los buses del Viño, paseos entre viñedos, catas y talleres de distinto tipo.

Redacción.

La Primavera de Puertas Abertas en las Rutas de los Vinos de Galicia llega su 15 edición con un amplio calendario de casi un centenar de actividades. La iniciativa, organizada por Turismo de Galicia en colaboración con las Asociaciones de las Rutas de los Vinos de las cinco Denominaciones de Origen gallegas, se desarrollará durante distintos fines de semana de los meses de mayo y junio.

En total, 59 bodegas participan en la iniciativa, abriendo sus puertas para hacer visitas guiadas y gratuitas en el fin de semana de la campaña. Están programadas 61 actividades en las distintas localizaciones, entre las que hay visitas guiadas por los viñedos, rutas de senderismo y en barco, catas de vino y maridaje con otros productos, y talleres de distinto tipo. Se le suma a esto los 32 buses del vino que, con distintas salidas y recorridos, permitirán el desplazamiento con guía desde varias de las principales localidades de la comunidad. La propuesta se completa con iniciativas digitales. En las redes sociales de Turismo de Galicia se realizarán tres concursos por cada

Ruta del Vino, sorteando en total 15 premios consistentes en el alojamiento de la noche del sábado para dos personas en habitación doble en uno de los establecimientos asociados participantes, más el almuerzo del domingo en un restaurante socio de la Ruta.

La Primavera de Puertas Abiertas que se desarrolla en la Ruta del Viño de Monterrei contará con la presencia de cinco buses del vino. La programación incluye cuatro actividades organizadas que van desde talleres de armonías, combinando los vinos de la Denominación de Origen con conservas de productos del mar y quesos emblemáticos de España.

En la propuesta con la Ruta del Vino de Valdeorras, ocho buses del vino pondrán destino a esta zona donde se desarrollarán 18 actividades con la colaboración de la Ruta del Vino de Valdeorras, los ayuntamientos de O Bolo y el Barco de Valdeorras, el Servicio de Patrimonio Natural de Ourense, 14 bodegas y otras empresas relacionadas con el turismo y el alojamiento.

17 bodegas de la Denominación de Origen Rías Baixas participan en primavera de Puertas Abiertas

de este destino. La programación suma 12 actividades, entre bodegas, pazos con viñedos y organizaciones como el Centro de Interpretación del Viño y de la Lamprea Arabo o el Museo de la Ciencia del Vino del Condado del Tela.

La Ribeira Sacra contará con cinco buses del vino y se prevén 12 actividades organizadas por esta Ruta del Viño, el Centro de Interpretación del Viño de la Ribeira Sacra, la Casa de la Cultura de Quiroga, el Ecomuseo de Arxeriz y empresas del sector.

La edición de este año se cierra con la Ruta del Viño del Ribeiro, en la que están programadas 15 actividades. Además de las de la propia Ruta del Viño, hay propuestas del Museo del Vino de Galicia, bodegas y otras empresas del sector turismo, como Laias Caldaria Hotel Balneario.

Precisamente esta última ofrece una experiencia termal, que se une a otras propuestas como aperitivos con vermú artesanal y otras catas, picnic entre viñedos, visitas a localidades y centros culturales, un taller de decoración de copas y un rally fotográfico para recorrer y capturar la ribera del Miño, entre otras actividades. Siete Buses del vino viajarán hasta esta zona.

## La Diputación de A Coruña exhibe el potencial del Camino Inglés en Reading (Inglaterra)

La feria "Walk The Spanish Way" congregó a miles de personas interesadas en la oferta turística y cultural de Galicia y del Camino.

La Diputación de A Coruña celebró el 25 y 26 de abril en Reading (Inglaterra) el evento "Walk the Spanish Way - Primavera en el Camino", una acción de promoción internacional del Camino Inglés y del Camino Fisterra-Muxía que reunió a miles de personas a lo largo de la jornada.

La feria, desarrollada en Broad Street, despertó un notable interés entre el público británico, que se aportó a los distintos espacios para conocer de primera mano los atractivos culturales, paisajísticos y gastronómicos de Galicia y de las rutas xacobeas. La música tradicional gallega, los contenidos audiovisuales y el show-cooking del cocinero gallego André Arzúa contribuyeron a crear una experiencia completa alrede-

dor del Camino. En el evento participaron el diputado provincial Antonio Leira, y el también diputado provincial Bernardo Fernández Piñeiro, presidente de la Asociación de Ayuntamientos del Camino Inglés, que destacaron la buena acogida de la iniciativa y el interés creciente del mercado británico por estas rutas.

Antonio Leira subrayó que "la respuesta del público en Reading confirma que el trabajo de promoción que llevamos desarrollando en el Reino Unido está dando resultados, con un incremento constante de peregrinos británicos en el Camino Inglés".

Por su parte, Bernardo Fernández destacó "la importancia de seguir reforzando la presencia internacional de una ruta con un fuerte vínculo histórico con el Reino Unido y con un perfil de visitante muy interesado en la cultura, la historia y la identidad del territorio".



## El circuito de la Xunta Cultura no Camiño llegará este verano la 90 ayuntamientos

La Xunta de Galicia distribuye este año 230.000 euros entre los 90 ayuntamientos gallegos de las diferentes rutas jacobinas que resultaron adjudicatarios del programa Cultura no Camiño.

La 14ª edición de este circuito estival de espectáculos gallegos de artes escénicas y musicales se desarrollará entre el 15 de junio y el 31 de agosto por 33 municipios de la provincia de A Coruña, 16 de la de Lugo, otros 16 de la de Ourense y 25 de la de Pontevedra.

De este modo, Cultura no Camiño volverá este verano al encuen-

tro con el público a través de un intenso, completo y descentralizado calendario de actividades, ya que su dotación se destina íntegramente a cofinanciar la contratación de producciones profesionales gallegas de teatro, danza, narración oral, circo y magia, así como conciertos. Las entidades locales deberán ahora confeccionar su respectiva programación, después de contratar un mínimo de dos actuaciones entre la oferta incluida en el catálogo específico que la Axencia Galega das Industrias Culturais ponen a disposición mediante la plataforma online galescena.gal.



**ABOGADOS**

Marta Vázquez Golpe

Civil  
Penal

Mercantil

Derecho Administrativo  
Derecho del Trabajo

C/ Balado, 1C. Oficina entlo. 15660 Cambre - A Coruña  
Tif.: 881 962 842 / mvgolpeabogado@gmail.com

# Empresas muy cerca de ti

**Tres Cafés**

Especialidad desayunos y meriendas

☎ 617 22 50 55

📍 @trescafescafeteria

📍 Párroco Manuel Cobos 2  
El Temple - Cambre (A Coruña)



**Rubal FISIOTERAPIA**

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

📞 628 440 977

📍 c/ Brao, 34 Bajo 301 - 15640 Guitiama / Bergondo


**MARBEN ALONSO**  
Estética y bienestar

No toda la luz actúa igual sobre tu piel

Ven a descubrirlo!

Rúa Pigara bajo 2, El Temple Cambre

📞 691 466 900



Restaurante

**Aquarius Café**

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

Avda. del Puerto, 27. Bajo 4 - 15160 Sada

📞 981 623 410

**PESCADOS GELU**

DE LA MAR A LA MESA

PESCADOS GELU IGLESIAS

📞 Pescados y mariscos Gelu Iglesias

📞 TLF.: 615 450 333

PLAZA DE LUZ  
PUERTO GRANDE  
A CORUÑA



**AUTOESCOLA NOVA SADA**

c/ República Argentina, 45

Tel.: 981 623 702 - 15160 SADA (A Coruña)

**BODEGONO CAUREL**

c/ Rosalía de Castro, 2. 15076 O Groveal - Cambre

Tel.: 981 651 594



**RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO**

Jesús M. Raña Villaseñín  
J. Antonio Boedo Regueira

Avda. de La Coruña, 5 Portal 4  
15300 BETANZOS (A Coruña)

INSTALACIONES Y MANTENIMIENTOS ELÉCTRICOS  
CALEFACCIONES ELÉCTRICAS - DOMÓTICA  
INSTALADORES AUTORIZADOS EN TELECOMUNICACIONES REDES INFORMÁTICAS

**Ría de Sada**

Restaurante Parillada

- 🍷 Pescados a la plancha
- 🍖 Carnes a la brasa
- 🍚 Arrozos (gran variedad)
- 🍷 Gran selección de vinos
- 🐠 Marisco vivo
- 🛋 Amplo y confortable salón para celebraciones y comidas de empresa

Avda. del Puerto, 25-29  
15160 - Sada - A Coruña  
Tel.: 981 62 25 23

**sada inmobiliaria**

TU AGENCIA INMOBILIARIA DE CONFIANZA EN SADA

c/ Linares Rivas, 5 bajo. 15160 SADA

📞 618 088 523 - 981 620 417

info@sadainmobiliaria.com  
www.sadainmobiliaria.com



**PESCADERÍA Sada**

Háganos sus encargos de SARDINAS para San Juan

Linares Rivas, 39 bajo  
15160 Sada (A Coruña)

Tel.: 981 620 025



**COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES**

**ORO EXPRESS**

PAGAMOS HASTA **110€ GRAMO**  
\*Según cotización diaria y joya

📞 981 109 063 - 608 632 120

📍 oroexpress\_oficial

📍 C / CORTADURIA N° 3 SADA (15160)



Ruta de A Baixa Limia (II)

## Comarca del suroeste de la provincia de Ourense

Redacción.

Esta comarca del suroeste de la provincia de Ourense destaca por su riqueza paisajística, su fauna y su flora, e incluye el Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés, el más extenso de Galicia.

Junto con el Parque Nacional Peneda-Gerês, en Portugal, forma una reserva de la biosfera transfronteriza en la que cientos de especies animales y vegetales, algunas de ellas endémicas, encuentran su hábitat.

El primer día de nuestra propuesta comienza en la localidad de Bande, capital de un pequeño municipio donde se celebra cada año la «Festa do Peixe» (declarada de interés turístico de Galicia en 2013), un

símbolo inequívoco de la riqueza de los ríos circundantes. En esta villa, conocida también por su Entroido, fiesta popular de carnaval con la máscara del troiteiro como protagonista principal, podremos visitar la monumental iglesia de San Pedro y la casa rectoral.

A continuación, la ruta sigue por la OU-540 en dirección a Lobios y, en el lugar de Os Baños, tomaremos un desvío a la izquierda que nos llevará hasta unas piscinas termales al aire libre justo al lado del embalse de As Conchas.

Desde aquí podemos continuar a pie siguiendo la orilla del río hasta llegar al yacimiento romano de AquíQuerquennis, con su centro de interpretación. Otra opción sería continuar por la carretera principal y, un poco más adelante, en Porto

Quintela, coger a la izquierda la pista asfaltada que nos llevará al centro de interpretación, que actúa también como una de las puertas del Parque Natural.

Reanudando nuestro camino por la OU-540, nos encontraremos con un desvío señalizado a la derecha que nos conducirá a la iglesia visigoda de Santa Comba de Bande. Dejaremos el coche en el aparcamiento antes de entrar a la aldea. Pasaremos primero por delante de la actual iglesia parroquial y, a pocos metros, divisaremos las murallas que albergan este importante monumento prerrománico de A Baixa Limia.

Continuamos por la OU-540 en dirección a Lobios y, en la frontera, tras dejar atrás la presa de As Conchas, la carretera realiza un pronunciado descenso cruzando el río Limia, que forma la cola del embalse de Lindoso. Al pasar el kilómetro 60 cogeremos el desvío hacia Entrimo hasta llegar a A Feira Vella. Aquí merece la pena acercarse a la playa fluvial del río Pacín, que cuenta con un área recreativa. Desde aquí, un paseo a pie fácil y corto nos llevará hasta la cascada de Pozo Caído, situada en un maravilloso entorno. Seguiremos hasta A Terrachá, capital del municipio, para visitar la iglesia de Santa María A Real, que data del siglo XVIII y es de estilo churrigueresco.

Desde el centro de A Terrachá, seguiremos la ruta hacia la aldea de Queguas. A la derecha se encuentra el Área Recreativa do Pedreiriño, con unas hermosas vistas



Miliarios (Lobios).



Casa Rectoral (San Pedro de Bande).

sobre el valle y las sierras de Santa Eufemia y de O Xurés al sur. A su izquierda, se erige una estatua a San Rosendo, noble gallego fundador del monasterio de San Salvador de Celanova.

Ya en Queguas podemos dejar el coche y seguir la ruta de senderismo PR-G 27, recorrido circular de unos 7 km que nos llevará hasta la ermita de A Ascensión y a las llamadas Cortes da Carballeira, antiguos corrales donde se resguar-

daba el ganado, así como al dolmen da Casa da Moura.

En el municipio de Entrimo, destino final de esta jornada, existen varias opciones de alojamiento. Nuestra propuesta para el segundo día es coger de nuevo la carretera OU-540 en dirección Portugal, cruzando el río Limia y dejando a la izquierda el desvío a Lobios, para continuar de frente hacia A Madalena. A poco más de 6 km está señalizada la pista asfaltada que sube hasta Compostela y a la iglesia de San Salvador de Manín, también conocida como de Aceredo, ya que fue trasladada en dos ocasiones, la última con motivo de la construcción del embalse de Lindoso.

Después de visitar Manín, regresaremos por la OU-540 hasta el cruce señalizado hacia Lobios y Portugal a través de la Portela do Home.

Al llegar a Lobios podemos visitar la iglesia de San Miguel y acercarnos al barrio de Fondevila, en el que hay numerosos hórreos, aquí llamados «canastros». Continuando la ruta, tomaremos la carretera OU-312 en dirección a Portela do Home.

Al llegar a Vilameá podremos ver a la izquierda la capilla de Santa Lucía, por donde se puede acceder a la ruta de los Muñíos de Vilameá (molinos de Vilameá) y a la ermita de Nosa Señora do Xurés.



Ermita de A Virxe da Clamadoira.



Megalitos do Val do Salas.



Embalse de Lindoso.

Si continuamos por la carretera de Vilameá hasta Portela do Home llegaremos al lugar de Os Baños, donde se encuentra el balneario y una playa fluvial ideal para pasar el día en familia. También hay una piscina de aguas termales al aire libre y gratuita, para bañarse durante todo el año, especialmente en las estaciones frías, ya que el agua en la zona de salida llega a alcanzar una temperatura de 42 grados.

Continuando en dirección a Portela do Home pasamos por Tornos, donde existen varias agrupaciones de hórreos. Pasada esta aldea tenemos a la izquierda un lugar para aparcar que sirve de mirador hacia la sierra de O Xurés y la cascada de A Corga da Fecha. Tras cruzar el río Caldo, nos encontramos con el área recreativa dos Miliarios, donde podremos visitar un conjunto de miliarios romanos y, en el lateral izquierdo de la carretera, admirar la reconstrucción de un tramo de la Vía Nova romana que unía Braga con Astorga. Parte del recorrido por la calzada romana se puede realizar a pie y enlaza con la ruta de la cascada de A Corga da Fecha.

Como punto final de esta jornada podemos acercarnos a Portela do Home, en la frontera con Portugal, y disfrutar de las vistas del valle del río Caldo y las montañas que lo rodean.

El tercer día de ruta por la comarca de A Baixa Limia partiremos desde Lobios para llegar hasta Muíños y conocer este municipio ubicado entre el valle del río Limia y el valle del Salas, al pie de las sierras de O Pisco.

Tomaremos la carretera provincial OU-1202, pasando por A Portaxe y Xendive y bordeando el embalse de As Conchas. Al pasar por el lugar de Cados, a unos 13 km de Lobios, veremos el desvío señalizado a la derecha que sube hasta la ermita de la Virxe da Clamadora, que ofrece unas preciosas vistas del embalse. Seguidamente bajaremos a Mugueimes, que dispone de una magnífica área recreativa y del complejo turístico de O Corgo, que cuenta con un camping e instalaciones para la práctica de actividades lúdicas y deportivas en el embalse de As Conchas.

También podremos ver uno de los centros de recepción de visitantes del Parque Natural da Baixa Limia-Serra do Xurés. Podemos visitar interesantes monumentos como la iglesia parroquial, con un campanario cuya cubierta está realizada con losas de piedra superpuestas. Desde Mugueimes, nuestra ruta comienza en la parroquia de Santa Baia das Maus de Salas. Tras dejar Porqueirós a la izquierda, podremos ver una carretera a la derecha.



Santa María A Real (Entrimo).



Allí, un indicador nos llevará a los principales monumentos megalíticos de la zona. Al llegar al lado del embalse, encontramos a la derecha A Casiña da Moura. Cruzaremos el río Salas por el dique con mucho cuidado, ya que es un paso estrecho por el que apenas cabe un coche. Al otro lado podremos visitar la Casola do Foxo, que recibe este nombre porque está si-

tuada junto a un antiguo «foxo do lobo», un recinto cerrado destinado a la caza de esta especie. Siguiendo la carretera que bordea el embalse por el sur llegaremos a Requiás. Desde el centro de la aldea sube una pista asfaltada que conduce a Pitões das Júnias, ya en territorio portugués. Al llegar a la frontera, a la izquierda hay un camino de

tierra que sube hasta el mirador de O Pisco. Se puede ir en coche, aunque dependiendo del estado general del visitante, recomendamos hacer este tramo de apenas 2 km. a pie.

Volviendo a Requiás, continuaremos hacia Guntimil, cruzando el río Salas por un estrecho puente. Unos metros más adelante podremos observar una mámoa en el lado izquierdo de la carretera. A la derecha sale un camino que nos llevará a otra de las mámoas del conjunto denominado Outeiro de Cavaladre. Nos dirigiremos de nuevo hacia Mugueimes y, desde allí, a Bande, donde finalizaremos nuestra ruta por A Baixa Limia.



Santa Comba de Bande.



*Aquis querquennis.*

Un cambio normativo obligará a los autónomos y pymes a cerrar sus terrazas durante las olas de calor



## Miles de autónomos hosteleros estarán obligados a cerrar sus terrazas este verano durante las olas de calor

Redacción.

Si no lo hacen, se enfrentarían a sanciones de hasta 50.000 euros. El sector hostelero español afronta el inicio de la temporada alta con un cambio normativo de gran relevancia, al tener un impacto directo en la gestión diaria de bares y restaurantes.

Y es que el pasado 13 de abril se aprobó una modificación en el Acuerdo Laboral de ámbito Estatal para el sector de la Hostelería (ALEH), en el que se introduce, por primera vez, el factor climatológico extremo como elemento determinante en la organización del trabajo. Esto obligaría al cierre de terrazas durante episodios de calor extremo, y modifica los límites de temperatura permitidos en el exterior para proteger a los trabajadores.

Así, a partir de ahora, las olas de calor dejan de ser un riesgo genérico para convertirse en una obligación concreta para todas las pymes y autónomos relacionados con la hostelería. Además, incumplir estas precauciones podría llevar a importantes sanciones.

El acuerdo ha sido impulsado por los sindicatos mayoritarios del sector y respaldado por las principales

patronales, lo que anticipa una aplicación efectiva y vigilada desde este mismo verano.

El ALEH es, según se puede consultar en el propio Boletín Oficial del Estado, el principal marco de referencia laboral de la hostelería de nuestro país. En concreto, regula desde hace años cuestiones clave como la clasificación profesional, la formación, la movilidad funcional o la negociación colectiva.

Por eso, la modificación aprobada en abril introduce un elemento nuevo en este marco, que es el impacto del clima extremo sobre la salud laboral de miles de trabajadores.

Hasta ahora, la respuesta a las olas de calor se apoyaba de forma genérica en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y en las adaptaciones introducidas en 2023, tras varios fallecimientos por golpes de calor en diferentes sectores, todos ellos registrados por el Organismo Estatal de Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

La modificación responde a una realidad que nadie discute: España encadena veranos más largos, más intensos y con más episodios de calor extremo.

Estos son los nuevos gastos que podrán aplicar los pequeños negocios en 2026, tras las últimas sentencias del Tribunal Supremo

## Impuesto de Sociedades: nuevos gastos deducibles para las pymes en 2026 tras las sentencias del Supremo



Redacción.

En los últimos meses, varias sentencias del Tribunal Supremo y otros tribunales han vuelto a cambiar las reglas del juego en el Impuesto de Sociedades. Estas resoluciones no han creado nuevos incentivos fiscales como tal, pero sí han ampliado de forma notable qué gastos pueden deducirse las pymes en su declaración de 2026.

En la práctica, esto permitirá a miles de pequeños negocios pagar menos impuestos este año. El cambio más relevante afecta a conceptos que hasta ahora Hacienda rechazaba de forma sistemática: desde los sueldos de socios y administradores hasta determinadas dietas o incluso gastos en ejercicios sin ingresos. Además, otras resoluciones han reforzado la seguridad jurídica de las empresas, limitando la capacidad de la Agencia Tributaria para imponer sanciones automáticas.

Todo ello llega en un momento clave. La campaña del Impuesto de Sociedades arrancará en julio y muchas pymes ya están revisando qué gastos pueden incluir. Con este nuevo marco, los tribunales están obligando a Hacienda a aceptar deducciones que durante años consideró "liberalidades" o directamente no vinculadas a la actividad.

### Nuevos gastos deducibles

La normativa del Impuesto de Sociedades es una de las más flexibles, ya que permite a los negocios deducir decenas de gastos. Sin embargo, a la hora de la verdad, Hacienda rechaza cualquier deduc-

ción que no esté directamente relacionada con el negocio y exige una estricta justificación del gasto. A veces incluso deniega automáticamente la desgravación de gastos tales como los sueldos de los administradores y consejeros, las comidas, las tarjetas de visita o los regalos a clientes, por considerarlos "liberalidades".

Gracias a las últimas sentencias del Tribunal Supremo que se recopilan a continuación, se ha ampliado la lista de gastos deducibles que podrán incluir los pequeños negocios en su declaración del Impuesto de Sociedades. Además, hay otras novedades para este año que también facilitan o mejoran el acceso a estas deducciones a las pymes.

### Más facilidad para deducir los sueldos de socios y administradores

Una de las grandes novedades para 2026 tiene que ver con la deducción de los salarios de socios y administradores, un debate que llevaba más de dos décadas enfrentando a empresas y Agencia Tributaria. Hasta ahora, Hacienda rechazaba en muchos casos estos gastos alegando que se trataba de "liberalidades", especialmente cuando no estaban recogidos en los estatutos de la sociedad o cuando el cargo de administrador era gratuito. Esto provocaba que miles de pymes no pudieran deducir uno de sus principales costes laborales.

Sin embargo, el Tribunal Supremo zanjó esta polémica en 2025 con varias sentencias, entre ellas la STS 546/2025, en las que establece que estas retribuciones sí son deducibles. El criterio clave es que exista

una prestación real de servicios, que el gasto esté contabilizado y que esté vinculado a la actividad económica de la empresa.

Esto supone un cambio radical. A partir de ahora, el hecho de que el sueldo no esté recogido en los estatutos ya no es motivo suficiente para denegar la deducción. Tampoco lo es que el administrador sea socio mayoritario o que el cargo sea formalmente gratuito.

En la práctica, esta doctrina permitirá a muchas pymes deducirse los salarios de sus socios-administradores sin tener que modificar su estructura societaria.

Además, reduce notablemente el riesgo de inspecciones y regularizaciones por este motivo, algo que hasta ahora era habitual.

Las dietas de socios y administradores también son deducibles. Ligado a lo anterior, el Supremo consolidó en junio de 2025 esta misma doctrina en casos concretos, incluyendo las dietas y otros gastos asociados a los administradores.

Aunque durante años la Agencia Tributaria rechazó este tipo de gastos, el alto tribunal ha dejado claro que deben seguir el mismo criterio que los salarios: si son reales, están justificados y están relacionados con la actividad, pueden deducirse en el Impuesto de Sociedades.

Este cambio es especialmente relevante porque muchas pymes utilizan dietas para compensar desplazamientos, reuniones o gastos asociados a la gestión del negocio. Hasta ahora, su deducción estaba en una zona gris y generaba frecuentes conflictos con Hacienda.

**RENTA 2025**

**RCC**  
GESTIÓN DE EMPRESAS  
Ríos Crespo y Carro S.L.L.

**economistas**  
Colección de España

**ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL**

662 210 106 981 970 606

C. Rollo, 34, bajo B. 15300 Betanzos

[www.rccgestion.net](http://www.rccgestion.net)



## Culleredo ofrece cursos para desarrollar habilidades clave y abrir nuevas oportunidades

El Ayuntamiento de Culleredo ayudará a los residentes a adquirir las habilidades clave necesarias para obtener certificados profesionales de nivel 2. El Servicio de Dinamización, Capacitación y Empleo organiza cursos de apoyo para aprobar estos exámenes, como par-

te del compromiso del gobierno municipal con la capacitación y el empleo local.

Esta iniciativa, que ha tenido una excelente acogida en años anteriores, está dirigida a quienes carecen de los requisitos académicos necesarios para obtener estos certifica-

dos. Se trata de una situación en la que se encuentran un número considerable de personas desempleadas y de quienes buscan formación en el municipio. La alternativa para acceder a ellas es superar las pruebas de aptitudes clave organizadas por la Administración. Con este objetivo, el Ayuntamiento lanza dos cursos para preparar a los participantes para dichos exámenes, que abren nuevas oportunidades en el mercado laboral.

Cada curso tendrá una duración de 40 horas y contará con 15 plazas. Para inscribirse, debe ser mayor de 16 años (o haber cumplido esta edad antes del 31 de diciembre), no tener una formación reglada igual o superior a la ESO, 2º de BUP, FP I o equivalente, y no haber superado las competencias básicas de nivel 2 en gallego, español y matemáticas. Las listas de admitidos puede consultarse en el tablón de anuncios del Centro Municipal Pablo Picasso o llamando al 981 66 42 04.

**CURSOS PARA AS COMPETENCIAS CLAVE**

Preferencia para inscritos nas probas para o certificado profesional nivel 2

- ✓ Preinscrición do 16 ao 20 de marzo
- ✓ Información no Centro Municipal Pablo Picasso

Concello de CULLEREDO

El Ayuntamiento de Culleredo continúa con la campaña de compostaje doméstico

## Contenedores de compost

Aproveita os teus **RESIDUOS ORGÁNICOS, COMPOSTA!**

O Consorcio As Mariñas ofrécete, de balde:

- Composteiro
- Aireador
- Termómetro
- Peneira.
- Asesoramento continuado.

EVENTO DE FORMACIÓN E ENTREGA DE MATERIAL

**Centro Cultural O Noso Lar**  
Venres 8 de maio, ás 19:00h

RESERVA NO QR O TEU MATERIAL!

MÁIS INFORMACIÓN

Teléfono: 981 784 704  
Correo: info@consorcioam.org

El Concello de Culleredo continúa con la campaña de compostaje doméstico, con la que busca fomentar la correcta gestión de los residuos orgánicos en los hogares y promover prácticas más sostenibles en el municipio. El 8 de mayo tendrá lugar una nueva entrega de compostadores en el Centro Cultural Noso Lar, en una sesión informativa en la que los participantes recibirán formación básica para empezar a compostar en casa. Las personas interesadas pueden encontrar toda la información actualizada en <https://www.consorcioam.org/gl/> o <https://consorcioam.rsu.gal>. También pueden contactarnos por teléfono al 981 784 704 o por correo [info@consorcioam.org](mailto:info@consorcioam.org). Esta iniciativa cuenta con el apoyo de la Xunta de Galicia y la financiación del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia-Next Generation EU.

## Creación de contenido con inteligencia artificial

El Ayuntamiento de Culleredo organiza, en colaboración con [cibervoluntarios.org](http://cibervoluntarios.org), el plan de formación YoConecto durante los meses de mayo y junio. El nuevo curso se llama "Creación de contenido con inteligencia artificial" y está dirigido a personas mayores de 18 años. La formación se llevará a cabo entre el 11 y el 14 de mayo, de 17:00 a 20:00 horas, en el Centro Municipal de Capacitación y Empleo Pablo Picasso. Hay un máximo de 16 plazas disponibles, que se asignarán por orden de inscripción.

## La Xunta destaca al CEIP Tarrío por sus proyectos internacionales

La directora xeral de Ordenación e Innovación Educativa, Judith Fernández, visitó el Colexio Plurilingüe de Tarrío, en Culleredo, con el objetivo de conocer de primera mano las iniciativas que el centro está desarrollando en el ámbito de la internacionalización y del fomento de las lenguas extranjeras.



La representante de la Consellería de Educación, Ciencia, Universidades e FP pudo comprobar in situ el trabajo llevado a cabo por el equipo docente a través de distintos

programas educativos que promueven la apertura internacional del alumnado y la mejora de su nivel de idiomas.

O colexio continúa a impulsar novos proxectos como 'Wonderful World' e participa na iniciativa 'Centros Referentes'.

**pizzas clásicas artesanales**

**impronta**

**MENÚ DEL DÍA 11.90 €**

rúa constitución 17. cambre, 15679; a coruña

881295051 / 613957556 @improntapizzeria

lunes a domingo de 13:00 a 16:30 y de 20:00 a 24:00  
miércoles cerrado

**óptica cambre**

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

Tel.: 981 676 002. WhatsApp: 656 803 030

Plaza de Europa, 5 bajo, 15660 Cambre (A Coruña)

## XXIII Certamen Municipal de Gimnasia Rítmica de Carral

Carral volvió a convertirse en un punto de encuentro para la gimnasia rítmica con la celebración del Club de Ximnasia Rítmica de Carral, una cita ya asentada en el calendario deportivo local y que reunió a unas 250 deportistas en una intensa jornada de exhibición. El evento se desarrolló el domingo 19 de abril en el pabellón del CEIP Vicente Otero Valcárcel, en un cambio de ubicación motivado por la ocupación del gimnasio del pabellón municipal de O Espiño, escenario habitual en otras ediciones.

La principal particularidad de esta edición es que el certamen mantuvo su carácter no competitivo, por lo que no hubo clasificación general ni un club vencedor. La propuesta estuvo centrada en la exhibición deportiva y en la convivencia entre entidades, en un formato pensado para fomentar la práctica de la gimnasia rítmica y reforzar los vínculos entre escuelas y clubs participantes.

En total, la cita sumó 78 actuaciones y contó con la presencia de ocho clubs y escuelas de la provincia, entre ellos el Club de Ximnasia Rítmica de Carral y la Escuela Municipal de Ximnasia Rítmica de Carral, además de otros conjuntos invitados.



Cambre.

La Xunta licita las obras para la reducción de la contaminación acústica en la carretera AC-211, al paso por el ayuntamiento de Cambre, que incluirán medidas de calmado del tráfico y avance de la movilidad peatonal y supondrán una inversión de más de 460.000 €. Este presupuesto cuenta con financiación de Fondos Feder.

La conselleira de Vivenda e Planificación de Infraestructuras, María Martínez Allegue, detalló esta intervención enmarcada en el Plan de Acción contra el Ruido que impulsa el Gobierno gallego. Subrayó que los trabajos previstos en este proyecto contribuirán a minimizar el ruido en el entorno y por lo tanto, mejorarán la calidad de vida del vecindario de este municipio coruñés. Cabe recordar que esta carretera tiene una intensidad media diaria de más de 15.000 vehículos.



## Contaminación acústica en la Costa da Tapia de Cambre

Tras la autorización de este proyecto por el Consello da Xunta, la Plataforma de Contratos Públicos de Galicia recoge la licitación.

Las empresas podrán presentar ofertas hasta el próximo 18 de mayo. Señaló que una vez se adjudiquen las obras, se agilizarán dentro de lo posible para terminarlas antes del plazo previsto, que son 6 meses, y si ejecutarán en horario nocturno para minimizar la afección al vecindario. Explicó que esta actuación se desarrollará a lo largo de medio kilómetro en este viario, en las cercanías de la conexión con la carretera N-VI, con el objetivo de mitigar el ruido ambiental procedente del tráfico. Este proyecto incluye trabajos como el avance de firme, la reducción del límite de velocidad a 30 km/h, renovación de aceras y aparcamientos y avance de los itinerarios peatonales. Estas actuaciones fomentarán los trayectos a pie y disminuirán el uso de vehículos particulares, lo que implica también una reducción del ruido.

## El Cromático Mural Fest regresa a Cambre gracias al apoyo de la Diputación



Cambre

Cambre volverá a celebrar este verano el festival de arte urbano Cromático Mural Fest gracias a las ayudas de la Diputación Provincial de A Coruña para eventos de arte pública urbana y que, en el caso de Cambre, asciende a 27.924,99 euros.

El evento, que no se celebra desde 2023, tiene como objetivo mejorar la estética de naves y medianeras al tiempo que conciencia sobre la necesidad de cuidar los espacios públicos.

El festival acogía a artistas gallegos, nacionales e internacionales

durante varios días para intervenir en el pueblo, que ya suma 20 murales en sus dominios y forma parte del espectro artístico a nivel mundial, ya que varias de las obras se posicionaron en el ranking de la plataforma Street Art Cities. La primera convocatoria del Cromático Mural Fest fue promovida en 2017 por el equipo de Óscar García Patiño y su programación ha incluido siempre no solo la elaboración de murales sino concursos de grafiti, talleres de parkour, skate y beat box, además de exhibiciones de roller y BMX, entre otras disciplinas y deportes urbanos.

## Aniversario a los Mártires de Carral

Alumnos de los IES de Carral y de Cacheiras en el aniversario a los Mártires de Carral.

Carral y Cacheiras volvieron a compartir el pasado 24 de abril, un gesto de memoria colectiva con el homenaje a los Mártires de Carral. Como marca la tradición, estudiantes del IES de Ca-

rral y del IES de Cacheiras depositaron flores ante el monumento dedicado a los protagonistas de un episodio clave de la historia gallega contemporánea.

La conmemoración llega en un año especialmente simbólico, el del 180 aniversario de aquellos hechos.



POMPAS FÚNEBRES  
DE LA CORUÑA  
TANATORIO DE SADA

Somos los de La Palloza (A Coruña).  
Ahora en Sada.

La funeraria de toda la vida con mejor  
valoración por su servicio a las familias.



Av.de La Coruña 2/ Sada  
(frente al C.M.de fútbol)  
Amplio parking gratuito



(24H) 881 027618 /981 294 511





Como complemento a estas vías en la zona rural, también se prevé la reparación de las vías en Condesa y en la zona de colegios; y en la rotonda de Cascas

## Mejora de las carreteras en zonas rurales y urbanas

Betanzos.

El concello de Betanzos está realizando mejoras en las vías municipales en varios puntos. Las obras durarán varias semanas y forman parte de un programa de mejoras que también incluye limpieza y desbroce.

Entre las vías incluidas en esta lista se encuentran O Cepiño, donde ya han comenzado los trabajos; el paseo marítimo de Condomiña y una calle de esta zona; varias calles de la zona de Espantosa, y una que conecta Castro-San Fiz con Miodelo.

Dentro del mismo programa, abordará el asfaltado de la calle en Guiliade, en las zonas de Casa Novas y A Sancia; en San Martiño, donde también se mejorará todo el paseo marítimo donde se celebra el festi-

val, a petición de los vecinos; y la renovación de las calles A Lanza y Agra do Pedroso.

Dentro del mismo plan, se realizarán obras en Piadela, con la recuperación del Camino de Igrexa; y en los próximos meses, la del Monte Aberto. Además, se llevarán a cabo trabajos en Coto-Farragoto y Viladesuso.

Además de estas obras, el Concello está realizando trabajos de limpieza en el cauce del río Pelamios, en la zona de Caraña, que incluye el Paseo de Bullas y la Plaza Enrique IV. En concreto, en el Paseo de Bullas, el Ayuntamiento plantó nuevos árboles (abedules), sustituyendo a otros que estaban muertos; y limpió toda la acera en la zona donde se instalará nuevo mobiliario urbano, como bancos y papeleras.

También se prevé la instalación de una nueva fuente. Estas mismas

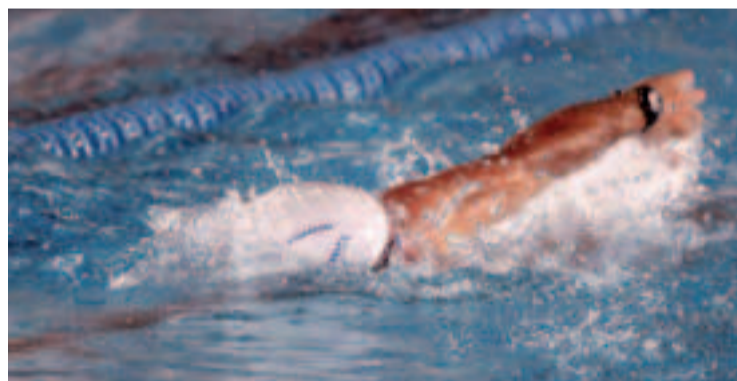


acciones se llevaron a cabo en la Plaza Enrique IV, como parte del

programa municipal de limpieza de espacios públicos.

## Del 4 al 10 de mayo, la piscina de El Carregal permanecerá cerrada

La piscina de El Carregal permanecerá cerrada entre el 4 y el 10 de mayo por trabajos en los conductos situados sobre el vaso.



La piscina del complejo deportivo del Carregal, en Betanzos, permanecerá cerrada para el baño libre y para los cursos de natación entre los días 4 y 10 de mayo debido a una actuación en los conductos suspendidos sobre el vaso de la

instalación. La interrupción afectará únicamente a estos dos servicios, de modo que las personas usuarias no podrán utilizar la piscina en ese periodo ni asistir a las sesiones formativas previstas durante esa semana.

Desde el recinto deportivo precisan, no obstante, que el resto de actividades programadas seguirán desarrollándose con normalidad y en su horario habitual, por lo que el cierre no alterará el funcionamiento general del complejo. La medida responde a la necesidad de ejecutar estos trabajos de mejora y mantenimiento en un punto sensible de la instalación, lo que obliga a limitar temporalmente el uso de la piscina. Desde el servicio piden disculpas por las molestias que pueda ocasionar esta suspensión provisional.

## Nuevos cursos del CEMIT de Betanzos

El aula de la Red de Centros para la Modernización e Inclusión Tecnológica de la Xunta de Galicia, Red CeMIT del Ayuntamiento de Betanzos realizará este mes de mayo 3 actividades formativas.

El 13 de mayo se impartirá la charla «DNI en el móvil: app MiDNI» para el público general.

Esta actividad tendrá lugar de 9:30 a 10:30 h.

El 18 de mayo se impartirá la charla «Uso seguro de los móviles: configuración y protección» para el público general. Esta actividad tendrá lugar de 10:30 a 12:00 h.

El 20 de mayo se realizará el examen de teleformación EMA para el público general que haya completado previamente el curso de teleformación en la plataforma EMA. Esta actividad se realizará de 9:00 a 10:00 h. El acceso al examen comienza a las 9:00 h.

Para inscribirse o solicitar más información sobre las actividades mencionadas, puede dirigirse al Aula CeMIT de Betanzos, ubicada en la calle Emilio Romay, nº 1.

## Frecuencias de bus entre Betanzos y A Coruña

El PSdeG reclamó a la Xunta de Galicia que reponga 'de inmediato' las frecuencias de autobús entre Betanzos y A Coruña en los horarios de mayor demanda, especialmente en los tramos que coinciden con la entrada y salida de los puestos de trabajo.

La diputada socialista Silvia Longueira advirtió de los problemas que están padeciendo las personas usuarias de esta línea y acusó al Gobierno gallego de actuar con 'ineficacia' y 'mala gestión' en un servicio clave para la movilidad diaria de la comarca.

**Atención personalizada para tus ojos y oído**

**tábor**  
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

visítanos en...

**Avda. Jesús García Naveira, 5. 15300 BETANZOS**



**AVDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N° E-15-001149

- Prueba de diagnóstico gratuita.
- Prueba tus audífonos de forma gratuita durante un mes.
- Audífonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.
- Tapones de baño a medida, 55€ pareja.

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña)      Telfs.: 881 980 165 - 626 407 200  
huzon@centroauditivoaudioshop.com



## Benestar 360 revolucionará el polígono de Bergondo

Coincidiendo con la conmemoración del Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, el polígono industrial de Bergondo consolida su apuesta por la salud laboral con el desarrollo del proyecto Bienestar 360, una iniciativa orientada a combatir los efectos del sedentarismo y los movimientos repetitivos entre su plantilla.

Con más de doce años de trayectoria en materia de seguridad y prevención, el área empresarial impulsa este programa como una estrategia integral que pone el foco tanto en la salud física como mental de sus más de 3.500 trabajadores.

El programa ha puesto en marcha varias acciones específicas. Entre ellas, destacan las sesiones de Pilates Evolution, que se celebran todos los miércoles en horario de mediodía con el objetivo de corregir la postura y fortalecer la musculatura en los perfiles más sedentarios. A ello se suma la masterclass «Total Body Training», organizada con motivo de la jornada de este martes bajo el lema «¡Se acabaron las excusas!», que busca fomentar el ejercicio físico como hábito preventivo. El proyecto Bienestar 360 incorpora un Servicio de Apoyo Psicológico gratuito, desarrollado en colaboración con la Fundación Mencer, que ofrece a los trabajadores herramientas para la gestión emocional y el afrontamiento de problemas como la ansiedad o el estrés laboral.

El programa formará a 20 personas desempleadas y permitirá actuar en espacios públicos y edificios municipales

## Quinta edición de “Reserva de Biosfera: Emprego Verde V”



Abegondo.

Abegondo lidera junto a Bergondo, Carral, Oza Cesuras, Paderne y Sada la quinta edición de 'Reserva de Biosfera: Emprego Verde V'

Abegondo acaba de obtener la concesión de un nuevo taller dual de empleo que desarrollará de forma conjunta con Bergondo, Carral, Oza Cesuras, Paderne y Sada.

La iniciativa, bautizada como 'Reserva de Biosfera: Emprego Verde V', permitirá combinar formación y práctica laboral para favorecer la inserción de 20 personas desempleadas en ámbitos vinculados a la sostenibilidad y a la construcción.

El programa logró una aportación de la Xunta de 483.552 euros y tendrá una duración de nueve meses, con inicio fijado para el 1 de junio. La propuesta se enmarca en la línea de colaboración que estos municipios mantienen alrededor de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñas, convertida ya en un espacio de cooperación también en el ámbito del empleo y la forma-

ción.

La actuación se dividirá en dos especialidades. Por un lado, se desarrollarán acciones ligadas a las repoblaciones forestales y a los tratamientos silvícolas y, por otro, se impartirá formación en operaciones auxiliares de albañilería y revestimientos en la construcción. El objetivo es que el alumnado trabajador adquiera experiencia real al tiempo que participa en intervenciones de utilidad pública.

En el caso de Abegondo, el taller permitirá impulsar varias mejoras en el municipio. Entre ellas figuran la rehabilitación de la antigua Casa do Lagoeiro, en Xeixade, la puesta a punto del local social de Meangos y distintos trabajos de gestión de biomasa y plantación de frondosas en zonas verdes como O Monte o Sarandós. Con esta nueva edición, los seis ayuntamientos refuerzan una fórmula que busca generar empleo mientras se actúa sobre el patrimonio construido y sobre el entorno natural, con una combinación de formación profesional y actuaciones concretas en el territorio.

## VI Urban Trail Polígono de Bergondo

El Urban Trail Polígono de Bergondo regresa en su sexta edición con una novedad principal: el cambio de fecha. La organización ha decidido adelantar este evento deportivo y solidario, que tradicionalmente se celebraba entre finales de septiembre y octubre, al domingo 14 de junio.

El objetivo de este cambio es fomentar una mayor participación aprovechando las condiciones climatológicas de la época estival y dinamizar el entorno del Polígono en una jornada de convivencia y deporte. La cita arrancará a las 10:00 h y mantendrá su esencia solidaria, destinando el 100% de los fondos recaudados a la Fundación Martín Álvarez Muelas, entidad dedicada a la investigación del cáncer infantil. El evento mantiene su programa habitual para asegurar que nadie se quede fuera: Carrera absoluta: 6 km de recorrido urbano por el polígono. Andaina: 6 km para aquellos que prefieran completar el trazado caminando. Carreras menores: Categorías adaptadas para los más pequeños.

La organización, a cargo de la Comunidad de Propietarios del

Polígono de Bergondo y el Concello de Bergondo, en colaboración con el Club Atlético Bergondo y la Federación Galega de Atletismo, invita a toda la comarca a participar en este evento donde el espíritu deportivo se une a la lucha contra el cáncer infantil.

### Inscripciones e información.

Los interesados pueden realizar su inscripción a través de la web oficial de carreirasgalegas.com. Para más información, la organización facilita el correo [administracion@poligonobergondo.com](mailto:administracion@poligonobergondo.com) y el teléfono 981 795 422.



## Nuevo servicio de recogida de basura

El Consorcio As Mariñas avanza en la tramitación del nuevo servicio de recogida y transporte de basura con la aprobación de la propuesta de estructura de costes y de la fórmula de revisión de precios del contrato, un movimiento decisivo para encarar su próxima licitación. La entidad supramunicipal considera esta prestación una prioridad para mejorar y ampliar el servicio que reciben los vecinos y vecinas de los ocho municipios integrados en el organismo.

Este trámite resulta obligatorio al tratarse de una concesión sujeta a regulación armonizada y con un importe superior a 5 millones de euros. La propuesta ha sido elaborada a partir de la consulta a operadores económicos del sector realizada por Novotec, la consultora encargada de redactar los pliegos. En total, siete empresas aportaron los datos necesarios para definir la estructura económica del contrato.

Según la documentación elaborada, el mayor peso de los costes recae en la mano de obra, que representa el 58,97 por ciento del total. En el capítulo de bienes co-

rrientes y servicios, el combustible supone el 8,47 por ciento, el mantenimiento y las reparaciones el 6,68 por ciento, y los impuestos el 0,80 por ciento. La estructura se completa con un 10,23 % para amortizaciones, un 6,01 % para gastos generales, un 2,11 % para costes de financiación de inversiones, un 0,54 % para otros costes directos, un 2,94 % para otros costes indirectos y un 3,25 % correspondiente al beneficio industrial.

En lo relativo a la revisión de precios, el documento establece que solo se tendrán en cuenta los costes de personal, los carburantes y los servicios de mantenimiento y reparación, al considerar que son los elementos más expuestos a desviaciones significativas y sostenidas en el tiempo. Además, la actualización solo podrá aplicarse cuando se ejecute, como mínimo, el 20 por ciento del importe del contrato y haya transcurrido un año desde su formalización, tal y como marca la normativa.

La propuesta se someterá ahora a información pública durante un plazo de 20 días.

**OCCIDENT**

**SUSANA PEREZ AGUIAR**  
C/ JESUS GARCIA NAVEIRA, 1  
15300 BETANZOS

[perez.aguiar@occident.com](mailto:perez.aguiar@occident.com)  
tel 981 77 67 00

ATENCIÓN AL CLIENTE 24H 917 83 83 83

TRANSPORT, COMERCIO, EMPRENDIMIENTO, SALUD, INVERSIÓN, INICIATIVA, VERDE, EMPRENDIMIENTO

## Excursión a las Islas Cíes

La Asociación de Amas de Casa de Sada con el apoyo del Ayuntamiento, La Sociedad Recreativa Cultural y Deportiva de Sada y la Asociación de Vecinos da Obra, organizan para el próximo sábado 20 de junio una Excursión a las Islas Cíes. Incluye bus, barco y seguro RC. El precio para los socios Av. Obra es de 28 euros los adultos y 16 euros los niños. Si no eres socio el importe es de 38 euros adulto y 26 euros niños. No incluye la comida.

Las inscripciones pueden hacerse en el correo electrónico [aavvdao-bra@gmail.com](mailto:aavvdao-bra@gmail.com) o llamando al 676 764 758. El plazo finaliza el 31 de mayo.

Si eres de la Sociedad Recreativa, Cultural y Deportiva de Sada o de la Asociación Amas de Casa Sada pagas como socio. Para más información, llamar al 676 764 758.



La Diputación y el Ayuntamiento de Sada concretan la cesión

## Cesión de carreteras para la apertura del río Maio

Sada.

El alcalde de Sada, Benito Portela, y el concejal de Obras y Servicios, Fernando Fariña, se reunieron con el presidente de la Diputación Provincial de A Coruña, Valentín González Formoso, con el objetivo de concretar el procedimiento para la transferencia de las carreteras DP-0812 y DP-0813, imprescindibles para la ejecución de las obras de apertura del río Maior.

La reunión derivó en el compromiso de formalizar un acuerdo mediante el cual la Diputación Provincial procederá a la cesión de las dos vías afectadas por la intervención. Por su parte, el Ayuntamiento de Sada se encargará de la elaboración del proyecto de renovación de las aceras y demás mejoras de seguridad vial en ambas vías, completando así la intervención en la zona. La ejecución de las obras será financiada íntegramente por la Diputación Provincial de A Coruña, lo que permitirá llevar a cabo una intervención integral sin coste alguno para las arcas municipales. Este acuerdo será elevado a pleno por la Diputación Provincial este mes de mayo.

La cesión de estas carreteras era un requisito indispensable para



que la Xunta de Galicia pudiera avanzar en la licitación del proyecto de apertura del río Maior, que ya se encuentra en fase de elaboración. Con este acuerdo, se da un paso decisivo para hacer

realidad una acción estratégica destinada a reducir el riesgo de inundaciones en la localidad, que además implicará una transformación urbanística y ambiental de Sada.

## Voluntarios retiran 250 kilos de residuos en la playa de Santa Cruz

Oleiros.

La playa de Santa Cruz vivió una intensa jornada de activismo ambiental el pasado 25 de abril, que culminó con la recuperación de aproximadamente 250 kilos de desechos. La iniciativa, que coincidió con limpiezas simultáneas en diversos puntos del mundo, logró congregarse a casi una treintena de ciudadanos comprometidos con la salud del litoral.

La jornada fue promovida por la organización Arenalimpia, que trabajó de forma coordinada con Manos Creative e Instarteranía para movilizar a los 28 voluntarios participantes. El grupo recorrió la arena recolectando todo tipo de residuos.

## Charla-Café sobre Inteligencia Artificial

La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de A Coruña - Delegación Sada organiza el 11 de junio una charla-café sobre "Inteligencia Artificial", en el local sito en la calle Párroco Villanueva, 27, bajo a las 18:00h.

Estará impartida por Elia Chaín Carballo, abogada y Técnica en Consumo. Se recuerda que la asistencia está abierta a todos los interesados.

Se puede contactar con la Asociación a través del teléfono móvil: 722 527 529.

## Oleiros en contra de la futura ley de educación digital

El Ayuntamiento de Oleiros expresó su rechazo al anteproyecto de la Ley de educación digital de Galicia, presentado por la Xunta, al considerar que puede tener consecuencias negativas para la salud mental y física de la infancia y de la juventud. El gobierno local sostiene que la norma profundiza en un modelo educativo excesivamente dependiente de las pantallas. La futura ley, que inició este 23 de abril su período de exposición pública, pretende regular la integración de la educación digital en el sistema educativo gallego. Según la Xunta, el texto busca garantizar un uso seguro, responsable y equitativo de la tecnología en los centros, con medidas como la creación de una identidad digital para el alumnado de los centros públicos a partir de 5º de Primaria, mediante una cuenta de correo electrónico corporativa para fines educativos.

## La Asociación de Comerciantes de Sada renueva su junta directiva que mantiene a Irene Ventureira en la presidencia

Sada.

La Asociación de Comerciantes y Empresarios de Sada (ACESADA), ha renovado su Junta Directiva que sigue presidiendo Irene Ventureira, acompañada de Rubén Pedreira como vicepresidente; María Bernardo como secretaria; Ta-

tiana Buján como tesorera y, como vocal, Verónica Prieto.

La nueva directiva lanza un mensaje de continuidad a los asociados, a la vecindad y a las instituciones, reafirmando el carácter independiente, abierto y apolítico de ACESADA. La entidad subraya que mantendrá el foco en la

defensa de los intereses del comercio local, en la dinamización económica y en la mejora del entorno urbano.

Una de las tareas que asumen de manera inmediata es colaborar con el Concello de Sada para identificar y señalar provisionalmente aquellas aceras que pre-

sentan desperfectos o un mal estado de conservación. Una iniciativa con un doble objetivo: mejorar la visibilidad de aquellos puntos deteriorados y prevenir posibles caídas o accidentes y, ayudando así a mejorar la imagen urbana y el acceso seguro a las zonas comerciales de Sada.

Consulte nuestro y verá la calidad y variedad de nuestros pescados y mariscos.

Diagnóstico Gratuito

La instalación de los maios se realizará de 8.00 h a 10.00 horas y la entrega de premios será a las 13.00 horas

## El tradicional Concurso de Maios en Arteixo, repartirá 2.200 euros en premios

El Ayuntamiento de Arteixo repartirá en su tradicional Concurso de Maios un total de 2.200 euros en premios, una actividad para la que ya está abierto el plazo, que finaliza el 15 de mayo a las 14.00 horas. Hay dos modalidades para participar, la de Maio Tradicional, con materiales naturales y típicos como madera, helechos o flores silvestres, y la de Maio Artístico, recreación libre de escenas, monumentos u obras de arte.

Los mejores de estas categorías se llevarán 400 euros y habrá otro galardón del mismo importe para centros educativos. Además, se en-



regarán diez accésits de 100 € cada uno. La celebración del certamen tendrá lugar el viernes 29 de mayo en la avenida del Balneario, en el marco de la Festa das Flores.

Organizada por la Asociación Española Contra el Cáncer

## XIII Edición Andaina Solidaria A Coruña en Marcha Contra o Cáncer



La Asociación Española Contra el Cáncer organiza, el próximo domingo 24 de mayo de 2026, la XII Edición de la Andaina Solidaria A Coruña en Marcha Contra el Cáncer. Camina contra el cáncer, por los miles de pacientes, por las familias, por la investigación. Además de la marcha solidaria, habrá diferentes actividades deportivas para todas las edades y sorteos. La inscripción tiene un precio de 5 euros para niños y niñas hasta los 12 años y de 10 euros para adultos.

## Oferta deportiva para este verano en Arteixo

El Servicio Municipal de Deportes de Arteixo ha presentado su programa deportivo para el próximo verano, que contará con más de 3.000 plazas en 83 actividades diferentes con la colaboración de diversas entidades del ayuntamiento. "Co obxectivo constante de promover uns hábitos de vida saudables na ocupación do lecer en períodos vacacionais, a Concellería de Deportes, a través deste programa, continúa fomentando o asociacionismo apoian-

do ao tecido asociativo local coas distintas actividades nas que colabora", indica el Ayuntamiento, que ofrecerá cursos y campus de surf, fútbol, ciclismo, baloncesto, balonmano, judo, patinaje, natación, tecnificación de porteros, gimnasia rítmica o ajedrez, entre otros.

Toda la información puede consultarse en la web municipal, [www.arteixe.org](http://www.arteixe.org), y en el correo electrónico [deportes@arteixe.org](mailto:deportes@arteixe.org).

## 1,5 millones de euros a la mejora de la Avenida do Ferrocarril en A Coruña

El Ayuntamiento de A Coruña impulsa acciones estratégicas de gran envergadura para reorganizar y adaptar el entorno de la Estación Intermodal, con la aprobación de la licitación del proyecto de remodelación de la Avenida do Ferrocarril entre Ronda de Outeiro y Rúa Xeneral Rubín.

y a su integración con los accesos de la Estación Intermodal. Además, también incluirá la reorganización de la intersección con la rotonda de Outeiro, optimizando su geometría y funcionamiento para mejorar la seguridad vial y la fluidez del tráfico.

El proyecto cuenta con un presupuesto base de casi 1,5 millones de euros y un plazo de ejecución de 10 meses. Recibirá financiación de los fondos FEDER europeos en el marco del Plan de Acción Integrado (PAI) para la conexión de la Ronda dos barrios. El objetivo principal de la acción es adaptar la zona a las nuevas necesidades de movilidad y equipamiento que traerá la nueva estación, así como mejorar la calidad urbana del conjunto.

La ubicación de una nueva rotonda en la intersección con la calle Xeneral Rubín permitirá cambios de dirección y facilitará la incorporación desde el aparcamiento subterráneo de la Estación Intermodal. En este punto se conectará la salida de vehículos de la estación de tren, de modo que puedan incorporarse en ambas direcciones hacia la rotonda de Outeiro. También se habilitará un muelle para autobuses interurbanos en el ramal de acceso desde Alfonso Molina, y se extenderá el carril bici para conectar la rotonda de Outeiro con la Avenida da Sardiñeira y la Estación Intermodal.

La inversión implicará la modificación del trazado de la avenida, adaptándola a los nuevos flujos de tráfico



# CENTRO MÉDICO SANTA MARÍA

**ESPECIALIDADES:**

- Otorrinolaringología
- Dermatología
- Psicología
- Podología

**INFORMES MÉDICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS PARA:**

Invalidez • Minusvalía • Secuelas de accidentes  
Paciente mayor • Necesidades especiales de atención educativa (NEAE) • Especialistas en IDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad)

Horario de 9:30 a 13:30h. - 16:30 a 19:30h. Sábado de 9:30 a 14:00h.



# ORTOPEDIA BETANZOS

**CAMAS • ANDADORES • SILLAS DE RUEDAS (plegables, eléctricas...)**

**CALZADO (Pie diabético) • FAJAS Y PLANTILLAS A MEDIDA**

**PRÓTESIS DE MAMA (sujetadores y bañadores) • BRAGUEROS (hernias), etc.**

Horario de 9:30 a 13:30h. - 16:30 a 19:30h. Sábado de 9:30 a 14:00h.

C/ Dr. José Fariña, 6. Betanzos. Tel./Fax: 981 77 20 39 - 622 214 040  
info@ortopediabetanzos.es

# CENTRO DE DÍA CASTELAO



**PARA PERSONAS MAYORES**

De 8:00h a 20:00h.  
de lunes a sábado excepto festivos.

Servicio de transporte adaptado (consultar condiciones y disponibilidad).

Río Mandeo, 35 bajo. Betanzos. Telf. 981 77 39 93 - 672 627 768 / centro\_dedia@hotmail.com

**UNIDAD DE ALZHEIMER**

**Próxima apertura (2026)**

Residencia para personas mayores en Ambroa (Irixoa)

Información y reserva plazas: [centro\\_dedia@hotmail.com](mailto:centro_dedia@hotmail.com)

## Cursos de carretillas y plataformas elevadoras en Narón

El Ayuntamiento de Narón abrió el plazo de inscripción en dos ediciones del curso de Operador de carretillas e plataformas elevadoras-PEMP (con certificación UNE), cuyo objetivo es mejorar la empleabilidad de las personas sin trabajo. La formación cuenta con una duración total de 50 horas y combinará contenidos técnicos con módulos transversales, entre los que se incluyen la orientación laboral, la igualdad de oportunidades, la prevención de riesgos y el medioambiente en el sector naval. Las clases se llevarán a cabo en el centro Irmás Froilaz de A Gándara, en horario de mañana de 09.00 a 14.00 horas de lunes a viernes.

Los cursos serán del 11 y el 26 de mayo, y del 27 de mayo al 10 de junio.



El sistema se instalará en el nuevo edificio para dar servicio a diálisis y a la Unidad de Cuidados Intensivos

## El CHUF contará con una planta de tratamiento de agua de gran pureza



El Hospital Arquitecto Marcide (CHUF) contará con un nuevo sistema de tratamiento de agua osmotizada para dar servicio tanto al área de diálisis como a la Unidad de Cuidados Intensivos.

Se localizará en el nuevo edificio este, construido en el marco del plan director, y supondrá un sistema completo de producción y distribución de agua de máxima pureza para el paciente, pero que también se traduce en un consumo más eficiente de agua y una menor

generación de residuos. Todos los elementos estarán integrados con un sistema central en remoto, el que permitirá hacer un seguimiento de todos los parámetros a través de la monitorización constante.

Forman parte también del alcance del contrato todas las actuaciones necesarias para la instalación completa y puesta en funcionamiento del sistema de tratamiento y distribución de esta agua, que supondrá un salto cualitativo en la atención al paciente. La Plataforma de Contratos de la

Xunta ha hecho público el inicio del expediente de contratación del suministro, instalación y arranque de este sistema de tratamiento del hospital Arquitecto Marcide, del CHUF, por un importe de 549.999 euros.

La Unidad de Diálisis del Hospital Arquitecto Marcide ya fue en su momento de las primeras de Galicia en incorporar agua de gran pureza a su sistema de Diálisis. Con esta planta, se ampliará esa calidad con los sistemas de última generación.

## Reforma de la carretera de Catabois en Ferrol

El Concello de Ferrol ha adjudicado la redacción del proyecto para las obras de mejora de la carretera de Catabois. La actuación prevista abarca el tramo comprendido entre la rotonda del cruce de la FE-13 y el punto kilométrico 1+030 de la AC-116. Los trabajos se llevarán a cabo en una superficie aproximada de 18.000 metros cuadrados y en una longitud de cerca de 1.200 metros.

La intervención prevista consiste en el recorte y saneado de las zonas hundidas, fresado del pavimento existente en los espacios urbanizados y en los más deteriorados del vial y zonas de encuentro, fresado de la superficie necesaria, sellado de brechas previo, limpieza de los márgenes y canales, además de actuaciones como el aglomerado asfáltico, el pintado de líneas, reservas, pasos de cebría y flechas, entre otras. La intervención también contempla la instalación de la señalización vertical.



El presupuesto estimado para esta intervención es de 450.000 euros. El edil de Servizos, José Tomé, indicó que se trata de una actuación "que complementa o tramo xa asfaltado dende a rotonda de Canido ata a glorieta do CHUF, que se fixo o ano pasado".

## Homenaje a los mayores "Xantar do Maior" en Miño

El pabellón municipal Juan Tenreiro en Miño, acogió el pasado 25 de abril, una nueva edición del 'Xantar do Maior', una cita dirigida a las personas de más de 55 años del municipio.

El objetivo de la convocatoria fue fomentar la convivencia y rendir tributo a los vecinos y vecinas que, con su trabajo e implicación a lo

largo de los años, contribuyeron al desarrollo local.

Las personas asistentes disfrutaron de una comida compuesta por aperitivos, salpicón, jarrete y postre.

La jornada se completó con un ambiente animado en el que no faltaron la música ni el baile, convirtiendo el encuentro en un espacio para compartir recuerdos, conversaciones y momentos de ocio.



**¡hazte ver!**

desde **20€** al mes...

**¡Estamos en tu zona de influencia!**  
Tus posibles clientes te verán durante todo el mes.

Consúltanos tarifas y promociones.

**gratuito**

**as mariñas**

tu periódico comarcal

distribución mensual y gratuita en

A Coruña - Abegondo - Arteixo - Bergondo - Betanzos - Cambre - Carral - Culleredo - Oleiros - Sada - Ferrol - Miño - Narón y Pontedeume

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h) 640 298 499 [info@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.com)



por Esther López Castro

## El despertar de la primavera

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas:*

*Con este poema a una estación maravillosa donde todo renace pongo un punto de esperanza para que lo bello siempre resurja y que el brillo del sol, la hermosura de las flores permanezca y se renueve cada año.*

*Así lo espero.*

### El despertar de la primavera

Esther López Castro

Amanece un claro día de una mañana de mayo; con emoción en el alma oigo el despertar, el grito, de una nueva primavera. Me acerco hasta la ventana y me asomo de puntillas, observo con emoción el renacer de la vida.

Viene el sol a esa llamada y sus poderosos rayos dan a la tierra calor, y a las plantas energía; apasionada y sutil se abre espontánea la flor. Más el luminoso astro jamás se va de vacío, se lleva aroma de rosas y el canto del ruiseñor.

Un árbol, ayer desnudo con su tronco y ramas secas, hoy plétórico de hojas se alza exultante y fecundo. Sus acogedoras ramas a un pequeño ruiseñor con mimo han albergado, el saluda a la mañana con un trino apasionado.

Se escucha el suave murmullo de una cantarina fuerte. De su caudal renovado brota un chorro transparente que riega el árido campo.

Traza surcos, abre brechas, y esa fértil humedad hace germinar los brotes dándole una sabia nueva.

La energía de agua y sol fructifica la simiente que más tarde será mies; finas espigas doradas que arrulladas en la brisa las mece en suave vaivén.

Con placer cierro los ojos y guardo en mí esa belleza, el llanto surca mi rostro más no es señal de tristeza, brota de mi corazón que da rienda a un sentimiento al que embargó la emoción.



por Eva Vidal

## Charlando con mi madre



Sábado por la tarde. Uno de esos días maravillosamente primaverales. Charlando con mi madre en la casa donde nací y que ella sigue haciendo nuestra aunque ya viva ella sola. Cada vez que podemos nos escapamos y vamos a refugiarnos a aquel rinconcito de vida que nos acoge con los brazos abiertos para recordarnos quienes somos y de dónde hemos salido. Es bueno mantener la esencia.

¿Qué hay de verdad en la teoría que expone mi madre cuando me comenta que, en general, fue más feliz cuando vivía con menos dinero y menos posibilidades? ¿Por qué se le iluminan los ojos cuando recuerda con inmenso cariño las reuniones familiares donde se comía escaso, pero se cantaba y se bailaba hasta el amanecer?

En definitiva... ¿Se puede ser feliz con poco hoy en día? Si todos los días comías caliente y dormías sin frío en una cama acompañada de dos personas más que ocupaban espacio, pero te ofrecían conversación y diversión ¿puede ser cierto que te sentías verdaderamente feliz? Mi madre me cuenta que caminaba una hora para ir al colegio, pero nunca lo hacía sola. Por el camino iba encontrando a sus amigos y a sus primos con los que trasteaba por el monte hasta llegar a su destino. Iban cantando y planeando a qué fiesta popular iban a ir el fin de semana con el

único vestido decente que tenía en su armario y con el que, por cierto, estaba preciosa según demuestran las fotografías que tengo en casa.

Me pregunto cómo hemos cambiado tanto como sociedad en una sola generación que no sólo no tiene nada en común con la de nuestros padres, sino que además nos define por lo que tenemos más allá de lo que verdaderamente somos. Ellos han salido de la miseria con esfuerzo, pero sin estridencias. Viven mejor y sin duda han prosperado, pero no de forma ostentosa y aún así se sienten inmensamente orgullosos de haber llegado tan lejos. Nos han dado una casa mejor que donde ellos se han criado, nos han dado unos estudios que ellos no tuvieron y nos han comprado muchas cosas pero realmente ¿eso nos hace más felices de lo que ellos fueron en su momento?

Si escucháis a mi madre oiréis la ilusión con la que esperaba la noche de Nochebuena, el día de Reyes cuando se levantaba por la mañana y su regalo era una muñeca hecha con una mazorca de maíz, las fiestas de verano y el baile del sábado por la tarde. Ella dice no haber echado nada de menos, aunque era consciente de que había cosas que jamás iba a llegar a tener y, como cualquier niño, le hubiera encantado poseer. Pero eso nunca la marcó hasta el punto de convertirla en

una persona infeliz.

Nosotros somos la generación del "quiero más". Hemos acuñado esa pequeña frase como propia y la hemos grabado a fuego en nuestro ADN moderno y alterado. ¿Depende demasiado nuestro bienestar de la casa donde vivimos o del coche que tenemos aparcado en la puerta? ¿Somos capaces de prescindir de determinadas posesiones aun cuando nos generan más inquietud para pagarlas cada mes que satisfacción? No sé... Evidentemente hay de todo, pero muchos de nosotros vivimos en mejores casas o tenemos mejores coches que los que ellos consiguieron comprar jamás pero no sabría decir si todo ello es tan valioso como nos puede parecer si no somos capaces de valorar lo que hemos dejado pendiente en nuestras vidas para conseguirlo.

Lo cierto es que, a medida que vas haciéndote mayor, vas descubriendo que necesitas menos cosas para vivir. La casa se queda grande, necesitas otro tipo de coche, tus padres se hacen mayores y para atenderles tienes menos tiempo para viajar...

No tengo duda... En los tiempos que corren es difícil salir adelante pero también es cierto que nosotros nos lo complicamos todo un poco más. A ese "necesito más" o ese "todavía no es suficiente" que hemos acuñado como emblema de nuestra generación habría que darle una vuelta.

**cenor**  
tu tienda de confianza

# Tu lavadora en tu pequeña GRAN tienda

Por cercanía. Por garantía. Por servicio.



10kg

1.400 rpm

Wifi

6TH Sense

Función vapor

-10% **A** **A** **G**

LAVADORA EFICIENTE  
**Whirlpool**  
WAM 07WB SPT

PVP antes:  
~~499€~~

Precio Especial Primavera Cenor

# 399€

**¡Puedes llevártela ahora!**  
**¡Financiación inmediata!**



Consulta condiciones en tienda

## ELECTRÓNICA CÉSAR

A Ribeira, 81 - Betanzos | Telf.: 981 77 08 73  
Servicio técnico propio

Oferta válida del 24/04/26 al 11/05/26 o fin de existencias. El PVP no incluye entrega a domicilio ni instalación.

Llega la mejorada berlina eléctrica de Mercedes con hasta 585 CV y más de 850 kilómetros de autonomía WLTP para superar a rivales como el BMW i7 y el Tesla Model S

# El nuevo Mercedes EQS 2027 ya tiene precios en España y está listo para asaltar los concesionarios

Motor.

*El nuevo Mercedes EQS 2027 ha irrumpido en escena. La berlina eléctrica más lujosa de la marca Mercedes ha sido sometida a una importante puesta a punto.*

Una actualización más técnica que estética con la que mejorar la posición de este modelo frente a la dura potencia. Con hasta 585 CV y una autonomía WLTP que supera la barrera de los 850 kilómetros, el nuevo EQS asesta un duro golpe a rivales como el BMW i7 y el Tesla Model S.

*Si bien acaba de ser presentado, todo está listo para su lanzamiento comercial.*

El nuevo Mercedes EQS ya tiene precios en España. El configurador ha sido abierto, quedando al descubierto los detalles de la oferta propuesta para nuestro mercado. Niveles de acabado, equipamiento de serie, motorizaciones y, lógicamente, precios.

## La autonomía del nuevo Mercedes EQS 2027

El mejorado EQS inicia su aventura comercial en España junto a tres motorizaciones. En el escalón de acceso se encuentra el modelo EQS 400 con batería NMC de 112 kWh y un motor de 270 kW (367 CV) y 505 Nm de par máximo. La potencia desarrollada por el motor eléctrico se envía al eje trasero. Hace el 0 a 100 km/h en 6,2 segundos y puede alcanzar los 210 km/h de velocidad máxima.



Declara una autonomía de 785 kilómetros según el ciclo WLTP.

La opción intermedia es la que mayor autonomía por carga ofrece. Se trata del modelo EQS 400+.

El «corazón» de esta variante es una batería NMC de 122 kWh. Una batería de iones de litio que alimenta un motor de 300 kW (408 CV) y 505 Nm. Solo necesita de 5,9 segundos para acelerar de 0 a 100 km/h. También alcanza una velocidad máxima de 210 km/h y tiene tracción trasera. Homologa una autonomía WLTP de 867 km, respectivamente.



Las furgonetas y camiones ligeros (VCL) también han tenido un resultado positivo con 44,345 matriculaciones, un 11,1% más que en 2025

# La venta de vehículos comerciales crece un 12,9% en el primer trimestre del 2026

Redacción.

Las matriculaciones de vehículos comerciales inician el primer trimestre de 2026 con un crecimiento significativo. Entre los meses de enero a marzo este incremento ha sido del 12,9%. En total se matricularon 48.038 unidades. Concretamente en el mes de marzo, se matricularon 19.184 vehículos, un 20.6% más que en 2025.

Por marcas, las más matriculadas en su globalidad fue Ford con cerca de 8.485 unidades y Renault con un total de 6.803.

### Evolución por tipos de vehículo

En el acumulado de enero a marzo se matricularon 139 derivados de turismo, lo que supone un descenso del 21,5% con respecto al mismo periodo de 2025. Por otro lado, las pickup registraron 3.554 unidades, un 44,9% más que el año pasado.



Las furgonetas y camiones ligeros (VCL) también han tenido un resultado positivo con 44,345 matriculaciones, un 11,1% más que en 2025.

### Distribución geográfica

En cuanto a las provincias, el re-

parto de matriculaciones mantiene la tendencia habitual: Madrid es la que más matriculaciones obtuvo con 22.470 unidades, seguida por Barcelona con unos 4.568 y Valencia con 1.776.

El diésel sigue siendo el combusti-

ble dominante con un 86,1% de las matriculaciones durante enero a marzo de 2026, frente al 87,6% registrado en el mismo periodo de 2025.

Los eléctricos aumentan un 5,4%, frente al 5% del mismo periodo de 2025.

Igualmente, los híbridos pasan de un 1,9% en 2025 a 5% en el global de 2026.

En cuanto al renting, este primer trimestre ha dejado un crecimiento acumulado del 13%, con 15.701 unidades matriculadas.



**TRUCKS**  
Sharing the Load



www.fordtrucks.es

F-MAX

# TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

Consigue tu camión Ford con hasta 5 años de garantía y sin límite de kilometraje. Compartimos la carga

**Himayma, s.l.**

Ctra. Nacional VI, Km. 582. Soñeiro - Sada. 15168 A Coruña  
Telf.: 981 648 190. Fax: 981 648 187

El "New Big" de Ford Trucks

El conselleiro participa en la entrega de premios del festival científico de calle CinVigo, organizado por el CINBIO de la Universidade de Vigo y apoyado por la Xunta

## La futura Ley de ciencia e innovación marcará como uno de sus objetivos acercar la I+G+i a la ciudadanía



“Este festival es una vía óptima para mejorar la cultura científica general y que la sociedad valore y apoye la investigación que se lleva a cabo en Galicia”, afirma el conselleiro.

Alaba el elevado nivel de los proyectos que el alumnado de ESO y Bachillerato presenta en esta cita y recuerda que los estudiantes gallegos son líderes en ciencias en PISA.

El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Román Rodríguez, destacó en Vigo la importancia de acercar la labor de los científicos a la ciudadanía para participar de forma conjunta en los avances de nuestra I+G+i. Ese será precisamente uno de los objetivos de la futura Ley de ciencia e innovación en la que está trabajando la Xunta de Galicia. Así lo destacó con motivo de su participación en la entrega de premios del Festival CinVigo 2026, una cita organizada por el CINBIO, el Centro de Investigación en Nanomateriales y Biomedicina de la Universidade de Vigo.

El titular de Ciencia del Gobierno gallego alabó iniciativas como CinVigo, un festival científico en la calle para todas las edades, con espacios expositivos para mostrar al público los trabajos científicos que se realizan en los centros de ESO y Bachillerato, así como una amplia programación con experimentos, espectáculos, talleres infantiles y sénior, proyectos científicos y hasta yincanas. En este sentido, el conselleiro destacó el elevado nivel de los proyectos expuestos, así como el talento y la proyección del alumnado implicado en ellos. Para

Román Rodríguez, acercar el conocimiento científico de manera accesible y participativa es una vía óptima para mejorar la cultura científica general y que la sociedad valore y apoye la investigación que se lleva a cabo en Galicia. Por ello, la divulgación científica y el acercamiento de la ciencia a la sociedad son medidas que se tendrán en cuenta en la nueva Ley de ciencia e innovación que prepara la Xunta, una normativa que entrará en vigor en 2027 para acompañar el gran momento que vive este sector en la Comunidad y que supondrá un salto cualitativo y cuantitativo, ya que será la base para el avance que está viviendo la I+G+i.

Entre las novedades de la futura ley está la regulación de ámbitos como la atracción y retención de talento, la transferencia efectiva de resultados para acercar la ciencia a la industria, la innovación empresarial o la estimulación de la iniciativa privada y la inversión en ciencia para que los resultados alcanzados en las investigaciones tengan un impacto mayor, así como conectar a la ciudadanía con la I+D+i, uno de los pilares sobre los que debe asentarse nuestro bienestar.

El conselleiro pudo conocer de primera mano los proyectos presentados por cerca de 250 estudiantes de ESO y Bachillerato de 34 centros educativos de toda Galicia en el Festival CinVigo. Esta feria

científica, al igual que otras que se desarrollan por toda Galicia, son fundamentales para la divulgación y el conocimiento del ecosistema gallego innovador. De hecho, el alumnado gallego es líder de España en ciencias en el informe PISA, donde ocupa la primera posición del Estado. Además, se sitúa en el octavo puesto del mundo en esta materia. El CINBIO es uno de los diez centros que integran la Rede CIGUS de la Xunta de Galicia, una plataforma para conectar, potenciar y visibilizar la ciencia excelente como marca Galicia Calidade.

El Gobierno realiza una importante inversión que, en el caso del CINBIO, supone ya casi 8,4 millones de euros directos, además de participar en numerosos programas de I+G+i de la Xunta por los que recibe diferentes aportaciones.

La Lectura del Mes en

Librería López



**Asesinato en el molino del cura (los crímenes de Loeiro 2)**

Regresa la dama de la novela negra gallega, con más de 130.000 lectores, en un nuevo caso de Los Crímenes de Loeiro: una intriga brutal.

Por la ganadora de los Premios Novela Europea Casino de Santiago; Frei Martín Sarmiento; Torno Negro Masfarné y Clubes de Lectura de la Xunta de Galicia.

Una noche de 1984, tiene lugar una salvaje matanza en Loeiro. Los habitantes lloran la muerte de Berta, una niña de nueve años, pero ignoran la carnicería que se produce en el Molino del Cura. Cuarenta años después, Alba Mariño vive atrapada en un pre-

sente sin memoria. Desde pequeña, su cabeza no es más que un territorio devastado: una enorme cicatriz y un vacío imposible de llenar. Sin embargo, una noticia sobre Loeiro en el telediario reabre y aviva un miedo antiguo. A los cincuenta años, Alba decide trasladarse al pueblo costero para enfrentarse a lo que no recuerda. Con la ayuda de Sinda (la Gestapo), de César Araújo y de la detective Iria Santaclara, emprende una investigación que la conduce a las siniestras hermanas Freijomil, las nietas del cura, y a su sobrina Berta, cuya muerte nunca terminó de esclarecerse. Un crimen enterrado en silencio, un asesino aún vivo y dispuesto a matar, y unos vecinos que saben tanto como callan.

**Librería López**

**La Librería de toda la Vida**

SERVICIO A DOMICILIO  
(Sade / Includidas parroquias)

c/ Linares Rivas, 33. SADA Telf.: 981 621 109

La temporada de celebraciones ha llegado y empieza la búsqueda del look de invitada ideal para estar cómoda y verse favorecida

# Manual para ser la invitada perfecta

Moda.

Las invitadas de 2026 ya no quieren vestidos que solo se puedan poner en una ocasión. Necesitan prendas versátiles que, dependiendo de los complementos, les puedan servir en distintas ocasiones. Pero vestirse para una boda no es ni mucho menos tarea fácil. Por eso hoy te traemos este manual para invitadas con todas las tendencias y los mejores consejos para que puedas triunfar como invitada en cualquier boda o evento.

## Las siluetas

El primer consejo es apostar por cortes y colores que sabes que te favorecen y con los que estés cómoda. Los vestidos siguen siendo la opción estrella, sobre todo en un largo "midi" apropiados para ir siempre elegante, tanto en bodas de día como de tarde. Sin embargo, conviven con una tendencia que ya lleva varias temporadas afianzándose: los trajes de chaqueta, que evolucionan hacia versiones más femeninas, con volúmenes trabajados, mangas especiales o pantalones que estilizan y, además, resultan muy cómodos.

## Los colores

Es importante elegir colores que se adapten a la ocasión y que reflejen la importancia del evento, evitando tonalidades demasiado llamativas o estridentes. Los colores pastel son una opción perfecta y dentro de las tendencias de este 2026 destacan dos tonalidades: El color rosa pálido es tan dulce como y se adapta a cualquier aca-



bado, desde tejidos vaporosos que aportan ligereza hasta satinados luminosos. También funciona con tendencias más festivas como las lentejuelas, la pedrería, las aplicaciones y los bordados delicados.

Otro color que será apuesta segura para la temporada de eventos también pertenece a la gama pastel: el azul claro. Este color suave, fresco y muy favorecedor se ha confirmado como uno de los tonos estrella de la primavera-verano 2026. ¿Se trata de un color favorecedor y versátil, que funciona como un lienzo perfecto y se integra sin esfuerzo en cualquier look.

## Estampados y texturas

El estampado floral vuelve a consagrarse como uno de los grandes protagonistas de la temporada. Este estampado se adapta a vestidos bohémios y siluetas fluidas, demostrando que hay una versión para cada tipo de invitada.

Otra opción en tendencia a la que podrás recurrir son los lunares. Este año los verás con nuevas combinaciones de colores en tendencia como el marrón, el azul bebé o el rosa pastel.

**Cómo vestir para una boda de día**  
Si te han invitado a una celebración de día, debes saber que el protocolo



es claro: las invitadas de boda, bautizos o comuniones deberán llevar vestidos cortos o midi, hasta la altura de la rodilla.

Los looks con pantalones o monos también están permitidos, además son una elección perfecta para las que quieren algo más especial.

El protocolo no recomienda que los vestidos de invitada a una ceremonia sean más cortos que unos centímetros por encima de la rodilla.

Se suelen utilizar colores más claros y evitar los colores oscuros. No serían adecuadas ni las lentejuelas ni las piezas más festivas, pero sí los tejidos como la seda o los satinados.

Como prenda de abrigo se recomiendan los chales y echarpes en primavera y verano y abrigos o capas para otoño e invierno. Para este tipo de ceremonias apuesta por estampados o colores pastel. Los tocados y sombreros son perfectos para una boda de día, pero igualmente puedes ir muy estilosa sin ellos.

**Cómo vestir para una boda de tarde o de noche**  
Para la noche se recomienda uti-

lizar colores más oscuros y tejidos más festivos como las lentejuelas. Los vestidos largos más especiales y las texturas más lujosas se convierten en las protagonistas de la ceremonia, así como los looks de dos piezas y los pantalones palazzo con chaquetas.

Como complementos, aquí puedes optar por diademas o pasadores a juego con tu look de invitada. Los bolsos de mano tipo cartera y las sandalias de tiras o los peep toe también son una elección acertada para los looks de invitada de noche para este 2026.

También tienes la ocasión, que no puedes desaprovechar, de sacar del joyero ese pendiente o collar especiales.

Un último punto a tener en cuenta es el uso posterior que le puedas dar a tu vestimenta de boda. En este sentido te recomendamos comprar pensando en una pieza especial que puedas combinar en diferentes ocasiones y, sobre todo, que realce tu figura y personalidad.

Porque, más allá de tendencias, 2026 confirma algo esencial: la invitada perfecta no es la que sigue todas las modas, sino la que sabe adaptarlas a sí misma con coherencia y siendo fiel a su estilo.



Lucir unas manos cuidadas es el complemento perfecto para cualquier look

## Manicuras elegantes para esta primavera

Redacción.

Esta temporada, en lo que a diseños de uñas se refiere, las clásicas uñas francesas continúan liderando las manicuras elegantes y clásicas. Sin embargo, este 2026 las tendencias van más allá: los colores más buscados se dividen en dos grandes grupos, los tonos limpios y los pasteles, perfectos para acompañar los días soleados tanto de la primavera como del verano.

A continuación te presentamos los tonos más deseados del momento, con los tonos pastel, translúcidos y neutros como grandes protagonistas de la temporada, ya que su uso permite crear diseños preciosos que se adaptan tanto a uñas cortas como largas.

### Blanco lechoso

Es una de las tendencias del momento, una manicura elegante y minimalista, un tono blanquecino

con un acabado cremoso y brillante que recuerda al de la leche.

Su principio es sencillo: una base de esmalte blanco nude ligeramente translúcido, cremoso y brillante, que crea un velo lechoso muy natural, logrando un efecto delicado, pulido y elegante que realza la uña natural. Además, es un color que podrás llevar tanto en tu día a día como en cualquier fecha más especial.

### Amarillo mantequilla

El color mantequilla sigue en tendencias de uñas de esta temporada porque queda realmente luminoso sin ser demasiado llamativo.

Este tono resulta muy veraniego y versátil que realza el bronceado, y se puede llevar tanto en manicuras francesas, como lisas o con dibujos. Opción perfecta para quienes quieran innovar en sus uñas sin arriesgar más de la cuenta, con un punto fresco perfecto para el verano.

Te presentamos los tonos más deseados del momento, como los tonos pastel, translúcidos y neutros.



### Melocotón suave

Si buscamos una manicura delicada y perfecta para esta temporada, el color melocotón suave es la representación perfecta de la primavera. Un tono sutil y romántico ideal para una manicura que complemente su tono de piel cálido pero aportando un brillo natural extra. Quedará fenomenal si tu tono de piel es cálido y adquiere color con facilidad, ya que encajará a la perfección creando una armonía sutil y delicada.

### Rosa pastel y empolvado

Combinar un par de tonalidades de rosa es siempre un acierto. En este caso, el rosa empolvado y el rosa pastel se unen para crear un diseño delicado ideal para looks de invitada. El resultado es una manicura femenina con dos tonos que son sinónimo de elegancia y

coinciden con la estética minimalista que marca las propuestas de uñas de 2026. Perfecto para quienes buscan una manicura natural, discreta y elegante.

### Tonos tierra

Tonos tierra como los nude, beige y marrón clarito siguen marcando tendencia ya que son colores atemporales, elegantes y perfectos, ideales para quienes buscan una manicura discreta pero sofisticada. Son fáciles de adaptar a cualquier estilo, tanto para su uso diario como para cualquier evento, con diseños a medio camino entre el clásico y la tendencia y una estética que apuesta por la sofisticación sin estridencias.

### Azul pastel

Es uno de los tonos más delicados y versátiles, capaz de transmitir cal-

ma y sofisticación sin esfuerzo, por lo que se ha posicionado como uno de los colores estrella esta primavera-verano.

Esta tonalidad clara combina con casi cualquier look, desde vestidos en el mismo color hasta conjuntos con estampados más llamativos.

No cabe lugar a dudas: transmite serenidad y elegancia sin resultar recargada. Además, puede realizarse con acabados brillantes o detalles sutiles.

### Tonos lavanda

Una tonalidad que transmite equilibrio, tranquilidad y calma y que esta primavera se colará entre los tonos protagonistas de la temporada. Este tono suave aporta un toque romántico que se puede adaptar a todos los diseños en tendencia, como las uñas florales o las manicuras francesas.



para sentirte mucho mejor...

Andrés Pan Vieiro  
8 bajo 15670 O Burgo  
Culleredo (A Coruña)  
681.19.53.23

cita previa

andrea deiros  
técnica láser

ESTILISTAS  
MARIA FRAGA

C/ Sanjurjo de Carricarta, 5 bajo.  
O Burgo. 15670 Culleredo

PELUQUERÍA Y ESTÉTICA  
HAIRSEX

TU ESTILO...  
AL MEJOR PRECIO

C/ Sanjurjo de Carricarta,  
8 bajo. 15670 El Burgo  
Tel.: 981 927 989

MARÍA INSUA

Cuatro opciones seguras y sin tóxicos para aliviar el dolor de encías cuando los niños comienzan el proceso de dentición

## Los mejores mordedores para nuestros bebés



Redacción.

Los mordedores para bebés contribuyen a aliviar el malestar que les genera la aparición de los primeros dientes. La mayoría se presentan con diseños atractivos, dinámicos y lúdicos para que los bebés puedan jugar con ellos al tiempo que se los llevan a la boca.

### Llaves de dentición refrigerantes

Estas llaves que cuelgan de un aro ayudan al bebé a morder durante el proceso de dentición y calmar sus encías. Están recomendadas para niños a partir de tres meses porque consiguen refrescar de forma agradable además de estimular los labios y la lengua. En su fabricación se han utilizado materiales no tóxicos.

### Relleno de gel

El mordedor está diseñado para que las pequeñas manos de los niños lo puedan sostener fácilmente. Además, incluyen distintas formas y colores para mejorar la motricidad. En su interior cuenta con un gel 'puro hielo' para que se mantenga frío durante más tiempo.

### Mordedor y sonajero para bebés

Otra propuesta que se oferta en tres versiones y colores diferentes (amarillo, verde y rosa) y que además de mordedor funciona como sonajero. Tiene un diseño alegre y divertido para despertar su interés y permite calmar las encías de los bebés

cuando se enfrentan a los dolores propios de la dentición.

### Libre de tóxicos

El diseño de este mordedor favorece que los niños lo agarren fácilmente e incluye otros reclamos como una tela crujiente y una esfera giratoria para estimular su curiosidad e imaginación. Está fabricado en un material seguro libre de ftalato y BPA.

### Osito mordedor de lactancia

Otra opción para calmar las encinas de los bebés y su necesidad de morder es optar por un mordedor de este tipo, que gracias a su agarre evitará que se caiga. Está fabricado en silicona y está libre de materiales considerados tóxicos como el BPA o los ftalatos. Otra ventaja es que es un producto muy fácil de limpiar.

### Mordedor para bebé de silicona

Se trata de unos juguetes diseñados para que los niños lo puedan morder cómodamente. Están fabricados en silicona, son muy flexibles, y aportan un buen soporte en la fase dental del bebé. Con ellos los niños pueden masajear suavemente las encías y estimular el crecimiento de los dientes.

Con figuras de animales y frutas En el pack se incluyen tres figuras: una con forma de jirafa y otras dos con forma de alimentos. Se pueden meter en el congelador o la nevera para que estén fríos y alivien mejor el dolor de encías. La figura de maíz también se puede utilizar como cepillo de dientes.

La boca no es un sistema aislado y, por eso, sus enfermedades repercuten en otras partes del cuerpo

## Por qué cuidar nuestra boca es un escudo para el resto de nuestro organismo



Redacción.

En este sentido la Estrategia Mundial sobre Salud Bucal, una iniciativa de la OMS, pone el foco en la importancia que tiene el cuidado de dientes y encías. La prevención aquí es clave, por eso la gama Vitis incluye principios activos con una potente acción que combate eficazmente la placa dental.

Un error que cometemos a menudo es el de pensar que la forma en la que cuidamos de nuestros dientes y encías solo tiene importancia para la salud bucal. Pero lo cierto es que las peculiaridades de la boca (tanto anatómicas como microbiológicas o funcionales) hacen de ella un órgano muy singular que, en caso de enfermar, puede repercutir de manera muy desfavorable en la salud del resto del organismo.

No podemos olvidar que, al fin y al cabo, la boca es la vía de entrada a dos de los sistemas que comunican nuestro organismo con el entorno: el aparato respiratorio y el aparato digestivo.

Tanto a través del aire que respiramos como de la comida y bebida que ingerimos, entran en la boca todo tipo de microorganismos, y esta peculiaridad contribuye a que la cavidad oral esté colonizada por centenares de cepas diferentes de bacterias, virus y hongos.

### Tranquilos:

Esta colonización, en principio, es positiva. El problema surge cuando se produce una disbiosis, es decir, cuando se altera el equilibrio de los microorganismos que pueblan nuestra boca. Este desequilibrio puede producirse por factores genéticos (hay personas con una mayor predisposición), y también factores relacionados con nuestro estilo de vida: una alimentación inadecuada, consumo de tabaco o una mala higiene bucal. En estos casos, se facilita la aparición de las enfermedades periodontales (gingivitis y periodontitis), que pueden terminar destruyendo las encías e, incluso, causar la pérdida de piezas dentales.

El Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental señalan que "una pobre salud oral, con caries y enfermedad periodontal, incrementa el riesgo de enfermedades sistémicas, pudiendo originar complicaciones cardíacas, pulmonares, problemas en el embarazo o empeorar una diabetes.

Pero hay mucho más en riesgo: la periodontitis no es solo una enfermedad de la boca, sino que se trata de una enfermedad inflamatoria y, también, sistémica: esto significa que puede dañar otros órganos y elevar el riesgo de sufrir otro tipo de patologías, o de agravarlas si ya las sufrimos. Así, el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental señalan que "una pobre salud oral, con caries y enfermedad periodontal, incrementa el riesgo de enfermedades sistémicas, pudiendo originar complicaciones cardíacas, pulmonares, problemas en el embarazo o empeorar una diabetes". En este mismo sentido, un informe de la Organización Mundial de la Salud, publicado a comienzos de año, alerta de la importancia de la salud bucal como pieza clave de la salud general.

### Las otras derivadas

- Diabetes.
- Enfermedad cardiovascular.
- Embarazo.

### ¿Cómo debemos protegernos?

Desde los primeros dientes hasta la edad adulta, el cuidado de la boca equivale al cuidado de la salud. La prevención es clave y, en este sentido, la higiene y el cuidado bucal son una pieza fundamental.



**Centro Dental Integral**  
**AS MARIÑAS**

**PRÓTESIS DENTALES • ORTODONCIA (NIÑOS/ADULTOS)**  
**IMPLANTOLOGÍA • ESTÉTICA DENTAL**  
**ENDODONCIA • PERIODONCIA**

Facilidades de pago: Pago aplazado en 24 meses sin intereses

**C/ Manuel Roel, 4 bajo. BETANZOS**  **981 773 523**

## Decálogo de BIENESTAR en el aula

### Empatía

Nunca hacer lo que no te gustaría que te hicieran.



### Respeto

Nadie es mejor que nadie.



### Autocuidado

Busca tu BIENESTAR físico: actividad, alimentación, sueño...



### Relacionarse

Comparte tiempo con tus seres queridos, enriquece con nuevas amistades.



### Bienestar emocional

Conoce, entiende, acepta y regula tus emociones.



### Organización

Gestiona tu tiempo, las pausas son importantes.



### Cuidado con las TRICS

Los TRICS nos ayudan pero... ¡que no te dominen!



### Inclusión

Todos somos diferentes. ¡Eso nos enriquece!



### Respeta tu espacio

Busca tu paz interior: lectura, naturaleza, música, deporte...



### Ayuda

Pide y ofrece ayuda, no lo dudes. ¡Tú puedes!



Equipo de Bienestar Emocional en el aula

## UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

### «Sembrando Magia»

Hay una magia que no ocurre en los libros pero se parece.

Una forma de estar en el mundo como quien lee algo que aún no entiende y aun así continúa.

Los libros lo saben. Por eso esperan cerrados, con paciencia. Guardan historias y el instante justo antes de que algo empiece a significar.

Y luego está la vida. No tiene páginas, pero deja marcas. Escribiendo sin tinta, en lo pequeño.

La palabra que cambia el día, esa duda que abre espacio, el paso mínimo sin vuelta atrás.

¡Mayo se parece a esto! La página que se reinventa. Como esa luz que no explica nada y, sin embargo, ¡lo transforma todo!

Las hojas nuevas. Las de los libros que todavía no hemos abierto, y aquellas que empiezan cuando algo en nosotras deja de cerrarse.

Ya no están vacías, están disponibles. Como la tierra antes de la primera semilla, como el aire justo antes de la lluvia.

La magia no se muestra: sucede. En silencio. Abrir, quedarse permitiendo que algo -aunque no sepamos qué- Nos escriba un poco.

@b\_essential28



Bea Ramón Iglesias.  
Escritora y autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".  
@b\_essential28

LA VIDA es HUELLA

Tanatorio y Crematorio de Mascotas

Parque Empresarial de Alvedro. Calle E. Nave-30. Cúllerredo

981 909 047

siguenos

www.lavidaeshuella.es

Su huella... siempre vivirá en ti.



## Festa do Boi de Allariz

*Fiesta de Interés Turístico de Galicia*

La Festa do Boi de Allariz se desarrolla todos los años el fin de semana antes del jueves del Corpus. Durante 9 días, el boi o buey es el elemento central de las fiestas de este pueblo orensano. Este año la Festa será del 30 de mayo al 7 de junio. El origen de la Festa do Boi de Allariz se encuentra en una leyenda que cuenta cómo una colonia de judíos que vivía a las afueras de la villa se mofaba todos los años de la procesión del Corpus. Los cristianos de la localidad, cansados de tanta burla y con el hidalgo Juan de Arzúa a la cabeza, decidieron parar semejante afrenta. Cuenta la leyenda que en el año 1317, Juan de Arzúa decidió encabezar la procesión montado en un buey y acompañado por varios funcionarios que portaban lanzas y sacos de hormigas; estos último, se

encargaron de lanzar las hormigas y pegar con las lanzas a los judíos que se encontraban a su paso para apartarlos de su camino; a los que no se dispersaban, les lanzaban un boi atado con una cuerda para que se marchasen y no se mofasen de la procesión, ni de la reliquia del Santísimo. Desde esa fecha hasta nuestros días, la tradición se fue celebrando de forma interrumpida. En 1983 se organizó, gracias a un grupo de alaricanos, lo que hoy conocemos como la Festa do Boi de Allariz. Cada año, el sábado de mayo anterior a Corpus, a eso de las 11 h de la mañana, se inicia la Festa do Boi de Allariz con la llegada de los 4 bueyes que son criados en los montes de Penamá. Ya por la tarde, a las 20 h, da comienzo A Proba dos Bois, para ver que están en perfectas condiciones o que no son excesivamente bravos. Desde el domingo hasta finalizar las fiestas, por la mañana y por



la tarde, se celebra la famosa Carreira do boi que consiste en recorrer las calles de Allariz con uno de los bueyes o toro ensogado. Como dato curioso, los bueyes o toros van atados por una sogas a los cuernos; 2 o 3 personas llevan la cuerda y otros 4 o 5 custodian al animal por detrás velando por la seguridad de los corredores, cuidando de que nadie toque o menosprecie al animal.

## Fiestas de la Ascensión en Santiago

Las Fiestas da Ascensión en Santiago de Compostela, son el prelude de las fiestas patronales del 25 de Julio. Desde el 13 al 17 de mayo la ciudad se llena de ambiente festivo con un amplio programa para todos los públicos. No pueden faltar la feria caballar, atracciones de feria, pasacalles y comparsas, teatro, gigantes y cabezudos, fuegos artificiales y los grandes conciertos. La Alameda es uno de los lugares que más público concentra.



## A Festa Da Troita en Ponte Caldelas

*Fiesta de Interés Turístico de Galicia*

El último fin de semana de mayo se celebra A Festa da Troita, en Ponte Caldelas (Pontevedra). Tiene sus raíces en el año 1967, cuando un grupo de amigos locales decidió organizar una celebración que fusionara la pasión por la pesca de río con la promoción del municipio.

Este evento nació como una iniciativa para dar a conocer Ponte Caldelas y su belleza natural, así como para fomentar el disfrute compartido de un recurso que era apreciado tanto por los lugareños como por los visitantes. Con el paso del tiempo, esta celebración se ha convertido en un hito cultural y turístico para la región del Baixo Miño. La Fiesta se extiende por dos in-

tensas jornadas llenas de actividades variadas. Las primeras horas del sábado están dedicadas a los concursos de pesca deportiva, donde competidores locales y visitantes tienen la oportunidad de demostrar sus habilidades en el río Miño. El domingo es el día de las degustaciones, donde los asistentes pueden probar una variedad de platos preparados con trucha fresca.



### Viaja con nosotros

XG-769

# RA&VAN

Especialistas en grupos

## CHINA

11 días

VIAJE EN GRUPO \* 04 AL 14 SEPTIEMBRE 2026

2.599€ POR PERSONA

**Incluye:**

- Vuelos Santiago - Pekín / Shanghai - Santiago
- Hoteles 4★ y régimen pensión completa
- Guía de habla hispana + guía acompañante desde Madrid
- Visitas a Pekín - Xi'an - Suzhou - Shanghai
- Entradas, tren bala, traslados y seguro

SALIDA DESDE SANTIAGO DE COMPOSTELA

**Bus incluido**

Ramón y Cajal (El Corte Inglés) ↔ Aeropuerto (ida y vuelta)

Reserve aquí:

881 090 119 | 672 543 351

info@rayvanviajes.com

\* No incluye: suplemento individual 350€, ni bebidas en las comidas (solo agua)

Tarifa sujeta a disponibilidad al reservar. Consultar condiciones.

*China, el viaje que todo el mundo sueña hacer*

*Un recorrido inolvidable por la historia, la tradición y la China más moderna*

Viajar a China es adentrarse en una de las civilizaciones más antiguas del mundo y, al mismo tiempo, descubrir ciudades que miran al futuro. En este viaje en grupo organizado, recorrerás algunos de los lugares más fascinantes del país en una ruta completa y perfectamente diseñada para disfrutar sin preocupaciones.

Desde la majestuosidad de Pekín, con sus palacios imperiales y grandes avenidas, hasta Xi'an,

donde aguarda el impresionante Ejército de Terracota. El viaje continúa por la elegancia de Suzhou, famosa por sus jardines y canales, y finaliza en Shanghai, una ciudad vibrante de rascacielos, luces y contrastes.

Un viaje pensado para disfrutarlo todo: guía en español, visitas incluidas, traslados, hoteles y régimen según itinerario, tren bala y seguro de viaje.

**Salida desde Santiago de Compostela, con bus incluido desde Ramón y Cajal (El Corte Inglés) hasta el aeropuerto (ida y vuelta).**

**Del 04 al 14 de septiembre de 2026**  
**11 días**

XG-769

# RA&VAN

Rúa Viñas de Babilonia, 13 - Bajo. 15179 Santa Cruz. Oleiros. A Coruña

info@rayvanviajes.com - 672 543 351 / 881 090 119

Las mejores especies para alegrar y decorar tu hogar

## Flores para esta primavera

Redacción.

La primavera es el momento perfecto para dar vida y color a tu hogar con flores, lo que puede mejorar tu estado de ánimo y crear un ambiente acogedor.

Además, las plantas ayudan a purificar el aire, lo que es beneficioso para tu salud.

La primavera es una época de renovación y crecimiento, y tener plantas que florecen en esta temporada puede hacer que te sientas más conectada con la naturaleza. También, cuidar de estas plantas puede ser una actividad relajante y gratificante, lo que contribuye a reducir el estrés.

Algunas plantas son fáciles de cuidar, solo necesitan buena luz, un riego moderado y un lugar estable donde desarrollarse.

En este número te vamos a mostrar una selección de las plantas con flor de interior más bonitas para decorar tu hogar.

### **Spathiphyllum o lirio de la paz**

Es una de las más fáciles de mantener y una de las más recomendables si buscas una planta resistente con flor blanca elegante.

Se adapta a un sinfín de temperaturas diferentes, con cambios de estación incluidos y, además, es una planta que te ayudará a purificar el aire de tu hogar.

Tolera interiores con luz media, aunque florece mejor con más claridad pero sin sol directo, y alejada de posibles corrientes de aire.

Su tierra debe estar siempre húmeda, sobre todo, en época de crecimiento (que se corresponde con verano). Pulveriza siempre que puedas sus hojas, pues favorecerás su crecimiento.

Necesita de un abono en verano cada dos semanas aproximadamente y, cuando llegemos al invierno, basta con una vez al mes.

### **Orquídeas**

Las orquídeas siguen siendo una de las especies más elegidas para regalar y decorar ya que da sensación de orden y encaja bien en cualquier decoración... Sus flores duran mucho tiempo y la planta mantiene un aspecto limpio incluso cuando no está en plena floración. Necesita mucha luz sin sol directo y una maceta con un buen drenaje. Lo mejor es colocarla cerca de una ventana donde reciba claridad. Se riega una vez por semana, dejando escurrir bien el exceso de agua.

### **Anturio**

Tiene hojas verdes brillantes y flores muy duraderas en rojo, rosa o blanco. Es una planta que siempre queda bien y aguanta en interiores con temperaturas estables.

Necesita luz abundante pero sin sol fuerte. El riego debe ser moderado y el sustrato suelto para favorecer el drenaje, además de mantener cierta humedad ambiental.

### **Violeta africana**

Es pequeña, compacta y muy práctica para espacios reducidos. Florece varias veces al año y ocupa poco sitio.

Necesita luz suave y estable. Conviene no mojar sus hojas ni flores al regarla. Quedará genial en escritorios, una mesita auxiliar o en pequeñas estanterías junto a una ventana.

### **Margaritas**

Las margaritas son unas de las flores más valoradas en los jardines y patios, pero también pueden ser



unas grandes aliadas en interiores. Son plantas con flor que no hace falta regar con mucha frecuencia, ya que aguantan con el sustrato en buen estado durante más tiempo. Su sencilla belleza y su forma hacen de las margaritas un símbolo de alegría y optimismo perfecto para cualquier rincón.

### **Hibiscus**

Sus flores grandes llaman mucho la atención y dan bastante presencia decorativa.

Necesita mucha luz y riego regular. Cerca de una ventana soleada o en

una terraza cerrada florece mejor. También florecerá bien en galerías.

### **Begonia**

La begonia aporta color de forma constante y tiene muchas variedades que funcionan bien tanto dentro como fuera de casa.

Necesita luz natural sin exceso de sol. El riego debe ser regular pero controlado, evitando encharcar. Queda muy bien en mesas auxiliares, alféizares o terrazas protegidas.

### **Bromelia**

Se trata de una planta muy bonita

que añade color a tu hogar gracias a sus flores, que pueden ser de muchos tonos. Es una planta que solo florece una vez y lo hace en su periodo vital, con una roseta central verde de inicio que, poco a poco, va adquiriendo otro color: rojo, rosa, naranja, amarillo o violeta.

Para que crezca bien, debes darle luz indirecta, para no quemar sus hojas, y un riego más bien escaso. Son plantas perfectas para primavera, porque es la estación en la que más a gusto se sienten.



**Burgos 1 - Deportivo 1**

El Deportivo agarró un empate (1-1) que alarga a ocho sus jornadas consecutivas sin perder. Quedan cinco por disputarse en un esprint final en que todos los remates y cada acción defensiva vale su peso en oro. El peso de todo lo que hay en juego para el equipo coruñés derivó en un partido de trincheras y jugado con el cuchillo entre los dientes. El Burgos, que apenas habían encajado once goles en casa, tuvieron que ver cómo Bil adelantaba al Depor, pero un penalti inexistente de Quagliata devolvió una igualdad que ya no se movió del marcador ni del juego.

El Dépor y el Burgos se enzarzaron en una intensa refriega durante la primera parte, caracterizada por las interrupciones y en la que apenas hubo más disparos que los dos goles, uno por bando. Aunque el Burgos salió en tromba, el cuarto de hora inicial se tiñó de deportivista. Los futbolistas entrenados por Hidalgo se adueñaron de la posesión y se adelantaron en el marcador. Bil Nsongo cazó un balón suelto en el área tras un centro atrás de Quagliata, que había combinado con Yeremay. Luismi Cruz no logró rematar en primera instancia, pero sí el fabrilista, autor de cuatro goles desde el pasado 1 de marzo.

El 0-1 espabiló a los locales, que empujaron al Deportivo contra su propia portería. A los 20 minutos, David González chutó desde la frontal tras un balón en que Noubi y Barcia no se entendieron, pero Ferllo, en su primera intervención del partido, la detuvo en dos tiempos. Poco después, en un centro lejano de Miguel, el portero salió en falso y Fer Niño remató de cabeza a quemarropa desde muy cerca, pero ligeramente desviado.

Fue el preludio del polémico 1-1. En un nuevo centro, Quagliata despejó ante dos jugadores del Burgos, pero el VAR revisó que el italiano había golpeado en su acción a uno de estos, Sergio González.

**Deportivo 2 - Leganés 1**

*Ferllo detiene un polémico penalti en el descuento*

**El Deportivo superó al Leganés en un choque lleno de emociones**

*Noé desequilibró un partido que el VAR trató de igualar tras la señalización de un polémico penalti en el descuento.*

La primera parte resultó igualada y sin ocasiones claras para ninguno de los dos. El Dépor llevó el dominio territorial ante un Leganés que en ningún momento se sintió incómodo en el escenario.

El Dépor lo intentaba por bandas y con control pero no lograba inquietar la meta rival. Y así discurría una primera mitad en la que se amenazaba más de lo que en realidad ocurría. El Dépor lo intentó a través de córners y disparos que eran repelidos sin excesivos problemas por la zaga madrileña. Ambos equipos se daban una tregua y se citaban para la segunda mitad.

Y todo pasó ahí. El guión no cambiaba pero los goles iban a variar las sensaciones por completo. Hidalgo movió el banquillo y dio entrada a Zaka. El delantero se iba a redimir con Riazor con un buen gol a servicio de Luismi que desataba la locura en Riazor.

Con el partido controlado el Leganés logró igualar cuando nadie lo esperaba. Juan Cruz superaba a Ferllo y enmudecía Riazor. El ascenso se escapaba e Hidalgo tiró de Abegondo. Noé entró en el terreno de juego y tardó un minuto en hacer gol y desatar la locura en Riazor.

El canterano superaba al guardameta y hacía el segundo. El tramo final tocaba sufrir y el Leganés lo buscó. Un disparo al larguero, avisaba de que los tres puntos no iban a resultar sencillos. Y esa sensación la corroboró el VAR con la señalización polémica de un penalti que desató la indignación de Riazor. Tras varios minutos el colegiado decretaba penalti y Ferllo se disfrazaba de héroe. El guardameta detenía la pena máxima y daba los tres puntos a un equipo que lo celebraba con una hinchada entregada. El Dépor logra tres puntos claves en su pelea por el ascenso.





## Torneo de "Primavera" en el Hércules Club de Golf

El pasado 10 y 11 de abril se celebró en el Hércules Club de Golf el Torneo Primavera en el que por fin, el tiempo ayudó a disfrutar del Torneo. El campo no estaba en su mejor estado, pues los greens al estar aún recientes del pinchado, no estaban recuperados por lo que los que disfrutaron de tenerlos perfectos para patear, lo tuvieron muy difícil.

Esperamos que dentro de poco vuelvan a estar el campo en perfectas condiciones como siempre.



**Campeón Scratch:**  
Santiago Luaces de la Herrán; 27 puntos

**Hándicap 1ª Categoría:**  
1º.- Xosé Manuel Mosteiro; 40 puntos.  
2º.- Juan A. Sánchez Pérez; 40 puntos.

**Hándicap 2ª Categoría:**  
1º.- Alvaro castro Rioboo; 47 puntos.  
2º.- Francisco Rodríguez Moure; 40 puntos.

**Mejor Senior:**  
Ariel Álvarez Corvalia; 38 puntos.

**Mejor Dama:**  
Nuria Montegudo Fernández; 36 puntos.

## VII Torneo Golf "Servicios Médicos Marineda"

Los días 24 y 25 de abril se celebró en el Hércules Club de Golf el VII Torneo Servicios Médicos Marineda con un tiempo espléndido para el golf y con una pequeña participación de jugadores.

**Campeón Scratch:** Santiago Luaces de la Herrán con 29 puntos.

**Clasificación Hándicap 1ª Categoría**

1º.- Luis Miguel Portela Llambi, 40

2º.- Fernando Darriba Núñez, 40

**Clasificación 2ª Categoría**

1º.- Domingo A. Suárez

Dono, 46  
2º.- Fernando AVECILLA Porto, 45 puntos.



El Club de Golf Campomar acogió la primera prueba del circuito de La Ruta do Viño 2026, celebrada durante las jornadas del 7, 8 y 9 de abril, con una gran participación y un excelente ambiente de golf. Un total de 143 jugadores se dieron cita en el campo, procedentes de 9 clubes de golf de distintos puntos de Galicia, lo que convirtió la competición en un encuentro deportivo muy animado.

En la clasificación por equipos, el Club Campomar se proclamó ganador de esta primera prueba, firmando un gran inicio en el circuito. En el apartado individual de la jornada José Ángel García Montero y José Manuel Verdia Rodríguez lograron, un primer y un segundo puesto respectivamente con 40 puntos, un resultado que les permitió situarse en la cabeza de la clasificación de las tres jornadas.

## Circuito "Ruta do Viño 2026" en el Club de Golf Campomar



## Liga Pitch and Putt

Se sigue celebrando la Liga Pitch and Putt en el Club de Golf Miño, pese a los problemas que está teniendo el Club pues se cerró la Academia Antonio Outeiriño que tanto éxito estaba teniendo y con los problemas que causa por el momento en la cancha en prácticas. Después de la tercera prueba, la clasificación provisional, a falta de tres pruebas es la siguiente:

1º.- Jorge San José Cadarieco; 61 puntos.  
2º.- Margarita González Dios; 58 puntos.  
3º.- Sergio Piñeiro Varela; 57  
4º.- María Susana Castro Aguiar; 56 puntos.  
5º.- Jaime Fernández Freire; 56 puntos.

# Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

## Información Jurídica y Laboral



Sección dedicada a dar información jurídica bajo la dirección del abogado Eduardo Lorenzo, especializado en tema civil, penal, divorcios, accidentes de tráfico y laboral.

Pueden enviarnos las preguntas o consultas que deseen formularle, al correo: [info@verdemareediciones.com](mailto:info@verdemareediciones.com)

Dentro de los límites del espacio del que disponemos, todos los meses irá contestando sus dudas intentando de esta manera aconsejarles para buscar la mejor solución a los problemas que le vayan planteando. Su consulta jurídica y laboral será gratuita, personalizada y confidencial



### Consulta:

#### Hola:

Un propietario consulta tras recibir, dos años después, un correo electrónico del administrador de su comunidad reclamándole el pago de dos cuotas correspondientes a 2023. Asegura que es la primera noticia que tiene de esa supuesta deuda, ya que no recibió avisos previos. El administrador no detalla en el mensaje qué meses concretos se adeudan, ni aporta documentación justificativa. El afectado explica que no ha podido comprobar aún sus pagos porque su banco solo le permite acceder a movimientos hasta junio de ese año, por lo que tendría que acudir presencialmente a una sucursal. Tampoco consta que existan recargos o intereses, únicamente la reclamación de dos mensualidades. Además, el propietario ha detectado posibles errores en la identificación de la vivienda, ya que aunque el correo contiene su nombre y dirección electrónica, la numeración de la finca podría corresponder a otra propiedad. El presidente de la comunidad no ha sabido aclarar la situación, y el actual administrador fue contratado en 2026, es decir, con posterioridad a los hechos reclamados. Gracias.

*tificación de la vivienda, ya que aunque el correo contiene su nombre y dirección electrónica, la numeración de la finca podría corresponder a otra propiedad. El presidente de la comunidad no ha sabido aclarar la situación, y el actual administrador fue contratado en 2026, es decir, con posterioridad a los hechos reclamados. Gracias.*

#### Estimado cliente

La situación que describe es más habitual de lo que parece en comunidades de propietarios, especialmente cuando hay cambios en la administración o deficiencias en la gestión documental. Por ello, conviene analizar con rigor varios aspectos antes de tomar una decisión. En primer lugar, debe saber que las deudas por cuotas comunitarias no prescriben de forma inmediata.

Con carácter general, el plazo de prescripción es de cinco años, por lo que una reclamación correspondiente a 2024 seguiría siendo plenamente exigible en la actualidad si efectivamente existiera. Es decir, el mero paso del tiempo que usted indica no impide que la comunidad pueda reclamar esas cantidades. Ahora bien, eso no significa que usted deba pagar sin más. La clave está en determinar si la deuda es real.

Para ello, la comunidad (a través del administrador) debe poder acreditar de forma clara y detallada el origen de la misma. No es suficiente una comunicación genérica por correo electrónico sin especificar meses, importes desglosados o respaldo documental. Por tanto, lo primero que debería hacer es solicitar formalmente esa información: un certificado de deuda emitido por la comunidad, el detalle de los meses impa-

gados y, en su caso, los extractos contables o actas que lo respalden. Este tipo de documentación es imprescindible, especialmente si en algún momento se planteara una reclamación judicial. Paralelamente, resulta fundamental que usted verifique sus propios pagos. Aunque actualmente no tenga acceso completo a los movimientos bancarios, es recomendable acudir a su entidad para obtenerlos. Esa comprobación será decisiva: si los pagos se realizaron, bastará con justificarlos para rechazar la reclamación; si no se efectuaron, la deuda sería exigible.

También es relevante el posible error en la identificación de la vivienda que usted menciona. Si existe confusión entre fincas, podría tratarse de un fallo administrativo, algo que reforzaría la necesidad de exigir aclaraciones antes de asumir cualquier obligación.

Por último... conviene recordar que la comunidad no puede reclamar judicialmente de forma automática. Para ello, debe existir un acuerdo previo en junta de propietarios que apruebe la liquidación de la deuda y autorice las acciones legales correspondientes. En definitiva, no se precipite en el pago. Exija documentación, verifique sus registros y, solo con toda la información sobre la mesa, adopte una decisión fundada.

**Atentamente.**

**EDUARDO LORENZO M.**  
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

[eduardolorenzoabogado@icacor.es](mailto:eduardolorenzoabogado@icacor.es)



La Xunta reservará el 30 % de las viviendas públicas a gallegos de 36 a 45 años, entre los que hay 6.500 inscritos en el registro de demandantes

## Más de la mitad de los demandantes de vivienda son menores de 45 años



Redacción.

Con la vivienda como principal eje sobre el que pivota esta legislación, el presidente Alfonso Rueda aprovechó el debate de política xeral para anunciar nuevas medidas que atiendan a la creciente demanda de pisos de protección autonómica.

Se elevará el límite máximo de renta hasta cuatro veces el Iprem. En la práctica, una pareja con un hijo no podía ingresar más de 2.250 euros brutos al mes para ser beneficiaria. A partir de ahora, el umbral sube a 3.500 euros. También se verán favorecidas las familias numerosas (su techo multiplicará ahora por 4,5 el Iprem), pero el principal foco está puesto sobre las personas de 36 a 45 años. «A vivenda pública e protexida debe estar ao alcance de capas de poboación canto máis amplas me-

llor, tamén da clase media que en moitos casos se ve excluída doutras axudas públicas», subrayó Rueda. La Xunta constata que miles de gallegos, aun teniendo «soldo fixo e digno», son incapaces de acceder al mercado inmobiliario. De ahí que el Gobierno autonómico vaya a reservar el 30 % de las viviendas públicas a la venta a personas de 36 a 45 años, prestando especial atención a aquellas con hijos a cargo. Según estimaciones de la Consellería de Vivenda, la medida beneficiaría a 6.500 inscritos en el registro de demandantes de vivienda pública.

La medida se engloba en una estrategia de favorecer la emancipación de personas de rangos de edad más bajo. Así, desde el año pasado, el 25 % de los pisos a la venta y el 40 % de los que se ofertan en alquiler se destinan exclusivamente a menores de 36 años. La previsión de la Xunta es contar en el 2030

con un parque público de viviendas de 10.000 unidades, a las que sumará el desarrollo de suelo residencial para 25.000 pisos, 20.000 de estos protegidos. La mitad, según los anuncios efectuados desde el Ejecutivo gallego, se reservarán a menores de 45 años.

Y es un cálculo que responde al perfil del constante y diario aumento de inscritos en el registro de demandantes de vivienda. Según la información que constaba ayer en la web del Instituto Galego da Vivenda e Solo (IGVS), el número asciende a 31.585. Son 170 más que hace una semana. Según la información que constaba ayer en la web del Instituto Galego da Vivenda e Solo (IGVS), el número asciende a 31.585. Son 170 más que hace una semana. Los datos recopilados por la Consellería de Vivenda reflejan que más de la mitad de los solicitantes de vivienda son menores de 45 años.

La ministra Rodríguez anuncia que presentará un nuevo texto con las aportaciones recibidas de las comunidades autónomas

## El nuevo Plan de Vivienda del Gobierno triplicará la inversión, con 7.000 millones

Redacción.

La titular de Vivienda y Agenda Urbana, Isabel Rodríguez, comunicó el pasado martes 21 de abril que elevará al Consejo de Ministros para su aprobación definitiva el nuevo Plan Estatal de Vivienda correspondiente al período 2026-2030, cuya dotación económica alcanzará los 7.000 millones de euros, triplicando así la inversión actual.

Con este anuncio se pone fin a meses de negociaciones y escucha con diferentes agentes, especialmente comunidades autónomas, que empezaron en septiembre del 2025 y quedará fijado en la estrategia estatal para los próximos cuatro años con el objetivo de revertir la crisis de acceso a la vivienda. Así lo ha avanzado la titular de Vivienda durante su participación en el encuentro Habitar el mundo rural: vivienda y futuro.

La ex portavoz del Gobierno adelantó que el plan contempla ayudas de hasta 8.000 euros por vivienda para reformas estructurales de los edificios, 13.000 € para mejorar su accesibilidad y hasta 20.500 euros para impulsar la eficiencia energética.

Se incorporan ayudas adicionales de hasta 30.000 euros para la rehabilitación de viviendas ubicadas en cascos históricos o con protección patrimonial, que podrán alcanzar los 50.000 € por inmueble.

Esta nueva estrategia (que llega con varios meses de retraso) también contempla que los propietarios que cedan a su comunidad autónoma una vivienda para destinarla al alquiler asequible durante un mínimo de siete años recibirán una compensación económica. A ello se sumarán ayudas de hasta 12.000 € para su adecuación inicial, así como una aportación adicional de hasta 18.000 € al finalizar el período para devolver el inmueble en buen estado.

### Ayudas a la España vaciada

El plan incluye incentivos destinados a la recuperación de viviendas desocupadas, con subvenciones que pueden llegar a alcanzar los 35.000 €, siempre que posteriormente se destinen al alquiler como residencia habitual durante al menos cinco años y a precios accesibles. Además, con el objetivo de impulsar las zonas rurales y combatir la despoblación, se contemplan unas ayudas de hasta 85.000 euros para la promoción de vivienda pública en localidades con menos de 10.000 habitantes, que podrán orientarse también a la venta. Por otro lado, se prevén apoyos de hasta 15.000 euros dirigidos a jóvenes menores de 35 años que adquieran o construyan su primera vivienda en municipios de ese tamaño. Este límite podrá ampliarse a localidades de hasta 20.000 habitantes en aquellos casos en los que exista una pérdida de población.



Asimismo, el plan incluirá un blindaje para evitar que recursos públicos acaben en vivienda protegida que pueda ser privatizada en el futuro, garantizando así el carácter permanente del parque público.



¿Estresado con la venta de tu casa?

**RELÁJATE**

Me encargo de todo para que sólo pienses en planear tu futuro

- ✓ Cercanía
- ✓ Comunicación

Tu casa lo merece ¡Lláname!

Wendy Vergara - Asesora en OKAM

689 00 89 64



**ESTRENOS DE CINE**



**Título:** Movida Celestial

**País:** USA.  
**Director:** Aziz Ansari.

**Reparto:** Keanu Reeves, Seth Rogen, Aziz Ansari, Keke Palmer, Sandra Oh, Stephen McKinley Henderson, Sherry Cola, Cari Shayne, Blanca Araceli, Adrian Dev, Jennifer Woods, Evan Shafran, Olivia Summers.

**SINOPSIS:** Gabriel (Keanu Reeves), un ángel bienintencionado, pero bastante inepto, baja a la Tierra con el propósito de ayudar a Arj (Aziz Ansari), un organizador de conciertos en apuros y Jeff (Seth Rogen), un rico inversor de capital riesgo. Aunque las intenciones del angelical Gabriel son buenas, las consecuencias de sus actos no serán las esperadas.  
**Fecha de Estreno:** 15 de mayo 2026



**Título:** El Beso De La Mujer Araña

**País:** USA.  
**Director:** Bill Condon.  
**Guión:** Aline Brosh McKenna.

**Reparto:** Título  
Jennifer Lopez, Diego Luna, Tonatiuh Elizarraraz, Bruno Bichir.

**SINOPSIS:** 'Kiss of the Spider Woman' se centra en la amistad entre dos presos que comparten celda: Valentín (Diego Luna), un preso político, y Molina (Tonatiuh), un escapatista condenado por escándalo público. Una amistad acompañada por la narración fantástica por parte de Molina de un musical de Hollywood protagonizado por su diva favorita, Ingrid Luna (Jennifer Lopez).  
**Fecha de Estreno:** 15 de mayo 2026



**Título:** Jugada Maestra

**País:** España. **Director:** John Patton Ford. **Guión:** Mayte Navales.

**Reparto:** Glen Powell, Margaret Qualley, Ed Harris, Topher Grace, Jessica Henwick, Zach Woods, Bill Camp, James Frecheville, Raff Law, Loulou Taylor, Nell Williams, Sean Cameron Michael, Andre Jacobs, Maggie Toomey, Stevel Marc.

**SINOPSIS:** Becket Redfellow es el heredero repudiado de una familia obscuramente rica. Para recuperar la fortuna que le fue negada al nacer, llevará a cabo un ambicioso plan: eliminar a los siete familiares que se interponen en su camino, incluyendo a su propio abuelo. Aunque también tendrá que lidiar con la complicada relación con Julia su primer amor.  
**Fecha de Estreno:** 15 de mayo 2026

**CULTURA**

# Teatro: Quen carallo matou a Suso? accidente?... suicidio?... asesinato?

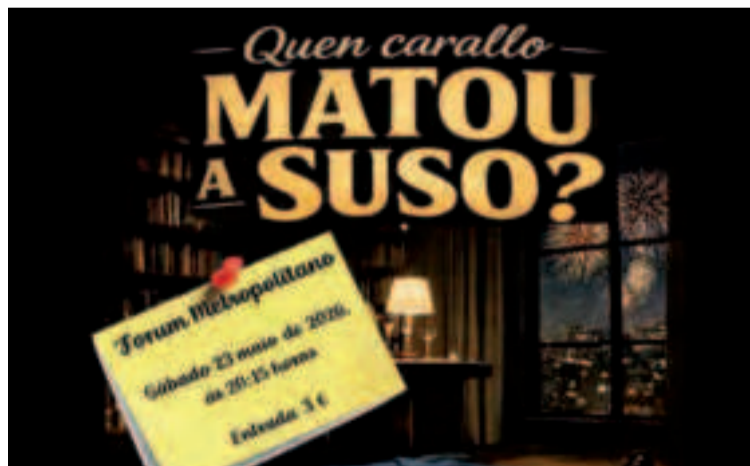
En la noche de fin de año, Suso de la Torre, un empresario de éxito, ya jubilado, y su esposa Marta reciben en su casa a varios amigos y familiares.

Entre risas, brindis adelantados y conversaciones, la noche avanzará... pero no hacia donde todos esperaban. La que prometía ser una deliciosa velada, se ve alterada por la muerte de Suso a causa de un disparo.

La policía lo va a tener complicado, muy complicado... porque detrás de esa elegante capa de sonrisas, brindis y "qué bien estás" se esconde un auténtico festival de superficialidad e hipocresía.

La investigación de la muerte de Suso pone de manifiesto que todos tienen algo que ocultar... Sus secretos y pulsiones tienen tal dimensión que darían, incluso, para hacer una obra de teatro.

En todo caso, un precioso mosaico



de relaciones humanas... más falso que un billete de 7 euros. En fin, es lo que hay.

**Autoría y dirección:** Alberto Gómez.

**Codirección:** Lucía Cifuentes.

**Regidores:** Begoña Cadavid y Manuel Méndez.

**Elenco:** Adela Castro, Almudena Gracia, Asun Couto, Aurora Ro-

dríguez, Beatriz Aguado, Dori Fernández, Fernando Fernández, Fina Lafuente, Isabel López, Juan Carlos Fernández, Manu Rocandio, Marisa Pardo, Paco Fuentes y Trini Espiñeira

El sábado 23 de mayo en el Auditorio del Fórum Metropolitano. C/Río Monelos, 1. A Coruña. Precio: 3 euros.

**SUDOKU**

		1			4	9				
		9					8			
	2		1					7		
8					5					
1			7				3	4	2	
		7		9						
					7				5	
9			2							
6								1		

**CRUCIGRAMA**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1									■		
2				■							
3										■	
4	■						■				
5			■				■				
6						■					
7					■				■		
8				■							■
9		■									
10								■			
11				■							

**HORIZONTALES:**

1. Que protege contra el fuego. Acude.
2. Partido Liberal Italiano.
3. Pasábamos un líquido por un colador.
4. Saltaré. Hermana del padre.
5. Oro. En Babia (femenino). Admiradores.
6. Llana, lisa. Anterior a marqués.
7. Que sus componentes, partes o elementos están más separados de lo normal. Médico Interno Residente. Encendido.
8. Formé eras. Bocoy.
9. Consonante. Rasparíamos.
10. Perteneciente o relativo al icono. Labró la tierra.
11. Que fue y ha dejado de serlo. Cocinásemos en el horno.

**VERTICALES:**

1. Índice de precios al consumo. Meta prisa.
2. De forma de glóbulo. Ciento diez.
3. El mayor río de África. Alar.
4. Uno en numeración romana. Acierto a dar en el blanco. Medida de longitud, de aproximadamente un metro, utilizada en la antigüedad.
5. Potaje de judías con tocino, chorizo y morcilla, típico de Asturias. Castaño claro.
6. Hará uso. Señala, etiqueta.
7. Plañe. Velas largas y gruesas.
8. Metal precioso que se usa en joyería. Pone forro a algo. Conjunción copulativa que se usa en vez de la y, para evitar el hiato.
9. Son, existen. Imán.
10. Percibí por los ojos mediante la acción de la luz. Que no causa dolor.
11. Limpiasen, lavasen. La señal de socorro más utilizada internacionalmente.



# Servicios Integrales

## ¿A qué esperas para realizar tu reforma?



pintura



carpintería



muebles a medida



instalación de redes



fontanería



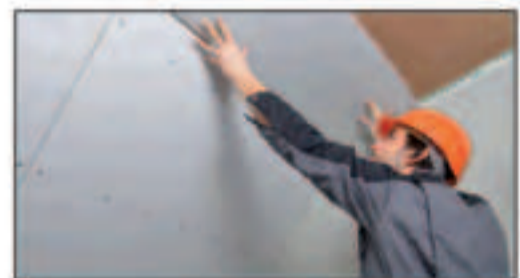
rotulación / señalética



baños



cocinas



pladur



albañilería



electricidad



mantenimiento comunidades



### VERDEMAR GLOBAL, S.L.

Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre

Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

[vglobal@verdemarediciones.com](mailto:vglobal@verdemarediciones.com)

