

# gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

**tu periódico comarcal**

NÚMERO - 88

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

OBTUBRE - AÑO 2025



La Xunta destina 100 millones a comprar dos fármacos CAR-T para tratar pacientes con mieloma múltiple pág. 4



Castros, molinos y sambenitos gallegos pág. 6/7

La campaña tiene un coste de 11 millones de euros de fondos propios

## Comienza la vacunación contra gripe y covid-19 en mayores y niños

Desde el pasado 29 de septiembre la Consellería de Sanidade comenzó con la campaña de vacunación contra la gripe y la Covid-19 que ampliará la cobertura antigripal en mayores y niños, y se realizará en los centros de salud.

Esta nueva campaña, que tiene un coste de 11 millones de euros de fondos propios de la Xunta, traerá diferentes novedades, como la ampliación de la vacuna de la gripe a niños de hasta 11 años y será administrada por vía intranasal. La vacunación infantil frente a la gripe arrancará el 13 de octubre en los centros de salud. Habrá un programa piloto de vacunación escolar, por lo que, a partir del 13 de octubre, podrán vacunarse en los colegios participantes en el proyecto el alumnado desde los 24 meses hasta los nacidos en 2014.

Para las personas mayores, la Xunta amplía la administración de la vacuna antigripal de alta carga al grupo de edad de los 70 años a 79 años.

En esta campaña de vacunación no habilitarán grandes recintos, ya



que "fueron una estrategia en un momento excepcional" como fue la pandemia y, posteriormente, se mantuvieron ante los buenos resultados.

Esta vez, la administración de las vacunas será organizada exclusivamente mediante la red asistencial del Servizo Galego de Saúde, don-

de los centros de salud serán los puntos principales. En cuanto a las personas mayores de 80 años, los residentes en centros sociosanitarios y las personas inmunodeprimidas recibirán las dosis reforzadas contra la gripe como hasta el momento.

Durante la campaña, que se exten-

derá hasta el 31 de diciembre, las personas desde los 60 años y niños de seis meses hasta los 11 años, salvo los que participen en el programa piloto de vacunación escolar, serán citados por SMS. La pauta de vacunación seguirá siendo una dosis frente a la gripe y otra frente a la Covid-19.

## El Sergas convoca plazas por oposición

El Diario Oficial de Galicia (DOG) ha publicado la convocatoria de 378 plazas por oposición para ingresar en distintas categorías del Servizo Galego de Saúde (Sergas) para personal sanitario, así como de gestión y servicios titulado y colegiado. En concreto, para el personal sanitario colegiado se ofertan 121 plazas en la categoría de médico de urgencias hospitalarias y ocho como médico sanitario/061. Para los titulados en salud, 27 fisioterapeutas, 5 logopedas y 11 terapeutas ocupacionales. Mientras que en el sector de gestión y servicios, se ofrecen siete puestos en la categoría de calefactores, 15 de conductor, 11 de electricista, 8 de fontanero, 5 de mecánico, 17 de telefonista, 6 para lavandería, 11 plancha, 15 cocineros y 111 puestos de ayudante de cocina.

**GRUPO SPR  
SAT BERGONDO**

LUGAR BREA 26 BAJO IZQ GUISAMO (BERGONDO)  
636474936 - 981458540

TIENDAGRUPOSPR.COM



SERVICIO TÉCNICO OFICIAL  
ESTUFAS DE PELLETS

Anticípate al invierno  
**Estufas,  
repuestos  
y venta de  
Pellets**



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  
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  
Aeropuerto 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 Toñito 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"**

:D

**ALEX DE VICENTE**  
ODONTOLOGÍA

ESPECIALIZADOS EN CIRUGÍA GUIADA Y NAVEGADA

**T. 981 675 466 / M. 608 306 175**  
**Fabas, 30 bajo - Pravio. 15668 CAMBRE**

Nº Colegiado 15001942

Nº Reg. Sanit. C-15-004109

La medida se incluirá en el próximo plan estatal, con un seguro de impago de rentas y subvenciones a la compra de casas rurales

# El Gobierno anuncia una nueva ayuda de alquiler con opción a compra de 30.000 euros para jóvenes

Según ha explicado Sánchez, la nueva ayuda de casi 30.000 euros está ideada para que las personas de hasta 35 años "puedan residir durante años en una vivienda con protección permanente y terminar adquiriéndola".



Pedro Sánchez, ha anunciado nuevas medidas destinadas a mejorar el acceso a la vivienda de los jóvenes.

Esta medida formará parte del próximo Plan Estatal de la Vivienda, que comprenderá el periodo de 2026 a 2029, según precisan en el Ministerio de Vivienda. "El precio abonado por las rentas del alquiler supone el pago por adelantado de la futura compraventa; y la ayuda estará destinada al pago del alquiler, lo que permitirá a la persona joven ahorrar para adquirir la vivienda en propiedad", ha detallado el ministerio. A la vez, especifica que se podrá aplicar sobre inmuebles con protección oficial permanente, destinada a ese fin de alquiler a compra. Por ello, el precio está tasado y no lo puede fijar libremente el vendedor. "Eso quiere decir que si en el futuro se quiere vender esa vivienda, lo tendrá que hacer a un precio tasado y a una

persona que cumpla los mismos requisitos que el anterior propietario. De este modo, blindamos las viviendas pagadas con recursos estatales frente a la especulación",

añade Vivienda. La modalidad de alquiler con opción a compra, sin embargo, es ahora mismo marginal en las viviendas protegidas que se levantan. Según la serie estadística

de Vivienda, el año pasado apenas se solicitaron 65 permisos en toda España para levantar este tipo de inmuebles. Por otro lado, Sánchez ha apuntado a la puesta en marcha

de un seguro de impago de rentas para jóvenes que servirá "para dar más garantías a propietarios y a inquilinos". Este también se incluiría en el plan estatal, pero a diferencia de la ayuda al alquiler con opción a compra no es una iniciativa completamente novedosa: el Ejecutivo ya anunció el pasado enero que tenía intención de poner en marcha este seguro. Y, por otro lado, el actual plan estatal ya contempla subvenciones para el pago de este tipo de seguros. Esa ayuda se articula a través de las comunidades autónomas y se destina a propietarios que alquilan sus viviendas bajo determinadas circunstancias. No está claro si lo anunciado por el presidente será una prolongación de este programa o una propuesta distinta.

Sánchez también anunció nuevas ayudas de hasta 10.800 € para la compra de vivienda en el medio rural (en municipios de 10.000 habitantes o menos), siempre y cuando esta cuantía no supere el 20% del valor de la vivienda.



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

Según el último informe elaborado por la Plataforma de Infancia en colaboración con la Plataforma de Organizaciones de Infancia de Galicia (POIG)

## Galicia se consolida como la comunidad autónoma con menor riesgo de pobreza infantil



Galicia reduce en un 7,7 % el porcentaje de niños y adolescentes en esta situación respecto a 2024.

Redacción.

En el informe se constata, a partir de los datos recabados en la Encuesta de Condiciones de Vida elaborada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), que aproximadamente 58.000 niños y adolescentes gallegos se hallan en una situación de riesgo de pobreza o exclusión social. Son un 13,5 % del total, una cifra distante de la media estatal, que se queda en el 29,2 % lastrada por los malos indicadores en comunidades como Castilla-La Mancha, Canarias, Andalucía o Murcia, que encabeza el listado con un 40,7 %. Este informe toma como punto de partida los

datos de la renta disponibles del año 2023 y establece que forman parte de esta categoría aquellas personas con ingresos sensiblemente inferiores a la media o con carencia material severa.

Integran esta definición aquellas familias que cumplen varios indicadores como no poder permitirse ir de vacaciones ni comer carne o pescado cada dos días, disponer de un coche o de varios electrodomésticos, mantener su vivienda a una temperatura adecuada o afrontar gastos imprevistos. En esta última edición del informe, Galicia reduce en un 7,7 % el porcentaje de niños y adolescentes en esta situación respecto a 2024 y se sitúa

también como la comunidad con menos casos de pobreza severa: un 5% del total frente al 14,1 % estatal. Pese a ello, la plataforma autora del mismo advierte de que hay datos preocupantes, como que el 36,7 % de las familias gallegas no pueden permitirse unas vacaciones una vez al año, más que el promedio en el Estado, o que crece en casi dos puntos el porcentaje de hogares en los que no hay capacidad para una alimentación variada. No obstante, Galicia es la única de las diecinueve entidades autónomas que alcanza los objetivos de desarrollo sostenible fijados por la ONU para el año 2030 en lo relativo a pobreza infantil.

## La Xunta amplía el plazo de solicitud para las ayudas por incendios forestales

La Xunta aprobó ampliar hasta el 30 de octubre el plazo para que los afectados por los incendios forestales que en agosto calcinaron más de 111.000 hectáreas puedan solicitar ayudas públicas, un margen de tiempo que se hará extensivo a

aquellos que vieron sus propiedades afectadas en los fuegos que afectaron a Sober y Pantón en septiembre.

El margen inicialmente establecido vencía el 1 de octubre. En su re-

unión semanal, el Consello aprobó modificar el decreto publicado en el DOG el 29 de agosto con medidas urgentes para afrontar la reparación de los daños provocados por las llamas.



### 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

## La Xunta destina 100 millones a comprar dos fármacos CAR-T para tratar 250 pacientes con mieloma múltiple

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, ha anunciado que el Ejecutivo autonómico destinará 100 millones a la compra de dos nuevos medicamentos CAR-T, dirigidos a pacientes adultos con mieloma múltiple, el segundo tumor hematológico más frecuente en Galicia. La previsión es poder atender a 250 personas con este tumor, lo que se traduce, según ha verbalizado el presidente gallego, en una inversión de casi

400.000 euros por paciente. Así lo ha concretado el presidente autonómico en la comparecencia de prensa posterior a la reunión semanal de su Gobierno. También ha intervenido ante los medios el conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño, quien se ha hecho eco de esta inversión, al tiempo que ha destacado los «buenos» resultados del plan de compra centralizada de la Administración autonómica.



El conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño.

## Fabiola García pone en valor la inversión de 430.000 euros en la mejora de las escuelas infantiles de la provincia de A Coruña



La Xunta de Galicia ha invertido este cerca de 430.000 € en obras de mejora de los recursos de educación infantil de la red pública autonómica en la provincia de A Coruña. Así lo señaló la conselleira de Política Social e Igualdade, Fabiola García, durante la visita a la escuela para niños y niñas de 0 a 3 años del Ventorriño, en la que se remodelaron dos aulas. La conselleira recordó que la Xunta llevó a cabo durante el verano obras de mejora en sus escuelas infantiles con una inversión de dos millones de euros en toda Galicia. En este sentido, recalzó que solo en la ciudad de A Coruña, el importe destinado a estas actuaciones fue de 200.000

euros. Gracias a estas obras y remodelaciones, el Ejecutivo gallego pone a disposición de las familias nuevos espacios para la atención y cuidado de los niños y niñas. Además, durante esta visita, Fabiola García subrayó que Galicia es la única comunidad en la que la educación infantil (0-3) es totalmente gratuita para las familias, una medida pionera impulsada por la Xunta que ya beneficia a más de 32.000 familias. De este modo, recordó que “nuestra comunidad cuenta con la mayor ratio de escolarización en la etapa infantil” y avanzó que “el objetivo es que este curso 2025-2026 volvámos a ser líderes a nivel nacional”.

# Empresas muy cerca de ti

**Tres Cafés**

Especialidad desayunos y meriendas

617 22 50 55

@trescafescafeteria

Párroco Manuel Cobas 2  
El Temple - Cambre (A Coruña)

**Rubal FISIOTERAPIA**

Especialistas en Fisioterapia Pediátrica

628 440 977

@rubalfisioterapia

c/ Brea, 34 Bajo 30 - 15640 Guisamo / Bergondo

**MARBEN ALONSO**

Estética y bienestar

**MICRONEEDLING**

Amigas Poros  
Manchas Luminosidad  
Cicatrices

**New!**

Rúa Pigara 2,  
El Temple Cambre

691 466 900

**TALYÓN ABOGADAS**

Civil  
Fiscal  
Laboral  
Sucesiones  
Administrativo

Plaza de Europa  
local 5C, Cambre  
624 773 076

bernedeledatania@gmail.com

**MONTSE FRUTAS Y VERDURAS**

Ctra. Cambre - Temple  
M. 627 558 221

**BONIEGO Y CAUREL**

C/ Rosalia de Castro, 2. 15679 O Gramaxal - Cambre

Telf.: 981 651 594

**PESCADERÍA Sada**

Linares Rivas, 39 bajo  
15160 Sada (A Coruña)  
Telf.: 981 620 025

**RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO**

Jesús M. Raña Villaseñin  
907 301882  
J. Antonio Boedo Regueira  
667 774746

Fax:  
981 773307

E-mail:  
rañayboedo@gmail.com

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

EMPRESA INSTALADORA CON EL Nº 130002008

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

**Restaurante Aquarius Cafe**

Ven a celebrar tus fiestas con nosotros

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

981 623 410

**The Henhouse SCHOOL**

Escola de Inglés

c/ Oleiros, 4. Local - 3. 15160 SADA

626 653 886

**esmartSAT**

reparaciones y servicios

- Servicio técnico y reparación de telefonía
- Venta de accesorios
- Tarjetas de fibra, móvil y televisión
- Revelado digital de fotos y fotos carnet
- Regalos personalizados con foto

C/ Tapia 12, bajo derecha  
15679 O Temple (Cambre)  
A Coruña

esmartat@outlook.com  
614 205 200

**COMPRAMOS ORO, PLATA Y COCHES**

**ORO EXPRESS**

PAGAMOS HASTA

**89€ GRAMO**

\*Según cotización diaria y joya

981 109 063 - 608 632 120

oroexpress\_oficial

C/ CORTADURIA Nº 3  
SADA (15160)

Los rituales de fertilidad estuvieron vinculados al puente románico de A Ramallosa y al río Miñor hasta hace pocos años

## Patrimonio oculto: Castros, molinos y sambenitos

Redacción.

Comenzamos esta ruta por la monumental e histórica villa de Tui, situada justo en el extremo interior del estuario del río Miño. En el pasado, fue capital de una de las siete provincias gallegas, hasta que se llevó a cabo la división actual, e importante asentamiento en todas las épocas de la historia, así como objeto de asedios por su situación estratégica.

De hecho, en el auge de la Edad Media, fue centro religioso, económico, militar y comercial del sur de Galicia. Durante este esplendor, dio comienzo también la construcción de la catedral en lo alto de la ciudad, que se prolongó hasta el siglo XIV. El mejor premio a un relajante paseo por su centro histórico es, precisamente, visitar la mencionada sede, conocida como la catedral-fortaleza de Santa María, así llamada por su carácter de-

fensivo. Aquí os encontraréis de frente con la puerta occidental del templo. Esta entrada, tallada en el s. XIII, es la composición iconográfica más importante del arte gótico gallego. Es fácil distinguir este estilo y el románico en el interior de la catedral como consecuencia de la duración de las obras.

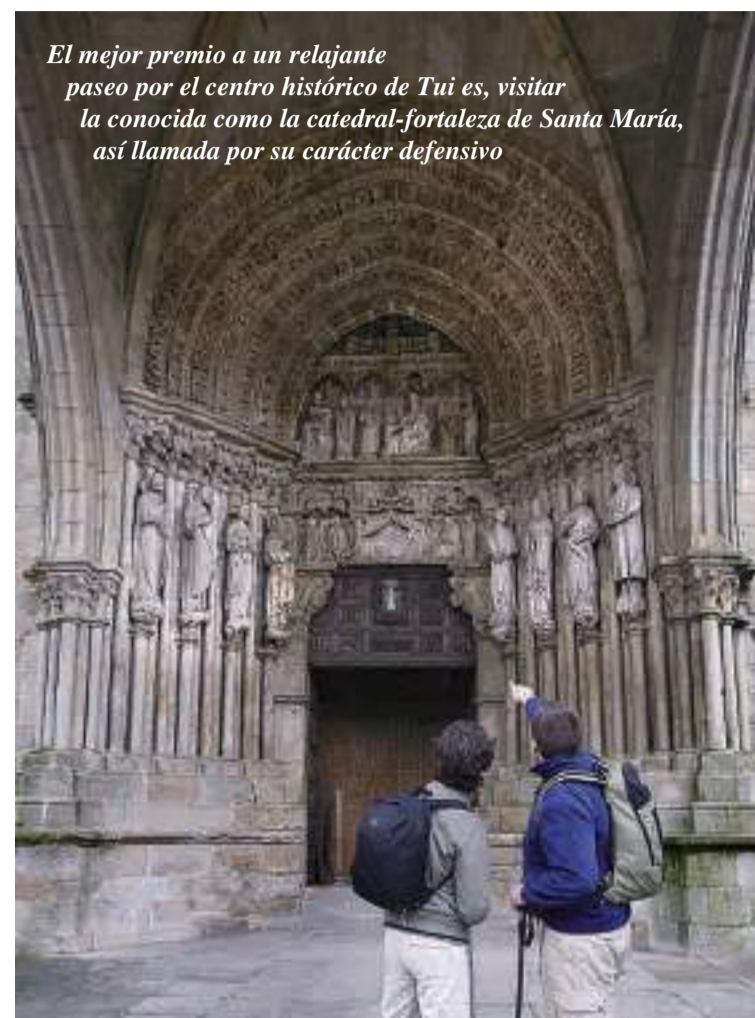
Su claustro, otra joya del gótico gallego, es uno de los pocos de origen medieval que se conservan enteros en Galicia. Concluid el paseo con una espléndida vista desde la torre de los Soutomaior. Y si durante el recorrido habéis visto alguna grieta en las bóvedas, no os preocupéis; llevan ahí desde el terremoto de Lisboa de 1775.

De regreso al exterior, en el lado norte de la catedral, entrad en el Museo Diocesano de Tui donde hallaréis unos curiosos objetos: se trata de la única colección de "sambenitos" que se conserva en España. El término procede de 'sacrobendito', que era una especie de

gran escapulario con forma de poncho que utilizaba la Inquisición para humillar a los condenados por delitos religiosos. Los reos eran paseados descalzos, ataviados con el sambenito y portando un cirio encendido. A menudo, tras la ejecución de la sentencia, el sambenito se exponía públicamente para que sirviera de ejemplo y escarnio para la familia del reo; de ahí viene la conocida expresión "colgar el sambenito".

La caminata continúa bajando relajadamente hacia el río, entre estrechas callejuelas medievales. Rodeados de casas señoriales, distinguiréis el puente internacional que une Galicia con Portugal y por el que pasa el tren hacia Santiago de Compostela. Os parecerá que estáis en otra época y entenderéis por qué Tui fue declarada Conjunto Histórico Artístico.

Continuamos por la parte gallega de la desembocadura del Miño, hacia Tomiño, para visitar la Fortaleza de Goián o de San Lourenzo. Este recinto forma parte de un conjunto de construcciones defensivas a ambas orillas del Miño, en la llamada Raia Húmida. Todas están datadas en la Época Moderna y



*El mejor premio a un relajante paseo por el centro histórico de Tui es, visitar la conocida como la catedral-fortaleza de Santa María, así llamada por su carácter defensivo*

Pórtico gótico de la Catedral de Tui.

son fruto de la Guerra de Independencia de Castilla emprendida por Portugal en 1640. En concreto, la de Goián está situada encima del primitivo Forte da Barca. Aunque de pequeña dimensión, presenta una estructura perfecta y simétrica. Antes de dirigirnos hacia A Guarda, merece la pena hacer un alto

en el camino para visitar el conjunto etnográfico de los molinos de Folón y de Picón, en el municipio de O Rosal. El recorrido de 3,5 km que une los 67 molinos hidráulicos de los s. XVII y XVIII y observarlos en perspectiva, con su disposición en escalera para aprovechar la fuerza del agua.



Castro de Troña.



Castillo Militar de Goián.

### QUIÉNES SOMOS

Somos un equipo multidisciplinar formado por auxiliares de enfermería y técnicos sociosanitarios, donde nuestra prioridad es ofrecer un servicio lo más cercano posible, favoreciendo así la calidad de vida y contribuyendo a la autonomía de AVD.

### VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

- Trato y cuidado más cercano.
- Las personas mantienen sus hábitos dentro de su domicilio.
- Viven con tranquilidad y cómodamente dentro de su hogar.

### QUÉ HACEMOS

Ofrecemos un servicio de ayuda a domicilio a personas mayores, enfermas, dependientes o discapacitadas para mejorar su calidad de vida.

Rúa Valdoncel N°5 Bajo  
15300 Betanzos  
Teléfono y Whatsapp: 690 001 735  
Email: info@dyleri.es

www.dyleri.es

### SERVICIOS

- ▶ Reposición de pastillero
- ▶ Ayuda en los AVD
- ▶ Gestión de compras
- ▶ Actividades cognitivas
- ▶ Acompañamientos médicos
- ▶ Supervisión y/o administración de la medicación
- ▶ Acompañamiento dentro y fuera del domicilio

### CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO



**Dyleri**  
CUIDADO DE MAYORES

Llegamos ahora al ayuntamiento de A Guarda. Este municipio, junto con el de O Rosal, se encuentra en el estuario del Miño, un extenso humedal de gran valor ecológico que divisaréis bien desde el castro de Santa Trega, situado cerca de la cumbre del monte. Algunos de los restos excavados han sido recuperados, como los castros de planta circular en los que se aprecia la distribución de las viviendas prehistóricas con su típico techo vegetal. También hay casas rectangulares, con esquinas redondeadas, por influencia de los romanos.

Aunque os parezca un poblado caótico, hay un orden lógico alrededor de "unidades familiares" que os podríais animar a descubrir; así como los petroglifos que se encuentran fuera y dentro del recinto, o la Pedra Furada (Piedra Agujereada), una gran roca hueca con una ventana natural. Es posible que aquí viviesen hasta cinco mil personas. Tenían una economía autónoma y también elaboraban cerámicas, joyas, tejidos e instrumentos a los que podréis ponerles forma en el museo arqueológico situado en el pueblo.



Castro de Santa Trega.



Monasterio de Santa María de Oia.

Desde el estuario, avanzamos en esta segunda jornada hacia el norte por una inusual y recta costa que contrasta con las sinuosas rías gallegas. De camino a Baiona, podéis hacer una parada en el convento de Oia, fundado en 1137. Su silueta parece la de un castillo-fortaleza a las orillas del mar. De hecho, en diversas ocasiones ejerció de bastión defensivo.



Balneario de Mondariz.

Esta función también la tuvo la antigua fortaleza de Monterreal, ya en la villa de Baiona. El edificio fue amurallado en el s. XIV para defenderse de los continuos ataques enemigos y hoy en día es sede de un Parador Nacional de Turismo. Para acceder al recinto, atravesad una gran puerta del s. XVII y después dad un paseo por la base para sentir la esencia marítima de esta villa. Una curiosidad es que este fue el primer puerto de Europa que recibió la noticia del descubrimiento de América. Aquí encontraréis una réplica de la carabela Pinta, que arribó a Baiona el 1 de marzo de 1493.

Visitad el puente románico de A Ramallosa, que cruza el río Miñor y divide Baiona y Nigrán. Debajo del puente, hay un peto de ánimas y en la mitad un cruceiro en el que descubriréis la imagen de San Telmo. Incluso hace unos años, las mujeres con embarazos malogrados mojaban esperanzadas el vientre con el agua del río a las doce de la noche. El conjuro solo se cumplía si además llevaban de padrino del niño a la primera persona que cruzaba el paso.

Subimos ahora al monte del Doce nome de Xesús, en el municipio de Pontearreas, donde volveréis a revivir la prehistoria en el castro de Troña.

Vuestro viaje estará acompañado por una frondosa bóveda vegetal formada, en su mayor parte, por inmensas mimosas, lo que os dará la impresión de estar atravesando un túnel del tiempo. Este antiguo poblado también está vinculado a las creencias y al folklore popular debido a la importancia que tuvo como enclave estratégico.

Murallas, foso y parapetos forman un complejo sistema defensivo a unos 280 metros sobre el nivel del mar que refuerza esta idea. Su ori-

gen y ocupación se sitúa entre el s. VI a. C. y el s. II d. C. y actual-



Pazo de Mendoza - Baiona.



mente hay excavadas unas treinta construcciones, además de encon-

trarse interesantes restos arqueológicos.

**Grupo OCHO CAÑOS**

Conéctate al futuro  
Fibra, móvil, alarmas y TV con la mejor atención local.

Visítanos en Sada  
Av. Barrie de la Maza, 22, 15160

981 623 642 / 664 606 675 www.ochocaños.com

Los autónomos en pluriactividad ahorrarán más en impuestos el próximo año si ganan menos de este límite



## Nueva deducción sobre los rendimientos del trabajo en la próxima renta

Redacción.

El pasado 1 de enero entró en vigor una nueva deducción en el IRPF para contribuyentes con rentas bajas, que podría beneficiar a miles de autónomos en situación de pluriactividad, que trabajan por cuenta propia y también como asalariados. La medida forma parte de la Ley 5/2025 que se aprobó en julio y ha pasado desapercibida para muchos, a pesar de que podría suponer un ahorro directo de hasta 340 euros en impuestos.

Según explicaron en la AEAT, una de las principales novedades tributarias de este año es la deducción por obtención de rendimientos del trabajo, que rebajará los impuestos a todos los contribuyentes que ingresen menos de 18.276 euros al año a través de su salario. Aquellos que cobren menos del Salario Mínimo Interprofesional (SMI) para este año, porque no trabajen las 40 horas estipuladas, podrían pagar hasta 340 euros menos en el resultado de su Renta.

Si bien es cierto que esta deducción no está directamente diseñada para autónomos, la ley sí prevé su compatibilidad con otros ingresos distintos a los del trabajo. Los contribuyentes podrían ingresar hasta 6.500 euros al año de otras fuentes

como alquileres, ganancias de inversiones o incluso el propio negocio.

- La nueva deducción, apuntaron desde la AEAT, está dirigida a personas con bajos rendimientos del trabajo y que no superen determinados ingresos por otras vías. Y aunque la norma no menciona explícitamente a los autónomos, sí que se permite aplicar la deducción a quien tenga rentas distintas al trabajo por debajo de cierto umbral. Los autónomos que compatibilizan su actividad con un empleo por cuenta ajena pueden acogerse a esta deducción siempre y cuando:

- Rendimientos íntegros del trabajo igual o inferiores a 18.276 euros anuales.
- Rentas distintas al trabajo (no exentas) inferiores a 6.500 euros anuales.

En el caso de los autónomos en pluriactividad, los rendimientos del trabajo serían los procedentes de su empleo asalariado. Por ejemplo, si un autónomo trabaja a media jornada y gana 16.000 €/año como asalariado, y a la vez tuviera 5.000 € de rendimientos por actividad por cuenta propia, podría aplicar esta deducción en su Renta de 2026.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) pide a todos los países, incluida España, elevar el valor de las horas extra muy por encima del importe actual

## Cuánto costarían las horas extra en las empresas si España aceptara la subida propuesta por la OIT



Redacción.

1. La OIT pide aumentar las horas extra por encima de su valor actual.
2. El número de trabajadores que hacen horas extra crece un 27% desde 2018.
3. La OIT también señala un máximo de jornada diaria de 8 horas.

Las recomendaciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) piden también a España un incremento del precio al que los autónomos con asalariados a cargo pagan las horas extra. En concreto, la Comisión de Expertos en Aplicación de Convenios concluye que el valor de la hora extraordinaria debería elevarse un 125% sobre el actual.

Asimismo, aborda el que la reducción máxima de jornada también se limite diariamente a las ocho horas de trabajo, frente al máximo de nueve horas permitido en el momento presente. Salvo que se trate de determinados sectores o que exista distribución irregular de la jornada, y siempre con un descanso mínimo de 12 horas entre jornadas.

En este caso, si la hora ordinaria fuera de 15 euros, con la recomendación de la OIT la hora extra se pagaría a 33,75 euros, frente a los 18,75 euros que marca actualmente el incremento del 25% sobre el valor de la hora trabajada fijado en muchos convenios colectivos.

Jesús Fernández-Bravo, secretario de Economistas Asesores Laborales (EAL), recordó que el proyecto de ley para reducir la jornada laboral a 37,5 h., fruto del acuerdo entre Gobierno y sindicatos, podría tener el efecto de motivar igualmente un incremento en el uso de horas extra, si no se acompaña de medidas estructurales.

### La OIT pide aumentar las horas extra por encima de su valor actual

En España, las horas extra son horas que exceden la jornada ordinaria establecida no necesariamente la máxima legal. Se dividen en voluntarias, no estructurales, que son pactadas por contrato o convenio, y las horas extra estructurales por aumento de producción, pedidos, ausencias y por otro lado están las horas extra obligatorias, por fuerza mayor para prevenir o reparar siniestros o daños urgentes.

Asimismo, hay un límite máximo de 80 horas extra al año. Estas horas se pueden remunerar como mínimo, como la hora ordinaria o compensar con descanso equivalente. Si no hay pacto, deben compensarse con descanso dentro de los cuatro meses siguientes. Si España, actualmente adoptara formalmente la recomendación de la OIT, implicaría establecer por ley un mínimo del 125% adicional sobre el valor de la hora ordinaria, sin ningún recargo.

En un ejemplo elaborado por EAL, en caso de tener un trabajador con un salario medio de 1.500 euros que hace 10 horas extra al mes, la retribución de las horas extra ascendería a 21,60€/h más al mes, o más de 250 euros al año y sin contar la cotización por contingencias profesionales.

España ya cumple parcialmente con los criterios de la OIT, aunque no garantiza el recargo mínimo que recomienda la OIT. El recargo por hora extra actual depende del convenio, no de una norma estatal general.

Según los últimos datos de la Encuesta de Población Activa (EPA) que proporciona el Instituto Nacional de Estadística (INE), un millón

de trabajadores realizaron horas extra a finales de 2024, más de 200.000 más que al término de 2018, justo antes de la entrada en vigor del actual registro horario.

Desde ese año, los trabajadores que hacen horas extra han aumentado un 27,04%, pasando de 797.000 a 1.012.500 empleados en el segundo trimestre de 2025

En España, donde se debate una posible reducción de la jornada, al margen de la aprobación de este proyecto de ley, la vigilancia sobre el tiempo de trabajo se ha intensificado mediante el registro horario. La vicepresidenta y ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, confirmó el pasado mes de junio su intención de reformar el registro horario por la vía del Real Decreto, incluso si no sale adelante la reducción de jornada.

Es primordial prestar especial atención a aquellos sectores con un mayor volumen de horas extra no remuneradas, tales como sanidad, hostelería, entre otros. Habría que aumentar los incentivos a la contratación para evitar sobrecargar a las plantillas, y así evitar abusar de las horas extra en los convenios colectivos. También, establecer mecanismos de control sobre las horas extraordinarias y clarificar la compensación de las mismas, tanto económicamente como en periodos de descanso, añadió Fernández-Bravo.

En España, el Estatuto de los Trabajadores no fija un recargo mínimo, pero sí estipula que no puedan pagarse por debajo del valor de una hora ordinaria. El convenio puede mejorar esa base. Algunos convenios, por ejemplo, pagan:

- 25% más para horas extra normales.
- 50% más en domingos y festivos.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

C. Rollo, 34, bajo B. 15300 Betanzos  
Telf.: 981 970 606 www.rccgestion.net





## Culleredo celebra el "Día de la Mujer Rural" con una amplia programación

Culleredo conmemorará el "Día de la Mujer Rural" el sábado 11 de octubre con una jornada de actividades en la zona cubierta del parque Torre de Celas. El evento, organizado por el Ayuntamiento en colaboración con la Asociación As Berenguelas, busca visibilizar el papel esencial de la mujer en el medio rural. El programa comenzará a las 13:00h. con la presentación de la Feria de la Mujer Rural, organizada por la corporación mu-

nicipal. Posteriormente, a las 13:30h, la cantante Sheila Patricia ofrecerá un concierto con un coloquio. La comida, organizada por la Asociación As Berenguelas, tendrá lugar a las 14:30h. El menú incluirá paella (mixta o vegana), empanadilla, tarta de Santiago, pan, vino y agua, con un precio de 13 euros por persona. Por la tarde, los actos continuarán con la tarde de cantos populares a cargo del Coro del Conservatorio a las 16:00h, segui-

da a las 17:00h. de la actuación del grupo Xacarandaina. De 18:00 a 21:00h. comenzará la foliada libre, en la que participarán los grupos tradicionales locales Ancoradoira, Silvatuxeiras, Xilbaldas, Larpeiros de Altamira y Son da Terriña. La Feria de Artesanía y Producto Ecológico estará presente durante todo el día, con diferentes puestos de artesanos galle-



## La Xunta concede 342.000 euros para rehabilitar el centro deportivo Montegolf

La futura zona deportiva de Montegolf avanza. La Consellería de Presidencia, Xustiza e Deportes ha concedido una subvención de 342.000 euros (el 50% del presupuesto) para la rehabilitación y modernización del complejo situado en A Zapateira, en el límite entre Arteixo, A Coruña y Culleredo. La aportación autonómica se complementa con financiación municipal hasta una inversión total de 684.000 euros.

El plan, impulsado de forma conjunta por los tres ayuntamientos, convertirá el antiguo recinto privado en un equipamiento deportivo de uso comarcal. La intervención



prevé un edificio principal con vestuarios, aseos y salas polivalentes, además de zonas exteriores verdes y la integración de pistas multideporte y una piscina al aire libre. Las obras se centrarán en rehabili-

tar, reparar, ampliar y modernizar las instalaciones para recuperar su funcionalidad y ampliar servicios.

La coordinación institucional fue destacada por los responsables locales. El regidor de Culleredo, José Ramón Rioboo, subrayó que "la suma de esfuerzos ofrecerá, a pie de casa, espacios deportivos modernos". Por su parte, el primer teniente de alcalde de A Coruña, José Manuel Lage Tuñas, calificó Montegolf como "ejemplo de equipamiento compartido útil para la vecindad del área metropolitana".

Cinco actuaciones diseñadas en respuesta a las peticiones vecinales

## Adjudicados 2,4 millones en obras de mejora urbana y rural



El Ayuntamiento de Culleredo impulsa nuevas actuaciones importantes para la mejora urbana y los servicios del municipio; para ello acaba de adjudicar cinco proyectos en las zonas urbanas y rurales por un importe de 2.454.568,97 euros.

José Ramón Rioboo, señala que se han diseñado cinco actuaciones en respuesta a las peticiones vecinales y que representarán un avance notable en su vida cotidiana. «Con estas obras aumentaremos la seguridad vial, modernizaremos los servicios y, en definitiva, lograremos una mayor calidad de vida», señala. Las cinco actuaciones adjudicadas, comenzarán en las próximas semanas tras la formalización de los contratos.

En Vilaboa, el Ayuntamiento llevará a cabo dos importantes intervenciones, continuando las obras de reforma urbana emprendidas en los últimos dos años y que están dotando al municipio de una imagen completamente renovada. Por un lado, la humanización de la avenida Vilaboa se completará con la remodelación del tramo entre la AP-9 y Fonte da Balsa, por un importe de 798.210 euros. La avenida, contará con nuevo pavimento, tanto en la calzada como en las aceras. Se elevarán dos pasos de peatones para facilitar el cruce seguro. Se incrementará el arbolado, el pai-

sajismo y el mobiliario urbano. En cuanto a la accesibilidad, se crearán espacios reservados para personas con movilidad reducida, con rampas propias. El alumbrado público se modernizará por completo con nuevos puntos de luz LED. Se instalarán sensores de presencia en los pasos de peatones.

Por otro lado, también en la zona baja de Vilaboa, se renovará integralmente la plaza de la Sagrada Familia por 613.962,65 euros. La renovación implicará una reorganización de la plaza, aumentando las plazas de aparcamiento. Se realizará en una única plataforma, lo que favorecerá la accesibilidad y dará continuidad al espacio desde los portales de los edificios colindantes. La plaza contará con un nuevo pavimento de granito para las zonas peatonales, lo que aportará una nueva estética al entorno. El parque infantil será otro de los principales objetivos de la actuación. Se trasladará a la zona interior de la plaza, más protegida y adecuada para niños, lejos de la avenida Vilaboa. Estará cubierto para permitir su uso incluso si llueve, y la superficie será de caucho con nuevos juegos.

En Acea de Ama, el ayuntamiento impulsa un proyecto de reforma urbana largamente esperado por los vecinos. Se trata de la regeneración de la urbanización Tierno Galván, por 759.054,53 euros.

## O Burgo acogerá una exposición de dinosaurios a escala real

La explanada del paseo marítimo de O Burgo, en Culleredo, acogerá del 10 al 19 de octubre una exposición de dinosaurios animatrónicos a escala real. La empresa Explora Dinosaurs será la encargada de montar la instalación, para la que es necesario adquirir entradas

en Ticketrona. Los horarios serán de 18.00 a 20.00 horas los jueves y viernes, mientras que los sábados y domingos la muestra abrirá de 11.00 a 14.00 y de 17.00 a 20.00h. Los jueves y viernes habrá un descuento del 20% en los tickets que se compran de forma online.

NRS E-15-000120



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL



info@opticacambre.com

Telf.: 981 676 002. WhatsApp: 658 803 030

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

## VII edición del Concurso Manuel Ferrol de Fotografía en Carral

La Asociación Cultural Cultura Abierta de Carral ha abierto la convocatoria de la séptima edición del Concurso Manuel Ferrol de Fotografía, un certamen de ámbito estatal que se consolida como una de las citas destacadas en el calendario cultural gallego.

El concurso repartirá 1.600 € en premios, con una dotación de 1.000 euros para la fotografía ganadora, 400 € para el segundo premio y 200 para el tercero. Podrán participar tanto profesionales como personas aficionadas de cualquier edad, con un máximo de cuatro imágenes por participante. El plazo de presentación de obras finaliza el 28 de diciembre, fecha que coincide con el aniversario del nacimiento del fotógrafo Manuel Ferrol. Las fotografías podrán entregarse en cuatro puntos físicos habilitados en A Coruña, Santiago de Compostela, Ferrol y Carballo, además de en el punto central de recogida, la Casa da Cultura do Concello de Carral.



El fallo del jurado se dará a conocer el 27 de febrero de 2026, consolidando un premio que año tras año refuerza la memoria del fotógrafo gallego Manuel Ferrol y fomenta la creatividad en el ámbito de la fotografía contemporánea.



## Unidad de salud bucodental en O Temple



Contará con un odontólogo y un técnico de higiene bucodental de 08.00 a 15.00 de lunes a viernes.

*Cambre.*

El Área Sanitaria de A Coruña y Cee puso en marcha en O Temple desde el 1 de octubre, una nueva unidad de salud bucodental que dará cobertura a los 31.484 usuarios adscritos a los centros de salud de Cambre y Carral, de los que 2.936 están en edad pediátrica. El objetivo es mejorar la accesibilidad y evitar desplazamientos al centro de O Ventorrillo para recibir atención odontológica.

El dispositivo funcionará de lunes a viernes, de 08.00 a 15.00, con un odontólogo y un técnico en higiene bucodental. La incorporación de este equipo permitirá reducir la presión asistencial, optimizar los ratios por profesional y elevar la calidad de la atención. La unidad cuenta con infraestruc-

tura y tecnología de última generación, con una inversión superior a 110.000 euros (alrededor de 51.000 euros destinados a equipamiento e instrumental).

Entre las prestaciones figuran la atención a mujeres embarazadas, pacientes oncológicos y personas con discapacidad, además del programa infantil con medidas preventivas y asistenciales como aplicación de flúor tópico, obturaciones, diagnóstico de maloclusión y sellado de fisuras.

En el primer semestre de 2025, el área sanitaria (con 18 odontólogos y 18 técnicos para más de 555.700 habitantes) realizó 66.854 atenciones, entre ellas 9.645 consultas pediátricas, 1.888 a embarazadas, 14.601 cirugías, 1.239 obturaciones, 3.647 sellados, 1.365 tartrecotomías y 1.362 consultas.

El contrato asciende a 1,8 millones de euros y contempla un plazo de ejecución de nueve meses

## Contratada la obra que unirá los paseos de la ría entre Oleiros y Cambre

El Ministerio para la Transición Ecológica ha comunicado la contratación de las obras del paseo de la ría en O Seixo, la pieza que faltaba para conectar los paseos de Oleiros con la zona de A Gra-xal, en Cambre.

El contrato asciende a 1,8 millones de euros y contempla un plazo de ejecución de nueve meses, con el objetivo de cerrar la continuidad del trazado costero y potenciar la movilidad activa y el ocio junto al litoral.

En paralelo, el tramo pendiente entre Beiramar y O Paraíso, de

unos 200 metros, se adjudicará antes de que termine el año. Con ambas actuaciones, quedará prácticamente completada la circunvalación de la ría a pie o en bicicleta desde Oleiros hasta A Coruña, pasando por Cambre y Culleredo. El concello de Oleiros subrayó que este avance culmina un proceso de gestiones iniciado tras el dragado de la ría y se enmarca en una estrategia municipal de apertura y mejora de sendas costeras desde Lorbe hasta Perillo, a la que se sumará próximamente el tramo litoral de Dorneda entre Naval y Canide.



## Mantenimiento de la Costa da Egoa en Carral

El Ayuntamiento actúa en el entorno para facilitar el paso de visitantes y preservar un espacio de alto valor ambiental y turístico.

El Ayuntamiento de Carral está realizando labores de mantenimiento y acondicionamiento en la Costa da Egoa, un área de claro interés natural y turístico.

Los trabajos han consistido en desbroces de la vegetación para abrir paso y mejorar la accesibilidad peatonal, así como en la limpieza de los arroyos, con el

objetivo de asegurar el correcto drenaje y reducir el riesgo de degradación del hábitat.

Con esta intervención, el gobierno local busca mantener en buen estado un itinerario muy utilizado por vecinos y visitantes, a la vez que refuerza la seguridad de los recorridos y preserva los valores ambientales del entorno.

La actuación se enmarca en las tareas periódicas de cuidado de los espacios naturales del municipio.

## Curso de digitalización, del 25 al 31 en A Barcala

La Federación de Mujeres y Familias del Ámbito Rural (Amfar) de Cambre, con la colaboración del Concello cambrés, organiza el curso Digitalización: Aplicaciones y Herramientas.

Se impartirá del 25 al 31 de octubre en el local situado en el nº 7 de la calle Río Barcés, en A Barcala, de 10.00 a 13.00h.

La inscripción está abierta en el correo: [amfarcambre@gmail.com](mailto:amfarcambre@gmail.com)

Si aún no nos conoces te lo ponemos muy fácil con nuestro

## SWEET DAY

11 de Octubre todas nuestras porciones al 50%



www.sweetbearbakery.es  
722-67-43-05

Miércoles a Domingo de 10.00 a 14.00  
Luis Seoane 2 (al lado Guardia Civil) El Temple, Cambre.



El Ayuntamiento, a través de la Asociación del Camino Inglés, está realizando obras para mejorar las fuentes públicas que forman parte del tramo del Camino a su paso por Betanzos

## Betanzos acondiciona todas las fuentes del Camino Inglés

Betanzos.

Se trata de fuentes que tanto el Ayuntamiento como la Asociación del Camino Inglés consideraron necesario reparar, tanto desde el punto de vista histórico y patrimonial como debido al uso que algunas de las incluidas en el proyecto tienen actualmente, cuya ejecución ha comenzado estos días, según informó la alcaldesa, María Barral.

Entre las fuentes incluidas en este proyecto se encuentran San Paio; Señora Jesusa; Cristo dos Remedios; Nosa Señora; Ponte Vella; y Diana Cazadora. De todas ellas, destaca la Diana Cazadora, que será sometida a una mejora integral con el sellado interior y exterior del cuenco de granito de la fuente, el encintado y el rejuntado; la me-

jora de la red de aguas pluviales, el drenaje y la pintura de la escultura y otras piezas de la misma en color "verde Betanzos".

Las obras se completarán en unos días. Mientras tanto, esta semana se están llevando a cabo las obras de la fuente de Ponte Vella, en la zona de As Monxas, con el tratamiento de los elementos pétreos, la recuperación del entorno de la fuente (pavimento, muro vertical, rejilla negra) y la zona ajardinada. El proyecto incluyó la fuente de San Paio, con la limpieza general de toda la parcela, la retirada de escombros al vertedero y la recuperación integral de la fuente y el pavimento, mejorando el acceso a la fuente (escaleras) utilizando escalones de piedra similares a los originales. La fuente de la Señora Jesusa es otro de los lugares donde



se están realizando obras, con la limpieza general de toda la parcela y el lavado del pavimento de hormigón que constituye el camino peatonal de acceso a los baños. También se instalará una barandilla de madera en el acceso

a la fuente, arquetas de desagüe, el sellado de los muros de piedra y su pintura. La fuente del Cristo dos Remedios y la de Nosa Señora también se incluyeron en esta actuación con trabajos de limpieza de la piedra y mobiliario.

## CEMIT de Betanzos organiza nuevas actividades para octubre

El Aula de la Red de Centros para la Modernización e Inclusión Tecnológica de la Xunta de Galicia, Red CeMIT del Concello de Betanzos, acogerá en octubre dos propuestas formativas abiertas al público general. Los días 1, 8, 15 y 22 de octubre se celebrará el taller "Mellor acompañad@s", en horario de 10.00 a 12.30h, enfocado a reforzar competencias digitales de uso cotidiano y a facilitar el acompañamiento tecnológico de quienes más lo necesitan.

El 21 de octubre tendrá lugar el "Examen de teleformación EMA", dirigido a quienes hayan completado previamente el curso en la plataforma EMA, en horario de 16.00 a 17.00h; la hora de entrada al examen es a las 16.00h. Las inscripciones pueden gestionarse en el Aula CeMIT de Betanzos, de la calle Emilio Romay n.º 1.

## La empresa Manufacturados del Caucho celebra su 65 aniversario

La empresa Manufacturados del Caucho J.P.D. s.l. celebró el pasado septiembre, su 65 aniversario con un acto conmemorativo que reunió a clientes, colaboradores, representantes del sector naval, representantes de la Armada Española, y amigos de la compañía. Entre otras estuvieron la Excelentísima Alcaldesa de Betanzos (ciudad de la sede).

El evento, que tuvo lugar en el Restaurante Pazo do Monte, sirvió

para poner en valor la sólida trayectoria de la empresa desde su fundación en Betanzos, así como el papel estratégico que el sector naval de Ferrolterra ha desempeñado en su desarrollo. Porque como explicó su consejero delegado, Iván Pérez, desde reparaciones en el Portaaviones Dédalo o el que fue insignia durante muchos años, para la Armada Española, el Portaaviones Príncipe de Asturias o la urgencia del Prestige, son símbo-

los del trabajo y compromiso de muchas personas, en el que nuestro nombre ha estado presente, formando parte de esos logros.

En su intervención la Alcaldesa de Betanzos María Barral, dio la enhorabuena por la trayectoria a esta empresa familiar, siendo la tercera generación, expresando su orgullo al ser una empresa con sede en Betanzos, entregando como obsequio "El Globo de



Betanzos", replica en cerámica, fabricada en exclusividad para el Excmo. Ayuntamiento de Betanzos, como regalo institucional.

## Finaliza la renovación de la calle Imprenta Villuendas

El Concello de Betanzos ha finalizado las obras de urbanización de la calle Imprenta Villuendas, una actuación que supuso una inversión de algo más de 80.000 euros y que transformó por completo la estética de la calle.

La renovación de la calle permitió potenciar su uso peatonal mediante una actuación que siguió la línea de la recuperación de otros espacios públicos con losas de hormigón y acabados que humanizan el espacio. Se sustituyó el pavimento y se plantaron abedules a lo largo de la calle. La obra se completó con nuevo mobiliario urbano y un sistema de alumbrado público.

**Atención personalizada para tus ojos y oído**

**táborra**  
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

visítanos en...

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

**AVDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N.º 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 buzón@centroauditivoaudioshop.com



## Mejora de los taludes entre Miodelo y San Fiz de Vixoi

Ya están en marcha las obras para mejorar los márgenes de la carretera que conecta Miodelo con San Fiz de Vixoi hasta la CP-0801. Esta iniciativa, incluida en el Plan de Acción Adicional para 2023 y con un presupuesto de casi 470.000 euros, tiene como principal objetivo mejorar la seguridad vial y la accesibilidad en un tramo de especial importancia para la movilidad dentro del municipio.



El proyecto incluye la instalación de una nueva red de aguas pluviales en los márgenes del proyecto, que sustituirá las zanjas de tierra existentes. Además, se llevará a cabo la sustitución de pavimentos y la mejora de los accesos, incluyendo la instalación de pavimento de grava y hormigón en ciertas zonas. También se reforzará la señalización y se implementarán medidas de seguridad adicionales.

El alcalde destacó la importancia de estas actuaciones, que reforzarán la seguridad vial

## Más de 600.000 euros para reparar la carretera que une Abegondo y Presedo

Abegondo.

El alcalde, José Antonio Santiso, anunció el acuerdo alcanzado con la Xunta de Galicia para la reparación de la carretera que une Abegondo y Presedo. Lo confirmó durante el pleno ordinario, indicando que estas obras se realizarán por tramos y en dos periodos anuales: primero, en el tramo que une Abegondo con Cerneda y, segundo, en la zona entre Cerneda y Presedo, por donde discurre el Camino Inglés.

Durante el pleno, el primer alcalde también explicó que la Xunta de Galicia ha aprobado el proyecto municipal para el saneamiento de Crendes. En este sentido, Santiso

señaló que estas actuaciones cuentan con todos los informes sectoriales favorables, a la espera únicamente de la disponibilidad de presupuesto por parte de la Xunta.

En el pleno la corporación apoyó la modificación del convenio de participación del Ayuntamiento en el POS+Adicional (2.ª fase) de la Diputación Provincial de A Coruña. La aprobación en el pleno fue un paso necesario tras los cambios aplicados a las obras de pavimentación de varias calles de la parroquia de Mabegondo. Según indicó el concejal de Urbanismo, Alberto Seoane, las modificaciones se aplicaron en cuanto al presupuesto y al ámbito de actuación, ampliado con respecto al original.



## Octava edición de los presupuestos participativos para 2026 en Bergondo

El Ayuntamiento de Bergondo busca, una vez más, la participación ciudadana en los presupuestos municipales convocando la octava edición de los presupuestos participativos para 2026, que consiste en reservar 100.000 euros para financiar las mejores propuestas recibidas. Se trata de un mecanismo que utiliza el ayuntamiento para

dar voz a los vecinos de Bergondo y que propongan sus ideas para mejorar el municipio. Los principales requisitos para la admisión de propuestas, además de estar empadronado o residir en Bergondo, son: que sean viables, que su ejecución dependa del Ayuntamiento, y que tengan interés general o parroquial.

La Comunidad de Propietarios organiza este evento solidario que alcanza su quinta edición

## V Urban Trail Polígono Bergondo



Modalidades y horarios:

- 17:30 h: *Andaina (caminata) de 6 km.*
- 18:00 h: *Carrera Absoluta (6 km).*
- 18:50 h: *Carreras para menores: Sub 14 y Sub 16 (1000 m).*
- 19:00 h: *Carrera Sub 12 (500 m).*
- 19:10 h: *Carrera Sub 10 (500 m).*
- 19:20 h: *Carreras Prebenjamín y Pitufos (100 m).*
- 19:30 h: *Entrega de premios.*

El Polígono de Bergondo acogerá el V Urban Trail Polígono Bergondo, carrera solidaria que tiene como principal objetivo, en esta quinta edición, recaudar fondos para la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer (AFACO). El evento se celebrará el sábado 11 de octubre y comenzará a las 17:30 horas.

La prueba se disputará en el Polígono de Bergondo, con salida y llegada en la Calle Parroquia de Rois, a la altura de la parcela F11. El recorrido, de aproximadamente 6 km, es una combinación de asfalto (70%) y pistas forestales (30%).

Las inscripciones se pueden realizar en [carreirasgalegas.com](http://carreirasgalegas.com). El plazo de inscripción para todas las pruebas finaliza a las 23:59 horas del 9 de octubre. También es posible colaborar a través de un "Dorsal 0" para realizar una donación sin necesidad de participar en la carrera.

El cronometraje será realizado por la Federación Gallega de Atletismo. El evento también incluye servicio de guardarropa en la salida y la posibilidad de utilizar duchas en dos gimnasios locales.

Será una jornada festiva que ofrecerá a los participantes la posibilidad de vivir esta área empresarial de Bergondo desde un punto de vista diferente y que finalizará con degustación gratuita de callos, helados... y todo aquello que las empresas del polígono donen no solo para comer sino también para un sorteo final de regalos en el que participarán todos los inscritos con su número de dorsal.



Supermercados  
**COVIRAN**  
La Ría - O Burgo

**Calidad, Confianza  
y Cercanía**

C/ Anxo Senra Fernández, 7 bajo - O BURGO  
15670 Culleredo (A Coruña)  
Lunes a Miércoles: de 9:00 a 22:00h.  
Jueves, Viernes y Sábados: de 9:00 a 2:00h.  
Domingos y Festivos: de 9:00 a 22:00h.

coviranlaría



**Produtos galegos,  
ecolóxicos e artesanís**

Avda. Ramón Núñez Montero, 35 - Baxío Comercial - OLEIRÓS  
 881 894 823 - 644 051 122  
 [atendadedaniela@gmail.com](mailto:atendadedaniela@gmail.com) [atendadedaniela](https://www.instagram.com/atendadedaniela)

## Finaliza o Obradoiro Dual de Emprego no Concello de Oleiros

Os 20 alumnos e alumnas das especialidades de carpintería e moble e actividades en viveiros, xardíns e centros de xardinería recibiron o seu diploma acreditativo da formación recibida no Obradoiro Dual de Emprego impartido no Concello de Oleiros. No acto estiveron presentes o Director territorial na Coruña da Consellería de Emprego, Comercio e Emigración, Juan José Couce Prego, o Alcalde de Oleiros, Angel García Seoane, e a Concelleira de Deportes, Formación e Emprego, Turismo e Promoción do Emprego, Teresa Vázquez Maseda, encargados de facer a entrega dos diplomas.

Este programa mixto de formación e emprego foi subvencionado pola Consellería de Emprego, Comercio e Emigración, polo Ministerio de Trabajo e Economía Social e o Concello de Oleiros.

A subvención da Xunta foi de 422.866 euros e a achega do Concello foi de 39.987,15 euros.

## Coches abandonados en Sada

El Concello de Sada está tramitando varios expedientes para retirar los vehículos que se encuentran en estado de abandono en las calles de la localidad. La finalidad de esta actuación, tal y como indica el Ayuntamiento, es mejorar la limpieza viaria, reforzar la seguridad ciudadana y facilitar la rotación de las plazas de estacionamiento. En lo que va de año ya se han identificado 30 vehículos en esta situación. Dos tercios fueron retirados, 13 mediante intervención municipal y siete por sus propietarios, y enviados a un centro autorizado para su destrucción. El resto continúa en tramitación.

La depuradora incorpora tecnologías como un reactor biológico que permitirá la trata de un 50 % más de carga contaminante en un 40 % menos de espacio

## La ampliación de la depuradora de Sada permitirá dar servicio a más de 30.000 personas desde 2028

Sada.

En una visita a las obras de la estación depuradora de aguas residuales en el puerto pesquero de Fontán, el presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, ha destacado que es una actuación de las "que no se ven tanto", pero es fundamental y sirve para "dar calidad de vida de verdad" gracias a la limpieza del agua y la eliminación de los vertidos.

Con una capacidad para más de 30.000 personas (Sada actualmente suma 17.000 habitantes y alcanzaría esa cifra hacia 2044). Se trata de una actuación conjunta con el Ayuntamiento de Sada, en el que la Xunta asume 12,6 millones de euros de las obras y el Consistorio llevará el mantenimiento tras la puesta en servicio, prevista para 2028. El titular de la Xunta ha enmar-



cado esta actuación en las nuevas competencias de la Xunta, tras la transferencia de parte de la gestión del litoral. El alcalde de Sada, Benito Portela, ha agradecido la obra y, sobre la capacidad, ha recordado que en verano, al tratarse de un municipio vacacional, ya ronda las cifras de habitantes previstos para la depuradora en su capacidad máxima, por lo que

considera que será imprescindible desde el principio. Ha citado también el compromiso de la Xunta con las obras para evitar el riesgo de inundaciones del río Maior, que pasa por el centro del núcleo de Sada, con 7 millones de euros, de los que la mitad son del Ayuntamiento y la otra mitad, del Gobierno gallego.

## El proyecto "Comunicarte" busca aficionados al teatro en Sada y Arteixo

Dirigido por la actriz Victoria Teijeiro, fue reconocido por la Diputación como proyecto singular.

La actriz y directora, Victoria Teijeiro dirige Comunicarte, el proyecto de teatro inclusivo que se desarrollará en A Coruña, Sada y Arteixo hasta el 18 de diciembre. Se trata de una iniciativa premiada por la Diputación como proyecto singular que aspira a hacer del teatro una herramienta para la integración.

«Queremos crear un grupo de trabajo de personas diversas, con y sin discapacidad, para fomentar la inclusión social», explica Teijeiro, doctora en artes escénicas e inclusión social por la Universidad Autónoma de Madrid y productora de La Quintana Teatro, que logró el Premio MAX al espectáculo revelación por la obra de Desde lo invisible.

Su actual proyecto tendrá forma de «falso reality», un concurso navideño que deparará más de una sorpresa. El espectáculo subirá a escena a sesenta personas con o sin discapacidad. «La idea es que sea muy coral para que todo el mundo tenga su momento de participación», explica la actriz. Los ensayos se desarrollarán una tarde por semana en cada lo-

calidad, en horario de 16.00 a 19.00 horas.

Una vez listo, el espectáculo se representará en el auditorio de Sada, el anfiteatro de Arteixo y, como colofón, en la plaza de María Pita. Las representaciones serán en diciembre y todo el proceso se grabará para realizar un documental.

El proyecto va en la línea de *La gran boda 2.0* que realizó Victoria Teijeiro con la colaboración del Centro Dramático Nacional y que se rigió también por el lema de hacer de la experiencia teatral una práctica inclusiva.

## Oleiros continúa fomentando a lectura

Promover a lectura entre as crianzas é o obxectivo das 49 actividades que organizan as Bibliotecas Municipais de Oleiros entre setembro e novembro nas que participan 27 equipos de animación que buscan fomentar a lectura a través do pracer, divertirse escoitando contos, facer novas lectoras e lectores ou consolidar o hábito da lectura. Son convocatorias lúdicas, atractivas e creativas especificamente creadas para grupos de entre 2 e 4 anos (contacontos), maiores de 5 (maxia, narración de contos etc.) e maiores de 6 (obradoiros de ciencia, malabares, etc.).

É imprescindible reservar praza na biblioteca en que se desenvolva cada unha das actividades, desde dez días antes da súa celebración, ben persoalmente, ben por teléfono ou en [www.oleiros.org/bibliotecas/inscribete](http://www.oleiros.org/bibliotecas/inscribete).

## Oleiros organiza una ruta de la Fraga a los Molinos-Mesía

El Concello de Oleiros organiza para el sábado 11 de octubre una nueva salida del programa Andares por Galicia, la Cultura de la Naturaleza, en formato familiar y con el itinerario de la Fraga a los Molinos-Mesía. La ruta partirá de Brañas de Valga (Mesía) y concluirá en Ponte Carballa (Mesía), con un recorrido de 7 km y baja dificultad, pensado para disfrutar en familia del entorno natural.

Durante el trayecto se visitarán puntos de interés como Brañas de Valga, Fraga de Areosa, paisajes agrarios y forestales, los Molinos de Queiroa, el Batán y A Cubela; además de las aldeas de A Carballa y Leborís, la carballeira de Santo Antón, el área de ocio de Ponte Carballa y el río Samo.

**ÁREA DEPORTIVA**

Elije tu entrenamiento:

- Grupal (reducido) • Individual • Parejas
- Tercera Edad • Pre y Post Parto

búscanos en redes: @Areadeportivapro

C/ Iglesia Nueva, 3. 15160 Sada. 670 214 092

**CACTUS HUMEDADES**

¡LLAMADA GRATUITA!  
**900 107 683**

FILTRACIÓN  
**cactus** HUMEDADES S.L. CAPILARIDAD  
CONDENSACIÓN  
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Nuevo impulso a la vivienda del Ayuntamiento de Arteixo

## Arteixo cede una parcela en Villarodis para construir 14 viviendas protegidas

Arteixo.

La administración local acuerda ceder de forma gratuita una parcela municipal de 380 m<sup>2</sup>, ubicada junto al centro médico, a la Sociedade de Vivenda Pública de Galicia de la Xunta. En este suelo está prevista la construcción de unas 14 viviendas de promoción pública, con el objetivo de ampliar la oferta residencial protegida en el núcleo. La actuación se enmarca en el desarrollo del ámbito de A Penouqueira, cuyo límite definitivo se aprobó en agosto. Ese planeamiento permitirá levantar hasta 160 viviendas protegidas en el conjunto

del sector, fortaleciendo la planificación urbanística y la respuesta a la demanda social de vivienda. El terreno objeto de cesión figura como parcela P11 de la Unidad de Actuación 43, una pieza estratégica para activar la primera fase del proyecto. El anuncio se publicó en el Boletín Oficial de la Provincia, y el expediente permanecerá en exposición pública durante 20 días hábiles, plazo en el que el vecindario y las personas interesadas podrán presentar alegaciones.

Con este trámite, el Ayuntamiento busca garantizar la transparencia y facilitar la participación ciudadana antes de la ejecución de la iniciativa.

Se renovará el firme y se ganarán plazas de aparcamiento

## Comienzan las obras de mejora en la rotonda de la Torre de Hércules



El Ayuntamiento de A Coruña está actuando con el objetivo de mejorar la movilidad y la circulación del tráfico en esta parte del paseo.

A Coruña.

Han comenzado las obras de mejora previstas en el entorno de la rotonda de la Torre de Hércules, donde el Ayuntamiento está actuando con el objetivo de mejorar la movilidad y la circulación del tráfico en esta parte del paseo. Una de las principales intervenciones que se llevarán a cabo en torno a la rotonda es la renovación del firme, erosionado por el paso del tiempo y la exposición a las inclemencias del tiempo. Esto también incluirá la eliminación de las antiguas vías del tranvía, actualmente en desuso. Al igual que en otros tramos del paseo, las vías se han enterrado o retirado para evitar riesgos de seguridad vial. La concejala de Infraestructuras y Movilidad, Noemí Díaz, indicó que, tras la renovación del pavimento, se acom-

terán las tareas de señalización horizontal y pintada.

Además, se crearán 30 nuevas plazas de aparcamiento en un lateral de la rotonda, aprovechando la zona donde hasta ahora se encontraban las vías del tranvía. «La creación de este nuevo aparcamiento ayudará a paliar situaciones como las que se viven muchos fines de semana en el entorno de la Ciudad Deportiva, debido al continuo movimiento y estacionamiento de vehículos con motivo de los partidos de fútbol», razonó Díaz, quien recordó, que la apuesta del Gobierno de Inés Rey en materia de movilidad es impulsar el uso del transporte público compartido: «Estamos valorando las aportaciones ciudadanas de cara a configurar el pliego de condiciones que regirá el futuro contrato del servicio.

## Separar residuos y reducir el desperdicio alimentario

La Xunta de Galicia y la Confederación Galega de Empresarios da Hostalería e Turismo están repartiendo este año packs que incluyen envases reutilizables, bolsas contenedoras para separar residuos y bolsas para botellas de vino, con el objetivo de contribuir a la reducción del desperdicio alimentario.

Según explicó la conselleira de Medio Ambiente e Cambio Climático, Ángeles Vázquez, durante un encuentro que mantuvo con representantes del sector hostelería, esta actuación se enmarca en el convenio de colaboración suscrito entre el Gobierno gallego y la mencionada Confederación para concienciar tanto a los profesionales de la hostelería como a la ciudadanía sobre la necesidad de reducir la generación de

residuos de carácter alimentario. En el marco del Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio Alimentario, celebrado el 29 de septiembre, Ángeles Vázquez subrayó que el sector hostelería es un «pilar fundamental» para contribuir a que Galicia cumpla con los objetivos establecidos por la Unión Europea en este ámbito de cara a 2030.

De este modo y en virtud de este convenio, que la Consellería de Medio Ambiente e Cambio Climático financió con 200.000 euros, se están repartiendo entre los asociados más de 60.000 envases reutilizables para que la clientela pueda llevar los restos de comida sobrante a casa.



# 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).

**UNIDAD DE ALZHEIMER**

**Próxima apertura (2026)**  
Residencia para personas mayores en Ambroa (Irixoa)  
Información y reserva plazas: centro\_dedia@hotmail.com

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

## La incorporación a la N-651 desde Miño ya es más segura

• La Demarcación de Carreteras del Estado llevó a cabo las obras tras las reiteradas demandas del Concello, que venía alertando de la poca visibilidad que existía en el antiguo Stop.

• En los próximos días, cuando las condiciones climatológicas lo permitan, se instalará la señalización horizontal y vertical.

Tras las reiteradas demandas del Concello en los últimos años, la Demarcación de Carreteras del Estado ha ejecutado un carril de aceleración para incorporarse a la N-651 en la salida de Miño dirección Betanzos/A Coruña, una alternativa más segura que el Stop que existía hasta el momento.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, que visitó en los últimos días el lugar de los trabajos junto con el concejal de Obras, Francisco Abuíñ, quiso agradecer “á Demarcación de Carreteras que atendese as reiteradas peticións que fixemos desde o Concello xa que a pouca visibilidade que había no Stop facía que esta incorporación fose moi perigosa”.

Ahora, el nuevo carril de aceleración permitirá a los vehículos acceder a la N-651 de una forma más segura, adaptando la velocidad de forma progresiva a la de la vía a la que se van a incorporar. En los próximos días, cuando las condiciones climatológicas lo permitan, se ejecutará la señalización horizontal y vertical.

La muralla se rebajará hasta los 0,5 metros sobre el nivel de la calle y se instalará un enrejado metálico de 2,60 metros de altura

## Sale a licitación el proyecto de “Abrir Ferrol al Mar en Esteiro”



Tras la aprobación del proyecto para la fase de Esteiro de Abrir Ferrol ao Mar, la Xunta de Goberno Local ratificó el expediente de contratación de las obras, lo que, para Rey Varela, demuestra “unha vez máis, que non perdemos nin un minuto: aprobación do proxecto, licitación e adxudicación, así é como traballa un goberno serio, responsable e eficaz”.

Recordó, de este modo, que ya se

han adjudicado también las obras del entorno del Arsenal, Ferrol Vello y A Magdalena, dentro del mismo proyecto, y que está previsto que los trabajos se inicien este mes de octubre.

Las actuaciones que se contemplan en la fase de Esteiro están dirigidas a una regeneración integral y a la implantación de un modelo de movilidad sostenible en la zona perimetral de contacto

de la ciudad con el mar, para conformar un espacio público continuo a lo largo de la fachada marítima.

Entre los aspectos más destacados del proyecto se contempla la creación de 600 metros de carril bici y senda verde, que unirán la puerta de Navantía con la puerta histórica del astillero de 1857 y se regenerará la antigua entrada de la Escola Obreira de Navantía.

## El arreglo del pavimento del entorno del mercado de Recimil costará 162.000€

El entorno del mercado de Recimil mejorará su aspecto tras la aprobación del proyecto de reposición de pavimento que fue aprobado en la Xunta de Goberno local y en el que se invertirán 162.065,74 euros. Como explicó el regidor, José Manuel Rey, actualmente el pavimento está con-

formado por losas de hormigón prefabricado que se encuentran en mal estado por falta de mantenimiento y la circulación de vehículos pesados en el entorno. Ante esta situación, está previsto mejorar el estado y la funcionalidad en una superficie de unos 1.300 m2, mejorando, además la seña-

lización vertical existente. “Esta actuación amosa, unha vez máis, a aposta deste Goberno local polos mercados municipais”, explicó el alcalde al término de la reunión. Junto con esta intervención anunció obras en viales como el de San Cristóbal y en la calle Real Baja en A Graña.

## Ciclo de cine en el Pazo da Cultura de Narón

“Historias extraordinarias” es el título bajo el que se presenta el ciclo de cine que ocupará los miércoles del mes de octubre en el Pazo da Cultura de Narón.

La alcaldesa, Marián Ferreiro, y el presidente del Cineclub Serie B, Alberto Pena, dieron a conocer los contenidos de esta iniciativa conjunta que está formada por películas gratuitas de calidad y reconocidas con distintos premios. La entrada a las funciones será gratuita y tendrán lugar a las 20.00 horas cada semana.

El ciclo se inauguró el primer miércoles de octubre, día 1, con el filme “Ed Wood”, ganadora de dos premios Oscar. El día 8 se proyectará “Searching for Sugar Man”, ganadora de un Oscar al mejor documental y que cuenta la vida del desaparecido músico Sixto Rodríguez. Escrita y dirigida por Malik Bendjellou. La tercera propuesta del ciclo “Historias extraordinarias” será la que cuenta “Radio encubierta”, que se pasará en el Pazo el día 15 de octubre. El día 22 llega a su fin este ciclo cinematográfico, con la proyección de “Desenterrando Sad Hill”, dirigida por Guillermo de Oliveira y que muestra de forma documental la reconstrucción del cementerio ficticio de Sad Hill, construido en Burgos para rodar la secuencia de “El bueno, el feo y el malo”.



**Grupo**  
**OCHO CAÑOS**

Energía inteligente para  
**Betanzos**  
con el mayor equipo Smart Solar del Noroeste de España

**¡Pasa a visitarnos!**

**Av. Jesús García Naveira 1, 15319**



☎ 981 461 663 / 694 23 92 80

✉ [pbetanzos@ochocanos.com](mailto:pbetanzos@ochocanos.com)







por Esther López Castro

## Xira o Globo (himno)

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas: dentro de mi corazón llevo el recuerdo de un momento muy hermoso que hoy quiero compartir con vosotros. Como betanceira, permanece en mí un sueño muy arraigado: la mágica noche del 16 de agosto, día de San Roque, cuando la subida al cielo de nuestro inigualable y querido globo se hace realidad.*

*Este año en su 150 aniversario la sensación fue única.*

*El conocido betanceiro, músico y compositor, Paco Casal, con la música, y yo, Esther López Castro con la letra, hemos querido rendir un homenaje a nuestro grande y emblemático aerostato, con la composición (Xira o Globo).*

*Mi deseo es que vayan unidos para siempre, globo y canción. Este verano en una de las idílicas playas de Galicia tuve y percibí la belleza, unida a una bella historia, como un bello sueño me dejó un sentimiento de felicidad. Espero que os guste.*

## Xira o Globo (himno)

Música: Paco Casal

Letra: Esther López Castro

Xira, xira o globo,  
baila a muiñeira,  
todo o mundo te aplaude.  
Levas na túa pel de sinxelo  
papel, moitas lembranzas.

Abrindo o camiño,  
con luz de agarimo,  
brillan moitos luceiros.  
E van tocando as trompetas  
os anxeliños do ceo.

Soan campás,  
repeniqueiras,

e o globo vaise, vai  
cara as estrelas.  
Érgueste globo  
subes o ceo,  
con lume na boca  
e fume no peito.

Voa globiño voa, voa lixeiro,  
fume de pallas levas  
con el te encheron.  
Voa globiño voa,  
cara aos luceiros,  
e por iso es ti  
Faro dos betanceiros.



por Eva Vidal

## Siguen pasando los días y ya ha llegado el otoño. Increíble



Hasta hace muy poco, siempre había asociado esta época del año con una cierta sensación de calma y tranquilidad. Los colores ocres en los parques y la luz de un sol que ya no brilla con la misma intensidad del verano eran sinónimo de que la velocidad del intenso verano había llegado a su fin. Pero eso era antes.

Han ardido nuestras montañas y ahora arde como nunca la actualidad. Nadie se fija ya en los colores de los parques porque no queda tiempo para eso. Tenemos que discutir. Discutimos sobre política como si todos nos hubiésemos convertido en expertos tertulianos de los mismos medios de comunicación que soezmente nos zarandean entre bulos y rumores que supuestamente llaman información.

Nadie en su sano juicio debería atreverse a emitir ningún tipo de opinión sobre nada de nada hoy en día porque el fallo está claramente en el origen. Cuando la información llega a nosotros lo hace de forma burda y adulterada y quien no lo vea así está cerrando los ojos ante una realidad que ahora ya no nos pueden esconder. Y aquí estamos ahora, dando bandazos de un lado a otro sin saber muy bien quién nos dice la verdad si es que alguien todavía lo hace. Dependiendo de qué botón aprietas en tu televisor la realidad es diferente, un mismo hecho sucede de forma distinta según el periódico que te compras... una verdadera charada.

Tengo que frotarme los ojos estas últimas semanas para comprobar que no estoy soñando cuando me pongo frente al televisor. Ahora son los mismos periodistas y comunicadores los

que se despedazan en vivo y en directo frente a los espectadores dándose golpes en el pecho para demostrarnos quién es el más imparcial, objetivo y digno de la confianza del público. Sin ningún tipo de pudor los líderes de la información nacional se arrojan porquería a la cara llamándose mentirosos y acusándose mutuamente de actuar bajo las directrices e intereses de gobierno u oposición. Nosotros, atónitos, asistimos a esta feria de vanidades y el engaño decepcionados, desilusionados y, lo que es peor, habiendo perdido la esperanza de que esto tenga fecha de caducidad. Esta mugre ha llegado, sin duda, para quedarse entre nosotros, para desgracia y horror de una sociedad que se merece mucho más.

Existe una línea muy sutil entre la libertad de expresión y el derecho de los ciudadanos a no ser engañados. Una cosa es emitir una opinión y otra muy distinta adulterar la realidad para hacérsela llegar deformada y vacía del más mínimo rigor porque la información y el conocimiento son la base de una sociedad libre y democrática. Ahí es nada. Una sociedad a la que se le oculta aquello que la rodea y a la que se le envían mensajes adulterados y dirigidos es una sociedad débil y susceptible de ser manejada al antojo e interés de aquellos a los que les interesa atrapar la opinión de los ciudadanos en medio de una telaraña de crispación, odio y caos. Si vivimos en esa situación es porque desde sus tribunas, sean cuales sean y del color que sean, han conseguido doblegarnos y engañarnos. Seguirán haciéndolo mientras nosotros no dejemos de pelearnos en las calles enarblando

banderas que otros han diseñado atendiendo a sus intereses y necesidades mientras nos utilizan para satisfacer sus ansias de gloria.

A mí cualquier opinión me interesa porque el respeto a lo que piensa la persona que tengo frente a mí en cada momento es la base fundamental de un mundo mínimamente decente. Respeto la opinión pero no el engaño. Respeto la opinión, pero no la imposición vehemente de las premisas de aquellos que transforman una idea en un dogma único y cuestionable. Para defender los valores en los que cada ser humano cree intensa y sinceramente no es necesario ensuciar aquello en lo que creen los que ven el mundo de otro color o con otros intereses. Es básico pero, al parecer también una quimera. Hablar de esto en el siglo en el que vivimos sinceramente dice poquísimo de nosotros y lo poco que hemos aprendido de la historia.

Hay tanto que aprender todavía que asusta. Asusta no saber realmente qué está ocurriendo ahí fuera y no poder apoyar nuestras opiniones en una base rigurosa y veraz.

Hemos tardado siglos en alcanzar el derecho a salir ahí fuera y proclamar libremente nuestras ideas y nuestra forma de atender el mundo. Ésa es la invaluable fortuna que hemos heredado de tantos que han dejado su vida para que hoy nosotros podamos decir abiertamente lo que pensamos. Si pasándonos de frenada lo estamos estropeando, la historia nos lo demandará en algún momento.

El clásico vaquero evoluciona en siluetas, lavados y acabados

# Este otoño, mejor con pantalones

**Moda.**

Los pantalones vaqueros son un imprescindible en cualquier armario, ya que resultan cómodos, pueden decir mucho de la personalidad de quien los lleva, combinan con prácticamente todo y sirven para lucir en cualquier actividad que tengamos en el calendario.

Sin embargo, las tendencias cambian y se actualizan constantemente, por lo que puede resultar difícil seguir el ritmo y acertar con las siluetas que son más actuales.

En este otoño los pantalones vaqueros vienen cargados de actitud, desde opciones cómodas para el día a día hasta diseños que marcan la diferencia en un plan de noche. Pero, escojas la opción que escojas, la versatilidad y la comodidad irán de la mano.

Si quieres saber qué vaqueros serán los más buscados este año, sigue leyendo. Te contamos cuáles son los patrones, acabados y estilos que van a estar por todas partes.

**Rectos**

Esta temporada es la del redescubrimiento de la silueta recta para vaqueros en todas sus posibilidades, aunque los de este otoño vienen con un cambio, el tiro bajo, pero no demasiado bajo, sino a la cadera.

Estos vaqueros tienen la virtud de actuar como una base neutra y hacer destacar el resto de prendas y complementos.

Apuesta por lavados clásicos que resistan el paso del tiempo y combinalos con bolsos, zapatos y partes de arriba que impriman carácter al

look. Y, sobre todo, añade un cinturón especial, complemento imprescindible esta temporada.

**Flare**

Se trata de un tipo de vaquero con la pernera ceñida y a partir de la rodilla un poco acampanada. Es un clásico de los años 70 que vuelve con fuerza para alargar visualmente las piernas y aportar un toque retro a tus conjuntos. Este tipo de vaqueros acampanados son ideales para combinar con botines de tacón y blusas de volantes, creando un look bohemio y sofisticado. Para un estilo más casual, opta por zapatillas deportivas o zapatos planos tipo mocasín.

**Anchos y fluidos (wide leg)**

Estos pantalones vaqueros llegan a su máxima popularidad esta temporada.

El corte se hace más ancho y fluido, con líneas limpias y alargadas que ofrecen a la vez comodidad y sofisticación. Con este patrón se logra el equilibrio perfecto entre confort y elegancia, lo que las convierte en una elección tanto para la oficina como para el fin de semana.

Combinalos con camisas abotonadas impecables, camisetas suaves o jerséis ajustados, y completa el look con botas de tacón, zapatillas retro o mocasines de

cuero, según tu preferencia y comodidad.

**Barrel**

El barrel-leg lidera las tendencias en pantalones vaqueros de otoño. Este patrón se caracteriza por tener perneras con un corte que imita la forma de los barriles, de ahí su nombre. Es decir, se ajustan a la altura de las caderas para realzar esa zona del cuerpo, mientras que se ensanchan a mitad de pierna, para después volver a ajustarse suavemente a medida que se aproxima al tobillo. El barrel-leg responde a la necesidad de prendas cómodas que acompañen el día a día sin sacrificar elegancia. Y es que se adapta tanto a looks de oficina con chaqueta y mocasines como a otros más informales con zapatillas o botas. El corte fluido de este vaquero hace que favorezca a todo tipo de cuerpos.

**Vaqueros especiales**

Esta temporada, los vaqueros se llenan de lentejuelas, bordados y

detalles decorativos para dar un toque festivo a cualquier look.

Desde modelos con sutiles destellos hasta diseños completamente cubiertos de brillos, encontrarás opciones para todos los gustos.

Combinalos con prendas básicas en tonos neutros para que los vaqueros sean absolutamente los protagonistas.

Otra forma de llevarlos es con contraste de texturas: por ejemplo, combinalos con una camisa de lino o algodón para rebajar el impacto visual y aportar equilibrio.

También puedes llevarlos con tops de punto o camisetas de canalé si buscas algo más relajado pero con un toque diferencial.





Motor.

Los Duster y Bigster estrenan el interesante motor híbrido con tracción total y automático en la historia del fabricante. Sin duda, una opción muy interesante que te va a hacer pensar mucho.

Dacia sabe que ha disfrutado de momentos muy dulces hasta hace poco tiempo, que se ha complicado con la llegada de las marcas chinas y una serie de competidores que agrandan a la vista en diseño y precio, aunque no tanto por la eficiencia de sus motores por mucho que están tratando de presionar con híbridos enchufables PHEV con más de 300 CV.

Los rumanos lo sabe, y también dónde está el negocio hoy en día, y en donde ellos son unos auténticos especialistas. Una tecnología que hemos visto en pruebas a bordo del nuevo Duster, y que la firma de Mioveni ya tiene preparada para asaltar a todos los rivales con un eficiente motor híbrido de gasolina y GLP, automático y con tracción total 4x4. Una mecánica que llega tanto al Duster como al Bigster.

#### Dacia saca la artillería frente a los chinos... y europeas

Este motor bifuel de inyección directa es el primero del mundo, y cuenta con tres cilindros, 1.2 litros de cilindrada y una potencia máxima de 140 CV. La eficiencia llega de un motor eléctrico con 31 CV en el eje trasero, con el que logra la tracción total y también eleva la potencia máxima a 155 CV.

El cambio es automático de doble embrague de 6 velocidades con levas en el volante, y el eléctrico tiene una de dos velocidades, sobre la que el conductor no tiene injerencia alguna.

Esta transmisión automática de dos velocidades para el motor eléctrico trasero también es un primicia

Dacia sigue dando pasos en firme y adelante. Los rumanos acaban de anunciar importantes novedades para sus dos SUV estrella

## Llegan los nuevos Dacia Duster y Bigster híbridos de GLP y 4x4



mundial, porque cuenta con un sistema de 48 V, de manera que puede proporcionar un elevado par motor a bajas velocidades para maximizar las capacidades todo-terreno.

Un ingenioso sistema que reduce el consumo de combustible en modo 2WD, por ejemplo, a velocidad constante en autopista.

Como híbridos que son estos nuevos Dacia Duster y Bigster, disponen de una batería de iones de litio con una capacidad neta usable de 0,84 kWh, auto-recargable durante las retenciones del motor de combustión y el frenado.

#### 1.500 km de autonomía en los Dacia Duster y Bigster más eficientes

El fabricante ha señalado que este par de modelos con la tecnología «Hybrid-G 150 4x4» pueden permanecer en modo eléctrico hasta el 60 % del tiempo de conducción, recorriendo hasta 1.500 kilómetros, sin repostar, gracias a sus dos tanques de 50 litros, uno para gasolina y el otro para el GLP.

Esta versión tan completa cuenta con un selector de (seis) modos de funcionamiento en el sistema de tracción total, con el que es posible variar los ajustes para adaptarse a todas las situaciones. Mientras que en el Auto, el sistema se gestiona por sí mismo, el ECO solo cambia al modo 4x4 cuando detecta importantes pérdidas de adherencia.

Los Nieve, Barro y Arena optimizan la rodadura en estas condiciones, a la vez que también se puede activar un modo Bloqueo para para terrenos accidentados a baja velocidad, y en el que el control de descensos estabiliza la velocidad entre 3 y 30 km/h.

Dacia ha confirmado que esta nueva mecánica estará disponible en su red de concesionarios, en ambos modelos, antes de finales de año, por lo que serán unas semanas antes cuando conozcamos sus precios y equipamiento, retrasando las entregas a los primeros meses del 2026.

### RADIADORES ANÍBAL

# 45 años

en el sector

## LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todos nuestros trabajos.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



**RADIADORES ANÍBAL** no sólo se encarga de la reparación y revisión de todo tipo de radiadores y catalizadores (desde ciclomotores de cuatro ruedas, hasta vehículos de alta gama), sino que también se encargarán de la logística y transporte de las piezas hasta su propio taller.

## RADIADORES ANÍBAL

Rúa Dalmier, Parcela 101 B, nº 14  
Pol. Ind. Espíritu Santo, Cambre, La Coruña  
Telf.: 981 77 27 01 / 605 41 85 63 / Fax.: 981 77 58 52  
rad.anibal@gmail.com  
www.radiadoresanibal.com



Es una de las furgonetas más rápidas del mercado, y puede ser tuya si le das una oportunidad a esta Ford E-Tourneo Custom MS-RT. La variante eléctrica del modelo de pasajeros más grande de la marca se ha vestido con un traje más que deportivo, a la altura de los casi 300 CV que ofrece

## Ford convierte su Tourneo en una furgoneta deportiva, con ocho plazas y hasta 300 CV

Redacción.

Ford ha decidido redirigir el rumbo de su estrategia tras asistir a cómo toda la industria hacía lo propio y apostaba por otras tecnologías que no eran solo las de los coches eléctricos. Un movimiento táctico que llega muy tarde, pero que es bienvenido y más que importante para una marca como la del óvalo azul, toda una institución en el mercado europeo.

Responsables de la firma americana apuntaron a la necesidad de contar con modelos que ofreciesen diversión, y una de esas propuestas ha llegado más rápido de lo que en un primer momento parecía. Se llama Ford Tourneo Custom MS-RT y es una de las furgonetas más rápidas y deportivas que encontrarás en los concesionarios del fabricante.



Una de las novedades de Ford en el Salón del Automóvil de Múnich, junto a otra propuesta del mismo nivel como la Ranger MS-RT. Los dos comparten un tratamiento es-

pecialmente enfocado en las altas prestaciones, el monovolumen destacando por la llamativa pintura de carrocería este violeta metalizado que, en verdad, se llama «Púrpura

Turini». Existen otras opciones iguales de llamativas como el «Azul Rápido», el «Azul Ultramar», el «Naranja Atardecer» y el «Verde Amarillo», que contrastan con los

detalles especiales de esta edición limitada. Por ejemplo, las llantas de aleación de 19 pulgadas, pintadas en antracita, y montadas en neumáticos de medida 235/45 R-19. Por cierto, que el diámetro de las llantas ha obligado a aumentar el ancho del eje delantero en 50 milímetros.

Por dentro, la nueva E-Tourneo Custom MS-RT se ha diseñado para albergar a ocho pasajeros, con dos filas de seis asientos montados sobre unas guías de tipo oruga que permiten variar el interior según los gustos y necesidades, priorizando el transporte de personas o el equipaje. Con este sistema, los asientos pueden deslizarse hacia adelante o hacia atrás, o desmontarse.

Pero lo mejor viene en el lado dinámico, y para lo que se han montado unos asientos delanteros con refuerzos laterales deportivos y costuras azules en contraste, como en el volante que también tiene una marca «a las 12 en punto» en el mismo color. La Tourneo deportiva está disponible en versión eléctrica, con una potencia máxima de 285 CV, con la PHEV de 233 CV y con una diésel de 170 CV y cambio automático de ocho velocidades y tracción total.



**TRUCKS**  
Sharing the Load

# 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



www.fordtrucks.es

F-MAX

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 de Educación se reúne con los equipos directivos de los centros para perfilar el texto normativo

## La Xunta regulará el uso de la inteligencia artificial en la enseñanza a través de la futura Ley de educación digital



Román Rodríguez apuesta por aprovechar las potencialidades de la IA en el sistema educativo de una manera segura y ordenada y con el profesor y el alumno "en el centro de las decisiones".

*La ley, inédita hasta ahora a nivel estatal y europeo, regulará los derechos y deberes de la nueva realidad digital para blindar la calidad y equidad.*

*En ella se hará hincapié en la consolidación del modelo híbrido de educación, donde se combine el papel con las nuevas herramientas tecnológicas.*

El conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Román Rodríguez, se reunió con la Xunta Autonómica de Directores e Directoras dentro de la ronda de encuentros para perfilar el contenido de la futura Ley de educación digital que está impulsando la el Gobierno gallego con la previsión de completar su elaboración este otoño para aprobarla antes de que finalice el curso.

El titular de Educación del Gobierno gallego agradeció la participación de los representantes de los equipos directivos de los colegios e institutos gallegos para enriquecer el texto, que regulará los derechos y deber de los miembros de la comunidad educativa (administraciones públicas, centros, docentes, alumnos y familias) ante los nuevos retos de transformación social que inciden en la enseñanza.

En este sentido, el conselleiro hizo hincapié en que el texto incluirá

un capítulo específico dedicado a la inteligencia artificial aplicada al sistema educativo, con el fin de aprovechar" y sacarle el máximo rendimiento a sus potencialidades". Para eso, se regulará y se ordenará su uso para favorecer el proceso de aprendizaje y minimizar los riesgos de su uso inadecuado. "Se trata de usarla bien, poniendo al docente y al alumno en el centro del sistema", indicó.

Román Rodríguez subrayó también el carácter integral de la ley, que aspira a ser un referente fuera de Galicia ya que a día de hoy no existe ninguna de este tipo a nivel estatal y no consta en Europa. En ella se recogerán cuestiones como la regulación de la comunicación digital entre docentes y alumnos fuera del horario lectivo, el aprovechamiento responsable de la inteligencia artificial o las conductas contrarias a la convivencia en el ámbito digital.

Consolidación del modelo híbrido Uno de los objetivos prioritarios es consolidar el modelo gallego de enseñanza híbrida, donde las herramientas tradicionales se complementan con las nuevas tecnologías con el fin de garantizar la mejor formación del alumnado. Para esto es necesario dotarlo de competencias digitales para poder desarrollarse de una manera responsable, seguro, crítico y compe-

titivo. Además de hacer hincapié en la formación, el texto adecuará el uso de las tecnologías digitales en las aulas en función de la etapa educativa y conforme al grado de madurez y desarrollo de los estudiantes.

Se busca proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para que sepan manejarse a nivel personal y profesional en estos entornos. Además, se hará especial hincapié en aspectos como el bienestar digital, la privacidad y la protección de datos, el derecho a la identidad digital y a la intimidad y la accesibilidad universal. Paralelamente, se incentivará la colaboración y la coordinación con los centros y las familias, con sesiones específicas de tutoría e información.



## El aula nómada del instituto Agra de Leborís, en A Laracha, ejemplo de calidad de la FP

*La directora general de Formación Profesional, Eugenia Pérez, visitó el Instituto Agra de Leborís de A Laracha, para conocer su aula nómada, una propuesta experimental que se ponen este curso en marcha en este centro larachés y en el Instituto Plurilingüe de Ames para el ciclo de FP Básica de Peinado y Estética.*

La representante de la Consejería de Educación, Ciencia, Universidades e FP se acercó hasta este centro educativo para visitar esta nueva iniciativa del Gobierno gallego e intercambiar opiniones al respecto con los 18 alumnos que estrenan este módulo totalmente equipado para recibir formación en peinado. "Son una novedad y un programa pionero de la Formación Profesional gallega que da nuevas oportunidades a los estudiantes en todo el territorio", señaló Eugenia Pérez.

Este modelo de aulas nómada a través de proyectos de FP de ca-

rácter itinerante y flexible está dotado con todos los recursos para garantizar una formación práctica de calidad.

Estas aulas están configuradas para permanecer en un centro durante una o dos promociones o bien cubrir necesidades puntuales de los centros. Esta experiencia piloto arranca por primera vez este año con estas dos instalaciones, convirtiéndose también en un ejemplo de sistema circular, ya que fue diseñado por profesorado y alumnado de Formación Profesional del Centro Integrado de FP As Mercedes de Lugo.

En este sentido, la Xunta de Galicia trabaja en la mejora constante de una Formación Profesional gallega de calidad, prestigio y empleabilidad. Para eso, el Gobierno autonómico atribuida continuamente por el impulso de estas enseñanzas con propuestas novedosas cada año.



La directora general de Formación Profesional, Eugenia Pérez, visitó el centro para conocer esta experiencia piloto para la FP Básica de Peinado y Estética y que cuenta con 18 alumnos.

Descubre qué se llevará y planifica un baño a la última

# Todas las tendencias en decoración de baños

Redacción.

El cuarto de baño es uno de los espacios importantes del hogar y las tendencias en interiorismo influyen en él como lo hacen en otras estancias de la casa. No importa si tu baño es pequeño o grande, siempre es posible hacer de este espacio un lugar con estilo. Las tendencias para la próxima temporada giran alrededor de aquellas más clásicas con presencia de mármol y madera, frente a otras ideas más modernas, con tonalidades más vivas y con más personalidad que vienen pisando fuerte. Si estás en proceso de construcción o remodelación de este espacio, entonces toma nota de las siguientes ideas para que puedas inspirarte y adaptarlas a tu estilo.

### Los colores que triunfan

El verde se va a convertir en el color estrella del año. Los tonos en tendencia van desde los matices más suaves, como el menta, oliva o salvia, hasta los más profundos, como el esmeralda o el verde azulado. Los tonos verdes conectan con la naturaleza y transmiten calma.

Se trata de tonalidades frescas y versátiles que pueden introducirse en muebles lacados, azulejos, textiles o pequeños accesorios. Si lo combinas con madera clara o piedra, potenciarás su calidez; con dorados o negros, añadirás un toque de sofisticación. Otro color en plena tendencia en baños es el gris. Ten en cuenta que es mejor combinarlo con matices cálidos elementos o materiales que aporten calidez, como un suelo con acabado en madera o un estor de bambú.

### La madera sigue presente

La madera sigue siendo tendencia en cualquiera de sus opciones y colores. Este material es sinónimo de calidez y elegancia y lo veremos no solo en muebles, sino también en los revestimientos. En estos últimos, los azulejos porcelánicos han evolucionado hasta acabados que imitan a la perfección las vetas de la madera, asegurando su durabilidad y reduciendo su mantenimiento. Además ofrecen infinitas posibilidades: desde paneles acanalados hasta lamas con nudos o patrones que generan movimiento visual. Una opción



ideal para sumar textura y calidez sin preocuparse por la humedad.

### Detalles atrevidos

Detalles en rosa, púrpura, melocotón, coral o amarillo canario serán clave en la decoración de baños la próxima temporada. Eso sí, hay que aplicarlos en pequeños acentos y detalles, aportando al espacio un toque personal y una dosis de alegría y energía. Estos colores actuarán atrayendo la vista hacia ellos, creando interés visual y una sensación de dinamismo sin abrumar la percepción general del espacio. También la grifería y los complementos dorados están de vuelta. Este acabado, lejos de ser ostentoso, añade calidez y un aire sofisticado al baño, especialmente cuando se combina con tonos neutros o con los tonos verdes tan de moda.

### Duchas y mamparas minimalistas

El plato de ducha plano se consolida como la opción favorita en interiorismo de baños. Además de ser estéticamente impecable, es ideal para personas con

movilidad reducida, porque garantiza un fácil acceso y limpieza. Esta solución se adapta tanto a baños grandes como pequeños, y es perfecta para quienes buscan una estética minimalista y elegante.

### Texturas

Los revestimientos con relieve son otra de las grandes tendencias en decoración de baños. Se pueden aplicar en muebles de baño, azulejos o paneles decorativos resistentes a la humedad. El relieve puede ser sutil o más pronunciado, creando formas geométricas, orgánicas y lineales o hasta florales o abstractas, sobresaliendo de la superficie.

### Papel pintado

El papel pintado vuelve con fuerza y el baño no se queda afuera. Ofrece tantas posibilidades decorativas que es fácil encontrar un modelo que encaje con nuestros gustos, en tonos suaves envuelven el espacio y lo transforman en un refugio relajado y chic.

Se llevan los grandes estampados naturales, con motivos de plantas, flores y mucho verde. También regresan con fuerza los motivos geométricos más clásicos, como las rayas y los cuadros.



● MAMPARAS DE DUCHA Y TENEDEROS INTERIORES Y EXTERIORES

# COMODIDAD EN TU HOGAR

ENCUENTRANOS EN

**A CORUÑA**  
AV. FINISTERRE 164  
981 145 528

**MONTE ALTO**  
C. PARQUE 1  
981 115 104

**EL BURGO**  
AV. RUTS 1  
981 109 050

Te adelantamos los peinados que querrás llevar

## Tendencias en cortes de pelo para este otoño

El inicio del otoño es un momento fantástico para un cambio de look. Después de pasarte los meses de verano disfrutando del sol y la playa, resulta necesaria una renovación que nos permita despedirnos del encrespamiento veraniego y lucir una melena cuidada y bonita. Las tendencias para esta temporada abarcan una gran variedad de estilos para adaptarse a los gustos de cada mujer. Eso sí, si hay algo que va a definir los cortes de pelo en el otoño de 2025, es la naturalidad y el movimiento.

Todos los cortes en tendencia comparten la necesidad de resaltar la belleza natural del cabello, simplificar el mantenimiento y dar un aire rejuvenecedor a la melena.

*Si aún no sabes qué estás buscando, inspírate en estas ideas y elige tu favorita antes de ir a la peluquería.*

### French Bob

Se trata de un corte de pelo tipo bob pero más corto, generalmente a la altura de la mandíbula, y caracterizado por un flequillo recto. En este otoño se lleva peinado con ondas suaves o al natural, y se puede estilizar con una raya al centro o en zigzag para acentuar el to-

que parisino. Se trata de un corte elegante pero desenfadado, que se puede llevar con ondas suaves o al natural, peinándolo con los dedos para un acabado más auténtico.

### Capas largas o long layers

Las capas largas aportan mucho movimiento y volumen debido a que enmarcan toda la parte frontal y rodean todo el cabello.

Este tipo de corte es perfecto para melenas largas que quieren reducir el encrespamiento y aportar fluidez y volumen sin retocar el largo del cabello.

Favorecen a todo tipo de rostros y son especialmente indicadas para cabellos con mucho cuerpo, ya que ayudan a aligerar la melena.

### Corte mariposa

Se caracteriza por tener capas de distinta longitud, empezando desde capas que enmarcan el rostro y rodean el cabello en distintas alturas, aportando cuerpo y dinamismo. Este corte se va a seguir llevando muchísimo, ya que rejuvenece al instante, aporta frescura y suaviza las facciones. Es un estilo muy favorecedor y fácil de adaptar a distintos largos.

### Long bob

El corte long es versátil, estiloso y se mantiene entre los primeros puestos de las tendencias de la temporada. La principal diferencia entre este corte, y el clásico bob, es la longitud. El long bob llega hasta los hombros, siendo una opción perfecta para las que quieren renovar el corte, pero no renunciar al pelo largo.

Queda perfecto con todo tipo de cabellos, tanto ondulados como lisos. Puede ir acompañado de mechas o reflejos para aportar movimiento y relieve.

### Bixie

El corte de pelo bixie es combina elementos del estilo bob y pixie, creando un look moderno, versátil y de bajo mantenimiento. Se caracteriza por ser más largo que un pixie y más corto que un bob, con capas suaves que aportan volumen y movimiento.

Es un corte que favorece sobre todo a los rostros ovalados, ya que resalta los rasgos del rostro, en especial los pómulos. Además, es ideal para cabellos finos porque aporta mucho volumen, y favorece en especial a cabellos ondulados y rizados, ya que combinan muy



bien con este estilo más desenfadado. De este modo, el bixie se adapta tanto a cabellos finos como a rizos con cuerpo.

Una de sus mayores virtudes es que se trata de un corte de bajo mantenimiento que requiere poco tiempo de peinado, ya que la gracia es que quede ligeramente despeinado.

### Shaggy

El corte shaggy está caracterizado por sus múltiples capas desiguales que crean movimiento y textura. Se

mantiene como tendencia para el otoño de 2025, destacando por su versatilidad, movimiento y aire desenfadado que rejuvenece y aporta volumen.

El flequillo es el gran protagonista, ya sea el estilo Birkin, mariposa o recto, para enmarcar el rostro y suavizar las facciones.

Puedes encontrarlo en diferentes versiones como el shaggy bob o el shaggy largo, adaptable a todo tipo de rostro y cabello, especialmente para melenas rizadas u onduladas.

para sentirte mucho mejor...

**apdm**  
A DELU DE MARTA  
s. pelu. de. rta  
Rua Padre Feijóo, 1 Bajo  
15679 El Temple - Cambre (A Coruña)  
☎ 604 040 190

**AF**  
Alejandra Fernández  
• ESTILISTAS •  
C/ TEMPLE, 13 BAJO, 15679 - EL TEMPLE - CAMBRE  
A CORUÑA - Tel.: 981 66 38 53

**PEINA-T**  
981 660 674  
C/ Otero Pedrayo, Bajo - A Coruña

**DIVIANA RODRIGUEZ**  
Tu nueva  
peluquería en Cambre  
☎ 635626940  
Eduardo Pondal, 1 - O Temple, Cambre

**Anxo's**  
peluquería & estética  
"La Belleza está en el interior  
cuida el Cristal que la deja ver"  
C/ Constitución, 19 Bajo A ☎ 881 926 680  
O Temple ☎ 627 628 613  
15679 Cambre (A Coruña) www.anxospeluqueria.es

**M & M**  
PELUQUERÍA  
Horario:  
Lunes a Jueves de 10:00 a 13:30h / 16:30 a 20:00h  
Viernes: 10:00h a 19:00h  
Sábado: 9:00h a 14:00h  
Martes: CERRADO  
Rua do Polígono, 8 - Baixo, 15670 O Temple, Cambre  
f peluqueriamymeltemple ☎ 981 66 50 48

Te explicamos qué alimentos ayudan a mantener y regenerar el hueso dental, y cómo un estilo de vida saludable puede marcar la diferencia

# Alimentos para regenerar hueso dental



Redacción.

La regeneración del hueso dental es un proceso clave cuando hablamos de tratamientos como implantes dentales, injertos óseos o simplemente la salud de nuestra boca. Aunque los procedimientos odontológicos son esenciales, la alimentación juega un papel fundamental.

La regeneración del hueso dental es esencial no solo para colocar implantes, sino también para mantener una correcta función masticatoria y estética facial.

## Nutrientes esenciales para regenerar el hueso dental:

### 1. Calcio

Es el mineral más importante para la salud ósea. Contribuye a la densidad y resistencia del hueso dental.

- Lácteos (leche, yogur, queso)
- Verduras de hoja verde (espinaca, kale)
- Almendras y semillas de sésamo.

### 2. Vitamina D

Favorece la absorción del calcio y su fijación en los huesos.

- Pescados grasos (salmón, sardina, caballa)
- Huevos (especialmente la yema)
- Exposición moderada al sol.

### 3. Fósforo

Forma parte de la estructura ósea y complementa la acción del calcio.

• Carnes magras • Pescados y mariscos • Legumbres.

### 4. Magnesio

Contribuye a la formación de hueso y al metabolismo del calcio.

- Frutos secos • Plátano.

### 5. Vitamina C

Indispensable para la formación de colágeno, que es parte de la matriz del hueso.

- Cítricos (naranja, limón) • Kiwi
- Pimientos y brócoli

### 6. Proteínas de alta calidad

Esenciales para la reparación de tejidos y la formación de nueva matriz ósea.

- Pollo, pavo y pescado • Huevos
- Legumbres y quinoa

### 7. Omega-3

Reduce la inflamación y favorece la salud periodontal, creando un entorno favorable para la regeneración ósea.

- Pescados azules.

## Ejemplo de menú diario para fortalecer el hueso dental:

- **Desayuno:** Yogur natural con semillas de chía y fresas.
- **Almuerzo:** Ensalada de espinaca, aguacate y huevo duro, acompañada de salmón al horno.
- **Merienda:** Un puñado de almendras y un vaso de leche enriquecida con vitamina D.
- **Cena:** Crema de brócoli con pollo a la plancha y quinoa.

## Hábitos que complementan la alimentación:

- Mantener una correcta higiene bucal.
- Evitar el consumo excesivo de azúcar y ultraprocesados.
- Reducir el tabaco y el alcohol, que afectan la salud ósea.
- Acudir periódicamente al dentista.

## Conclusión:

Una alimentación rica en nutrientes esenciales puede favorecer la salud y regeneración del hueso dental, pero siempre debe ir acompañada de un control profesional. Con Servibucal, puedes dar el siguiente paso y acceder a especialistas que valorarán tu caso y te ofrecerán el tratamiento adecuado.

Detectar la infección a tiempo es clave para salvar el implante y proteger tu salud bucal

# ¿Cómo saber si hay infección en un implante dental?

Redacción.

Los implantes dentales son una de las soluciones más efectivas para reemplazar dientes perdidos. Sin embargo, como cualquier procedimiento quirúrgico, existe el riesgo de complicaciones, siendo la infección una de las más relevantes.

La infección en un implante dental, conocida como periimplantitis, ocurre cuando las bacterias colonizan los tejidos que rodean el implante, provocando inflamación y, en casos graves, pérdida de hueso. Las causas más comunes son:

- Higiene oral deficiente después de la cirugía.
- Acumulación de placa bacteriana.
- Fumar o consumir alcohol en exceso.

- Enfermedades sistémicas (como la diabetes no controlada).
- Problemas de ajuste en la prótesis o el implante.
- Falta de revisiones periódicas tras la colocación.

## Síntomas:

Reconocer los signos de alarma puede marcar la diferencia entre una solución sencilla y una complicación mayor:

1. Encías enrojecidas o inflamadas.
2. Dolor o molestias continuas.
3. Sangrado al cepillarse o espontáneo.
4. Secreción de pus o mal olor.
5. Movilidad del implante.
6. Fiebre o malestar general.

En casos más graves, la infección puede causar fiebre y afectar el estado general de salud.

Aunque estos síntomas pueden dar una pista, solo un odontólogo especializado puede confirmar si existe una infección.





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

**SERVICIO DE PANORÁMICA DIGITAL**

**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**

s a l u d e m o c i o n a l



UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Huellas de tiza, hilos de confianza»

Se despierta entre libros y luces del aula, una estudiante que inicia caminos de tiza.

Sus pasos resonaron con antiguos ecos, voces que enseñaron y precedieron, manos que sostuvieron con ternura. Como esas miradas que celebraron cada pequeño logro del día a día.

Cada enseñanza tejida con invisibles hilos, nuestra sonoridad es una red de araña que protege y abraza. Maestría uniendo los puntos de apoyo, va mediando jugadas, generando con escucha activa la palabra CON FianZa.

Las fichas de dominó se están cayendo,  
El legado está transformando el efecto,  
¡aprender a enseñar,  
enseñar a aprender!  
como una espiral nuestra clase se está invirtiendo.

«Cuando el aula late al mismo ritmo, todo es posible»,

¡Parece magia!  
Es su propia luz, creando el método.  
Aprender es un dinámico juego.  
Risas compartidas y descubrimiento.

Cada gesto, cada intento,  
llevan grabado en el pecho,  
creación, herencia y presente,  
para esta estudiante que sueña  
con convertirse en docente.

@b\_essential28



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

5 HÁBITOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

CONECTA

SIÉNTETE CONECTADO CON TUS COMPAÑEROS; RELACIONATE, HABLA Y ESCUCHA ATENTAMENTE

MANTENTE ACTIVO

HAZ LO QUE PUEDAS Y DISFRUTA CON LO QUE HAGAS; SI REALIZAS EJERCICIO FÍSICO DIARIO MANTENDRÁS TU BIENESTAR

PRESTA ATENCIÓN

CÉNTRATE EN LOS PEQUEÑOS DETALLES Y SITUACIONES COTIDIANAS; DISFRUTA Y SABOREA CADA MOMENTO

CONTINÚA APRENDIENDO

PONTE METAS Y PLANIFICA COMO LOGRARLAS; APRONTA LOS NUEVOS RETOS COMO OPORTUNIDADES

COMPARTE

DEDICA A LOS DEMÁS TU TIEMPO, TUS PALABRAS, TU PRESENCIA; AYUDA Y PIDE AYUDA; FELICITA HALAGA Y SONRÍE

Del 10 al 12 de octubre, en la plaza de San Agustín de A Coruña

## Mercado das Nubes

El Mercado das Nubes de Otoño regresa a A Coruña del 10 al 12 de octubre, llenando la plaza de San Agustín de color, productos artesanales y propuestas culturales.

Más de 60 puestos de marcas, emprendimientos, arte y decoración se darán cita para ofrecer una experiencia única de compra y ocio. Además, el mercado contará con actuaciones musicales en sesiones vermouth y tardeo, así como tapas y maridajes kmC de la Asociación Coruña Cocina y Estrella Galicia, convirtiéndose en un espacio donde gastronomía, creatividad y entretenimiento se combinan para todos los públicos.



## San Froilán 2025



El San Froilán 2025, que se celebrará entre los días 4 y 12 de octubre, acogerá muchas actividades para todo el público, tanto adulto como infantil, pero por ahora se han avanzado las actuaciones musicales.

El cartel del San Froilán 2025 queda configurado con los grupos ya confirmados, Tanxugueiras, Xoel López, Lia Kali, Consorcio, Guadi Galego, Biznaga, Bala, Vera Fauna, Patáx y Lucía Pérez, a los que se suman las novedades anunciadas como Dakidarría, Queralt Lahoz, Cristina Branco, Irmaus da Raia Seca, Germán Díaz, El Nido, SonDeSeu, Uxía, Nogen, Anxo Araujo, El Pony Pisador, Abril, De Ninghures, Mocho Gris, Loita Amada, Festikultores y Duendeneta.

## Fiesta del Marisco O Grove 2025



Descubre por qué la Fiesta del Marisco O Grove 2025 es mucho más que una fiesta, es una experiencia que activa todos tus sentidos.

Declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional desde 2013, cada año atrae a miles de visitantes que buscan turismo, naturaleza y gastronomía auténtica. Del 2 al 12 de octubre, O Grove se viste de gala para celebrar una edición cargada de sabor, música y tradición, coincidiendo con el Puente del Pilar, el momento ideal en que el marisco está en su plenitud.

Un recinto festivo junto al mar acoge como cada año las carpas rebosantes de mariscos de las Rías

Baixas (nécoras, almejas, vieiras, camarones, ostras, percebes) servidos de múltiples maneras...

Una oportunidad única para degustar lo mejor de la ría en un ambiente abierto, festivo y popular.

## Viaja con nosotros

RA&VAN LONDRES. VUELO DIRECTO DESDE A CORUÑA - DEL 09 AL 12 NOVIEMBRE. 4 DIAS / 3 NOCHES. PRECIO POR PERSONA DESDE: 299€.

INCLUYE:

- VUELO A CORUÑA 10:40 - 11:40 LONDRES. LONDRES 13:55 - 17:00 A CORUÑA
- EQUIPAJE: 1 PIEZAS BAJO EL ASIENTO DELANTERO
- 3 NOCHES EN HOTEL ROYAL NATIONAL O SEMELAR
- ALOJAMIENTO Y DESAYUNO
- SEGURO BÁSICO VIAJE

CONSULTAR CONDICIONES

Londres, un viaje directo desde A Coruña al corazón de Inglaterra.

Del 9 al 12 de noviembre, vive una escapada de 4 días y 3 noches a una de las ciudades más vibrantes y cosmopolitas del mundo.

Con vuelo directo desde A Coruña, olvídate de escalas y empieza tu aventura de la forma más cómoda.

Tu alojamiento será en el Hotel Royal National o similar, en pleno centro de Londres, a un paso de Russell Square y muy cerca de lugares icónicos como el British Museum, Covent Garden o Oxford Street.

Cada mañana, disfrutarás del desayuno incluido antes de salir a explorar.

Descubre los grandes símbolos de la ciudad: el Big Ben, el Palacio de Westminster, la Torre de Londres y el imponente London Eye. Pasea por barrios con encanto como Soho, Notting Hill y Camden Town, famosos por sus mercados, tiendas y ambiente alternativo.

Y lo mejor: Londres es la ciudad con más museos gratuitos del mundo. Podrás admirar las colecciones de la National Gallery, el arte moderno de la Tate Modern o recorrer la historia universal en el British Museum, todo ello sin coste adicional.

RA&VAN XG-769

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

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



## ficha técnica

### Deportivo de La Coruña:

Germán Parreño; Ximo Navarro (Noubi, min.64), Loureiro, Dani Barcia, Quagliata; Luismu Cruz (Herrera, min.88), Diego Villares (J. Ángel, min.88), Zakaria Eddahchouri, por Patiño, min.54), Mario Soriano; Yeremay (Stoichkov, min.64).

### UD Almería:

Andrés Fernández; Chirino, Monte, Bonini, Muñoz; Dzodic (Guedes, min.66), Horta (Baba, min.66); Arnau Puigmal (Luna, min.58), Arribas, Melamed (Perovic, min.89); y Leo Baptistao (Soko, min.58)

### Goles:

0-1 Bonini, min.23; 1-1 Yeremay, min.61.

### Árbitro:

Jon Ander González (comité vasco). Amonesto a Luismi Cruz (min.20), Ximo Navarro (min.43), Villares (min.65) por parte del Deportivo, y a Muñoz (min.28), Dzodic (min.54), Baba (min.71) por parte del Almería.

### Incidencias:

Encuentro correspondiente a la octava jornada de LaLiga Hypermotion disputado en el estadio municipal de Riazor ante 23.613 espectadores.

### Deportivo 1 - Almería 1

Dépor y Almería firman tablas en Riazor

# Yeremay... con una auténtica obra de arte, rescató un punto para el Dépor

Deportivo y Almería firmaron tablas en Riazor, donde el italiano Bonini adelantó al equipo visitante en el primer tiempo y Yeremay, con una auténtica obra de arte, rescató un punto para los suyos que pudieron ser tres si Andrés Fernández no sacase el disparo de Stoichkov en la recta final.

Rubí demostró tener muy bien estudiado al Dépor, que sufrió en el primer tiempo para generar ocasiones. Le faltó ritmo y abusó del pase en corto. El Almería ahogó a los creadores blanquiazules y eso le allanó el trabajo. Aun así, sobrepasado el cuarto de hora, Villares disfrutó de la primera oportunidad pero Andrés Fernández, rápido en la salida, tapó su disparo cruzado. El Almería tampoco renunció al balón. Y cuando lo tuvo fue capaz de castigar a la defensa deportivista. Nico Melamed pudo abrir el marcador, pero su lentitud permitió a Ximo Navarro llegar desde atrás para forzar su tiro, despejado a córner por Germán Parreño. Respiró el deportivismo, pero apenas un minuto. Tras el saque de esquina, Bonini enmudeció Riazor tras un cabezazo que situó el 0-1.



El Dépor tuvo una buena oportunidad para igualar antes del descanso, pero Diego Villares demostró por qué no es un finalizador y su remate se marchó alto. El partido cambió tras el paso por los vestuarios. El Dépor se percató de que necesitaba llevar el balón a las bandas para dañar al Almería, que empezó a sufrir. A Mulattieri

y Ximo Navarro, omnipresente hasta que cayó lesionado, le faltó acierto para marcar. El partido ya tenía color blanquiazul. Y con una genialidad de Yeremay, el Dépor encontró su premio en el minuto 61. El internacional sub-21, que había centrado la previa por su escasa pegada en este arranque de curso, colocó el balón en la

escuadra de Andrés Fernández con un potente disparo desde fuera del área. Rubi refrescó su once para tapar el juego del rival por las bandas. Su equipo mejoró e incluso disfrutó de alguna ocasión para marcar. La más clara la tuvo Stoichkov con un tiro que sacó Andrés con una gran estirada.



## Promoción Otoño

¡30% Dto. en Alfombras y Motorización de Persianas!

¡En nuestra exposición recibirás un asesoramiento personalizado!

Estamos en:

C/ Curros Enríquez, 29 bajo. 15679 Cambre. N-VI

Por Calidad, Precio y Servicio



981 925 892



# VI Trofeo de Golf “CGES Mutuactivos”

Por sexto año, se celebró en el campo de golf Xaz, uno de los torneos más espectaculares del año. Con el patrocinio de Mutuactivos, Calvo Joyeros, Brigantia Real Estate y Grand Azulmarino.

El Torneo contó con grandes premios y un impresionante sorteo de regalos al finalizar. También cabe destacar el excelente trato que recibieron todos los jugadores en el avituallamiento del hoyo 9.

Con una participación de más de 240 jugadores y bajo la dirección en todo momento de Francisco Patiño, se celebró este gran torneo. Pocos campos creemos que pueden organizar un torneo con esta cantidad de jugadores y en el que se pueda disfrutar del juego sin las odiosas esperas en las salidas de cada hoyo. También felicitar al campo, porque poco a poco los greens vuelven a coger el gran aspecto que tenían.



**Clasificación Damas**

- 1º Yolanda Muñoz Jiménez, 42 puntos
- 2º María Mercedes Pedreira Fandiño, 41 puntos
- 3º Elena Piñeiro Gallegos, 41 puntos
- 4º Adriana Melendrez Chas, 39 puntos
- 5º Beatriz Alberte Castiñeiras, 37 puntos

**Clasificación Senior**

- 1º Jorge Trillo Ríos, 43 puntos
- 2º Paul Antoine Agustín Tran, 43 puntos
- 3º Carmelo Mesonero Rodríguez, 43 puntos
- 4º José Luís Morillo Salas, 43 puntos
- 5º José Francisco Purriños Fernández, 41 puntos.

**Clasificación Scratch**

- 1º Álvaro Mosquera Quintás, 43 puntos
- 2º Clemente Lastres de Paz, 40 puntos
- 3º Uxío da Pena Gutiérrez, 36 puntos
- 4º José María Pérez Toba, 36 puntos
- 5º Arcadio García Tizón, 36 puntos

**Clasificación 1ª Categoría**

- 1º Jorge Trillo Ríos, 43 puntos
- 2º Antonio Agustín Tran Anh-Tuan, 43 puntos
- 3º Álvaro Mosquera Quintás, 42 puntos
- 4º Clemente Lastres de Paz, 41 puntos
- 5º José Francisco Purriños Fernández, 41 puntos

**Clasificación 2ª Categoría**

- 1º Adrián Núñez García, 56 puntos
- 2º Carmelo Mesonero Rodríguez, 43 puntos
- 3º José Luís Morillo Salas, 43 puntos
- 4º Yolanda Muñoz Jiménez, 42 puntos
- 5º Jorge Senín Vázquez, 42 puntos



## Bautizo del campo principal del Dépor Training Center

El presidente del RC Deportivo, Juan Carlos Escotet Rodríguez, anunció en el transcurso del acto de presentación del "Dépor Training Center" en Abegondo que el campo principal de la instalación, donde habitualmente juegan partidos de competición oficial los diferentes equipos de *AnosaCanteira*, pasará a llamarse campo Arsenio Iglesias. En su discurso, el máximo dirigente blanquiazul explicó que «Arsenio fue y seguirá siendo el alma de este Club».

Con los hijos presentes en el acto subraya Juan Carlos Escotet Rodríguez que Arsenio Iglesias «representa nuestra esencia: honestidad, esfuerzo, humildad y visión colectiva. Nos enseñó que el verdadero éxito nace del compromiso con una idea y con una forma de entender el fútbol y la vida». Finalmente deseó que «cada joven que pise ese césped recuerde que camina sobre un legado que llevó al Dépor a lo más alto sin perder jamás sus raíces».

## IV Trofeo Ferenc Szabó de halterofilia

A Coruña volverá a reunir en el polideportivo municipal de Os Rosales al mejor talento joven de la halterofilia con la disputa de la IV edición del Trofeo Internacional Ferenc Szabó. La competición se desarrollará entre el 9 y el 11 de octubre y reunirá talento desde categoría sub 15, sub 17 y sub 23, tanto en concurso masculino como femenino. La ocasión reunirá en la ciudad al prometedor talento del HC Coruña con deportistas del máximo nivel mundial.

Con la participación de más de 130 deportistas

## I Travesía a Nado Praia Grande de Miño

La prueba, enmarcada en el XXI Circuito Gallego Arzúa - Ulloa de Aguas Abiertas, constó de tres categorías:

Travesía A, 1.500 metros; Travesía B, 3.000 metros y Travesía C, la

más exigente, con un recorrido de 5.000 metros.

El alcalde, Manuel Vázquez Faraldo, participó al finalizar la competición en el acto de entrega de premios.



Categoría 5000 metros Absoluta Masculina:

1º. Lucas Costa Fernández, do Club Natación Pontareas  
2º. Hugo López Turiño, do Club Natación Liceo  
3º. Iván Díaz Rodríguez, do Club Natación Portamiña

Categoría 5000 metros Absoluta Feminina:

1º. Alba Ortiz de Guinea Bastón, do Club Natación Portamiña  
2º. Paula Rodríguez Rodríguez, do Club Natación Arteixo  
3º. Alba Castro Cidrás, do Club Natación Galaico

## Lydia Pérez campeona del 4º Ranking Series Mundial de Lucha Playa



La pontevedresa Lydia Pérez, se proclamó ganadora del el 4º Ranking Series Mundial de Lucha Playa en la categoría de -60kg. La deportista hace historia con esta medalla de oro en Katerini (Grecia), competición celebrada este pasado 27 y 28 de septiembre. Tras los 6 combates ganados sobre la arena de Katerini, Lydia Pérez Touriño pone rumbo a la final mundial que se celebrará en Alejandría (Egipto).

Victoria Báez y Carlos Álvarez con menos fortuna no lograron

meterse en la lucha por las medallas. El técnico Pedro García se mostró satisfecho con la evolución de Lydia Pérez en Lucha Playa y quieren doblar la apuesta para la final del Ranking Mundial que tendrá lugar del 17 al 19 de octubre en Alejandría (Egipto). En esta parada final de Alejandría, los puntos de clasificación valen 4 veces más, por lo que participar en Egipto podría poner a Lydia Pérez como la única deportista española en lograr la medalla mundial.

## Circuito de Karting Magdalena en Lugo

Con apenas 6 años, el arteixano Álex Fernández López firmó una actuación impecable en el Circuito de Karting Magdalena (Lugo), donde logró la pole position y se impuso en las dos mangas puntuables del Campeonato Gallego de Karting. Su fin de semana perfecta confirma la progresión de un piloto que destaca por la precisión al volante y la madurez competitiva pese a su corta edad. El éxito llega después de meses de entrenamientos cons-

tantes, madrugones y desplazamientos al no contar con un circuito cercano.

Ese esfuerzo compartido con la familia y el equipo se traduce en resultados y sobre todo, en aprendizajes: disciplina, concentración y juego limpio. Su gesta convierte a Álex en un referente para el deporte base de Arteixo, demostrando que la ilusión y el trabajo son el motor para hacer realidad los sueños sobre el asfalto.

www.verdemarediciones.com

**as mariñas**  
tu periódico comarcal

**distribución mensual y gratuita en**

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

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

**¡hazte ver!**

Anúnciate en el periódico As Mariñas  
¡Estamos en tu zona de influencia! No pierdas la oportunidad,  
tus posibles clientes te verán durante todo el mes.

# 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@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.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 1:

*Quería preguntar sobre mi caso. Llevo tres años viviendo con pareja de hecho y yo he vivido en su casa con los dos 2 hijos e incluso he ayudado con las facturas del día a día y los gastos de la casa y de los hijos. La casa está a nombre de ella, pero yo he pagado luz, agua, otros gastos varios. Incluso hacer la compra o llevarle los niños al médico. Me están dando un plazo de cuatro meses para irme y quiero saber mis derechos, no tengo donde ir ahora, trabajo a media jornada. Gracias.*

### Estimado cliente

Si usted considera, puede solicitar un poco más de margen para dejar la propiedad por si tiene que buscar una alternativa habitacional. Aunque usted viva allí con ella y sus hijos, y haya contribuido en los gastos varios que genera un hogar, así como en compras y gastos.

A pesar de todo esto, entiendo que me quiere decir que la propiedad es de ella. Por supuesto, tienen que ponerse de acuerdo en un convenio regulador que determine la relación que van a tener con los hijos (si son comunes), si va a establecerse una guarda y custodia compartida o va a ser exclusiva de alguna parte, y cómo van a contribuir económicamente con los hijos. Esto lo tienen que hablar y lo tienen que intentar consensuar. Si no llegan a ningún arreglo, evidentemente habría que ir a un juzgado de familia para fijar unas medidas de familia, que implican medidas de guarda y custodia con los menores, donde queden fijados los derechos y obligaciones de cada uno de los padres. Pero inicialmente, lo aconsejable y deseable es que intenten llegar a un acuerdo para ponerse de acuerdo en el cuidado de los menores y en la atención de las obligaciones que tienen con los mismos, compartiendo esas obligaciones. Pero en lo que es el tema estricto de la propiedad, eviden-

temente nos tendremos que acabar marchando de la misma si la propiedad es de la otra parte. En principio, no nos van a atribuir el uso del domicilio porque no es domicilio conyugal, al no estar casados, y además concurre el hecho de que si es propietario uno de los miembros de la pareja, el uso de ese domicilio queda en favor del que es propietario y no del otro. Lo que usted puede razonablemente hacer es pedir más tiempo para salir de ahí si considera que necesita adaptar su situación y buscar una alternativa habitacional con cierta calma.

### Atentamente.

### Consulta 2:

*Hola, mi contrato de alquiler se firmó en 2020 y en teoría finalizaba en febrero de 2025. Ahora mi casero enviado carta que quiere que firmemos un nuevo contrato con un renta muy superior. ¿Estoy obligado?*

### Estimado cliente

En febrero de 2020 ya se había modificado la Ley de Arrendamientos Urbanos. La Ley establece desde ese momento que la prórroga es por cinco años, y después de los cinco años primeros, si nadie preavisa con antelación, se prorroga por tres, no por uno. Por lo tanto, tendría el contrato prorrogado hasta el año 2028. Esto significa que no puede hacerse un nuevo contrato ni subirse el alquiler por encima del IPC. No puede hacer su nuevo contrato por la razón de que su contrato está prorrogado hasta febrero de 2028. Esto viene establecido en los artículos nueve y diez de la Ley de Arrendamientos Urbanos.

Después de la primera prórroga obligatoria de cinco años, nace otra prórroga por tres años. Por lo tanto, en estos términos puede contestarle a su casero.

### Atentamente.

**EDUARDO LORENZO M.**  
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N°7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



El conjunto de subvenciones se dividen en materia de Agenda Urbana y calidad de la edificación, políticas urbanas, arquitectura y en materia de innovación y sostenibilidad

## El Gobierno aprueba ayudas por valor de 4,8 millones para la Agenda Urbana



Redacción.

El Consejo de Ministros ha aprobado un real decreto por el que se regula la concesión directa de 22 subvenciones por importe de 4,8 millones de euros en materia de Agenda Urbana, arquitectura y calidad de la edificación durante el ejercicio presupuestario 2025.

Desde el Ministerio de Vivienda han destacado mediante un comunicado que estas subvenciones se conceden por razones de interés público, social y económico para el fomento de la arquitectura de calidad, el impulso de la Agenda Urbana Española o promocionar la innovación y la calidad de la construcción, principalmente.

El Gobierno ha concedido dos ayudas, por valor de 1,04 millones de euros, a la Fundación Laboral de la Construcción, destinado a la realización y difusión de campañas y mensajes de comunicación, garantizando la accesibilidad de las personas con discapacidad, así como mediante el impulso de actividades de formación y capacitación pro-

fesional de personas para su incorporación al mercado laboral de la construcción.

Una segunda de 45.000 euros a la Confederación Estatal de Asociaciones Vecinales, para la concienciación y fomento de la participación activa de la ciudadanía en la formulación de las políticas de vivienda, asegurando un modelo sostenible y que contribuya al desarrollo social y económico de los territorios, a través del fortalecimiento de las asociaciones vecinales. A las actuaciones en materia de arquitectura para la difusión de la arquitectura y el impulso de diferentes ferias de esta materia, se destinan un total de 2,9 millones de euros.

Estas subvenciones se centran a la sociedad estatal Acción Cultural Española para el desarrollo y organización de la itinerancia del proyecto expositivo del Pabellón Español de la Biennale; al Consejo Superior de Colegios de Arquitectos de España para la organización de la Bienal Española de Arquitec-

tura y Urbanismo (BEAU); Consejo Superior de Colegios de Arquitectos de España para la organización del Congreso Mundial de Arquitectura coincidiendo con la Capitalidad Mundial de la Arquitectura de la Unión Internacional de Arquitectos (UIA), en la ciudad de Barcelona.

También a diferentes universidades el fomento de la investigación y generación de conocimiento interdisciplinar en el ámbito de la arquitectura. Se trata de tres ayudas, de 50.000 euros cada una, a las universidades Politécnica de Madrid, Politécnica de Cataluña y a la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Castilla la Mancha.

Respecto a las actuaciones en políticas urbanas, este apartado consta de 300.000 euros en ayudas, destinadas principalmente a ONU-Hábitat o la Femp, entre otros, para la implementación de las medidas recogidas en el Plan de Acción de la Agenda Urbana Española y el mantenimiento del Observatorio de la Vulnerabilidad Urbana.

Los datos de esta asociación profesional muestran que durante el mes de julio de 2025 se han registrado más de 123.000 compraventas de inmuebles

## La compraventa de vivienda crece un 14,3% y las hipotecas, un 25,8%, según registradores

Redacción.

Durante julio, se han firmado más de 123.000 compraventas de inmuebles, de las que unas 65.000 son compraventas de vivienda, lo que supone un incremento anual situado en el 14,3% y una "recuperación del ritmo de crecimiento".

España ha registrado en el mes de julio más de 65.000 operaciones de compraventa, lo que supone un aumento del 14,3% respecto a julio de 2024, mientras que se han constituido más de 45.000 hipotecas de viviendas, lo que supone un incremento del 25,8% frente al mismo mes del año anterior, según los datos provisionales publicados este jueves por el Colegio de Registradores.

Los datos de esta asociación profesional muestran que durante el mes de julio de 2025 se han registrado más de 123.000 compraventas de inmuebles, con un aumento del 14,2% respecto a julio de 2024. De ellas, unas 65.000 correspondieron a compraventas de vivienda, lo que supone un incremento anual similar, en el 14,3%. En su informe, los Registradores afirman que "estos datos suponen una recuperación del ritmo de crecimiento observado en los últimos doce meses, tras un cierto parón del mes de abril, atribuible a efectos estacionales". Por su parte, las hipotecas han mantenido un mayor ritmo de crecimiento, al constituirse durante el pasado mes de julio más de 57.600 hipotecas sobre todo tipo de inmuebles, con un fuerte incremento del 25,4% respecto al mismo mes del año anterior. Unas

45.000 de ellas fueron hipotecas sobre vivienda, lo que a su vez ha supuesto un incremento algo superior, llegando al 25,8%.

Diecisiete de las diecinueve comunidades y ciudades autónomas registraron incrementos de compraventas totales durante el mes de julio, y han encabezado dichos aumentos Ceuta (59,3%), Melilla (27%) y País Vasco (22,8%). En el lado opuesto, solo han bajado las compraventas en Navarra (8,4% menos) y Cantabria (1,6% menos), mientras que en Canarias (0,1% menos) prácticamente se ha repetido el resultado del año pasado.

Específicamente en compraventas de vivienda, los mayores incrementos se han registrado nuevamente en Ceuta (38,1%) y Melilla (34,9%), y ha quedado en tercer lugar Extremadura (25,9%), mientras que sólo ha habido descensos en Navarra (15,7% menos) y Cantabria (5,9% menos).

En términos absolutos, Andalucía, Cataluña y Valencia han superado las 19.000 compraventas totales, con Andalucía superando las 22.500. En términos de compraventas de vivienda, las mismas comunidades (y en el mismo orden) ocupan los primeros puestos, con Andalucía superando las 13.000 operaciones.

En relación con el número de hipotecas constituidas los mayores incrementos, con variaciones superiores al 40%, se han dado en Aragón (81,5%), Ceuta (48,8%), Andalucía (41,6%) y País Vasco (40,3%). Por el contrario, Melilla fue el único caso en que se ha registrado un descenso (15,2% menos).



**SUMINISTROS CASTRO**

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

Almacén: 722 486 777  
Polígono La Barcala nave 9, El Temple, Cambre

Tienda: 981 665 885  
C/ Francisco Rodríguez 7 bajo, El Temple, Cambre

suministroscastro@protonmail.com

Ofertas puntuales por reducción de stock.

Mamparas.

Grifería.

Herramientas eléctricas y manuales.

HIKOKI, DEWALT, ...

**ESTRENOS DE CINE**



**Título:** Bambi: La Venganza

**País:** Reino Unido  
**Director:** Dan Allen. **Guión:** Felix Salten, Rhys Warrington

**Reparto:** Roxanne McKee, Nicola Wright, Samira Mighty, Russell Geoffrey Banks, Alex Cooke, Tom Mulheron, Ewan Borthwick, Catherine Adams.

**SINOPSIS:**  
Después de perder a su madre a manos de un cazador, el inocente cervatillo ha desaparecido. En su lugar, ha surgido una bestia sedienta de venganza. Mutado por la rabia y el dolor, Bambi se convierte en un depredador imparable, acechando a todo aquel que ose entrar en su bosque. Casas, coches... Nada es refugio. Nadie está a salvo.

**Fecha de Estreno:** 10 de octubre 2025



**Título:** Downton Abbey: El Gran Final

**País:** Reino Unido, USA  
**Director:** Simon Curtis. **Guión:** Julian Fellowes

**Reparto:** Simon Russell Beale, Hugh Bonneville, Laura Carmichael, Jim Carter, Raquel Cassidy, Brendan Coyle, Michelle Dockery, Kevin Doyle, Michael Fox, Joanne Froggatt, Paul Giamatti, Harry Hadden-Paton, Robert James-Collier, Allen Leech, Phyllis Logan.

**SINOPSIS:**  
El regreso a la gran pantalla del fenómeno mundial, nos muestra a los Crawley y al personal de la casa adentrándose en los años 30. A medida que el emblemático reparto de personajes afronta cómo encarar el porvenir de Downton Abbey, todos ellos deberán abrirse al cambio y dar la bienvenida a un nuevo capítulo.

**Fecha de Estreno:** 10 de octubre 2025



**Título:** Vieja Loca

**País:** España, Argentina, USA  
**Director:** Martín Mauregui

**Reparto:** Carmen Maura, Daniel Hendler, Olivia Nuss

**SINOPSIS:**  
En una noche de tormenta, Laura conduce por la autopista mientras mantiene una extraña conversación telefónica con su madre, Alicia. Inquieta por la reacción que ha tenido y sin poder localizar a la cuidadora, Laura pide ayuda a su exnovio Pedro para que cuide de Alicia esa noche. Cuando Pedro llega a la casa se enfrenta a una noche aterradora en la que Alicia le propone practicar un sádico juego.

**Fecha de Estreno:** 10 de octubre 2025

**CULTURA**

# Estreno del himno al globo de Betanzos en su 150 aniversario



El pasado agosto se celebró en la iglesia de Santiago, el concierto que como cada año, marca el inicio de las fiestas Patronales de Betanzos. Con festiva alegría y con un aforo completo de un público deseoso de escuchar las bellas propuestas musicales que como cada año les deleitan los componentes de ese festivo evento; la agrupación

Carlos Seijo, la coral, y por último cerrando el concierto, la banda municipal de música. Todas las actuaciones gozaron de una calurosa acogida, de una forma especial, brilló el grupo Carlos Seijo con el estreno de la canción (Xira o Globo), un himno al globo en su 150 aniversario, con música del maestro Francisco Antonio Casal

Espiñeira (Paco Casal) y letra de Esther López Castro, que han hecho para la importante celebración una entrañable y bonita pieza musical que fue largamente aplaudida por un público entregado y puesto en pie. También la coral y la magnífica banda municipal fueron objeto de numerosos aplausos y el cariño de los espectadores.

**SUDOKU**

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

**CRUCIGRAMA**

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

**HORIZONTALES:**

- Rezad. Hacer una cosa igual que otra ya hecha, tomando esta como modelo.
- Cárcel. Ser, sujeto.
- Nos atrevíamos. Ejército del aire.
- Metro. Brotarían, fluirían.
- Ponga ataduras. Natural de Anam.
- Bracead, bucead. Extraños.
- Hueco hecho en la pared, con puertas y anaqueles, a modo de armario. Tomé o cogí con la mano.
- Cocináramos en el horno. Conjunción.
- Cromo. Golpear rítmicamente el suelo con los tacones, en especial al bailar.
- Culmen, apogeo. Natural de Escitia, antigua región europea.
- Sufrirás una caída. Las que están ahí.

**VERTICALES:**

- Turca. Trescientos.
- Igualdad en la superficie o la altura de las cosas. Cortaría árboles.
- Sitios poblados de álamos. Pronombre personal forma átona.
- Adeude. Aceptar, obedecer.
- Relativa al ganado. Vocal.
- Ingieran alimentos. Vienes al mundo.
- Símbolo del oxígeno. Rezáramos.
- Muy mala. Diez y uno.
- Muy de moda. Enfadaseis.
- Cortesés, urbanos. Pone ataduras.
- Acusada de un delito. Tomaras o cogieras con la mano.



# 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)

