

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 89



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

NOVIEMBRE - AÑO 2025



Galicia suspende ferias, concursos y certámenes de ganado ante la dermatosis nodular

pág. 4



Recorrido por la ría de Muros e Noia

pág. 6/7

Dirigido a fumadores de entre 55 y 74 años, citará a unas 49.000 personas por sms

El Sergas amplía el cribado de cáncer de pulmón a toda Galicia

El Sergas ampliará a toda Galicia el programa piloto de cribado de cáncer de pulmón tras los buenos resultados obtenidos en su primera fase, desarrollada en el centro de salud del Ventorrillo, en el área sanitaria de A Coruña y Cee.

Esta iniciativa convirtió a Galicia en la primera comunidad autónoma en testar un sistema de detección precoz de este tipo de tumor, la primera causa de mortalidad de origen tumoral en hombres y la segunda en mujeres. En la fase piloto, dirigida a personas de entre 55 y 74 años fumadoras o exfumadoras con alta exposición tabáquica, la participación alcanzó el 72%. De las cerca de 400 personas convocadas para someterse a una tomografía computerizada de baja dosis, 273 acudieron finalmente a la prueba. Ese cribado permitió detectar lesiones sospechosas en torno al 7,4 % de los casos y confirmar cinco cánceres de pulmón, el 60 % de ellos en fase inicial, cuando las opciones de tratamiento curativo son más favorables.



A la vista de estos resultados, la Xunta ha decidido ampliar el programa al conjunto de la Comunidad. La Consellería de Sanidade comenzó a enviar SMS a 48.660 personas de entre 55 y 74 años usuarias del sistema público gallego. A través de ese mensaje se les pedirá cubrir un breve cuestionario

para identificar perfiles de riesgo: fumadores y exfumadores recientes con una exposición tabáquica elevada.

Quienes cumplan los criterios serán citados para realizar una tomografía de baja dosis en los hospitales de referencia de las siete áreas sanitarias gallegas.

La previsión es que estas pruebas se lleven a cabo durante el primer semestre de 2026. Según Sanidade, esta técnica permite localizar nódulos pulmonares muy pequeños con poca radiación y aumenta las posibilidades de diagnóstico precoz y supervivencia.

Audasa condenada a devolver los peajes

El Tribunal Supremo, en sentencia que corrige la dictada por la Audiencia Provincial de Pontevedra, estimó el recurso interpuesto por la Fiscalía y obliga a Audasa a devolver los peajes recaudados a los usuarios de la AP-9 que conecta A Coruña y Vigo afectada por los 81 incidentes durante las obras de ampliación del Puente de Rande realizadas entre 2015 y 2018. Admite el Supremo la abusividad de las prácticas no consentidas al llevar a cabo Audasa el cobro íntegro de los peajes pese a no poder dar el servicio contratado. Además, estaba obligada a proporcionar a los usuarios información sobre las retenciones con suficiente antelación para que pudieran decidir libremente si utilizarla o no, se limitaba su derecho a obtener una exención o reducción del precio, añadieron los magistrados.

**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 Guísamo.....981780068
Pazo de Mariñán.....981777001
Escola Capacitación
Agraria.....981795220
Asoc. Brétema.....981795029
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745
Sociedade de Guísamo.....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

Esta medida se fundamenta en la presunta vulneración de derechos de los consumidores

Consumo propone multar con 3,6 millones de euros a “Alquiler Seguro” por prácticas abusivas

El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 ha formalizado una propuesta de sanción de 3,6 millones de euros a la empresa Alquiler Seguro. Esta medida se fundamenta en la presunta vulneración de derechos de los consumidores, a partir de un expediente que se ha gestado a raíz de denuncias presentadas por organizaciones de defensa de los inquilinos.



El ministro, Pablo Bustinduy en rueda de prensa.

El expediente constata prácticas ilegales como obligar al inquilino a contratar un seguro de hogar y a responsabilizarse de los posibles cargos por reclamaciones judiciales y por impagos, forzar la contratación de un Servicio de Atención al Inquilino sin haberlo solicitado e introducir una cláusula en el contrato de alquiler que autorice a la agencia a incluirle en ficheros de morosos. Son infracciones consideradas en esta propuesta como muy graves a las que se suma la obligación de que el arrendatario presente un estudio de solvencia. El ministro, Pablo Bustinduy, ha

asegurado que su departamento, a pesar de contar con recursos limitados, empleará todos los medios disponibles para garantizar que ninguna entidad empresarial opere

al margen de la ley en el sector inmobiliario. Bustinduy enfatizó que, en los últimos años, el mercado de la vivienda en España ha estado dominado por lo que describió como

la "ley de la selva", una situación que ha generado una creciente indefensión para los inquilinos y una escalada de precios. En esa línea, el ministro lamentó que la

búsqueda de una vivienda se ha transformado en una verdadera competición con abusos constantes, lo que, a su juicio, "violenta" el derecho constitucional a una vivienda digna.

El pasado 27 de octubre es "uno de los pasos intermedios dentro de un procedimiento del expediente del ministerio" y ha subrayado que no puede valorarla mientras esté en curso.

"Lo que se ha conocido es una propuesta de sanción. Es uno de los pasos intermedios dentro de un procedimiento del expediente del Ministerio de Consumo, y yo, porque vivimos en un sistema muy garantista, no me puedo posicionar, no puedo opinar sobre un procedimiento que está en curso, porque eso contradiría las garantías que asisten a las partes". Ahora se abre un período de 15 días en los que Alquiler Seguro puede presentar alegaciones, aunque contra esta decisión administrativa no cabe recurso. Antes del 12 de diciembre, el ministerio tendrá que pronunciarse.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabeso.com

Mabeso

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

No hay constancia de ningún caso de esta enfermedad en Galicia y tampoco se transmite a las personas

Galicia suspende ferias, concursos y certámenes de ganado ante la dermatosis nodular



La inmovilización afectará a los bovinos presentes en la explotación en la fecha de entrada de los nuevos animales.

Redacción.

La Consellería de Medio Rural ha reforzado las medidas ante la dermatosis nodular contagiosa (DNC) y a partir del 27 de octubre quedaron suspendidas todas las ferias, certámenes, subastas, mercados y concentración de ganado en Galicia para proteger a la cabaña ganadera gallega.

Así lo explica el Gobierno autonómico en un comunicado en el que explica que además de suspender esos eventos se prohibirá la entrada en la comunidad gallega de animales procedentes de explotaciones situadas en las zonas declaradas

como restringidas a la DNC.

Por su parte, los bovinos que lleguen a Galicia con destino a su sacrificio podrán entrar en la comunidad siempre que sean trasladados directamente a los mataderos. Estas medidas preventivas entrarán en vigor con la publicación de esta resolución en el Diario Oficial de Galicia (DOG) y tendrán una vigencia de 21 días, que podrá prorrogarse de acuerdo con la evolución epidemiológica de la enfermedad.

Aunque se refuerzan estas medidas de prevención y vigilancia, la Consellería do Medio Rural lanza un mensaje de tranquilidad al sector,

dado que no hay constancia de ningún caso de esta enfermedad en Galicia y tampoco se transmite a las personas.

En paralelo, sigue vigente el periodo de vigilancia veterinaria oficial de 21 días para todos los bovinos procedentes de explotaciones localizadas fuera de Galicia "con destino a vida", desde la fecha de su incorporación a la explotación de destino en la comunidad autónoma. La totalidad de los animales de las granjas que incorporen bovinos procedentes de otras partes del territorio español o del extranjero quedarán inmovilizados de forma cautelar durante el mismo periodo de tiempo.

El conselleiro de Educación destaca el liderazgo de las bibliotecas escolares gallegas

Galicia lidera el ranking estatal con más bibliotecas escolares en funcionamiento, que son "un lugar de referencia del desarrollo educativo en los colegios e institutos". Juegan, además, un papel fundamental en el refuerzo de las com-

petencias lingüísticas del alumnado a través del nuevo Plan de lectura, escritura y acceso a la información que el Gobierno gallego viene de poner en marcha este curso en el marco del Plan MEGA de mejora educativa.

Así lo destacó el conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Román Rodríguez, en una visita al Colegio Sensat, de Vigo, con motivo del Día de la biblioteca escolar.



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

Agencia para la Modernización Tecnológica de Galicia

La Agencia para la Modernización Tecnológica de Galicia amplía los recursos disponibles en el portal mancomun.gal con la publicación de la nueva Guía de recursos de software libre para mujeres emprendedoras del rural. El documento recoge aplicaciones, plataformas y servicios basados en tecnologías abiertas pensados para facilitar el emprendimiento femenino en medio rural. Esta guía nace con el objetivo de contribuir a la reducción de la brecha digital de género y territorial, ofreciendo soluciones prácticas para el día a día de las emprendedoras, desde la gestión de proyectos y comunicación hasta el comercio electrónico y la creación de contenido. El documento forma parte del Plan de Software Libre de la Amtega y refuerza el

compromiso de la Xunta de Galicia con el fomento de la igualdad de oportunidades en el acceso a la tecnología. Esta guía forma parte de las acciones previstas dentro de la Estrategia Galicia Digital 2030, que busca consolidar la transformación digital en la comunidad gallega.

La Xunta, a través de la Amtega, sigue trabajando en el desarrollo de iniciativas que promuevan un ecosistema digital inclusivo, sostenible e innovador. Desde que en el año 2010 el Gobierno gallego pusiera en marcha, por primera vez en Galicia, un plan específico orientado al fomento del Software libre, en la Comunidad se han conseguido grandes avances en su adopción y uso en los diversos ámbitos de nuestra sociedad.



La Xunta apoya con 37.000€ el programa de Alcer destinado a familias con menores con enfermedad renal crónica



El director general de Familia, Infancia e Dinamización Demográfica, Jacobo Rey, participó en el encuentro de familias con menores con enfermedad renal crónica organizado por la Federación Alcer en la Residencia de Tiempo Libre de Panxón. Jacobo Rey señaló que la Xunta financia con 37.000 euros el programa Medro de esta entidad, dirigido a familias con menores que padecen esta enfermedad.

El director general puso en valor

el trabajo que desarrolla Alcer para mejorar la calidad de vida de las personas con esta enfermedad.

Asimismo, agradeció a los participantes en este encuentro su esfuerzo y los animó a seguir realizando eventos como este, que sirven para poner en común conductas saludables entre niños, jóvenes y mayores, así como para dar más visibilidad a su situación y concienciar al conjunto de la sociedad.

Empresas muy cerca de ti

Tres Cafés

Especialidad desayunos y meriendas

617 22 50 53

#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 Gulsamo / Bergondo

MARBEN ALONSO

CENTRO ESPECIALIZADO EN DEPILACIÓN LÁSER

TALYÓN ABOGADAS

Civil
Fiscal
Laboral
Sucesiones
Administrativo

Plaza de Europa
local 5C. Cambre
624 773 076

bernadolouredatari@gmail.com

MONTSE FRUTAS Y VERDURAS

Ctra. Cambre - Temple
M. 627 558 221

BOLEGONO CAUREL

C/ Rosalia de Castro, 2. 15679 O Granxal - Cambre
Telf.: 981 651 594

PESCADERÍA Sada

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

RAÑA Y BOEDO

ELECTRICIDAD

Jesús M. Raña Vilasain
607 301882
J. Antonio Boedo Regueira
667 774745

Fax: 981 773307
E-mail: ranayboedo@gmail.com
Avda. de La Coruña, 5
Portal 4
15300 BETANZOS (A Coruña)

EMPRESA INSTALADORA CON CL. AF. 15962096

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

VARIEDADES YIREH

MODA & COMPLEMENTOS

Av. Barrié de la Maza, 3 Telf: 622.23.93.72
15160 - Sada - A Coruña

esmartSAT

reparaciones y servicios

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

C/ Tapia 12, bajo derecha
15619 O Temple (Cambre)
A Coruña

esmartSAT@outlook.com
614 205 260

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)

El patrimonio oculto de las tierras que bordean la ría de Muros e Noia va a proporcionarnos grandes sorpresas

Patrimonio oculto: Un pedazo de historia en la ría de Muros e Noia

Redacción.

Castros rodeados por el mar, losas que hablan, cruceros, molinos y mucha de nuestra historia grabada en piedra.

Comenzamos nuestra aventura por tierras de Porto do Son, en el asentamiento del castro de Baroña. El acceso hasta el castro se hace a pie por un camino de tierra custodiado por un gran pinar y una hermosa playa. Esta es sin duda ninguna, una perfecta panorámica de los castros.

Ya en el centro de la villa, visitad el Centro de Interpretación del Castro de Baroña, donde podréis empararos y conocer mejor la vida y la cultura de los castros gracias a los paneles, piezas originales, reproducciones y visitas guiadas. El centro está situado en el edificio que albergaba la antigua Casa del Ayuntamiento. Ya que estáis en Porto do Son, vale la pena dar un

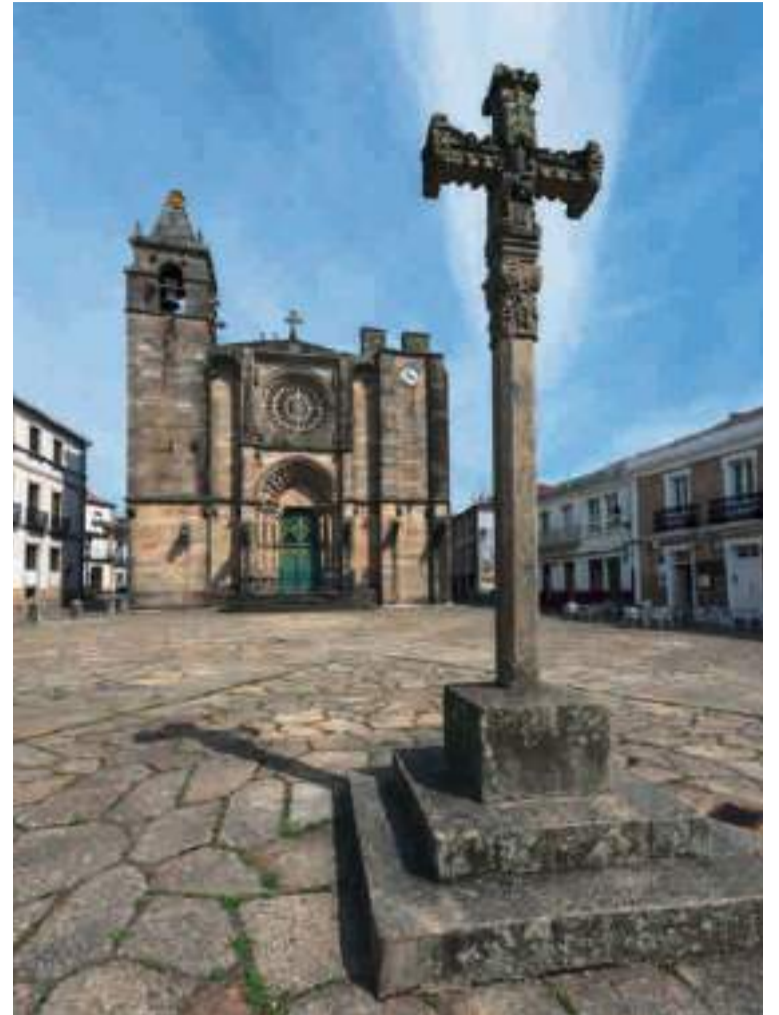
pequeño paseo por el puerto y tomar un delicioso aperitivo en alguna de sus terrazas.

Continuando por la línea de costa llegamos a la "Pequena Compostela", como es conocida la villa de Noia, para escuchar de cerca las lápidas que hablan. Para esta revelación es preciso acceder a la iglesia de Santa María a Nova, edificada sobre una Quintana de Mortos. Este cementerio, donde se conserva una gran colección de laudas sepulcrales, fue hecho con tierra traída desde Tierra Santa en galeones "noieses", según cuenta una de las numerosas leyendas de la zona. Ya en el interior de esta iglesia gótica, pasead disfrutando con el juego de luces proporcionado por su impresionante rosetón. Sentaros a contemplar con calma la capilla plateresca y el altar de estilo barroco. Más lo que sin duda os llamará la atención de este templo convertido en museo es el enorme depósito de laudas gremiales

que flanquean sus muros. Entre las más de doscientas lápidas, podéis ver grabados el pico y la maza de un cantero, las tijeras de un sastre, el cuchillo de un carnicero, pasando por el ancla característica de los marineros o las figuras antropoides de los hidalgos. Las más antiguas son las que representan oficios medievales.

No podéis dejar Noia sin visitar su centro histórico, con encantadoras placitas y soportales dignos de cualquier villa medieval. Precisamente, cada año en el mes de julio, esta zona se engalana con estandartes de época para celebrar la conocida Feria Medieval. Dejamos estos monumentos de piedra para dirigir nuestros pasos al ayuntamiento de Lousame, donde descubriremos el crucero del desencravo de Berrimes, obra del Santeiro de Chave.

En realidad, todo el ayuntamiento es muy rico en estos elementos arquitectónicos que salpican montes, encrucijadas, fuentes, atrios o incluso puentes. También en Lousame, visitaremos el monasterio de San Xusto de Toxosoutos al que podemos llegar haciendo una ruta de senderismo siguiendo el curso del río San Xusto.



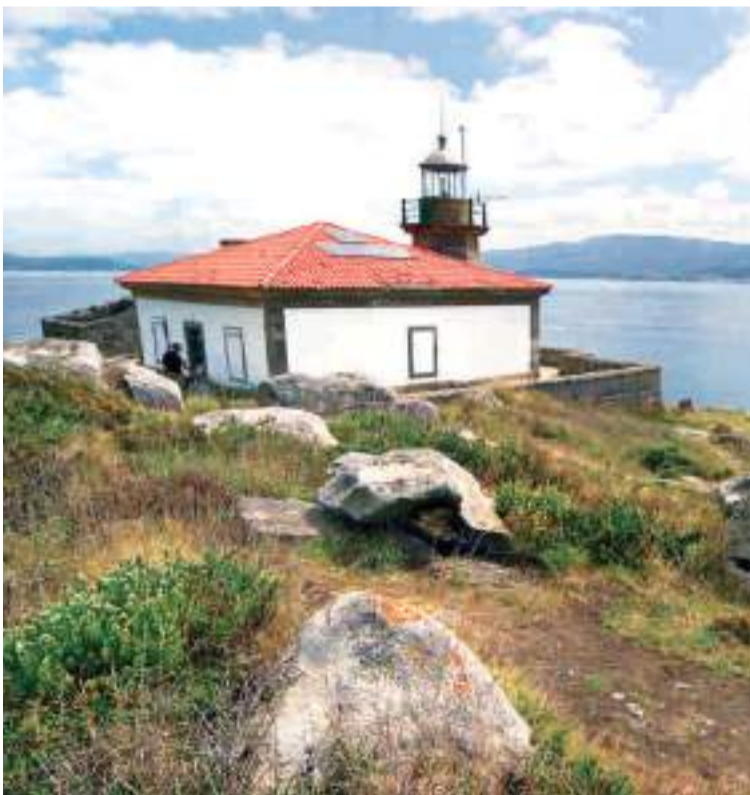
Iglesia de Santa María a Nova.

Una caminata muy agradable en un contorno verde, lleno de cascadas, puentes medievales y ruinas de antiguas fábricas. Al llegar al contorno del monasterio, pasead entre los restos del recinto que aún se conservan como los molinos, la huerta o el palomar. La paz y el silencio al que induce este lugar

solo se rompe con el discurrir del agua sobre las rocas. En el próximo ayuntamiento de Rois, encontramos otra pequeña joya: la iglesia barroca de San Vicente de Augas Santas que acoge retablos de 1738. Como remate para esta primera jornada, ponemos rumbo a Muros. Aprovechad que os cuadra de camino para hacer una última parada ante el crucero del desencravo de Eiroa, una obra de 1879 labrado en un único bloque granítico.

Sin decir una palabra, la marinera villa de Muros va a darnos cuenta de su pasado señorial simplemente dejándonos pasear por las calles del centro histórico, que tienen nombres tan curiosos como "Salud", "Esperanza", "Paciencia"...

Os invitamos a dar un paseo y a ir descubriendo, despacio, sus tan sugestivos nombres que, de seguro, no os han de dejar indiferentes. Un buen punto en el que iniciarlo es en la tranquila plaza del Ayuntamiento también denominada Curro da Praza, por haber celebrado aquí multitudinarias corridas de toros. Notaréis que las calles y las plazas de este recorrido están salpicadas por los restos de la antigua muralla, así como por las viviendas marineras. Estas típicas casas tenían uno o dos pisos con balcones, y un bajo con soportales, que en ocasiones quedan por debajo del nivel de las calles. Hace años, era frecuente ver en estos locales como los hombres arreglaban los aparejos de pesca mientras que las mujeres salaban y lavaban el pescado.



Faro de Louro.



Castro de Baroña.



Centro de Interpretación del Castro de Baroña.

Aprovechad para coger fuerzas y disfrutar de la gastronomía local haciendo una parada en cualquiera de los bodegones o tabernas de la villa, en las que podréis degustar deliciosas tapas de pulpo o “caldeiradas” de pescado fresco mientras miráis hacia el pantalán, donde los barcos y las lanchas de los pescadores son mecidas por las olas del mar al amparo de los montes Costiña y Rebordiño.

Nuestra siguiente visita nos lleva hasta el centro de interpretación situado en el muíño de mareas de Pozo do Cachón, un mecanismo accionado por la fuerza de las mareas que fecha del primer cuarto del siglo XIX. Es uno de los más grandes de España de esta tipología, pero su valor no reside en su tamaño, sino en ser testigo etnográfico y cultural. A comienzos del siglo pasado, la gente acudía a este lugar a los llamados Baños de Santa Rita, un establecimiento especializado en la curación de enfermedades con base en baños templados de algas y aguas marinas. Siguiendo la ruta por la costa y dejando atrás el centro de la villa, entramos en la parroquia de Louro, conocida por su tradición turística, sus playas y por el impresionante Monte Louro. Pero por el momento vamos tras la huella prehistórica de la villa. Nuestro destino es el petróglifo de Laxe das Rodas. Descubierta en 1956 podría ser, según expertos en el culto al sol, un calendario. Consta de un grupo de diez figuras que representan dos símbolos espirales, siete circulares y un caballo solar.

Aprovechando nuestro paso por Louro, debemos hacer otra parada en el convento de San Francisco do Rial que nos aguarda sobre un hermoso valle al pie del Monte Oroso. El camino hasta él viene marcado por un originalísimo viacrucis construido gracias a las donaciones de los fieles. Este camino de sacrificio está compuesto por quince estaciones en las que se relatan escenas de la Pasión de Cristo. En el exterior del convento, no perdáis de vista el curioso reloj de sol. Si las agujas marcan hora para el baño, bajad hasta la playa de San Francisco para refrescaros en sus aguas cristalinas. Sentid primero el calor de la arena en los pies desnudos y, acto seguido, la frescura de esta agua salada mientras os relajáis y zambullís en pensamientos y sensaciones.

Y si, después de este momento de relajación, aun os queda aliento y ganas de terminar la jornada con energía, animaros a continuar el paseo de unos cuatro kilómetros al atardecer hasta el Faro de Louro. Está situado en punta Queixal, justo al pie de los 241 metros del monte Louro. Inaugurado en 1862,



Villa de Muros.



Castro de Baroña.



Iglesia de Santa María a Nova.

su linterna ilumina la embocadura de la ría de Muros e Noia. Desde esta posición privilegiada, fue referencia de navegantes y testigo de muchos naufragios. El más conocido, el del crucero Cardenal Cisneros de la Armada Española, en 1905. Podréis subir hasta la cumbre y culminar las experiencias vividas con una increíble panorámica de este tramo de costa. Sentaros e id recuperándoos de la dura pendiente mirando a vuestro alrededor.

De un lado, la playa de San Francisco que acabáis de dejar atrás; de frente, la ría y, del otro lado, el solitario areal de Anoradoiro y a lagoa de Xarfas, declarada espacio de interés natural.

La marinera villa de Muros va a darnos cuenta de su pasado señorial.



Laxe das Rodas.



Situados a esta altura tendréis una mejor perspectiva para recordar

las experiencias vividas en estos días en los que, de sur a norte,

trazaréis con vuestros pasos el contorno de la ría de Muros e Noia.



Muíño de Mareas do Pozo de Cachón.

Las etiquetas radioidentificadas son un 80% más baratas que hace una década



Las colas para pagar tienen los días contados

Redacción.

El desplome del precio de las etiquetas RFID (por radiofrecuencia) y la llegada de los pagos instantáneos abren una nueva etapa para el pequeño comercio. Los negocios podrán cobrar sin pasar por caja y mejorar la gestión de inventario, además de prevenir robos.

La buena noticia para los autónomos del comercio es que la solución ya no es exclusiva de las grandes cadenas. La tecnología RFID (identificación por radiofrecuencia) empieza a extenderse también entre las tiendas y pequeños negocios locales como herramienta para mejorar la experiencia de compra. La RFID (Radio Frequency Identification) permite identificar y seguir objetos mediante ondas de radio, sin necesidad de contacto visual ni escaneo manual. Cada etiqueta contiene un chip con un código único que actúa como "carné de identidad" del producto. De este modo, el sistema puede saber cuántas unidades hay, dónde se encuentran y cuándo se han vendido, además de agilizar el cobro y prevenir robos. Todo sin modificar el proceso de atención al cliente.

El precio de las etiquetas RFID ha caído un 80% en la última década

y el de los lectores un 50%. Esto permite a los autónomos con comercios acceder a una tecnología que antes era inalcanzable. La inversión se amortiza rápido gracias al aumento de eficiencia y la reducción de errores; un aspecto clave en el comercio, en donde cada minuto cuenta.

Cadenas pioneras como Zara ya han integrado RFID junto a sistemas de pago móviles que permiten cobrar desde cualquier lugar del establecimiento. Una dependiente puede escanear la etiqueta con un dispositivo portátil y completar el cobro sin que el cliente tenga que pasar por caja. Este modelo, conocido como mobility payment, empieza a despertar el interés de tiendas más pequeñas que buscan mejorar su atención al cliente sin incrementar plantilla.

Otras, como la cadena de franquicias Kiabi, han implantado también RFID para agilizar sus operaciones y controlar inventarios. Según sus responsables, la precisión del stock ha pasado del 70% al 95%, mientras que los tiempos de cobro se han reducido hasta un 20%. Estos casos demuestran que dichas etiquetas inteligentes no parecen ya una promesa futura.

Presentarán una propuesta ante el Consejo para la Defensa del Contribuyente

Los asesores fiscales pedirán que la Administración tarde menos en resolver las consultas tributarias



Redacción.

La Asociación Española de Asesores Fiscales (Aedaf) presentará una propuesta ante el Consejo para la Defensa del Contribuyente que evite que la Administración tributaria se demore hasta un año en responder las consultas de autónomos y contribuyentes.

La Asociación Española de Asesores Fiscales (Aedaf), ha elaborado una propuesta, a partir de un estudio realizado por César García Novoa, coordinador del Grupo de Expertos en Derechos y Garantías del Contribuyente y Práctica Tributaria de la asociación, para solicitar ante el Consejo para la Defensa del Contribuyente que se reduzcan los plazos de contestación por parte de la Dirección General de Tributos (DGT).

Además de pedir que se reduzca el tiempo de respuesta de este organismo a los autónomos y contribuyentes, también reclaman mayor protección frente a sanciones. En los casos en que la contestación llegue tras haberse superado el plazo máximo establecido por la Administración (hasta seis meses de espera), tal como recoge el artículo 88.6 de la Ley General Tributaria. Por ejemplo, que sea posible para el consultante facilitar él mismo una respuesta a la consulta planteada y actuar de manera acorde a la misma, sin sanciones. "En determinados ámbitos, como las consultas relativas a la imposición societaria, no es infrecuente la superación de tales plazos. A ello hay que añadir que la ausencia de contestación en plazo no produce efectos positivos para el consultante". Las demandas de la asociación piden una reforma del marco regulador vigente, para facilitar el cumplimiento de las obligaciones tri-

butarias por parte de los trabajadores por cuenta propia, ante el sistema fiscal actual, que según Aedaf resulta "complejo y genera inseguridad jurídica".

"Legalmente, la DGT dispone de seis meses para responder. Pero las respuestas se demoran mucho más, entre otras cosas, porque para la Administración no tiene ninguna consecuencia no contestar en estos seis meses. En la práctica, las respuestas pueden tardar más de un año en muchos asuntos", explicó García Novoa.

Según detalló el experto, en la mayoría de los países de nuestro entorno, como Italia, Francia, Países Bajos o Suecia, el plazo máximo es de tres meses. Un margen que los miembros de la asociación consideran adecuado, tanto para proteger la seguridad jurídica, como para tomar en consideración un plazo realista.

Asimismo, el asesor recordó que las respuestas de las consultas no se pueden recurrir. Una situación que también consideran injusta y que podría resolverse si se permitiera, por ejemplo, pedir una segunda opinión al respecto a Hacienda. "Cuando se establece que la respuesta a una consulta no es recurrible, se está tratando la consulta más bien como un asunto de trámite, cuando no lo es. Es un acto que anticipa el criterio que va a seguir la Administración en el futuro. Si la respuesta no convence al contribuyente que la formuló, este debería poder recurrirla y no tener que esperar a que la Administración aplique el criterio con el que no se está de acuerdo. O, al menos, se debería poder pedir una segunda opinión a la Administración".

Con la legislación actual, al trabajador por cuenta propia no le queda

otra que no sea aplicar el criterio dado en la respuesta, aunque no esté de acuerdo con él, con el riesgo, o la certeza, de que la Administración le va a regularizar.

Si se da el caso de que la Agencia Tributaria le regulariza y dicta un acto de liquidación a raíz de la consulta, entonces tendría que recurrir. Y al no acogerse al criterio de la respuesta a la consulta se enfrentaría, muy probablemente, a una sanción. "La situación no es nada satisfactoria".

Además, en el caso particular de los autónomos, por su propia condición, asumen riesgos empresariales que se ven incrementados de manera importante por los riesgos fiscales. "Los riesgos fiscales son más elevados en un escenario de incertidumbre. Y lo son mucho más, cuando una figura como la consulta, que está pensada en la ley para dotar de seguridad jurídica al contribuyente, no está respondiendo a esa función, por deficiencias en su regulación y por el desconocimiento de su efecto vinculante por parte de la Agencia Tributaria". Asimismo, los trabajadores por cuenta propia, tienen que tomar decisiones en plazos muy cortos de tiempo. Y ello no es acorde con una situación en la que la Administración se demora más de seis meses en responder, según apuntó García Novoa.

En Aedaf ven también necesaria la introducción de garantías a nivel legal que protejan la confianza legítima de los contribuyentes cuando se produzcan cambios de criterio interpretativo por parte de la Agencia Tributaria. Es decir, cuando el criterio previo (ya sea de la Administración o los tribunales) les haya generado la convicción de estar cumpliendo de forma adecuada sus obligaciones.



ASESORÍA Y CONSULTORÍA FISCAL, CONTABLE Y LABORAL

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





El CIFP Universidade Laboral de Culleredo, reconocido como Centro de Excelencia de FP

El Ayuntamiento anunció que el CIFP Universidade Laboral de O Burgo ha sido reconocido por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes como 'Centro de Excelencia de Formación Profesional'. Esta designación incorpora una inversión directa de 1 millón de euros destinada a modernizar instalaciones y equipamientos, impulsar proyectos de innovación educativa y reforzar la conexión entre la FP y el tejido productivo de la comarca.

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, definió este anuncio como 'una magnífica noticia para Culleredo y para toda Galicia'. El regidor destacó que 'este reconocimiento premia el trabajo de una comunidad educativa comprometida y refuerza el papel del Laboral como referente formativo y tecnológico'.

Rioboo trasladó además una felicitación expresa al equipo directivo, profesorado, alumnado y personal no docente del centro.

'Mi más sincera enhorabuena a to-

da la comunidad educativa del Laboral. Su esfuerzo, implicación y compromiso han sido determinantes para alcanzar este logro histórico para Culleredo', afirmó.

El alcalde quiso subrayar también la diferencia entre la apuesta del Gobierno de España y la situación que, a su juicio, se vive en Galicia. Rioboo denunció 'la falta de inversión de la Xunta de Galicia en centros que, en muchos casos, superan o rondan los 50 años de antigüedad'. Recordó además que en los

últimos días se ha vuelto a evidenciar la ausencia de actuaciones en varios centros públicos de Culleredo, especialmente en algunos CEIP, pese a las reiteradas llamadas de atención sobre su estado.

El Ayuntamiento de Culleredo sostiene que el reconocimiento al CIFP Universidade Laboral no es solo un avance educativo, sino también una oportunidad económica y social.



Alternativa dos Veciños alerta del abandono de San Cosme y pide preservar los espacios verdes de Villa Celina

Alternativa dos Veciños de Culleredo denuncia el mal estado de conservación del entorno de la Capela de San Cosme.

Un espacio de encuentro vecinal que, según indican, "se atopa nun evidente estado de abandono", con el mobiliario "prácticamente destruído", el cierre enrejado "completamente roto" y las zonas cubiertas sin mantenimiento, sin que se sepa el motivo de esta situación, por la que interpelarán al Gobierno de Culleredo.

Además, Alternativa de Culleredo asegura que, a pesar de que en su día se adoptaron medidas para impedir el acceso de vehículos, los coches siguen entrando, "o que provoca deterioro do solo", sostienen.

Villa Celina

Alternativa dos Veciños de Culleredo reclama preservar los espacios verdes de Villa Celina, «un ámbito actualmente en tramitación de un plan especial de reforma que con-

templa la construcción de viviendas y un hotel», señala. Apunta que la semana pasada se hizo público el anuncio de la inmobiliaria Aliseda de puesta en de los terrenos.

El grupo propone «mantener Villa Celina como un espacio público de uso vecinal, con zonas ajardinadas y la recuperación de los edificios existentes para uso comunitario o servicios municipales».

La prueba se celebrará el 22 de noviembre a las 19.00 horas

Carrera de montaña y andaina nocturna en el Monte Xalo



El Ayuntamiento de Culleredo celebrará el próximo 22 de noviembre, a partir de las 19.00 horas, la séptima edición de la Nocturna do Xalo, una cita ya asentada en el calendario deportivo municipal que combina trail de montaña y caminata nocturna. El evento está organizado por la asociación Castelo Deporte, con la colaboración del Concello de Culleredo y el apoyo de la Comunidad de Montes de Castelo.

La salida y la meta estarán ubicadas en la Polideportiva de Castelo, en Folgueira, y el recorrido transcurrirá por los senderos y pistas del Monte Xalo, en su vertiente cullerdense. La organización ofrece dos distancias: una carrera de montaña de 12 kilómetros y una andaina

nocturna de 8 kilómetros, pensada para quienes prefieren vivir la experiencia a un ritmo más tranquilo. Las inscripciones ya están abiertas a través de la web de Emesports, con un precio de 20 euros, y seguirán activas hasta el 18 de noviembre o hasta que se cubran todas las plazas disponibles. El precio incluye cronometraje en el caso de la carrera, avituallamientos en ruta, una camiseta conmemorativa, seguro de accidentes y la cena en la polideportiva de Castelo, manteniendo así o ambiente deportivo e festivo que caracteriza a esta proba. La Nocturna do Xalo contará con 150 plazas para la carrera y 300 para la andaina, y movilizará cerca de un centenar de personas voluntarias para garantizar la seguridad y el buen desarrollo del evento.

896 horas formativas gratuitas para personas desempleadas

El Ayuntamiento de Culleredo amplía su oferta de formación para personas desempleadas con dos certificados de profesionalidad que facilitarán la inserción laboral en sectores con demanda: Operaciones básicas de restaurante y bar (nivel 1) y Atención sociosanitaria a personas dependientes en insti-

tuciones sociales (nivel 2). La formación se iniciará en enero y febrero en el Centro Municipal de Formación Pablo Picasso. Las personas interesadas deben enviar sus datos personales al correo laboral@culleredo.es, indicando en el asunto del mensaje el curso al que quieren optar.

NRS E-15-000120

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

info@opticacambre.com

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

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

El teatro será protagonista este otoño en Carral

El Ayuntamiento celebrará una nueva edición del Ciclo de Teatro de Otoño que ofrecerá nueve funciones para públicos de todas las edades.

La programación de noviembre arrancará con el grupo Butaca-zero y Lo único que realmente he querido toda mi vida es estar delgada (7 de noviembre). La actriz Esther F. Carrodegua abordará con cruda sinceridad y humor irónico su relación con su cuerpo, marcada por la gordofobia de la sociedad.

Cortello de amor de Amorodio Teatro será la próxima propuesta del calendario (14 de noviembre). Cuenta la historia de Jack y Rose, una pareja de unos 30 años que están juntos desde la adolescencia. Ambos van a un concierto de su grupo favorito, Grande Amore, y después de una fiesta memorable que paraliza la ciudad debido a la multitudinaria multitud, los miembros de la banda no pueden arrancar su furgoneta. Deseo, de Talia Teatro, será la penúltima función del ciclo, y llegará el 21 de noviembre al recinto social Xente Nova. En él, la compañía aborda cómo en la sociedad más sexualizada de la historia todavía existen tabúes en torno a temas como la educación sexual de las nuevas generaciones, por ejemplo.

Compañía, de Xampatito Pato, será la obra de cierre del programa del 28 de noviembre. Se trata de un espectáculo que fusiona el circo con el mundo de los títeres, creando imágenes y escenas que transportan al espectador a un mundo onírico. La entrada será libre hasta completar aforo. En cualquier caso, una vez iniciada la función no se permitirá el acceso a la sala.

Toda la información en <https://carral.es/teatro-de-otono-2025/>



Sin pabellón en el CEIP O Graxal



La ANPA reclama alternativas reales mientras el Ayuntamiento baraja una carpa provisional y un traslado a otras instalaciones.

Cambre.

El pabellón del CEIP Plurilingüe O Graxal (Cambre) permanece cerrado desde el 26 de septiembre, lo que ha dejado al alumnado sin clases ordinarias de Educación Física bajo techo y ha paralizado o desplazado parte de las actividades extraescolares. La situación ha generado malestar entre familias y profesorado.

La ANPA Mencer denuncia la falta de un espacio adecuado y pide medidas inmediatas: propone el uso de otro polideportivo municipal con transporte en autobús para el alumnado mientras duren los trabajos. Considera que la carpa provisional planteada por el Concello es insuficiente para deportes como fútbol, balonmano o patinaje.

Según la información trasladada

a la comunidad educativa, un informe técnico recomienda una reparación con una duración aproximada de diez días de obra, pendiente de calendario definitivo. Las familias reclaman un anuncio oficial con fechas de inicio y fin, así como el plan operativo para las clases y las extraescolares.

El Gobierno local comunicó en un consejo escolar extraordinario que instalará una carpa en el patio 'a la mayor brevedad' para compensar las carencias derivadas del cierre, mientras ejecuta la reparación de la cubierta del pabellón, clausurada por riesgo de desprendimiento. El Ayuntamiento atribuye la avería a una mala ejecución en una reposición realizada hace años. La carpa permitirá mantener actividades deportivas y apoyar el servicio de comedor, según se trasladó a la comunidad educativa.

El proyecto se retomará a partir de enero con un convenio de colaboración con el Concello

La Xunta colaborará para poner gradas en Os Capelos

Carral.

El alcalde de Carral, José Luis Fernández Mouriño, alcanzó el compromiso de la Xunta de Galicia para hacer realidad una importante demanda en materia de infraestructuras deportivas: la construcción de las futuras gradas del campo de fútbol de Capelos.

Así se acordó en la reunión que el alcalde y el concejal, Óscar Bodelo, mantuvieron con el secretario general de Deportes de la Xunta de Galicia, José Ramón Lete Lasa. Durante la reunión se confirmó que el proyecto se retomará a partir de enero, a cargo del presupuesto del organismo regional para 2026 y mediante un convenio de colaboración entre la Xunta y el Concello.

Retomar la ejecución de las gradas fue uno de los objetivos que se marcó el primer edil cuando recuperó la alcaldía en septiembre. Se trata, como señala Fernández Mouriño, de unas actuaciones "muy necesarias y demandadas por los numerosos usuarios de la instalación municipal".

El alcalde recuerda que el anterior gobierno local había solicitado una subvención al organismo regional para acometer estas actuaciones. Sin embargo, el proyecto presentado por el Ayuntamiento no obtuvo la puntuación mínima necesaria para recibir la ayuda.

Con el objetivo de reiniciar el proceso, Fernández Mouriño solicitó una reunión con el secretario general, al que agradeció "su disposición e interés en atender nuestras peticiones".



“Cuentos alrededor de la tierra” en la biblioteca María Pita de Cambre



La narradora Alba de Vales llenó de magia y ternura la Biblioteca Central María Pita con su espectáculo 'Cuentos alrededor de la tierra'. Fue un hermoso viaje por nuestras raíces, lleno de historias de vida contadas con mu-

cho desgano y emoción. El público de todas las edades pudo disfrutar de cuentos, romances y canciones, e incluso algunos cuentos con objetos de la casa, que daban aún más encanto a cada historia.

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 de Betanzos renueva la pasarela de As Cascas al Pasatiempo y mejora el puente de A Ribeira

Renovación de la pasarela de “As Cascas” al Pasatiempo

Betanzos.

El Ayuntamiento de Betanzos acaba de finalizar la renovación integral de la pasarela de madera que une As Cascas con el Pasatiempo y ha ejecutado también trabajos de mejora en el puente sobre el río Mandeo, en la zona de A Ribeira.

En A Ribeira, en los últimos días se llevó a cabo la sustitución de varias traviesas de madera dañadas, la reparación de los arcos del paso y la aplicación de un barniz anti-deslizante. El gobierno local indicó que estas actuaciones se completarán con la colocación de una malla antideslizante en las próximas semanas con el objetivo de reforzar la seguridad del tránsito peatonal. La intervención en la pasarela de As Cascas tuvo como finalidad co-

regir los daños detectados y evitar posibles riesgos de fallo estructural en el futuro. Para ello se cambiaron los elementos afectados por nuevas piezas de madera tratada, tanto en las barandillas como en las vigas, rastreles y el entablado del suelo. Además, se colocó una lámina bituminosa como barrera impermeable entre la tarima y los rastreles de apoyo, con el fin de reducir la acumulación de humedad.

También se protegieron las vigas con cabezales y remates de aluminio para frenar su deterioro, se aplicó un tratamiento fungicida preventivo específico para madera y se sellaron fisuras y pequeñas grietas con resinas o masillas de exterior en aquellas piezas que podían ser reparadas sin necesidad de ser sustituidas. La actuación incluyó asimismo una limpieza profunda de la madera y un sellado



final de terminación. La alcaldesa, María Barral, destacó que se trata de 'una pasarela muy utilizada por la ciudadanía de Betanzos' y que, por su ubicación, venía sufriendo un alto nivel de humedad acumulada.

Esa exposición favoreció la aparición de una pudrición fúngica activa en distintos puntos de la estructura, aumentando el riesgo de debilitamiento de la madera y con ello la posibilidad de fallos estructurales.

La Policía Local de Betanzos traslada sus oficinas al edificio Liceo

La Policía Local trasladó el pasado día 22, sus oficinas al edificio Liceo. Ocupará el área donde estaban los servicios de Urbanismo, que seguirán también en el Liceo pero en el ala más próxima a la Alameda, junto al departamento de Obras. El resto de servicios de atención vecinal continúa igualmente en el Liceo.

El nuevo punto de atención al público funciona de lunes a viernes, de 9.00 a 14.00.



Además, se mantendrá un dispositivo telefónico permanente las 24 horas: en el 981 770 694 para información general, atestados y objetos perdidos, y en el 981 770 602 para emergencias. Para adaptar las dependencias, el Ayuntamiento realizó trabajos de mejora que incluyeron la creación de vestuarios, puestos de atención, despachos y armero. Este traslado es un paso intermedio antes de la sede definitiva anunciada en el antiguo edificio de Sindicatos.

La liberación de las antiguas instalaciones de la Policía Local en el casco histórico permitirá convertirlas en un centro museístico y en un nuevo punto de información turística. Diputación y Ayuntamiento firmaron un protocolo para poner en marcha una exposición estable que difunda la historia y la identidad de Galicia.

Premio para la Biblioteca Municipal

La biblioteca municipal logra otro premio por su programa Paseos librescos. Solo unos días después de que el Ministerio de Cultura le concediese uno de los galardones María Moliner, la Xunta ha otorgado a esta iniciativa el primer premio del certamen Bibliotecas que inspiran en la categoría de concellos de más de 10.000 habitantes. Se reconoce así la labor del proyecto Paseos Librescos, destacada por el comité evaluador tras un análisis riguroso y comparativo de numerosas propuestas, todas ellas de gran mérito.

El comité destacó la calidad técnica y organizativa del proyecto, reflejada en un diseño cuidadoso, con objetivos claros e indicadores de evaluación adecuados, y la decidida apuesta por un enfoque innovador que combina tradición y modernidad, integrando dinámicas presenciales y participación ciudadana.

Servicio de Ayuda en el Hogar

Betanzos acaba de adjudicar el Servicio de Ayuda en el Hogar a la empresa “Iades” para los dos próximos años, tras un proceso al que concurrieron otras tres empresas. Se trata del servicio social con mayor peso económico en el presupuesto municipal, con un gasto anual que supera 1,3 millones de euros, y que actualmente llega a 108 personas usuarias. La alcaldesa, María Barral, subrayó que, aunque no se trata de una competencia estrictamente municipal, el Ayuntamiento está asumiendo algo más del 50% del coste total, incluyendo en ese porcentaje aportaciones simbólicas de las personas usuarias, mientras que el resto procede de la Xunta y del Estado

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° 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)

Teléfono: 881 980 165 - 626 407 200
huzon@centroauditivoaudioshop.com



Asfaltado de dous camiños municipais en Vixoi

As actuacións execútanse no acceso entre a N-6 e Trasdoval e no tramo de San Vitorio entre a antiga taberna e Bouzavidal O Concello de Bergondo ten en marcha os traballos de asfaltado de dous camiños municipais na parroquia de Vixoi, obras financiadas a través do Agader (Axencia Galega de Desenvolvemento Rural).



As actuacións céntranse en mellorar o firme e as condicións de accesibilidade en dous puntos considerados prioritarios pola veciñanza.

Un dos tramos nos que se está intervindo é o camiño que conecta a N-6 con Trasdoval, unha vía utilizada tanto por residentes como por tránsito agrícola e de servizo. O outro punto de obra localízase en San Vitorio, no percorrido que vai desde a antiga taberna ata Bouzavidal.

Incluye un sendero fluvial que conectará Agrumias y Cambade, en la parroquia de Lubre

Bergondo lleva al Pleno la aprobación definitiva del Plan Especial del Río Maior en Lubre

Bergondo.

El Concello de Bergondo llevará a sesión plenaria extraordinaria la aprobación definitiva del Plan Especial del Río Maior, en la parroquia de Lubre, un proyecto que implicará la construcción del Paseo Fluvial del Río Maior y permitirá la puesta en funcionamiento de la red de saneamiento de la zona.

El Ayuntamiento da este paso tras recibir el informe favorable de la Dirección General de Urbanismo de la Xunta de Galicia, último trámite necesario antes de proceder a la aprobación definitiva, el proceso de expropiación, la redacción del proyecto constructivo y la posterior licitación de las obras.

Mediante este Plan, se pondrá en funcionamiento la red de saneamiento de la parroquia de Lubre, con la construcción de tres nuevos

colectores que completarán la red de aguas residuales de la zona (formada por otros siete colectores ya ejecutados) y que permitirán su puesta en servicio, conduciendo las aguas residuales a la EDAR de Gandarío.

Además, se proyecta un sendero fluvial que conectará las localidades de Agrumias y Cambade, en la parroquia de Lubre, con un recorrido de unos 2184 metros de longitud. Este sendero, construido con madera laminada de pino tratado, se convertirá en un nuevo espacio de ocio para los residentes de la zona y en un atractivo turístico para el municipio.

También se llevará a cabo la restauración ambiental de la zona, afectada por la presión urbanística de los últimos años, y se incluirán medidas para reducir el riesgo de inundaciones en dos puntos identificados como especialmente sensibles.



Reunión del Consejo Escolar Municipal de Bergondo



El Ayuntamiento de Bergondo celebró una nueva sesión del Consejo Escolar Municipal, órgano participativo que reúne a la comunidad educativa del municipio con el objetivo de analizar la situación de los centros y avanzar propuestas conjuntas para mejorar la calidad educativa.

A la reunión asistieron representantes del CPI Cruz do Sar, el CRA de Bergondo, el Centro de Formación de Adultos (CFA) de Guísamo, el CPAP de Fiofre, la Escuela Infantil Municipal, alumnos y profesorado, así como la ANPA As Mariñas y la recién creada Asociación de Familias "As Escoliñas" del CRA, que se presentó oficialmente en la reunión. Una representación del CPAP de Fiofre también estuvo presente, por primera vez, refor-

zando así la colaboración y coordinación entre todos los centros educativos.

La reunión, presidida por la alcaldesa, Alejandra Pérez Máquez, y con la presencia de la concejala de Educación, Patricia Vázquez, y el inspector de Educación, abordó diversos temas de interés común, como el aumento del alumnado con necesidades educativas especiales. Se destacó la importancia de seguir trabajando en la inclusión y la diversidad, un reto que requiere la implicación tanto de los centros como de las familias. El CPAP ofreció la posibilidad de establecer una colaboración aún más estrecha con el resto de centros del municipio para crear sinergias y compartir recursos educativos.

Adquisición de una parcela para promover vivienda destinada a jóvenes

Abegondo.

Abegondo acaba de iniciar el proceso de adquisición de un terreno ubicado cerca de centros urbanos con el fin de construir viviendas para jóvenes. El alcalde, José Antonio Santiso, explicó que la medida busca dar una respuesta directa a las dificultades de los jóvenes para acceder a la vivienda: «Se trata de una acción esencial en un contexto de constante aumento de precios, que perjudica

a la ciudadanía y afecta especialmente a los jóvenes». El Ayuntamiento busca terrenos que cumplan una serie de requisitos. La parcela debe tener una superficie mínima de más de 10.000 metros cuadrados y estar ubicada en contacto directo con suelo urbano consolidado del municipio. Además, debe incluir edificaciones tradicionales con una superficie mínima de 1.000 metros cuadrados y tener la clasificación urbanística de suelo rústico.



Supermercados
COVIRAN
La Ría - O Burgo

**Calidad, Confianza
y Cercanía**

C/ Anxo Senra Fernández, 7 bajo - O BURGO
15670 Cuilerao (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



**A Tenda de
DANIELA**

Productos Gallegos, Ecológicos y Artesanos
Dulces Navideños y Cestas Personalizadas

Avda. Ramón Núñez Montero, 30 - Baixo Comercial - OLEIROS

881 894 823 - 644 051 122

atendadecoviran@gmail.com

atendadedaniela

Pasarela del Castillo de Santa Cruz

El Ayuntamiento de Oleiros lleva reclamando desde hace más de dos años la necesidad de renovación de la pasarela de Santa Cruz. A pesar de que el Ministerio de Transición Ecológica aceptó las solicitudes del Ayuntamiento y está realizando los trámites previos a la obra, urge acelerar el proceso ante lo estado de deterioro de la pasarela, cada vez más visible. En cumplimiento del compromiso alcanzado con el Gobierno municipal, el Gobierno central procedió a la redacción del proyecto de construcción de una nueva pasarela de acceso. Urge concluir el proyecto y contratar la obra lo antes posible para la que se estima un coste de 1 millón de euros. El Ayuntamiento había presentado un anteproyecto y diversos informes técnicos que avalaban la urgente necesidad de actuar por cuestiones de seguridad. El secretario de Estado de medio ambiente se había comprometido con el alcalde y con el concejal de Obras Públicas a realizar la obra y así lo está haciendo, aunque urge acelerar los plazos.

El objetivo es transformar el Parque do Porto en un espacio público más verde, accesible e integrador y plenamente conectado con el Paseo Marítimo

El Concello de Sada saca a licitación la humanización del Parque do Porto por 215.000 euros

Sada.

El Ayuntamiento de Sada ha publicado en la Plataforma de Contratación del Sector Público la licitación de las obras de humanización del Parque do Porto, una actuación incluida en el Plan de Obras y Servicios de la Diputación de A Coruña. El proyecto cuenta con un presupuesto base de licitación de 215.477,18 euros y fija un plazo de ejecución de seis meses desde el inicio de las obras.

El diseño prevé la creación de tres áreas diferenciadas para infancia, juventud y personas mayores, con el fin de responder a las necesidades de ocio de cada grupo y favorecer la convivencia en una misma área urbana.

Entre las actuaciones previstas figuran la instalación de nuevos



juegos infantiles y equipamientos específicos para adolescentes, así como la mejora del mobiliario urbano con bancos, mesas, papeletas y fuentes.

El proyecto contempla además la renovación de la iluminación y la introducción de más vegetación y zonas de sombra, con el objetivo de mejorar el confort y

la calidad ambiental del entorno.

El alcalde de Sada, Benito Portela, destacó que esta actuación 'forma parte de la apuesta continua del Gobierno local por la recuperación y humanización de los espacios públicos, haciendo de Sada una villa más amable, verde y accesible para vecinos y visitantes'.

Nuevo inspector de policía en Sada

El Concello de Sada dispone ya de nuevo inspector de la Policía Local. El Boletín Oficial de la Provincia publicó el nombramiento de Alejandro Carballo, que ocupará el puesto como funcionario en prácticas hasta superar el curso de capacitación para la nueva categoría de la Academia Galega de Seguridade Pública (Agasp). Una vez superada la prueba, será nombrado funcionario de carrera en la plaza de inspector. El BOP publicó también el nombramiento de tres agentes que adquirirán la condición de carrera previa prestación del juramento o promesa.

Premio Cidades que Camiñan 2025

O alcalde, Ángel García Seoane, recibiu en La Línea de la Concepción o Premio Cidades que Camiñan 2025, outorgado a Oleiros na modalidade de concello mediano pola creación do paseo fluvial de Iñás e Nós. Con esta destacada distinción por parte da entidade de referencia en España e Portugal en transformación urbana e mobilidade reconécese as políticas de mobilidade do Goberno municipal de Oleiros.

Deseñar e realizar a senda entre Nós e Iñás como un itinerario alternativo á NVI foi o motivo que tivo o xurado para conceder o premio. Facilitar a mobilidade natural durante 4 km desa estrada radial por un camiño libre de coches e rúidos, que recorre entre bosques polo interior sur do concello conectando O Seixal con Iñás, e todos os núcleos e urbanizacións que hai ao longo do percorrido, foi a misión desta ruta ciclo peonil. O xurado, destacou que a senda é "un modelo senlleiro de desenvolvemento territorial cunha aposta pola mobilidade natural".

El Parque Rosalía Mera de Oleiros elegido Mejor Jardín Gallego 2025

Oleiros.

El municipio de Oleiros vuelve a estar de enhorabuena: el Parque Rosalía Mera, situado en Dorneda, ha sido galardonado con el Primer Premio en la 5ª edición de los Premios Xardín Galego 2025, un certamen de gran prestigio organizado por la Asociación Galega de Empresas de Xardinería (Agaexar). El jurado, formado por reconocidos profesionales del ámbito de la jardinería ecológica y paisajismo, destacó este espacio por su diseño innovador, su integración con el entorno natural y su fuerte compromiso con la sostenibilidad y la participación ciudadana.



El Parque Rosalía Mera, ubicado entre las calles do Mar y da Poza, se ha consolidado en poco tiempo como un pulmón verde lleno de vida que combina sostenibilidad, biodiversidad, aprendizaje, ocio y movilidad. Con 19.908 m2, este espacio público ha sido concebido para favorecer la convivencia intergeneracional, ofreciendo zonas accesibles y confortables para el paseo, el descanso, el deporte y la relación social. El jurado del certamen destacó que el Parque Rosalía Mera es "un proyecto ejemplar por la integración de arte, técnica y sostenibilidad", valorando especialmente su implicación social, el uso de especies autóctonas y materiales locales, así como su diseño resiliente y orientado al bienestar bioclimático.

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. CAPILARIDAD
CONDENSACIÓN
IMPERMEABILIZACIÓN

Diagnóstico Gratuito

Tras el éxito de la primera edición, la entidad vecinal vuelve a apostar por esta actividad

Villarrodís celebra el 14 de noviembre la segunda edición de su Magosto vecinal

Arteixo.

La Asociación de Vecinos de Villarrodís, celebrará el viernes 14 de noviembre, de 19.00 a 21.00 h, la segunda edición de su Magosto, una cita pensada para reunir a los vecinos y vecinas en torno a las castañas, los cuentos y la buena conversación en el centro social de Villarrodís. Habrá castañas asadas, refrescos y narración oral, en un ambiente festivo y familiar pensado para todas las edades. La organización invita a toda la vecindad a participar y a mantener viva esta tradición que cada año marca el ritmo del otoño gallego. La jornada incluirá música y actividades para los más pequeños, convirtiendo el centro social de Villarrodís en un lugar de fiesta y reencuentro.



Se renovará el firme y se ganarán plazas de aparcamiento

Campaña de difusión en los barrios sobre la implantación del quinto contenedor

A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña inicia una campaña informativa ciudadana para que los residentes puedan resolver sus dudas sobre la nueva forma de separar y recoger los residuos urbanos.

«Desde el Gobierno de Inés Rey, buscamos dar a la ciudadanía la máxima información posible sobre el quinto contenedor y resolver todas las dudas mediante acciones en todos los barrios durante los próximos meses», indicó Yoya Neira, concejala de Medio Ambiente.

La campaña incluye la instalación de una carpa con material informativo y actividades interactivas para explicar el cambio en el modelo de recogida y la separación de residuos en los hogares. También se ofrecerán charlas informativas en centros

cívicos para las asociaciones de vecinos o entidades que lo soliciten, así como publicidad en medios de comunicación y contenido en redes sociales. «El nuevo contenedor de tapa gris, destinado a la fracción resto, ya se ha instalado en diferentes barrios y estamos a disposición de los vecinos para resolver cualquier duda que puedan tener sobre su uso», afirma Neira.

La implantación de este nuevo sistema de recogida de residuos urbanos supone que a partir de ahora los ciudadanos tendrán que utilizar el contenedor de tapa amarilla únicamente para envases (bricks, latas o envases de plástico) y habrá un nuevo contenedor, con tapa gris, para la fracción resto (restos de barrido, trapos, productos de higiene femenina o pañales).



Rehabilitación energética de viviendas en el Barrio das Flores

El Ayuntamiento de A Coruña acaba de aprobar una subvención de 2.136.953,09 euros para la rehabilitación energética de 143 viviendas y 11 locales comerciales en el Barrio das Flores. La ayuda, concedida a la comunidad de las manzanas 45 y 46 de las calles Xeranos y Xira-sois, se enmarca en el Programa de Ayudas a Actuaciones de Rehabilitación de Barrios, financiado por la Unión Europea a través de los fondos NextGenerationEU.

La intervención permitirá actuar en un total de nueve portales, contribuyendo a la mejora de la eficiencia energética de los edificios mediante la renovación de la envolvente térmica (fachadas y cubiertas) y la impermeabilización de una plaza privada situada sobre los garajes. Estas mejoras permitirán una reducción de más del 30 % en el consumo de energía primaria no renovable, lo

que se traducirá en un mayor confort térmico y un ahorro para el barrio.

La subvención se tramitó tras verificar que la propuesta cumplía todos los requisitos técnicos y administrativos exigidos por la normativa estatal y europea. La actuación deberá completarse antes del 30 de junio de 2026.

Esta es una de las actuaciones incluidas en los Entornos Residenciales de Rehabilitación Programada (ERRP) de la ciudad, un instrumento con el que el Ayuntamiento impulsa la mejora integral de los barrios a través de la colaboración interadministrativa con la Consejería de Transportes y la Xunta de Galicia.

El Gobierno municipal destaca que estas iniciativas forman parte de una estrategia más amplia que busca consolidar una ciudad más sostenible y cohesionada.



CENTRO MÉDICO SANTA MARÍA

ESPECIALIDADES:

- Otorrinolaringología
- Dermatología
- Psicología
- Podología

**INFORMES MÉDICOS
Y PSICOPEDAGÓGICOS PARA:**

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

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



ORTOPEDIA BETANZOS

**CAMAS • ANDADORES • SILLAS
DE RUEDAS (plegables, eléctricas...)
CALZADO (Pie diabético) • FAJAS Y PLANTILLAS A MEDIDA
PRÓTESIS DE MAMA (sujetadores y bañadores) • BRAGUEROS (hernias), etc.**

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

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

CENTRO DE DÍA CASTELAO



PARA PERSONAS MAYORES

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

Servicio de transporte adaptado
(consultar condiciones y disponibilidad).

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

UNIDAD DE ALZHEIMER

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

Ferrolterra con el programa "Que non te lén, ti elixes"

"Que non te lén, ti elixes" es el nombre del programa impulsado por las Consellerías de Emprego, Comercio e Emigración y de Educación, Ciencia, Universidades e FP, que llevará charlas didácticas y debates a siete centros educativos de Ferrolterra, con el objetivo de fomentar la elección de profesión libre de prejuicios de género. Entre los 36 beneficiarios en total de la provincia de A Coruña figuran los siguientes colegios e institutos localizados en la comarca, todos ellos sostenidos con fondos públicos y que imparten los cursos de 3º y 4º de ESO: La Salle, Sofía Casanova, Concepción Arenal e IES de Catabois (de Ferrol), Jorge Juan y As Telleiras (de Narón) y Punta Candieira (de Cedeira). "Que non te lén, ti elixes" continúa con los mismos objetivos: seguir avanzando en la inclusión de mujeres en sectores tradicionalmente masculinizados como pueden ser el forestal, la construcción, el marítimo-pesquero, el metal o las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Se incorporarán como novedad este año actividades con contenidos relacionados con la presencia de hombres en profesiones que, de la misma manera, son consideradas tradicionalmente feminizadas.

El Ministerio de Interior tramita la creación de una Unidad de Prevención y Reacción (UPR) de la Policía Nacional para la Comisaría de Ferrol-Narón

Unidad de Prevención y Reacción de la Policía Nacional para Ferrol



El Ministerio de Interior tramita la creación de una Unidad de Prevención y Reacción (UPR) de la Policía Nacional para la Comisaría de Ferrol-Narón, según ha confirmado el subdelegado del Gobierno, Julio Abalde, al término de la Xunta Local de Seguridade en la que ha participado. "Está solicitada e esperamos que en tempo breve poida ser concedida", explicó Abalde, que aseguró que la unidad permitirá "incrementar o número de efectivos" en 33. El representante del Ejecutivo central en la provincia calificó la reunión entre los responsables de los cuerpos de seguridad de "moi

frutífera" y recordó que las Policías llevaban "traballando coordinadamente desde hai moito tempo". Ahora, precisó, esa colaboración "xa ten unhas bases legais que se plasmarán en protocolos de actuación conxuntos para aumentar a seguridade da cidadanía en Ferrol".

El alcalde, José Manuel Rey Varela, apuntó por su parte que la seguridad "é unha responsabilidade colectiva" y que el nuevo convenio va a permitir dar continuidad a "unha historia de colaboración entre os distintos corpos". "Coñecemos os problemas",

añadió el regidor, "e por iso remarcamos a necesidade dun plan específico entre a Policía Local e a Nacional que se dará a coñecer proximamente, en canto se rematen os estudos técnicos por ambas dúas partes". Por otro lado, el subdelegado y el alcalde se refirieron a la futura Comisaría en la parcela del Sánchez Aguilera. "Hai un acordo asinado entre o Concello e o Ministerio", dijo Abalde, "que está condicionado á urbanización do acuartelamento, pero o compromiso político está aí. Agora ben, os prazos e os procedementos hai que cumprilos".

Os Consellos Territoriais de Narón proseguen ata decembro

A concelleira de Participación Cidadá, Olga Ameneiro, anunciou novas datas de celebración dos Consellos Territoriais a través da Escola de Participación Cidadá.

Entre novembro e o próximo mes de decembro está previsto que se leven a cabo nos diferentes centros cívicos. No mes de novembro están programados, o de Piñeiros, día 11 ás 17:00 horas; o día 12 o de San Mateo a partir das 18:00 horas; o 24 ás 16:30 horas será no Val; e o 26 ás 19:00 horas o de Freixeiro, no local social de Virxe de Fátima.

Xa no mes de decembro terán lugar os Consellos de Pedroso, día 9 ás 19:00 horas; e o día 10 o de Xuvia a partir das 19:00 horas.

As persoas interesadas en recibir máis información sobre estes Consellos Territoriais poden poñerse en contacto coa Escola de Participación Cidadá de Narón a través do número de teléfono **603 865 413** ou do correo electrónico: escolaparticipacion@naron.gal

Empresas muy cerca de ti

andrea deiros
técnica láser

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

cita previa

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Comissaría de Saúde 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 BRETANZOS (A Coruña) Telf.: 881 980 165 - 626 407 200
buzon@centroauditivoaudioshop.com

sada
inmobiliaria

TU AGENCIA INMOBILIARIA DE CONFIANZA EN SADA

c/ Linares Rivas, 3 bajo. 15160 SADA
618 088 523 - 981 620 417
info@sadainmobiliaria.com
www.sadainmobiliaria.com

ROBUR CLÍNICA DENTAL

ODONTOLOGÍA GENERAL • ORTODONCIA
ODONTOPEDIATRÍA • PERIODONCIA • CIRURÍA
IMPLANTOLOGÍA • ESTÉTICA DENTAL

*! tu sonrisa,
es lo que más nos importa!*

Federico Tapia: 981 151 239 / Elviña: 981 281 452
Ventorrillo: 981 273 566 / Narón: 981 381 911
Santiago: 981 572 568



por Esther López Castro

Concepción Arenal, alas de luz y justicia

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: Este mes va mi reconocimiento para una de esas destacadas mujeres gallegas, que en un tiempo en que la mujer carecía de los derechos fundamentales, como por ejemplo, poder acceder a una formación académica. Nuestra destacada heroína nació en Ferrol en 1820. Su predisposición a luchar por los derechos de las mujeres y de todos los seres vulnerables, la llevó a prepararse y alcanzar imposibles metas. Espero que sea de vuestro agrado este breve retrato poético a tan inefable luchadora de los derechos humanos.

Concepción Arenal, alas de luz y justicia

Esther López Castro

Viene acercándose a Ferrol
un amanecer de fulgor
plateado,
desprende su polvo de
estrellas
y posa esa corona de luz
en una cuna que duerme a
la espera
de mecer mágicos sueños.

Luna y sol van a la cita
para iluminar con sus rayos
unos ojos receptivos
que pronto verán la luz,
y fijarán en la retina
esa claridad inmensa
que han de esparcir sin
reserva,
en esos pozos profundos
de intensa oscuridad.

Proclamando en la mirada
esa herencia de luz,
lleva en el alma justicia
y en la mano firmeza.
No da a su lucha cuartel,
y como ola marina

que nadie va a detener
entrará sin avisar
en el recinto acotado,
a las mujeres vedado,
llamado Universidad.
Cambia collar por corbata,
lleva de hombre un disfraz,
y se aventura sin miedo
hacia lo desconocido,
un laberinto intrincado
de complicada salida.

No queda hueco o parcela
que ella evite recorrer,
buscando el ansiado atajo
que linde con la justicia,
y poner así alas a un alma
ganada para la Libertad.

Lucha por causas perdidas
y va rompiendo cadenas.
Será un torrente de luz,
un fuerte soplo de brisa,
que a esa justicia que es
ciega va a destaparle
los ojosque un velo
vino a tapar.



por Eva Vidal

Así nos va...

Observo con expectación, tristeza e inmensa preocupación la evolución de los últimos acontecimientos del conflicto entre Rusia y el resto del Mundo. Las cosas no parecen ir a mejor sino todo lo contrario. Así funcionamos los humanos. Es como si cuando nacemos la Madre Naturaleza hubiese insertado en nuestro interior un chip prodigioso que nos genera de manera automática la imperiosa necesidad de imponer nuestra voluntad y hacer lo que nos apetece sin pensar en las consecuencias que ello pueda repercutir en otros. Todos los días se observa con la naturalidad de lo cotidiano. Está tan apegado a nosotros que ya ni le prestamos atención. Poseemos una habilidad exquisita que nos faculta de modo innato para molestar al de enfrente sin ningún motivo consistente para hacerlo. Ello nos causa, además, un alto grado de satisfacción, nos hace sentir superiores a nuestros congéneres y nos abandera como los orgullosos poseedores de las más altas cualidades personales, considerando al contrario más pequeño y débil. Una falacia incontestable si tenemos en cuenta que, ya hace siglos, Charles Darwin valoraba a los seres vivos en su conjunto independientemente de su fortaleza cuando decía: “No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni lo más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios”. Siempre me ha llamado poderosamente la atención la importancia que tiene para todos nosotros “tener la razón”.

Probablemente el Putin éste en su retorcida cabeza también cree que la tiene. La razón es algo tan terriblemente subjetivo que me provoca una gran hilaridad que peleemos tanto para poseerla cuando sirve para tan poco en sí misma. Existe una diferencia terrible entre hacer lo que consideras adecuado en cada momento en el convencimiento de que tu intelecto así te lo indica, y pensar que el de al lado tiene que entenderlo y aceptarlo como una verdad universal. Esto que puede parecer una pero grullada, es la gran premisa por la que se rige el universo y la causa de todas las profundas crisis y penurias históricas que hemos atravesado desde que el mundo es mundo. Así nos va. Los seres humanos luchamos arduamente para hacernos con ese bien tan preciado

en cualquier circunstancia y a cualquier precio, dejándonos la piel en ello cada día. Gastamos prácticamente todo el tiempo que dura nuestra existencia en intentar convertir nuestras opiniones y nuestra particular forma de entender todo lo que nos rodea en un dogma para los demás y valoramos nuestro bienestar exclusivamente en la cantidad de veces que conseguimos imponer nuestros criterios y resultar los orgullosos vencedores de una contienda que, en realidad es completamente inútil y estéril si sólo sirve para alejarnos de las personas que tenemos a nuestro lado.

Este ruso de mirada amenazante es un ejemplo perfecto: Se le ha metido en la cabeza que quiere anexionar a su país parte del territorio ucraniano y su cabezonería no parece tener límite. Se está dejando la piel en su obsesión de conseguir lo que quiere obviando el pequeño detalle de que la piel que va cayendo día a día es la de otros, no la suya. Curiosamente, como la mayor parte de estos personajes estereotipados, él defiende sus ideales desde un cómodo y vistoso sillón dorado utilizando las vidas de sus ciudadanos estén o no de acuerdo con él.

Siempre sucede de igual manera. Cuando la contienda se origina en algún hecho de carácter subjetivo (que suele ser casi siempre) el problema está servido. ¿Qué es lo más adecuado hacer ante una circunstancia concreta? ¿Cuál es la mejor decisión para afrontar algo que no nos afecta en exclusiva y tiene consecuencias frente a terceros? ¿La tuya? ¿La mía? Entonces sí. Entonces sí que se desencadena la más bestial de las furias infernales para erigirse en el líder incuestionable de la contienda. El desastre está garantizado. Familias, amigos, grupos sociales, países enteros... todos hemos sucumbido a las devastadoras consecuencias de intentar someter a alguien a las premisas de nuestra “razón”.

Finalmente, puede que creas haberla impuesto, puedes regocijarte y retorcerte de satisfacción al sentirte el más hábil de los seres humanos. Ya la tienes. ¿Y ahora qué? ¿te sientes más fuerte o poderoso? ¿quizás más inteligente? ¿Te has parado a pensar de qué te sirve si para alcanzarla has dejado tal destrozo tras de ti que no puedes ni siquiera disfru-

tarla? Y es que existe sólo una verdad incuestionable: ¿Cuántos personajes históricos han podido sentir el cosquilleo interno que provoca el sentirse satisfecho al imponer lo que para él era algo razonable? Pues básicamente todos. Seguro que incluso Hitler en su momento y en su retorcida cabeza, pensó que hacía lo que debía cuando embarcó al mundo en una sangrienta guerra en los años cuarenta y seguro que también pensó que hacía lo que debía cuando aniquilaba las vidas de seres humanos en aquellos terroríficos campos de concentración. Seguro, que aquellos que justifican los ataques a personas con identidad sexual diferente, a quienes vienen de otros países en busca de libertad y comida y en general, a cualquier ser humano que represente una opción personal o social distinta a la suya, creen también necesario tratarlos con desprecio y violencia y defienden esa teoría a capa y espada. A violenta espada especialmente. Este ruso a quien la historia ha permitido manejar el destino de millones de ciudadanos es uno de esos peculiares personajes. Me sorprende que, a pesar de la brutal de esa situación, todavía alguno de nosotros nos incorporemos a ese circo y nos pongamos a discutir con ese “elemento” para intentar convencerle de que la suya es una opción absolutamente despreciable. Aún así lo hacemos.

No sé yo si los peores no seremos los que derrochamos nuestro tiempo y energía intentando convencer a cuatro imbéciles de algo tan elemental como que es imprescindible respetar los derechos, libertades y formas de entender la vida de cualquier ser humano. Cierto es, y no lo digo en su defensa, que todos llevamos insertado en nuestro interior esa tara. ¿Nos hemos parado realmente a pensar cuántas veces hemos conseguido cambiar la opinión de otra persona aún después de eternas, tediosas e insostenibles discusiones? Yo podría contarlas con los dedos de una sola mano.

Y aún así caemos una y otra vez en ese hoyo profundo y vamos a por la siguiente. Fue Bertrand Russell el que dijo en una ocasión “Nunca moriría por mis creencias, porque bien podría estar equivocado”. Qué gran teoría. Sin duda válida para el ruso pero también para cualquiera de nosotros.

cenor
tu tienda de confianza

**¡COMPRA ANTES
DEL BLACK!**



SECADORA
BALAY
3SC378B

479€

CONDENSACIÓN

TV 55"
LG
55NANO82T6B
429€

NanoCell

Web OS

LG NanoCell

139 cm
55"

DISPONIBLE EN 65"
499€
65NANO82T6B

**ELECTRÓNICA
CÉSAR**

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

Ofertas válidas del 01/11 al 20/11 de 2025 o fin de existencias.
Los PVPs no incluyen entrega a domicilio ni instalación.



La marca de la estrella está en pleno proceso de lanzamiento de uno de los coches eléctricos más esperados

El Mercedes CLA eléctrico, ya está aquí con más de 500 km. de autonomía

Motor.

La versión más básica del nuevo Mercedes CLA, que supera los 500 km de autonomía, ya tiene precios, y está lista para medirse al nuevo Tesla Model 3 Standard.

Si Mercedes sabía que Tesla iba a lanzar una versión más barata y simplificada del primer modelo de su gama de productos, es un misterio, pero la llegada de esta inesperada versión permitirá al fabricante americano dejar a un lado una de las maniobras que más han desestabilizado a la industria en los últimos años, al jugar continuamente con el precio de sus coches eléctricos.

Un juego que también le ha costado caro a nivel de confianza de los clientes, y en el que Mercedes ha tratado de mantenerse al margen. Sin embargo, los de la estrella quieren devolvérsela ahora a la marca de Elon Musk con el lanzamiento de una versión mecánica más básica del nuevo CLA eléctrico. Los de la estrella han cumplido la promesa que hicieron el pasado verano, cuando anunciaron la llegada de esta opción en otoño, y que ya se está materializando.

El Mercedes CLA 250+ no es ya la primera versión de la gama de este sedán compacto, sino que lo es el nuevo CLA 200 EQ Technology. Una opción que se presenta con un aspecto menos llamativo en el acabado base, pero que no renuncia a una estética más sugerente y a un completo equipamiento de serie, como el de las otras dos versiones ya a la venta, y como puedes comprobar en los siguientes extractos de los tres acabados disponibles.



El nuevo Mercedes CLA 200 EQ cuenta con un solo motor eléctrico colocado en el eje trasero, y con el que rinde una potencia máxima de 165 kW. Una cifra equivalente a 224 CV y que se alimenta de una batería con una química más barata que las de iones de litio. De ferrofosfato de litio (LFP) y una capacidad de 58 kWh, dispone de una autonomía máxima con una sola carga de nada menos que 541 kilómetros, y de hasta 629 kilómetros en un uso exclusivamente en ciudad.



Precios Mercedes
CLA 200 EQ en Alemania

Versión

Progressive

46.949,66 €

AMG Line

51.386,88 €

AMG Line Plus

CLA 200 EQ 165 kW

56.202,81 €

• Precios vigentes en Alemania desde Octubre / 2025, sin descuento u otras promociones.

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
ANIBAL

Rúa Dalmier, Parcela 101 B, nº 14
Pol. Ind. Espíritu Santo, Cambre, La Coruña
Telf.: 981 77 27 01 / 606 41 85 63 / Fax.: 981 77 58 52
rad.anibal@gmail.com
www.radiadoresanibal.com



Entre los meses de enero y agosto, las matriculaciones de vehículos industriales retrocedieron un 7,9%, alcanzando un total de 20.927 unidades entregadas

Las matriculaciones de vehículos industriales aumentaron hasta casi un 23% en septiembre

Redacción.

El mercado se ha incrementado en un 22,8% en el noveno mes de este año, hasta alcanzar las 2.745 unidades, según los datos de la Asociación Nacional de Fabricantes de Automóviles y Camiones, Anfac.

Por segmentos, los industriales ligeros, de entre 3,5 y seis toneladas, han sumado un total de 53 unidades, lo que representa un incremento del 29,3% en las matriculaciones. En su caso, las ventas de los camiones medios, de entre 6 y 16 toneladas, se han reducido en un 22,3%, con 206 unidades matriculadas.

Además, las entregas de vehículos pesados que cuentan con más de 16 toneladas han aumentado un 28,9% hasta alcanzar las 2.486 unidades vendidas en total.



El mercado se ha incrementado en un 22,8% en el noveno mes de este año, según los datos de la Asociación Nacional de Fabricantes de Automóviles y Camiones, Anfac.

Dentro de este segmento, los industriales pesados rígidos, con 417 unidades entregadas, se han incrementado en un 4,8% en el mes, mientras que las tractoras, con 2.069, han registrado un aumento del 35,1%. Los industriales ligeros, de entre 3,5 y seis toneladas, se mantienen estables con 648 unidades, mientras los camiones medios han caído un 17,9% hasta las 2.746 unidades.

Los vehículos pesados de más de 16 toneladas acumulan un total de 17.533 matriculaciones, que suponen un retroceso de un 6,4%.

Este dato se reparte, entre las 4.285 unidades de industriales pesados rígidos, que representan un retroceso del 6,3%, y las 13.248 tractoras, que implican una bajada del 6,4%.



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

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

Tras evaluar los primeros resultados en el Consello da Xunta, el conselleiro de Educación da cuenta en el Consejo Gallego para la Convivencia Escolar del cuestionario

El 75% de los alumnos de Primaria y ESO tienen teléfono móvil y se conectan a las redes casi todos los días



El conselleiro de Educación, Román Rodríguez tras evaluar los primeros resultados en el Consello da Xunta, da cuenta en el Consejo Gallego para la Convivencia Escolar del cuestionario.

En torno al 75% del alumnado gallego de 5º y 6º de Primaria y de ESO dispone de teléfono móvil y la mayoría se conecta a internet prácticamente a diario, según se desprende de la V Encuesta de diagnóstico de la convivencia 2025.

Así lo explicó el conselleiro de Educación, Ciencia, Universidades e FP, Román Rodríguez que, acompañado por la directora general de Ordenación e Innovación Educativa, Judith Fernández, dio cuenta de los resultados de este diagnóstico en el Consejo Gallego para la Convivencia Escolar, tras evaluar ayer en el Consello da Xunta los primeros datos.

Román Rodríguez explicó que, tras arrancar con la primera encuesta en 2015, con los resultados de 2025 es la primera vez que se dispone de una "radiografía completa" de la evolución de la convivencia en el período de una década y donde, a pesar de que los hábitos sociales y familiares "mudaron con la irrupción de las nuevas tecnologías", se constata una mejora del clima en las aulas, según lo expresan tanto las familias como los docentes y los propios alumnos.

El estudio consta de un amplio bloque sobre la convivencia en los centros escolares tanto para alumnado de enseñanza obligatoria (Primaria y ESO) como postobligatoria (Bachillerato y Formación Profe-

sional) y otro bloque enfocado a los hábitos sociales del alumnado, que se introdujo por primera vez en la encuesta de 2023.

Después de evaluar en el Consello da Xunta los resultados del primer bloque, en el que alcanza al segundo bloque, en concreto sobre el uso de las tecnologías y las redes sociales, hace falta destacar que alrededor del 90% del alumnado afirman que nunca o casi nunca recibió conductas intimidatorias por estos medios. Por su parte, el 98,8% de las familias afirma que sus hijos nunca o casi nunca se sintieron amenazados, intimidados, insultados o acosados a través de internet. Asimismo, el 76,09% del profesorado manifiesta que los conflictos relacionados con el uso incorrecto de los dispositivos electrónicos o de la red son hechos puntuales.

El titular de Educación recalzó que la convivencia es una "prioridad de Gobierno" reflejada en la Estrategia gallega de convivencia 2025, con el desarrollo de iniciativas pioneras como la prohibición de los teléfonos móviles en los centros educativos, la colocación de puntos naranja contra lo acoso o el Plan integral contra lo acoso y cibercoso escolar o la formación del profesorado, entre otros.

En este sentido se comprometió a seguir trabajando a destajo en el

"compromiso colectivo" con todos los integrantes de la comunidad educativa y con el resto de instituciones para erradicar conductas contrarias a la convivencia. En esta tarea se enmarca la futura Red de ayuntamientos contra el acoso, o la herramienta Termómetro Acoso Escolar que ya está la disposición de los centros educativos.

En lo que alcanza a los hábitos sociales de los alumnos, para recoger información sobre la coeducación y la convivencia más allá del recinto escolar, se recoge que el 46,51% del alumnado de 5º y 6º de Primaria (que fue el que participó en la encuesta) dispone de teléfono móvil, frente al 53,5% que así lo manifestaba hace dos años.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

El Círculo de los Días
Ken Follett

Ken Follett se adentra en su épica nueva novela en uno de los mayores misterios de la historia: la construcción de Stonehenge.

Seft, un extractor de sílex con un talento único, recorre la Gran Llanura en pleno calor estival para presenciar los rituales que señalan el comienzo de un nuevo año. Está allí para intercambiar sus piedras en las celebraciones del solsticio y encontrarse con Neen, la chica a la que ama. La próspera familia de Neen le ofrece además una forma de escapar de la brutalidad de su padre y

sus hermanos acogiéndolo en su comunidad de ganaderos. Una sacerdotisa que cree en lo imposible: Joia, la hermana de Neen, es idealista y con una increíble capacidad de liderazgo. De niña, asiste cautivada a la Ceremonia del Solsticio de Verano y sueña con un nuevo y espectacular monumento levantado con las piedras más imponentes del mundo. Pero la agitación está creciendo en las colinas y bosques de la Gran Llanura.

Un monumento que definirá a una civilización: La visión de Joia de un enorme círculo de piedras, reunidas por las divididas tribus de la Gran Llanura, inspirará a Seft y se convertirá en la obra de su vida.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sada / incluidas parroquias)

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

Si tu casa se enfría más de lo normal, puede que tengas problemas en las ventanas

Aísla las ventanas de tu hogar del frío

Redacción.

Una forma de ahorrar es aislar las ventanas del frío, ya que se puede perder hasta un 35% del calor de la calefacción por las rendijas. Si tu casa se enfría más de lo normal, puede significar que tienes problemas en las ventanas. Estas suelen ser una de las zonas más comunes por las que entra aire frío del exterior y por las que se escapa calor de la calefacción, sufriendo así las consecuencias de las bajas temperaturas.

Es recomendable revisar cristales, perfiles, persianas y hasta el cajón, ya que aquí puede estar la solución para aumentar la temperatura de las estancias de la vivienda. De esta forma contribuirás a aumentar la eficiencia energética de tu hogar, reduciendo la factura hasta en un 25%.

Para aislar bien las ventanas del frío te ofrecemos las siguientes soluciones. Las tres primeras requieren de obras y, por consiguiente, tendrán un coste económico más elevado. Pero las siguientes son pequeñas tareas que puedes realizar tú mismo sin mucho esfuerzo.

Cambiar ventanas

En primer lugar, y si dispones del dinero suficiente, puedes hacer una reforma de las ventanas. Se trata de una inversión con la que conseguirás optimizar el uso de la calefacción. El vidrio doble o triple es la opción más recomendable porque aísla tu casa del frío y calor pero también es la más cara. Si el marco es de PVC o madera, obtendrás un mayor aislamiento. La forma en la que se abren también influye, por eso son mejores las ventanas abatibles que las correderas.

Instalar persianas aislantes

Las persianas también juegan un papel importante a la hora de aislar térmica y acústicamente. Escoger una persiana con un buen aislamiento puede reducir notablemente el gasto energético del hogar. Es importante tener en cuenta tanto el material de fabricación, como el grosor de sus lamas y el cajón. Puedes elegir entre: Policloruro de vinilo (PVC), que proporciona un buen aislamiento y su coste es reducido. Aluminio con espuma de poliuretano, que



El vidrio doble o triple es la opción más recomendable porque aísla tu casa del frío y calor pero también es la más cara.

garantiza mayor aislamiento térmico, acústico y seguridad ante robos.

A su vez, el cajón donde se recoge la persiana puede ser de aluminio, lo que le confiere rigidez, pero menor aislamiento térmico y acústico; o PVC, con mejores prestaciones.

Existen cajones con aislamiento reforzado, que se pueden utilizar en ambos casos.

Instalar doble acristalamiento

Una buena opción más económica que las anteriores es instalar doble acristalamiento. Se trata de dos losas montadas en el marco de la ventana con un espacio entre sí, en el que hay un canal aislante lleno de gas: cuanto más espacio haya entre los vidrios, mayor será el aislamiento térmico.

Reparar las grietas

Si no quieres hacer obras, en primer lugar es importante analizar el estado en el que están los encuentros de las ventanas con los cerramientos. Si encuentras alguna entrada de aire puedes solucionarlo sellando con una masilla flexible las posibles grietas por las que se puede escapar el calor o entrar el frío y la humedad.

Mantenimiento de las juntas

Cualquier desperfecto o grieta, por pequeña que sea, puede hacer que el aislamiento térmico sea deficiente. Por ello, no hay que subestimar las juntas para aislar las ventanas del frío. Las juntas deben engrasarse al menos dos veces al año, utilizando un aerosol de silicona o vaselina ya que con el tiempo pueden desgastarse.

Aislar la caja de la persiana

Ya hemos mencionado que un punto importante en la fuga de calor y en la entrada de aire frío en casa es la caja de la persiana. Si no vas a cambiarlas puedes mejorar sus prestaciones aplicando espumas aislantes especiales con los que proteger este espacio.

Utilizar cortinas o estores

Aunque parezca algo insignificante, unas cortinas gruesas pueden suponer una barrera extra para evitar las pérdidas de calor en el hogar. Encontrarás múltiples opciones, desde cortinas aislantes, con forro térmico o de doble cortinado, entre otras. Al igual que con las persianas deberás tener presente el material, grosor y medidas.



Los burlletes son una solución sencilla y económica para frenar las corrientes de aire en tu hogar.

● 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

Gracias a los aceites esenciales, la aromaterapia funciona como una disciplina capaz de estimular nuestro cerebro y mejorar el estado físico, mental y emocional

Aromaterapia y aceites esenciales

Redacción.

La aromaterapia es una forma de terapia alternativa que emplea aceites esenciales naturales extraídos de plantas para promover la salud y el bienestar. Estos aceites, con sus fragancias y propiedades terapéuticas, se utilizan en diversos métodos, como inhalación, masajes y baños, para estimular los sentidos y equilibrar el cuerpo y la mente.

El olfato es el camino más rápido para llegar al cerebro, ya que existe una conexión entre el sentido del olfato y las emociones. Los aromas son capaces de estimular el cerebro y tener un impacto en la salud favoreciendo la relajación o alterando la percepción del dolor. Por esto se utiliza como complemento a las técnicas de la medicina convencional.

Su extracción se realiza mediante diferentes métodos, siendo los más comunes la destilación al vapor y la extracción por presión en frío. En la destilación al vapor, se introduce vapor de agua en la planta para liberar los compuestos aromáticos, luego el vapor se enfría y se condensa, separando el aceite esencial del agua. En la extracción por

presión en frío, se aplica presión mecánica a la planta para liberar los aceites esenciales presentes en su cáscara o piel. Este método se utiliza principalmente para obtener aceites cítricos, como el de naranja o limón. Ambos métodos conservan las propiedades terapéuticas de los aceites esenciales.

Los aceites esenciales no son grasos, y pueden ser muy líquidos o sólidos, como una resina

Algo muy importante a tener en cuenta es que los aceites esenciales puros no pueden usarse directamente sobre la piel, pues al ser tan concentrados podrían resultar dañinos para la salud. Se deben diluir en una sustancia base como aceites vegetales que trabajan como portadores. De este modo, trabajan en sinergia y multiplican sus propiedades.

Beneficios de la aromaterapia

Estos son los principales efectos positivos que puede producir sobre el organismo:

- Aliviar dolencias menores gracias a sus efectos analgésicos.
- Potenciar las defensas, actuando como antihistamínico.
- Control de la sudoración.

- Mejorar el proceso de digestión.
- Contrarrestar el estrés, la depresión y el insomnio.
- Aliviar problemas respiratorios y síntomas de catarros.

Aceites con propiedades

En la dosis adecuada, cada aceite esencial tiene sus propias virtudes.

- **Rosa Damascena:** antioxidante, antibacteriano, hidratante, regenerador y aporta bienestar.
- **Jazmín:** relajante, antidepresivo, antiinflamatorio y afrodisíaco.
- **Geranio:** equilibra cuerpo y mente, tonifica y alivia dolores menstruales.
- **Naranja amarga:** es cicatrizante, sedante e inductor del sueño.
- **Lavanda:** calmante, útil contra las migrañas y dolores musculares.
- **Jengibre:** relaja los músculos y activa la circulación.

Menta y eucalipto son estimulantes; la salvia mejora las funciones mentales; la mejorana alivia los calambres nocturnos y es relajante muscular. El limón es relajante. Es importante en todos los casos es que sean aceites esenciales puros y de gran calidad, que no contengan tóxicos ambientales, para que realmente sea aromaterapia natural.



¿Cómo se aplican los aceites esenciales?

Los aceites esenciales se pueden aplicar de diversas formas para aprovechar sus beneficios terapéuticos. La inhalación de esencias es una forma común, ya sea directamente de la botella o agregando

unas gotas a un difusor de aromas. También se pueden diluir en aceite portador, como el aceite de almendra o jojoba, y aplicar mediante masajes en la piel. Algunas esencias se utilizan en baños aromáticos, donde se agregan al agua caliente para relajar el cuerpo y la mente.

para sentirte mucho mejor...

apdm
A DELU DE MARTA
s. pelu. de. marta
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

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

Alimentos para poder regenerar hueso dental



Redacción.

Aunque los procedimientos odontológicos son esenciales, la alimentación juega un papel fundamental. Te explicamos qué alimentos ayudan a mantener y regenerar el hueso dental, y cómo un estilo de vida saludable puede marcar la diferencia.

¿Por qué es importante el hueso dental?

El hueso alveolar sostiene las piezas dentales y permite la estabilidad de prótesis e implantes. Su pérdida puede deberse a:

- Enfermedades periodontales.
- Pérdida de dientes sin sustitución inmediata.
- Traumatismos.
- Déficits nutricionales.

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. Fuentes recomendadas:

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

2. Vitamina D

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

- 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. Fuentes recomendadas:

- Carnes magras
- Pescados y mariscos
- Legumbres

4. Magnesio

Contribuye a la formación de hueso y al metabolismo. Fuentes recomendadas:

- Frutos secos
- Plátano
- Cereales integrales

5. Vitamina C

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

- 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. Fuentes recomendadas:

- 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. Fuentes recomendadas:

- Pescados azules
- Semillas de chía y lino
- Nueces

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.

Sabemos que la caries es uno de los problemas dentales más comunes, incluso en la edad adulta

Consejos para prevenir la caries en adultos

Redacción.

Aunque solemos asociarla con la infancia, lo cierto es que los adultos también pueden sufrirla, y en muchos casos de forma más agresiva debido a factores como la dieta, el estrés, la sequedad bucal o el desgaste del esmalte con el paso de los años. Hoy queremos ofrecerte unos consejos prácticos para que aprendas cómo prevenir la caries en adultos, mantener una sonrisa sana y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Cuando envejecemos, nuestra dentadura se enfrenta a nuevos retos:

- Retracción de las encías que expone la raíz del diente.
- Uso de medicamentos que provocan sequedad bucal.
- Mayor consumo de café, alcohol o tabaco.
- Acumulación de placa bacteriana por falta de revisiones periódicas.

Estos factores hacen que la caries pueda aparecer con mayor facilidad,

y por eso la prevención es clave. La base de una boca sana sigue siendo una buena rutina de higiene:

- Cepíllate los dientes al menos tres veces al día con una pasta dental con flúor.
- Utiliza hilo dental o cepillos interdentales para limpiar las zonas a las que no llega el cepillo.
- Complementa con un colutorio antibacteriano recomendado por tu dentista.

Recuerda que el cepillado nocturno es el más importante, ya que durante la noche disminuye la producción de saliva y los dientes quedan más expuestos a la acción de las bacterias.

- Reduce el consumo de azúcares refinados y bebidas carbonatadas.
- Apuesta por alimentos ricos en calcio y fósforo, como lácteos y frutos secos.
- Incorpora frutas y verduras frescas que estimulan la producción de saliva.

• Evita picar entre horas, ya que la boca no tiene tiempo de neutralizar los ácidos.





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

 <p>1 LEVÁNTATE TEMPRANO Aprovecha el día y la luz del sol. No te pierdas algunos amaneceres... aunque de vez en cuando puedes darte el pequeño placer de remolonear en la cama un rato.</p>	 <p>2 VISUALIZA TU DÍA Al levantarte piensa en cómo será tu día y entráelo lo mejor. Cuando haya cosas que sepas que no te van a gustar, trata de prevenirías o piensa en cómo abordarlas.</p>
 <p>3 QUIÉRETE MUCHO Arreglarte por fuera y mira en tu interior, descubre todo lo bueno que hay en ti e intenta cambiar eso que no te gusta tanto.</p>	 <p>4 COME SANO Y VARIADO La alimentación es un factor clave para sentirse bien con uno mismo. Intenta comer saludable y de vez en cuando dale un capricho.</p>
 <p>5 MUÉVETE CADA DÍA Activar el cuerpo hace que produzcas endorfinas y te sientas mejor.</p>	 <p>6 PERSIGUE TUS SUEÑOS No te quedes pensando en cómo podría haber sido... Sal ahí fuera y forja tu propio destino. Si no lo intentas es difícil que suceda.</p>
 <p>7 CREE EN TI Si tú no lo haces ¿crees que alguien lo va a hacer?</p>	 <p>8 ESCUCHA MÚSICA Baila, canta, tararea, quéntete vivo!</p>
 <p>9 REGÁLATE TIEMPO PARA TI MISMO Aunque tengas una vida estresante trata de encontrar un ratito para hacer algo que realmente te guste, y disfrútalo mucho.</p>	 <p>10 RODÉATE DE TUS SERES QUERIDOS Disfruta de ellos y deja que ellos disfruten también de ti.</p>
 <p>11 APRENDE COSAS NUEVAS Ten curiosidad por saber cada día algo más, hazte un poquito más sabio cada vez.</p>	 <p>12 AGRADECE A quienes hacen cosas buenas por ti. Harás que la otra persona se sienta bien con lo que ha hecho y si puede lo repita.</p>
 <p>13 ¡¡SONRÍE!! Relaja los músculos de la cara, deja que te saiga la risa, diviértete. Además de pasarlo bien te sienta divinamente.</p>	 <p>14 CELEBRA TUS LOGROS como se merecen y dale un chute de autoestima.</p>
 <p>15 MEDITA al final del día sobre cómo ha ido la jornada y qué hubieses cambiado para mejorarla...</p>	 <p>16 DUERME Y DESCANSA Mañana empieza otro día para buscar la felicidad.</p>

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Por Bea Ramón Iglesias

«Brujas y jubilados»

Cuando el parque parece dormido,
el otoño pronuncia un hechizo.
Las hojas no caen, se fugan riendo,
bailan su trama como príncipe mestizo.

Los bancos, curtidos en siglos de charla,
ya tienen fantasmas con pensión vitalicia;
se juntan a diario a jugar a las cartas
con brujas del barrio, de cine y malicia.

El aire recuerda a películas de pesadillas,
ensaya con gusto mi grito de espanto,
cruza mi abrigo, despeina mi calma,
como si el miedo llamara esta noche a Encarna.

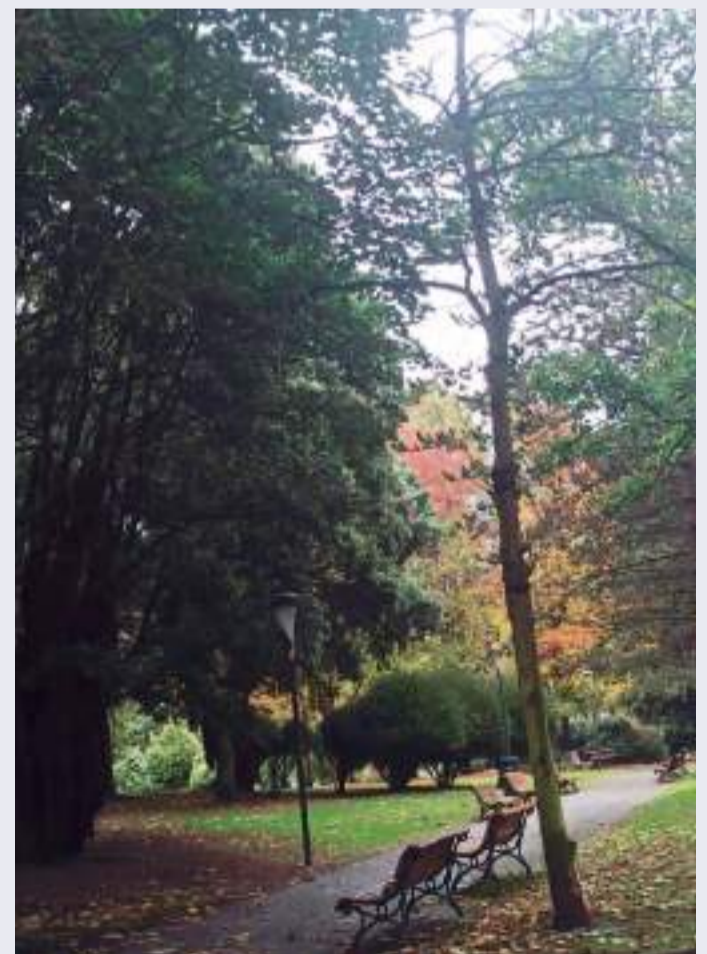
Las farolas titilan, traviesas, curiosas;
no es fallo ni truco de luz caprichosa.
Se ríen del paso de quien presume valiente,
mientras el suelo conspira consciente.

Dicen que en Samhain el velo se afina,
que el mundo de sombras respira despacio.
Pero aquí lo que vibra con más ironía
es el susto mezclado con ocio y cansancio.

Los árboles chismosos comentan el día,
los pájaros fingen ser hojas caídas.
Todo parece un teatro encantado
donde hasta el silencio recita su vida.

Camino despacio; el parque me observa,
un ojo de luna vigila el sendero.
El otoño se ríe, me guiña en secreto:
morir de risa también es sincero.

@b_essential28



Bea Ramón Iglesias.
Escritora y autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".
@b_essential28

LA VIDA es HUELLA

Tanatorio y Crematorio de Mascotas

Parque Empresarial de Alsedro, Calle E. Nave 30, Culleredo

981 909 047

siguenos

www.lavidaeshuella.es

Su huella... siempre vivirá en ti.



XXXV Feira do Mel en Perillo (Oleiros)

La XXXV Feira do Mel se celebrará en la Pista Polideportiva de Perillo, en el municipio de Oleiros, durante el próximo domingo 9 de Noviembre. Se expondrán todo tipo de productos apícolas, entre los que se podrán encontrar diversas clases de miel, dulces elaborados con el producto estrella de la feria e incluso también cosmética natural elaborada con jalea real. El horario de apertura de los stands será desde las 10.00 hasta las 15.00 horas. La feria contará con las actuaciones musicales de la formación Semente Nova, a las 12.00 horas, y la Banda Municipal, a las 13.00 horas.



Fiesta de la Castaña del Caurel

La Fiesta de la Castaña del Caurel es una de las celebraciones más emblemáticas de la Sierra del Courel y una cita imprescindible para quienes desean disfrutar de la tradición, la naturaleza y la gastronomía gallega en su máximo esplendor. Este evento rinde homenaje a la castaña, producto estrella del otoño y símbolo de la identidad courelá, con una jornada llena de actividades, música, buena comida y ambiente festivo. Durante la fiesta, las calles de Folgoso do Courel se llenan de vida: hay demostraciones de oficios tradicionales, exposiciones, puestos de productos locales, degustacio-

nes, actuaciones musicales y, por supuesto, el clásico magosto con castañas asadas y vino nuevo. Es una celebración que une a vecinos y visitantes en una atmósfera acogedora y llena de sabor a otoño.

En los fines de semana previos a esta gran cita se celebra el Concurso de Tapas "Castaña do Caurel", una propuesta gastronómica en la que diferentes establecimientos de la comarca elaboran deliciosas tapas con las castañas como protagonistas. Este concurso sirve como antesala perfecta a la fiesta, poniendo en valor la versatilidad de este producto y el talento de la

cocina local. La entrega de premios del Concurso de Tapas tiene lugar precisamente durante la Fiesta de la Castaña, poniendo el broche de oro a varias semanas dedicadas a celebrar y compartir lo mejor del Courel: su gente, sus tradiciones y el sabor incomparable de su castaña.



Festa da Centola

Festa da Centola se celebrará el 22 de Noviembre organizada por la Cofradía de Pescadores de Lorbe, del municipio de Oleiros. Los asistentes al evento gastronómico po-

drán degustar este delicioso marisco en el Puerto de Lorbe desde las 13.00 h bajo una gran carpa en la que además habrá mejillón para tomar.



Viaja con nosotros

VIAJES VEFÁ 32 años viajando juntos



TAILANDIA 10 días
16 al 25 Febrero 2026 2175€

Incluye: Vuelo en línea regular salida desde Oporto | Traslados al aeropuerto ida y vuelta | Guía acompañante desde destino | PENSIÓN COMPLETA | Transporte en vehículo privado | Entrada a los sitios turísticos mencionados en el itinerario del circuito | Hoteles categoría Turista | Guía en destino de habla hispana | Seguro de viaje + Anulación. El precio no incluye: Suplemento Hab. Individual: 250€ | Propinas | Bebidas.

"Descubra la hermosa Tailandia"



Madeiro 5 días
01 a 05 Abril 2026 989€

Incluye: Vuelo en línea regular salida desde Oporto | Traslados al aeropuerto ida y vuelta | Guía acompañante todo el recorrido | PENSIÓN COMPLETA en destino | Transporte en vehículo privado | Excursión en Jeep 4x4 | Hoteles categoría Turista | Seguro de viaje + Anulación. El precio no incluye: Suplemento Hab. Individual: 180€, Tasa local (2€/noche) pago directo en el hotel.

"Disfruta Semana Santa en Madeira"

Reserve aquí

VIAJES VEFÁ
¡Planee su próximo viaje!
individual o en grupo

A CORUÑA
Paseo Fernando II, Local 1 / Acaia de Ana - O Burgo / 15670 Cutleirada - A Coruña

981 303 257
686 498 945
info@viajesvefa.com



ficha técnica

Deportivo de La Coruña:

Germán, Lucas Noubi, Arnau (Dani Barcia, min. 78), Loureiro, Quagliata, Gragera, Villares, Mella, Mario Soriano (Luismi, min. 78), Yeremay (Cristian Herrera, min. 87) y Eddahchouri (Stoichkov, min. 66)

Real Zaragoza:

Rodríguez, Insua, Soberón (Vazdar, min. 67), Toni Moya, Raúl Guti (Kodro, min. 67), Francho, Pomares, Aguirregabiria (Sebastián, min. 82), Valery (Paulino, min. 82), Cuenca (Pau Sans).

Goles:

0-1 Mario Soriano (min. 53); 0-2 Mella (min. 72)

Árbitro:

Saúl Ais Reig, del comité valenciano. Amonestó a Soberón (min. 21) y Arnau (min. 68)

Incidencias:

partido correspondiente a la 12ª jornada disputada en el Ibercaja Estadio. Al comenzar se guardó un minuto de silencio por Jorge Casado, jugador cadete del Real Zaragoza recientemente fallecido.

R. Zaragoza 0 - Deportivo 2

El Dépor retomó la competición de liga

El Dépor tira de talento para sumar 3 puntos en Zaragoza

Resolvieron el partido con un golazo de Mario Soriano por la escuadra y otro de Mella tras una gran acción individual de Yeremay.

El partido empezó con dominio de la pelota para el Dépor aunque en el primer disparo a puerta zaragocista, el colegiado del encuentro anuló un gol a Guti por fuera de juego de Cuenca. No hizo falta ni acudir al VAR.

Respondió Mella a los 6 minutos con un lanzamiento raso desde la frontal que Rodríguez envió a saque de esquina.

El posterior rechace de la defensa cayó en Mario Soriano, que no precisó su volea desde la frontal. Repitió Mario Soriano a los 14 minutos en un disparo raso ajustado al palo izquierdo. Rodríguez desvió la pelota.

Dos minutos más tarde, Loureiro, en el segundo palo, remata de volea fuera por poco.

A los 20 minutos, Yeremay intenta colocar un balón en la escuadra izquierda del Zaragoza. Se marcha fuera por poco el intento del canterano, que había recibido de Mella.

La tuvieron los locales a los 25 minutos pero Toni Moya falla un mano a mano ante Germán, que desbarató la oportunidad, la más clara hasta ese momento del equipo de Rubén Selles.

Eddahchouri, a los 37 minutos, no cabeceó a portería un buen centro de Yeremay por banda izquierda.

El balón siguió siendo del Dépor ante un Zaragoza, agobiado por la clasificación, replegado en su campo esperando una contra.

La primera mitad acabó con una clara ocasión deportivista en una transición de Yeremay.



El balón le cae en el segundo palo a Mario Soriano pero un defensa zaragocista se interpuso para desviar a saque de esquina un balón que ya se colaba.

"Hemos sido superiores al rival si bien sin crear ocasiones excesivamente claras pero llegando, teniendo posesión, con esa calma y esa pausa que seguramente nos ha faltado otros días", apuntó el técnico deportivista.

Tras el paso por los vestuarios, salió el Zaragoza apretando más arriba en los primeros minutos.

Toni Moya dispara ligeramente alto en el minuto 48 desde la frontal del área

Sin embargo Mario Soriano adelantó al Dépor en el minuto 53. En una falta lateral, cuando todos esperaban un centro al área, Yeremay saca en corto al madrileño que se va hacia el centro y mete el balón en la escuadra izquierda de la portería de Rodríguez.

Trató de empatar rápido el Zaragoza en varios remates, como el de Valery, demasiado alto.

En la otra área, Eddahchouri cabeceó flojo un centro de Quagliata desde la izquierda. Paró Rodríguez sin mayores problemas.

Antonio Hidalgo mueve el banquillo. Stoichkov releva a Eddahchouri en la punta de ataque. El Dépor amplió ventaja en el minuto 72 cuando más apretaba el Zaragoza.

Yeremay se marcha por velocidad de Gomes desde mediocampo, llega a la línea de fondo, pasa atrás de

tacón y Mella bate a Rodríguez.

El preparador blanquiazul resaltó ante los medios "el talento que tenemos, con jugadores diferenciales" para romper el partido.

A partir de ahí el Zaragoza intentó meterse en el partido con más corazón que cabeza y el Dépor apenas pasó apuros para mantener el resultado.

Antonio Hidalgo destacó que "hemos sabido leer el partido, aguantar esos momentos del Zaragoza que te achucha y estoy muy contento por los chavales, por creer".



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

**MIÑO GOLF
ÁRTABRO**



La Asociación de Mulleres Golf Miño, de la que forman parte cerca de 100 golfistas de toda Galicia (Clubes de las asociadas: Miño, Zapateira, Larín, Xaz, La Torre, Lugo, Ría de Vigo, Augas Santas, Aeroclub de Santiago y dos de Madrid), reunió a 52 de ellas en el III Torneo Mulleres Golf Miño que

III Torneo Mulleres Golf Miño



tuvo lugar en el campo de golf de Miño. Participaron 24 parejas que compitieron con resultados muy igualados. Otro año más el Torneo contó con el apoyo de la Diputación Provincial de A Coruña. La clasificación fue la siguiente.

Este año contó con más de 100 participantes

Torneo Restaurante 2025

Un año más se celebró el Torneo Cafetería Restaurante 2025, uno de los torneos que cada año está teniendo mayor acogida por todos los jugadores. Este año con más de 100 participantes, se jugó con un tiempo extraordinario para estas fechas y con unos greens que ya empiezan a estar fabulosos. La única pega fue que la organización colocó algunas banderas muy difíciles de patear en este Torneo.



Clasificación Scratch	Clasificación Handicap
1º. Novo Arias/Videla Blanco, 15 puntos	1º. Solorzano Saenz de Cenzano/Fernández Roque, 39 puntos.
2º. Castro Aguiar/López-Villalta Lozano, 12 puntos	2º. Castro Aguiar/López-Villalta Lozano, 38 puntos.
3º. Gómez Ayala/López Rodríguez, 11 puntos	3º. Mascaro Gómez/Piñeiro Gallegos, 38 puntos
4º. Solorzano Saenz de Cenzano/Fernández Roque, 10 puntos	4º. Seisdedos Sánchez/Pérez Fraga, 38 puntos
5º. Ruso de Lago/ Nogueira Conde, 10 puntos	5º. Rivas Roibas/De Ozamiz Lestón, 37 puntos.

Mejores Approach 2 de 10
Paula Fernández-Gago Longueira
Isabel Puga González



Clasificación Scratch

1º. Alejandro José López, 31 puntos.
2º. Marco Pombo Longueira, 28 puntos.
3º. Felipe López Saco, 27 puntos.

Clasificación Handicap 1ª Categoría

1º. Antonio José Vázquez Díaz, 39 puntos.
2º. Hebert Ariel Pintado López, 39 puntos.
3º. Santiago Acción Armesto, 38 puntos.

Clasificación Handicap 3ª Categoría

1º. José Andrés Blanco Trillo, 36 puntos.
2º. Encarnación Roiz Peco, 35 puntos.
3º. Carmen González García, 33 puntos.

Categoría Dama: 1º. Josefa Sánchez Puente

Categoría Junior: 1º. Luís Manuel Portela Llambi



Clasificación Handicap 2ª Categoría

1º. Fernando Navarro Sánchez, 43 puntos.
2º. Antonio Seoane Pereira, 40 puntos.
3º. María Luz Togores Torres, 39 puntos.

Categoría Senior

1º. María Luz Togores Torres



El lucense Nicolás Martínez campeón del Mundo en KL3

El piragüista lucense Nicolás Martínez Adegá, perteneciente al Club Fluvial de Lugo, se ha proclamado en Hungría, campeón del mundo de paracanoe, ganando en la categoría KL3 10.000 metros sénior del Mundial de maratón.

Con 19 años fue uno de los más jóvenes de la competición.

Nicolás fue recibido por el delegado territorial de la Xunta en Lugo, Javier Arias, que lo felicitó por su trayectoria "de esfuerzo y perseverancia, un auténtico caso de

resiliencia y superación". Al respecto, apuntó que "la satisfacción por el triunfo es doble: de un lado porque llevó el nombre de Lugo a lo más alto del piragüismo, y de otro, porque representa un ejemplo inspirador para la juventud".



El ITF Brigantium triunfa en el Open Ibérico de Kickboxing en Portugal



El pasado octubre se celebró la primera edición del Open Ibérico de Kickboxing en la ciudad de Viana do Castelo (Portugal), en la que participaron las selecciones regionales de Galicia, Euzkadi, Madrid, Melilla y la selección nacional de Portugal.

El club Brigantium ITF de Betanzos aportó cuatro atletas a la Selección Gallega, uno de los cuales también apoyó al equipo técnico.

Los resultados fueron excelentes, ya que los atletas de Betancur obtuvieron una medalla de oro en todas las pruebas en las que competieron, con la excepción de una medalla de plata por lesión en la final. Los resultados fueron los siguientes:

Abelardo Vázquez: Oro en point fighting senior 94 kg. Plata en light contact veteranos -94 kg al lesionarse y tener que abandonar

Sandra Vázquez: Oro en point fighting senior -50 kg. Oro en light contact senior -50 kg.

Paula Vázquez: Oro en light contact cadete mayor -46 kg. Oro en kicklight cadete mayor -46 kg.

Yanire Vázquez: Oro en point fighting cadete mayor -50 kg. Oro en light contact cadete mayor -50 kg.

El club ITF Brigantium ya tiene la mirada puesta en el próximo campeonato de clasificación ITF, que se celebrará en Málaga este mes de noviembre.

El coruñés José Canosa "Mincha" se proclama campeón de España de freestyle

El joven piloto coruñés José Canosa Fernández 'Mincha' se proclamó campeón de España de motocross en la modalidad freestyle al resultar vencedor en la sexta y última prueba del certamen nacional, celebrada en la plaza de toros de Murcia, donde remontó para superar al albaceteño Maikel Melero, quien le aventajaba en cinco puntos antes de esta cita final de la competición. Mincha, coruñés de 22 años, llegó a la capital del Segura con 110 puntos volteó la situación para hacerse con el título.



Aroa García, líder da Copa de Galicia de Ciclocrós

A ciclista Aroa García, integrante do club Riders Cambre, impúxose na categoría infantil do VIII Ciclocross Concello de Betanzos, unha vitoria que lle permitiu enfundarse o maillot de lideresa da Copa de Galicia de Ciclocrós. A deportista destacou nunha proba marcada pola alta participación e o bo nivel competitivo, consolidando o seu liderado autonómico. O club cambrese asinou unha excelente actuación con presenza destacada en practicamente todas as categorías.

En infantil, ademais da vitoria de Aroa García, Sara Cerezo foi quinta e Carlos Aguilar logrou a prata masculina. En cadete, Lara Fernández subiu ao podio co terceiro posto e Héctor Rodríguez foi quinto. Na categoría sub23, Brais Vázquez foi tamén quinto, mentres que en elite o triunfo foi para Fabián Rodríguez, confirmando o bo momento do equipo. En máster 40, Darío Otero entrou no 'top cinco', e en máster 50, Mito Álvarez conseguiu a segunda posición.

www.verdemarediciones.com

gratuito

As Mariñas

tu periódico comarcal

¡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.

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

R&R
Verdemar Ediciones

Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo M.

Información Jurídica y Laboral



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

Pueden enviarnos las preguntas o consultas que deseen formularle, al correo: info@verdemareediciones.com

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:

Muchas gracias por atender mi solicitud. Les expongo mi caso. Estoy separada y en mi convenio regulador indica que los gastos de formalización de matrícula serán extraordinarios. A nivel docente hay que comprar unos libros de texto que requieren cada trimestre para ciertas asignaturas, los cuales suman un importe bastante considerable, siendo obligatorio y necesario en el curso escolar para la formación académica del menor. Mi duda trata de si estos libros van incluidos en el importe satisfecho de la pensión como gasto ordinario o bien se considera gasto extraordinario y hay que pagarlos a parte al 50%.

Un saludo.

Estimado cliente

Cuando estamos hablando de un gasto extraordinario u ordinario,

siempre hay que mirar preferentemente el convenio, y cuando el convenio no lo aclara, hay que interpretar si ese gasto debe incluirse en el concepto de ordinario o de extraordinario. Obviamente, hay una dilatada jurisprudencia que ha ido matizando estas cuestiones y, en la casuística, configurando ciertos supuestos como ordinarios o extraordinarios. Pero a mí me gusta, para explicar esto, acudir al concepto de gasto previsible o imprevisible. Decimos que el gasto que es previsible porque tiene una cierta habitualidad en el tiempo o es absolutamente seguro que va a llegar a una fecha, es equiparable a gasto ordinario.

El material escolar es gasto ordinario porque es un gasto previsible y es un gasto que vamos a realizar anualmente con una periodicidad que va a depender de las características del colegio o del centro docente (en su caso trimestralmente) y de las asignaturas o de las materias que cursen. Pero es previsible, es fácil de anticipar que se va a

producir y, además, tiene una periodicidad, regularidad; todos los cursos hay que renovar el material. Por lo tanto, salvo que el convenio diga otra cosa y no es el caso, esos gastos por los que usted nos pregunta tendrían la naturaleza de gasto ordinario, que debe ser sufragado con cargo a la pensión de alimentos.

Atentamente.

Consulta 2:

Buenos días, próximamente en la guardia civil. La carta me pone ser oído en manifestación en presencia de un abogado. Al parecer me acusan de una estafa, me gustaría saber cómo puedo hacer para que ese día esté presente el abogado de oficio, ya que no tengo demasiados medios económicos. Gracias.

Estimado cliente

En una declaración la Guardia Civil

puede asistirle el abogado que está en el turno de guardia en ese momento. Pero usted no está obligado a declarar, y de hecho lo más común y lo más habitual es que en la policía o en la Guardia Civil la persona investigada no declare. Porque esto se hará más adelante cuando sepamos más el detalle de que va el asunto. Pero la autoridad evidentemente le llaman para cumplir el trámite. Para declarar conviene estar perfectamente informado de los hechos por los que nos están investigando o por los que estamos denunciados. Y evidentemente usted tiene derecho mañana en la Guardia Civil a entrevistarse con su abogado de oficio y a no declarar que es lo más habitual. Es decir, tener claro que vamos a informarnos y que además el abogado lo podemos pedir allí mismo y nos vendrá a asistir automáticamente. Más tarde, ya se declarará en el proceso judicial porque en principio la Guardia Civil va a elaborar un atestado y lo va a remitir al juzgado, y más

adelante del juzgado le llamarán a usted y podrá declarar como tal. Lo mejor es esperar a ese momento, y en estos términos seguro que le aconseja su letrado de oficio.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N.º7. 1.ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Destaca que es el único sector que ha perdido productividad desde los años 90

La Comisión Europea advierte de la escasa productividad en el sector



Redacción.

En su último informe sobre vivienda, critica la política recogida en la Ley de Vivienda que topa las rentas de alquileres en las zonas tensionadas.

El documento de la Comisión Europea hace hincapié en un problema en la actividad del sector que dificulta la producción de oferta de vivienda: su baja productividad y fragmentación empresarial, dos características que juegan en contra del cumplimiento de ese fin. Si históricamente el sector de la construcción se ha venido caracterizando por una productividad baja y en descenso en los últimos años, el paulatino aumento de pequeñas empresas ha provocado un agravamiento de esta productividad, alertan desde Europa.

El trabajo de la Comisión cuantifica en este sector 3,5 millones de empresas en el conjunto de la UE, con una media de 4 empleados por compañía, lo que viene provocan-

do que cuentan con menos capacidad para beneficiarse de economías de escala, invertir en I+D o incorporar innovaciones en sus procesos productivos, factores determinantes a la hora de construir vivienda y a mayor ritmo como demanda el mercado.

De hecho, entre todas las grandes industrias de la UE, la construcción destaca como el único sector que ha registrado un crecimiento medio negativo de la productividad desde los años 90, y señala especialmente a España junto con Italia y Francia como los países en los que esta variable del sector es la más baja de todos los sectores.

La receta proveniente de Europa también analiza el impacto de algunas medidas puestas en marcha por los diferentes gobiernos nacionales, incluido el español. Señala que el control de los precios de los alquileres, tal y como se recoge en la Ley de Vivienda, mediante la declaración de zonas tensionadas por parte de las comunidades autónomas, podría tener efectos con-

trarios de los previstos. El documento apunta que la fijación de máximos o la congelación de rentas, podría llegar a distorsionar la oferta de vivienda en alquiler y reducir los incentivos para los propietarios, que optarían por sacar del mercado sus activos, lo que añadiría problemas a un parque de vivienda social que se cifra en torno al 1% del total.

Esta retirada de activos del mercado, señala el trabajo de la Comisión, junto a la falta de obra nueva podría provocar también un deterioro de la vivienda, ante la falta de ayudas a los propietarios para su renovación y mejora.

El documento señala que “el entorno regulatorio influye en la escasa respuesta de la oferta. Aunque algunas de estas regulaciones se establecen a nivel de la UE, muchas son nacionales o incluso locales, lo que puede obstaculizar los objetivos globales de aumentar la vivienda disponible y mejorar la asequibilidad”.

Casi un 18% de las viviendas en España aptas para el alquiler permanecen vacías

Viviendas vacías y falta de confianza en el mercado del alquiler

Redacción.

El miedo, la inseguridad jurídica y las dificultades de gestión explican buena parte de este fenómeno, especialmente entre los propietarios particulares.

Pese al atractivo económico del arrendamiento, muchos propietarios desisten por falta de tiempo o por temor a impagos. Esta tendencia se repite también en países europeos con mercados tensionados como Alemania, Reino Unido o Países Bajos.

Solo una gestión profesional y mayor seguridad jurídica pueden revertir esta situación.

Desde el Ministerio de Transportes y Movilidad, el programa de ayuda a la construcción de viviendas en alquiler social y energéticamente eficientes pretende incentivar la creación de vivienda asequible.

Datos relevantes:

- El 18% de las viviendas aptas para alquiler permanecen vacías.
- El 10% de los propietarios teme impagos o conflictos legales.
- Un 4% desiste por falta de tiempo o por gestiones complejas.

po o por gestiones complejas.

- Un 2% mantiene la vivienda reservada para uso familiar.

¿Qué factores explican que tantas viviendas sigan vacías?

La combinación de inseguridad jurídica, falta de tiempo y gestión compleja desincentiva a los pequeños propietarios. Además, la distancia geográfica o la edad avanzada del titular dificultan el control directo, mientras que la escasa confianza en los mecanismos legales para resolver impagos genera una sensación de vulnerabilidad.

¿Qué medidas pueden aumentar la oferta de vivienda en alquiler?

La clave está en ofrecer servicios profesionales integrales que eliminen las barreras prácticas y psicológicas para alquilar. Alfa Inmobiliaria destaca la importancia de crear soluciones que incluyan mantenimiento, seguros de impago y atención inmediata al inquilino, además de fortalecer los mecanismos de resolución rápida de conflictos.



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: Jay Kelly

País: USA, Reino Unido, Italia
Director: Noah Baumbach. **Guión:** Noah Baumbach, Emily Mortimer

Reparto: George Clooney, Adam Sandler, Laura Dern, Billy Crudup, Riley Keough, Grace Edwards, Stacy Keach, Jim Broadbent, Patrick Wilson, Eve Hewson, Greta Gerwig.

SINOPSIS:

En la película, Clooney interpreta al personaje principal, un famoso actor de cine, mientras que Sandler interpreta a su devoto manager, Ron. Juntos, se embarcan en un viaje vertiginoso e inesperadamente profundo mientras recorren Europa. En el camino, ambos se ven obligados a confrontar las decisiones que han tomado, las relaciones con sus seres queridos y el legado que dejarán atrás.

Fecha de Estreno: 21 de noviembre 2025



Título: Sisu: Camino a la venganza

País: Finlandia
Director: Jalmari Helander. **Guión:** Jalmari Helander

Reparto: Jorma Tommila, Stephen Lang, Richard Brake, Einar Haraldsson, Jaakko Huttings.

SINOPSIS:

Al regresar a la casa donde su familia fue brutalmente asesinada durante la guerra, «el hombre que se niega a morir» la desmantela, la carga en un camión y se propone reconstruirla en un lugar seguro en honor a ellos. Cuando el comandante del Ejército Rojo que mató a su familia regresa empeñado en terminar el trabajo, se produce una implacable y espectacular persecución a través del país.

Fecha de Estreno: 21 de noviembre 2025



Título: Zootrópolis 2

País: USA. **Director:** Jared Bush, Byron Howard

Reparto: Jason Bateman, Ginnifer Goodwin, Ke Huy Quan, Fortune Feimster, Quinta Brunson, Andy Samberg, David Strathairn, Macaulay Culkin, Brenda Song.

SINOPSIS:

Tras resolver el caso más grande en la historia de Zootrópolis, los policías novatos Judy Hopps y Nick Wilde descubren que su sociedad no es tan sólida como pensaban cuando el Jefe Bogo les ordena unirse al programa "Compañeros en Crisis". Pero no pasa mucho tiempo antes de que su alianza se ponga a prueba cuando se ven envueltos en una misteriosa investigación relacionada con la llegada de una serpiente venenosa a la metrópolis animal...

Fecha de Estreno: 28 de noviembre 2025

CULTURA

La gran primera retrospectiva de la icónica fotógrafa Annie Leibovitz



La Fundación MOP inaugurará en noviembre Wonderland, de Annie Leibovitz, la primera gran retrospectiva en España de la obra de esta aclamada fotógrafa y retratista. La exposición presentará el deslumbrante universo fotográfico de Leibovitz en toda su amplitud, sumergiéndonos en la obra de la artista a través de cuatro secciones

diferenciadas que nunca antes se han presentado de forma conjunta en una única muestra. Arrancando con una instalación inmersiva del trabajo de Leibovitz con los Rolling Stones, la exposición progresa a través de otras dos secciones (Early Years y Stream of Consciousness) que cuentan la evolución de códigos en sus dife-

rentes estilos, plasmando su proceso de creación y su voz narrativa. La última parte de la exposición, Wonderland, reúne 100 impresiones e instalaciones de vídeo de su formidable trabajo en el mundo del estilo y la moda. Wonderland abrirá sus puertas al público el 22 de noviembre de 2025 en el Centro MOP del Muelle de Batería de A Coruña.

SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES:

- Medida convencional en fabricación y venta de ropa. Tipo de hongo.
- Duodécima letra del abecedario español. Aguja del reloj. Percibís los sonidos.
- Reza. Empleo o cargo que permanece libre, sin que nadie lo ocupe.
- Guardaban silencio. "Yo" en italiano.
- Certificado médico para que un paciente vuelva a sus actividades normales. Calor grande.
- Herramienta para apretar o aflojar tuercas. Lugar con manantiales de agua en el que crece la vegetación y que se encuentra en medio de una zona árida.
- Herramienta de labranza utilizada en la agricultura para abrir surcos y remover el suelo antes de sembrar las semillas. Espacio de tiempo corto.
- Real Decreto. Necedades, tonterías.
- Osadía, atrevimiento. Acudirá.
- Tiempo, período. Hace un nido. Vigésima letra del abecedario.
- Igual que el rasero. Pongo liso algo.

VERTICALES:

- Establecimiento. Raspar con un instrumento cortante.
- Consonante. Limadura, raspadura.
- Acometer repentinamente y por sorpresa. Comunicas (una noticia).
- Forma femenina singular del artículo determinado. Aseaba, bañaba. Símbolo del número 2,71828.
- Recoge el ancla. Forma, instruye.
- Anudaba. Líquido de desecho que resulta de la acción filtrante de la sangre en los riñones y es expulsado fuera del cuerpo a través de la uretra.
- Arácnido diminuto y parásito. Riel.
- Vigésima letra del abecedario. Deambulará. Diana.
- Período de tiempo indefinido de larga duración. Descaros.
- Tiritar. Oxígeno.
- Baño. Insulsas.

CENTRO DE DÍA CAAM

Tu nuevo "Centro de Día" en Sada

**Encontrarás un trato justo,
digno y de calidad para nuestras
personas mayores.**

Servicios:

- Terapia ocupacional.
- Enfermería.
- Psicología.
- Actividades y ejercicios dinámicos.
- Preparación de comidas.
- Transporte.



Calle de la Playa, 26 - Bajo.
15160 Sada.
centrodediacaam@gmail.com
www.centrodediacaam.com

Haga su reserva
698 167 730
603 396 781



Cuidaamor