

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

981 638 680

Distribución gratuita

en los Ayuntamientos de:

Culleredo, Cambre,
Betanzos, Sada, Oleiros,
Carral, Abegondo,
Bergondo, Arteixo
A Coruña, Miño, Puentedeume,
Naron y Ferrol.

Colaboradores:

María del Carmen
Pose Varela, José Ramón Rivera
Gutián, Federico Ysart,
y todos los ayuntamientos
pertenecientes a la Comarca
das Mariñas.

Publicidad

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

981 638 680

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 (Serguesco).....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
Albergue Marina Española.....981620113
Cámara Agraria
de Guisamo.....981780068
Pazo de Mariñán.....981777001
Escola Capacitación
Agraria.....981795220
Asoc. Brétema.....981795029
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745
Sociedade de Guisamo.....981780052
Asoc. Amas de Casa.....981791249
Servicio de Incendios.....981791464

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

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

CARRAL

Concello.....981670002
Policía local.....689544311/981670002
Protección Civil.....112
Casa de la
Cultura/Bibliotecas.....981672580
Edif. Social 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



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

ahora también en
Miño, Puentedeume, Ferrol y Narón
tu periódico comarcal

Anúnciate llamando al 981 638 680

Diseñamos
e instalamos
tu STAND

primer premio
al mejor stand de diseño
en la feria de Zaragoza
FIGAN 2019

Telf.:
981 650 766
609 839 385

info@verdemarnoroeste.com

www.verdemarnoroeste.com



VERDEMAR
NOROESTE S.L.

Los sindicatos reclaman que se forme un Gobierno de izquierdas y exigen que los derechos de los trabajadores pasen "al primer lugar de la agenda política"

Lectura del manifiesto con motivo del Día del Trabajador



Cientos de personas se congregaron en la Puerta del Sol.

Los secretarios generales de CCOO y UGT, Unai Sordo y Pepe Álvarez, pidieron la unión de las izquierdas para conformar el próximo Gobierno y reclamaron a la patronal que deje de jugar a ser lobby político. Durante la lectura del manifiesto realizado con motivo del Día del Trabajador, ambos aseguraron que las organizaciones sindicales van a ejercer presión democrática y van a reivindicar su papel, porque quieren que cambien las políticas en este país.

"Ni un paso atrás", resaltó Álvarez tras afirmar que tiene que haber un proceso democrático, pero en ningún caso de invasión. Durante el discurso, los manifestantes que se aglutinaban en la Puerta del Sol se unieron al grito ya escuchado el pasado domingo en Ferraz: "Con Rivera no". "Efectivamente, con Albert Rivera no, con Pablo Casado no y con Vox ni a tomar una cerveza", exclamó Álvarez, tras dejar claro que España necesita un Gobierno de izquierdas, de progreso y que haga frente a la situación en la que se encuentran millones de compatriotas.

La movilización, llamada La lucha continúa. Más derechos, más igualdad y más cohesión. Primero las personas congregó a miles de personas (30.000 según los sindicatos) que no llegaron a llenar por completo la Puerta del Sol, aunque durante el transcurso sí hubo más

afluencia. Durante el recorrido, animado a ritmo de batucada y de cánticos como con "los socialistas no hay paro" o "¡Viva la clase obrera!", se pudieron ver varios colectivos como representantes de los taxistas o del Partido Comunista. Se leyeron otras pancartas como: "Como Vox, el Casado es un pasado" o "Casado, Abascal y Rivera, dos novatos y una veleta. ¡Nos libramos de una, y buena!".

También estuvieron presentes el ministro de Fomento en funciones, José Luis Ábalos; el secretario general de Podemos, Pablo Iglesias; el de Izquierda Unida, Alberto Garzón, y representantes de PSOE, Ciudadanos y Podemos de la Comunidad de Madrid.

Los sindicatos dejaron claro que España se ha ganado a pulso que les oigan los futuros parlamentarios. "No queremos parches", resaltó Álvarez. Por su parte, Sordo dejó claro que es "muy importante" atender el papel de los trabajadores. "Los resultados están ahí y debe haber un emplazamiento directo para que las propuestas sindicales pasen al primer lugar de la agenda política, porque no podemos seguir discutiendo de temas de confrontaciones territoriales, de la Semana Santa para aquí o los toros para allá. Tenemos que poner la distribución de riqueza y acabar con la precariedad laboral es vital", remarcó Sordo.

Ambos representantes de los sindicatos alertaron de que no van a "aceptar el señuelo de que abordar la modificación de un nuevo Estatuto de los Trabajadores sirva para tapar la prioridad corregir la reforma de 2012", y pidieron a Sánchez que hay que corregirla "mejor ahora que tarde".

Para Álvarez es imprescindible un cambio en el modelo industrial y productivo. Además, cree que España tiene que tener un banco público como embrión o, al menos, una compañía eléctrica nacionalizada a servicio de los ciudadanos. "Estos son los ejes fundamentales del Gobierno que tiene que poner en marcha", añadió.

Álvarez y Sordo hicieron un llamamiento a los políticos para asegurar que queda "casi todo por hacer". Respecto a las pensiones, consideraron que "no se puede penalizar a las personas que han cotizado más de 40 años como está pasando ahora" y afirmar que quieren una negociación abierta para solventar los problemas del sistema.

"Tenemos que conseguir más libertades, la ley mordaza continúa plenamente vigente y las cloacas del Estado están llenas de mierda que hay que limpiar", denunció Álvarez.

Un tribunal londinense ha condenado Julian Assange, fundador de WikiLeaks, a 50 semanas de cárcel

Assange, condenado a 50 semanas de cárcel por violar libertad condicional

El fundador de WikiLeaks, Julian Assange, fue condenado a 50 semanas de cárcel por un tribunal londinense por haber violado en 2012 las condiciones de libertad condicional impuestas por la Justicia británica sobre una orden de extradición a Suecia.

después de que otro tribunal británico le hubiera declarado culpable de ese cargo el pasado 11 de abril, tras haber sido detenido en la embajada ecuatoriana en Londres, donde residió refugiado durante casi siete años.

El australiano, de 47 años, se personó ante la corte de Southwark para conocer el dictamen,

Este proceso judicial es paralelo a otra petición de entrega del periodista a Estados Unidos.



Abierto plazo de matrícula curso de "Cocina y Servicios"

Prácticas diarias en el restaurante de la Escuela, y prácticas en las mejores empresas hosteleras de Galicia

Bolsa de empleo

Acceso a certificado de profesionalidad

981 258 889

hosteleriasanjavier@yahoo.es

www.hosteleriasanjavier.com

Magistrado Manuel Artime, 10 bajo. 15004 A Coruña

Los hogares gallegos con todos sus miembros activos en el paro crecen en 800 y ya son 55.000

El desempleo aumenta en Galicia en 5.000 personas entre enero y marzo



La ministra de Economía, Nadia Calviño, ofreció una rueda de prensa para hablar de los datos de la EPA del primer trimestre.

Redacción.

El paro subió en 5.000 personas en el primer trimestre del año en Galicia, lo que supone un 3,36% más que en el trimestre anterior, hasta situarse el total de desempleados en 153.900 personas, según la encuesta de población activa (EPA) que publicó ayer el Instituto Nacional de Estadística (INE).

Por su parte, la población ocupada en la comunidad gallega se redujo en 7.900 personas, un 0,72% menos que en el anterior trimestre, de forma que el total de ocupados se queda en 1.080.200.

En el primer trimestre, bajó el número de parados en ocho comunidades, mientras que aumentó en nueve. La comunidad gallega se encuentra entre estas últimas, pero el suyo, en términos relativos, es el tercer crecimiento más bajo, después de los de País Vasco

(+0,98%) y Madrid (+1,44%).

Tasa anual

En tasa anual, en relación con el primer trimestre de 2018, el desempleo baja en Galicia en 32.600 personas, un 17,46% menos, mientras que los ocupados suben en 30.100, un 2,87% más.

Así las cosas, la tasa de paro se sitúa en el 12,47% (ligeramente superior en mujeres -12,82%- que en hombres -12,15%-) y la de actividad, en el 52,88%.

También cayó la población activa, en 2.900 personas en el primer trimestre respecto al trimestre anterior (-0,23 por ciento) y en 2.500 en relación con el mismo período del año anterior (-0,2 por ciento). Así, hay 1.234.200 activos en la comunidad gallega.

Además, los hogares gallegos en los que todos sus miembros activos están en paro aumentaron en 800

unidades en el primer trimestre del año en Galicia respecto al anterior, de modo que alcanzaron un total de 55.000.

En el conjunto estatal, el paro subió en 49.900 personas en el primer trimestre del año, lo que supone un 1,5% más que en el trimestre anterior, hasta situarse el total de desempleados en 3.354.200 personas. La tasa de paro se incrementó dos décimas en el primer trimestre, hasta el 14,70%, mientras que la tasa de actividad bajó dos décimas, hasta el 58,35%, tras reducirse el número de activos en 43.500 personas entre enero y marzo (-0,2%).

La subida del desempleo registrada en el primer trimestre es la más elevada para este período desde el año 2013, cuando el desempleo subió en más de 257.200 personas.

Más de 150.000 presentaron su declaración en Galicia durante las dos primeras semanas de campaña

Hacienda ya ha devuelto 56,2 millones del IRPF a los contribuyentes gallegos

Redacción.

La Agencia Tributaria ha devuelto a los gallegos un total de 56,2 millones de euros en las dos primeras semanas de campaña del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) correspondiente a 2018, es decir, el 59,04% del importe solicitado.

Según se desprende de los datos remitidos por el Ministerio de Hacienda, 102.071 contribuyentes de Galicia han recibido hasta ahora su devolución, un 74,6% del total de solicitudes de pago presentadas en las dos primeras semanas de campaña. Concretamente, registraron su solicitud 136.826 personas en Galicia, lo que ha supuesto una reclamación de 95,2 millones de euros.

Por delegaciones tributarias, los contribuyentes de A Coruña acumulan la mayor cuantía recibida en este periodo, con 26,1 millones de euros a 46.079 contribuyentes. Le siguen Vigo (10,24 millones a 17.474), Pontevedra (10,43 millones a 19.403 personas), Ourense (4,7 millones a 9.688 contribuyentes) y Lugo (4,6 millones a 9.427 contribuyentes).

En las dos primeras semanas de campaña, un total de 156.699

personas presentaron su solicitud en toda Galicia, lo que representa un 24,22 por ciento más con respecto al mismo periodo del año anterior, cuando lo hicieron 126.147 contribuyentes.

Respecto a los datos de todo el Estado, la Agencia Tributaria ha devuelto, a fecha de hoy, 1.237 millones de euros en dos semanas de campaña del IRPF 2018, lo que supone un 42% más que el año pasado en las mismas fechas ya que 2.042.000 los contribuyentes han recibido hasta ahora su devolución, un 32% más que en igual momento del ejercicio anterior. En estas dos semanas de campaña, 3.248.000 contribuyentes han presentado su declaración, 613.000 más (un 23% más) que el año pasado en las mismas fechas. Esta agilización alcanza tanto a las declaraciones con resultado a devolver (2.836.000, un 22% más), como a aquellas con resultado a ingresar (338.000, un 29% más).

En la presente campaña está previsto que se presenten 20.350.000 declaraciones, 361.000 más que el año anterior. De ese total, se prevé que 14.314.000 den derecho a devolución por un importe estimado de 10.468 millones de euros, un 4,5 por ciento más de importe, mientras que cerca de 5.161.000 saldrán con resultado a ingresar, por importe de 10.160 millones.



Las subvenciones serán de 15.000 euros para municipios de menos de 50.000 habitantes con el fin de financiar el 80% del coste

La Xunta dará ayudas a los concellos para crear planes contra la sequía



Redacción.

Los ayuntamientos de menos de 50.000 habitantes recibirán ayudas para elaborar planes de emergencia ante la sequía, según anunció la conselleira de Infraestruturas, Ethel Vázquez, tras reunirse con el presidente de la Federación Galega de Municipios e Provincias (Fegamp), Alfredo García.

Las ayudas serán de 15.000 euros a cada concello con el fin de financiar el 80% del coste de elaboración del plan de emergencia, lo que puede completarse con ayudas de otras administraciones. Estos planes, que son obligatorios para los ayuntamientos de más de 20.000 habitantes y recomendables para el resto, permitirán realizar una primera auditoría sobre el estado de las redes de abastecimiento para identificar las posibles debilidades. Vázquez afirmó que se trata de un instrumento básico de planificación para gestionar los posibles episodios de sequía, de tal forma que se garantice el abastecimiento a la población y se fomente el em-

pleo eficiente de los recursos hídricos.

La "falta de agua", dijo la conselleira, no es algo a lo que los gallegos estén "acostumbrados", pero debe tenerse en cuenta toda vez que el cambio climático provoca "periodos de sequía más largos". "No es tanto que llueva menos como que llueva distinto", comentó Vázquez, una distribución que obliga a preocuparse por la gestión de este recurso.

La conselleira se refirió a la necesidad de que los ayuntamientos estén preparados para adaptar los sistemas de abastecimiento y poder garantizar agua en calidad y cantidad, y aludió a la voluntad de la Xunta ayudar a los municipios en este camino, llamando también a la colaboración de las diputaciones provinciales. El presidente de la Fegamp expuso que esta planificación pretende, por un lado, conocer con exactitud qué ayuntamientos son los más afectados en periodos de sequía para adoptar las soluciones más convenientes, y, por otra parte, saber qué volumen de agua

es el que se pierde en las redes de abastecimiento, algo que calificó como "el gran caballo de batalla". Para el presidente de la Fegamp, el de abastecimiento es "un servicio que se debe mejorar", con la idea de que "llegue agua a todas las casas" de Galicia " que sea de calidad".

A este respecto, dijo a la Fegamp que la Xunta decidió atender la petición de esa asociación de municipios y establecer un período de dos años para que los ayuntamientos hagan las preceptivas auditorías de las redes de abastecimiento y tengan así un periodo razonable para hacer las obras necesarias para arreglarlas.

En el encuentro, los representantes de la Xunta y Fegamp acordaron también reanudar, a partir del próximo verano, las reuniones del denominado pacto del agua, de las que "tienen que salir los objetivos claros" para lograr mejorar el abastecimiento y el saneamiento de núcleos de población de Galicia, según García.



Es una obligación desde hace doce años, pero no se ha cumplido hasta ahora

Los primeros planes municipales contra incendios, aprobados antes del verano



Redacción.

Los primeros cien planes municipales contra incendios, obligatorios por ley en Galicia desde hace 12 años, estarán listos antes de que comience este verano, según ha adelantado el director xeral de Defensa do Monte, Tomás Fernández-Couto. Esta obligación la estableció la ley gallega de prevención y defensa contra los incendios forestales, que aprobó en 2007 el Gobierno bipartito de PSOE y BNG. Así, la norma establece que una competencia de las entidades locales es "elaborar y aprobar" los planes contra incendios y que estos deben delimitar las denominadas redes de franjas secundarias, las que todos los propietarios de Galicia deberán limpiar antes

del próximo día 31. Estas franjas, de 50 metros en torno a viviendas y en las que no podrá haber pinos, eucaliptos ni acacias, por ser especies que propagan con facilidad las llamas, son también aquellas sobre las que empezarán a trabajar Xunta, la Federación Galega de Municipios e Provincias (Fegamp) y Seaga a partir de este mes de mayo. Actuarán 695 aldeas de alta actividad incendiaria sobre 4.500 hectáreas. Será, además, la primera vez que se haga.

El pasado año, la Fiscalía General del Estado abrió una investigación, con carácter informativo, para comprobar cuántos ayuntamientos atosigados por los incendios en España disponían de planes de prevención.

José "OS REGOS"

Clases:

Matemáticas / Física / Química
ESO / Bachillerato / Universidad
Cálculo / Álgebra / Estadística
y también... CLASES ON LINE

**Máximo
5 alumnos/grupo**

8€/hora

Clases en Urbanización "Os Regos". Oleiros

652 983 834 / jmtutor@hotmail.com

con el patrocinio de Xardinova Coruña

El itinerario transcurre por sendas naturales, junto con algunos tramos por pistas asfaltadas dentro del territorio del espacio natural

Ruta Faros de Mera (Oleiros)

Redacción.

La relevancia y singularidad de este espacio natural se ve potenciada por encontrarse enclavado en una de las zonas más densamente pobladas y transformadas de Galicia (área metropolitana de la ciudad de A Coruña), destacando los recursos biológicos, geomorfológicos y paisajísticos, prueba de esto es la excepcionalidad de este espacio para el avistamiento de aves.

Esta ruta se enmarca dentro del espacio protegido de la Costa de Dexo e Serantes (Monumento Natural) en el saliente de tierra que encierra la ensenada de Mera con los faros desde donde se indica la entrada al puerto de A Coruña y antiguo puesto de defensa.

Son dos torres, separadas unos 300 metros, de 11 y 14 metros respectivamente, alcanzando sus focos una altura de 56 y 81 metros sobre el nivel del mar y desde su localización se tiene una vista panorámica de 270° de mar y de la ría de A Coruña.

Esta ruta, de índole circular, transcurre alrededor del centro de interpretación Aula do Mar (inicio/fin da ruta), alcanzando apenas el kilómetro de longitud.

Otros puntos de interés

Es necesario el "Aula do Mar" (centro de recepción de visitantes del Monumento Natural), el emplazamiento de la antigua batería militar y el elemento emblemático de Mera, sus faros o torres de enfilación.



FICHA TÉCNICA

- **LONGITUD:**
1.2 km.
- **RECORRIDO:**
Circular.
- **DURACION:**
0.5 horas.
- **TIPO DE CAMINO:**
Pista asfaltada o pavimento de tierra compactada.
- **USO RECOMENDABLE:**
Peatonal y ciclable.
- **DIFICULTAD:**
Baja.
- ÉPOCA RECOMENDABLE:**
Todo el año.
Aconsejable para todos los públicos.

ROBOT CORTACESPED **iMow**

TU DESCANSO MÁS PERFECTO

STIHL



Cuidado inteligente del césped

Xardinova
CORUÑA

Avda. das Mariñas, 307 (Antigua N-VI)
15172 PERILLO. Oleiros. La Coruña.

Tel.: 985 630 614. info@xardinova.es
www.xardinova.es

con el patrocinio de Xardinova Coruña

Aspectos ornitológicos y aves

Durante la ruta el caminante puede deleitarse con la variedad de la fauna del litoral de Dexo, en particular las especies ornitológicas marinas.

La gaviota patiamarilla, el cormorán moñudo, y el halcón peregrino, son algunas de las aves que sobrevuelan estos acantilados costeros. También la superficie que ocupa el matorral costero alberga especies de aves, como la curruca montesa, y de mamíferos como el conejo, muy abundante en todo el área del Faro de Mera.



ALCATRAZ



CERNÍCALO VULGAR



GAIVOTA SOMBRÍA



CORMORÁN MOÑUDO



CHOVA PIQUIRROJA

Consejos Bayrol: Automatic-Cl/pH

Xardinova.

¿Se le hace pesado el mantenimiento semanal del agua de su piscina? Confíe el mantenimiento de la misma a un experto:

Este experto es AUTOMATIC-Cl/pH de Bayrol y se encarga de la medición automática del

valor de pH y la desinfección además de controlar la dosificación de productos adaptada a las necesidades del agua de su piscina. Gracias a su tecnología smart & easy este aparato está diseñado para hacer su manejo de una forma sencilla por lo que usted no necesitará ser un profesional de las piscinas para mantener la suya de una forma perfecta.

¡Al elegir AUTOMATIC-Cl/pH confía el mantenimiento del agua de su piscina a un equipo de calidad y fiable!



Lanzarte a la piscina y convertirte en tu propio jefe es una de las decisiones más difíciles en lo que respecta al mundo laboral

Ser freelance: una opción cada vez más de moda



Redacción.

Son muchas las cuestiones, tanto positivas como negativas, a considerar porque todo va a estar en tus manos. Ser freelance significa organizarlo todo tú: el tiempo, la facturación y la contabilidad, los clientes, la publicidad, etc.

Y aunque esto puede dar, en principio, un poco de vértigo, cada vez son más los profesionales que apuestan por este modelo laboral. Según estudios realizados por Ouishare Fest, el evento sobre economía colaborativa que se realiza anualmente en Barcelona, nos vamos acercando hacia un sistema económico en el que sólo quedarán freelance para el trabajo intelectual y robots para tareas más físicas. En Estados Unidos, uno de los países más comprometidos en este ámbito, los informes apuntan a que entre 2020 y 2030, la mitad de sus trabajadores serán freelance. Los millennials, es decir, los trabajadores más jóvenes, alcanzan ya esas cifras.

En España, las cifras son menores pero siguen la misma tendencia. Aunque con matices. La consultora

McKinsey considera que en España el 42% es autónomo por decisión propia y el 58% por necesidad (este último es uno de los porcentajes más altos de las economías europeas), haciendo un total de 3,1 millones de trabajadores freelance o autónomos.

Sea como sea, convertirte en tu propio jefe trae consigo una serie de ventajas, y también desventajas, que te desgranamos a continuación para que valores si es la opción que más te convence (y te conviene).

Ventajas de ser freelance

Horario más flexible. Ser freelance te permitirá trabajar cuando quieras, escogiendo tus propios horarios y aprovechando el tiempo de una forma más productiva. Para conseguirlo, eso sí, deberás ser muy disciplinado y organizado.

Trabaja donde quieras. Al no formar parte de una empresa como tal, no tendrás un lugar físico al que acudir cada día de forma obligatoria. Esto, además, supone un ahorro de tiempo y dinero en desplazamientos. Siendo freelance no sólo tienes la opción de trabajar

desde casa, puedes hacerlo desde un coworking o desde algún lugar que favorezca tu concentración y te aporte todo lo necesario para trabajar, como una cafetería tranquila.

Eliges a tus clientes. Cuando trabajas para una empresa tienes que aceptar los clientes que te vienen dados, estés de acuerdo o no. Siendo freelance, tú escoges a tus propios clientes.

Desventajas de ser freelance

Hoy en día, la competencia entre autónomos es brutal, así que puede que te cueste un poco encontrar clientes. Para encontrarlos y fidelizarlos, deberás ejercer también de jefe de ventas, experto en marketing, etc. Además, estos clientes suelen ser puntuales y esto repercute en tu sueldo.

No hay sueldo fijo. Tu sueldo va a depender de cuántos clientes tengas ese mes, del tipo de proyecto que te hayan encargado, etc. El funcionamiento es totalmente distinto al de una empresa, en el que sabes a fin de mes cuál es tu sueldo fijo, tenga la empresa los proyectos que tenga.

Una buena parte de trabajadores por cuenta propia desarrolla su actividad sin estar dados de alta en autónomos

Sanciones por trabajar y no darse de alta en autónomos

Esto es debido al alto coste de la cuota mensual y todas las obligaciones fiscales que conlleva.

La Seguridad Social señala que toda persona que desempeñe una actividad profesional lucrativa, de forma continua y que no esté sujeta a un contrato de trabajo, debe darse de alta como trabajador autónomo. Pero no hace referencia al volumen de facturación ni temporalidad con lo que se crea un vacío legal, que muchas veces se malinterpreta y lleva una falta de obligatoriedad.

Además de esto, facturar sin estar dado de alta en el IAE también supone sanciones importantes por parte de la Agencia Tributaria.

En el caso de que te hayas dado de alta en Hacienda y en la Seguridad Social pero no hayas pagado la cuota mensual que te corresponde, tendrás también una sanción en forma de recargo del 20% del importe de dicha cuota.

Los recargos quedarían así:

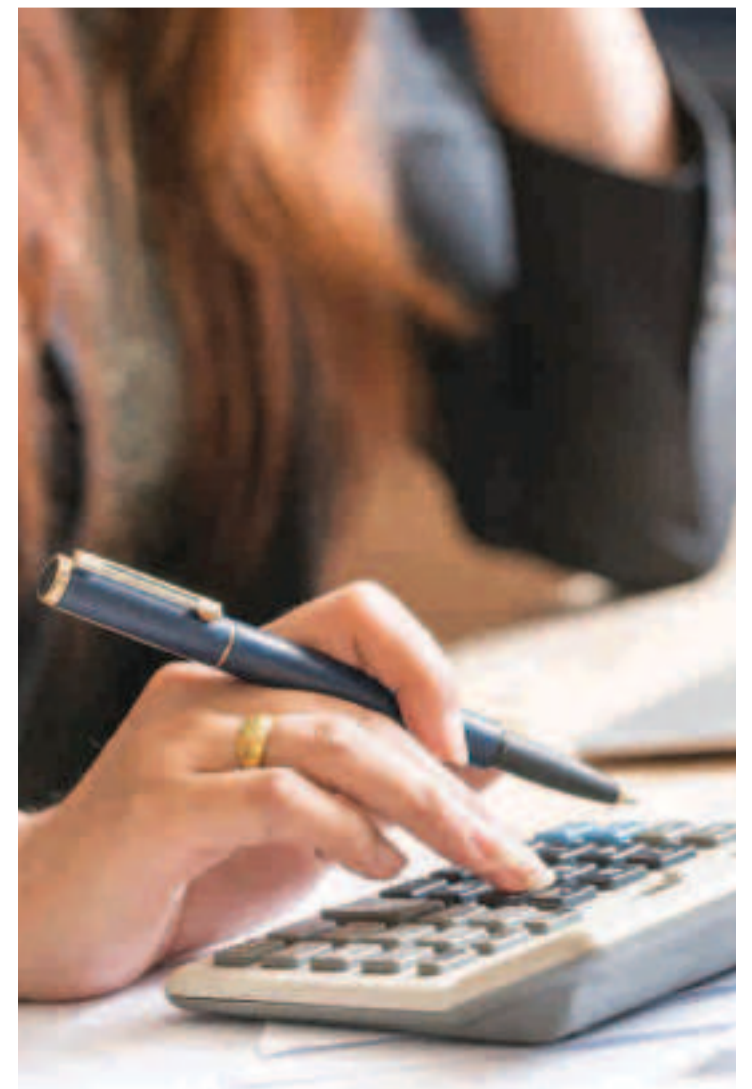
Recargo del 3% de la deuda, si abonas las cuotas debidas dentro del primer mes siguiente al vencimiento del plazo reglamentario. Recargo del 5%, si abonas las cuotas dentro del segundo mes siguiente al vencimiento del plazo reglamentario.

Recargo del 10%, si abonarse las cuotas dentro del tercer mes siguiente al vencimiento del plazo reglamentario.

Recargo del 20%, si abonas las cuotas debidas a partir del tercer mes siguiente al vencimiento del plazo reglamentario.

Economía sumergida en España

Es realmente complicado encontrar unanimidad en los datos sobre economía en B en España pero la mayoría de los estudios coinciden en un alto porcentaje que se mueve entre el 20% y el 25% del PIB. Estos mismos estudios también apuntan a 250.000.000 euros en negro.



GESTORÍA

VIZOSO

Evita riesgos, contrata a un profesional

Gestión: Contable, Laboral y Fiscal

Servicio Jurídico: Laboral, Civil y Administrativo

c/ Paseo Tierno Galván, 1 Bajo

15670 - ACEA DA MA - Culleredo Telf.: 881 941 788

Luz verde del Ayuntamiento de Culleredo al Presupuesto de 2019

El 22% del presupuesto aprobado en Culleredo se destinará a inversiones

Culleredo.

Después de recibir cuatro alegaciones, y de que Intervención entendiese que estas deberían desestimarse por no ajustarse “a ninguna de las causas de impugnación”, el Gobierno de Riobóo elevó a pleno el documento, que contempla un montante de 25.127.244,46 euros para este 2019. Esto supone un incremento de un 5,6%, es decir, 1,3 millones más que en 2018. Con esta cifra, Culleredo alcanza un nivel económico que no conseguía desde 2009.

Las inversiones alcanzarían los 5,5 millones de euros, un crecimiento de un 15% con respecto al 2018, lo que representa el 22% Presupuesto de 2019.

Así, áreas como la mejora de la red viaria, el plan piloto de cubierta de parques, la modernización de las infraestructuras deportivas o la dotación de luz LED son algunas de las principales actuaciones que

se contemplan para los próximos meses en Culleredo.

Rutas Barítimas

Asimismo, se aprobaron las bases de las Rutas Barítimas, una iniciativa para promover el consumo en los negocios de hostelería, donde se acordó que los participantes deberán crear una tapa nueva para ofrecer en el certamen, para el que se establecerán tres rutas: O Burgo y Acea de Ama; Vilaboa, A Corveira, Fonteculler y O Portádego; y Almeiras, Sueiro, Sésamo, Culleredo, Ledoño, Celas, Veiga, Orro y Castelo. Un comité de expertos se encargará de votar la mejor propuesta, lo mismo que los clientes, que también escogerán una propuesta ganadora entre las presentadas.

Ayuntamiento de Culleredo

En este concurso habrá premios tanto para los consumidores como

para los distintos establecimientos de hostelería que concurran esta ocasión en las Rutas Barítimas de Culleredo.

Pacto de la UE

Otra de las propuestas elevadas por el Gobierno de José Ramón Riobó que contó con el respaldo de la corporación municipal posibilitará la adhesión del municipio cullerdense al Pacto de Alcaldes para el Clima y la Energía, que promueve la Unión Europea. Este paso supondría la elaboración de un plan de acción en el plazo de dos años, confirmaron desde el Ayuntamiento de Culleredo.

Según indicaron los responsables municipales, el propósito de los alcaldes que suscriben este pacto es que el territorio reduzca en un 40% las emisiones de dióxido de carbono para 2030.

Lo harán a través de una serie de

medidas en materia de eficiencia energética impulsadas igualmente por Bruselas. Ilerdense al Pacto de Alcaldes para el Clima y la Energía, que promueve la Unión Europea. Este paso supondría la elaboración de un plan de acción en el plazo de dos años, confirmaron desde el Ayuntamiento de Culleredo.

Según indicaron los responsables municipales, el propósito de los alcaldes que suscriben este pacto es que el territorio reduzca en un 40% las emisiones de dióxido de carbono para 2030.

Lo harán a través de una serie de medidas en materia de eficiencia energética impulsadas igualmente por Bruselas.

Culleredo destina 500.000 euros a obras de mejora en Fonteculler

Culleredo.

El Ayuntamiento de Culleredo destina medio millón de euros a la ejecución de obras de mejora en el núcleo de Fonteculler, en la parroquia de Rutis.

Según fuentes municipales, tras efectuar a principios de año la mejora de la conexión entre As Brañas y la avenida principal por Jorge Guillén, ahora se empezaron los trabajos para renovar el otro margen y la entrada a la plaza de Santa Gema

La actuación se encuentra en marcha y consiste en la disposición de una nueva acera, en losetas grises, que sustituyen a las tradicionales baldosas. Se trata de un material más duradero y que ofrece una imagen más moderna del entorno.

El plan incluye la plantación de árboles y la instalación de mobiliario urbano. El objetivo es humanizar el espacio, de carácter eminentemente residencial.

La nueva imagen de Jorge Guillén ya se puede ver en buena parte del tramo de obras. En la zona más ancha, junto a la entrada a la plaza de Santa Gema, la intervención está en plena ejecución.

El siguiente paso en Fonteculler será el proyecto de humanización de As Brañas y del tramo restante de Jorge Guillén. Los servicios municipales tramitan la licitación y adjudicación de la actuación, que se podrá acometer la obra los próximos meses.

Consistirá en una modernización global del entorno: aceras, firme, mobiliario urbano e iluminación. Se mantendrán las plazas de aparcamiento y se solventará la entrada de agua por escorrentía a los garajes al mejorar la red de pluviales, una petición vecinal



NOS OCUPAMOS DE TODO PARA TU EVENTO

- * Montaje de Eventos
- * Merchandising
- * Globos de Helio
- * Jaimas
- * Stands
- * Trust
- * Regalo Publicitario
- * Carpas
- * Suministro de Papelería

- * Alquiler de Mobiliario
- * Impresión Digital
- * Rotulación
- * Fresadora
- * Tarimas
- * Iluminación
- * Impresión Offset
- * Moqueta
- * Soportes Publicitarios

- * Flying Banner
- * Banderas
- * Pop Up
- * Poster Display
- * Cartón Display
- * Señalética
- * Banners
- * Roll Ups

www.verdemamoroeste.com

info@verdemamoroeste.com

Teléfono: 981 650 766 / 609 839 385

Los residentes colocaron cruces en ambos márgenes para denunciar la peligrosidad de la vía a su paso por A Xira y A Casilla

Vecinos de Sigrás instalan cruces negras en la AC-214 para exigir aceras en A Xira

Cambre.

Una sucesión de cruces negras para exigir aceras en la AC-214, en los núcleos de A Xira y A Casilla. La Asociación de Veciños de Sigrás organizó una concentración en la que, además de corear las mismas consignas que en las últimas protestas, instalaron estos símbolos con la inscripción: "Xunta, Quere-mos Beirarrúas Xa!"

Una acción que pretende servir de señuelo para los distintos partidos políticos y para los cambreses, independientemente de su parroquia de residencia, y así "xuntar forzas para a demanda dun servizo fundamental para a poboación", indicaron desde la Asociación de Veciños de Sigrás, que el pasado verano envió una carta a la Consellería de Infraestruturas e Mobilidade para saber "cómo estaba o proceso das obras", apuntaron desde Sigrás.

El Gobierno de García Patiño incidió que los terrenos "xa levan máis dun ano, no caso da Xira, e dous, no da Casilla, en mans da Xunta", y que "aínda que prometeron xa fai catro anos a obra na Xira, nunca máis se soubo dela", apostillaron desde Cambre. Para los responsables municipales, "isto supón un grave perigo e unha tremenda falta de seguridade para os cambreses e cambresas", por lo que no es una cuestión menor y es necesario resolver esta situación cuanto antes por la seguridad de Sigrás.

Compromiso de 2014

En enero, estos mismos vecinos cortaron un carril de la AC-214 como medida de protesta y para exigir la construcción de aceras en A Xira y A Casilla, y allí explicaron que es una actuación que llevan años reclamando y que ya se comprometió a realizar la Xunta en el mandato del anterior alcalde, Manuel Rivas. "La primera reunión sobre esto fue con Rivas en enero de 2014 y nos dijeron que quedarían hechas ese año. Y seguimos igual", indicó entonces el presidente de la asociación, Evaristo Canosa.

"Estamos en Sigrás, a ocho kilómetros de A Coruña y al lado del aeropuerto, pero en este asunto estamos en el tercer mundo", explicó el directivo, quien adelantó que, de no conseguir que construyan las sendas, tomarán "medidas más drásticas que un corte de tráfico por un carril", dada la gravedad de la situación, "peligrosísima", explicaron desde el Ayuntamiento de Cambre.

Alumnos de Primaria de Carral mostrarán en la feria sus conclusiones sobre la conservación del pan y estudiantes de Secundaria de Oleiros, sobre la fotoprotección

Pan y Sol, a Galiciencia

Carral.

La mayor feria científica escolar de Galicia, Galiciencia, tendrá entre sus participantes a dos equipos de la comarca coruñesa. Serán alumnos del colegio Vicente Otero Valcárcel, que mostrarán su estudio sobre la conservación del pan, ya premiado con un Luis Freire, fuera de concurso por ser estudiantes de Primaria; y estudiantes del instituto María Casares de Oleiros, que expondrán sus resultados y competirán en la feria entre las 50 propuestas seleccionadas de entre las 134 presentadas, cifra que supone un récord en las diez ediciones de la feria científica.

El pan y el sol. Dos elementos básicos en la vida del ser humano han motivado las investigaciones que han dado a sus autores el pasaporte para la mayor feria científica de Galicia, Galiciencia. Alumnos de Primaria del colegio Vicente Otero Valcárcel de Carral y estudiantes de Secundaria del instituto María Casares de Oleiros son los dos centros de la comarca coruñesa seleccionados para la cita, que celebrará su décima edición con un récord de proyectos recibidos entre los días 8 y 10 de mayo en Tecnópole.

El estudio de los niños carraleses, titulado ¿Por qué el mismo pan en A Coruña se pone blando y en Ourense se pone duro?, llegará a la feria avalado por el premio Luis Freire de investigación escolar. Con medios accesibles para el público general, los escolares estudiaron los factores que influyen en el

modo en que se conserva el pan a lo largo de los días. Tras someter trozos del producto estrella de Carral a diferentes condiciones de humedad, temperatura, ventilación o iluminación, llegaron a la conclusión de que el modo en que se conserva el pan "no depende tanto de la temperatura y la humedad" de la zona como de "cómo se conserva". "Cuanto menos contacto con el aire, más blando estará", explicó la tutora de los chicos, Ana Bouzas, tras recibir el Luis Freire, a principios de este mes. El proyecto carralés figura entre los 30 estudios de Primaria de toda Galicia seleccionados, que participarán en la feria fuera de competición.

Los alumnos del María Casares que analizaron los hábitos de protección solar se encuentran entre los 50 que mostrarán sus trabajos en stands y competirán, de los 134 presentados, cifra muy superior al máximo registrado hasta esta edición, de 83. Los estudiantes oleirenses, "conscientes de los problemas de salud causados por la exposición al sol", quisieron con su trabajo "conocer qué percepción tiene la población y cuáles son sus hábitos de fotoprotección", explica en un comunicado la organización de la feria.

Los chicos elaboraron una encuesta para obtener la información y testaron de forma experimental la efectividad de las medidas de fotoprotección reveladas por ésta. Los resultados concluyeron que "resulta necesario difundir las claves de un bronceado inteligente y concienciar de la peligrosidad de la exposición al sol fuera de playas y piscinas".

EU denuncia acumulación de escombros junto a la calle Río Gándara en A Barcala

Cambre.

El PP rechaza dar una calle a los dos ediles fusilados en el 36 por no reunir (mérito).

Familiares de Luciano Costa y José Pérez, en 2017, en un homenaje del Concello y la Diputación.

"Luciano Costa, vecino de Socampo, vecino de Cambre, concejal de esta Corporación, estaba bautizando a su hija en la iglesia de Santa María de Cambre. Después de bautizar a su hija salía con ella en brazos en el atrio de la iglesia de Cambre cuando aparecieron los que ganaron la guerra y se lo llevaron. Y apareció en una cuneta. Y fue mal enterrado, sin tumba, en el cementerio de San Vicente de Vigo. Y a esa persona ustedes le niegan una calle en su pueblo y dicen que pasaron 80 años. Razón de más", defendió el concejal de Cultura de Cambre, Dani Carballeda, en el pleno de este jueves. El edil respondió así al PP, que acababa de avanzar que votaría en contra de dedicar una calle o plaza a Luciano Costa y José Pérez Ferreiro, los dos concejales cambreses fusilados por los franquistas en agosto de 1936, cuando ninguno de ellos había alcanzado los treinta años. "Creemos que no hay méritos suficientes como para dedicar una calle a dos personas que hace 80 años que han fallecido", sostuvo Manuel Mora y Pita da Veiga, que defendió así su voto en contra. La moción salió adelante con los votos de todos los demás. usted como representante público, aunque fuera del Partido Popular, le dedicaran una calle en su pueblo, porque es lo mínimo que se puede dar y que se puede exigir en democracia"



Firestone
BRIDGESTONE

Desde hace 50 años nuestra especialidad son los neumáticos de todo tipo
Contamos con tecnología puntera para el alineado 3D del vehículo

Disponemos de puestos para la recarga de tu coche eléctrico



www.rodexneumaticos.eu

Espírito Santo, 12. (junto a E.S.Cepsa) 15.168 Sada
Telf.: 881 124 151 / info@rodexneumaticos.eu

Capitán Juan Varela, 32-34
15.007 A Coruña. / Telf.: 981 236 977

Premio Úrsula Meléndez por su trayectoria dinamizadora en la parroquia

Premio a la brigantina María Buján

Betanzos.

Lleva años organizando las actividades del centro social As Minas y es una de las integrantes de la asociación vecinal.

A sus 92 años, María Buján Carreira recibió del Concello de Betanzos el premio Úrsula Meléndez por su trayectoria dinamizadora en la parroquia.



2 GAFAS GRADUADAS
A PARTIR DE 9,90€

976

ÓPTICA betanzos

Valdoncel, 2 - 981 771 504 - Betanzos

Las obras llevadas a cabo, que acaba de denunciar "Amigos do Pasatempo", se limitaron a la consolidación

Betanzos prevé disponer del proyecto de restauración del Estanque del Retiro la próxima semana

Betanzos.

La denuncia pública de Amigos do Pasatempo, que en los últimos días divulgó una serie de imágenes del estado que presenta el Estanque del Retiro, y la situación vivida esta Semana Santa en el interior de la Huerta de Don Juan, con decenas de visitantes dentro del área "clausurada" por seguridad desde el otoño, causaron un enorme disgusto en Betanzos.

Los arquitectos y restauradores a los que se les encargó el proyecto de recuperación de la isla, el templete y el estanque, se han comprometido a enviar este mes su propuesta a Betanzos, que después remitirá a Patrimonio de la Xunta, a quien corresponde autorizar la obra, y a la Diputación de A Coruña, que dispuso 600.000 euros para las obras de restauración de El Pasatiempo. Pero para la ciudadanía, estos plazos no son suficientes, pues los días corren en contra y los "intrusos" no colaboran, pues con sus acciones ponen en riesgo piezas únicas y aceleran el deterioro de la Huerta de Don Juan, en proceso para ser BIC (Bien de Interés Cultural).

En este sentido, el Ayuntamiento de Betanzos indicó que, dado que los niveles superiores están cerrados y existen carteles que advierten de esta circunstancia, se reserva "el derecho a emprender acciones legales contra cualquier persona que acceda al mismo sin autorización", y sobre la aparición de imágenes en redes sociales, donde se identifica a alguna persona, la Policía Local de iniciará los



trámites correspondientes y la pertinente denuncia, precisó el Gobierno de Barral.

Amigos do Pasatempo advierte de que el área histórica "leva 180 días pechada, dende o 25 de outubro de 2018 sen termos recibido noticia algunha, dende entón, por parte do Concello de Betanzos, nin da Xunta de Galicia".

El mismo colectivo ciudadano señala que "no verán de 2017 reunímonos coa actual alcaldesa e con outro concelleiro avisando das grietas da zona, pero o primeiro testigo colocado para medir e comprobar se había movementos colocouse a finais de 2018 trala caída do barco", añaden desde Amigos do Pasatempo.

La asociación incide (asimismo) en que "o barco alí está, coma os

restos do derrumbe de 2017, tirados sen o coidado necesario, non están protexidas da choiva nin dos vándalos", resumió Amigos do Pasatempo.

Un extremo que niega el municipio, que insiste en que "todas las obras estuvieron supervisados por expertos y técnicos en la materia", apuntaron desde Betanzos.

En relación con este asunto, con el estado que presenta el Estanque del Retiro, los responsables municipales sostienen que las actuaciones realizadas consistieron en la consolidación, a la espera de acometer el proyecto de restauración de esta parte, una de las más sensibles de El Pasatiempo. Además, durante la "estabilización", se hallaron restos de esculturas que en actos vandálicos habían sido arrojadas al estanque y que ahora están depositadas en el recinto, indicó el Ayuntamiento de Betanzos.

Las obras previstas, según adelantaron los redactores del proyecto, tendrán un presupuesto que rondará los 300.000 euros y que serán financiados dentro de los 750.000 euros aportados por Diputación de A Coruña y el Ayuntamiento de Betanzos, dentro de una primera etapa del proyecto integral de recuperación del Parque de El Pasatiempo...

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

- Prueba de diagnóstico gratuita.
- Prueba tus audifonos de forma gratuita durante un mes.
- Audifonos 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 Corcha) Telfs.: 981 980 165 - 626 407 200 buzón@centroauditivoaudioshop.com

Licita los trabajos de mejora de la seguridad vial entre el cruce de la AC-164 y la glorieta de Os Condes

La Xunta inicia la supresión de un punto negro de tráfico en Bergondo

Bergondo.

La Xunta, a través de la Consejería de Infraestructuras, ha iniciado los trámites para suprimir un punto negro de tráfico en el ayuntamiento de Bergondo.

Este departamento autonómico licitó ayer la ejecución de las obras para la eliminación de un tramo de concentración de accidentes en la AC-164 y que cuenta con un presupuesto de más de 346.000 euros.

Según fuentes del Gobierno gallego, las empresas interesadas tienen de plazo hasta el día 13 del próximo mes de mayo para presentar sus ofertas, pudiendo consultar toda la información en la denominada Plataforma de Contratos da Xunta.

El proyecto se enmarca en la estrategia de la Xunta para tener elimi-

nados en 2020 todos los tramos de concentración de accidentes de las carreteras de titularidad autonómica.

Las obras se llevarán a cabo en el tramo comprendido entre los puntos kilométricos 3,000, en la intersección con la vía local al núcleo de San Isidro, y el 4,000, en la glorieta de Os Condes.

La principal actuación consiste en la ejecución de una rotonda en la intersección del kilómetro 3,000 con la vía a San Isidro. Sus objetivos son habilitar un punto en el que realizar giros y cambios de sentido con seguridad y calmar el tráfico en ese tramo de actuación.

También se llevará a cabo la reforma de las intersecciones, con actuaciones como la ejecución de cuñas de cambio de velocidad para facilitar las salidas de la carretera o las incorporaciones a ella; además se limitarán los giros a la iz-

quierda, que deberán realizarse en la nueva glorieta.

Pasos de peatones

Además, las obras incluirán la mejora del paso de peatones existente en los accesos a la casa consistorial bergondesa mediante el refuerzo de señales luminosas de paso de cebra y la ampliación en esta zona de las aceras para impedir de manera efectiva el estacionamiento en los diez metros anteriores y facilitar así su visibilidad. Asimismo, se limitará la velocidad en ese tramo. El Gobierno autonómico, con esta iniciativa, responde a una antigua reivindicación tanto vecinal como del Gobierno local, que preside Alejandra Pérez.

Unos y otros solicitaban que se llevasen a cabo mejoras de la seguridad porque se trata de un tramo en el que se han registrado de manera frecuente accidentes de tráfico.



Prevé tener el borrador este verano y ve "demasiado ambiciosa" la transformación de San Marcos y San Tirso del plan anulado

La redactora del Plan General de Abegondo apuesta por potenciar el "carácter rústico"



Abegondo.

El equipo redactor del nuevo Plan Xeral de Ordenación Municipal (PXOM) de Abegondo apuesta por potenciar el "carácter rústico" del municipio en el proyecto urbanístico y considera que el documento anulado por el Tribunal Supremo preveía transformaciones "demasiado ambiciosas" para los dos núcleos urbanos, San Tirso y San Marcos. La Unión Temporal de Empresas (UTE) que elabora el documento prevé tener a finales de este verano el documento ambiental estratégico y el borrador.

El arquitecto director de la UTE, Alfonso Botana, cuyo despacho elabora el plan junto con Avansil y Núcleo Galicia, expuso en el pleno municipal el planteamiento que manejan para el documento urbanístico. Aseguró que el proyecto mantendrá los 85 núcleos que recoge la ordenación provisional, que ayer se aprobó en pleno de modo definitivo con la abstención de la oposición, frente a los 141 que preveía el plan anulado.

El técnico apuntó que el crecimiento planteado en el texto que tumbó el Supremo era "demasiado optimista", tendencia que consideró común en Galicia en el año en que se aprobó, 2012. Apuntó que, sin embargo, ahora deberá justificarse que el crecimiento proyectado y los núcleos que se recojan se ajusten a las "dinámicas de crecimiento" que revelan datos del Instituto Galego de Estadística (IGE) y que tendrán que "rendir cuentas" al respecto.

Botana sostuvo que Abegondo debe apostar por viviendas con fincas con "una parcela mínima adecuada" para destacar su carácter rústico y competir así con concellos como "Cambre

o Carral". "No creo que nadie prefiera venirse a vivir de los alrededores de A Coruña a Abegondo para vivir en un piso. Para eso están Cambre o O Temple. Y para adosados, ya está Oleiros", explicó.

"Los núcleos donde hay servicios será donde se pueda justificar el crecimiento", avanzó el arquitecto. Aseguró que el PXOM intentará también recoger las viviendas ya construidas. El alcalde, José Antonio Santiso, le pidió que intenten dar una solución a parcelas que quedan sin accesos y le pidió incluir la creación de viales que podrán financiarse con contribuciones especiales que abonen los beneficiados. El regidor insistió en que se mantendrá al margen para evitar que se achaque un cariz político al proyecto y exigió al arquitecto: "Lo que se pueda hacer, que se haga para todos; y lo que no se pueda hacer, que no se haga para nadie".

El regidor manifestó en el pleno de ayer un cambio de postura con respecto a la sentencia del Supremo que anuló el PXOM anulado en 2012. Tras culpar de la anulación en numerosas ocasiones a la plataforma de afectados que denunció el crecimiento excesivo que confirmó la justicia, Santiso afirmó ayer que el crecimiento excesivo fue denunciado por una plataforma, "que no le voy a quitar la razón". Admitió que "se preveían demasiadas viviendas" y vio "razonable" el fallo judicial. "Lo razonable de la sentencia es que se preveían demasiadas viviendas", aseguró.

En la sesión plenaria, se aprobó por unanimidad la incorporación al inventario municipal de 36 terrenos cedidos con carácter gratuito por la Axencia de Desenvolvemento Rural (Agader).

Homesports

SERVICIO TÉCNICO OFICIAL DE



Auda. Republica Argentina 37 bajo
15160 - Sada - A Coruña
Tlf.: 981 623 716 / 647 907 982
correo@homesports.es

www.homesports.es



Oleiros negociará con los propietarios la cesión de los terrenos que aún no posee para realizar el área verde

La senda fluvial de Iñas a Nós tendrá 100.000 metros cuadrados de superficie



Oleiros.

La senda fluvial que enlazará las parroquias oleirenses de Iñas y Nós tendrá una superficie de cien mil metros cuadrados y se realizará a través de bosques de gran valor ecológico.

Según fuentes municipales, se trata de un itinerario de unos tres kilómetros de longitud para cuyo diseño ya se ha contratado los servicios de una empresa por un importe de cerca de 83.000 euros.

El Gobierno local, que preside Ángel García Seoane, ya dispone de casi todo el terreno necesario. Posee 56.000 metros en Iñas y 36.000 en Nós e indica que para finalizar la senda tratará de alcanzar acuerdos, a través de negociaciones, con los propietarios afectados.

En negociaciones ya finalizadas, el Ayuntamiento obtuvo un lavadero y un centenario molino de carbón.

Iniciativa

Cabe indicar que esta iniciativa de ocio, que también servirá para incrementar la seguridad de los peatones que ya no estarán obligados a transitar por las inmediaciones de la vía nacional N-VI, se sumará a la que se está llevando a cabo en Bastiagueiro, entre Perillo y Liás.

En la zona denominada Bastiagueiro Pequeno se han iniciado las obras de construcción del parque costero metropolitano de Bastiagueiro. Esta gran área verde discurrirá por la franja costera entre el actual parque de As Galeras, en Liás, hasta la playa de Bastiagueiro. Las obras está previsto que se lleven a cabo en dos fases. Una con un coste de 170.000 euros y otra por más de 350.000 euros.

Movimiento de tierras

Los trabajos incluyen el movimiento de tierras para suavizar las pendientes existentes, el acondicionamiento del camino de acceso a la playa para permitir el paso de maquinaria, la preinstalación de las canalizaciones para el alumbrado público y la ejecución de las sendas peatonales de dos metros de ancho, con continuidad del acceso rodado a la playa mediante una pasarela de madera.

Después se abordará la instalación del mobiliario urbano, la construcción de un aparcamiento público, así como el ajardinamiento de tan solo algunas zonas.

La previsión del Gobierno local es que el parque se abra al público el próximo verando y quiere mantener gran parte de la vegetación existente en este ámbito respetando las especies autóctonas y más reseñables.

Rodríguez Ares y Emilio Gómez se ausentan de un bronco pleno que acordó su paso al grupo mixto

PP y PSOE tumban la consignación de fondos para As Brañas y el polideportivo

Sada.

Las próximas elecciones municipales estuvieron muy presentes en el último pleno ordinario del mandato de Sada, que dejó en evidencia las discrepancias entre los grupos de la izquierda y que culminó con un duro enfrentamiento entre PP y Sada-maioría. La sesión dejó también otra foto: la ausencia de los dos ediles del PDSP, Ramón Rodríguez Ares y Emilio Gómez, en el pleno que acordó su paso al grupo de los no adscritos a petición de la nueva presidenta y candidata del partido, Alejandra Sánchez (que precisó que el paso de Ares responde a que el grupo mixto debe estar formado por dos personas como mínimo).

La próxima cita con las urnas marcó una sesión en la que los votos del PP y PSOE tumbaron su propuesta de habilitar una partida de 1,4 millones con cargo al remanente para la reforma del pabellón y de 149.352 euros para la primera fase de las expropiaciones del humedal de As Brañas por "electoralista".

Populares y socialistas solo salvaron las partidas incluidas en un modificativo de crédito para reparar las humedades de la escuela infantil Flora Ramos

(48.784 euros), la aportación municipal para las obras de mejora del alumbrado dentro del proyecto de ahorro y eficiencia energética ejecutado con fondos Feder (141.909 euros) y los trabajos de la pista de patinaje solicitados por Sada Patín (48.000 euros).

Las dos formaciones se negaron a consentir la creación de partidas para la reforma del pabellón y la primera fase de las expropiaciones de As Brañas a "solo 19 días laborales de las elecciones". PP y PSOE reconocieron que todas las obras son necesarias, pero incidieron en que solo la obra del polideportivo dispone de proyecto y acusaron al Ejecutivo de pretender "engañar" a los vecinos al dar a entender que los trabajos se iban a ejecutar de forma inmediata.

La Asamblea de Cruz Roja en Sada, pone en marcha la Campaña de Lotería del Oro

Sada.

La Asamblea Local de Cruz Roja de Sada pone en marcha la Campaña de Lotería del Oro bajo el lema "No es cuestión de suerte". En esta ocasión, la campaña se presenta con dos novedades importantes con respecto a las ediciones anteriores, que podrían incentivar el respaldo social. Por un lado, los boletos han sido diseñados por personajes públicos, entre los que se encuentran Rafa Nadal, Alejandro Sanz, Maribel Verdú o Jesús Calleja, entre otros. Por otro lado, una nueva configuración de los premios, permite que éstos se amplíen hasta los 11.200 premios.

A través del sorteo del Oro, que este año se celebra el 18 de julio en Palma de Mallorca, Cruz Roja ofrece una fórmula más de colaboración para desarrollar su mejor labor y estar cada vez más cerca de las personas.

Un año más Cruz Roja contará con la movilización de su voluntariado y personas socias, así como la colaboración de establecimientos del Concello de Sada que tendrán a la venta los boletos, con un coste de 5 euros.





PESCADERIA MARI

Móvil 690 641 893

C/ Pontedeume, 9 • 15160 SADA, A Coruña • T. 981 622 769

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



El Arzobispado reclama que se asfalte e ilumine el Camiño do Cura antes de cederlo a la ciudad

Arteixo.

Pese a que desde Regeneración Urbana, el concejal Xiao Varela, aseguraba a principios de año que la cesión del Camiño do Cura al Ayuntamiento solo dependía de la respuesta afirmativa de la Iglesia al convenio que les remitieron, el Arzobispado de Santiago asegura que la intención es la de convertirlo en municipal, pero para eso en María Pita tendrán que garantizar un camino rodado de acceso a la iglesia Virgen de los Rosales, y que “dicho acceso aparezca reflejado en el planeamiento municipal” para suscribirlo al convenio de cesión.

Es así cómo el sendero por el que pasan a diario a oscuras niños y mayores seguirá en terreno de nadie, sin arreglar. Los vecinos llevan demandando su asfaltado desde hace años porque “podía ser un atajo para los chavales desde el campo fútbol de los Escolapios, pero la falta de luz lo hace intransitable por las noches”. Desde la asociación vecinal promovieron la petición hasta en change.org, donde recogieron decenas de firmas: “El camino no está urbanizado, queremos que haya luz y caminar de noche tranquilamente. Poder circular de manera segura”. En la actualidad, se usa, pero tiene una parte donde las hierbas y el desnivel del terreno dificultan la marcha. Con este camino adecentado, el colectivo señala que les facilitarían la vida al personal de los centros de trabajo, de salud y del centro comercial. Porque por aquí transitan diariamente cientos de personas, reclaman una vez más su puesta en escena.

Es el primer hospital del Sergas que lo hace y desde el comité valoran muy positivamente la actitud del centro

El Chuac es el primer hospital gallego en tratar directamente a los pacientes urgentes de ITS en Infecciosas



A Coruña.

Casco trató de agilizar los pasos con el Chuac para las personas que dieron reactivo en las pruebas del VIH o están muy nerviosas y desde hace un año estos pacientes son recibidos directamente en Infecciosas, donde les examinan para confirmar si están infectados o no.

Es el primer hospital del Sergas que lo hace y desde el comité valoran muy positivamente la actitud del centro porque “son un punto de apoyo ya que nosotros no tenemos los medios. La gerencia se muestra muy participativa e implicada con el tema”. En todo este tiempo, han pasado decenas de usuarios

a esta unidad, esquivando Dermatología y, lo más importante, evitando que la incertidumbre se alargue demasiado.

En cuanto a la concienciación de los coruñeses respecto a este tipo de males, Rubén Alexandre, de Casco, comenta que las pruebas rápidas de VIH se incrementaron un 33,33% en 2018.

En parte, cree que se debe a que amplificaron su presencia en las redes sociales y tienen más audiencia: “El coordinador Christian Garza es muy activo y acude a distintos eventos, la gente se lo cuestiona y se la hace”.

En los datos del año pasado, existe una gran diferencia entre hombres y mujeres. Solo un 18% son féminas, un porcentaje pequeño si se

tiene en cuenta que ellas son receptivas y tienen más peligro a contraer virus por vía sexual. Además, el estudio revela que los casos por sexo vaginal y anal están muy cercanos en cifras: “Las mujeres son víctimas de un sistema machista, en el que se les priva de reconocer su sexualidad”, explica Rubén.

El resto responde a un perfil masculino de entre 30 y 45 años. Esto no quiere decir que los más jóvenes estén al margen de la realidad porque a estos se les deriva a centros como el Quérote Más de la Xunta, que “nos superan con creces en número de pruebas realizadas”. Del total de las 72 hechas, solo una salió reactiva y pese a que la incidencia es mínima, desde Casco advierten que lo malo es que la mayoría que tienen el VIH no son conscientes ni se pasan a comprobarlo: “Nuestro trabajo es llegar a ellos”. Es más, cuentan que el tabú sigue existiendo porque los hay que se someten al test en otra ciudad diferente a la suya para no ser vistos. Porque la comunicación es muy importante, Casco publicó un manual para periodistas con el fin de que “utilicen un lenguaje inclusivo”.

El área sanitaria crea una comisión para mejorar la asistencia materna

Arteixo.

Ya lo venían haciendo, pero desde febrero en el Materno Infantil una comisión de la lactancia trabaja por mejorar la atención a todas las madres, da igual en qué unidad estén ingresadas. Se trata de darles un apoyo técnico y, sobre todo, psicológico que va desde entrenarlas para que les den el pecho a sus pequeños prematuros o no, al destete, que “en algunos casos no necesita intervención, pero en otros sí”.

Por ejemplo, explica la asesora Alba Sánchez, cuando el niño muere y “ellas quieren donar la leche”. Porque los bebés no vienen con manual sobre cómo cuidarlos, el área coruñesa sanitaria se pone a funcionar al ver más que necesario un respaldo que facilite las cosas a la hora de dar a luz y después.

En Neonatología del hospital Teresa Herrera, “acompañamos a las madres de niños prematuros en el proceso para que succionen el pecho”, que no es fácil al producirse una separación física entre ambos. Cuenta la especialista que les enseñan a manejarlo, al principio con sustracción, “le traen la leche y se la damos por sonda nasogástrica” y en el momento en que pueden chupar, “se los ponemos en el pecho y les decimos cómo colocarlos”. A las que quieren lactancia materna y también a las que no la quieren, todas entran dentro de un saco donde 18 profesionales están pendientes de las distintas dificultades con las que se encuentran.

Desde neonatólogos, ginecólogos, matronas, enfermeras especializadas en Pediatría, pediatras, anestesiólogos, grupos de apoyos a la lactancia del área coruñesa y técnicos en cuidados en enfermería, el equipo lleva apenas dos meses funcionando como tal con Alba Sánchez como cabeza más visible.

Dan cobertura a la madre desde el parto y en obstetricia, en quirófano y reanimación, coordinados con Atención Primaria. La asesora dice que el suyo es el primer perfil que se crea así en el Sergas. Alba es enfermera especialista en lactancia y en pediatría y está apoyada por la matrona Ana Sánchez, con una formación parecida.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N.º 1.º BETANZOS

eduardolorenzoabogado@ccacor.es



por Mari Carmen Pose

Equipo, equipo y más equipo

Una vez pasadas las elecciones generales debemos centrarnos en las municipales pues si bien las decisiones a nivel nacional nos afectan directamente, las municipales, si acaso, nos afectan aún más en el día a día a los ciudadanos.

Son épocas decisivas en cuanto a nuestro futuro cercano y depende de nuestros representantes, elegidos democráticamente, que prosperemos o no los próximos años. De nuestra decisión de hoy, depende lo que va a ocurrir muy pronto. Cada voto cuenta y cada decisión tiene consecuencias.

Como ciudadana, corriente y moliente, voto con la firme convicción de que mi elección será la mejor para todos y que nuestro futuro está asegurado. Ya tenemos experiencia en democracia, no demasiada pero si la suficiente, para discernir quién es serio y responsable, con experiencia y buen hacer para luchar por un futuro mejor para todos, de aquellos que acaban de llegar prometiendo el oro y el moro y con soluciones salomónicas que arreglen todo de un solo plumazo; vamos, de todos aquellos que parece que acaban de descubrir el agua caliente.

No hay fórmulas mágicas, nunca las ha habido. Solo con el trabajo duro y constante nos aseguraremos el futuro.

Qué fácil es pensar que el Estado tiene la obligación de proporcionarnos un piso, un trabajo y un coche, como decía una manifestante del 15 M en Madrid, hace pocos años. De dónde salga el dinero no importa, eso es problema de los gobernantes, para eso los hemos puesto ahí, que se busquen la vida, o mejor, que salga de los bancos y de los empresarios que para eso son ricos y explotan a los pobres trabajadores, sin darse cuenta que empresario puede ser cualquiera que tenga coraje y esté dispuesto a arriesgar su dinero, salir adelante y darle trabajo a otros. Y si trabaja muy duro toda su vida y tiene un poquito de suerte llegará a ser uno de esos malnacidos explotadores. Y para ser político solo hace falta más de

los mismo, arriesgarse, dar la cara públicamente y luchar mucho y muy duro para intentar ayudar, con esfuerzo y sacrificio y con las duras, durísimas críticas de todos los demás. Cualquiera puede ser empresario y cualquiera puede ser político y lo digo por experiencia propia y no soy nadie, y como yo puede serlo cualquiera, solo hace falta valor, espíritu de sacrificio y ganas de ayudar a los que te rodean.

Nuestra juventud de hoy en día da muchas cosas por hecho pero les falta experiencia de vida. Crean saberlo todo y ser más sabios que los demás. Hay veces en que es así pero no siempre. La experiencia es la madre de la ciencia y eso es justamente lo que les falta, experiencia y años vividos. No hay mejor escuela que la vida.

Con el paso de los años cada vez veo más sabio a mi padre. No hay día en que no aprenda algo de él, incluso ahora, en el final de su vida, me sigue enseñando cosas que me guiarán cuando él ya no esté conmigo. Ojalá pueda guiar a los míos como mi padre me ha guiado a mí. No tengo la verdad absoluta de nada pero si una idea de lo que quiero y de lo que claramente no quiero, por eso el próximo 26 de Mayo votaré a la persona que se ha ganado mi confianza y por cuyo proyecto para Sada merece la pena pelear.

Cada uno en conciencia debe hacer lo que considere mejor pero para eso hay que tener interés, conocer y escuchar lo que cada político tiene que decir y sacar el trigo de la paja, que nadie nos engañe con cantos de sirena. Seamos valientes y demos un paso al frente por nuestra comunidad. Votemos con sentido.



por José Ramón Rivera Guitián

“Chocolate a la taza”

Los niños de mi generación debemos nuestra salud a un producto, regalo de Dios a los hombres, que gozó de gran predicamento el “chocolate a la taza”.

Siempre sostuve que un país que inventó el chocolate con churros y la tortilla de patatas merecía estar en la cima del mundo y, es de resaltar, que ambos manjares provienen del afán creador de la cocina española, incorporando ingredientes posteriormente tan difundidos como la patata y el cacao. Si los italianos hubieran podido apuntarse estos dos éxitos culinarios, hoy el planeta estaría plagado de churrerías y “tortillerías” pero, sabido es que los españoles somos malos vendedores de lo nuestro, más bien detractores, tal vez sea porque nuestro orgullo nos lleva a despreciar la charlatanería propia del vendedor y que fuimos un gran imperio basado en la espada, la cruz y la cultura y no nos quedó tiempo de extender “franquicias de alimentación” ¿se imaginan Uds. al Duque de Alba o a Fray Junípero Serra publicitando nuestros hábitos alimenticios? Por el contrario, las pequeñas repúblicas italianas, en manos de banqueros y aventureros dedicados al comercio desde tiempos inmemoriales, no dudaron en apropiarse de los nuevos alimentos provenientes de los descubrimientos de sus ejércitos expedicionarios.

En lo tocante al chocolate, su mortal enemigo, el café, se dice fue descubierto gracias a la casualidad y es que unos frailes que visitaban una zona de Etiopía fueron alertados por un pastor de que las cabras, esos animales simpáticos, que destacan por sus imprevisibles reacciones, se mostraban particularmente activas cuando ingerían unas curiosas bayas que, por aquel entonces, no habían sido incorporadas a la alimentación humana. Ni que decir tiene que las bayas en cuestión eran el fruto de la planta del “cafeto” que les proporcionaba a tan tranquilos seres un chute de cafeína que riete tú de las basuras que esnifan los borregos discotequeros.

Se dice que los monjes lo tomaron en infusión y con el tiempo llegó a París (aunque no podemos fiarnos en demasía del dato, dado que para los gabachos todo lo merecedor de elogios proviene de Francia). Lo que sí es cierto es que, así como varias naciones rivalizan por tener los restos de Cristóbal Colón y hasta los “generosos” separatistas catalanes se atribuyen su origen, en la Piazza San Marco de Venecia uno puede degustar un buen café en el Goldoni, her-

moso local, siempre que logre recuperarse del infarto múltiple provocado por la lectura de la nota ¡y eso que aún no se había inventado el IVA! En este establecimiento se dice que los venecianos tuvieron acceso por primera vez al disfrute de esta bebida.

Y volviendo a lo que nos ocupa ¡el modesto chocolate! Proveniente de México se cree vino a Europa de la mano de Hernán Cortés, el tan vilipendiado conquistador español, en boca de los zoquetes iletrados de ese país. Allí, se ofrecía como bebida ritual a los guerreros incas “pueblo noble y pacífico”, grandes aficionados al consumo de carnes rojas, particularmente las de sus enemigos. Y es que durante años pude constatar la fobia que los maestruchos mexicanos inculcaban en las mentes vírgenes de sus alumnos, omitiendo que la base de la cultura que dio origen a su moderna civilización se debió en gran parte a la Orden Dominicana que, mediante fundaciones y puestos avanzados, difundieron la fe y la cultura cristiana con el beneplácito de LA MALINCHE, que convirtió al fiero felino Cortés en un tranquilo gato de angora, y es de destacar que esa gran urbe que es México capital fue construida sobre una laguna por designio de los Dominicos que enseñaron a los nativos el oficio de la alfarería. En venganza ahora nos fastidian vendiéndonos esos platos imposibles que luego vienen a España a “lomos de turista” y, si después de las compras les queda un brazo libre, adquirirán en Oaxaca un chocolate de muy buena factura con que los mexicanos elaboran algunos de sus platos más populares, p.e. el mole.

La Coruña, como puerto avanzado en la ruta de América, fue receptor del cacao de ultramar (de ahí la palabra ultramarino, que designaba nuestras tiendas de comestibles) y después de la Guinea, adonde se llevó la planta del cacao. En aquellos tiempos en que la precariedad de medios de transporte dificultaba notablemente la actividad comercial, nuestra ciudad fue enclave preferido por fabricantes de chocolate, estos obtenían en el proceso un subproducto que era básicamente la cáscara de los granos de cacao que, por deficiencia de los métodos de refinado, contenían todavía un buen porcentaje de esta sustancia, dando origen a un alimento de bajo coste muy extendido entre las clases menos pudientes que no podían acceder

al consumo diario del aristocrático cacao.

La cascarilla, de riquísimo sabor, pronto fue tan difundida que bautizó a los coruñeses con el conocido sobrenombre de “CASCARILLEIROS”, el cual venimos arrastrando hasta nuestros días. Y dentro de la inmensa telaraña de la explotación comercial proliferaron las churrerías donde uno podía extasiarse ante el sabor de un succulento chocolate acompañado de otro invento genuino (tal vez proveniente del oriente) los churros (las porras eran más propias de la zona centro) que al principio eran de rueda para luego dividirlos en raciones individuales. Famosas churrerías coruñesas fueron “LA POPULAR” en la calle La Franja, “BONILLA A LA VISTA” que nació en la calle del Orzán, cuando Cesar era aún un mozalbete, muy simpático y trabajador, al que yo recuerdo con mucho cariño pues cuando era niño era muy cariñoso con todas las criaturas que acompañaban a sus padres o abuelos en la consumición de tan exquisito manjar. Cerraba muy tarde pues recogía los coruñeses que desayunaban prematuramente una vez concluidas las verbenas de barrio o de cualquiera de las Sociedades Recreativas de la ciudad, a ellos debemos la difusión de las patatas fritas que vendían en cartuchos de papel parafinado. Con el esfuerzo y la iniciativa comercial de Cesar llegamos a nuestros días y vaya desde aquí mi homenaje a este gran empresario y mejor persona que fue alma máter de nuestras fiestas infantiles. Otro clásico digno de mención “cum laude” era “EL TIMÓN” que inició su actividad en una barraca emplazada en la plaza de la Palloza para atender a los marineros y rederas en su condición de demandantes de una bebida caliente y reconfortante, es curioso que igual costumbre existía en la zona del Berbés en Vigo.

“EL FUENTENUEVA”, lugar de desayuno de todos los noctámbulos coruñeses entre cuyas filas me encontraba y, en versión más refinada, las confiterías de “EL PROGRESO” y “LA NUEVA ESPAÑA” en su condición de salones de té, marcos indispensables de todas las primeras comuniones, donde lo acompañaban con bollería de la casa. Y hasta los modestos churros de una viejecita dulce y entrañable que vendía afincada en el jardín del colegio Dequidt (donde me desasnaron) cuatro por una peseta, sobre su calidad, me veo en la obligación de aclarar que, no era precisamente un producto de gourmet pero “a buena hambre no hay pan duro”, como dijo Nietzsche: “lo que no me mata me hace más fuerte” y ¡Aquí estamos! “A veces lloramos, a veces reímos, pero estamos en pie como quisimos” (Nicolás Guillén).



por Federico Ysart

Francisco con concertina entre las manos

¿Sobrevoló la paloma durante toda la entrevista con la que el Papa se ha presentado en España a través de la Sexta? Lo que iba a centrarse sobre la emigración, como él mismo adelantó, acabó abierto a todo lo que Évole ponía sobre la mesa, hasta un pedazo de las concertinas que culminan las vallas de Melilla... y tantos otros cierres urbanos en la península.

Tiene su lógica que el gran pastor romano quisiera entrar en España a través precisamente de la cadena en la que más ovejas perdidas podría rescatar, aunque dudo que consiguiera acarrear demasiadas hasta su redil.

Francisco en un hombre de convicciones sólidas, ingenioso y

empático, virtudes todas ellas que debieron pesar en el soplo que el cónclave cardenalicio recibió una tarde de marzo, seis años ha, del que salió vestido de blanco.

Y también argentino, además de jesuita. ¿Cómo sustraerse a meterse en los charcos de la política? La prudencia con que acogió varios desafíos del entrevistador, empeñado en que anatematizara el capitalismo, por ejemplo, fue ejemplar; pero nunca llegaremos a saber qué necesidad tenía de demostrar su adhesión a la podemita alcaldesa Colau, por poner otro ejemplo.

Desde que tenía diez años el papa Bergoglio ha vivido inmerso en el peronismo, movimiento partidario tan sólidamente asentado

como para sobrevivir a un par de dictaduras.

Hasta llegar a la presidencia de Macri, prácticamente todos los gobiernos han salido de esa raíz común. Setenta años imprimen carácter en una sociedad carente de otros referentes ideológicos. Y eso se hace notar.

El empeño del pontífice en rearmar estructuras y procedimientos de la inmensa diócesis que ahora tiene encomendada es admirable, sin duda. Pero tomar posiciones en cuestiones tan ajenas a la misión en que se ha embarcado, como la venta de armas a Arabia, o que el Open Arms permanezca atracado en el puerto de Barcelona "(pero ahí hay que distinguir, ¿eh? No está parado por las



autoridades de Barcelona, sino por el Gobierno nacional", llegó a decir, "para qué se hace, para que se ahoguen"), resulta más propio de la demagogia que de la ponderación.

Al manifestarse con opiniones tan simplificadoras, y por ello esencialmente discutibles, Francisco empaña otros mensajes realmente valiosos en una sociedad carente de reflexión, como la actual.

Es el caso de las exigencias que la migración plantea a los países de acogida, la defensa del derecho a la vida, y otras muchas realmente propias de su misión evangelizadora.

Meterse en otros berenjenales, de los que nada sacará, seguramente no facilita las cosas dentro de su parroquia española.



Campomar

Club de Golf

que esperas para gozar do golf?

Escola Infantil: _____

Todos os sábados pola mañá a partir do 6 de outubro. Socios 25€/mes, e non socios 35€/mes.

Por 65€/mes (cota familiar) pode facerse socio de Campomar e gozar do "Green Fee" desde 4€, e cos 100€ de inscrición recibirá 5 horas de clases cos nosos profesores.

E para os que nos queiran visitar o "Green Fee" desde 15€ (sen límite de hoyos).

Clases para non socios 30€/h. (max. 4 poas).

Comprando un bono de 5 clases 25€/h.

Servizo de Cafetería



Lugar de Vilacornelle - O Val - Narón - Telf.: 981 453 910 / 663 123 398 / gerenciacampomar@gmail.com / www.clubcampomar.com

¿Estás pensando en comprar un coche?
Apunta estos seis por menos de 19.500 euros BMW
y su modelo Serie 3, los más valorados en Internet

Este es el coche mejor valorado por los internautas



Motor.

Comprarse un vehículo supone un desembolso considerable de dinero, por ello es importante investigar previamente para escoger el coche que mejor se adapte a las necesidades de cada persona.

Durante el primer trimestre del año Seat se ha convertido en la marca más vendida y su modelo el León el coche más matriculado en España. Internet es una de las fuentes de información favoritas para muchos futuros compradores de coches. De hecho, según un estudio de 'El Observatorio Cetelem del Motor', el 39% de los españoles confiesa que las webs digitales son el medio que más consulta e influye en la decisión final. La marca automovilística alemana BMW y su modelo Serie 3 se convirtieron en la firma y el vehículo más valorados para los usuarios de Internet durante el pasado mes de abril, según datos del informe GEOM Index.

Esta clasificación sitúa a BMW como la marca más valorada, con 72,2 puntos, por delante de Skoda, con 71,7; de Mercedes-Benz, con 71,3; de Mazda, con 69,55, y de Ford, con 69,54, mientras que el 'top 10' lo cerraron Citroën (69,3), Toyota (68,8), Volvo (68,7), Renault (68) y Porsche (67,4).

En cuanto a los modelos, el Serie 3 de la firma automovilística bávara se situó en la primera posición en cuanto a valoración de los internautas en abril, con un 77,02 puntos, mientras que la segunda plaza fue para el Mercedes-Benz CLA; con 73,4 puntos, y el podio lo completó el Mazda 3, con 73,04 puntos. El resto de los modelos más valorados en Internet durante el mes pasado fueron el Skoda Scala, con 72,51 puntos; el BMW Z4, con 71,71 puntos; el BMW Serie 8, con 70,12 puntos; el Mercedes-Benz Clase G, con 69,25 puntos; el Toyota Corolla, con 68,2 puntos; el Peugeot 208, con 67,9 puntos, y el Kia e-Niro, con 67,55 puntos.

Precio, marca, vida útil, ¿qué hace que un conductor se decida por un coche u otro?

¿Qué buscan los compradores de 2019 en un coche nuevo?



Motor.

Precio, marca, vida útil, ¿qué hace que un conductor se decida por un coche u otro? Coche eléctrico: un sector al alza. ¿Qué es mejor: renting o comprar un coche?.

El País Vasco es la zona más cara para adquirir un coche de estas características. FREEPIK Es cierto que la incertidumbre sobre las futuras normativas que pesarán sobre los vehículos tiene despistados tanto a los compradores como al mercado en general, pero también es cierto que, poco a poco, el parque automovilístico se va renovando. Entre los valientes que se atreven a adquirir un coche nuevo en 2019 ¿cuáles son las características que priman en sus decisiones de compra? El precio, la vida útil del vehículo, las funcionalidades y la propia marca son los aspectos más valorados por

los españoles a la hora de comprar un automóvil, según se desprende de los datos obtenidos por el Observatorio Cetelem. Cetelem del motor en un estudio. En lo que respecta al canal de compra utilizado en los últimos doce meses por los conductores españoles en la adquisición de su automóvil, el concesionario monomarca es el establecimiento preferido.

Así lo manifiesta el 49% de los conductores encuestados (5 puntos más que en 2018), siendo aquellos mayores de 45 años los que destacan por encima de la media con un 64% de menciones en este sentido. La segunda opción es el concesionario multimarca (29% vs 35% de los encuestados en el mismo estudio el año pasado). En tercer lugar encontramos los establecimientos compra-venta de segunda mano (16%), con un incremento de seis puntos respecto

al resultado que obtuvo esta respuesta entre los encuestados año anterior. El precio es el primer factor que tienen en cuenta los consumidores encuestados a la hora de elegir el canal de compra del vehículo (31%). Le sigue la variedad de marcas o modelos, con un 19%; y el buen servicio postventa, que con un 15% de menciones (11% en 2018), ocupa en 2019 la tercera posición en el ranking.

En cuanto al tipo de combustible, la mayoría de los posibles compradores, en concreto un 52% de los encuestados con intención de compra en los próximos 12 meses se decanta por alguna de las opciones alternativas al motor de combustión (gasolina y diésel). Así, un 37% se decantaría por los híbridos, un 12% por un modelo de coche 100% eléctrico, y un 3% por otros modelos, como por ejemplo el gas licuado de petróleo.

Kia Stonic
Para los que quieren más de la vida.

Kia Stonic desde 12.800€

Emissiones CO₂ combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 106-136. Emissiones CO₂ combinadas WLTP (g/km): 128-154. Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,9-6,8.

PNRR Kia Stonic: 1.2 CVT Concept Eco-Dynamics (incluido impuestos, transporte y acciones promocionales). No incluye gastos de gestión ni matriculación. Oferta aplicable para clientes particulares que entreguen el vehículo usado y financien con Banco Cetelem S.A.U. un importe máximo de 75.000€ a través de la campaña FinPlan, a un plazo máximo de 36 meses y con una permanencia mínima de 36 meses. Oferta incompatible con otras ofertas financieras, válida hasta el 31/03/2019 en concesionarios de Perovinsk y Galaxia. Financiación sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. No se incluyen gastos asociados a financiación (Comisiones, intereses o programas de seguros). Consulta condiciones en www.kia.com. Modelo visualizado no se corresponde con el ofertado. *Consultar manual de garantía Kia.

CORGAL AUTOMÓVILES

Pol. Ind. A Grela Bens
Calle Gutemberg, 14
15008 A Coruña
Tel.: 981 14 55 67

Avenida del Mar, 120
Polígono de Gándara
15570 Narón. Ferrol
Tel.: 981 39 74 10

www.corgalautomoviles.com

El primer coche eléctrico de Honda ya tiene nombre comercial

El Honda "e" será el primer coche eléctrico de Honda



Motor.

Llevamos hablando del primer coche eléctrico de Honda años, de hecho, el concept car Honda Urban EV Concept inicial dio paso a un prototipo definitivo, llamado Honda e Prototype, que vimos durante el pasado Salón de Ginebra del mes de marzo y que, como avanzamos, finalmente, dará forma al vehículo de producción que llegará en 2020.

Básicamente lo de siempre pero, en este caso, el coche eléctrico de Honda ya tiene nombre, e. O, casi mejor su denominación completa por aquello de que no quede tan escueto este Honda e del que hablamos.

Sea como fuere, en una hoja de ruta que marca 2025 como año de inflexión para la marca japonesa, 2020 será el de lanzamiento de coches eléctricos cien por cien donde el primer ejemplo de la familia eléctrica de Honda será el mismo Honda e.

A la vez, la electrificación de la gama de modelos ya existente su-

pondrá que, para el mencionado 2025, todos los coches vendidos en Europa contará con sistemas de propulsión eléctricos.

Es lo que Honda ha llamado "Visión eléctrica" y destina sus esfuerzos, sobre todo, al mercado europeo que, teniendo en cuenta las restricciones y limitaciones ambientales, como la de situar en un máximo de 95 gramos de dióxido de carbono expulsados por cada kilómetro recorrido desde 2021, asfixia a la industria del automóvil y que recurre a la hibridación como primer balón de oxígeno.

El Honda e ya admite pedidos

Sea como fuere este Honda e ya se puede reservar. Los interesados pueden hacer patente su interés incriminándose a través de su página web. Según el constructor, hasta 22.000 personas ya han depositado sus datos con el fin de hacerse con una de las primeras unidades de este utilitario eléctrico.

Un coche eléctrico de ciudad y, no

solo por sus dimensiones compactas sino porque, con su autonomía, que se establece por encima de los 200 km recorridos, necesita 30 minutos para recargar el 80 por ciento de su capacidad de almacenamiento, un tiempo bastante lejos aún del nuevo referente entre los coches eléctricos, el tiempo de recarga del Pëch Mark Zero.

Honda Jazz, ahora también híbrido

Y, como mencionábamos, Honda quiere electrificar su gama y el nuevo miembro en formar parte del grupo de los coches híbridos de Honda es el modelo también urbanita, Honda Jazz.

El nuevo Honda Jazz híbrido contará con el sistema híbrido inteligente Multi-Mode Drive, o, abreviado por sus siglas, i-MMD, un conjunto de doble motor i-MMD. De momento, poco más se conoce de esta versión salvo que, como el mismo Honda e durante el Salón del automóvil de Tokio, a celebrar allá por el próximo mes de enero de 2020.

Estos coches pueden recibir simultáneamente en todas las ruedas la potencia del motor

Cinco coches con tracción total perfectos para los más aventureros

Motor.

Los coches con tracción total en las cuatro ruedas o 4x4 son aquellos turismos, todocaminos, SUV o todoterrenos que tienen un sistema de transmisión en el que todas las ruedas pueden recibir simultáneamente la potencia del motor.

Una característica con la que cuentan la mayoría de todoterrenos ya que son vehículos diseñados para manejarse por cualquier tipo de terreno, especialmente por zonas sin pavimentar.

Toyota RAV4 Hybrid AWD-i: nuevo SUV híbrido que se propulsa con tecnología híbrida eléctrica autorrecargable. Dispone de una nueva motorización Dynamic Force de 2.5 litros de 222 CV y un sistema de tracción total eléctrica. Este coche presenta con respecto a su modelo anterior un menor consumo de combustible en entornos urbanos, un funcionamiento más silencioso y una mejor tracción sobre pavimentos deslizantes. Desde 33.800 euros.

Skoda Kodiaq: con una carrocería de tipo todoterreno y una longitud de 4,69 metros, este coche tiene una capacidad de hasta siete plazas. La tracción total conectable automáticamente está disponible para los motores de 150 CV o mayor potencia. Tiene un precio de 22.000 euros con motor de gasolina de 125 CV, de 28.500

euros con el motor diésel de 150 CV y de 38.735 euros con el motor diésel de 190 CV.

Audi e-tron: es el primer vehículo con propulsión completamente eléctrica de la marca de los cuatro aros. Un SUV deportivo que dispone de dos motores eléctricos que rinden 300 kw y se combinan con la tracción integral eléctrica Quattro, con las que logra una dinámica muy ágil y unos niveles de agarre superlativos, en cualquier tipo de superficie y bajo cualquier condición climatológica. En cuanto a la autonomía, puede cubrir más de 400 kilómetros con una sola carga. El precio de partida en España es de 82.400 euros.

Mazda CX-30: SUV que se oferta con los motores Skyactiv en versiones diésel y gasolina. Está equipado con la Skyactiv-Vehicle Architecture y dispone también de tecnologías inteligentes, entre las que se encuentra un sistema de tracción integral i-Activ AWD que se coordina con G-Vectoring Control Plus (GVC Plus) para controlar la distribución de par entre las ruedas delanteras y traseras.

KIA Habaniro Concept: coche totalmente eléctrico, con tracción total, cuatro asientos y con una gama All Electric (AER) de más de 480 km de autonomía. Administrado por dos motores eléctricos, uno delante y otro detrás, este vehículo cuenta con un sistema de conducción autónomo de nivel cinco.

RADIADORES ANÍBAL, Especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles.

Más de 38 años en el sector.

Limpiezas por ultrasonido

En **RADIADORES ANÍBAL** no sólo nos encargamos 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 nos hacemos cargo de la logística y transporte de las piezas hasta su propio taller.

RADIADORES ANÍBAL

Rúa Daimier, 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

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todos nuestros trabajos.

Todos los acabados del XC90 combinan elegancia, lujo y tecnología intuitiva. Elige el acabado adecuado para ti

Las versiones del Volvo XC90, encuentra tu XC90 perfecto

Tu XC90, a tu manera

Nuestros niveles de acabado te ofrecen una gran variedad de opciones que puedes adaptar a tu personalidad. Con el XC90, puedes optar por la suprema elegancia y la tecnología de Momentum, el lujo artesanal de Inscription o el aspecto dinámico de R-Design. Y si deseas disfrutar del lujo más exclusivo, elige el acabado Excellence de cuatro plazas.

Compara las versiones

Todos los niveles de acabado del XC90 combinan un diseño dinámico y deportivo con el trabajo artesanal escandinavo. Compáralos uno a uno y decide cuál te gusta más.



PREMIUM
Momentum

Con un sofisticado diseño premium, tecnología avanzada y una esmerada atención por los detalles, XC90 Momentum convierte cada viaje en una experiencia que merece ser vivida.

Llantas de aleación de 19" de 5 radios dobles Negro brillante. Parrilla delantera con listones verticales negro brillante y perfil cromado brillante. Tapicería Parcial Cuero - Asientos Comfort. Inserciones interiores de aluminio Iron Ore. Sistema de sonido Alto Rendimiento.



DEPORTIVO
R-Design

Toda una declaración de intenciones que refleja el placer de conducir. Sus detalles exclusivos, las llantas de aleación de 20 pulgadas y los asientos R-Design le dan una imagen de potencia y ofrecen una experiencia fascinante.

Llantas de aleación de 20" de 5 radios Negro mate corte diamante. Parrilla delantera con malla R-Design negro brillante con perfil Silk metal. Raíles de techo integrados en negro brillante. Inserciones interiores de aluminio Metal Mesh. Volante de cuero R-Design con inserciones silk metal y levas.



LUJO
Inscription

Moderno lujo sueco en un SUV con características de diseño exclusivas, materiales suntuosos y la más alta tecnología.

Llantas de aleación de 20" de 10 radios negro corte diamante. Parrilla delantera "Inscription" con listones verticales en Plata mate y perfil cromado brillante. Tapicería Parcial Cuero Nappa - Asientos Comfort. Inserciones interiores Black Wood. Asientos delanteros con regulación eléctrica y memoria. Emblema Inscription en portón trasero.



Kässbohrer
Transport Technik

Ven a Mabeso... y descubre los nuevos remolques

Mabeso

Kässbohrer
DAF

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

Corgal Automóviles Ocasión



86.8 km • 08/2018 • Diesel
SsangYong KLV Di&T Premium
18.850 €



83 km • 4 puertas • Diesel
SsangYong Rodius D22T 178cv Aut P.
30.177 €



8 4 puertas • 4 puertas • Gasolina
SsangYong Tivoli G16 4x2 Premium
18.590 €



86.8 km • 4 puertas • Gasolina
SsangYong KXV 1.6 LIMITED
20.610 €




86 km • 4 puertas • Diesel
SsangYong Korando D22T PREMIUM
19.760 €



86.480 km • 01/2002 • Gasolina
Chevrolet Spark 1.0 16v LS
4.950 €




81.300 km • 01/2019 • Diesel
Kia Sportage 1.6 CRDi/135CV DCT 4x
22.950 €




832.587 km • 05/2016 • Diesel
Kia Optima SW 1.7 CRDi 161 CV Eco
24.500 €




812.000 km • 09/2007 • Gasolina
Kia Sportage 1.6 T-GDi 130kW (177C
31.800 €




816.865 km • 07/2007 • Diesel
Kia Carens 1.7 CRDi(183CV) Eco-Dyn
16.850 €



81.300 km • 02/2008 • Gasolina
Kia Sportage 1.6 GDi(132CV) 4x2 PA
21.850 €



81.700 km • 05/2008 • Gasolina
Kia Sportage 1.6 GDi 97kW (132CV)
18.950 €



829.677 km • 06/2017 • Gasolina
Kia Rio 1.2 CVT(84CV) TECH Tech
8.500 €



890.489 km • 09/2002 • Diesel
Peugeot 308 SW 1.6 e-HDi 112 FAP
8.950 €




87.000 km • 05/2016 • Gasolina
Kia Stonic 1.0 T-GDi 88kW (120CV)
16.890 €



825.899 km • 02/2016 • Gasolina
Kia Stonic 1.0 T-GDi 88kW (120CV)
15.950 €




825.285 km • 02/2007 • Diesel
Kia cee'd 1.4 CRDi (90CV) LLANTAS
10.950 €



81.805 km • 03/2018 • Gasolina
Kia Picanto 1.0 CVT 49kW (67CV)
7.600 €




810 km • 03/2019 • Gasolina
Kia Picanto 1.0(67CV) Pack Comfor
9.400 €




819.800 km • 03/2018 • Gasolina
Kia Rio 1.2 CVT(84CV) LLANTAS AL
10.850 €



81.50 km • 02/2019 • Diesel
Kia Stonic 1.6 CRDi VGT 81kW (110C
16.000 €



817 km • 08/2008 • Gasolina
Kia Carens 1.6 GDi 99kW (135CV) C
15.850 €



814 km • 08/2008 • Diesel
Kia Carens 1.7 CRDi VGT 85kW(115C
21.540 €



84.270 km • 1/2008 • Diesel
Kia cee'd 1.6 CRDi 85kW (115CV) Tech
17.370 €



825.600 km • 05/2017 • Diesel
Kia Sportage 1.7 CRDi VGT 85kW 4x
16.900 €



GRUPO CENTAUTO

Pol. Ind. A Grela Bens. Calle Gutemberg, 14. 15008 A Coruña. Telf.: 981 14 55 67
Avenida del Mar, 120. Polígono de Gándara. 15570 Narón. Ferrol. Telf.: 981 39 74 10

www.corgalautomoviles.com



SSANGYONG

*Precios sujetos a financiación.

Las comunidades autónomas donde los vehículos de ocasión son más caros son País Vasco, Castilla y León y Cataluña

El precio medio del vehículo de ocasión se sitúa en los 14.940 euros

Redacción.

El precio medio del vehículo de ocasión se situó en 14.940 euros en abril, lo que supone una caída del 1,6% en comparación con el mes anterior, según datos de Coches.net.

En abril se comercializaron un total de 208.401 coches de ocasión en España, lo que representa una bajada del 6,7% respecto al tercer mes del ejercicio, según datos del Instituto de Estudios de Automoción (IEA) facilitados al portal web.

La comunidad autónoma más cara para la compra de un vehículo usado en el cuarto mes del año fue País Vasco, con un precio medio de 16.550 euros, seguida de Castilla y León (16.006 euros) y Cataluña (15.931 euros). Por el contrario, Extremadura (13.410 euros), Castilla-La Mancha (13.558 euros) y Cantabria (13.585 euros) fueron las que registraron un precio más económico.

Por tipo de combustible, los vehículos diésel siguen liderando la oferta de turismos de segunda mano, con un 66,3% del total. Los gasolina coparon un 32% y los eléctricos e híbridos un 1,8%. Además, las ventas en el cuarto mes del año volvieron a estar lideradas por los modelos diésel, alcanzando las 133.482 unidades, lo que supone el 64% del total de vehículos vendidos.

Los vehículos eléctricos supusieron el 0,1% de las ventas, mientras que las de híbridos y gasolina representaron el 1,1% y 34,8%, respectivamente. Por su parte, los modelos usados más vendidos de abril fueron el Volkswagen Golf, el BMW Serie 3, el Seat León, el Seat Ibiza y el Opel Astra.

"El precio medio de oferta de vehículos de ocasión parece que se estabiliza. La buena oferta existente de coches con poca antigüedad, acompañada de una positiva tendencia de ventas de esta tipología de vehículos (33,1% en abril) contribuye a que el precio del vehículo de ocasión refleje cierta consolidación", señaló el



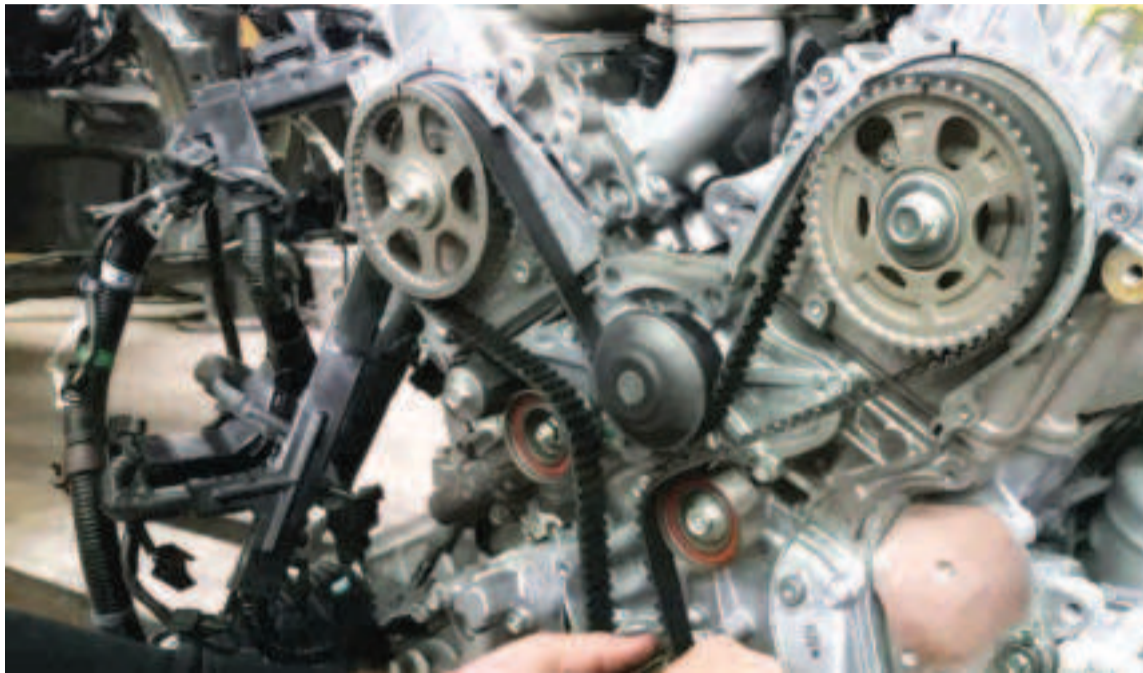
responsable de Relaciones Institucionales de Coches.net, Marcel Blanes.

Blanes insistió en la necesidad de un plan de achatarramiento "serio" para los coches más antiguos para que el mercado de ocasión no continúe absorbiéndolos.



A la hora de comprar un vehículo, ya sea nuevo o de segunda mano, conviene tener en cuenta si utiliza cadena o correa de distribución, así como sus intervalos de mantenimiento

¿Cadena o correa de distribución?



Redacción.

Cuando hablamos sobre qué tipo de distribución lleva nuestro motor, muchas veces no somos conscientes de la importancia que tiene este elemento del motor, ni de lo que implica un mal mantenimiento. Vamos a intentar aclarar de manera muy sencilla lo más importante de este componente.

Lo primero que debemos saber es qué es la distribución, ya sea por cadena o por correa, de nuestro motor, y por qué es necesario este elemento.

La distribución de un motor controla el movimiento de los árboles de

levas (normalmente ubicados en la culata), que a su vez se encargan de accionar las válvulas que permiten que se lleven a cabo las distintas fases de las que consta un motor de combustión. Entre ellas, la fase de admisión de la mezcla aire-carburante (o de aire si es un motor de inyección directa) y la fase de escape para expulsar los gases quemados. Esta distribución se produce mediante la sincronización con la rotación del cigüeñal y el movimiento de los pistones.

Por lo tanto, la función de dicha correa o cadena es la de transmitir movimiento de culata a bloque. Su diferencia principal es constructiva.

Correa

Es una tira fabricada de caucho, goma y nylon, con una cara lisa (parte exterior) y una cara dentada (parte interior) para acoplarse a las poleas de la culata y del cigüeñal.

Cadena

Fabricada de aleación de metal, y muy similar a una cadena de una bicicleta pero más robusta, engranará en los piñones de la culata y cigüeñal.

Hasta ahora ya sabemos, que es y para que sirven tanto la correa como la cadena de distribución. Pero, a efectos prácticos, ¿cuál es la diferencia?

Correa de distribución

Como ya hemos dicho, esta fabricada de caucho, goma y nylon. Por lo tanto, y para no tener problemas en nuestro motor, deberemos hacerle un mantenimiento que, según nos marque nuestro fabricante, oscilará entre los 80.000 y los 220.000 km aproximadamente. El uso y la climatología, también hará oscilar este periodo.

Ojo, porque todos los fabricantes marcan un plazo de sustitución de la correa de distribución también por años, normalmente 10, a los que hay que proceder al cambio aunque no se llegue a los kilómetros. Esto es así porque la correa sufre deterioro por “envejecimiento” de los materiales. Muchos usuarios no tienen en cuenta este período de mantenimiento con la excusa de que hacen pocos kilómetros.

Entre las ventajas de la correa, por el material en el que está construida, normalmente el ruido que desprenderá en funcionamiento, será mucho menor que el de una cadena, por lo que conseguiremos que los dB de nuestro motor sean más reducidos. Otra ventaja es constructiva. La correa permite más flexibilidad que la cadena a la hora de utilizar su movimiento para accionar otros elementos del motor, como puede ser el alternador.

Entre las desventajas, como ya hemos señalado, su mantenimiento. El mayor problema con el que nos podemos encontrar si nuestro motor monta correa de distribución y no se realiza correctamente es a su rotura, teniendo unas consecuencias fatales para nuestro motor. Y es evidente, que las correas, por desgaste o deterioro y si no estamos atentos a cuando hay que sustituirla, nos podemos encontrar con este disgusto.

El precio medio de un cambio de correa de distribución en un coche compacto, y dependiendo mucho de cada fabricante, está en torno a los 800 euros. No solo está recomendado el cambio de la correa, también se recomienda el cambio de los tensores y, en muchos casos, es necesario sustituir al mismo tiempo la bomba de agua.

Cadena de distribución

Al estar fabricada de una aleación de metal, el desgaste que sufre una cadena es mucho menor que el de una correa. Por lo tanto los intervalos de sustitución, y dependiendo del fabricante, son a partir de los 250.000-300.000 km, y por pura precaución. En la mayoría de los coches modernos duran toda la vida del motor. Pero ojo, eso o quita que también tengan su mantenimiento.

También es normal encontrar motores con distribución mixta, como el de la imagen inferior, en el que se utiliza una cadena y piñones.

En el apartado del ruido, la cadena sale claramente desfavorecida, ya que el roce entre el metal de la cadena y los piñones es mucho más audible y en coches veteranos en kilómetros, el desgaste hará que se aprecie todavía más. No es una desventaja determinante, pues en la actualidad se utilizan paneles insonorizantes en el vano motor y en el habitáculo que hacen que esta ventaja pase a un segundo plano.

En cuanto a la fiabilidad, la cadena esta a años luz de la correa, ya que los casos en las que hay rotura de cadena son un porcentaje muy reducido. La consistencia de los materiales y los pocos problemas de tensiones, desgaste o desperfectos hace que la cadena sea prácticamente para toda la vida útil del vehículo. Eso sí, conviene hacer comprobar de forma periódica su estado y, sobre todo, el de los mecanismos (poleas, rodillos, muelles) que la mantienen tensa.

En el apartado del coste que nos supondría el cambio de cadena, cabe mencionar que por desgaste en ocasiones deberemos cambiar los piñones (alrededor de 500 euros) o la propia cadena (de 800 euros hacia arriba).

Por lo tanto, podemos decir, que pese a que cada una tiene pros y contras, la opción de la cadena gana esta batalla, por apenas requerir mantenimiento, porque su fiabilidad, hace que, prácticamente, nos podamos olvidar de este elemento de nuestro motor. Solo los motores con gran cantidad de kilómetros tendrán que pasar por taller. Y en algunas ocasiones, reajustando o tensando, resolveremos el problema.



La iniciativa «Los niños se comen el futuro», del chef Xanty Elías y la Fundación Prenauta, propone que la asignatura «Cultura Gastronómica» sea una troncal en infantil y primaria

Aprender historia y ciencias con la receta de un gazpacho



Xanty Elías, durante una de las clases de «Cultura Gastronómica».

Redacción.

A los niños de hoy en día les encanta ser los protagonistas, tanto en la escuela como en su familia o en su entorno. A la mayoría de ellos se les pregunta a menudo qué les apetece comer, dónde quieren ir, a qué prefieren jugar y qué plan prefieren para el fin de semana... «Pero, ¿y si se recondujera esa necesidad constante de protagonismo que tienen los niños hacia un concepto saludable? O, para ser más concretos: ¿Y si un día tu hijo dijera que prefiere preparar la paella a jugar con el móvil?».

Estas preguntas que plantea el chef Xanty Elías forman parte de la esencia de su proyecto «Los niños se comen el futuro», con el que ha logrado que más de 2.200 escolares de 2º de Primaria de Huelva (pertenecientes a 50 colegios) cursen la asignatura de «Cultura Gastronómica».

El objetivo de esta iniciativa, que se lleva a cabo a través de la Fundación Prenauta, es prevenir la

obesidad infantil contribuyendo a crear una generación de consumidores inteligentes y combatir la moda «fast food», que va más allá del simple hecho de comer, pues los niños tienen como referencia de «felicidad» visitar establecimientos de comida rápida.

Consumidores inteligentes

«Si el colegio prepara un gazpacho y tiene claro los ingredientes que lleva y además descubre a qué sabe un gazpacho de verdad, no se conformará cuando les vendan o les ofrezcan cualquier cosa. Queremos que los niños tengan criterio para elegir lo que comen probando cada ingrediente por separado y después ya elaborados para que experimenten los sabores y las texturas por su cuenta. No queremos formar a futuros chefs con la asignatura de Cultura Gastronómica, sino a futuros consumidores inteligentes», explica el chef Xanty Elías, quien aclara que con esta materia pretenden aportar a los niños la suficiente información para que decidan qué

es lo mejor para ellos.

La formación está basada en el aprendizaje a través de la observación, manipulación y experimentación directa de los niños con productos españoles, además de incluir experiencias y actividades en torno a los ingredientes que se emplean en la elaboración de platos de la dieta mediterránea.

Así, según explica Xanty Elías, esta asignatura permite que lleven a la práctica de una forma amena y divertida conceptos que aprenden en asignaturas como matemáticas, historia, ciencias sociales o naturales: calculan las proporciones de los ingredientes de las recetas, distinguen los tipos de grasas, descubren el origen y procedencia de algunos alimentos así como las formas de cultivo y cuáles son o no de temporada, conocen el proceso por el cual fermenta la levadura o averiguan qué lugar ocupa cada alimento en la pirámide nutricional, entre otras muchas cosas.

Raquel Alcolea Díaz.

La encuesta ha sido realizada por McDonald's y la Organización Española Para el Libro Infantil y Juvenil (OEPLI)

Los niños españoles leen 1,32 libros más que sus padres al año

Redacción.

Una encuesta realizada por McDonald's y la Organización Española Para el Libro Infantil y Juvenil (OEPLI) revela que los niños españoles leen de media 1,32 libros más que sus padres al año.

El estudio, que se enmarca bajo la iniciativa de McDonald's 'Happy Readers' para fomentar la lectura entre los niños, recoge que, en concreto, los niños de entre 5 y 12 años leen una media de 8,23 libros al año, mientras que en el caso de los adultos esta cifra desciende hasta los 6,91, según han informado ambas entidades en un comunicado.

En este sentido, la encuesta recoge que los padres, de los que el 62% afirma leer con sus hijos, dedican una media de 5,19 horas a la semana a la lectura y los niños, una media de 4,33.

De los 800 padres encuestados, el 56 por ciento considera que sus hijos tienen adquirido el hábito de leer, mientras que

el 44 por ciento asegura que a los más pequeños les cuesta acostumbrarse a ello. Así, 7 de cada 10 padres apuntan que sus hijos deberían leer más y que las generaciones anteriores leían con más frecuencia que las actuales.

De esta firma, 8 de cada 10 padres aseguran que este problema viene causado por el uso de las nuevas tecnologías, como tablets, móviles y ordenadores. Asimismo, el 94,51 por ciento de los padres españoles está de acuerdo en que es importante que los niños les vean leer a menudo. En cuanto a los momentos favoritos de lectura para los padres, el 64,34 por ciento prefiere la noche y el 26,43 por ciento, la tarde; mientras que el 67,08 por ciento de los hijos se decantan por la tarde y el 25,31 por ciento, por la noche.

Los libros de aventuras, los favoritos

Además, la encuesta revela que en materia de gustos literarios, padres e hijos coinciden en que los libros de aventuras son sus favoritos, entre las que destacan



las sagas de Harry Potter y Gerónimo Stilton como los títulos que prefieren los más pequeños. En el caso de los adultos, destacan la saga de Enid Blyton «Los Cinco», así como las tiras cómicas de «Mortadelo y Filemón» y «El Principito». El 64 por ciento de los niños se decantan por las historias de aventuras; el 42 por ciento, por la fantasía; y el 29 por ciento prefiere los cómics. Por último, del informe se extra que los adultos prefieren la novela (44 por ciento), el misterio (42 por ciento) y las aventuras (35 por ciento).

O CASTELO
LIBRERÍA • PAPELERÍA

Libros de Texto • Material Escolar
Fotocopias • Plastificados • Encuadernaciones

Tel: 981 61 54 53

Calle de Repicho, 21, Sta. Cruz - OURENS (La Catedral)

RECORTES

CLASES DE MANUALIDADES Y PINTURA ÓLEO
ARTÍCULOS DE MANUALIDADES
PINTURAS ÓLEO, ACRÍLICAS, VITRALES...
MUEBLES AL NATURAL Y DECORADOS POR ENCARGO

email: recortes4@yahoo.es

Cuesta de la Tapia, 4 - Tel. y Fax: 981 96 05 90 - 15719 El Temple LA CORUÑA

El Deportivo encadenó el segundo triunfo consecutivo desde el cambio de técnico



Uno por uno: Las notas del Zaragoza / Deportivo

Redacción.

Los de Martí se adelantaron en los minutos finales gracias a un tanto de Pedro Sánchez y con un Dani Giménez inconmensurable consiguieron hacerse con tres puntos que servirán para volver al playoff por el ascenso.

Eneko Bóveda: 5. Correcto. Igual que en los últimos partidos, se muestra seguro en la parte defensiva y algo más contenido a la hora de aportar en ataque donde apenas se prodiga.

Domingos Duarte: 6. Algo mejor que en los últimos encuentros, parece que poco a poco se va reencontrando con el defensa que deslumbró en la primera vuelta.

Pablo Marí: 6. Tuvo un arranque complicado, pero se fue rehaciendo con el paso de los minutos. El Zaragoza apretó en muchas ocasiones, y con la ayuda de Domingos consiguió desbaratar varias ocasiones. De hecho, en la mejor intervención de Dani, apareció de forma providencial. La tarjeta que recibió en los primeros minutos limitó su partido.

Saúl: 4,6. No es el Saúl que encandiló muchas jornadas atrás. Hoy tuvo la ocasión de reivindicarse contra el Zaragoza y apenas brilló. De hecho, un error suyo le costó un buen susto a la zaga herculina. Tampoco estuvo acertado en ninguno de sus centros al área.

Álex Bergantiños: 6,4. Acabó el partido fundido. Tuvo que batallar, y mucho, en la guerra del centro del campo donde podría haber estado algo más asistido.

Edu Expósito: 7,2. Otro de los que vuelve a recuperar su mejor versión, haciendo que el Deportivo gane muchos enteros como equipo. Participó tanto en tareas defensivas como en la construcción del juego, aunque hoy le costó más encontrar líneas de pase con los delanteros.

Suyo fue el pase de gol a Pedro Sánchez.

Fede Cartabia: 4,8. En línea ascendente pero todavía muy lejos de su mejor versión, aunque es uno de esos jugadores que pueden cambiar el devenir de un partido. Lo intentó pero abusó de la posesión en algunos momentos y en otros sus centros no fueron precisos.

Borja Valle: 3,8. Repitió una y otra vez la jugada, en algunas ocasiones evitando la fluidez en el juego del equipo. Se vació en defensa ayudando a Saúl en la banda izquierda, para que el Zaragoza no encontrara huecos. En ataque aportó menos de lo que se espera.

Carlos Fernández: 6,8. El punto diferencial del equipo. No es de extrañar que todos sus compañeros alaben su calidad. No marcó, pero se asoció de forma constante con sus compañeros y es de los que entiende mejor el juego.

Quique González: 5,2. Desasistido. Como siempre, tener a Quique en el campo es sinónimo de trabajo. Se vació en la presión alta, pero apenas tuvo ocasiones de mostrar su juego. De hecho, se hartaron a hacerle faltas cuando recibe de espaldas.

SUPLENTES

Nahuel: 4,4. Fue la primera elección de Martí en su intento por

revitalizar al equipo desde el banquillo, pero el hispano-argentino no logró agitar el encuentro.

Pedro Sánchez: 6,8. Respondió a la tremenda pitada con la que fue recibido por su antigua afición anotando el gol de la victoria en una acción en la que supo aprovechar el espacio y finalizó de forma magistral con un gran disparo cruzado.

EL ENTRENADOR

José Luis Martí: 5,2. Lo que funciona no suele ser conveniente tocarlo, y eso hizo el técnico balear en La Romareda. Dio continuidad al 4-4-2 de la pasada jornada con las únicas novedades del regreso al once de Marí tras cumplir sanción, y la inclusión de Saúl en el lateral izquierdo. No obstante, el juego del equipo careció de fluidez y eso derivó en un muy pobre bagaje ofensivo, algo que no logró corregir desde la banda ni tampoco con los cambios.

EL MEJOR

Dani Giménez: 9. Gigante. Volvió a ser el Dani Giménez de principio de temporada, aportando seguridad al resto del equipo y siendo un muro infranqueable. El Zaragoza lo puso en aprietos en varias ocasiones, pero el guardameta gallego respondió una y otra vez. De hecho, una gran acción suya impidió que los maños se adelantasen.



ALQUILIA

Alquiler de vehículos
Furgonetas • Turismos • Microbuses • Isotermos

☎ 881 886 193
info@alquiliacar.com

• ALQUILER POR HORAS, DIAS, MESES
• RENTING

Alquilia A Coruña
Avda. Finisterre 273
15008 A Coruña
☎ 698 139 597

Alquilia Ourense
☎ 662 672 607
Alquilia Santiago
☎ 687 696 876

Alquilia Narón
Polígono Río do Pozo
Avda. Gonzalo Navarro, 132
15540 Narón A Coruña
☎ 698 148 853

ALQUILIA

698 139 5

ALQUILER DE V

SIN FIANZA

SEGURO A TODO RIESGO

Opcional

OCASIÓN

Se vende mesa de billar francés (de carambola) de 2,60m. de largo por 1,47m. de ancho

OPORTUNIDAD
700 euros negociables
Interesados llamar de 10:00h. a 13:00h.
981 638 680

Entre ellas destaca la concesión del servicio de cafetería al Restaurante Alacena II

“Club de Miño” cuenta con nuevo Restaurante

Redacción.

El Club de Golf de Miño, sigue con los trabajos de mejora de sus instalaciones a un excelente ritmo en las últimas semanas.

Entre ellas destaca la concesión del servicio de cafetería al Restaurante Alacena II. Desde el pasado mes de abril, los socios y abonados pueden degustar una exquisita variedad de tapas y raciones, con la posibilidad de utilizar el servicio de “comida para llevar”.



TAPAS Y RACIONES		
	TAPA	RACIÓN
ENSALADILLA	1,80	8,00
TORTILLA	1,60	5,00
CROQUETAS CASERAS	1,90	8,30
ALBÓNDIGAS	2,50	8,70
RAXO DE POLLO	2,50	9,20
RAXO DE CERDO	2,50	9,50
TERNERA ASADA	2,50	9,70
PIZZAS		
PROSCIUTO	11,00	
Jamón York, queso y tomate		
CARBONARA	12,50	
Beicon, jamón, champiñones, queso y tomate		
CUATRO QUESOS	12,50	
Mozzarella, azul, probolone y parmesano		
MARINERA	13,50	
Queso, tomate, gambas y atún		
ENSALADAS		
SIMPLE	3,50	
Lechuga, tomate y cebolla		
MIXTA	5,50	
Lechuga, tomate, cebolla, atún, aceitunas, espárrago y huevo		
ESPECIAL ALACENA	7,50	
Lechuga, queso de cabra, cacahuètes y taquitos de manzana verde		
RACIÓN DE PATATAS	2,50	
BARRA DE PAN PARA LLEVAR	1,30	

ESTABLECIMIENTO CON INFORMACIÓN DISPONIBLE EN MATERIA DE ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. SOLICITE INFORMACIÓN A NUESTRO PERSONAL

restaurante
ALACENA II
Miño Golf Club
Avda. Xarío 110-A
15608 Miño - A Coruña

ABIERTO A TODO EL PÚBLICO DE 9:00 A 00:00 H.

COMIDA PARA LLEVAR

Ven a conocernos
PEDIDOS Y RESERVAS EN EL 622 835 262

NUEVAS TARIFAS



Hazte abonado y disfruta de nuestros servicios, padel, piscina y sobre todo... GOLF

	CUOTA	GREEN FEE
SIN ENTRADA BASIC	50€	10€
ADVANCE	85€	4€
PREMIUM	120€	0€
*CONYUGE ABONADO	50%	50%
**MENORES DE 18 AÑOS	50%	50%

*CONYUGE ABONADO:

Deberá elegir la tarifa que mejor se adapte a sus necesidades, independientemente de la tarifa del abonado titular. El abonado titular obligatoriamente, tendrá que tener la tarifa más alta de la pareja.

**MENORES DE 18 AÑOS TITULAR:

Dispondrá de un green fee a la semana (no acumulable) por 10€ para un acompañante adulto.



Ya no tienes excusa te esperamos...



Tomar dos minutos para cepillarse los dientes es un buen objetivo para eliminar la placa y debes cepillarte por la noche y otra vez diariamente

Consejos para una buena salud oral



Redacción.

Todos conocemos el consejo para dientes sanos: cepillarse dos veces al día y no comer demasiada azúcar. Entonces, ¿por qué los que seguimos estas instrucciones nos damos cuenta de que a veces necesitamos un relleno cuando visitamos al dentista? La verdad es que hay un poco más para prevenir la caries dental de lo que sugieren estas pautas.

Mejora tus habilidades

Hace una gran diferencia la manera como te cepillas. El acto mecánico del cepillado elimina la placa dental muy pegajosa: una mezcla de bacterias, sus ácidos y subproductos pegajosos y restos de alimentos. Se forma naturalmente en los dientes inmediatamente después de haber comido, pero no se vuelve desagradable y comienza a dañar los dientes hasta que alcanza una cierta etapa de madurez. La cantidad

exacta de tiempo que esto toma no se conoce, pero es de al menos más de 12 horas.

Las bacterias consumen azúcar y, como un subproducto, producen ácidos que disuelven los minerales de los dientes, dejando agujeros microscópicos que no podemos ver. Si el proceso no se detiene y no se reparan, pueden convertirse en caries grandes y visibles.

Tomar dos minutos para cepillarse los dientes es un buen objetivo para eliminar la placa y debes cepillarte por la noche y otra vez diariamente. El cepillado con frecuencia detiene el desarrollo de las bacterias a una etapa en la que se pueden establecer las especies que producen más ácido.

Los cepillos de dientes eléctricos pueden ser más efectivos que el cepillado manual y una pequeña cabeza de cepillo de dientes ayuda a llegar a áreas incómodas en la boca, mientras que las cerdas de textura media te ayudan a limpiar

con eficacia sin causar daño a las encías y los dientes. Lo principal, sin embargo, es ¡cepillarse!

Usa pasta dental con fluoruro y tabletas reveladoras

La mayor parte del beneficio del cepillado proviene de la pasta dental. El ingrediente clave es el fluoruro, que según la evidencia previene la caries dental. El fluoruro reemplaza los minerales perdidos en los dientes y también los hace más fuertes. Para obtener el máximo beneficio, usa pasta dental con 1350-1500 ppmF, que es la concentración de fluoruro en partes por millón, para prevenir la caries dental.

Comprueba la concentración de tu pasta de dientes leyendo los ingredientes en la parte posterior del tubo. No todas las pastas de dientes de los niños son lo suficientemente fuertes como para que puedan obtener el máximo beneficio. Tu dentista puede recetarte una pasta dental con fluoruro de mayor concentración en función de la evaluación del riesgo de caries que tengas tú y tu hijo.

La placa es difícil de ver porque es blanquecina, como tus dientes. Las tabletas reveladoras están disponibles en supermercados y farmacias y hacen que la placa sea más visible, mostrando las áreas que puedes haber olvidado al cepillarte.

La buena higiene bucal proporciona una boca que luce y huele saludablemente

¿Qué significa buena higiene bucal?

Redacción.

Su dentista o higienista lo ayudarán a desarrollar buenas técnicas de higiene bucal y le enseñarán a detectar las áreas que demandan una atención especial durante el cepillado y la limpieza con hilo dental.

¿Cómo se practica la buena higiene bucal?

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer por sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente. La buena salud bucal es importante para su bienestar general.

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado, uso de hilo den-

tal y enjuague bucal, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

En los intervalos entre las visitas regulares al dentista, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales:

Cepílese en profundidad, use hilo dental y enjuague bucal por lo menos dos veces al día.

Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas. Utilice productos dentales con flúor, inclusive la pasta de dientes. Use enjuagues bucales fluorados si su dentista lo indica.



Escupe, no enjuagues

Por la noche, produces menos saliva que durante el día, así que tus dientes tienen menos protección contra la saliva y son más vulnerables a los ataques de ácido. Por eso es importante retirar los alimentos de tus dientes antes de acostarte para que las bacterias de la placa no puedan darse un festín durante la noche. No comas ni bebas nada, excepto agua, después del cepillado por la noche. Esto también le da al fluoruro la oportunidad más larga de trabajar. Una vez que te hayas cepillado, no te enjuagues la boca con agua

o enjuague bucal, ¡estás lavando el fluoruro! Este puede ser un hábito difícil de romper, pero puede reducir la caries dental hasta en un 25%.

Los azúcares intrínsecos se encuentran naturalmente en alimentos como la fruta y tienen muchas menos probabilidades de causar caries en los dientes que los azúcares agregados o libres. Los azúcares libres son generalmente los que los fabricantes agregan a los alimentos, pero también incluyen miel, jarabe y jugos de frutas.

ROBUR

Clínica Dental

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

ODONTOLÓGIA GENERAL * ORTODONCIA * ODONTOPEDIATRÍA * PERIODONCIA
 * CIRUGÍA * IMPLANTOLOGÍA * ESTÉTICA DENTAL

Aislamientos, suelos radiantes... reformas asequibles pueden revalorizar la vivienda, reducir el gasto energético y mejorar la calidad de vida

¿Qué reformas debes realizar para revalorizar tu casa?



con modulación automática de la llama que adaptan el aporte de calor a las necesidades de cada usuario.

6) Suelo radiante. La instalación de suelo radiante en zonas climáticas muy frías mejora el confort, ya que se consigue una mayor temperatura en el suelo que en el techo, y consigue un ahorro energético, puesto que la temperatura necesaria para calentar los espacios es menor que en la de los radiadores.

7) Sistema de recuperación de energía. Se puede aprovechar el aire que expulsamos para climatizar el interior de la vivienda, ya que este ya está a una temperatura más elevada que el del exterior, por lo que se necesitará menos energía para calentarlo.

8) Cambiar la bañera por ducha. La entrada y salida de la ducha puede resultar una operación de dificultad y riesgo. Una de las principales medidas que podemos adoptar para mejorar la accesibilidad es sustituir la bañera por una ducha. Si fuera posible, la ducha debe quedar enrasada con el suelo del resto del baño, con una pendiente hacia el desagüe no mayor al 2%.

9) Sistemas domóticos o tecnológicos. Con estos sistemas es posible conseguir ahorros considerables, dado que favorecen su apagado cuando no se necesitan. Los sistemas de regulación permiten reducir los consumos mensuales.

10) Sustitución de las instalaciones si la reforma incluye baños y cocina. En estos casos, al sustituir la instalación de fontanería, saneamiento y climatización se incurre en un coste que no resulta excesivo en relación a los riesgos, malos olores o fallos que se sortean.

Redacción.

Reformar puede suponer revalorizar una vivienda hasta un 20%; es decir, una rentabilidad superior a la que pueden lograrse con productos como los depósitos bancarios o la mayoría de los planes de pensiones y fondos de inversión, según resaltan desde Andimac, la patronal de la reforma. También agregan que las obras de mejora pueden llegar a incrementar un 25% la rentabilidad de los alquileres, que de acuerdo a los últimos datos del Banco de España ya están por encima del 4%. Por ello, recomiendan este decálogo de consejos:

1) Aislamiento térmico y acústico. En función del entorno de la vivienda, pueden conseguirse mejoras considerables a realizar tanto por el interior como por el exterior. Algunas posibilidades para aislar una vivienda desde el punto de vista acústico pasarían por dotar al espacio de textiles o superficies absorbentes del sonido, por ejemplo, también en muros y forjados.

2) Ventanas. Las que mejor funcionan térmica y acústicamente

son las de madera o las de PVC con rotura de puente térmico, puesto que -al contrario de las de aluminio- evitan que se transmita el calor o el frío entre el interior y el exterior de la vivienda.

3) Pavimentos y revestimientos. Las características de los acabados deben tenerse en cuenta según los aspectos para los que van destinados. No es lo mismo un suelo para una cocina, que debe ser antideslizante e impermeable, que una pared para una sala de estar. El pavimento no tiene que ser deslizante en seco ni mojado. Los suelos de zonas húmedas, como cocinas o baños, deben ser impermeables hasta una altura de al menos dos metros para evitar deterioros, humedades y otros problemas.

4) Iluminación. En este aspecto resulta conveniente sustituir las bombillas tradicionales por las de tipo LED.

5) Caldera eficiente. Las calderas de baja temperatura o de condensación ahorran combustible respecto a las convencionales. También son recomendables las calderas

Los palés, que pueden soportar mucho peso y convertirse en un somier perfecto.

Como mesilla de noche: pilas de libros, baúles, cajas colgadas en la pared, queseras, sombrereras o maletas apiladas, etc

Cabeceros de cama, armarios o mesillas baratas solo con saber reciclar

Redacción.

La decoración del hogar no tiene más límite que nuestra imaginación. Con un poco de maña podemos dar un nuevo uso a un objeto. Es lo que ocurre los palés, esas estructuras de madera hechas para el transporte de mercancías.

Los palés junto a otras ideas nos pueden valer para lograr un dormitorio completo o para redecorarlo por muy poco dinero. Todo es cuestión de imaginación, tiempo y paciencia.

La cama.

Conseguir una estructura de cama práctica y funcional puede ser más fácil de lo que parece. Los palés pueden soportar mucho peso y convertirse en un somier perfecto. Otra opción es la de unir con cuidado varias piezas de mobiliario como pueden ser cómodas no muy altas y así lograr una superficie donde apoyar el colchón y ganar espacio para el almacenaje.

El cabecero.

No tenemos por qué ceñirnos a la típica pieza de madera o

de forja. Existen mil y una posibilidades: espejos, puertas de armario, ventanas, palés, alfombras, cojines, vinilos, muretes, biombos... Sólo se trata de elegir uno y transformarlo al estilo de nuestro dormitorio.

Las mesillas.

Hay mil alternativas a la típica mesilla de noche. Desde escaleras a pilas de libros, baúles, pequeñas baldas voladas o cajas colgadas en la pared, hasta queseras, sombrereras o maletas apiladas. Imaginación y capacidad para dar nuevo uso a viejos objetos.

El armario.

Una opción económica y muy práctica para dormitorios pequeños pueden ser los armarios con estructura al aire. Son más livianos y baratos. Otra opción (esta minimalista) puede ser la de colocar una barra de acero de pared a pared, de forma que podamos colgar la ropa.

Las lámparas.

Podemos crear nuestras propias lámparas mediante botellas, escurridores, jaulas, hilos solidificados con cola... Las opciones son casi infinitas.



¿Humedades?



HUMENOR.es

DIAGNÓSTICO GRATUITO

981 105 053

Polígono Industrial de Bergondo, B46 Nave 2



info@inmoredil.es
 www.inmoredil.es
Teléfono: 881 018 112



Meangos, Abegondo. Alquiler casa con muebles. 2 alturas. 5 dormitorios, 2 salón-comedor, salón con lareira, cocina, despensa y 3 baños. Bodega, garajes y trastero. Terreno: 1550m2. Renta: 600€/mes



Cortifán, Bergondo. Alquiler casa con muebles. Planta baja. 2 dormitorios, salón-comedor, cocina, baño y despensa. Terreno cerrado: 120m2. Renta 500€/mes



Rua Irmandiños, Betanzos. Piso 3º con ascensor. 70m2. 2 dormitorios, salón-comedor, cocina y baño. PVP: 49.000€



Crta. Castilla, Betanzos. Piso 4º. 69,90m2. 3 dormitorios, salón-comedor, cocina y baño. PVP: 50.000€



Castiñeiro, Oza dos Ríos. Piso 2º con ascensor. 65m2. 2 dormitorios, salón-comedor, cocina, 2 baños y tendedero. PVP: 60.000€



C/Obra, Sada. Piso5º con ascensor. 70m2. 3 dormitorios, salón-cocina-comedor y 2 baños. 2ª línea de playa. PVP: 60.000€



Costa Miño Golf, Miño. Chalet. 2 alturas. 274m2. 4 dormitorios, salón-comedor, cocina, 4 baños, aseo, cuarto caldera, trastero, terraza, garaje y porche. Terreno cerrado: 1.075m2. A pie del campo de golf y a escasos metros de la playa. PVP: 400.000€



Lapela, Coirós. Casa de piedra para restaurar. 2 alturas. 197m2. Horno, galpón y garaje. Terreno con riachuelo: 3.741m2.



Roibeira, Betanzos. Casa para restaurar. 2 alturas 115m2. Terreno: 15m2. PVP: 8.000€



Calobre, Miño. Casa de piedra para restaurar. 2 alturas. 268m2. Terreno: 1398m2. Dos construcciones anexas (agrarias) de 105 y 59m2. PVP: 99.000€



Vizús, Pontedeume. Casa semi restaurada. Interior piedra. 2 alturas. 80m2. Anexo de 17m2 con salón-cocina y baño. Terreno urbano: 174m2. PVP: 28.000€



C/Valdoncel, Betanzos. Casa para restaurar. 4 alturas. 318m2. Patio: 73,74m2. PVP: 150.000€

El dato supone casi un centenar más de operaciones que en 2017 y queda muy por encima del segundo puesto de Culleredo y Sada con 231 cada una

Oleiros, líder en compraventa de vivienda en el área en 2018 con 401 transacciones



Redacción.

Salvo en dos años en que le ganó Arteixo, desde 2007 el concello de Oleiros siempre ocupa el primer puesto en compraventa de vivienda. En 2018 volvió a liderar esta clasificación (sin contar A Coruña) con 401 operaciones de este tipo, casi un centenar más que en 2017.

Las estadísticas del Ministerio de Fomento sobre transacciones inmobiliarias muestran que ningún ayuntamiento del área metropolitana se acerca siquiera al número de compraventas en Oleiros. Culleredo y Sada empataron en el segundo puesto con 231 operaciones de este tipo cada uno, pero supone casi la mitad de las que se

registraron en Oleiros.

El dato de 2018 también indica una importante recuperación en el mercado residencial porque en el inicio de la crisis económica, hace diez años, en 2009, las compraventas en este municipio fueron 341 frente a las 401 del año pasado.

Del total de operaciones registradas en 2018, de nuevo alrededor del 90% fueron con vivienda de segunda mano, frente a la veintena, concretamente 21, de vivienda nueva que cambió de manos, un dato similar al de 2017 pero que podría cambiar cuando estén los datos de 2019 a finales de año, debido al boom en la nueva construcción en este concello.

Por ahora, al igual que en el resto de concellos, la vivienda usada es la más demandada y ha elevado mucho su precio por esta razón.

Las compraventas de vivienda protegida siguen siendo testimoniales, al igual que en el resto de municipios, al sacarle los promotores más rendimiento a la de tipo libre.

Apenas una docena de pisos protegidos fueron objeto de transacción en 2018 frente a las 389 ventas de vivienda libre. En total, en el área metropolitana se efectuaron el año pasado un total de 2.310 operaciones de compraventa, casi el doble que en 2017 con 1.275, de las que un 17,3% se llevaron a cabo en el concello de Oleiros.

Gran incremento con respecto al año pasado, coincidiendo con la temporada de verano. En Pontevedra constan la mitad de toda Galicia. Sanxenxo, el concello con más oferta

Casi 8.000 viviendas de uso turístico registradas para alquiler vacacional

Redacción.

La tradición dice que la mejor época para buscar casa o piso donde veranear, en el caso de que no se deje reservada del año anterior, es la Semana Santa, día arriba día abajo. Con la época de las procesiones ya a la puerta, en la comunidad gallega existen un total de 7.996 viviendas anotadas en el Rexistro de Empresas e Actividades Turísticas de Galicia (REAT) bajo el epígrafe de viviendas de uso turístico, según los datos aportados por la Consellería de Cultura e Turismo.

Son las que su propietario alquila para uso vacacional y que no tienen condición de establecimiento hotelero, es decir, no son pensiones, apartamentos turísticos ni hostales (son una tipología de alojamiento con características propias), porque, entre otras cosas, deben arrendarse completas, no por habitaciones, y por un máximo de 30 días consecutivos, según indica el decreto de la Xunta que entró en vigor el 10 de mayo de 2017.

Tras esta norma, los dueños de estos inmuebles deben anotarlos en el citado registro, un método para reglar su oferta y acabar con gran parte de la picaresca y economía sumergida que rodeaba a este tipo de negocios.

Estas casi ocho mil viviendas

del REAT suponen un notable incremento con respecto al año pasado, ya que a cierre del mes de agosto de 2018 constaban un total de 6.629 en toda Galicia. Es normal que la cifra aumente en esta época ya que, tal y como señala el Gobierno gallego, "no significa que estean operativas en todo momento, pois poden alternar un uso residencial e un uso turístico. Como establece o decreto, deben ser rexistradas cando se comercializan con fins turísticos dúas o máis veces ao ano".

Por provincias, en el registro gallego constan 3.785 en la de Pontevedra, casi la mitad del total; 2.941 en A Coruña; 1.027 en Lugo y 243, en Ourense. En cuanto a los ayuntamientos con más oferta, Sanxenxo continúa a la cabeza, con 1.566; seguido de Santiago, 515; Vigo, 287; A Coruña y O Grove, con 265 cada uno; Barreiros, 255; Foz, 247; Cangas, 216; Poio, 199; Carnota, 171; Fisterra, 163; Bueu, 151; Ribeira, 118; Baiona, 114; Porto do Son, 111, y Pontevedra, 104.

En Sanxenxo, milla de oro de las Rías Baixas y capital del turismo, los dueños de residencias de verano no parecen haber tenido problemas con la introducción del nuevo decreto gallego.

Salomé Barba.

Nueva guía inmobiliaria en tu periódico comarcal "As Mariñas", te informaremos de todas las ofertas para que encuentres la vivienda de tus sueños...

As Mariñas
tu periódico comarcal

Anúnciate llamando al 981 638 680



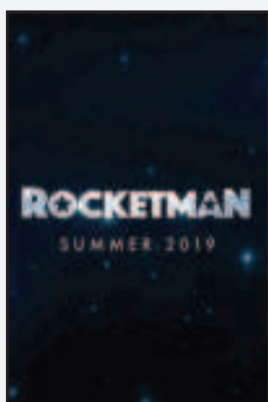
ESTRENOS DE CINE



Título: Aladdin
Género: Aventuras, Comedia, Musical
Nacionalidad: USA. Año: 2019.
Director: Guy Ritchie
Guión: John August
Reparto: Will Smith, Mena Massoud, Naomi Scott, Marwan Kenzari, Navid Negahban, Nasim Pedrad, Billy Magnussen, Numan Acar
Sinopsis: Secuela de Los Vengadores
Fecha de Estreno: Viernes, 24 de Mayo de 2019



Título: John Wick: Capítulo 3 - Parabellum
Género: Acción, Crimen, Thriller
Guión: Chad Stahelski. **Nacionalidad:** USA
Año: 2019. **Director:** Chad Stahelski. **Guión:** Chad Stahelski
Sinopsis: Secuela de John Wick. Pacto de sangre.
Reparto: Keanu Reeves, Halle Berry, Jason Mantzoukas, Ian McShane, Jerome Flynn, Anjelica Huston, Asia Kate Dillon, Mark Dacascos, Kay Day, Robin Lord Taylor, Robbie DeRaffele, Laurence Fishburne, Lance Reddick.
Sinopsis: El asesino de élite John Wick (Keanu Reeves) está huyendo. Ha matado a un miembro del gremio internacional de asesinos y el precio por su cabeza asciende a 14 millones de dólares. John Wick se ha convertido en el objetivo de los hombres y mujeres más despiadados de todo el mundo.
Fecha de Estreno: Viernes, 31 de Mayo de 2019



Título: Rocketman
Género: Biopic
Nacionalidad: Reino Unido Año: 2019
Director: Dexter Fletcher
Guión: Dexter Fletcher
Reparto: Bryce Dallas Howard, Richard Madden, Taron Egerton, Jamie Bell, Steven Mackintosh, Gemma Jones, Kamil Lemieszewski, Luke White, Alison Ball, Michel Alexandre Gonzalez, Jamie Bacon, Benjamin Mason, Eddie Register, Julian Ferro, Guillermo Bedward
Sinopsis: Rocketman es una épica fantasía musical sobre la historia humana no censurada de los años decisivos de Sir Elton John, protagonizada por Taron Egerton, Jamie Bell, Richard Madden y Bryce Dallas Howard.
Fecha de Estreno: Viernes, 31 de Mayo de 2019

SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES:
 1: Fallecimiento de una persona. Avariento. 2: Parte giratoria de una máquina electromagnética o de una turbina. Mover algo compasadamente de un lado a otro sin que mude de lugar, como la cuna de los niños. 3: Título honorífico propio de algunos países asiáticos del Oriente próximo. Expresión utilizada para contestar al teléfono al descolgar. Unidad de tratamiento del aire (climatizador). 4: Sustancia blanca cáustica que se hidrata produciendo calor al contacto del agua. Abreviatura de director. Conjunto de elementos que comparten una propiedad o tienen un fin común. 5: Juntar dos o más elementos distintos para formar un todo. Mil en la numeración romana. Hoy. 6: Consonante. Provocan ira. Consonante. 7: Lengua que antiguamente se hablaba en el mediodía de Francia. Perteneciente o relativo al aire, en femenino. Pronombre personal tónico. 8: Abreviatura de señora. Abreviación usada para identificar al ácido acetilsalicílico, fármaco conocido popularmente como aspirina. Fórmula química de la cal (óxido de calcio). 9: Producir, causar. 10: Donar. Sur. Versión de un programa informático aun en desarrollo. 11: Formase eras. Retienes.

VERTICALES:
 1: Personas a quien todos escuchan con respeto y veneración por su gran autoridad y sabiduría. Preposición que expresa origen o procedencia. 2: Reman. Cantar la rana. 3: País europeo cuya capital es Roma. Capital de Ghana. 4: Preposición inglesa. Penetración que forma el mar en la desembocadura de algunos ríos. Plural de vocal. 5: Rezac. Presidencias. Número de Euler. 6: Pulierais con lima. 7: Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo. Prudencia, madurez. Fósforo. 8: Percibe algo por la vista. Desprovisto de belleza y hermosura, en femenino. Asociación Nacional de Baloncesto de EE UU. 9: Acusica, que tiene el vicio de acusar. Sufrir una caída. 10: Desafíos. Pastel grande. 11: Lugar destinado para retirarse a hacer oración a Dios. Carta de la baraja o cara del dado que representan el número uno.

CULTURA

Manolo García

Este clásico del pop nacional sorprende en los escenarios con una nueva gira en formato acústico Manolo García (Barcelona, 1955) fue el carismático líder de una de las bandas españolas más importantes de todos los tiempos, El Último de la Fila, formación que compartía con Quimi Portet y que recogió el testigo de Los Rápidos y Los Burros, banda que nos

dejó uno de esos temas que siempre se queda en la memoria, 'Huesos'. Manolo continuó, con gran éxito, su andadura en solitario con la edición de los discos de estudio: Arena en los bolsillos, Nunca el tiempo es perdido, Para que no se duerman mis sentidos, Saldremos a la lluvia, Los días intactos y Todo es ahora.





THE NEW XF PURE EXCELLENCE



www.mabesoia.com

Mabesoia

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

