

gratuito **amariñas**

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

tu periódico comarcal

NÚMERO - 32

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

OCTUBRE - AÑO 2020



El Gobierno aprueba las condiciones de la prórroga de los Erte hasta el 31 de enero

pág. 4



Parque nacional Illas Atlánticas

pág. 6 y 7

El acuerdo incluye la creación de una nueva prestación extraordinaria por cese de actividad

El Gobierno extiende las ayudas a los autónomos hasta enero de 2021

El Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones ha consensuado junto con la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos (ATA) y la Unión de Profesionales y Trabajadores Autónomos (UPTA) la prórroga de las ayudas a los autónomos hasta el 31 de enero de 2021.

Tras varias semanas de reuniones el ministerio que dirige José Luis Escrivá y las organizaciones de autónomos han alcanzado un acuerdo definitivo para alargar estas ayudas. El acuerdo incluye la creación de una nueva prestación extraordinaria por cese de actividad y la prórroga hasta el 31 de enero de 2021 de la prestación por cese compatible con la actividad y para autónomos de temporada.

El Ministerio ha explicado se ha creado una nueva ayuda por bajos ingresos para cubrir a los trabajadores por cuenta propia que no cumplen los requisitos para acceder a la prestación compatible con la



Tras varias semanas de reuniones el ministerio que dirige José Luis Escrivá y las organizaciones de autónomos han alcanzado un acuerdo definitivo para alargar estas ayudas.

actividad (por tener una tarifa plana o no haber cotizado durante los últimos doce meses, por ejemplo). La nueva prestación extraordinaria

por suspensión de actividad está dirigida a aquellos autónomos con una suspensión temporal de toda su actividad como consecuencia

de una resolución de las autoridades administrativas competentes para contener el coronavirus.

Vacunación contra la gripe en Galicia

Galicia inició el 5 de octubre la campaña de vacunación antigripal 2020 entre el personal de centros sanitarios y el día 13 en la población general, para lo que cuenta con 865.830 dosis y más de 900 puntos de vacunación para garantizar más del 80% de cobertura. Así lo ha destacado la directora xeral de Saúde Pública, Carmen Durán Parrondo, quien ha presentado la campaña para este año 2020 que, bajo el lema 'Contra a gripe temos vacina', se centra (con dos carteles) en el personal sanitario y en los mayores de 65 años. Para esta ocasión la inversión supera los 3,2 millones de euros. Tras incidir en que la cobertura alcanzada por la Comunidad en la última campaña superó la media estatal, ha destacado que el objetivo de este año se centra en lograr el 75% o más entre los mayores de 65 años y el personal sanitario y superar el 60% entre las embarazadas.



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

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:

José Ramón Rivera Guitián,
Eva Vidal, Rafael Romero Díaz
del Río, Paula Aparicio Castillo
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



As Mariñas

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

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

Diseñamos
e instalamos tu STAND

Telf.:
981 650 766
609 839 385

info@verdemarnoroeste.com

www.verdemarnoroeste.com



VERDEMAR
NOROESTE S.L.

La región de Madrid se convierte en el nuevo epicentro de la pandemia en Europa

España restringe la circulación de personas en Madrid y Francia considera el cierre de bares



Redacción.

La región de Madrid se convierte en el nuevo epicentro de la pandemia en Europa. Ante la explosión de los contagios, el Gobierno español ha impuesto restricciones de entrada y salida de personas de la

capital de España y otros grandes municipios establecidas por el Ministerio de Sanidad. Una medida que ha sido rechazada y recurrida judicialmente por las autoridades madrileñas. La entrada en vigor de estas medidas, que las autoridades madrileñas

consideran una "agresión" y una "invasión" de sus competencias, supondrá la limitación de movimientos para 4,78 millones de habitantes, que no podrán entrar o salir de sus áreas en el plazo de una semana, tiempo que será prorrogable una vez que se revise la

situación epidemiológica. Sólo estarán permitidos los desplazamientos "adecuadamente justificados", como asistir al trabajo, a centros escolares y universidades, centros de salud, comprar o ir al banco, o cuidar a personas dependientes, entre otros asuntos. Las restricciones tendrán repercusión también en los aforos de hostelería y restauración, que están obligados a reducir su aforo al 50% y a adelantar su hora de cierre. Las reuniones sociales se limitarán a seis personas y los parques y jardines quedarán clausurados, según las nuevas disposiciones.

Madrid sigue siendo la comunidad autónoma española con mayor número de nuevos contagios, con 2.536 respecto a la cifra total. Sin embargo, ha pasado de acumular el 34 % de los nuevos positivos anotados en España a situarse en el 22%, de acuerdo a los datos del Ministerio.

Francia registró 12.148 nuevos casos confirmados de coronavirus y 48 fallecimientos, con lo que el total de contagiados desde el inicio de la pandemia sube a 589.653, y a 32.155 el de fallecidos.

El nivel de positivos de las pruebas de diagnóstico se sitúa ya en el 7,7 %, indicó la Agencia de Sanidad Pública en su página web.

En los hospitales, se han registrado en los últimos siete días 4.058 ingresos por COVID-19, de los cuales 835 están en unidades de cuidados intensivos. Las autoridades sanitarias añadieron que hay 1.246 focos activos de contagio en investigación, 93 de ellos aparecidos en el último día, y de los que 255 se han localizado en geriátricos o centros de dependencia.

El ministro francés de Sanidad, Olivier Véran, admitió que el país atraviesa una fase de agravamiento de la circulación del coronavirus que pone bajo tensión el sistema sanitario.

El Ejecutivo decidirá si coloca París como zona de alerta máxima, lo que podría implicar el cierre total de bares y restaurantes.

DAF
CF 2018 XF
INTERNATIONAL TRUCK OF THE YEAR 2018

**THE NEW XF
PURE EXCELLENCE**

DAF

Mabeso

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

DAF

www.mabeso.com

Los expedientes de fuerza mayor se extenderán automáticamente a determinados sectores y se crean dos figuras a las que podrán acogerse todos

El Gobierno aprueba las condiciones de la prórroga de los Erte hasta el 31 de enero



Redacción.

El Consejo de Ministros ha aprobado un real decreto-ley que prórroga hasta el 31 de enero de manera automática los expedientes regulación temporal de empleo de (Erte) por fuerza mayor para determinados sectores económicos, aunque ha creado dos figuras. Son los Erte de impedimento de la actividad y los de limitación de actividad, a los que podrán acogerse todas las empresas, con exoneraciones bastante elevadas, que en algunos casos llegan hasta el 100%.

Son precisamente esas mejoras lo que ha llevado a la CEOE a sumarse al acuerdo que alcanzó el Gobierno con CC.OO. y UGT para extender los Erte otros cuatro meses más. De esta forma, la prórroga de esta herramienta ha recibido, como en ocasiones anteriores, el aval de todos los agentes sociales, después de una negociación intensa y dura.

La ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, destacó en la rueda de prensa posterior al Consejo de Ministros que con esta norma se da seguridad a las familias, a las empresas y los trabajadores, "sin dejar a nadie atrás". "El acuerdo, que es un acuerdo de máximos, protege, salva y defiende a todas las empresas y trabajadores de nuestro país", señaló la ministra, que añadió que con él "se despeja un otoño y un invierno" que podría ser difícil, pero que, si se salvan, servirá para que España "entre de lleno en la recuperación"

Los Erte de fuerza mayor con prórroga automática se limitarán a las empresas más afectadas por la pandemia cuya actividad se clasifique en alguno de los códigos de la Clasificación Nacional de Actividades Económicas (CNAE-09) previstos en la norma.

Estos Erte tendrán exenciones de cuotas del 85% por cada mes del periodo octubre 2020-enero 2021

en el caso de que la empresa tuviera a 29 de febrero de este año menos de 50 trabajadores en plantilla, y del 75% si contaba con más de 50 empleados, según ha explicado el ministro de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, José Luis Escrivá. De estas exoneraciones también podrán beneficiarse aquellas empresas que, aunque no formen parte de dichos sectores, se encuentran en su cadena de valor o cuyo negocio depende en su mayoría de estos sectores.

Se entenderá que son integrantes de la cadena de valor o dependientes indirectamente de aquellas, las empresas cuya facturación, durante 2019, se haya generado al menos en un 50% en operaciones realizadas de forma directa con las incluidas en alguno de los códigos de la CNAE-09 referidos en la norma, así como aquellas cuya actividad real dependa indirectamente de la desarrollada efectivamente por las empresas incluidas en dichos códigos.

Esta medida favorece la posibilidad de actuación de los servicios sociales

Prohibidos los desahucios y las subidas abusivas de alquiler hasta el 31 de enero

Redacción.

El Consejo de Ministros aprobó el pasado 29 de septiembre, un Real Decreto-ley sobre medidas sociales en defensa del empleo, que incluye la extensión de determinadas medidas de "escudo social" de los arrendatarios de vivienda en situación de vulnerabilidad recogidas en el decreto de marzo, de forma que extiende hasta el 31 de enero de 2021 la prohibición de desahucios, así como la prórroga de los contratos de arrendamiento de vivienda de seis meses para evitar subidas "abusivas" y la posibilidad de solicitar la moratoria o condonación parcial de la renta cuando el arrendador sea un gran tenedor o entidad pública.

En la rueda de prensa posterior al Consejo de Ministros, la portavoz del Gobierno y ministra de Hacienda, María Jesús Montero, ha explicado que se amplía la mayoría de las medidas del llamado 'escudo social' que fueron recogidas en el Real Decreto-ley 11/2020, de 31 de marzo, por el que se adoptaron medidas urgentes complementarias en el ámbito social y económico para hacer frente al Covid-19. En concreto, se amplía hasta el 31 de enero de 2021 el plazo máximo de suspensión del procedimiento de desahucio y de los lanzamientos para hogares vulnerables sin alternativa habitacional. Esta medida favorece la posibilidad de actuación

de los servicios sociales teniendo en cuenta que persiste una difícil situación para muchos hogares que pueden estar en riesgo de perder su vivienda y, todo ello, en sintonía con la extensión de otras medidas de protección social en el ámbito económico y laboral.

Asimismo, se extiende también hasta el 31 de enero de 2021 la posibilidad de solicitar la moratoria o condonación parcial de la renta, cuando el arrendador sea un gran tenedor o entidad pública, en los términos establecidos en el Real Decreto-Ley 11/2020.

Se trata de atender determinadas situaciones de vulnerabilidad que puedan producirse más allá del 30 de septiembre, y como consecuencia de la situación derivada de la evolución de la pandemia, tratándose de una medida que no afecta a los pequeños propietarios de vivienda.

Además, el nuevo Real Decreto-ley amplía hasta esa misma fecha del 31 de enero de 2021 los contratos de arrendamiento de vivienda que pueden acogerse a la prórroga extraordinaria de seis meses, en los mismos términos y condiciones del contrato en vigor, siempre que no se hubiese llegado a un acuerdo distinto entre las partes y que el propietario, persona física, no hubiese comunicado la necesidad de la vivienda para sí, en cumplimiento de los plazos y condiciones establecidos en el artículo 9.3 de la Ley 29/1994, de 24 de noviembre, de Arrendamientos Urbanos.

Servicios Integrales

Reformas Generales, Carpintería, Electricidad, Fontanería, Mantenimiento Comunidades, Pintura, Ropa de Trabajo, Rotulación Señalética

Muebles a Medida, Instalación de Redes

609.839.425
verdemarglobal@gmail.com

El Plan de Contingencia de Educación contempla más formación al profesorado

55.000 ordenadores para los alumnos con menos recursos



Redacción.

El Gobierno gallego dio luz verde al Plan de Contingencia para la Enseñanza no Presencial y Semipresencial con el que la comunidad estará en disposición de prestar 55.000 ordenadores a los alumnos con menos recursos.

Así lo anunció el presidente de la Xunta, Alberto Núñez Feijóo, que indicó que Galicia pasará de contar con 34.000 ordenadores a 55.000 a través de un convenio con el

Gobierno central que financiará 17.000 de ellos mientras que la Xunta adquirirá otros 3.000 con fondos propios.

Los 34.000 dispositivos con los que ya cuenta la Xunta -10.000 de reciente adquisición- corresponden al programa de libro digital E-Dixgal.

Núñez Feijóo aclaró que estos ordenadores estarán destinados al alumnado con menos recursos ya que en Galicia hay una parte importante de jóvenes y niños que si

cuentan con este dispositivo que permitirá seguir las clases que se puedan impartir de forma "on-line" en caso de una cuarentena o aislamiento.

Este modelo de impartir clases está contemplado en el nuevo plan que permitirá al sistema educativo "afrentar con las máximas garantías la educación no presencial y semipresencial y estar preparados para cualquier situación que obligue a suspender la educación presencial".

Con todo, el presidente de la Xunta ha subrayado que la semipresencialidad está prevista solo para alumnos de Bachillerato y FP que estudien en centros en los que no hay espacio físico para desdoblarse las aulas porque en algunos centros urbanos "las paredes son las que son y aunque tuviésemos todo el dinero del mundo no se podría desdoblarse porque no hay espacio".

Mientras tanto, en los centros de Infantil, Primaria y ESO sí existe la posibilidad de emplear fórmulas como los desdobles o las mamparas.

Con todo, en el supuesto de un caso en el aula sería necesario el aislamiento de los alumnos por lo que el sistema semipresencial se extendería también al resto del sistema educativo.

El plan además de estar dirigido a los alumnos con la dotación de más ordenadores, también contempla medidas dirigidas al alumnado, al profesorado, a los centros y a las familias.

El eje dirigido al profesorado se centrará sobre todo en la formación, con la elaboración de un plan de formación sobre las aulas virtuales en los centros, así como la puesta a disposición de la comunidad educativa de un Banco de recursos educativos, para facilitar la semipresencialidad. Además se intensificará el uso de la plataforma del libro digital -que pasó de una media de 1 millón de accesos a 2,3 millones- y el servicio de videoconferencia. En lo que respecta a los centros, se publicarán orientaciones sobre semipresencialidad para alumnado y familias; "y habrá formación para todos los miembros de la comunidad educativa".

Finalmente, en lo referido a las familias, Feijóo defendió que la clave será la información, con el espacio virtual "Volvamos a la escuela con sentidoño" y el refuerzo de la app AbalarMóvil, que actualmente cuenta con 290.000 usuarios inscritos.

Galicia adquiere 50.000 test de antígenos para aumentar su capacidad de cribado



La fiabilidad de estas pruebas es del 93 %. Los resultados se obtienen a los 15 minutos.

El presidente gallego, Alberto Núñez Feijóo, anunció la compra de una nueva herramienta para detectar los contagios con la adquisición de 50.000 test de antígenos de segunda generación que permitirán a Galicia aumentar su "capacidad de cribado".

Esta compra supondrá para Galicia continuar haciendo frente al virus bajo el mantra de "cribar, diagnosticar y prevenir", que es clave para encarar la segunda ola del coronavirus mejor parados. Por ello, y a la vista de que en las próximas semanas va a haber más infecciones respiratorias derivadas del paso del verano al otoño por lo que la gripe será un problema adicional, el sistema gallego de salud se refuerza con esta nueva compra que se repartirá entre las siete áreas sanitarias. Núñez Feijóo ha explicado que la fiabilidad de estas pruebas "es muy razonable" ya que es del 93 % por lo que cuando una persona da negativo en este test "se resuelve", mientras que si la prueba da positivo se recomienda utilizar también una PCR complementaria. Los test de antígenos cuentan con la ventaja de la rapidez ya que "en quince minutos tenemos los resultados".

Asimismo, el presidente gallego también ha avanzado la puesta en marcha de la campaña de la gripe que, en esta ocasión tendrá especial importancia por la afectación del coronavirus. La campaña de forma oficial comienza el próximo 13 de octubre para la población general, con un 25% de dosis más que el pasado año. Los profesionales sanitarios y los colectivos vulnerables comenzaron a vacunarse ya desde el 5 de octubre.



De refugio de piratas a paraíso natural

Parque nacional das "Illas Atlánticas"

Redacción.

Aquí está la mejor playa del mundo. Y no lo decimos nosotros, lo dice el periódico The Guardian.

Es la playa de Rodas en las islas Cíes. Aguas cristalinas y tranquilas, arena fina y dorada, una sugerente forma de media luna y, protegiendo la playa, un bosque de pinos que invitan a la siesta. Si en el pasado las Cíes fueron refugio de piratas, ahora están deshabitadas y abiertas al público sólo en verano. Así se conservan como un paraíso natural, sin prisas, sin tráfico. Sólo el rumor de las olas y el viento. Pero si echas de menos el ruido, sube al Faro. Las vistas son impresionantes y podrás disfrutar de un espectáculo único: el griterío de miles de gaviotas (quizá la mayor colonia de Europa) en los acantilados... volando a tus pies.

Además de las Cíes, el parque de las Islas Atlánticas incluye Ons, Sálvora y Cortegada. En Ons no te pierdas las misteriosas "furnas", cuevas marinas esculpidas en granito que, como la legendaria "Burato do Inferno", se decía que bajaban hasta el mismo infierno y en las noches de tormenta podían oírse las voces de los muertos. Y luego, para recuperar fuerzas, nada como saborear el famoso "polbo á Illa". Navegar hacia poniente es una de las grandes aventuras del litoral gallego. Existen las islas gallegas, estos son sus nombres: Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada. Archipiélago de aguas lo bastante turquesa y arena suficientemente blanca para evocar playas caribeñas... "hasta que metes un dedo en el agua".



Esto afirma como mérito el diario The Guardian al considerar el arenal de Rodas en las Cíes como el mejor del mundo. Aguas frías con las mejores propiedades del océano para la vida submarina e historias singulares de pecios hundidos. Desde el barco de la ría de Vigo se alcanza la línea del contorno de tres islas que juegan a ser dos.

Son conocidas como las Cíes porque seguimos nombrándolas por el apodo romano de Siccas, las islas secas, aunque ninguna por separado se llame así. La del norte o de Monteagudo y la del medio o del Faro se unen por el finísimo arenal de Rodas y un lago que completa la estampa paradisíaca. La isla del sur o de San Martiño permanece alejada de las otras por un canal llamado Puerta del Mar. El archipiélago alcanza además una serie de islotes que se unen bajo la superficie en unos fondos de enorme y frágil biodiversidad, desde la belleza microscópica en los prados de algas hasta la grandiosidad de los cetáceos que no es raro observar.

Ons y su hermana Onza u Onceta y el islote de las Freitosas cierran la ría de Pontevedra con una línea de costa perfilada con arena de playas. Por el contrario, la parte no visible desde tierra es extremadamente agreste y propicia para la formación de cuevas marinas (furnas) y escollos. El paisaje submarino de esta cara oceánica lo forman paredes verticales llenas de vida gracias al afloramiento de al estauración.

COMPROMISO STIHL: JUNTOS AYER, HOY Y SIEMPRE

Xardinova

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

Tel.: 981 839 814. info@xardinova.es
www.xardinova.es

con el patrocinio de Xardinova Coruña

Lo supieron bien los habitantes de esta isla, la única actualmente poblada del Parque Nacional, dedicados a la pesca entre la que destaca la captura del pulpo.

Sálvora, en el extremo occidental de la ría de Arousa, con toda su constelación de islas cargada de leyendas e historias marineras como las pequeñas Noro, Vionta y Sagres, es la reserva total en fondo y superficie. Al igual que en las anteriores Cíes y Ons, el paso del hombre ha dejado la existencia de edificaciones humanas de uso religioso (capillas, altar o iglesia), civil (faros), militar (fortalezas) e industriales. En Sálvora la fábrica de salazón se convirtió en pazo con dos torres y encontramos además una aldea de hermosa apariencia tradicional con ocho hórreos y capilla.

Cortegada y las vecinas Malveiras gozan de la proverbial riqueza biológica del mar interior de Arousa

Para observar la actividad productiva el muelle y paseo de Carril ofrecen buenas lecciones de marisqueo con sus parques de cultivo de almeja y berberecho. Las mareas son la única frontera de la isla de Cortegada que parece conquistable a pie. En ocasiones se realizan visitas guiadas que además de la historia insular muestran tras su espeso pinar el tesoro vegetal que representa el bosque de laureles con ejemplares de hasta doce metros de altura.

En las Rías Baixas. Se compone de cuatro archipiélagos que son Cortegada y Sálvora en la ría de Arousa, Ons frente a la ría de Pontevedra y Cíes cerrando la ría de Vigo.

Desde el embarcadero de Rodas resulta fácil encontrar los senderos principales para ir a cada uno de los tres faros existentes. Se trata de rutas de dificultad media, un poco exigentes en días de calor y



en algunos tramos de ascenso. Sin embargo, mayor será la recompensa paisajística. Una de las más recomendadas es la subida en zigzag al Monte Faro, a una distancia de 7 km entre ida y vuelta desde el muelle. En este trayecto encontraremos ricos observatorios de aves en paisajes como el de A Campá, una auténtica ventana labrada en piedra donde producen un ruido ensordecedor en época de cría una importante colonia de gaviotas de pata amarilla con unas 22.000 parejas reproductoras.

En la isla de Ons el visitante encontrará desde el muelle la playa y el poblado de O Curro de donde parte una larga ruta con varias posibilidades. Subir al mirador del Faro entre las construcciones de los "isleños" o bien ir hacia el norte y situarnos en la solitaria y hermosa playa de Melide. Hacia el sur, por diferentes caminos llegaremos al mirador de Fedorentos pasando por O Buraco do Inferno, una cueva marina (furna) con forma de pozo donde se escucha el rugir del mar desde las entrañas de la tierra.

Los sistemas naturales representativos del Parque Nacional de las Illas Atlánticas son las zonas costeras y la plataforma continental atlántica. En todas las islas existen zonas de reserva para la cría de aves marinas que el visitante deberá respetar. Los sistemas naturales representativos del Parque son las zonas costeras y la plataforma continental atlántica. La vida vegetal está condicionada por los vientos cargados de salitre. La flora más representativa está en acantilados y dunas. Abundan los tojales y las rarezas del Parque son la camariña (*Corema album*), la xesta de Ons (*Cytisus insularis*) y las flores llamadas paxariños de la *Linaria arenaria* (pequeña planta anual propia de las dunas estabilizadas).

Numerosas colonias de aves, principalmente de gaviota de pata amarilla y cormorán moñudo.

Abonado de otoño en el césped

Xardinova.

El abonado en otoño es importante para que el césped no se vea afectado por el invierno, y que gracias a una fertilización con Potasio pueda llegar sano a la primavera.

Tampoco se debe prescindir del Magnesio que es importante para el crecimiento de la raíz.

Sólo un sistema de raíces bien desarrollado permite en la primavera un crecimiento óptimo y es la mejor protección contra el estrés hídrico, o secado del césped.

El azufre es también un componente importante para las proteínas y los ácidos grasos altamente nutritivos. Sólo un suministro suficiente de azufre permite una asimilación eficiente del nitrógeno, así

como el mejor crecimiento posible del césped. Un verano con precipitaciones abundantes, suele causar en otoño una deficiencia de azufre. La solución sería una aportación de azufre en forma de sulfato, que es la única forma de efecto rápido, ya que el césped solo lo puede absorber de esa forma.



Es indispensable, por ejemplo, para operar con otros profesionales o empresas de la Unión Europea

Qué es el número de IVA para pymes o autónomos y cómo se solicita



Redacción.

¿Qué es el NIF-IVA de un autónomo o pyme? ¿De qué elementos consta? ¿Cómo se consigue? Para dar respuesta a estas cuestiones hemos analizado los documentos oficiales de la Agencia Tributaria al respecto. En ellos encontramos las obligaciones de cualquier empresario (individual o en Sociedad) con respecto a esta gestión.

Este identificador se asigna a todo profesional por cuenta propia que realice entregas de bienes o adquisiciones intracomunitarias de bienes sujetas a este impuesto.

Todos los empresarios que sean destinatarios de los servicios prestados por otros empresarios o profesionales no establecidos en el territorio peninsular español o en

las Islas Baleares también tendrán que tener esta identificación, en este caso como sujetos pasivos. También tendrán que disponer de NIF-IVA, según apunta la Agencia Tributaria, todas las personas jurídicas que no actúen como empresarios o profesionales cuando realicen adquisiciones intracomunitarias de bienes sujetas al IVA.

Cómo puedes solicitar el NIF-IVA

Para solicitar este documento deberás solicitar tu inclusión en el Registro de Operadores Intracomunitarios (ROI), para lo que deberás rellenar la declaración censal de alta o modificar el modelo 036.

Tendrás que marcar la casilla 582 de la solicitud de alta y posteriormente consignar la fecha prevista

para la primera operación en la casilla 584.

Una vez cumplimentada la solicitud, pasarás a constar en el censo VIES (Sistema de Intercambio de Información sobre el IVA). Si Hacienda no hubiera resuelto en un plazo de tres meses esta situación, tu solicitud podrá considerarse como denegada, tendrás que volver a intentarlo.

En el caso de las sociedades, deberá presentarse también una copia de escritura pública o documento que de fe de la constitución de la corporación. Otra copia de los Estatutos de la Sociedad. Y, por último, una certificación de la inscripción en Registro Público. En el caso de los autónomos, simplemente debe añadirse la fotocopia del DNI.

Se involucrará así al colectivo en el cumplimiento de medidas en materia de desarrollo sostenible

Los autónomos estarán representados en el Consejo de Desarrollo Sostenible

Redacción.

Los colectivos de trabajadores autónomos podrán manifestar sus opiniones en el Consejo de Desarrollo Sostenible para poder cumplir con la Agenda 2030.

Se trata de una manera que existe para involucrar a este tipo de trabajadores en el cumplimiento de esta iniciativa por un desarrollo sostenible y con voluntad de transformación.

En total, el Consejo estará formado por 16 vocalías con representación del sector de autónomos y empresarios y sindicatos. Según se ha informado, habrá cinco representaciones diferentes, las dos primeras corresponden a una persona de la Confederación Española de Organizaciones Empresariales y otra que ostentará la titularidad de la Confederación Española de la Pequeña y Mediana Empresa (CEPYME).

Además de eso, en el Consejo también estará un representante de la Unión de Profesionales y Trabajadores autónomos (UP-TA), otro de la Unión de Asociaciones de Trabajadores Autónomos y Emprendedores

(UATAE) y otro en representación de la Federación Nacional de Asociaciones de Empresarios y Trabajadores Autónomos (ATA).

Cumplir con el plan de la Agenda 2030

Los trabajadores autónomos tendrán la tarea de cumplir con el Plan para la implementación de la Agenda 2030. Dicha Agenda recoge 17 objetivos y 169 metas diferentes dentro de una nueva visión de desarrollo a nivel social, económico y ambiental.

En cuanto a las funciones que desempeñarán, éstas tendrán que ver con asesorar a la Secretaría de Estado de Agenda 2030 a la hora de elaborar e implementar planes y estrategias. Por su parte deberán realizar análisis y diferentes documentos para llevar a cabo la agenda.

Tendrán, a su vez, una labor divulgativa y de comunicación con el objetivo de que todo lo relacionado con el desarrollo sostenible también llegue a la ciudadanía.

Los autónomos tendrán también que fomentar la coordinación, conversaciones y diálogo entre los diferentes agentes, de todos los sectores, que participen para lograr los objetivos y metas propuestos.





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
15570 - ACEA DA MA - Culleredo Telf.: 881 941 788



Los mariscadores reclaman quién se hará cargo de sus compensaciones

La Consellería do Mar suspende la explotación marisquera en O Burgo cuando se inicie el dragado

Culleredo.

La Consellería do Mar publicó en el Diario Oficial de Galicia (DOG) el pasado 29/09, una orden en la que deja constancia de su compromiso de suspender los planes de explotación marisquera de la ría de O Burgo en el momento en el que se inicien los trabajos de dragado.

Con esta publicación, se desbloquea una parte de la licitación del proyecto, ya que el Ministerio para la Transición Ecológica le pedía a la Xunta (tomando como base un informe de la Abogacía del Estado) que liberase los terrenos de conce-

siones para poder sacar a concurso la obra.

Los servicios jurídicos, tanto de la Xunta como de la Abogacía del Estado, llegaron al acuerdo de que sería suficiente con el compromiso de que los terrenos estarían libres de concesiones en cuanto se iniciasen las obras publicado en el boletín oficial.

Los mariscadores reclaman que se aclare también quién se va a hacer cargo de las compensaciones que les corresponden como damnificados por la ejecución de las obras. En el documento del proyecto definitivo, Demarcación de Costas

especifica que es la Consellería do Mar, como responsable que es del marisqueo, la que se tiene que hacer cargo del plan social, para que los mariscadores puedan mantener sus ingresos mientras duren las obras, que tienen un plazo de ejecución de 26 meses y un presupuesto de 48,5 millones de euros, aunque las empresas que se presenten al concurso podrán reducir tanto los plazos como el precio de las actuaciones.

Para la Consellería do Mar no hay razones para que el Ministerio para la Transición Ecológica no licite el proyecto, ya que cuenta con la cofinanciación de la Unión Euro-

pea, que habilitó fondos para hacer frente hasta al 80% de las obras.

"Entiendo que no debe tener ningún otro impedimento para licitar cuanto antes este proyecto y empezar su tramitación lo más rápido posible para intentar ejecutar la obra ya de manera inmediata", recalcó la conselleira de Mar, Rosa Quintana. "Nos gustaría ver la remisión al Boletín Oficial del Estado de la licitación de este proyecto", añadió.

El proyecto se encuentra actualmente en un periodo en el que todavía se puede recurrir. En el plazo de un mes se puede interponer recurso de reposición ante el Ministerio para la Transición Ecológica y, en dos, ante el Juzgado de lo Contencioso-administrativo.

"Me alegro de que hayan cumplido con la legalidad y con las necesidades previas a la licitación, esto permite seguir avanzando y que la regeneración de la ría do Burgo sea una realidad de esta legislatura", dijo el delegado del Gobierno en Galicia, Javier Losada.

El BNG llevará al Pleno del Concello y al Parlamento gallego y al español las peticiones de los mariscadores, de que se aclaren las compensaciones a recibir.

atrás en su decisión de suprimir un aula de cuarto de Infantil del Sofía Casanova, tal y como pide la ANPA. La diputada incide en la necesidad de que la Xunta "actualice el mapa escolar de Culleredo".



El BNG pide en el Parlamento utilizar las aulas vacías de la Universidad Laboral

Culleredo.

Presenta una serie de iniciativas para solventar las "deficiencias" el inicio del curso en Culleredo.

El BNG ha registrado una batería de iniciativas para su debate en el Parlamento con las que pretende solventar las "deficiencias" en los centros educativos de Culleredo.

La diputada Mercedes Queixas propone, entre otras medidas, utilizar las aulas vacías de la Universidad Laboral para impartir clases en horario de mañana con las debidas garantías sanitarias. Apunta la formación que esta medida contribuiría a facilitar la conciliación de las familias que, lamenta, se ha convertido en "misión imposible en tiempos del Covid".

Mercedes Queixas exigirá además al Gobierno gallego que dé marcha



Trasno Tattoo
Tatuajes y Piercing
Telf.: 664.634.002

Facebook: [Trasnotattoo](#)
Instagram: [@Trasnotattoo](#)
www.Trasnotattoo.com
EL BURGO - CULLEREDO

El grupo Caamaño prevé invertir 10 millones en la ampliación de su sede en Culleredo

Culleredo.

La Xunta somete a exposición la solicitud de aprobación definitiva del proyecto para regularizar y ampliar las instalaciones, que ya superó el trámite ambiental.

La Consellería de Economía, Empresa e Innovación somete a información pública la solicitud de aprobación definitiva del proyecto sectorial para regularizar y ampliar la sede central del grupo Caamaño y la declaración de utilidad pública de las obras proyectadas.

El Diario Oficial de Galicia publicó el anuncio de exposición al público de las solicitudes, donde detalla que el desarrollo de este proyecto sectorial implicará una inversión de 10.834.000 euros (adquisición de suelo: 584.000 euros; urbanización: 850.000 euros; construcción de edificaciones: 6.000.000 euros; y equipamiento industrial: 3.400.000 euros). El proyecto sectorial afecta a un ámbito de 67.847 metros cuadrados de Culleredo e integra las instalaciones utilizadas por la empresa, las fincas próximas y el acceso al complejo desde la Nacional 550. El plan recoge dos zonas para futuras ampliaciones, una al norte de la calle San Fernando (SUI-2) y otra al oeste de la nave principal (SUI-3) que suman, en total, 18.919 metros cuadrados. La resolución de la Consellería de Medio Ambiente que eximió al plan de evaluación ambiental detallaba que los terrenos están clasificados como suelo rústico, que el proyecto sectorial plantea clasificar todo el ámbito como suelo urbanizable industrial salvo la zona sur a los márgenes del río de A Regueira.

La III Open Science de Cambre entrega sus premios a jóvenes promesas de la ciencia de toda España

Cambre.

Fue seguida por más de 3.000 usuarios a través de plataformas digitales.

Los más jóvenes fueron los grandes protagonistas de la Open Science de Cambre, que este año sumó su tercera edición. La cita se celebró a lo largo de los días 19 y 20 de septiembre. Como novedad con respecto a otras convocatorias, combinó las modalidades presencial y online. A mayores, la feria se retransmitió por streaming a través de la plataforma Twitch. La jornada de clausura llegó con la entrega de los galardones de este año, con los que se premió, entre otros, a las jóvenes promesas de la ciencia tanto a nivel autonómico como nacional.

La Open Science de Cambre está organizada por el Concello de Cambre y por el Club de Ciencia del IES David Buján. Una de las peculiaridades de esta feria es que el alumnado de ese centro cambrés se vuelca en la organización.

El alcalde, Óscar García Patiño, y el concejal de Deportes e Xuventude, Daniel Mallo Castro, tomaron parte en la clausura de esta edición. Durante su intervención, García Patiño puso en valor la responsabilidad de los 40 jóvenes que intervinieron en la organización del evento: "nos últimos meses, moitos vos tacharon de irresponsables. Hoxe, estou seguro de que se equivocaron ao xeralizar, porque teño ante min a un grupo de mozos e mozas que organizaron un evento destas características primando, por enriba de todo, a seguridade e

o cumprimento das medidas para evitar riscos de contaxio pola COVID-19".

Premiados de la actividad Diseño (los jóvenes tenían que diseñar prendas que permitieran mantener la distancia de seguridad) fueron Tomás Andrade Boga por el diseño más efectivo, Inés Miguel López por el más estiloso y Xiana Souto por el más original.

Premiados de la actividad Got Talent (los jóvenes tuvieron oportunidad de presentar sus experimentos ante un jurado). Los ganadores fueron los hermanos Roi y Xoel Palmeiro Rúa.

Premiados de la actividad e-Sports (competiciones con diferentes videojuegos tanto con el móvil como de ordenador dependiendo de la modalidad. Blanca 'Dj Garbanzo' Navarrete Pérez y Ángel Suárez Torres.

El premiado de la actividad de ajedrez fue Diego Cantorna.

La categoría reina, sin embargo, reconoce proyectos que persiguen Objetivos de Desarrollo Sostenible y ahí Cambre tendió puentes con centros de toda España y Europa. El IIS Galilei, italiano, con un trabajo titulado Agitador magnético y microscopio óptico; la ikastola vizcaína Lauaxeta, con sendos proyectos sobre salud e igualdad de género; la Universidad de Burgos, con el trabajo Vigilantes del aire; el CPR Santiago Apóstol de Narón; el Alborada de Vigo, el San José-Josefinas de Ourense y el Puertoblanco de Algeciras merecieron distinciones.

Las obras completas estarán listas antes de fin de año en este cruce de Cambre

La rotonda de A Rocha en Cambre ya está operativa

Cambre.

Quedan varias actuaciones y detalles por terminar, que estarán listos antes de final de año, pero la glorieta del cruce de A Rocha ya está operativa para el tráfico, tal y como anunció el secretario general de Infraestructuras del Ministerio de Transportes, Movilidad y

Agenda Urbana, Sergio Vázquez, que visitó estos trabajos en el municipio de Cambre. Hace una década que se reclamaba la mejora de esta intersección para dar fluidez al tráfico e incrementar la seguridad vial en este punto conflictivo.

El secretario de Infraestructuras visitó las obras junto al delegado del Gobierno y la subdelegada, además del alcalde cambrés, Óscar

García, quien aprovechó para demandar una "humanización" de este espacio y la "incorporación de alguna solución que mejore la seguridad de los viandantes". Agradeció la "celeridad" de los trabajos y la "colaboración" de los organismos. El ministerio destacó que se mejorará la seguridad en el cruce peatonal, protegido y bien señalado.



Premio de Poesía Concello de Carral

Carral.

La Casa da Cultura de Carral acogió el pasado septiembre el acto central del XXIII Premio de Poesía Concello de Carral. Por un lado, el acto sirvió para conceder el galardón de la presente edición, que recayó en las manos de Manuel López Rodríguez por su obra Nas pulsacións. Por el otro, en el evento se llevó a cabo la presentación de En luz escrita de Xurxo Alonso, el poemario que ganó el premio el pasado año, y que pasará a formar parte de la colección de Edicións Espiral Maior.

Como en años anteriores, el Concello contará con la cola-

boración económica de la Xunta de Galicia para la edición de la obra ganadora del certamen de poesía.

A la entrega acudieron miembros del gobierno local del Concello de Carral, el director general de Políticas Culturais de la Xunta de Galicia, Anxo Lorenzo, y el responsable de Edicións Espiral Maior, Fernán Vello.

Debido a la situación sanitaria, el evento contó con un aforo reducido. A diferencia de otras ediciones, y con el fin de extremar las precauciones por la COVID-19, no se realizó ningún tipo de intervención artística. Al final, el público asistente recibió ejemplares de En luz escrita y tuvieron ocasión de conseguir la firma de su autor, Xurxo Alonso.

El Vicente Otero contará con 8 monitores de comedor más

Carral.

La presión de la comunidad escolar está haciendo que la Xunta asuma la consecución de más monitores en los comedores escolares para que no se rompan las aulas burbuja y se cumpla el protocolo sanitario, una medida, con acuerdos con las empresas concesionarias del servicio, que podría aplicar a todos los concellos afectados. El Vicente Otero Valcárcel de Carral ya obtuvo la confirmación de la consellería de que contará con ocho monitores más.

Si eres agencia o comercial de publicidad y te interesa trabajar con nosotros, te enviaremos información y condiciones de nuestro periódico As Mariñas.

El periódico que está todos los meses cerca de ti, con noticias de tu ciudad e información de interés.

As Mariñas
tu periódico comarcal

Infórmate llamando al 981 638 680 / info@verdemarediciones.com

La pandemia obligó este año a suspender la Semana de Custodia

Ecologistas retiran basura acumulada durante décadas en Ponte da Ermida



Voluntarios de Fragas do Mandeo, en el entorno de Ponte da Ermida.

Betanzos.

La emergencia sanitaria por el Covid-19 ha privado a la comarca de una cita ya consolidada con el medio ambiente: la Semana de Custodia. Sus promotores, los integrantes de la Fundación Fragas do Mandeo, se han mantenido con todo fieles a su cita con una iniciativa que cierra tradicionalmente la jornada, el Proxecto Ríos.

Los protocolos por la pandemia obligaron a limitar el número de voluntarios. A falta de manos, sobobraron ganas. Y buena falta hacían para la tarea encomendada: retirar

la basura que la ausencia de conciencia ambiental acumuló durante décadas junto a los pilares de A Ponte de Ermida, en el río Mendo.

Los ecologistas se afanaron por extraer las montañas de escombros. Más de media tonelada. No todo fue trabajo. La jornada finalizó con un paseo por la ribera del Mendo que les permitió comprobar que el esfuerzo sostenido en el tiempo se nota. Y mucho, Los peinados trimestrales de Fragas do Mandeo han convertido este tramo en un espacio prácticamente libre de residuos y plantas invasoras.

Continuará flexibilizando la ampliación de la zona de mesas, pero la Policía Local hará un seguimiento

Betanzos prorroga la ampliación de las terrazas hasta el 31 de enero de 2021



Terrazas en el centro de Betanzos.

Betanzos.

Con la idea de "colaborar al máximo con el sector hostelero", el Ayuntamiento de Betanzos seguirá "flexibilizando" la ampliación de la zona de terraza "para así minimizar la normativa estatal de reducción de mesas" y prolongará "esta situación excepcional hasta el 31 de enero de 2021".

En este sentido, revisará la situación de cada terraza para facilitar esta extensión de permiso y los aforos permitidos para que se cumpla la normativa vigente. Unas medidas en beneficio del sector y acordes para garantizar las medidas de seguridad exigidas por el Gobierno central para frenar la pandemia.

A pesar de ese incremento de superficie otorgado por el municipio, se debe respetar en todo caso la proporción entre mesas y superficie disponible, no pudiendo, bajo ningún aspecto, superar el número de mesas que tiene cada establecimiento en su solicitud de autorización. En este sentido, desde el área de Urbanismo se hace un llamamiento a los hosteleros y los clientes para que se respeten las distancias de seguridad.

La Policía Local hará un especial seguimiento del cumplimiento de las normativas y la "obligación" de mantener la distancia entre mesas y que los grupos de reunión pueden ser de un máximo de 10 personas respetando también las distancias sociales.

Betanzos renuncia al plan de la pasarela para dedicar los fondos a O Pasatempo

Betanzos.

El Gobierno de María Barral trasladó a la Diputación provincial su decisión de no acometer las obras de reforma integral de la estructura que da acceso al parque enciclopédico y, en consecuencia, a desarrollar la intervención prevista (con una asignación de más de 200.000 euros) dentro del Plan de Obras y Servicios de 2018.

Ahora, la intención es abordar, cuando se abra el recinto, actuaciones para su mantenimiento, como se venía haciendo cada año, pero "no una inversión de reforma integral", indicó la alcaldesa, María Barral Varela.

Tal y como explicó la mandataria, los recursos económicos que pueda obtener el municipio para obras en el parque de El Pasatiempo serán "para la recuperación integral del parque, por fases, como estamos haciendo, y eso debe ser lo prioritario" para Betanzos. "La pasarela peatonal en estos momentos no es una cuestión prioritaria", apostilló. En este sentido, una vez iniciada la recuperación con las actuaciones que se van a licitar del Estanque del Retiro tras el convenio con la Diputación de A Coruña, "en el que invertiremos 525.000 euros, los recursos económicos que se puedan destinar a El Pasatiempo tienen que ir en esa misma línea de actuación antes de destinarlos a aspectos como la pasarela", un elemento incorporado tras la restauración realizada en los 90 y que, casi desde su instalación, es motivo de discusión entre los vecinos de Betanzos.

La primera edil indicó que la decisión de renunciar a este proyecto "basándose en la decisión tomada por el Gobierno de Betanzos, no afectará a la asignación, que se mantendrá en forma de cantidad adicional en los planes sucesivos de la Diputación de A Coruña y, en todo caso, será para afrontar actuaciones en el parque" de El Pasatiempo.

La alcaldesa expresó su deseo de que estas actuaciones "no se queden solo aquí, porque aunque el Ayuntamiento de Betanzos va a hacer esfuerzos importantes, existen otras necesidades en cuanto a equipamientos e infraestructuras que también tienen que ser atendidos" apelando a la Xunta.

TABORA Work

2 Gafas con ANTIRREFLEJANTE 97€ desde

Gafas graduadas con FILTRO BLUE 89€ desde

ÓPTICA betanzos

Valdoncel, 2 - 981 771 504 - Betanzos

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 Coruña) Telf.: 981 980 165 - 626 407 200 buzon@centroauditivoaudioshop.com

El Concello de Abegondo deberá ajustar las previsiones de crecimiento que plasma en el Plan Xeral de Ordenación Municipal (PXOM)

La Xunta enfría las previsiones de Abegondo y ordena rebajar las "excesivas" viviendas del PXOM



El regidor del concello de Abegondo.

Abegondo.

Este pequeño ayuntamiento rural, que se ha visto obligado a elaborar un nuevo documento urbanístico tras tumbar la Justicia el anterior por la "desproporcionada" previsión de 2.622 viviendas, podría haber pecado de nuevo de un excesivo optimismo.

Al menos, eso opina la Xunta, que en el documento de alcance al plan general advierte de que la capacidad máxima residencial recogida en el borrador del PXOM - 1.383 viviendas de aquí al año 2037-, "supera las proyecciones de crecimiento", especialmente en suelo de núcleo rural, donde supone un incremento del 40% respecto del existente.

La Dirección Xeral de Ordenación do Territorio contrapone las alegres previsiones que maneja el Gobier-

no local con el decrecimiento poblacional del 5,05% que registró Abegondo entre 2001 y 2019. Esta caída lleva a la Xunta a rechazar por "excesivas" e injustificadas las proyecciones recogidas en el borrador del PXOM y a instar al Ayuntamiento a ajustar la capacidad máxima residencial prevista a las proyecciones de crecimiento".

La Consellería de Medio Ambiente e Territorio recuerda además que el crecimiento de Abegondo en las últimas décadas "llevó aparejado efectos significativos adversos sobre el paisaje" e insta al Concello a actuar con "todas las cautelas necesarias para no agravar la situación". Sus peros afectan a todas las tipologías de suelos, pero se muestra especialmente reticente en lo relativo a las previsiones en núcleo rural.

La Dirección Xeral de Calidade

Ambiental advierte en su informe de que la propuesta para núcleo rural "promueve un modelo de dispersión que desdibuja la morfología de los asentamientos" y que "no favorece su integración en el paisaje rural". Apunta que las delimitaciones propuestas están "muy condicionadas por la presencia de edificaciones dispersas" y "ocupan una importante superficie de suelo".

El Instituto de Estudos do Territorio apela al impacto sobre el paisaje derivado de "reconocer como entidades grupos de viviendas que surgieron en rústico" y "delimitar terrenos sin edificar" en los que podrían construirse nuevas viviendas y "agravar el problema territorial". Este organismo autonómico detalla que en muchos ámbitos del PXOM las delimitaciones de núcleo rural "se extienden a lo largo de caminos y carreteras", "acogen parcelas no edificadas integradas en áreas agrarias" o llegan "hasta suelo urbano produciendo una continuidad negativa".

Todos estos motivos llevan a la Xunta a instar al Concello a revisar la ordenación de los núcleos rurales que incluyen áreas sin edificaciones que colindan con suelo rústico y urbano; los que fusionan núcleos rurales o zonas tradicionales y comunes; los que ocupan zonas vacantes de concentraciones parcelarias o los que favorecen los crecimientos sobre viarios locales.

La Xunta cuestiona también algunas de las expectativas en suelo urbano, como la de previsión de vivienda colectiva en ámbitos de San Tirso y San Marcos en los que predomina la vivienda unifamiliar.

La rectoral de San Tirso será reformada y Cerneda tendrá nuevo centro social

Abegondo aprueba destinar 300.000 euros en la ejecución de nueve obras

Abegondo.

El Concello de Abegondo aprobó en el pleno un incremento del presupuesto para financiar diferentes inversiones a cargo del remanente de tesorería. Se trata de un plan de 303.100 euros que permitirá la ejecución de 9 actuaciones.

Las partidas para dependencias municipales son las más grandes. La segunda fase de la remodelación de la rectoral de San Tirso contará con un presupuesto de 135.000 euros. El recinto acogerá salas para

actividades y la sede de la Reserva de Biosfera Mariñas. La parroquia de Cerneda contará con un centro social. Su construcción supondrá una inversión de 66.000 euros.

En cuanto a infraestructuras deportivas, el Concello reformará los vestuarios del polideportivo de Viós, por 19.000 euros, y del polideportivo de San Marcos, por 16.100 euros.

Otra partida de 18.000 euros se reserva para la elaboración de un proyecto de modernización de toda la iluminación pública del municipio, con la idea de pasarla a tecnología Led.

El Gobierno local modifica el contrato para incluir la desinfección del colegio y las escuelas unitarias

Bergondo aprueba un refuerzo de limpieza en los centros educativos

Bergondo.

El Concello de Bergondo ha aprobado en junta de gobierno la modificación del contrato del servicio de limpieza de edificios municipales para reforzar la desinfección en los centros de enseñanza y adaptarse al protocolo por el Covid-19.

El Ejecutivo local detalla que consistirá en un refuerzo de la limpieza en el colegio Cruz do Sar como en las escuelas unitarias de Lubre, Ouces, Guísamo,

Carrio y Vixoi. Los trabajos incluirán la desinfección en aulas, aseos y zonas comunes.

El refuerzo será a diario, de lunes a viernes, con dos visitas cada jornada en cada dependencia. Este incremento supondrá una inversión anual de alrededor de 45.000 euros a mayores, apuntan desde el Ayuntamiento.

El Gobierno local remarcó que se trata de trabajos competencia de la Xunta que asume para dotar a los centros de las mejores condiciones de seguridad.

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

La actuación consiste en instalar un colector secundario que conectará con el ramal primario que va de Santa Marta a Rois

Bergondo inicia en el núcleo de Rois las obras para instalar un colector secundario de saneamiento

Bergondo.

El Concello de Bergondo acaba de iniciar las obras para completar el saneamiento en el núcleo de Rois.

Los trabajos han empezado con el desmonte y apertura de zanjas para poner las tuberías. El siguiente proyecto que licitará el Concello en unos días es el de Cortes y des-

pués hará lo mismo con Tatín y San Paio, ambos ahora con el trámite de expropiación iniciado, por lo que tardarán más tiempo.

Obradoiro da Finca Tenreiro

Oleiros.

As empresas que contraten alumnado do Obradoiro da Finca Tenreiro recibirán unha subvención de 1.500 euros.

O obradoiro de acondicionamento da Finca Tenreiro está a formar 20 veciños e veciñas de Oleiros que se atopaban en situación de desemprego nos oficios de carpintería e albanelería. Aquelas empresas que contraten algunhas destas persoas van recibir unha subvención de 1.500 euros.

Con esta axuda preténdese facilitar o primeiro contrato de traballo do alumnado e incentivar que as empresas opten por persoal cualificado. O obradoiro finalizará o vindeiro 24 de novembro.

As empresas interesadas nestas subvencións deben dirixirse ao Centro Municipal de Formación Isaac Díaz Pardo, situado nos Regos. O teléfono de contacto é o 981631706. O prazo para solicitar esta subvención finaliza o próximo 23 de outubro.



R comprométese a completar a instalación de fibra

Oleiros.

A compañía de telecomunicacións R, que dispoñía dun contrato outorgado polo Estado para instalar fibra óptica en 16 núcleos do Concello de Oleiros, comprométese a finalizar o proxecto antes de que remate este ano. O prazo para executar o despregamento finalizaba en 2019, pero a día de hoxe, zonas contempladas nesa subvención como Maianca, Agui-eira, A Xesta e Breixo carecen do servizo. Requerida polo Concello, a empresa escusouse en que dependía do uso dos postes doutra empresa de telecomunicacións.

O goberno local sadense dotará dos servizos de saneamento, abastecemento e mellora o firme

Sada dotará de auga e abastecemento unha zona de Samoedo que non dispón de servizos

Sada.

O goberno local sadense dotará dos servizos de saneamento, abastecemento e mellora o firme a zona comprendida entre os números 41 e 53 de Samoedo con cargo aos Plans Provinciais.

O Concello de Sada a través da Concellaría de Obras e Servizos, mellorará a zona comprendida entre os números 41 e 53 de Samoedo, na parroquia de Sada, garantindo un servizo máis adecuado ás necesidades existentes.

O proxecto que o goberno local ven de licitar delimita un núcleo rural de carácter residencial onde se atopan vivendas unifamiliares e non existe actividade comercial nin industrial. Ao tratarse dunha zona rural, a densidade de poboación é baixa e está dispersa ao longo de actuación.

Esta zona de Samoedo non dispón dos servizos de abastecemento nin saneamento. Por outra banda as condicións dos firmes son deficientes, sendo varios tramos desta zona

de terras, precisando dunha intervención para mellorar o seu estado e con iso a circulación de vehículos pola zona. Por todo iso decidiuse realizar esta actuación consistente na dotación dos servizos de saneamento, abastecemento e mellora o firme.

As obras de abastecemento levarán a instalación de tubaxes de polietileno alta densidade, válvulas e subministro/montaxe de acometida enterrada para abastecemento de auga potable que une a rede xeral de distribución xeral coa instalación da vivenda.

Coas obras de saneamento prevíuse executar a instalación de tubaxes PVC e polietileno alta densidade, a creación de pozos de rexistro completos e a subministración e montaxe de acometida domiciliaria a nova rede de recollida de residuos.

Unha vez finalizada a instalación de servizos renováense os firmes coa achega de zorra compactada até a densidade máxima e dotación de capa de rodaxe estendida e compactada.

A ría baña os concellos de A Coruña, Oleiros, Cambre e Culleredo

Dragado da ría do Burgo

Oleiros.

O pleno aprobou a petición realizada polo Ministerio para a transición ecolóxica e o reto demográfico ao Concello de Oleiros para facilitar a execución do proxecto de dragado dos sedimentos da ría do

Burgo. No acordo adoptado, o Concello comprométese a que unha vez rematadas as obras facerse cargo do mantemento; deixar a obra exenta do aboamento de taxas pola expedición de licenzas exhibibles e poñer a disposición do Ministerio as cesións dos terreos.

Lo ha anunciado el delegado del Gobierno, Javier Losada, que celebra así la puesta en marcha de esta infraestructura

La obra del cruce de Solymar en Oleiros comenzará este año



Oleiros.

"Esta decisión permitirá iniciar la obra en este año", ha añadido Losada en un comunicado, por lo que se cumple el compromiso con el ayuntamiento coruñés sobre esta adjudicación.

La mesa de contratación del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana ha acordado adjudicar esta actuación por un importe de 9.813.642,04 euros.

Estas actuaciones facilitarán la fluidez del tráfico y mejorarán la seguridad vial en dos puntos históricamente conflictivos del área coruñesa, además "de hacer realidad demandas tan antiguas como los problemas a los que ahora damos solución". El nuevo enlace en el punto kilométrico 5,2 de la AC-12, que sustituirá a la actual intersección de Solymar, prevé la construcción de una glorieta elevada, la ordenación de accesos y los cruces peatonales con seguridad, a lo largo de 0,6 kilómetros. El nuevo enlace es de tipo diamante con glorieta

superior; el tronco de la AC-12 discurrirá soterrado entre muros pantalla de pilotes, lo que permitirá alojar en el nivel superior del enlace una glorieta en superficie que resolverá los movimientos con la Avenida das Mariñas y la AC-174 (Rúa Areal). El tramo soterrado de la AC-12 contará con calzadas de dos carriles para cada sentido de circulación, separadas por un sistema de contención de vehículos rígido; a ambos márgenes de la nueva rasante de la AC-12 se situarán los ramales del enlace, que a su vez actuarán como vías de servicio para acceso a las propiedades colindantes. El proyecto contempla la reposición de servicios urbanos afectados y la ejecución de diversas actuaciones de integración estética y paisajística del entorno del enlace.

El procedimiento constructivo de la infraestructura se ha diseñado para que sea posible mantener en todo momento la circulación de tráfico rodado a través de la carretera AC-12, minimizando las afecciones al mismo.

Copy Sada

Praza da Igrexa Nova, 16
15160 - Sada - A Coruña
Telf: 644.633.884
ventas@copysada.com

- Impresión fotográfica
- Estampación textil
- Rotulación en vinilo
- Fotocopias
- Impresión digital

Impresiones desde **0,035 €/pag**

presto utilizado a parte de 1000 impresiones a cada caso. Material y negro de un artículo PVP

Lavado completo con cera

15€

Cambio de neumáticos desde

15€

Cuidamos y mimamos tu coche

Limpieza de Tapicería Parcial y Completa
Pulido de Faros

Además, mecánica rápida para motos, ciclomotores, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabelo, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 881 942 688
lavadoygrasasuearez@hotmail.com

El comercio del Distrito Oza se reinventa para aumentar las ventas de cara al otoño

A Coruña.

Lo normal en las primeras semanas del otoño era organizar eventos con animación de calle, "pero el coronavirus nos impide seguir con ese tipo de iniciativas", explica Marta Fernández, vicepresidenta de la Asociación Distrito Oza. La crisis obliga a reinventarse y los comerciantes de esta zona de la ciudad no dudaron ni un segundo en cambiar el modelo y emprender una campaña promocional para incrementar sus ventas, darse a conocer, atraer visitantes y, de pasar dar muchas alegrías a sus clientes, los principales destinatarios de "Comprando en Oza, tú Bolsillo lo Nota".

En la iniciativa participan casi medio centenar de negocios, tanto comercios como establecimientos de hostelería o empresas de servicios situados en el entorno de las avenidas de Oza y de la Concordia, A Gaiteira y Os Castros. Todos cuentan con sus carteles y dípticos informativos de la campaña, que se alargará hasta octubre, en concreto, hasta el 13.

Los clientes recibirán una papeleta por cada diez euros de compra para entrar en el sorteo de vales de compra por valor de 100 euros para canjear en cualquiera de los asociados de Distrito Oza. Las papeletas, una vez cubiertas con los datos personales del participante, se podrán depositar en alguna de las cinco urnas que estarán situadas en otros tantos negocios (Café Bar Begoña, Bazar Lamazares, Peluquería Noelia Feal, Agua Marina Regalos y Tempo Fotografía).

Las obras obligan a buscar alternativas al estacionamiento, que cada vez más será de pago y bajo superficie

La mayor peatonalización lleva a apostar por parking subterráneo y ampliación de zona ORA en A Coruña



A Coruña.

La política de peatonalización en la que se ha embarcado el Ayuntamiento tiene un precio muy caro que debe pagar el conductor, que descubrirá que cada vez es más difícil aparcar en la calle.

El concejal de Movilidad, Juan Díaz Villoslada, promete ofrecer opciones de aparcamiento a los vecinos afectados, por eso dentro de la nueva ordenanza de movilidad (en proceso de consulta pública) se incluye la modificación de la Ordenanza Reguladora del Aparcamiento (ORA). "Tenemos que reconfigurar el perímetro de la zona azul"; advirtió. Esto no significará necesariamente que la zona azul invadirá los barrios donde antes no llegaba, pero sí las calles más cercanas que por ahora se habían librado y seguían pintadas de blanco. Para Villoslada,

"la ORA estaba perfilada para una movilidad del siglo XX y tenemos que trabajar para buscar nuevas fórmulas que permitan compartir mejor el espacio público". Hay que tener en cuenta que muchas de las obras de peatonalización se realizan en la zona centro, de manera que afectan directamente a la concesionaria del servicio de la ORA.

Además, según los datos del Observatorio de Urbanismo del Ayuntamiento, el número de plazas de la ORA no ha dejado de caer desde 2003 (cuando se tienen los primeros datos), cuando había 4.466 plazas azules, hasta el año pasado, cuando se contabilizaron 3.650. Algo similar ocurre con las plazas verdes, que pasaron desde 2.103 en 2003 a 1.669 a 2019. Por el contrario, el número de turismos se ha mantenido bastante estable a lo largo de los años, con una cifra en torno a los 116.000.

Pero el número de plazas de aparcamientos públicos y para residentes no ha dejado de crecer en la

ciudad en todo este tiempo, lo cual explica por qué el Observatorio de Urbanismo sitúa el número de plazas de aparcamiento por coche en 17,49 a fecha de 2019 mientras que en 2003 era 13,18.

En efecto, existen muchos aparcamientos públicos, pero los menos céntricos se encuentran infrautilizados, como los de la ronda de Outeiro, o el parking del Luis Seoane. "Estamos con varias negociaciones en marcha, porque la situación no era idónea por su alto coste", había señalado el concejal en junio. La tendencia es, pues, a reducir el aparcamiento en superficie, para que los peatones puedan disfrutar de calles más humanizadas, con aceras más anchas, árboles y zonas de descanso, como las que se proyectan realizar en Alcalde Marchesi, donde se pintaron otras plazas de azul a verde para acomodar los coches de los vecinos. Otras obras, como el carril bus, también supondrá la pérdida de plazas. Por ejemplo, el PP calcula que se perderán 175 estacionamientos en Juan Flórez cuando se instale el carril bus que circulará en sentido contrario. En algunas zonas es posible ofrecer a los residentes una alternativa al espacio perdido. En Casablanca se está construyendo un aparcamiento debajo de la vía de acceso al puerto, con 80 plazas, de cara a la urbanización de José María Hernansáez, donde ahora aparcan de forma irregular muchos turismos.

El Gobierno arteixán abrirá el local social de Suevos a principios de 2021

Arteixo.

El Gobierno arteixán asegura que el nuevo local social de Suevos abrirá a comienzos de 2021, después de que la empresa pidiese una prórroga en la obra. La actuación tendría que haber finalizado el 18 de julio, pero el plazo se ha ampliado al 18 de noviembre, según el concejal de Medio Urbano, José Antonio Calvelo.

Actualmente, señala el edil, se ha ejecutado el 60% del proyecto. "Según el técnico municipal y el técnico de dirección de obra, el grueso de los trabajos, lo que más tiempo requería, ya se ha realizado. Quedarían los alicatados, carpintería y pintura", comenta Calvelo. El Ejecutivo local comenzó a finales de 2019 las obras del edificio en el lugar donde hasta hace poco se ubicaba el local del club de fútbol de la parroquia. En verano del año pasado se procedió al derribo del inmueble anterior (que contaba con un restaurante), lo que constituyó la primera fase del proyecto. La demolición costó 42.000 euros y la creación del recinto asciende ahora a 596.827,51 euros. El club deportivo de Suevos ya había cedido en su momento el local al Ayuntamiento (la cesión durará 50 años) con el objetivo de que la parroquia cuente con su propio centro social.

Actualmente, Suevos solo dispone de un pequeño local junto a la iglesia, lo que era la antigua rectoral, donde los vecinos se reúnen frecuentemente, pero no disponen del espacio adecuado para realizar actividades lúdicas o de mantenimiento como las que programan las diferentes concejalías de Arteixo.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO



Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, N.º 1.º BETANZOS

eduardolorenzoabogado@ccacor.es

ROBUR

Clínica Dental

Federico Tapia: 981 151 239

Elviña: 981 281 452

Ventorrillo: 981 273 566

Narón: 981 381 911

Santiago: 981 572 568

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

Cruz Roja y la Asociación de Empresarios Ferrolterra firman un convenio

La Asociación de Empresarios Ferrolterra y la Asamblea Comarcal de Cruz Roja en Ferrol han firmado un acuerdo de colaboración cuyo objetivo es aunar esfuerzos y crear sinergias que permitan una colaboración mutua en los proyectos de la entidad social. En el acto, celebrado en las instalaciones de la Asociación situadas en A Malata, estuvieron presentes Ángel Torreiro Freire y Benjamín Teijeiro Menéndez, presidente y vicepresidente de la Asociación de Empresarios Ferrolterra, respectivamente, y M^a del Carmen Fernández Corral, delegada especial de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja en Ferrol. Mediante este acuerdo la Asociación de Empresarios Ferrolterra colaborará con la Organización Humanitaria en sus proyectos y actividades, con acciones que incluyen, entre otras, la difusión de campañas de sensibilización entre sus asociados, el apoyo a la formación para la inserción laboral o la participación en acciones encaminadas a favorecer la inclusión social. Este acuerdo formaliza el compromiso social del tejido empresarial de la comarca de Ferrolterra, que se ha visto incrementado a raíz de la crisis sanitaria del COVID-19 y abre nuevas oportunidades de diálogo y colaboración para alianzas estratégicas de empresas con la institución humanitaria.

La marca pretende integrar la zona en la red de Ciudades Creativas de la Unesco en el ámbito de la restauración

Dieta Ártabra potenciará Ferrol como destino gastronómico



Ferrol.

La gastronomía local, el patrimonio cultural y la identidad culinaria de Ferrol y sus productos locales forman parte del nuevo proyecto turístico de Dieta Ártabra en el que se ha comenzado a trabajar desde el área de Turismo, que dirige la edil Maite Deus, y que espera que vea la luz el próximo año.

La concejala expuso la iniciativa en la comisión municipal de su área, explicando que se trata de "un plan estratégico de turismo gastronómico, sostenible e saludable que el Concello de Ferrol vai poñer en marcha o próximo ano e no que xa se está a traballar co fin de perfilar unha serie de medidas que promovan a dieta ártabra como identidade culinaria de Ferrol". La Dieta Ártabra se convertirá en una marca y se desarrollarán acciones para estimular la creación

y el impulso de productos y experiencias turísticas gastronómicas vinculadas al potencial de Ferrol como destino de viajes en este ámbito.

La comercialización del turismo gastronómico es otra pata del proyecto para la que, como indicó el responsable de esta área, se precisa de la participación de los agentes del sector. Para dar a conocer este proyecto se empleará el poder de la tecnología y, explicó Deus, "traballaremos de forma conxunta cos hostaleiros e os mercados da cidade para entre todos lanzar a nosa marca".

Pero no es el área de Turismo el único implicado en esta propuesta, sino que "co fin de obter o mellor dos resultados" se tratará de forma conjunta con el área de Mercados, que dirige Germán Costoya. La puesta en marcha de la Dieta Ártabra permitirá potenciar Ferrol como ciudad gastronómica y pro-

moverla como miembro de la red de Ciudades Creativas de Gastronomía.

Esta red se creó en 2004 por parte de la Unesco para favorecer la cooperación entre urbes que identifican la creatividad como factor estratégico de desarrollo urbano sostenible. Uno de los siete ámbitos de actuación de la red es el gastronómico, en el que busca incluirse Ferrol, con el proyecto de puesta en valor de sus productos. También se apoyará la creatividad culinaria y se fijarán las bases para establecer relaciones con otras ciudades de referencia nacional e internacional, haciendo hincapié en destacar la gastronomía diversa que existe en el Camino Inglés. El fomento y formación de nuevos talentos creativos de hostelería es otro pilar del proyecto.

Las pymes de Narón podrán acogerse a la tarifa de agua doméstica

Los trece votos del bipartito naronés (TEGA y PSOE) permitieron la aprobación inicial de la ordenanza que regula la prestación de los servicios de suministro de agua potable, saneamiento y depuración de aguas residuales y que conlleva la derogación de otras dos (alcantarillado y abastecimiento).

Con la oposición de PP y BNG, el portavoz de Terra Galega, Román Romero, explicó que la estructura tarifaria "non se modifica", manteniéndose una categoría doméstica y tres industriales con precios que van de los 7,18 a los 14,76 euros mensuales. Con todo, aseguró, en este último caso se ofrece "a posibilidad de acollerse á máis reducida cando os consumos sexan similares aos domésticos". Romero puso como ejemplo actividades de la categoría "Industrial I" (mercaderías, oficinas, tiendas de ropa, etc) que podrán acogerse a esta opción. Además, recalcó, la ordenanza contempla bonificaciones de hasta el 75% "para os casos máis extremos".

Por otra parte, TEGA, PSOE y BNG dieron a el visto bueno al nuevo contrato del Servizo de Axuda no Fogar (SAF), adjudicado a la empresa OHL Servicios Ingesan por un importe máximo de 5,8 millones los dos próximos años. La compañía obtuvo la mejor puntuación entre las tres que presentaron sus ofertas a este concurso, uno de los más cuantiosos del Concello naronés.

Salón del Vehículo Industrial

Próximamente en Expocoruña



Para más información 981 638 680

info@verdemarediciones.com



por Eva Vidal

Cotidianas costumbres

Desde que vivimos en esta nueva y particular etapa de nuestra año plácida existencia, muchas cosas son enormemente diferentes a mi alrededor, pero cada día me doy cuenta de lo mucho que han cambiado mis más cotidianas costumbres.

Por ejemplo, apenas veo televisión. Empecé a dejarlo, cuando allá por el mes de marzo, justo antes de apretar el interruptor de encendido ya se me encogía el corazón pensando cuál sería la fría estadística que me iban a estampar en el cerebro desde los noticiarios de todos los canales. La verdad es que esa decisión ha sido todo un acierto. Hombre... algo me informo. La verdad es que algo me informo. Paseo la vista por el listado de novedades informativas que leo en mi Tablet pero me detengo a profundizar exclusivamente en aquéllas que me apetece conocer o me divierten. Si no me agradan... las fulmino con la tecla de suprimir y punto pelota. Leo mucho más. Algo que me encantaba desde pequeña y que por alguna razón que aún no he conseguido adivinar, había dejado prácticamente abandonado. Escucho mucha más música. Siempre hay alguno de mis grupos o cantantes favoritos dando la nota por casa mientras ando trajinando entre las labores del hogar. Realmente es una sensación bien agradable. Me pregunto por qué no lo hacía antes. Pero sobre todo veo mucho cine. Mira tú... He descubierto que las muchas pulgadas de la televisión del salón pueden dar mucho de sí. ¡Tanto tiempo en casa y hasta ahora apenas había caído en la cuenta de que me podría deparar tan buenos momentos! Me estoy convirtiendo poco a poco en un entusiasta del séptimo arte. Bueno en una estupenda entusiasta que no entiende nada de cine y que sólo pilla entrada, metafóricamente hablando, para disfrutar de actores y películas que poco a poco ya van quedando en la memoria de algunos "carrochillas como yo". Realmente es que prácticamente no conozco al ochenta por ciento de los protagonistas de los grandes éxitos de la actualidad, por eso me gusta recuperar películas antiguas de esas que se hacían desde los años sesenta, hasta hace una década. Debo entender tan poco que me estoy convirtiendo en el hazme-reír de mi hijo de veinte años cada vez que le digo que he visto una película que me ha encandilado y encantada de la vida le comento que los protagonistas

han bordado sus papeles. Normalmente me mira extrañado y me dice "pero mamá... eso que has visto sólo ha debido gustarte a ti. Las críticas en su momento fueron horrosas".

Seguramente sea así, pero a mí no me importa. Y no me importa nada porque durante un par de horas viajo alrededor de un mundo irreal y maravilloso donde todo lo que ocurre les pasa a otros y no a mí. Procuero, a mayores, ver películas donde a todos les sucedan cosas divertidas y entretenidas. Y en este tema, sí que puedo decir por qué lo hago. Lo hago porque he descubierto que esa frase tan utilizada que dice que **LA REALIDAD SIEMPRE SUPERA A LA FICCIÓN**, es la expresión más verdadera que se ha utilizado desde el inicio de la humanidad. Me angustia conocer a otro tipo de personajes principales que los medios de comunicación me muestran a diario. Los protagonistas de espantosas aventuras vitales, reales como la vida misma y basadas sin duda en hechos reales de la sociedad en la que vivimos, y que son, en un alto tanto por ciento, seres humanos que sufren penalidades que muchas veces nos parecerían dignas de los más espectaculares dramas literarios. Narraciones verídicas sobre la humillación, el desprecio e incluso la violencia de sus parejas. El día a día de los hijos de estas personas, que sufren las secuelas de un horror que son incapaces de comprender. Pero la diferencia es que en los libros y películas son ficción. Se acaban al apagar el televisor. Dudo muchísimo que ni los más laureados directores cinematográficos del mundo hayan sido capaces de captar en sus guiones, qué extraño motivo empuja a un ser humano a quitar la vida a la persona que supuestamente ama más intensamente. ¿Cómo podría cualquiera de estos ases de la cinematografía hacernos comprender cómo puede alguien ser capaz de torturar física y psicológicamente de un modo atroz al que en principio pensó que era el amor de su vida? Pues no. No señor. Los argumentos de estas "obras maestras reales como la vida misma" no me gustan. No me gustan en absoluto. Desde luego no quiero darles la espalda, ni mucho menos, pero no quiero engancharme a ello como a una de esas series de las plataformas televisivas de moda. Quiero otro tipo de cine. El de las palomitas y el chico guapo. El del misterio y la intriga, el de la peli que acaba bien y te deja una sonrisa en la cara y en el alma. La crítica para entendidos y los guiones profundos y rebuscados no son lo mío. ¡Qué le vamos a hacer!



por José Ramón Rivera Guitián

Preguntas sin respuesta



Leo en los periódicos el suicidio de Igor González Sola, terrorista sanguinario involucrado en diversos crímenes etarras. No haré un brindis con champán como vi hacer en Bilbao a muchos hijos de puta que en su cobardía se alineaban en las filas de los simpatizantes de ETA.

Cualquiera que se quita la vida es porque sufre una agonía interna y sobre eso yo no tengo mucho que decir. Tampoco gemiré públicamente como nuestro indigno presidente mendigando un voto que le permita permanecer aferrado al poder.

Por lo tanto, defino claramente mi posición: **SI LO LLEGO A VER DELANTE YO MISMO LO MATARÍA, PERO UNA VEZ QUE ÉL HA DECIDIDO HUIR DE SÍ MISMO ME APIADO DE ÉL COMO DE CUALQUIER OTRO SER QUE HAYA RECORRIDO EL CAMINO DE LA VIDA POR UN SENDERO EQUIVOCADO**, pese a todo, trato de ponerme en su piel y sopeso los posibles factores que lo han llevado a asumir tan dramática decisión. ¿Remordimientos? Tal vez haya descubierto que llegó a actuar como una alimaña diabólica en su condición de ignorante, manejado por cuatro sotanas con chapela o por un zoquete resentido que lo engendró y una madre fanatizada que le dio vida amamantándolo con su leche tóxica de hiena, la única que podían segregarse sus pechos ponzoñosos.

Tal vez llegó a sentirse un "luchador por la libertad de su pueblo," cuando en sus fantasías se vio convertido en un "valiente gudari," de aquellos que escapaban como liebres en el frente ante un "maqueto," pequeño, seco y retorcido como un sarmiento encendido por el fuego de su dignidad herida.

En este caso merece mi respeto, como todo aquel que da su vida en defensa de sus ideales inde-

pendientemente de cuales sean, y de no ser así tal vez querría huir de una celda de 3x2 y vagar libre por los espacios laterales, también es un sentimiento comprensible, pero existe una última posibilidad, que posiblemente no pudiese resistir el alejamiento de los suyos y su triste destino sin futuro al igual que el de sus víctimas que inocentemente se vieron conducidas por sus asesinos correligionarios a tan dolorosa situación. Solo me resta decirle que contará con mi misericordia y que si de mí dependiese no hubiese llegado jamás a este triste final ¡YO LO HUBIERA AJUSTICIADO ANTES!
¡QUÉ DIOS LO PERDONE!

En otro orden de cosas, ya es la segunda vez que oigo las declaraciones de un "cretino togado" en el sentido de que **LA OCUPACIÓN DE UNA MORADA ES UN DELITO DE ORDEN MENOR, COMPENSABLE ANTE LA FALTA DE UN TECHO**.

¡Estos estúpidos todavía no han entendido que no se trata de pobres familias a los que la pobreza y la injusticia condenó a vivir en mitad del arroyo! ¿CÓMO SE PUEDE ESTAR TAN AJENO A LOS SUFRIMIENTOS DEL PUEBLO QUE ES A LA VEZ TU SIERVO Y TU AMO? ¿Cómo pueden algunos encontrarse cómodos en posición de cúbito prono ante la máquina imparable del poder? Y, para terminar ¿Cómo pueden mostrarse tan "humanos" ante las privaciones de cuatro vagos delincuentes que están clamando a gritos por su internamiento en un campo de trabajo, acosando a la gente buena y riéndose del sistema? ¡CUÁNTA MISERIA ENCIERRAN LOS SAYALES NEGROS!

Leo en OK DIARIO el reparto que hacían los miembros de la organización revolucionaria Podemos de las jugosas entregas de dinero recibidas de ma-

nos de los cabrones dictadores de Venezuela y Ecuador y me pregunto ¿Cómo puede ser un sistema tan endeble que haya posibilitado la irrupción de esta gentuza en la política española? ¿Cómo pudo caer tan bajo el otrora Imperio Español para ser víctima de los manejos de cuatro dictadorzuelos sinvergüenzas? Solo se me ocurre pensar que este fenómeno es la consecuencia de nuestra debilidad asumida en un estúpido afán de parecer modelo de virtudes cristianas y democráticas ¡Malditas sean! Y ¿qué cuentas habría que pedirle a la exvicepresidenta y a su insignificante hongo vaginal, el vil Montoro, por haber puesto en marcha aquel sórdido plan de protección a PODAMOS para frenar las ansias totalitarias del innoble partido socialista?.

Como decía un insigne cínico ¡Ante hechos como este si Ud. no se sonroja permítame que lo haga yo por Ud. ¡ESPAÑA DEBERÍA CASTIGAR CON SEVERIDAD A TODA ESTA PATULEA EN LUGAR DE PREMIARLOS CON MAMANDURRIAS Y CANONJÍAS.

Solo me queda el consuelo de ver al infame Rajoy, padre de la criatura, camino del banquillo que, en su caso, debería trocarse en la picota.

Y para cerrar, leo la sentencia definitiva del asesino Lanza. Hemos de felicitarlos porque, ¡por una vez la judicatura enmienda los errores del pueblo! Ojalá el grupo de presos con sentido del honor decida aplicarle lo que se llama en el argot la "justicia carcelaria" y convierta su condena en un infierno.

¡TODO MAL ES POCO PARA ESE CABRÓN!

La Guardia Civil controló más de 355.000 vehículos y denunció a 5.712 conductores por ir despistados

El uso del móvil supone el 50% de las denuncias por distracciones



Motor.

El uso de navegadores, lectura de papeles o búsqueda de objetos en el coche fueron algunas de las infracciones detectadas, aunque la mitad de los casos fueron por usar el móvil.

Tráfico llevó a cabo una campaña específica de control de las distracciones al volante en la que fueron vigilados más de 355.000 vehículos. En total, fueron denunciados 5.712 conductores, de los que 2.873 por utilizar el teléfono móvil, fuese para contestar una llamada o leer/enviar un mensaje. Una conducta que muchos estudios equiparan, por la pérdida de atención que supone, a conducir bajo los efectos del alcohol.

Y que la DGT quiere castigar con más dureza, y que se pierdan seis puntos en lugar de los tres actuales, aunque manteniendo la sanción económica en 200 euros. En su conjunto, las distracciones se han convertido en la primera causa de accidentes mortales, por encima de la velocidad y del alcohol. En 2019, fueron un factor concurrente en un 28% de ellos, con 359 fallecidos en ámbito DGT.

El uso de cascos o auriculares conectados a aparatos reproductores de sonido, distintos del teléfono móvil, están prohibidos mientras se conduce y fueron la causa de 392 sanciones. Otras 65 se debieron a la utilización o manipulación de navegadores, pantallas de acceso a internet, reproductores de vídeo o DVD durante la conducción.

Según los datos que maneja la Dirección General de Tráfico, en la última década más de 400 ciclistas han perdido la vida en las vías interurbanas

Si no adelantas correctamente a un ciclista la multa será de 200 euros y retirada de 4 puntos

Motor.

Un escenario en el que también se han duplicado el número de accidentes de este tipo de vehículos. Para reducir estas cifras es necesario que todos los usuarios de la vía respeten las normas de circulación y por ello la Guardia Civil lanza un recordatorio: estos son los tres pasos clave para adelantar a un ciclista en coche.

Cuando circulamos fuera de la ciudad y nos topamos con un ciclista o con un grupo de ellos es fundamental tener claro cuáles son las normas que regulan esta convivencia. Una de ellas es que el conductor debe mantener, como mínimo, 1,5 metros de distancia lateral con el ciclista; eso sí, las autoridades recomiendan que, siempre que sea posible, este espacio sea aún mayor.

Otra hace referencia a una maniobra crítica: adelantar a una bicicleta con el coche, un movimiento que sólo podremos hacer cuando las condiciones para ello sean seguras. Es decir: no deben circular vehículos de frente y la visibilidad tiene que ser suficiente. Tomadas estas precauciones, es momento de recordar tres pasos clave.

1. Reducir la velocidad

Antes de rebasar al ciclista, tenemos que adecuar nuestra velocidad a la de la bicicleta aunque esto implique detener nuestro vehículo.

2. Dejar 1,5 metros de distancia lateral

A la hora de adelantar tenemos que indicar la maniobra con el intermitente, nunca con el claxon. Es aconsejable empezar la maniobra a una distancia aproximada de 30 metros respecto al ciclista y al llegar a su altura no olvides que es obligatorio mantener una distancia frontal y lateral mínima de 1,5 metros. Cuando le hayas superado, regresa cuanto antes al carril.

3. Línea continua

Según el Reglamento General de Circulación, el conductor tiene permitido rebasar la línea continua central para poder adelantar a un ciclista: también cuando el escenario está formado por dos carriles con sentidos de la circulación opuestos. Además, el coche también está autorizado a ocupar parcial o totalmente el carril contrario siempre y cuando no se ponga en peligro a los vehículos que circulan de frente y permanezca en esa parte de la vía el menor tiempo posible. Cuando está prohibido adelantar a un ciclista.

A pesar de tomar las precauciones mencionadas anteriormente, no podrás realizar esta maniobra siempre que pongas en peligro o entorpezcas la marcha de los ciclistas: tendrás que esperar a que las condiciones sean las adecuadas. Por otro lado si viene una bicicleta de frente y no puedes dejar una distancia mínima de metro y medio entre ambos, tampoco podrás llevar a cabo el adelantamiento.

Si a pesar de lo que acabamos de ver, adelantas "poniendo en peligro o entorpeciendo a ciclistas u otros vehículos que circulen en sentido contrario, incluso si los ciclistas circulan por el arcén" las autoridades podrán sancionarte por ello. La multa asciende a 200 € y retirarán cuatro puntos del carnet de conducir.



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

41 años en el sector

Limpiezas por ultrasonido

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todos nuestros trabajos.

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

El alto tribunal suspende de forma cautelar la orden de Sanidad que reduce los plazos para pasar la inspección técnica de los vehículos

El Supremo rechaza que las ITV aplazadas por el estado de alarma deban repetirse en un plazo más breve

Motor.

El Tribunal Supremo ha suspendido cautelarmente la norma que establecía que la prórroga concedida en la ITV a aquellos vehículos que debieron aplazarla durante el estado de alarma se descontase de cara a la siguiente renovación. Es decir, que si un coche tenía que pasarla en marzo y con la ampliación lo hizo en septiembre, la siguiente inspección (si es anual) tendría lugar en marzo de 2021, sólo seis meses después. Según la orden dictada por Sanidad, en el caso más extremo -coches a los que les hubiese vencido la ITV el 20 de junio, último día del estado de alarma- la ampliación llega casi a los nueve meses.

Ahora, el tribunal razona que de esa decisión resulta «no un conflicto entre un interés público frente a un interés privado, sino sólo intereses privados enfrentados: las concesiones de ITV y los titulares de vehículos». Y aunque ve «loable» la pretensión de asegurar la supervivencia de estas empresas, afectadas por la crisis del coronavirus como otros sectores, dicho objetivo puede alcanzarse «por otras vías sin imponer cargas a los particulares».

La medida había sido denunciada por Fenadismer, la patronal del transporte por carretera, por dos razones: les obligaría a pagar dos veces la tasa de la ITV en muy poco tiempo y también tendrían

que parar de nuevo sus vehículos, mermando así la productividad. Mientras, desde la OCU y Automovilistas Europeos Asociados se ponía encima de la mesa que no existía una razón técnica para acortar los plazos.

«Es como si a un cliente que acude a un bar que ha estado cerrado dos meses, le obligan a tomarse no una sino varias cervezas para compensarlo», señala Mario Arnaldo, presidente de Automovilistas Asociados. Añade que la directiva que regula las ITV (de alcance europeo) no permitía ese recorte de los plazos. Que tampoco ningún otro país ha tomado tal medida. Y que el Defensor del Pueblo ya se había pronunciado en contra de ella, algo que el Supremo recoge: «Al descontar el periodo de prórroga, se está acortando de manera artificial la duración de la ITV, obligando a realizar la siguiente operación antes de lo previsto».

Es cierto que el tribunal actúa de forma cautelar antes de emitir una sentencia que, cuando se dicte, no admitirá recurso. «Pero el Supremo no suele conceder este tipo de medidas y, además, se ha pronunciado de forma muy rápida», precisa Arnaldo. Y no tendría mucho sentido al tratarse precisamente de una cuestión de plazos que, dentro de tres meses, dijera lo contrario.

Hasta 50 kilómetros de autonomía eléctrica

Kia XCeed y Ceed Tourer PHEV: híbridos enchufables por menos de 30.000 euros



Motor.

Los Kia XCeed y Ceed Tourer se enchufan al futuro con la llegada de las nuevas versiones híbridas enchufables. Además de su nuevo sistema de propulsión electrificado ofrecen un ligero cambio estético, ganan eficiencia y consiguen la etiqueta 'Cero' de la DGT, aunque a costa de perder volumen de maletero.

Pero su otro atractivo viene en el precio, ya que todas las versiones están por debajo de los 30.000 euros (aunque, eso sí, incluyendo los descuentos y fórmulas de financiación que ofrece la marca). La gama parte de los 26.300 euros de la versión 1.6 PHEV eDrive del Kia XCeed, mientras que las variantes eTech y eMotion se van a 28.068 y 29.919 euros, respectivamente. El Kia Ceed Tourer PHEV eDrive, el más barato de la versión familiar, parte de los 25.950 euros, mientras que el eTech costará 27.656 y el eMotion se va hasta los 29.506.

Los Kia XCeed y Ceed Tourer Plug-in Hybrid combinan un motor eléctrico de 44,5 kW (60 CV) y un motor de gasolina Kappa GDI de cuatro cilindros y 1,6 litros de cilindrada. La potencia y el par total del sistema es de 141 CV y 265 Nm, lo que permite al Ceed Tourer acelerar de 0 a 100 km/h en 10,8 segundos y al Kia XCeed en 11 segundos.

La batería de 8,9 kWh que alimenta a la parte eléctrica está situada debajo del asiento trasero, junto al depósito de combustible. Así los 625 litros del Ceed Tourer de com-

bustión tradicional se quedan en 437 litros, mientras que los 426 del XCeed se reducen a 291 litros en las nuevas versiones enchufables.

Los motores están combinados con una caja de cambios de doble embrague de seis velocidades (6D-CT), lo que permite cambiar de marcha manualmente con una pérdida mínima de energía. Sensaciones que hemos podido comprobar por carreteras madrileñas.

El Ceed Tourer puede recorrer hasta 50 km (WLTP) con energía eléctrica, mientras que el XCeed alcanza los 48 km, suficiente para realizar la mayoría de los trayectos diarios.

Con el modelo familiar hemos realizado una ruta combinada de 116 kilómetros con carreteras viradas y algún tramo de autovía y el consumo se situó en 4,9 l/100 km.

Salimos con una autonomía de 42 kilómetros en modo eléctrico y llegamos al destino con 14, gracias al freno regenerativo y haber realizado el 58 por ciento del trayecto en modo económico, 32 por ciento en conducción normal y sólo un 10 por ciento en, según la traducción, modo "agresivo" (problemas de traducción del coreano al español, pues me considero un pacífico conductor).

La ruta realizada con el XCeed fue de 45 kilómetros, más de la mitad por autovía, y quedó en 4,8 l/100 km, a pesar de efectuar casi un tercio en cada modalidad de estilo de conducción (36%,31%,33%). Salimos con 8 km de autonomía eléctrica y al consumir más gaso-

lina, dejamos el coche en 5 km.

El sistema de suspensión totalmente independiente proporciona una respuesta al volante ágil e inmediata, con un buen control de la carrocería en las curvas y una buena estabilidad a altas velocidades.

Ambas versiones poseen una nueva parrilla cerrada con diseño "tiger-nose" en la parte delantera. El Tourer se distingue por la inclusión del emblema "eco plug-in" en la parte trasera. La toma de carga está integrada en la aleta delantera izquierda de cada modelo. Equipados de serie con llantas de aleación de aluminio de 16 pulgadas, en cada caso hay un nuevo diseño de llantas y, opcionalmente, están disponibles en 17 pulgadas (para el Ceed Tourer) y 18 pulgadas (para el XCeed). El Ceed Tourer cuenta además con los paragolpes de las versiones Ceed Tourer GT-Line, que le proporcionan un aspecto más deportivo.

En el interior, el diseño deportivo mantiene el mismo salpicadero orientado al conductor, pero ofrecen ahora una serie de nuevas funciones para sacar el máximo provecho del nuevo sistema de propulsión.

Ambos vehículos están equipados con un indicador de carga, una ayuda visual para mostrar al conductor que se está cargando o que ha finalizado el proceso de carga. Su ubicación en la parte superior del salpicadero hace posible comprobarlo desde fuera del coche. El Supremo rechaza que las ITV aplazadas por el estado de alarma deban repetirse en un plazo más breve.



Se explicaron las claves del plan que define la estrategia para acometer los retos de la descarbonización y la digitalización del transporte

Anfac presentó al Rey Felipe VI el nuevo “Plan de Automoción 2020-2040”

Motor.

El presidente de la Asociación Española de Fabricantes de Automóviles y Camiones (Anfac), José Vicente de los Mozos, y la junta directiva de la asociación fueron recibidos en el Palacio de la Zarzuela para celebrar la presentación a S.M. el Rey Felipe VI del Plan Automoción 2020-2040.

En el encuentro se presentaron las principales claves de la hoja de ruta, en la que se define la estrategia y las acciones que la industria de la automoción española ha de llevar a cabo para enfrentar con éxito los retos de la descarbonización y la digitalización del transporte, claves de la transformación hacia la movilidad conectada, compartida, electrificada y autónoma.

España tiene que mantener, en esta transformación, su posición de liderazgo industrial.



Anfac presentación Plan Automoción 2020-40 al Rey Felipe VI.

Tal y como destacó José Vicente de los Mozos en su intervención, “aparecen nuevos requisitos y nuevas oportunidades: todo ello va a cambiar la producción y el concepto del vehículo. La industria de la automoción se enfrenta a la mayor de

sus transformaciones en el mundo, y en España no podemos quedarnos de brazos cruzados”.

La industria de la automoción supone un importante motor para la economía española, siendo el res-

ponsable del 11% del PIB en toda su cadena de valor y generando el 9% del empleo sobre la población activa. La asociación destacó, por tanto, la necesidad de que la transición hacia la nueva movilidad sea en un “proyecto para toda la sociedad”, donde es vital que se involucre a todos los agentes de la cadena de valor, a todo el ecosistema, a la Administración y al conjunto de la sociedad española.

El objetivo de este plan es salir de estos retos no con menos industria, sino con más industria, más fuertes

“Nuestro reto es el del país: diseñar una transición, sí, pero que sea inclusiva, sostenible y positiva para todos”, señaló el presidente de Anfac ante el Rey de España.

En medio de la gran transformación que vive la industria de la automoción, la crisis del COVID-19 ha

supuesto una crisis en todos los ámbitos y también para el sector. Sin embargo, los objetivos y las metas no han cambiado, sino que hay que acometerlos en una situación de mercado más compleja. De este modo, la colaboración público-privada va a ser imprescindible para “salir de la crisis económica y abordar los retos industriales”, señaló De los Mozos.

Afrontando tiempos de crisis

“La industria de la automoción tiene un plan claro y potente. Pero esto solo lo podemos alcanzar a través de la colaboración público-privada y del apoyo conjunto de las Administraciones.

Por eso, nuestra intención al presentarle este plan es que conozca de primera mano nuestro compromiso.

Queremos dar respuesta a las demandas sociales y cumplir nuestros objetivos medioambientales, para mejorar la calidad de vida de todos, pero también queremos mantener nuestro empleo de calidad y el progreso industrial en nuestros territorios”, aseguró el presidente de Anfac ante el jefe del Estado.

Las grandes tareas requieren de grandes vehículos

Himayma, s.l.

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

A partir del pasado 26 de septiembre trabajan en este taller 160 personas, con la incorporación de un cuarto equipo de fin de semana constituido por 40 empleados

PSA produce 300 baterías diarias en su planta de Vigo

Motor.

El nuevo taller, que supuso una inversión de siete millones de euros, tiene un potencial de fabricación de 80.000 baterías anuales.

El Taller de Baterías del Centro de Vigo, en el que se ensamblan las baterías de los vehículos eléctricos que Groupe PSA fabrica en España (Peugeot e-2008, Opel Corsa-e y Citroën ë-C4), ha alcanzado una producción de 300 unidades diarias. A partir del 26 de septiembre trabajarán en este taller 160 personas, con la incorporación de un cuarto equipo de fin de semana constituido por 40 empleados.

El nuevo taller se puso en marcha en enero con dos equipos de trabajo, tras un periodo de preparación iniciado en noviembre de 2019, y ha aumentado progresivamente su producción desde entonces, con el paréntesis motivado por la parada de producción durante las semanas de confinamiento por la alerta sanitaria COVID-

El Vicepresidente Segundo y Conselleiro de Economía, Empresa e Innovación, Francisco Conde, y la Conselleira de Empleo e Igualdade, María Jesús Lorenzana, visitaron con el Director del Centro de Vigo de Groupe PSA, Ignacio Bueno, las nuevas instalaciones, en el marco de un encuentro en el que revisaron la colaboración entre la Xunta de Galicia y el Centro de Vigo en los ámbitos de innovación, empleo y formación.

El nuevo Taller de Baterías, implantado en una superficie de 3.500 m² en la nave 05, está organizado en tres áreas de trabajo: Montaje, Control de Calidad y Logística. Dispone también de un espacio de Preparación de Módulos.

Con capacidad para producir hasta 80.000 baterías al año (12 baterías por hora), ensambla actualmente las baterías de todos los vehículos eléctricos producidos por Grupo PSA en España: Peugeot e-2008 (Vigo), Opel Corsa-e (Zaragoza) y Citroën ë-C4 (Madrid).



Dos trabajadores en la nueva planta de baterías de PSA en Vigo.

La titular de Industria, Comercio y Turismo anuncia la convocatoria de la mesa de la automoción "para las próximas semanas"

El Plan Renove ha acogido más de 110.000 solicitudes, según la ministra Maroto



La ministra Reyes Maroto.

Motor.

La ministra de Industria, Comercio y Turismo, Reyes Maroto, rebatió este miércoles en el Congreso a la diputada del Grupo Vasco Idoia Sagastizabal, quien sostuvo que el Gobierno solo se dedica a hacer "marketing" respecto al apoyo al sector del automóvil al no convocar la Mesa de la Automoción y pidió que se pasara "de las palabras a los hechos. Estamos con una industria robusta y, por favor, no desaproveche esta gran oportunidad", solicitó Sagastizabal.

Frente a la acusación de "buenas palabras" sin hechos, la ministra enumeró las decisiones que ha tomado el Ejecutivo. "Hechos", dijo, "son el plan de 3.750 millones de euros, de los cuales 1.050 millones han ido destinados al estímulo de la demanda para renovar el parque automovilístico". Añadió que se han "movilizado 250 millones de

euros del Plan Renove y se han acogido 110.000 solicitudes" y que también se han puesto en circulación "500 millones a través de la línea ICO de ayudas a vehículo de transporte por carretera profesional e industrial y se han aprobado ya 2.000 operaciones por importe de 118 millones de euros".

"Impulsamos la misión de movilidad sostenida inteligentemente ya hemos recibido y se están evaluando 18 solicitudes, hemos presentado la agenda España Digital que recoge un proyecto tractor de movilidad sostenible e innovadora y acabamos de presentar con el ministerio de transporte el proyecto de movilidad segura sostenible y conectada con un enfoque integral coordinado con todas las comunidades autónomas", defendió Reyes Maroto.

En cuanto a la convocatoria de la mesa de la automoción aseguró

que la convocará "para las próximas semanas" y que no ha sido convocada aún porque primero quería que se pusiera en marcha el Plan de Impulso a la Automoción para que pudiera ser evaluado en esa mesa. "Y también porque estamos elaborando el plan de apoyo al sector del automóvil en el marco del fondo de ayudas de la Unión Europea", que en su opinión "va a suponer una cobertura en cogobernanza con todas las comunidades autónomas y con todos los agentes del sector con los que vamos a poder evaluar todos los proyectos europeos".

"Por tanto", concluyó Maroto, "la mesa se convocará y va a ser sin duda una mesa de cogobernanza tendiéndole la mano a todas las comunidades, a los agentes del sector para pasar de las palabras a los hechos e impulsar al sector de la automoción de nuestro país para que sea más competitivo".

tu coche de confianza

Ven y descubre el modelo que te interesa en nuestra exposición. Con la mejor financiación y la mayor seriedad.

Más de 40 años siendo los más fiables



REMA
automóviles

telf./ fax: 981 240 505. telf. 981 240 500

móvil: 629 264 277

autosrema@autosrema.com

C/. Galileo Galilei, 7. Pol. La Grela - Bens. 15008 La Coruña

La plataforma online Gurú Oposiciones revoluciona las actuales metodologías de estudio para hacer más amena la preparación de diferentes oposiciones

La nueva forma de preparar oposiciones online que triunfa en Internet, ¿Qué les hace destacar respecto a otras academias?

Redacción.

Son tiempos difíciles para la estabilidad laboral, más aún tras la vigente crisis sin precedentes derivada de la pandemia del coronavirus que ha perjudicado notablemente al sector económico y social en todas sus facetas y a nivel mundial. Pero si hay algo que siempre está ahí para intentar lograr un puesto de trabajo fijo y asegurarse un futuro estable en el ámbito laboral es la preparación de oposiciones. Y aquí es donde llama la atención la irrupción de sistemas como Gurú Oposiciones para poder planificar y preparar una oposición con métodos alejados de los tradicionales.

Era necesario indagar un poco más para saber qué hace diferente a esta plataforma enfocada en preparar oposiciones online y cuáles son esos métodos revolucionarios que conquistan a tantos aspirantes. Hemos recabado las opiniones de sus creadores que definen su método como innovador, divertido y eficaz. Pero nada mejor que los artífices de esta revolucionaria plataforma online para que cuenten las claves del éxito a la hora de preparar unas oposiciones y no fracasar en el intento.

¿Cuál es la mayor dificultad que se encuentra un opositor al enfrentarse al estudio?

Sin duda, según las opiniones de los opositores, la mayor dificultad radica en encontrar la motivación necesaria y percibir los avances en el proceso de estudio a lo largo del camino. Ilusión, actitud y confianza son los tres pilares de una buena preparación y es lo que intentamos transmitir a cada opositor desde el primer día para que no pierda ninguna de esas tres motivaciones a lo largo de todo el proceso de estudio y no deje de visualizar su futuro, que es el verdadero motivo por el que alguien decide preparar una oposición. Sabemos que es duro para ellos, pero la recompensa que se obtiene al final del camino demuestra que habrá merecido la pena el esfuerzo dedicado a lo largo de los meses.



¿Qué tiene Gurú Oposiciones que no tengan otros sistemas de formación online?

Gurú es mucho más que un curso online de oposiciones. Nos consideramos innovadores por haber roto los esquemas en cuanto a métodos de preparación. Por ejemplo, hemos creado una agenda especializada para cumplir con las necesidades de los opositores; también tenemos una metodología de estudio (el método LER) que se aplica tanto a temarios como en la agenda, además de un completo curso de mindfulness creado exclusivamente para opositores y un pack de bienvenida para los nuevos matriculados con material muy útil para afrontar el estudio. Y eso es solo una parte de todo lo que ofrecemos como plataforma.

¿Qué tipo de contenidos y formatos ayudan a enfrentarse a un estudio tan denso como es el de unas oposiciones?

Para empezar, hemos cuidado mucho el diseño y la calidad de los temarios. Si no entran bien por el ojo desde el principio es muy difícil cogerle ganas, aunque suene superficial. Por eso, hemos cuidado mucho la imagen de la plataforma virtual. Todos los temarios están complementados con material de apoyo, vídeos formativos, además de contenidos gratuitos para los opositores tanto en el blog como en nuestras redes sociales. Estos

contenidos son, por ejemplo, infografías del temario, vídeos en YouTube e IGTV sobre los artículos de la Constitución para poder estudiarlos de una forma más amena, etc.

¿Qué puede aportar un curso de mindfulness?

En Gurú Oposiciones estamos orgullosos de ser los pioneros en la creación de un curso de Mindfulness específico para la preparación de oposiciones. Hasta ahora no existía este tipo de curso pensado exclusivamente para opositores y creemos que es algo que aporta múltiples beneficios en el estudio.

El Mindfulness hace referencia a que el foco debe ponerse en el presente, sin pensar en el pasado o en el futuro. Consideramos que aporta grandes beneficios al aplicarlo durante la preparación de la oposición ya que ayuda a aumentar tanto la concentración como el aprendizaje y la memoria y, más importante, a deshacerse de las temidas distracciones. El Mindfulness ayuda también a regular las emociones y a reducir el nivel de estrés, tan presente en este tipo de preparaciones. Centrarse en pensamientos optimistas y conseguir proyectar situaciones de éxito que, en el caso de unas oposiciones, es conseguir pasar la nota de corte para poder obtener una plaza. El curso online que proponemos desde Gurú Oposiciones tiene una duración de nueve sema-

nas que, de forma progresiva, ayuda a aplicar el Mindfulness en la rutina de estudio y a incorporarlo a la práctica regular de los ejercicios que se vayan realizando en el día a día.

¿Y el método LER por qué se considera tan revolucionario?

El método LER consta de tres fases: lectura (L), estudio (E) y repaso (R). Aporta diversidad al estudio porque se basa en la retroalimentación y permite que seas siempre consciente del resultado de tus esfuerzos y de la consecución de tus metas. La fase de lectura supone un acercamiento a los contenidos y su estructura; la fase de estudio permite ver todo el contenido en unidades para automatizar un patrón de estudio que ayude a potenciar al máximo tus habilidades como opositor y no perder el foco. Esta fase de estudio se basa en la interacción, en la diversidad de propuestas para no caer en la monotonía y busca facilitar la memorización de los contenidos. El repaso facilita detectar la validez de los resultados tras el estudio, ayuda a detectar posibles debilidades y a familiarizarse con el sistema de prueba del que finalmente se examinará el opositor. Tanto los materiales generados como las tareas y actividades de la plataforma virtual se centran en el proceso de formación a distancia para que cada opositor pueda organizar su tiempo.

El colegio salesiano Juan Bosco de A Coruña solicita la jornada continua

El colegio Calasanz PP Escolapios fue el primer concertado de la ciudad en solicitar a Educación el cambio de jornada partida a continua, y el salesiano Juan Bosco se convirtió en el segundo. Así lo confirma Nuria García, presidenta de la asociación de padres y madres, quien indica que el equipo directivo comunicó a las familias la decisión, que ahora está pendiente de ser aprobada por la jefatura territorial: «El 90 % escogimos el colegio por la jornada partida, pero muchos entendemos que la pandemia está por encima de cualquier horario y situación individual». García se muestra contenta de que se adopte esta medida y agradece el trabajo de la directora: «Aunque tomó posesión del cargo el 1 de septiembre, estuvimos todo el verano en contacto».

Pero al revés que ella, hay madres y padres a los que no le ha sentado bien el cambio. García lo comprende y asegura que «hay que trabajar para dar solución a todos los que querían el horario de tarde. La AMPA va a ceder sus ingresos de las actividades extraescolares al centro para que las gestione y así ayudar en lo que podamos. Tenemos en cuenta a todos los que votaron que no a modificar la jornada y ahora hay que trabajar con ellos. Ya se plantearon alternativas para ofrecer a los niños que necesiten estar cubiertos por la tarde». Aunque reconoce que «tal y como están las cosas esta noticia es un respiro».

Encuesta

En otros colegios también quieren que se adopte esta medida extraordinaria. Es el caso de la ANPA Franciscanas, que va a promover una encuesta entre las familias para conocer su opinión: «Es un centro con unos mil alumnos y queremos conocer el sentir de las familias», explica David Rodríguez, miembro de la junta de la asociación. En su caso particular, asegura que optó por este colegio al ofertar jornada partida, pero aunque es un «defensor total» de la misma, considera que «en esta situación no es entendible».

Cómo cuidar las plantas suculentas con estos sencillos pasos. Llega el otoño: plantas de interior que no pueden faltar en tu hogar

El brezo, la planta de exterior que una vez seca utilizarás en el interior



Redacción.

La *Calluna vulgaris*, más conocida como brezo común, es un arbusto de hoja perenne que, aunque puede llegar a medir un metro, normalmente suele medir entre 20 y 50 centímetros.

Antiguamente, este tipo de plantas se utilizaban para hacer escobas con las que barrer. De hecho, el origen del nombre Calluna proviene de la palabra griega que significa barrer.

Es habitual encontrar esta planta, ya que crece de forma silvestre generalmente por Europa. Sin embargo, es habitual que los apasionados de la jardinería y las plantas quieran contar en su jar-

dín, terraza o balcón con esta especie, ya que tiene un buen aroma y, cuando florece, ofrece flores llamativas y coloridas que dan calidez y vistosidad a cualquier jardín.

Esta planta, que se adapta a todo tipo de suelos, no requiere ningún cuidado especial, por lo que es perfecta para aquellas personas que no quieran dedicar mucho tiempo a cuidar el jardín. Tanto en jardín como maceta, la planta necesitará humedad constante y es necesario regarla tres o cuatro veces por semana. Además, aguanta bien el frío y, aunque necesita luz, esta no debe ser directa.

El brezo, una vez que se ha secado su flor, esta puede servir para decorar el interior del hogar.

Trucos para hacer crecer tus ahorros sin necesidad de invertir. ¿Vas a amortizar parte de tu hipoteca? Calcula qué es mejor, reducir cuota o plazo

Préstamo personal o ampliación de la hipoteca: ¿cuál es la mejor opción para la reforma de la vivienda?

Redacción.

Ahorrar al reformar o amueblar la casa: los mejores préstamos sin intereses. Elegir la mejor financiación para la reforma de la vivienda.

Una de las grandes preocupaciones de los propietarios a la hora de hacer una reforma en su vivienda es si recurrir a un préstamo personal o ampliar su hipoteca, en el caso de que tengan. Es cierto que los intereses bancarios de las hipotecas son más reducidos, pero el coste de su ampliación también supone una inversión elevada.

Por esta razón, el comparador financiero HelpMyCash ha elaborado un análisis con las ventajas y desventajas de cada alternativa para ofrecer una comparativa a los usuarios en base a una reforma con un coste de 25.000 euros.

El análisis revela que aunque el ahorro es mayor si se opta por una ampliación hipotecaria, en algunas circunstancias es más conveniente contratar un crédito al consumo porque, además, esta elección de-

pende del capital que nos quede por amortizar de la hipoteca.

Vender un piso heredado: ¿cuáles son las consecuencias de un desacuerdo entre sucesores? ¿Cuál sería el gasto en cada caso?

Para resolver esta cuestión, HelpMyCash ha simulado un caso concreto de una reforma integral con un presupuesto de 25.000 euros. Una opción es ampliar el capital de la hipoteca "que suponemos que tiene un interés fijo del 2,5% y que nos quedan 150.000 euros por devolver".

En este caso, habría que abonar los gastos de la novación, la notaría, el registro, la gestoría y la tasación. "Un total de 1.850 euros por pagar antes de comenzar", indica el comparador. Los intereses generados por la reforma ascenderían a 1.612 euros, con lo que el gasto total para la financiación sería de 3.471 euros.

Por otro lado, un crédito personal a un interés del 8% sin comisiones ni vinculaciones generaría 5.414 euros en intereses para financiar

la inversión a devolver en un plazo de cinco años.

¿Cuál es la recomendación de los expertos?

Firma de los documentos de una hipoteca.

¿Cuánto te tienen que devolver por el impuesto de tu hipoteca?

Tras analizar ambas opciones, la ampliación supone un ahorro de 1.943 euros con respecto al préstamo personal, "aunque no se ha tenido en cuenta el resto del capital pendiente de la hipoteca o si hemos tenido que alargar el plazo".

El coste es más reducido, pero habría que realizar un desembolso inicial para pagar los gastos de la ampliación.

En este sentido, los expertos recomiendan elegir un crédito al consumo "si llevamos poco tiempo pagando la hipoteca", ya que las comisiones de novación serían más altas si se elige la ampliación. Por otro lado, será más económico un préstamo "si la cantidad de dinero que financiamos para la reforma no es demasiado elevada".



ELECTRICIDAD
RAÑA Y BOEDO

EMPRESA INSTALADORA CON EL Nº 150000006

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

Jesús M. Raña Villaseñín

987 301982

J. Antonio Boedo Regueira

987 774740

Fax:

987 773307

E-mail:

www.yboedo@gmail.com

Avda. de La Coruña, 5
Portal 4

15300 BETANZOS (A Coruña)

Articulación temporomandibular (ATM): síndrome, síntomas y tratamientos

Redacción.

La articulación temporomandibular (ATM) actúa como una bisagra deslizante entre la mandíbula y el cráneo. La mandíbula se mueve suavemente de arriba a abajo y de lado a lado, permitiendo que podamos hablar y masticar.

Los trastornos temporomandibulares, comúnmente llamados trastornos de la ATM, son unas alteraciones que causan dolor y disfunción en las articulaciones; así como en los músculos que controlan el movimiento de la mandíbula. Este problema, parece ser más común en mujeres que en hombres y es con frecuencia objeto de consulta al dentista.

Los trastornos de la ATM causan dolor en la articulación de la mandíbula, alrededor de ésta y también en los músculos que las rodean.

Estos trastornos afectan en la calidad de vida de los pacientes de forma negativa, ya que disminuyen o el poder hablar, masticar, tragar e incluso respirar.

Síntomas del trastorno de ATM

El dolor es el principal síntoma de los trastornos de ATM, que se describe a menudo como un dolor monótono en la articulación de la mandíbula y las áreas circundantes, donde se incluye el oído.

También se dan casos en los que a pesar de tener disfunción de la mandíbula, no sientan dolor.

Otros síntomas de este trastorno es dolor en el cuello y los hombros,

dolor de cabeza, movimiento limitado de la mandíbula, chasquido en la articulación de la mandíbula al abrir y cerrar, mordida desencajada, mareos y problemas de visión, dolor de oídos, zumbidos o presión, además de disminución de la audición.

Tratamiento de los trastornos de la articulación temporomandibular

El dentista, junto a profesionales de la psicología y la fisioterapia, es uno de los profesionales más adecuado para tratar estos trastornos.

Dentro de la consulta del dentista los profesionales que pueden dar apoyo y tratamiento son el odontólogo general, el ortodoncista y el cirujano maxilo facial.

Muchas veces los problemas de ATM están relacionados con el tipo de mordida que tiene el paciente y con el nivel de estrés que este soporta.

El tomar fármacos puede aliviar temporalmente el dolor, como es el caso de los analgésicos, antiinflamatorios o relajantes musculares; pero en ningún caso solucionan el problema o la causa del trastorno.

El dentista puede detectar interferencias en la mordida muy importantes y graves. Estas interferencias pueden eliminarse desgastando, tallando y limando las cúspides de esmalte de las muelas con interferencias.

En el caso de que el dolor sea muy agudo, hasta impedir la masticación, el dentista puede fabricar una



placa llamada **PLACA DE DESCARGA o de RELAJACIÓN.**

En Clínica Dental 4Ces, tu dentista en Sada, podemos ayudarte con este problema si notas alguno de

los síntomas descritos con anterioridad. No esperes a que crezca el problema y que la solución se complique.

Una revisión hecha a tiempo nos asegura una buena salud buco den-

tal. En clínica 4Ces contamos con un equipo multidisciplinar que te hará una valoración sin coste para ofrecerte la mejor solución.



4CES

CLÍNICA DENTAL

PRIMERA CONSULTA GRATIS

RESERVA TU CITA:

981 916 871
698 143 123

N.R.E.: C-15-004257 MOD DENTAL INTERMEDIACIÓN S.L. CIF: B-27.511.815

Plaza Iglesia Nueva 16, Bajo A, 15160 Sada, A Coruña. www.catroces.com



“Aquí soy feliz. Me siento muy bien en A Coruña”, así explica Borges su regreso al Dépor



Redacción.

Celso Borges Mora (San José, Costa Rica, 27 de mayo de 1988) fue presentado como jugador del Deportivo.

Acompañado de Richard Barral, Director de Fútbol, el mundialista posó en primer lugar para los medios gráficos en el espacio habilitado para tal fin en la Ciudad Deportiva.

A continuación, cuenta que vivió "ansioso" los días previos de su regreso al Dépor, con todo el tema burocrático: "Estaba ansioso de venir acá una vez que se concretaron todos los detalles. Ya quería hacer todo el papeleo rápido en Costa Rica para estar lo más rápido posible. Estar aquí con una sonrisa de oreja a oreja representa muy bien cómo me siento con este Club, con este sitio".

Asegura que vuelve al Deportivo, aún en Segunda División B, porque "aquí soy feliz, aquí me encuentro bien. Es un lugar que siempre me trataron muy bien, tanto la gente del Club como la gente de fuera. Me siento muy bien en la ciudad. A mi esposa y a mis padres les encanta". "Hay que ser agradecido en la vida con una gente, una ciudad, un Club que a mí me dio la oportunidad de tener una bonita

etapa. No tengo problema en jugar en esta división porque estoy jugando con el Deportivo", añade.

Califica el reto del Dépor como "enorme. Yo lo veo como una oportunidad muy linda para volver a llevar al Dépor a donde tiene que estar".

El internacional costarricense se encontró un grupo con "muy buenos jugadores, muy buenas personas. Vamos a tener más tiempo de conocernos, vamos a ir haciéndonos más compañeros. Pero es un grupo sano. Estamos bien. Este año va a marcar la diferencia el grupo que esté mejor. En esa parte si nos logramos mantener focalizados en un mismo objetivo, estamos para conseguirlo".

A nivel de sensaciones, y después del amistoso celebrado en Vilalba el pasado sábado, Celso apunta que "hay calidad, mucha calidad. Pero si de algo he aprendido con el paso de los años es que los jugadores con calidad tienen que hacer un buen grupo. Si logramos conjuntar todas esas habilidades para un bien colectivo, va a ser genial. Hay material para hacerlo y ahora solo nos falta ser solidarios entre cada uno para poder llevarlo a cabo".

Confiesa que "de mi parte estuvo

toda la intención" para venir al Deportivo el pasado mes de enero. "En ese momento no se dieron las cosas. Dios así lo interpuso. Yo estoy contento de estar aquí ahora. Es una situación diferente a la de enero. De aquí solo para arriba", puntualiza.

Asume la responsabilidad en el vestuario de ABANCA-RIAZOR: "Sé que todos tenemos una responsabilidad este año, pero los que traemos un poco más de bagaje sí que tenemos que dar un paso al frente y aportar en todas las áreas que se nos pida. Solos no podemos. Necesitamos el apoyo de todos".

Con experiencia en la máxima categoría del fútbol español, Mundiales, Copas América... Celso Borges advierte de cara a la temporada que "solo con la camiseta no ganamos. Tenemos que ser capaces de tirarnos en el lodo también. Hay que aceptarlo. Estamos en esta categoría y habrá que jugar bonito o feo pero lo importante es sacar los puntos. Hay que luchar. El respeto que te puedan tener al principio... sí, bueno. Pero cuando pita el árbitro se acabó todo eso. Tenemos todos que mantener nuestro compromiso, luchar e igualar el ímpetu a todos los equipos para imponernos nosotros. No va a ser fácil, pero podemos hacerlo".

El Dépor ABANCA retomó el fútbol de competición en uno de los templos de este deporte, las instalaciones de Lezama abiertas al público con aforo reducido

El RC Deportivo Abanca Femenino cae derrotado ante el Athletic de Bilbao

Redacción.

Con tan solo dos nuevas caras respecto a la temporada pasada en el once inicial, el equipo empezó frío, como la tarde en tierras vizcaínas. El dominio de las locales fue total en el arranque. Pese a ello, Peke remató alto de cabeza en el minuto 6 tras buen centro de Alba Merino y a punto estuvo de estrenarse.

El Athletic, que ya había pisado área, efectuó su primer disparo entre palos en el minuto 8 por mediación de María Díaz desde la frontal atajado con seguridad por Sullastres. María Díaz, de nuevo en el 13, remató ligeramente desviado de cabeza. La ariete vasca no perdonó a la tercera, tras un buen robo de Arana que se internó en el área para dejar el balón franco para el remate de su compañera, que puso el 1-0 en el marcador.

En la jugada de la reanudación pudo marcar Peke pero su remate le salió flojo a las manos de De la Nava. Tampoco acertó a rematar Lady Andrade a la salida de un córner en unos minutos en los que el Dépor ABANCA iba encontrando su sitio en el campo. En el siguiente saque de esquina sí logró rematar, pero no vio portería por escasos centímetros.

En el otro extremo del campo fueron salvadoras Bedoya y Sullastres en una jugada simi-

lar a la del gol pero por el costado derecho. La pierna de la central y la mano de la guardameta abortaron las dos opciones locales de abrir brecha en el marcador.

Justo antes del descanso una gran combinación del Dépor provocó una gran ocasión personal de Lady Andrade que acabó rematando al larguero. A la salida del córner posterior Peke obligó a De la Nava a sacar una gran mano para evitar el empate.

La segunda parte empezó con la misma tónica que acabó la primera pero esta vez sí que se consiguió materializar la superioridad y las ocasiones. Lady Andrade robó un balón para conducir hasta la frontal del área y, desde ahí, poner el 1-1 en el marcador con un gran disparo.

Todo el segundo tiempo fue exactamente lo contrario que la primera hasta el gol rojiblanco. Dominio abrumador, por lo menos en la posesión, del Dépor ABANCA, con escasas ocasiones en ambas porterías, y el Athletic esperando salir y sorprender en una contra. No fue un contraataque sino una jugada a balón parado, un saque de esquina, el que sirvió para poner el partido al revés de lo cabía esperar minutos antes.

Un remate de Monente sirvió para poner cuesta arriba los diez últimos minutos de partido para el Dépor ABANCA.



El técnico deportivista agotó los 6 cambios en el descanso

El RC Deportivo no encontró el camino del gol ante el Bergantiños

Redacción.

El Deportivo empató sin goles en su tercer amistoso de la pretemporada, en un encuentro disputado frente al Bergantiños FC en el terreno de juego de hierba artificial de As Eiroas.

Fernando Vázquez dispuso un once inicial con un dibujo 4-4-2, en el que actuaron como extremos dos futbolistas que habitualmente ocupan los laterales defensivos: Valín por la derecha y Héctor Hernández por la izquierda.

El encuentro estuvo bastante equilibrado en la primera mitad, aunque las únicas ocasiones claras fueron del lado blanquiazul. Adri Castro disparó cruzado por poco a los 6 minutos de juego, acción que repitió en el tramo final del primer periodo tras un servicio de Miku. Entre medias, en el minuto 32, Nacho González se inventó un trallazo desde 30 metros que dejó temblando la portería local al golpear en el travesaño, muy cerca de la cru-



ceta. El Bergantiños, con 4 ex-fabrilistas como Diego Vela, Iago López, Cano y Marcos Remeseiro y el exjuvenil blanquiazul. Concheiro en su once inicial, protagonizó algunas salidas al contragolpe, pero sin llegar a finalizar con disparo a la portería de Lucho García.

El técnico deportivista agotó los 6 los cambios en el descanso. El Deportivo jugó en el segundo periodo con Carlos Abad en la portería, Valín, Bóveda, Juan Rodríguez y

Héctor Hernández en defensa, Álex Bergantiños y Borges en la zona ancha, Gandoy en la banda derecha, Nacho González en la izquierda y Claudio Beauvue y Keko en punta.

Pocas ocasiones que reseñar en la segunda mitad, en la que el Bergantiños salió en tromba, gozando de dos buenas oportunidades en el minuto 50, en un remate de Yelco que desvió a córner Carlos Abad y en ese mismo saque de esquina,

con un testarazo de Iago López ante el que respondió fantásticamente el canchero deportivista. Aunque el Dépor se estiró en los minutos finales en busca de la victoria, cuando le fue anulado un gol por fuera de juego a Claudio Beauvue, el encuentro llegó a su conclusión sin moverse el marcador.

Deportivo: Lucho García (Carlos Abad, min. 46), Bóveda, Borja Granero (Juan Rodríguez, min. 46), Mujaid (Borges, min. 46), Salva Ruiz (Gandoy, min. 46), Valín, Álex Bergantiños, Nacho González, Héctor Hernández, Adri Castro (Keko, min. 46) y Miku (Claudio Beauvue, min. 46).

Árbitro: Rodríguez Campos (c. coruñés). Sin amonestaciones.

Incidencias: tercer partido de pretemporada del Dépor 2020-2021, disputado en el campo de As Eiroas con una limitación de aforo de 320 espectadores.



Oficina de Atención al Deportivista

Con el comienzo del mes de octubre, y a poco más de 15 días de que arranque la temporada, el Real Club Deportivo da un paso más en la atención a todos sus socios y simpatizantes dentro de la situación excepcional que se está viviendo, con la apertura de la Oficina de Atención al Deportivista sin necesidad de solicitar Cita Previa. Todos los Deportivistas que deseen renovar su carné, darse de alta como socios o realizar cualquier otra gestión o consulta al Club, solo tienen que pasarse por la Oficina de Atención al Deportivista en su horario habitual de 10:00 a 13:30 y de 16:30 a 19:00 h.

Se recuerda a todos los Deportivistas que, por la situación sanitaria actual, es obligatorio mantener la distancia de seguridad en las colas y respetar el resto de normas marcadas por los protocolos anti-COVID. Para minimizar esas colas y esperas, y ajustar los tiempos de atención a cada Deportivista, se puede seguir solicitando cita previa a través de citaprevia.rcdeportivo.es para acudir a la Oficina de Atención al Deportivista del Estadio ABANCA-RIAZOR (avenida de La Habana).

Es importante recordar que todas las altas y renovaciones que se realizan en la web abonos.rcdeportivo.es, a través de la que es preferible realizar todos los trámites, pueden recoger su carné en las taquillas del Palacio de los Deportes de Riazor de lunes a sábado.

Juan Rodríguez seguirá defendiendo la camiseta del RC Deportivo hasta 2022 con opción a dos años más

Redacción.

El Deportivo aseguró la continuidad de Juan Rodríguez Lima (Vigo, 1 de marzo de 2002).

El defensa central, una de las perlas de #ANOSACANTEIRA, vestirá la camiseta blanquiazul por lo me-

nos hasta junio de 2022, con opción a 2 temporadas más.

Juan Rodríguez llegó al Dépor en categoría cadete. A pesar de tener edad juvenil, se entrena diariamente con el primer equipo a las órdenes de Fernando Vázquez y ya debutó en el primer equipo en par-

tidos amistosos.

La campaña pasada fue titular en 10 partidos con el Fabril de Tercera División; y formó parte de los elegidos por Fernando Vázquez para afrontar la recta final de la temporada en Segunda División, aunque no llegó a saltar al terreno de juego.

Además, Juan Rodríguez también ha sido internacional español en categorías sub-17 y sub-18.



BOOM

NUTRITION

Avda. de Rutis, nº 1. 15174 Culleredo. A Coruña.
Telf.: 617 772 728

- Dietas personalizadas y rutinas de entreno.
- Estudio corporal avanzado.
- Quiromasaje relajante descontracturador.
- Suplementación deportiva y de salud en general.
- Precios de internet en tienda física.
- Ofertas diarias.



Las pruebas se celebraron desde el 11 de marzo

Final de la “VI Liga femenina” en el Club de Golf Miño

Redacción.

El pasado 9 de septiembre se disputó la última prueba de la VI Liga Femenina, en el club de Golf Miño. Han sido 13 pruebas que se iniciaron el 11 de marzo y que han tenido la siguiente clasificación.

1ª Categoría

- 1ª Pilar Nogueira, 147 pts.
- 2ª Ángela Rodríguez, 146 pts
- 3ª Pilar López, 139 pts.
- 4ª Paz Santiago, 138 pts.
- 5ª Begoña Silva, 137 pts.
- 6ª Isabel Piñeiro, 50 pts.
- 7ª Myriam Bellido, 49 pts.
- 8ª Inés Pernas, 14 pts.

2ª Categoría

- 1ª Pilar Santalla, 151 pts.
- 2ª Elena Piñeiro, 140 pts.
- 3ª Victoria Sanjurjo, 139 pts.
- 4ª Rosario Corte, 134 pts.
- 5ª Mª. Virginia Gómez, 132 pts.
- 6ª Inmaculada Fernández, 116 pts.
- 7ª Mª. Teresa Fernández, 111 pts.
- 8ª Clara Garrido, 46 pts.

3ª Categoría

- 1ª Lis de La Vega, 140 pts.
- 2ª Milagros Marini, 137 pts.
- 3ª Fabiola Fariña, 127 pts.
- 4ª Isabel Ruso, 108 pts.
- 5ª María Cabanelas, 106 pts.
- 6ª María José Martínez, 72 pts.
- 7ª Pepa Villalba, 26 pts.
- 8ª Carmen Pasarín, 8 pts.



Una veintena de socorristas se concentrarán en el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada

Una veintena de socorristas se concentrarán entre el 19 y el 26 de octubre en el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada, en Granada, en una iniciativa que persigue el control y seguimiento de los posibles integrantes de las selecciones nacionales absoluta y junior de salvamento y socorristismo.

Además, tiene el objetivo de mejorar el acondicionamiento fisiológico de los deportistas a través del estrés oxidativo por entrenamiento en altura y la mejora técnica con la colaboración del equipo de investigación biomecánico del centro de Sierra Nevada para mejora de la técnica.

La convocatoria provisional de la Real Federación Española de Salvamento y Socorristismo está integrada por diez socorristas absolutos y el mismo número de juniors, con igual presencia de categoría femenina y masculina.

En absolutos están llamados Carolina Ganado Amador (Club Salvamento y Socorristismo Benavente), Antía García Silva (Club Noja Playa Dorada NetCan), Miriam Martínez Manzano (Club Alcarreño de Salvamento y Socorristismo), Núria Payola Anglada (Club Deportivo Natación Aldaia), Verónica Sánchez González (Club Atletismo Huesca), Sergio Calderón González (Real Club Náutico de Tenerife), Francisco Javier Catalá Llinares (Club Deportivo Natación Aldaia), Andrey Maese Azarenok (Alcarreño de Salvamento y Socorristismo), Roberto Moreno Díaz Club Deportivo Básico Vallecas SOS y Raúl Marek Spuznar Rosa (Club Salvamento y Natación Silla)

El pasado 20 de septiembre se celebró en A Coruña la III Ocean Race de Surski, esta prueba está considerada además como campeonato gallego de la especialidad

El Club Piragüismo Olívico vencedor de la III Ocean Race de Surski en A Coruña



Podio K2 senior sprinter masculino.

Redacción.

La Sociedad Deportiva As Xubias, organizadora del evento, preparó un recorrido en que los palistas par-tieron de la playa de Riazor para ir bordeando el litoral coruñés hasta el arenal de Oza.

El Club Piragüismo Olívico se hizo con la victoria final del trofeo al sumar 1556 puntos, en segundo lugar terminaba con 1266 punto el Club Kayak Vigo, mientras que el Club Cabanas KDM sería tercero con 1216.

La competición sirvió para que se desplazaran varios deportistas de Asturias, teniendo varios de ellos una destacada actuación individual. Así bien, el podio en K1 senior Sprinter lo ocupaban Kigo Vega en primer lugar, segundo puesto para Luis Amado, ambos del Club

Ribadesella y tercero Javier López de los Cuervos.

La carrera de K2 senior sprinter contaba con la presencia del campeón olímpico Carlos Pérez "Perucho", el de o morrazo competía con otro pura sangre del piragüismo gallego como es Carlos Arévalo, actual subcampeón del mundo en K4 500 metros. Pese al enorme nivel de la pareja gallega, al término de los 10 kilómetros que duró la prueba, la dupla asturiana de Alberto Llera y Roberto Geringer se impuso a Perucho y Arévalo. La tercera posición sería para los palistas del Piragüismo Olívico Jaime Sobrado y Aitor López.

María del Palacio (Piragüismo Olívico) se llevaba la victoria en K1 Senior Sprinter femenino por delante de Helena Torreiro (As Xubias) y Yaiza Iglesias (Kayak Vigo).

Andrea Ansede se convierte en nuevo refuerzo

Nuevo refuerzo para el RC Deportivo Abanca B

Redacción.

Andrea Ansede Varela (A Coruña, 25 de julio de 2004) se incorpora al Dépor ABANCA B procedente del cadete del Orzán SD.

Jugadora muy polivalente, puede actuar en cualquier posición, aunque suele hacerlo como central. Es habitual además su presencia en categorías inferiores de la Selección Gallega.

En la temporada 2019-2020 jugó con Galicia sub-17.

Campeona gallega infantil con el Orzán SD en la temporada 2017-2018 (Copa Gallaecia), fue una de las jugadoras más destacadas del campeonato. La temporada pasada disputó todos los minutos de todos los partidos que jugó el cadete aurinegro (8), anotando 6 goles, además de 13 titularidades con el Orzán A y 4 goles.

XXI Campeonato de Europa de Slalom

Redacción.

Celebrado en Praga (República Checa) entre el 18 y el 20 de septiembre bajo la organización de la Asociación Europea de Piragüismo y la Federación Checa de Piragüismo.

Daniel Pérez tuvo un error en la primera ronda de clasificación en el último levantamiento por la izquierda teniendo que ir al partido de vuelta. En el partido de vuelta, aunque su actuación mejoró considerablemente, dos toques dejaron las puertas de la semifinal para quedar sexto en este (solo pasaron los cinco primeros).

Ainhoa Lameiro hizo una actuación impecable en la ronda de clasificación, yendo directo a las semifinales en la ida. En la semifinal, en un recorrido exigente a nivel técnico y físico, Ainhoa completó una ronda sólida en la que unos toques y una pequeña pérdida de trayectoria relegaron a nuestro piragüista a la 16ª posición.

Galicia impone la mascarilla en deportes de contacto

Redacción.

La mascarilla pasará a ser obligatoria en Galicia cuando la práctica deportiva suponga contacto físico entre las personas que realizan la actividad. Así lo recoge la orden del Diario Oficial de Galicia (DOG) del 18/09 y así lo ha establecido el recién nombrado Con-selleiro de Sanidade, Julio García Comesaña.

El DOG introduce algunas modificaciones de las medidas de prevención frente al coronavirus para el mundo del deporte. La más llamativa es quizás la obligatoriedad del uso de mascarilla en los deportes federados de contacto físico.



CampoMar
Club de Golf

que esperas para gozar do golf?



- Campo de 9 hoyos sin grandes desniveles con un recorrido de 2.554 metros.
- Escuela infantil • Cancha de prácticas • Putting green
- Guarda pelos • Vestuario • Parking • Alquiler de carros manuales
- Alquiler de toallas • Cafetería/Restaurante (celebración de eventos, cumpleaños, comidas de empresa y grupos con comedor independiente).

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

Su compañero Lucas Eiroa fue séptimo y María Ezquerro, baja en el disco

Plata para Elian Numa López en 800 metros en el campeonato de España



Redacción.

Elian Numa López irrumpe a lo grande en la categoría sub 23. En su primer Campeonato de España de atletismo Sub-23, el atleta del Coruña Comarca se colgó en Sevilla la medalla de plata en 800 metros, la prueba en la que ha conseguido más éxitos desde que explotó definitivamente en el atletismo.

En la final, además, no estuvo solo. A su lado, su compañero en el grupo de José Carlos Tuñas, Lucas Fernández Eiroa, logró la séptima plaza. María Ezquerro, del Sada,

iba a ser la otra representante coruñesa del Nacional en la final de lanzamiento de disco, pero finalmente causó baja y no tomó parte en la prueba. Segunda medalla del atletismo local en Sevilla después de que Ivanna Román también lograra la plata en lanzamiento de jabalina.

Tanto ella como Elian Numa López ya partían entre los favoritos al podio. El mediofondista del Coruña Comarca tenía la tercera mejor marca del año de los participantes. En las semifinales, cumplió con el expediente al ser tercero en su serie (se clasificaban los tres

primeros). En la final, consciente de que había un atleta muy por encima del resto, Javier Mirón, subcampeón de España absoluto, fue vigilando sus movimientos desde atrás, se movió cuando la campana sonó para la última vuelta, se colocó y en la última curva superó a Rubén Monreal, el rival directo por la plata.

Por detrás, Lucas Fernández Eiroa entraba séptimo confirmándose entre los mejores también en su primer año en la categoría. Ambos, nacidos en el año 2000 y que después del confinamiento compartieron concentración en Sierra Nevada, fueron los dos más jóvenes de la carrera. En el lado contrario, María Ezquerro, que a pesar de que tenía la cuarta mejor marca de las participantes, finalmente no pudo saltar sobre la pista para intentar realizar una buena actuación. Sevilla vivió un aluvión de medallas de los atletas gallegos. En la primera jornada, Antía Chamosa fue plata en 10 kilómetros marcha; Adiaratou Iglesias se colgó el bronce en 100 metros y Alexander Barreiro logró el bronce en triple salto.

Lara López, de Club Salvamento y Socorrismo de Sada, regresó del Open Internacional de Castellón, disputado el pasado fin de semana, con tres medallas

Lara López logra tres medallas en el VIII Open Internacional de Castellón

Redacción.

La deportista coruñesa se proclamó campeona en 100 metros remolque maniquí con aletas tanto en categoría absoluta como en la júnior y se colgó la plata en 100 metros socorrista júnior, prueba en la que se

quedó a las puertas del podio absoluto por tan solo una milésima.

La competición, que estaba prevista para mayo pero por la pandemia se trasladó a septiembre, contó con la presencia de un centenar de deportistas españoles y portugueses.



Lara López.

O Base carballés Jorge Guillamet do Calvo Basket Xiria rompeu ligamento cruzado e nuns días será operado

Malas noticias en el "Calvo Xiria"

Redacción.

Jorge Guillamet Suárez, o base carballés de 23 anos, sufriu unha lesión no primeiro día de adestramento, as probas médicas as que foi sometido, confirmaron a gravidade da lesión.

Nun exercicio de pouca esixencia e sen oposición, un mal apoio provocou a lesión de Jorge, o xogador que estaba chamado a ser moi importante na posición de base esta temporada no equipo EBA, no que é a súa sexta campaña defen-

dendo as cores de Xiria. Despois duns días de espera para que puidera baixar a inflamación, as primeiras consultas non foron moi optimistas. Nos próximos días, Jorge deberá pasar polo quirófano onde será operado do ligamento lateral e mais do menisco; o prazo de recuperación non será menor dos seis meses, polo que desde a Escola Basket Xiria, mandámoslle todo o noso apoio e a nosa forza para este duro momento e para as longas sesións de traballo que lle agardan para conseguir a mellor recuperación posible.

William fue presentado como jugador de "O Parrulo Ferrol" de fútbol sala

Redacción.

El pasado martes 29, fue un día especial para el nuevo jugador de O Parrulo Ferrol, William, en su presentación oficial que tuvo lugar en las instalaciones de Norterra, empresa patrocinadora de O Parrulo Ferrol y su Escuela de Fútbol Sala, contando con la presencia de su responsable Luis Carvajal y del responsable comercial de O Parru-

lo Ferrol, Chema Ramos. William declaraba que estaba "muy feliz" de formar parte de O Parrulo Ferrol y que poco a poco se va "adaptando". Cuenta para ello con la ayuda de los jugadores brasileños del equipo en esta temporada y que hacen que "me sienta como en casa", por lo que tiene ganas de "empezar la liga." El nuevo jugador reconocía que llevaba "seis meses sin jugar", por lo que firmar

por la entidad ferrolana ha sido "muy importante para mí", como también le ha dado "muchísima confianza", aunque es consciente que jugar en España "es diferente que jugar en Brasil", por lo que poco a poco "me voy adaptando."

Luis Carvajal se mostraba satisfecho de su colaboración con la Escuela algo que hacía con "muchísima ilusión".

AS mariñas

¡Hazte ver!

Anúnciate en el periódico AS MARIÑAS

¡Estamos en tu zona de influencia!

No pierdas la oportunidad,

tus posibles clientes te verán todo el mes.

Anúnciate llamando al 981 638 680 / info@verdemarediciones.com

con el patrocinio de 4CES - Clínica Dental & Medicina Estética

La blefaroplastia o cirugía de los párpados mejora el contorno del párpado y nos proporciona una expresión descansada y rejuvenecida

¿Quieres lucir una mirada rejuvenecida? Cirugía de los Párpados - Blefaroplastia

Redacción.

Esta intervención se puede realizar en el párpado superior y en el párpado inferior. Además se puede y se suele combinar con otros tratamientos de medicina estética como Toxina botulínica, ácido hialurónico e/o hilos tensores.

Que conseguimos con la blefaroplastia:

- Una mirada mucho más vital.
- Aspecto más descansado y rejuvenecido.
- Resultados duraderos.

¿En qué consiste la blefaroplastia o Cirugía de párpados?

La blefaroplastia es una cirugía de rejuvenecimiento que consiste en eliminar el exceso de grasa, piel y músculo de los párpados superiores e inferiores. Con esta cirugía se puede corregir la caída de los párpados superiores y las bolsas de los inferiores. Hay pacientes que no se sienten cómodos con el aspecto de su mirada. Muchas veces es debido al exceso de piel y de bolsa de los párpados, que con el paso de los años van cerrando nuestra mirada, mostrando menos vitalidad, una mirada cansada y envejecida. Dependiendo del caso la doctora Laura Bermejo de Clínica 4ces valora la intervención en los párpados superiores o en los párpados inferiores, o en ambos.

La cirugía del párpado superior se basa en la eliminación del exceso de piel, de una porción del músculo orbicular y de la grasa interna (esta grasa interna, en según que casos se reposiciona y no se elimina com-

pletamente). La cicatriz resultante queda oculta en el surco palpebral superior.

En el párpado inferior, la intervención se puede realizar siguiendo dos técnicas, es la doctora la que valora cual es la técnica a utilizar en cada caso, en función del paciente.

Cirugía de párpado inferior externa:

Se realiza una incisión bajo el borde de las pestañas, por donde se extraen las bolsas de grasa.

Cirugía de párpado Transconjuntival:

Esta cirugía se hace normalmente en personas más jóvenes en las que el problema no es el exceso de piel. En este caso se extirpan las bolsas por la parte interna del párpado, entrando por la conjuntiva del párpado.

Tiempo de la intervención:

Entre 1 y 3 horas. Aplicamos anestesia local y sedación. No necesita Hospitalización, es una cirugía ambulatoria.

Recuperación y cuidados tras la intervención:

La inflamación puede ser más o menos importante en los primeros días, tanto en la cara como en los párpados, pero desaparece en gran parte a los 7 días.

A la semana retiramos los puntos. Se recomienda dormir con la cabeza elevada la primera semana. Es muy importante aplicar protector solar durante los primeros 6 meses.



¿Y cuánto me va a costar?

El precio de la blefaroplastia oscila entre los 1800 y los 4000 € dependiendo del caso. El precio puede variar en función de la dificultad de la intervención y de los tratamientos complementarios a reali-

zar. En la primera consulta en Clínica 4ces se te facilita toda la información a partir de tu diagnóstico personal. Puedes incluso aplazar el pago de tu intervención hasta en 48 meses sin intereses, en la consulta podemos valorar todas las opciones a tu alcance.

Precio aprox.: 1.800 / 4.000 €
Recuperación: 7-10 días
Efectos visibles: 20 días
Resultados: Duraderos
Tratamiento realizado por: Médico especializado.



4CES

MEDICINA ESTÉTICA

PRIMERA CONSULTA
GRATIS

RESERVA TU CITA:

☎ 981 916 871
698 143 123

N.R.S.I. C-15-004257 MOD DENTAL INTERMEDIACIÓN S.L. CIF: B-27.311.815

📍 Plaza Iglesia Nueva 16, Bajo A, 15160 Sada, A Coruña.
🖱 www.catroces.com

Un estudio llevado a cabo por Finalcad en varios países revela que el 97 % de las empresas de construcción consideran que trabajar de manera colaborativa plantea un reto

El sector de la construcción carece de la capacidad digital para hacer frente a los requisitos de una ciudad inteligente



Redacción.

Finalcad, líder en soluciones de software para el sector de la construcción, ha publicado los resultados del estudio que ha llevado a cabo con la colaboración de 400 líderes de la construcción en Francia, España, Singapur y Japón.

Casi la mitad (47 %) de los encuestados cree que el sector de la construcción no cuenta con la capacidad digital necesaria para hacer frente a las demandas de una ciudad inteligente ('smart city'), lo cual resulta pertinente puesto que el desarrollo inteligente o 'smart' continúa cobrando fuerza en todo el mundo. Por ejemplo, pensando ya en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de París de 2024, el gobierno francés ha indicado que las nuevas instalaciones y los nuevos edificios que se emplearán deberán ser sostenibles y 'smart'. Para cubrir esta demanda, las empresas de construcción tienen que reducir la brecha digital y, dado el impacto que la COVID-19 aún tiene en el sector, deben acelerar

ahora la transformación digital o se arriesgan a perder oportunidades clave para generar ingresos en el futuro.

Todo apunta a que existe una cierta disposición en el sector para hacer frente al reto, dado que un 95 % de los encuestados afirmó que su empresa estaba 'preparada hasta cierto punto' para la recopilación de big data y la adopción de las tecnologías digitales. No obstante, aún hay que superar obstáculos. Un 68 % mencionó que el no poder recopilar datos en tiempo real era uno de los principales retos en relación con el desarrollo inteligente. Más de un cuarto (28 %) de los encuestados señaló que uno de los retos es la incapacidad para crear una huella digital de un edificio o activo. Superar estos escollos será crucial para el desarrollo inteligente y también para la construcción respetuosa con el medioambiente.

El Gobierno corrige ahora el Real Decreto-ley 11/2020 de 31 de marzo que vulneraba LAU

Los propietarios particulares podrán ahora recuperar sus viviendas de alquiler por causa de necesidad

Redacción.

La prórroga por 6 meses más de los contratos, puede suponer un aumento de la morosidad para los propietarios particulares, en el caso de inquilinos que no pagan la renta.

No hay previstas ninguna medida o ayuda para propietarios particulares en situación de vulnerabilidad. Consideramos que el escudo social debe ampliarse a todas las partes que componen el alquiler. El mercado se ha autorregulado, ampliando la oferta y bajando los precios, lo que hace innecesaria la prórroga de los contratos con el fin de evitar subidas de precios. "Nos alegramos que en las nuevas medidas adoptadas por el Gobierno, si se recoja la posibilidad de que los arrendadores personas físicas puedan alegar una causa de necesidad para recuperar sus viviendas, tal y como reclamamos desde la Agencia Negociadora del Alquiler en el mes de abril, sin tener que esperar a la finalización

de la nueva prórroga obligatoria", manifestó Jose Ramón Zurdo, Director General de la Agencia Negociadora del Alquiler (ANA), tras conocer la prórroga aprobada por el Gobierno, que alarga hasta el 31 de enero de 2021 las medidas de ayuda al alquiler aprobadas en marzo.

"El Gobierno, con el nuevo Real Decreto-ley aprobado ayer, corrige la anomalía del Real Decreto-ley 11/2020 de 31 de marzo, que vulneraba una ley de rango mayor como es la LAU, al impedir el derecho que tiene el propietario, en caso de necesidad, de recuperar su vivienda, subraya José Ramón Zurdo, Director General de la Agencia Negociadora del Alquiler (ANA).

Jose Ramón Zurdo, también considera que "esta prórroga de seis meses más en la duración de los contratos y prohibición de los desahucios, nos parece razonable para aquellos inquilinos y familias más vulnerables, aunque no lo entende-

mos acertado en aquellos inquilinos y familias que no son vulnerables".

"Alertamos, continúa Zurdo, de que todos los contratos que venzan desde ahora hasta el 31 de enero, pueden volver a prorrogarse por 6 meses más, lo que puede suponer otro calvario para los arrendadores en el caso de que esos inquilinos estuvieran impagando la renta". Tras la aprobación del nuevo Real Decreto-ley, el Director General de la Agencia Negociadora del Alquiler se pregunta qué es lo ocurre con aquellos arrendamientos que ya se habían prorrogado de forma extraordinaria por 6 meses: "¿estos inquilinos tienen derecho a una nueva prórroga extraordinaria?".

Cuando se aprobó el Real Decreto de medidas urgentes para el alquiler, desde la Agencia Negociadora del Alquiler advertimos que estas medidas se quedaban cortas y hacía falta ampliar este escudo social en el alquiler a los propietarios particulares: "no haber contemplado ayudas directas a propietarios en situación de vulnerabilidad, está creando, claros perjuicios económicos y familiares a muchos arrendadores", subraya Jose Ramón Zurdo. En cuanto a la vía de ayuda mediante los créditos ICO, "se ha comprobado que, por la burocracia, los requisitos y la complejidad que conlleva, está dejando a muchos inquilinos fuera, y en la mayoría de los casos, se ha impuesto la negociación propietario-inquilino a través de moratorias pactadas entre ambas partes".



SUMINISTROS CASTRO

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

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

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

suministroscastro@protonmail.com

Ofertas puntuales por reducción de stock.
Mamparas.
Grifería.
Herramientas eléctricas y manuales.
HIKOKI, DEWALT, ...

ESTRENOS DE CINE



Título: TROLLS 2: GIRA MUNDIAL

Animación, Comedia, Musical
Dirigida: por Walt Dohrn
Nacionalidad: EE.UU.

SINOPSIS:

Vuelven los trolls, esos seres encantadores que cantan, bailan y lo pasan en grande. En esta ocasión, Poppy, la líder de los trolls, descubrirá que existen otros muchos tipos de música aparte del Pop. En esta nueva aventura conocerán a trolls como Chaz, un troll que ama el jazz, a Hickory, un troll que adora la música country, a Trollzart, el troll de la música clásica, además de a Essence, la Reina del Funk, o a Trollax, el Rey del Techno.

Fecha de Estreno: 23 de octubre de 2020



Título: CRÓNICA DE UNA TORMENTA

Dirigida: por Mariana Barassi
Reparto: Ernesto Alterio, Clara Lago, Quique Fernández
Nacionalidad: España

SINOPSIS:

Antonio es el director de un importante periódico. Cuando llega el momento de elegir a su sucesor, dudará entre Maca, una periodista que apuesta por la cooperación y no por la verticalidad en el reparto de tareas, y Vargas, subdirector manipulador que se las sabe todas. La noche en la que Antonio habla con Maca del proceso de selección, ambos se quedan encerrados en el periódico por una fuerte tormenta. Durante esa noche hablarán a fondo, discutirán y revelarán cuestiones trascendentales de la vida, el periodismo, el amor, la muerte y el sexo.

Fecha de Estreno: 23 de octubre de 2020



Título: EL CLUB DE LOS DIVORCIADOS

Dirigida: por Michaël Youn
Reparto: Arnaud Ducret, François-Xavier Demaison, Audrey Fleurot
Nacionalidad: Francia

SINOPSIS:

Tras cinco años de matrimonio, y estando perdidamente enamorado de su mujer, Ben (Arnaud Ducret) descubre en público que su mujer le está engañando. Hundido, Ben intenta recuperarse de este duro golpe hasta que en su camino se cruza Patrick (François-Xavier Demaison), un ex-amigo que también está divorciado y le ofrece mudarse con él. Patrick quiere aprovechar al máximo su nueva soltería, pero Ben aún no está preparado para ello. Sin embargo, ambos se unen a otros divorciados, un grupo de cuarentones fiesteros que están comenzando a elaborar las reglas de "El club de los divorciados".

Fecha de Estreno: 23 de octubre de 2020

CULTURA

“Cartas Mojadas” de Paula Palacios, Premio del Público de la Sección Documental del Festival de Málaga

Cartas Mojadas de Paula Palacios, que ha obtenido el Premio del Público de la Sección Oficial de Documental de la 23ª edición del Festival de Málaga, apuesta por su estreno en cines, que tendrá lugar el 9 de octubre, de la mano de Syldavia Cinema. El largometraje, que cuenta con la producción asociada de Isabel Coixet, recorre los años más trágicos de la migración hacia Europa y la misión más dura del Open Arms.

SINOPSIS:

Miles de personas han cruzado el Mediterráneo los últimos años tratando de alcanzar Europa. Cartas Mojadas cuenta, a través de una voz misteriosa desde el fondo del mar, la epopeya más trágica de nuestra historia contemporánea. Siguiendo cartas escritas de madres a hijos, la voz acompaña al barco de la ONG Open Arms, en su misión más dramática, luchando por salvar a 550 personas de un naufragio. Después traslada al espectador a las calles de París, donde la violencia policial contra los migrantes contrasta con el esfuerzo invertido en alcanzar Europa. Olvidándonos de que se trata de una historia real, la situación empeora

cuando la película nos lleva a bordo de un barco de guardacostas libios y nos sumergimos en el lugar más peligroso del mundo, en Libia, donde se maltrata y esclaviza a seres humanos.

La apuesta de la directora de rodar la película casi al completo en el mar tiene como objetivo mostrar, según sus propias palabras, “desde ángulos diferentes la tragedia de la migración y la violencia que



SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES:

- 1: Rigor, severidad. Fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien.
- 2: Aroma. Raspabais.
- 3: Acrónimo de Remote Terminal. Fertilice. Deidad de la mitología egipcia.
- 4: Labrase. Abrasar, quemar.
- 5: Raspa. Baldosín.
- 6: Rasparían.
- 7: Debes dinero. Ácido ribonucleico.
- 8: Que padece miopía. Quehacer.
- 9: Barrio. Superficies. Copernicio.
- 10: Electrodos positivos. Muda, transforma.
- 11: Igualo con el rasero. Sujetarás con nudos.

VERTICALES:

- 1: Tostar o asar ligeramente un alimento. Cárabe.
- 2: Extremista, radical. Nombre de mujer.
- 3: Interjección usada de forma repetida para arrullar a los niños. Relativo al aire. A vosotros.
- 4: Estabas, existías. Upado.
- 5: Consonante. Pilón o lugar natural donde abreva el ganado.
- 6: Pieza de hierro o de otra materia rígida, en figura de circunferencia. Utiliza el arado. La de ahí.
- 7: Persona que hace análisis clínicos. Consonante.
- 8: Suciedad o porquería. Enfermedad de los bronquios.
- 9: Eusko Alkartasuna. Dar, traspasar. Antigua ciudad del sur de Mesopotamia.
- 10: Dispares. Justa, íntegra.
- 11: Cocinara en el horno. Canciones de cuna.

sufren miles de personas tanto en tierra firme como a bordo de las embarcaciones. Un drama que en los últimos años ha ido empeorando. Primero la gente moría en el mar, entre Turquía y Grecia. Luego, trataban de alcanzar Europa recorriendo por mar una distancia aún mayor y como única esperanza, estaban los barcos de rescate de las ONGs haciendo un trabajo que debería canalizar la Unión Europea. Pero el panorama cada

vez es más desalentador y hoy hay barcos militares libios, que apoyados por esa misma Unión Europea, interceptan las barcas de migrantes para devolverlas a Libia. Y allí he querido llevar también al espectador, porque si fuéramos conscientes del lugar de dónde huyen las personas que se arriesgan a viajar por mar, no existirían dudas en la sociedad civil sobre el valor de las labores de rescate que se realizan en el Mediterráneo”.

LA MEJOR OFERTA PARA TU EMPRESA EN SEGURIDAD, CALIDAD Y PRECIO



BFE>98%

Mascarilla quirúrgica tipo II
Caja de 50 unidades



Mascarillas FFP2—KN95
Caja de 10 unidades



Mascarilla reutilizable
Caja de 25 unidades



Guantes de nitrilo sin polvo
Caja de 100 unidades



Cubrezapato
Desechable
NON WOMEN
De 5gr/m2
Con elástico



Bata con mangas
Poliéster con Pvc
50 lavados
Impermeable
Puño ajustable



Bata con o sin mangas
Polipropileno
o Poliestireno
Desechable
Puño ajustable



Bolsas para manos - fabricadas
en HDPE mismo material que los
guantes. Rollos de 500 unidades
Material totalmente reciclable



Buzo de protección
Poliuretano - Poliéster
Reutilizable - Impermeable
Antibacteriano



Gorro de protección
Desechable
NON WOMEN
De 25 gr/m2
Con elástico



Gel Hidroalcohólico
Garrafa de 5L
Dosificador de 500 ml
Monodosis



Virucida desinfectante
Garrafa de 5L
Pulverizador de 750 ml



Mampara de división
Metacrilato
Cristal
Cualquier medida



Desinfección Ultravioleta
Efectividad del 99,99%
Mata gérmenes y
virus en pocos minutos

SEÑALETICA



VERDEMAR NOROESTE SL

Teléfono: 981 650 766 / 609 839 385

Correo: info@verdemarnoroeste.com - Web: www.verdemarnoroeste.com