

gratuito **amariñas**

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

tu periódico comarcal

NÚMERO - 38

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JUNIO - AÑO 2021



Uno de cada cinco autónomos lo son a la fuerza y preferirían trabajar por cuenta ajena

pág. 8



Río Oscos, Eo e Terras de Burón

pág. 6 y 7

Las localizaciones para las pruebas piloto del regreso de las fiestas se están cerrando y la Xunta remarca la responsabilidad de los promotores

Noche de San Juan, sin hogueras en las playas, pero sí sardiñadas en los barrios

Las tradicionales hogueras para celebrar San Juan podrán celebrarse en Galicia siempre y cuando cuenten con autorización de los ayuntamientos y en un formato "más reducido" de lo habitual. Así lo ha ratificado el conselleiro de Cultura, Educación e Universidade, Román Rodríguez, quien también ha confirmado que se están ultimando los detalles para las pruebas piloto que abren la puerta, el 19, al regreso de las verbenas y conciertos al aire libre en la Comunidad.

El conselleiro ha admitido que se va "muy justo" para San Juan, que se conmemora el 24 de junio, pero ha remarcado que las tradicionales hogueras forman parte de la cultura de Galicia y ha puesto el ejemplo de cómo se vive esta celebración en localidades como A Coruña. Dicho esto, ha asegurado que, aun-



que no será igual que en años previos a la pandemia, "en formato más reducido, con medidas de protección y, sobre todo, con la responsabilidad de las personas", las hogueras se podrán hacer "si las autorizan los ayuntamientos".

Al tiempo, con el foco en las pruebas piloto previstas para el próximo 19 de junio para las verbenas, ha explicado que se están cerrando las localizaciones. "Trabajamos para dar un golpe de ilusión", ha dicho Román Rodríguez, si bien

ha recalado que, al margen del valor simbólico de estas fiestas, también tiene relevancia económica, ya que unas 5.000 personas y sus familias viven de actividades ligadas.

La Xunta reclamará bonificaciones en la AP-9

La conselleira de Infraestructuras y Movilidad, Ethel Vázquez, ha destacado que el gobierno gallego carece de "información oficial" sobre el momento en el que se implantarán las bonificaciones "demandadas por la Xunta" para los usuarios de la AP-9 y ha asegurado que si no quedan establecidas antes, en julio las reclamará. "No tenemos información oficial sobre las bonificaciones de la AP-9", reconoció Vázquez.

"En enero hubo una nueva subida" de tarifas, añadió, pero se acumulan "atrasos y retrasos" en cuanto a la "aplicación de esas bonificaciones y, además, "en un contexto general de bajadas" en otras vías que dependen del Estado.

Vázquez recordó que la AP-9 es una vía "fundamental" para Galicia porque "vertebra" las comunicaciones de un "60 por ciento de la población".



MASCARILLA FFP2 NR ADULTO

Caja de 10 unidades (blancas / negras)

Alta eficacia de filtración BFE ≤ 98%

- Filtro absorbente antivaho • Resistencia respiratoria baja
- Blister individual • Homologadas por la UE según normativa
- EN 149:2001+A1:2009

Distribuidas por VERDEMAR GLOBAL. S.L. para España y Portugal.
c/Barcala nave 7. Pol. El Temple. Cambre. 981 650 766 / 609 839 385

4€ caja



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 (Sergesco).....981610602
Juzgado de Paz.....981610824
Guardia Civil.....981610067
Taxi.....981651111
Piscina Municipal.....981611338
Policía Local.....981610001
Protección Civil.....981636933
SOS Galicia.....900444222
Centro Urgencias.....981614901

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

Concello.....981791252
Albergue de Gandarío.....981620005
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



gratuito
As Mariñas
tu periódico comarcal

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

¡Hazte ver!

distribución mensual y gratuita en...

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

R&R
Verdemar Ediciones

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

Así lo aseguró durante su intervención en la inauguración de la IV Feria Nacional para la Repoblación de la España Rural "Presura 20" en Soria

España participa en la prueba del "pasaporte covid" de la UE



El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez en la inauguración de la IV Feria Nacional para la Repoblación de la España Rural "Presura 20" en Soria.

Redacción.

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ha anunciado que España será uno de los países que desde el pasado 7 de junio participa en

la prueba general para poner en marcha el denominado Certificado Verde UE Covid, que comenzará a funcionar el 1 de julio para reactivar el turismo internacional.

Así lo aseguró durante su intervención en la inauguración de la IV Feria Nacional para la Repoblación de la España Rural "Presura 20" en Soria, en la que ha puesto en valor el turismo interior y rural en

España que se impulsó ya durante el pasado verano y que espera que este verano también siga creciendo. "Quiero comenzar anunciando que España va estar también entre los países que van a realizar la prueba

general que se inicia a partir del 7 de junio y que va a ser decisiva para poner en marcha el certificado verde digital antes de que comience el verano", ha asegurado. Según Sánchez, se trata de una "gran noticia para la industria turística", pero "no sólo para los destinos turísticos de sol y playa, sino también para la oferta interior que crece en número y atractivo". El jefe del Ejecutivo ya anunció en Fitur que ese Certificado Verde UE Covid se pondrá en marcha el próximo 1 de julio y que facilitará la movilidad de los ciudadanos europeos vacunados, que presenten anticuerpos o prueba con resultado negativo dentro de la UE.

También anunció que España permite desde el pasado 7 de junio la entrada a los viajeros de todos los países que acrediten haber recibido la pauta completa de una vacuna reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Agencia Europea del Medicamento (EMA). Todo ello significa, según ha defendido Sánchez, que entramos ya en "una nueva etapa de superación de la pandemia, de reparación de daños y de transformación" del país. "Una nueva etapa de recuperación de indicadores muy positivos", ha apostillado.

DAF
CF 2018 XF
INTERNATIONAL TRUCK OF THE YEAR 2018

THE NEW XF
PURE EXCELLENCE

www.mabeso.com

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

DAF

El presidente señala que "perjudica" a los jóvenes gallegos que "más lo necesitan"

Feijóo en contra de la ley que penaliza las herencias en vida: "Atenta contra el Estatuto"



Redacción.

El presidente de la Xunta, Alberto Núñez Feijóo, ha sido rotundo al pronunciarse en contra del proyecto de ley que pretende cobrar una plusvalía a aquellos herederos que se deshagan de parte de lo recibido en vida de sus progenitores si todavía no han fallecido. "Una ley ilegal", ha calificado el mandatario autonómico si se llega a aprobar, que "atenta contra el derecho civil gallego", el "Estatuto", "autogobierno" y las "competencias" autonómicas.

Así, sobre lo que ha llamado "amenaza de subir impuestos en Galicia", Feijóo ha manifestado que es "francamente sorprendente". "Detrás hay una vulneración de los derechos civiles de los gallegos amparados en el derecho civil de Galicia, que tiene base en el Estatuto de Autonomía, y hay claramente una vulneración del autogobierno y una subida de impuestos. No es un tema menor", ha advertido.

El mandatario gallego, cuyo Gobierno ha defendido y aprobado la exención de impuestos de sucesio-

nes, censura que en este proyecto de ley -que ahora pasa a debate en la Cámara alta- "se establece una presunción de fraude" sobre los herederos.

"Que un padre o una madre que deja un piso o una cantidad económica a un hijo que está empezando a salir adelante, automáticamente, si ese piso o ese dinero se entrega o se vende antes de que fallezca el padre o la madre, hay un fraude; y sin embargo, si se vende después, no hay un fraude", ha expuesto Feijóo, para manifestar, de nuevo, que se trata de "un planteamiento cuando menos, muy sorprendente".

Es más, el jefe del Ejecutivo autonómico alertó de que, si alguien vende su herencia, se "supone" que es "porque lo necesita", "no porque le guste". "Si lo vende si muere, sí; si no, hay que pagar. Es una cuestión que es sorprendente, una presunción general de fraude. No hay antecedentes al respecto", ha aseverado Feijóo, quien ha concluido que "es difícil castigar más a los que más lo necesitan".

El mandatario autonómico también ha esgrimido que "no hay ningún

dato" de la Agencia Tributaria que avale esta cuestión. Recordó que en Galicia hay 142.000 ciudadanos que recibieron una parte de la herencia en vida. "Esto va a perjudicar a los jóvenes gallegos que ahora van a tener que pagar impuestos. Es difícil castigar más a quienes más lo necesitan", ha enfatizado Feijóo, quien ha recordado que las exenciones son para herencias "no ilimitadas", sino para bienes que "no superan una cantidad concreta" (un millón de euros).

"Lamento mucho esta falta de respeto al autogobierno de Galicia y esta acusación de fraude. Es una subida de impuestos y una vulneración del autogobierno que no podemos aceptar", ha remarcado el presidente autonómico. Feijóo ha avisado de que "empieza a llover sobre mojado" y de que, "en el caso de que se apruebe, será una ley ilegal porque atenta contra el Estatuto de Autonomía y las competencias" gallegas, lo que podría acabar derivando -si bien no lo mencionó expresamente en su intervención- en un nuevo conflicto de competencias entre Xunta y Estado.

5 millones de visitantes en el Xacobeo 2022

Redacción.

El COVID puso patas arriba las optimistas previsiones de la Xunta para el Xacobeo, aunque en el contexto pospandemia y de cara 2022,

fecha a la que se prolonga el Año Santo, Galicia no desiste en alcanzar cifras históricas. El presidente de la Xunta, Alberto Núñez Feijóo, las ha concretado: el objetivo, según defendió en Vigo, es "batir el

récord de cinco millones de visitantes". Así lo señaló durante la presentación de la campaña Camiña a Galicia, con la que invitó a sumarse a disfrutar de un "destino extraordinario, pero también seguro y de calidad".

El titular del Ejecutivo autonómico insistió en ello y lo argumentó con el porcentaje de gallegos vacunados: más del 50% de la población

El recurso telefónico se ofrece en todo el territorio a través del número 900 19 10 10

Miñones llama a usar los servicios de igualdad del Instituto de la Mujer

Redacción.

El recurso telefónico se ofrece en todo el territorio a través del número 900 19 10 10, tiene como objetivo brindar información sobre los derechos y recursos a disposición de los usuarios.

El delegado del Gobierno en Galicia, José Miñones, ha animado a las mujeres gallegas a conocer y hacer uso de los distintos servicios de asesoramiento sobre igualdad y derechos que pone a su disposición el Instituto de la Mujer.

En concreto, José Miñones señaló que este organismo, dependiente del Ministerio de Igualdad, acaba de reiniciar el Servicio telefónico de información y atención de los derechos de las mujeres a través de la línea 900 19 10 10 para "prevenir y eliminar cualquier tipo de discriminación por razón de sexo, brindando atención e información a las mujeres afectadas

sobre sus derechos y asistencia para, en su caso, tramitar denuncias", ha informado la delegación del Gobierno en un comunicado.

El servicio telefónico se ofrece en todo el territorio a través del número 900 19 10 10 y tiene como objetivo brindar información sobre los derechos y recursos a disposición de los usuarios. El horario de apertura es de lunes a viernes de 09.00 horas a 20.00 horas (excepto los días 24 y 31 de diciembre y 5 de enero, que será hasta las 18.00 horas) y los sábados de 09.00 a 14.00 horas. Fuera de este horario, funcionará un sistema de mensajería de voz que será atendido en un plazo de 24 horas, a contar desde el primer día hábil siguiente.

El servicio de información del Instituto dará respuesta a estas cuestiones en el plazo de veinte días hábiles, salvo aquellos asuntos que estén sujetos a plazos inmediatos, en los que el plazo se reducirá a cinco días hábiles.



José Miñones ha recordado que, además del teléfono, también se pueden seguir enviando consultas por escrito, a través de los formularios habilitados en la página web del Instituto de la Mujer.

ha recibido al menos una dosis y casi un 28%, la pauta completa. A su juicio, esos números convierten a Galicia en "el lugar más seguro de España". Su naturaleza, pero también el ocio, la gastronomía y sus fiestas, son -dijo- "claves" para poner rumbo a la reactivación del turismo. En su intervención, defendió que la opción de la vacunación debería poder ofertarse como "reclamo" para

visitantes, no solo en Galicia, sino en todo el país, si España pretende recuperar los 85 millones de visitantes internacionales.

Entiende que, para lograrlo, el Estado "debería tener las vacunas suficientes" para ofrecérselas a los turistas que lleguen y no estén inmunizado contra el coronavirus. Considera que sería "un activo importante y un reclamo en término de seguridad".

Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti



PESCAMAR SADA

ANZUELOS
CAÑAS DE PESCAR
CARRETES DE PESCA
REBONERAS / POTERAS
LÍNEAS DE CACEA
PLOMOS
ROPA / VINILOS
SEDALES
PROFUNDIZADORES
SEÑUELOS ARTIFICIALES
SURFCASTING COMPETICIÓN

Telf.: 981 62 23 80
Avda. del Puerto. nº 16. 15160 Sada

fso **Ferretería Sergio Oswaldo**

C/ República de Corea, 204
15112 PERULLO-OLEIVOS - A Coruña
Tel: 981 62 67 56 - ferreteriaoswald@gmail.com
https://www.cadeca88.com/fo

Cadena 88 ferreterías



RECORTES

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

email: recortes4@yahoo.es

Comercio de Sada - Tel y Fax: 981 62 62 65 - 15112 Perullo Oleivos - A Coruña



Karina Vázquez Pedreira
ABOGADA

NUEVA DIRECCIÓN

Avda. de La Coruña, nº 10, bajo 1. 15160 SADA
Telf.: 881 969 044 - karivp@hotmail.com

C|B
COBAÑO BETA, S.L.

Avda. A Coruña, 5-Bajo
15300 BETANZOS
Tels. 981 771 790 - 696 987 900

**REFORMAS
COCINAS Y BAÑOS**

cobanobeta@gmail.com

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, ciclomotoros, coches, furgonetas. Pinchazos, mantenimiento, aceites y filtros.

Tarabola, 95. Sada. 15160 La Coruña. Telf.: 981 942 686
lavadovergrasosurez@hotmail.com

PESCADERÍA Sada

háganos sus encargos de SARDINAS este verano

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



RB ELECTRICIDAD
RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasén
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 771 790
E-mail: rañayboedo@gmail.com

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

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



AUTOESCOLA NOVA SADA

MATRÍCULA, LIBROS, VIDEOTEORÍA Y TEST ON LINE + 10 PRÁCTICAS **200€**

c/ República Argentina, 46
Telf.: 981 623 702 - 15160 SADA (A Coruña)

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

Valdoncel, 2 • Betanzos. Telf.: 981 771 504

RECEPCIÓN EN ESPAÑOL - SERVICIO AL CLIENTE EN GALLEGOS



GABA

Afilado de cuchillos y tijeras.
Cerrajería.
Duplicado de llaves.
Mandos a distancia.
Reparación de calzado.

c/Árxel Fole, 4. El Temple. 15679 Cambre
649 883 531

GESTORÍA VIZOSO

Evita riesgos, contrata a un profesional

c/ Paseo Tierra Galuda, 1 Bajo
15670 - ACEA DA MA - Culleredo
Telf.: 881 941 788

Donde el Eo conoce al Salmón y el mar a la tortuga

Río Eo, Oscos e Terras de Burón

Redacción.

La Reserva de Biosfera Río Eo, Oscos y Terras de Burón ocupa una superficie de 159.379 ha, de las que 496 ha corresponden a aguas marinas someras, próximas a la costa de ambas comunidades y adyacentes al estuario del río Eo.

En consecuencia, la Reserva abarca un total de 158.883 ha terrestres repartidas en 14 municipios: 7 en la parte gallega (Ribadeo, Trabada, A Pontenova, Ribeira de Piquín, Vacía, A Fonsagrada y Negueira de Muñiz, todos ellos de la provincia de Lugo) y 7 de la parte asturiana (Castropol, Vegadeo, Taramundi, San Tirso de Abres, Villanueva de Oscos, Santa Eulalia de Oscos y Sano Martín de Oscos). Con todo, el reparto superficial no está tan equilibrado, ya que dos terceras partes (más de 108.000 h) se encuentran dentro del territorio gallego, mientras que el tercio restante (51.000 ha) es territorio asturiano.

Patrimonio Natural

En el territorio de la reserva es posible identificar un total de 41 tipos de hábitats de interés comunitario, de los que 11 son considerados prioritarios, centrados fundamentalmente en los ecosistemas dunares, los matorrales costeros, zonas húmedas continentales y bosques ligados a medios húmedos.

Entre las especies más destacables están diferentes especies que habitan en los corredores fluviales como el salmón atlántico (*Salmo salar*), la lamprea (*Petromyzon marinus*), el mejillón de río (*Margaritifera margaritifera*), el cangrejo



de río (*Austroptamobius pallipes*) y, entre los mamíferos se puede citar la nutria (*Lutra lutra*) o el ratón de almíscere ibérico (*Galemys pyrenaicus*).

Entre las especies de flora de interés, pueden destacarse 'taxons nemorais' característicos de formaciones del Terciario, como *Woodwardia radicans* y *Vandenboschia speciosa*, especies propias de matorrales húmedos como *Sphagnum pylaesii*, o los narcisos *Narcissus asturiensis* y *N. triandrus*.

También las aguas marinas de la reserva poseen una relevancia importante, puesto que en estas fue identificada la única especie prioritaria, la tortuga careta (*Caretta caretta*).



ROBOT CORTACESPED **iMow**
TU DESCANSO MÁS PERFECTO

STIHL

Cuidado inteligente del césped

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

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

con el patrocinio de Xardinova Coruña

Otros recursos

Los restos tumulares y dolmens son muy abundantes y aparecen repartidos por todo el territorio de la reserva, así como la multitud de conjuntos de la cultura castreña. Además de estos restos, es abundante el patrimonio arquitectónico, correspondiente tanto a la arquitectura religiosa como civil. La primera tiene una gran tradición, puesto que hubo en estas tierras varias fundaciones monásticas, además de un importante conjunto de capillas, iglesias y ermitas.

También destaca el patrimonio de tipo etnográfico, representado por pallozas, hórreos, cabazos, palomares, trobos, cortizos, alvarizas (para proteger las colmenas de los depredadores), corripas o ouriceiras. Existen dos rutas del Camino de Santiago que sirven de peregrinación hacia capital de Galicia: la Ruta de la Costa y el Camino Primitivo, ambos declarados Patrimonio Mundial de la Humanidad por la Unesco.

Servicios

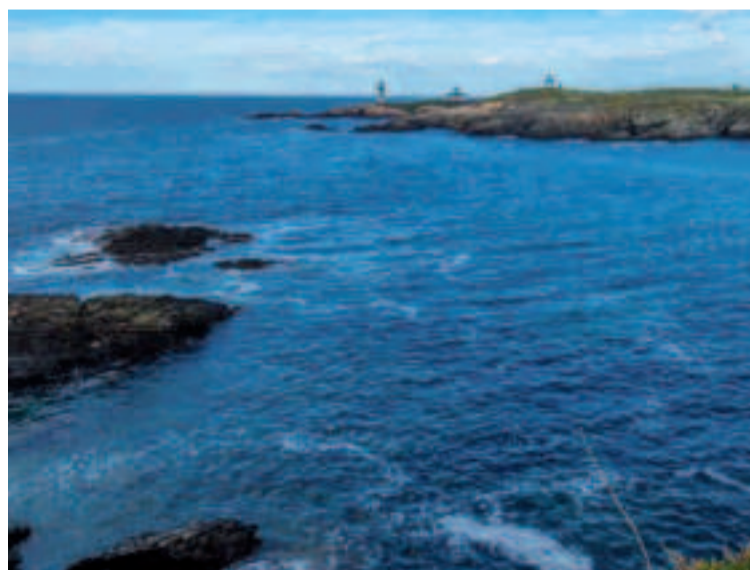
Alojamiento: Sí.
Comer: Sí.

Información de utilidad

Centro de Interpretación do Río Eo e do bosque de A Marronda
Dirección: Fonte (Baleira) Aula da Natureza Casa da Ría
Dirección: Monte de Santa Cruz - Ribadeo.

A tener en cuenta

La localidad gallega de Ribadeo y las asturianas de Castropol y Vegadeo / A Veiga concentran la mayor parte de la población. Son el acceso a puntos turísticos como el trecho costero y las playas también incluidas dentro de la Reserva (Ver Monumento Natural A Playa de las Catedrales). Existen dos excelentes maneras de conocer la diver-



sidad paisajística de la zona. Una es recorrer la Vía Verde del Eo que recuperó once kilómetros del histórico trazado ferroviario vinculado a las minas del hierro. El punto de partida de la ruta está al pie de las viejas chimeneas de los hornos de Pontenova. Para acompañar al río se atraviesan varios húmedos túneles y puentes colgantes hasta el lugar del Cairo, donde al Eo le entra la prisa por llegar a San Tirso de Abres, meta de la Vía Verde. La importancia del tren del hierro resurge en Ribadeo, recuperando el antiguo recorrido hasta el Cargadoiro, próximo a la fortaleza de San Damián. Todo en un paseo marítimo hasta el límite de Isla Pancha.

Consejos BAYROL: Sulfato de cobre en el agua de la piscina

Xardinova.

Las tabletas multifunción de algunas marcas contienen sulfato de cobre, ya que tiene la propiedad de destruir las algas. Pero muy pocos propietarios de piscinas conocen las graves consecuencias que puede tener dosificar sulfato de cobre en el agua: El cobre es un metal pesado y, por lo tanto, perjudicial

para la salud.

En las piscinas de líner pueden aparecer manchas marrones o negras muy difíciles de eliminar. Puede dañar las piezas metálicas y de plástico del sistema de circulación de la piscina (filtro, bomba, tuberías). A las personas rubias se les puede teñir el cabello de verde al bañarse. También se pueden teñir los bañadores. El agua de la piscina con sulfato de cobre

es perjudicial para el medio ambiente y se debería desaguar en una planta depuradora. ¡No se debe verter nunca directamente a la tierra!

Por todos estos motivos BAYROL no utiliza nunca sulfato de cobre. Todos los productos BAYROL son libres de metales pesados. Nuestra recomendación: Siempre que compre productos multifunción, vigile que no contengan sulfato de cobre.



Así lo indica el estudio realizado por La Caixa
"El autoempleo involuntario y dependiente en España"

Uno de cada cinco autónomos lo son a la fuerza y preferirían trabajar por cuenta ajena



Redacción.

Cuando se habla de ser autónomo, de lo gratificante que puede ser llevar las riendas de nuestro propio proyecto. Esto muchas veces supone muchas más horas de trabajo, entrar en áreas de gestión más allá de las que estamos acostumbrados en nuestra faceta profesional, como puede ser la comercial o la fiscal, por eso es muy importante estar convencido de dar este paso. Y no precisamente lo que ocurre con algunos inscritos en el RETA, puesto que uno de cada cinco autónomos lo son a la fuerza y preferirían trabajar por cuenta ajena.

Así lo indica el estudio realizado por La Caixa "El autoempleo involuntario y dependiente en España" que trata de analizar los motivos por los cuales los trabajadores deciden hacerse autónomos. Ocurre en todos los países que siempre hay un porcentaje de autónomos involuntarios, pero en España la

tasa es cinco puntos más alta. Además según indica el estudio son aquellos que se encuentran en una situación más débil, los que tienen más complicado acceder a un mercado laboral, los que en mayor medida se ven obligados a hacerse autónomos. La mayor incidencia se produce entre los hombres, los inmigrantes, los jóvenes, los trabajadores poco cualificados y los trabajadores del sector de la construcción.

Existe relación directa entre el PIB de las regiones y el porcentaje de autónomos involuntarios. A media que el PIB es más alto en una comunidad, más bajo es el porcentaje de autónomos forzosos. Por dos motivos fundamentales, porque hay más oportunidades de negocio y aumenta el número de profesionales que sí quieren trabajar por cuenta propia y por otro porque hay más oportunidades laborales para no tener que agarrarse al clavo ardiendo de hacerse autónomo.

Me gustaría saber cómo influye para tomar esta decisión el "caramelo" de la tarifa plana. A muchos les puede parecer atractivo si inician una actividad intentarlo con un descuento muy importante en la cotización, sobre todo durante el primer año, pero también en el segundo. Una vez pasado este periodo es muy posible que todos estos autónomos forzosos se den de baja y el porcentaje que se mantendría sería ínfimo.

Eso sin contar con los falsos autónomos, de los que se ha hablado mucho en el sector de los riders, pero que se extienden a a otras áreas, desde actividades como el despiece de carne donde durante años ha sido práctica habitual u otros como la abogacía o incluso diseño gráfico o web, por citar diferentes áreas. El cuento del autónomo emprendedor no es siempre la realidad.

La Dirección General de Tributos aclara que sí se pueden deducir los pagos, pero si cumplen con una serie de requisitos

Autónomos, ¿pueden deducir lo que pagan a familiares?

Redacción.

¿Puede deducirse un trabajador autónomo lo que paga a sus familiares? Una cuestión que se plantean aquellos autónomos que cuentan con familiares en la plantilla. Lo cierto es que, según la Dirección General de Tributos (DGT) si se pueden deducir lo que paguen a sus familiares siempre y cuando se cumplan una serie de requisitos.

La DGT ha confirmado a un trabajador que preguntaba sobre la posibilidad de deducirse lo que iba a pagar a un familiar que dichas deducciones son factibles. Sin embargo, ha advertido que solo son aplicables al cumplir con unas condiciones específicas.

Régimen adecuado y que perciba cantidades ajustadas al mercado laboral

Para ello será imprescindible que los autónomos hagan un contrato laboral a sus familiares. El trabajador contratado también deberá estar afiliado al régimen de la Seguridad Social oportuno y deberá realizar la actividad laboral de manera habitual y continuada. Aparte de eso, es importante que el trabajador contratado no perciba unas cantidades que

sean superiores a las estipuladas en el mercado, según el trabajo que desempeñe y la cualificación profesional.

De cumplirse todos esos requisitos sí que podría el trabajador autónomo deducirse lo que pague a sus familiares, ya que dichas retribuciones se considerarían como rendimientos del trabajo.

Régimen de autónomos

La Dirección General de Tributos recuerda en estos casos que el familiar deberá constar como autónomo (colaborador) y no como asalariado. Los expertos advierten que si el alta se realiza dentro del régimen general de la Seguridad Social, la administración podría deshacer esta cuestión. Se les incluiría, así, como trabajadores por cuenta propia de manera directa. Estos trabajadores se englobarían en lo que se conoce como autónomos colaboradores, pudiendo en este caso acceder igualmente a deducciones.

Esta situación se dará en aquellos familiares que sean de hasta segundo grado de consanguinidad o afinidad al trabajador autónomo. En concreto, se tendrá en cuenta la situación en el caso del cónyuge, descendientes, ascendientes y demás parientes. Pese a que estos trabajadores se consideren como autónomos colaboradores, los organismos oficiales aceptarán las deducciones que se les apliquen.





GESTORÍA

VIZOSO

Evita riesgos, contrata a un profesional

Gestión: Contable, Laboral y Fiscal
Servicio Jurídico: Laboral, Civil y Administrativo

c/ Paseo Tierno Galván, 1 Bajo
15670 - ACEA DA MA - Culleredo Telf.: 881 941 788



La Diputación de A Coruña destina medio millón a una senda peatonal en Alvedro

Culleredo.

El pleno de la Diputación de A Coruña aprobó por unanimidad el proyecto de acondicionamiento y mejora de la seguridad vial de la DP-3104 a su paso por el núcleo de Liñares, en el entorno del aeropuerto de Alvedro. Las obras, con un presupuesto de 553.442,41 euros, supondrán la construcción de una senda peatonal de cerca de 1,8 kilómetros, que partirá de la antigua iglesia de Santo Estevo de Tarrío y acabará en la intersección de la DP 3104 con la N-VI.

A este presupuesto deben sumarse los 11.889 euros de las expropiaciones de terrenos necesarias para acometer la obra, indicó la Diputación de A Coruña. Según explicó el alcalde cullerdense, el también diputado provincial José Ramón Rioboo, el Área de Vías e Obras “atende coa posta en marcha deste proxecto unha antiga reivindicación do Concello de Culleredo e da veciñanza de Liñares para mellorar a seguridade peonil nun núcleo que, a pesar de contar con numerosas vivendas nas marxes da estrada, carecía ata agora dun itinerario peonil seguro”, dijo Rioboo. La senda tendrá dos áreas diferenciadas, entre la zona donde existen viviendas, que estará construida con adoquín prefabricado de hormigón sobre zahorra, mortero y hormigón, y el resto de la actuación, con aglomerado asfáltico, a medio metro de la marca vial de la carretera. En los cruces de las calles, el adoquín de hormigón será sustituido por pavimento de adoquín de piedra natural, a lo que se unirán algunos muretes que será necesario construir, así como el retanqueo del eje de la vía en dos tramos: en la parada del bus y entre los puntos kilométricos 1+609 e 1+837, donde se sustituirá el talud existente por un muro de mampostería en su margen izquierdo, ampliando hasta un metro el ancho de la carretera para conseguir un itinerario accesible. El itinerario contará con todos los servicios necesarios y las obras contemplan la renovación de la señalización vertical y horizontal de todo el tramo, habiéndose establecido un plazo de ejecución de cuatro meses.

La sustitución por motores eficientes y regulación electrónica logrará una rebaja del 40% en la factura eléctrica

El Concello proyecta la mejora energética en los bombeos de aguas residuales



Estación de bombeo de Acea de Ama.

Culleredo.

El Concello de Culleredo anuncia que llevará a cabo un proyecto de implantación de mejora energética en los bombeos de aguas residuales, una de las instalaciones que emplean mayor electricidad y de forma continuada. Consistirá en la sustitución de las bombas actuales por unas nuevas dotadas de motores eficientes y regulación electrónica. Con esta actuación se logrará una rebaja del 40% en la factura eléctrica. Para emprender la actuación, el Gobierno municipal logró una subvención del IDAE (Instituto para la Diversificación y el Ahorro de Energía). En total, la inversión alcanzará los 188.055 euros, de

los que el organismo estatal inyectará 150.444 euros, siendo la cuantía restante procedente de las arcas municipales. El proyecto del Concello incluye la instalación de cinco bombas en la estación de bombeo de Acea de Ama y otras dos en el bombeo de Alvedro. Con su entrada en funcionamiento se conseguirá tanto una notable reducción de emisiones de dióxido de carbono como ahorro económico, según destaca el Concello cullerdense. En concreto, el Gobierno local explica que las nuevas instalaciones supondrán un gasto energético de 18.746 euros al año, frente a los 31.057 euros actuales, lo que implica un ahorro de un 39,64%. Y en cuanto a consumo se bajará en un 38,92%. El Gobierno local explica que el Instituto para la Diversificación y el Ahorro

de Energía acaba de notificar la concesión de la ayuda al Ayuntamiento. La financiación procederá del Fondo FEDER de la Unión Europea, en el marco del objetivo de economía baja en carbono. El plazo máximo para acometer el proyecto será el mes de julio de 2023, según indica el Ejecutivo local.

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, destacó la importancia del desarrollo de este proyecto, que al “implantar una tecnología respetuosa con el medio ambiente en el sistema de saneamiento” permite regular la red de fecales del ayuntamiento, uno de los que más recursos energéticos requiere debido a que debe estar en funcionamiento durante muchas horas.

Culleredo permitirá hacer hogueras privadas en San Xoán

Culleredo.

El Concello de Culleredo permitirá que se realicen hogueras en el día de San Juan en espacios privados, así como barbacoas, sardiñadas y actos similares en locales de hostelería, siempre que se comuniquen previamente a la Administración local.

Se deberán mantener en todo momento las medidas establecidas por la Consellería de Sanidade para garantizar la segu-

ridad de las personas que acudan a estos eventos. En el caso del ámbito privado, no se podrá comenzar a encender la hoguera hasta las 18.00 horas de la tarde, y no podrán tener una altura superior a la que determinen los Servicios de Emergencia y Seguridad Municipales que las inspeccionen; ese día, segundo avanza el ejecutivo municipal, «se reforzará la vigilancia por doble motivo: para velar por la seguridad de las vecinas y vecinos de Culleredo y para que el impacto ambiental sea el mí-

mo posible», aseguran.

Tanto en espacios privados como en locales de hostelería, estará terminantemente prohibido el uso de acelerantes para prender el fuego, y se deberá contar con sistema de extinción para la actuación ante emergencias. Para la comunicación de la realización de hogueras y barbacoas, está habilitada la dirección de correo electrónico sanxoan@culleredo.es, donde se deben incluir los datos de la persona responsable.

Tras una inversión de 230.000€ O Burgo y Acea de Ama estrenan iluminación led

Culleredo.

Culleredo ejecutó importantes actuaciones para la modernización de la iluminación pública en algunos de los entornos más residenciales del municipio, que se dotaron de alumbrado con led se acababan de completar en O Burgo y Acea de Ama, con una inversión de casi 230.000 euros. Los trabajos se llevaron a cabo en las avenidas de Juan Carlos I, de A Coruña y de Galicia, Acema de Ama, Costa da Lonxa y Alexandre Bóveda. Se sustituyeron los puntos de luz antiguos por otros led, que a la vez que supondrá un menor impacto medioambiental, también generará un menor coste.

O Concello retomará este verán os campamentos de conciliación

Culleredo.

O Concello de Culleredo retomará este verán os campamentos de conciliación tras o parón da tempada pasada por mor da pandemia. Nesta ocasión, coa regulación e limitacións especificadas por Sanidade, será posible ofrecer unha actividade moi demandada desde hai máis de 20 anos polas familias do municipio.

Serán, como é habitual, campamentos urbanos en horario de 9:00 a 14:00 horas, dirixidos para nenos e nenos de 3 a 12 anos de idade. Contarán coa opción de servizo de almorzo, de 7:30 a 9:00 horas, e de servizo de comida, de 14:00 a 16:00 horas. Desenvolveranse en CEIPs e polideportivos do municipio. “O obxectivo é ofrecer unha alternativa de lecer educativo durante o verán”, resume a concelleira de Educación, Jéssica Méndez. E é que as actividades buscarán sempre a vertente educativa, abordando temáticas de máximo interese como o medio ambiente, a igualdade e, en xeral, os valores. As restricións pola covid-19 xa están contempladas e a cociente de monitores por participantes cumprirase estrictamente. Ante calquera cambio, procederase a variar as condicións analizando o contexto vixente.

La concejala de Cultura, Mónica Varela, visitó el IES donde, conoció las diferentes muestras

El IES Afonso X O Sabio muestra 4 exposiciones realizadas por el alumnado sobre poesía y patrimonio litoral



IES Afonso X O Sabio.

Cambre.

Las paredes del IES Afonso X El Sabio abandonaron, de manera temporal, su color habitual. De hecho, en el hall del instituto confluyen decenas de tonos procedentes de las cuatro exposiciones elaboradas por el alumnado de varios cursos del centro: una alrededor del libro "Poemar o mar", otra sobre Xela Arias, una tercera en la que se recogen algunos de los faros más destacados de Galicia y una última con fotografías de naturaleza. La concejala de Cultura, Mónica Varela, visitó el IES donde, acompañada por la coordinadora del Equipo de Dinamización Lingüística, Mar Hermida Pico, conoció las diferentes muestras.

La responsable del área de Cultura puso en valor los trabajos realizados por los rapaces y chicas, "nos que se apreza un gran esfuerzo e dedicación". Varela explicó que este tipo de iniciativas "son funda-

mentais na medida en que os mozos e mozas aprenden cousas dun xeito diferente e práctico".

Por un lado, el instituto participa en el proyecto Senda Litoral (en el que toman parte cuatro centros de Galicia), promovido por la Fundación Galicia Sostible en colaboración con la Asociación de Estudiantes e Novos Xeógrafos de Compostela y con la Secretaría Xeral de Política Lingüística, entre otras administraciones. La participación del instituto cambrés dio como resultado una recreación de diferentes faros de Galicia, como a Torre de Hércules, faro de Estaca de Bares, Cabo Villano, etc.

A mayores, se trabajó con el libro "Poemar o mar", de Antonio García Teijeiro. Igualmente destacable es la muestra realizada sobre Xela Arias, en el que los estudiantes sacaron todo su ingenio para por en valor a trayectoria y el trabajo de la autora homenajeadas en las Letras Galegas 2021.

Los jóvenes de entre 12 y 30 años ya pueden hacerlo en Casa Arrigada y Casa Palmeiras, sin tener que desplazarse

Cambre, uno de los diez puntos para activar el Carné Xove en la provincia

Cambre.

El municipio de Cambre se ha convertido en uno de los diez puntos de la provincia de A Coruña donde se podrá activar el denominado Carné Xove de la Xunta, dirigido a los gallegos de entre 12 y 30 años y que supone acceder a descuentos y ayudas para ir a actos culturales, para transporte, alojamiento, servicios educativos o comercio.

Los jóvenes cambreses podrán acudir, para activar su tarjeta,

a la Casa da Arrigada y a la Casa das Palmeiras, sin salir del municipio. El Concello ya inició esta activación pues la Xunta ya está enviando estas tarjetas a los domicilios de los jóvenes de entre estas edades, de forma gratuita.

Las tarjetas llegan con los datos cubiertos pero falta el código de activación para su funcionamiento. El Concello cuenta con dos impresoras de carnés especiales en estas dos casas de la juventud, a las que podrán acudir en su horario habitual de atención al público. El concejal

de Deportes e Xuventude, Daniel Mallo, explicó que la Xunta ofreció esta posibilidad a todas las Oficinas Municipales de Información Xuvenil (OMIX) y en el caso de Cambre se consideró "fundamental sumarse para incrementar el número de servicios para los jóvenes". Mallo también resaltó que de esta forma se "garantizará una mayor comodidad para los jóvenes, que no tendrán que desplazarse". Con el Carné Xove no solo se podrán tener descuentos en Galicia y resto de comunidades sino también en cuarenta países europeos.

Actividades juveniles con talleres, deporte y búsquedas del tesoro

Cambre.

La OMIX de Cambre continuará, en el mes de junio, con su calendario de actividades para los más jóvenes del municipio.

Lo hará con la organización de varias actividades deportivas, talleres e incluso una búsqueda del tesoro. Todas las propuestas se llevarán a cabo en cumplimiento con las medidas higiénico-sanitarias para reducir el riesgo de contagio por la covid-19.

El viernes, 11 de junio a las 18.00 horas, está prevista la realización del taller "Venres de tapas" en formato online.

Las personas participantes aprenderán a elaborar tortilla de patatas al microondas y tortilla de calabacín, San Xacobes de calabacín y queso, fingers de pollo y ketchup casero.

El viernes, 18 de junio, habrá doblete de actividades juveniles. Por un lado, la OMIX llevará a cabo una Batalla de galos (Casa Arrigada, a las 16.30 y a las 18.30 horas) o, lo que es lo mismo, un enfrentamiento verbal rimado entre dos o más personas. Por el otro, se organizará un taller de pulseras y otros complementos de cara a los meses de verán (Casa Palmeiras, 16.30 y a las 18.30 horas).

La última propuesta llegará el viernes, 25 de junio, con la búsqueda del tesoro "Orientación templaria". Será a las 18.00 horas en Casa Palmeiras.

Las personas interesadas pueden inscribirse en omix.cambre.es. Para más información, tienen a su disposición los teléfonos:

981 61 31 70 Casa Arrigada
981 65 02 69 Casa Palmeiras

Álex Mene gana el XXIV Premio de Poesía de Carral

Os puntos do impacto, un poemario con un "universo original y coherente y con una estructura bien elaborada en la que sobresale la solidez de la voz poética", con un "retorno del ser humano a la naturaleza para diluirse en ella", ha conquistado al jurado del XXIV Premio de Poesía Concello de Carral, que le ha otorgado el galardón a su autor, Álex Mene, vigués doctor en Bellas Artes y periodista que también ha publicado un álbum ilustrado, ganó el certamen de literatura infantil y juvenil Muíño do Vento, y en 2020 obtuvo el tercer premio en el Certame de Narracións Breves Manuel Murguía. Un acto en la Casa da Cultura de Carral sirvió para otorgar este galardón al ganador de este año en presencia del alcalde, ediles, jurado y el secretario xeral de Cultura.



MASCARILLA FFP2 NR INFANTIL

Caja de 10 unidades

Alta eficacia de filtración BFE ≤ 98%

- Blister individual • Para niñ@s de 8 a 10 años
- Homologadas por la UE según normativa
• EN 149:2001+A1:2009
- Blancas, negras, azules, rosas y con dibujos variados

Distribuidas por VERDEMAR GLOBAL. S.L. para España y Portugal.
c/Barcala nave 7. Pol. El Temple. Cambre. 981 650 766 / 609 839 385



5€ caja

O Concello asumirá a redución do recibo da auga que se aplicará aos hostaleiros que non abriron por restricións da Covid

Redución do recibo da auga que se aplicará aos hostaleiros

Betanzos.

A alcaldesa, María Barral, mantivo unha reunión con representantes da Plataforma SOS Hostalaría Betanzos na que lles trasladou a "total colaboración" do Concello á hora de pór en marcha iniciativas que "dinamicen o sector".

"Propostas para a celebración da Semana da Tortilla ou a Semana do Pincho serán sempre ben recibidas, pero tamén estamos abertos a estudar aquelas que sirvan para dinamizar o sector noutras épocas do ano sen coincidir coas actividades que xa ten programadas o Concello", indicou a alcaldesa. María Barral repasou, durante a reunión, cada un dos compromisos adquiridos polo goberno local no manifesto asinado hai tres meses, "aspectos nos que se avanzou durante este tempo". Entre eles, a redución no recibo da auga polos días nos que a hostalaría estivo pechada para cumprir as restricións da autoridade sanitaria. "Despois de varias reunións de traballo e canalizar o asunto coa empresa concesionaria, ese desconto realizarase de maneira lineal a todos os hostaleiros e hostaleiras que tiveron que pechar os seus negocios polas restricións. "O Concello

asumirá esa contía que será fará efectiva, espero, no próximo recibo", afirmou Barral, quen é consciente "que os aspectos administrativos atrasaron que a redución fose efectiva con anterioridade como era intención do goberno local".

Ademais, o Concello lembrou os programas de axudas á hostalaría e comercio cuns 400.000 euros da Deputación e Concello en 2020; e outros 96.000 euros deste ano que o Concello sumará á axuda da Xunta. María Barral explicou, ademais, que están en marcha diversas actuacións para dinamizar a economía local e por extensión a hostalaría de cara ao verán, con actividades todas as fins de semana desde mediados de xuño ata setembro. Tamén indicou que se mantiveron reunións con compañías eléctricas para tentar unha redución do recibo de subministración tendo en conta que os locais estiveron pechados e co Consorcio das Mariñas polos recibos da recollida de lixo. Mantéñense as vías de diálogo abertas aínda que, recoñeceu, que "é complicado o poder chegar a acordos". Barral anunciou que se convocará de novo a mesa de traballo, na que están representados comerciantes, hostaleiros e hostaleiras.

Se investirán cerca de 600.000 euros

Betanzos saca a contratación la primera fase de las obras del Pasatiempo



Estanque del Retiro de El Pasatiempo en Betanzos.

Betanzos.

La Junta de Gobierno local de Betanzos aprobó la licitación de las obras de restauración y conservación del estanque del Retiro de El Pasatiempo, la primera actuación del plan de recuperación que impulsa el Ayuntamiento.

Se trata de los primeros trabajos incluidos en el convenio firmado entre el propio Ejecutivo y la Diputación, que prevé una inversión de 750.000 euros. Las obras tendrán un coste de 524.929 euros y su duración se prolongará por espacio de 15 meses. "Teniendo en cuenta la complejidad de las actuaciones, el pliego recogerá una serie de requisitos para el contratista que deberá de ser una empresa especializada en el área de res-

tauración y rehabilitación, que deberá acreditar su solvencia técnica con una relación de obras ejecutadas en los últimos cinco años, avaladas con certificados de buena ejecución", explican. La alcaldesa, María Barral, destacó el papel "fundamental" que en este proceso tuvo y tiene la Diputación, "que desde el primer minuto se implicó para destinar al pasatiempo una partida que entendemos muy importante y que permite un proceso de recuperación, por fases, que sin su ayuda sería imposible". Barral insistió en que "la colaboración de la Xunta no puede limitarse a la redacción del plan director, sino que debe incluir una cantidad económica, como mínimo similar a la de la Diputación, teniendo en cuenta que es un Bien de Interés Cultural".

El PP de Betanzos critica el "total abandono" del pabellón deportivo de Guiliade

Betanzos.

El PP de Betanzos afea al Gobierno local el "total abandono" del pabellón deportivo de Guiliade. La formación sostiene que los vecinos de este núcleo de la parroquia de Piadela les han trasladado su malestar por el deficiente estado en que se encuentra este polideportivo, que fue construido hace veinte años gracias a la donación de un residente en la localidad, Marcelino Vázquez Presedo, que aportó alrededor de 360.000 euros para "que el vecindario de Guiliade y la parroquia de Piadela pudiesen contar con unas instalaciones deportivas y de ocio dignas".

La portavoz del PP, Cecilia Vázquez, denuncia que las cristaleras y las canastas de este polideportivo están rotas y que el edificio presenta, en general, un "estado de abandono muy preocupante". El grupo municipal popular insta al Gobierno local a acometer "lo antes posible" los trabajos de reparación y mantenimiento y le echa en cara la "desconsideración hacia los vecinos".

Plan de reposición y limpieza del mobiliario en locales municipales

Betanzos.

El Concello de Betanzos ha comenzado el plan de reposición y limpieza del mobiliario en locales municipales ante los actos incívicos que vienen siendo provocados por los vándalos durante la pandemia, contexto en el que estaba terminantemente prohibido acceder a los mismos. Ya son varios los lugares en los que se ha encontrado alguna ventana o puerta forzadas para acceder a los mismos y provocar robos y destrozos.

El goberno local ya ha actuado en los locais sociais de As Angustias, Castro, Xan Roza, A Condesa y A Ribeira, y esta semana los traballos se centran en el de Guiliade. El principal objetivo del goberno local es ponerlos a punto para el asociacionismo betanceiro, quienes son usuarios de estos espacios.

2 GAFAS
97€

1 gafa de sol
1 gafa graduada

www.opticabetanzos.es

Óptica betanzos

Valdoncel, 2 - 981 771 504 - Betanzos

AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo
BETANZOS (A Corcha)

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

El proyecto, que incluye las alegaciones presentadas, permitirá construir también otra en Guísamo

El Gobierno aprueba el proyecto para convertir en rotonda el cruce de la N-VI en Guísamo



Bergondo.

El Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana aprobó definitivamente el proyecto para la construcción de una rotonda en el cruce de Ferrol de la Nacional-VI. Así lo anunció la subdelegada

del Gobierno, Pilar López Rioboo, durante una visita a Bergondo. Este es el paso previo al inicio de las expropiaciones para su posterior licitación. El proyecto, que incluye las alegaciones presentadas, permitirá construir también otra en Guísamo, en la intersec-

ción con la carretera de Cambre. La alcaldesa, Alejandra Pérez Márquez expresó su sentimiento de "alivio xa que son catorce anos demandando melloras e parece que este proxecto se achega á súa fase final" y pidió "axilidade na súa tramitación".

El Gobierno de Bergondo había insistido en reiteradas ocasiones en la urgencia de iniciar el procedimiento de licitación del proyecto, que se había estancado tras la publicación de las alegaciones en abril 2019. En este sentido, Pilar López Rioboo reiteró "o compromiso do Goberno de comezar canto antes con esta infraestrutura tan demandada".

Por su parte, el edil de Infraestructuras, Juan Fariña recordó que "hai pouco estábamos plantexándonos medidas de protesta e nós o que queremos é aplaudir as obras, que se materialicen os proxectos".

Las actividades abarcan un amplio abanico, natación, fitness para adolescentes, voleibol, ajedrez, balonmano, gimnasia rítmica, andainas, depocampus y un aula lúdica llena de actividades culturales

Abegondo abre el plazo para inscribirse en las actividades de verano

Abegondo.

El Concello de Abegondo abre el plazo para realizar las inscripciones en las actividades culturales y deportivas municipales que se organizan en los meses de verano. Hay un seguro obligatorio de 8€ válido para todas las escuelas municipales que tendrá validez hasta el 31 de agosto. Las inscripciones deberán realizarse vía mail, enviando el formulario a deportes@abegondo.gal o cultura@abegondo.gal. También en el Registro Municipal o por sede

electrónica. Nunca se podrá hacer a través de los monitores o entrenadores.

El Concello se reserva el derecho de iniciar, suspender o modificar los horarios según el número de inscritos o las necesidades del servicio. En estos casos, los entrenadores y monitores de las actividades informarán a los usuarios. Las actividades abarcan un amplio abanico, natación, fitness para adolescentes, voleibol, ajedrez, balonmano, gimnasia rítmica, andainas, depocampus y un aula lúdica llena de actividades culturales.

Los trabajos para mejorar esa canalización, que se llevan a cabo en la citada vía perpendicular a la antigua N-VI, incluyen el desbroce y la limpieza de la zona, el reperfilado y acondicionamiento de una cuneta triangular existente

Bergondo inicia los trabajos de mejora en la canalización de pluviales de Guísamo

Bergondo.

El Concello de Bergondo ha iniciado los trabajos del proyecto de mejora de la canalización de aguas pluviales en el lugar de Bos, parroquia de Guísamo, al que destina un presupuesto de 19.336,89 euros. En esta zona existía anteriormente un problema de evacuación de pluviales generado por la concentración de la escorrentía de la zona industrial próxima en un

punto que se desagua a la cuneta de la carretera perpendicular a la antigua N-VI. Los trabajos para mejorar la canalización, que se llevan a cabo en la citada vía perpendicular a la antigua N-VI, incluyen el desbroce y la limpieza de la zona, el reperfilado y acondicionamiento de una cuneta triangular existente y, en el punto de desagüe de la zona industrial, la instalación de una arqueta de recogida y un colector de PVC sobre el que se construirá una cuneta de hormigón.

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



Teléfono: 981 638 680 / 600 830 385
Polígono del Temple, Calle Bareala nave 7
15670 - El Temple - Cambre



Mascarilla Quirúrgica TIPO I

Tres capas

Capa exterior: Tejido Non Woven – Hidrófugo

Capa intermedia: filtro melt-blown

Capa interna: No desprende fibras, no irrita libre de latex

Protección contra fluidos corporales

Fabricadas en Europa

Todos los certificados europeos

3 € la caja

O Concello denuncia o incumprimento de R na instalación de fibra subvencionada polo Estado

Oleiros.

A compañía de telecomunicacións R foi subvencionada polo Estado para instalar fibra óptica en diversos núcleos do Concello de Oleiros. Ademais de incumprir o prazo dado polo administración para executar este proxecto (finalizaba en 2019), zonas de Maianca, Serantes e Lorbé que estaban previstas cubrir aínda non contan co servizo a día de hoxe.

O Concello está a demandar continuamente, tanto ao Goberno central como á Xunta de Galicia, que supervisen o cumprimento das subvencións concedidas ás compañías de telecomunicacións e que as obriquen a instalar o acceso por banda larga a internet en todas as zonas urbanas de Oleiros. Os intereses económicos das empresas privadas e privatizadas, que contan co beneplácito das administracións públicas competentes neste ámbito, está a impedir que os cidadáns dispoñan dun servizo esencial para o ámbito laboral ou para realizar todo tipo de xestións persoais.

Comeza a funcionar a zona ORA nas inmediacións das praias

Oleiros.

Desde o día 1 de xuño comeza a funcionar o sistema de cobro por estacionamento nalgúns aparcadoiros das inmediacións das praias de Santa Cristina, Bastiagueiro, Santa Cruz, Naval e Mera.

A ORA estará activa durante toda a tempada de verán, ata o 15 de setembro, de luns a domingo, en horario de 12.00 a 20.00 horas. A tarifa parte dos 50 céntimos que posibilita estacionar unha hora, ata os 5 euros que permiten deixar o vehículo durante todo o día. Tamén hai tramos intermedios, como o de 3 euros, para aparcarse durante 4 horas.

Os preparativos para lograr unha ampla mobilización están sendo o obxecto de varias xuntanzas

Encontro de afirmación en Meirás como lugar de memoria colectiva do pobo galego



Sada.

Carlos Babío, portavoz de Defende Meirás, Manuel Pazos, directivo da CRMH da Coruña, e Manuel Pérez Lorenzo, en representación da Iniciativa Galega pola Memoria (IGM), reuníronse en Sada co alcalde, Benito Portela, e coas concelleiras Paola Mondaca e Laura Pena para acordar os detalles dun evento que o Concello de Sada apoia e no que asumirá as necesidades logísticas da organización. “O noso desexo é que Meirás empece unha nova vida a partir do 19 de xuño. Diante da irresponsabilidade da Xunta, que intenta pasarlle a pelota ao Estado á hora de protexer todos os bens móbeis do Pazo, a sociedade civil galega volverá responder como xa o fixo cando se tratou de recuperar a propiedade”, apuntou Carlos Babío.

En medio do que considera un “divorcio administrativo e xurídico” que só beneficia aos Franco, o portavoz de Defende Meirás espera que o evento sirva para dar unha resposta contundente “á rapina e á impunidade que representan os Franco”. Pola súa banda, Benito Portela reafirmou o apoio “decido e continuado” do Concello de Sada

á causa de Meirás, e reclamou “o desbloqueo institucional entre a Xunta e o Estado” para que a protección a todos os bens do Pazo se amplie de inmediato. O alcalde de Sada tamén mostrou a súa predisposición a acordar un convenio entre a Administración estatal, a galega e o propio Concello “para a xestión compartida do Pazo”.

O acto comezará ás 12 do mediodía do sábado 19 de xuño. A Iniciativa Defende Meirás enviou esta semana unha proposta detallada á Secretaría de Estado de Memoria Democrática para que o Estado abra Meirás a un evento de carácter reivindicativo e festivo. “Atopamos boa disposición”, avanzou Carlos Babío, “xa que a esta altura, e mesmo polas condicións nas que estamos, non tería sentido ningún facer a concentración fóra”.

A marcha cívica consistirá nun paseo polos xardíns de Meirás, rodeando as Torres, até chegar á fachada. Tamén se negocia unha actuación musical. Será un acto breve e concorrido na medida que permitan as normas sanitarias. Iniciativa Defende Meirás mantén viva unha campaña de captación de apoios en change.org

El programa cuenta con actividades de pequeño formato y ambiente en la calle

Sada programa un verano muy familiar

Sada.

Sada da por descartada la posibilidad de abrir las playas para la celebración de cacharelas en la noche de San Xoan. Para el Ayuntamiento de Sada este verano será similar al anterior, evitando grandes concentraciones de gente que harían muy difícil el control de las medidas de seguridad establecidas para combatir la COVID. La evolución de la situación epidemiológica es buena y debemos actuar siempre desde la cautela y prudencia.

Desde el área de Seguridad Ciudadana se ordenará un dispositivo de vigilancia y control en la noche de San Xoán, para controlar tanto los accesos a las playas como para actuar en las intervenciones que puedan surgir en las celebraciones personales que sí están permitidas, siempre que se cumpla que normativa establecida por las autoridades en el referido al Covid.

El Ayuntamiento recuerda que para hacer una hoguera en una parcela personal, se debe presentar una comunicación previa

indicando el lugar de la celebración de la misma. Por otra parte, el Ayuntamiento está trabajando en un programa de fiestas en un entorno de seguridad, acorde a la situación sanitaria programando actividades en formato pequeño de carácter familiar para crear ambiente en la calle durante este verano. En las Fiestas del Carmen, 16, 17 y 18 de julio se celebrará el "Festival do Carme", un formato de pequeños conciertos y artes escénicas. Además, se programa el Mercado Marineru y también la presencia de los Patexeiros. La “Feria Modernista” se celebrará el 31 de julio y 1 de agosto en una versión condicionada por las restricciones sanitarias vigentes. Confirman el Picnic modernista, pasacalles así como actividades musicales y de ocio en pequeño formato. Sada celebrará las Fiestas de Agosto del 13 al 18, sin sardiñada y sin orquestas, pero con ambientación en la calle con actividades, incluyendo en la programación el concierto de Ellas son Artistas el 15 de agosto.



La “Feria Modernista” se celebrará el 31 de julio y 1 de agosto.



SEMENTEIRA

AGRO · XARDÍN · APICULTURA
ANIMAIS COMPAÑÍA · ENOLOXÍA



Telf.: 981 773 269

www.sementeirabetanzos.es

sementeira@sementeira.es

c/ Doctor José Fariña, 6 bajo

Reparto gratis a domicilio.

Por obras del ascensor de Os Castros se suprime la parada de bus

A Coruña.

Las obras que se están realizando en Os Castros para la instalación de un ascensor han obligado a la Compañía de Tranvías a suprimir la parada que hay bajo el mirador. Esto afecta a las líneas 2A, 12, 14, 17 y 20. Los viajeros se podrán bajar o subir un poco antes, en la parada de la avenida da Concordia, salvo los de la línea 14, que parará en la parada de Os Castros. Tranvías no ha informado cuánto durará esta modificación.

Nueva sede corporativa de Hijos de Rivera en el polígono de Agrela

A Coruña.

La Junta de Gobierno Local dio luz verde a la solicitud formulada por Hijos de Rivera para construir su nueva sede corporativa en el polígono de Agrela, diseñada por el arquitecto Manuel Gallego Jorredo. Las obras, valoradas en 13 millones de euros, tienen un plazo de ejecución de 24 meses y se realizarán en las instalaciones del antiguo centro comercial Comcor, que cerró en 2019.

“Es una buena noticia para la ciudad y una apuesta de Estrella Galicia por afianzarse en la ciudad donde nació, en un lugar en el que dispondrá de más superficie”, destacó la alcaldesa, Inés Rey, quien también informó de una licencia otorgada a Habitat SAU para construir un nuevo bloque de viviendas de 16 alturas en Someso.

líneas eléctricas en Arteixo

Arteixo.

Alternativa dos Veciños de Arteixo informa de que ha solicitado una reunión con la directora xeral de Planificación Enerxética e Recursos Naturais de la Xunta para tratar la eliminación de las líneas de alta tensión que atraviesan la urbanización de Sol y Mar, en Oseiro, y para demandar que se archive el proyecto que pretende la instalación de una línea de alta tensión desde el parque eólico de Monteaugudo hasta Morás.

El suceso dejó calcinada por completo una habitación de la casa

Dos personas trasladadas por inhalación de humo tras un incendio en Arteixo



Arteixo.

Al hilo de las 23.00 horas, el 112 Galicia recibió la llamada de un particular para informar de que estaba ardiendo una vivienda, en el lugar de Chamín de Arriba. La persona aclaraba que los habitantes ya habían abandonado el interior de la casa pero que había edificaciones, muy cerca, que podían correr peligro debido al fuego. «Estabamos pechando o bar, xa eran as once, cando nos de-

catamos de que había moito fume. Fomos pechar as ventás e a porta e vimos como estaba a arder a casa que temos ao lado. A señora cremos que durmía e a espertou o home. A ambulancia atendeuna aquí a ela e ao marido, pero preferiron levalos ao hospital, para que os visen mellor», relata David, el responsable del bar O Piñeiro de Chamín que dio alerta a los servicios de emergencias y también a la familia de los afectados. En la vivienda, vive la pareja, de en torno a los 70 años. Al parecer,

el incendio pudo deberse a un cortocircuito que se originó en la sala y la mecha pudo prender después en el mobiliario. Al lugar se desplazaron los Bomberos de Arteixo. Al finalizar las tareas de extinción, la dotación de Bomberos desplazada hasta el lugar de los hechos le confirmó al CIAE-112 que las llamas habían calcinado una habitación de la vivienda, por completo, y que también provocaron daños en una de las plantas de la casa.

El Puerto también mantiene conversaciones con ADIF y Puertos del Estado

El Puerto apuesta por separar la urbanización de Batería y Calvo Sotelo de la de San Diego

A Coruña.

El presidente de la Autoridad Portuaria, Martín Fernández Prado, expuso en la reunión del Consejo de Administración la intención del Puerto de abordar de forma separada la transformación de los muelles de Batería y Calvo Sotelo de la de San Diego por las “diferencias existentes en cuanto a tamaño y horizonte temporal”.

El presidente de la Xunta, Alberto Núñez Feijóo, ya informó en varias ocasiones de su apuesta por dedicar San Diego a la promoción de viviendas. Después de que el Concello rechazase el planteamiento efectuado por el Gobierno gallego por el cual la administración autonómica se haría con

el control de los terrenos de la Batería y Calvo Sotelo al abonar trece millones de euros por el 51% de su valor, mientras que el resto sería aportado por el Ayuntamiento y la Diputación, Prado señaló que el Puerto “sigue trabajando para lograr un consenso de las administraciones”. La principal finalidad, explica, es “mantener la titularidad pública de ambos muelles, de forma compatible con el equilibrio financiero de la Autoridad Portuaria y el principio de autosuficiencia financiera de la Ley de Puertos del Estado”. El Puerto también mantiene conversaciones con ADIF y Puertos del Estado para cerrar los detalles del proyecto técnico del enlace ferroviario a punta Langosteira y definir el convenio que regulará el desarrollo de los trabajos con el objetivo de que se liciten en

otoño. El Consejo de Administración del Puerto le ha otorgado una nueva concesión al Real Club Náutico para explotar las instalaciones de As Ánimas hasta diciembre de 2035.

El baño en O Parrote estará permitido el próximo verano

A Coruña.

La Xunta autoriza el proyecto municipal para delimitar la zona con boyas. El baño estará oficialmente permitido en O Parrote el próximo verano. La Xunta remitió el pasado día 3, una carta al Concello en la que autoriza un proyecto que permitirá sumergirse de forma legal en esas aguas y que consiste en la delimitación mediante boyas de la zona próxima a la salida de la Solana.

En marzo del mes pasado, la Consellería de Sanidade había dicho que no a la solicitud municipal al entender que el lugar no les parecía “apropiado como zona de baño” porque “la calidad del agua puede estar modificada por los lodos, aguas de sentina y residuos oleosos de las salas de máquinas de los barcos y de los equipos de purificación de los combustibles y de los lubricantes de motor procedentes de dicho tráfico”. Esto llevó al Gobierno local a solicitar al Gobierno gallego que realizase análisis y a proponer, con el plázet de la Autoridad Portuaria, la delimitación del lugar mediante boyas. Ahora se iniciarán los trámites para que todo quede regulado. La decisión obligará al Ayuntamiento, entre otras cuestiones, a destinar socorristas al lugar durante el día.

Área sanitaria de A Coruña y Cee

A Coruña.

Solo 15 personas necesitan atención hospitalaria a causa del covid-19 en el área de A Coruña. La pandemia vuelve a registrar un nuevo descenso de los pacientes ingresados.

ROBUR

Clinica Dental

Federico Tapia: 981 151 239

Elviña: 981 281 452

Ventorrillo: 981 273 566

Narón: 981 381 911

Santiago: 981 572 568

ODONTOLÓGIA GENERAL * ORTODONCIA * ODONTOPEDIATRÍA * PERIODONCIA * CIRURXÍA * IMPLANTOLÓGIA * ESTÉTICA DENTAL

Plan parcial de Os Airíos para atraer nuevas empresas

La Consellería de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda anunciou que ha informado favorablemente a la segunda modificación puntual del plan parcial del polígono de Os Airíos, en As Pontes, para facilitar al asentamiento de nuevas empresas. En estos momentos, la capacidad del parque está “prácticamente esgotada” y, explica la administración autonómica, “boa parte das parcelas destinadas a usos industriais están ocupadas”. Esta autorización permitirá, por ejemplo, actuar sobre el área del antiguo madero municipal, localizada en el extremo norte del polígono. En ella se levantan tres naves que fueron edificadas en los años 80 que, recuerda la Xunta, “nunca chegaron a funcionar”. Medio Ambiente sostiene que esta modificación se propone “actualizar as determinacións normativas e gráficas do plan parcial” para facilitar “a implantación de novas actividades, reutilizar as edificacións xa existentes e establecer medidas para mellorar a integración paisaxística das mesmas na contorna”. El ámbito en que se aplicarán estos cambios es la fase del polígono y se corresponde con el plan parcial del año 1993 y su modificación aprobada en 2001. La propuesta ha sido validada por la Dirección Xeral de Calidade Ambiental, Sostibilidade e Cambio Climático.

Se trata de la primera vez que estos buques de nueva generación toman el relevo en el catálogo del grupo naval de la veterana serie F-100

Navantia presenta una oferta a Grecia para la construcción de cuatro fragatas



Ferrol.

Navantia presentó recientemente a la Armada griega su futura fragata F-110 como potencial candidata a un programa de construcción de cuatro navíos para la modernización de su flota. Se trata de la primera vez que estos buques de nueva generación toman el relevo en el catálogo del grupo naval de la veterana serie F-100, que adoptaron con buenos resultados naciones como Noruega o Australia.

Según informó Navantia, esta propuesta, contempla además la modernización de las cuatro fragatas de la serie “Hydra” con las que cuenta la Armada helena, además de “potencialmente” proveer a la

misma de dos buques provisionales hasta la finalización del encargo. La iniciativa del grupo naval, no obstante, no se limita a la construcción de los navíos, sino que también plantea un acuerdo de colaboración industrial “de transferencia de capacidades y tecnología para revitalizar la industria griega y construir una red de socios industriales y proveedores en Grecia”.

A pesar de no detallar de momento las particularidades de la propuesta, Navantia apuntó que se combinarían “la capacidad de diseño e ingeniería y de fabricación en España con la construcción, montaje y entrega en Grecia”, lo que podría interpretarse como un modelo mixto similar al empleado en el contrato de “jackets” para el parque de Iber-

drola en Saint-Brieuc.

El contrato, que según el portal Infodefensa tendrá un coste de 5.000 millones de euros, tiene como uno de sus objetivos “ser un motor de generación de empleo y crecimiento económico” en ambas naciones y funcionará en paralelo a la fabricación en Ferrol de las F-110 para la Armada. Como ya se había señalado, la propuesta española no se limita al desarrollo de los buques. La propia Navantia detalló que se encargará de facilitar “la consecución de acuerdos de innovación y transmisión de conocimiento” entre los dos países y los agentes implicados, principalmente empresas y proveedores en el futuro contrato.

As Pontes se incorpora a la Red Europea de Patrimonio Industrial

El Concello de As Pontes ya forma parte de la Red Europea de Patrimonio Industrial, entidad que agrupa a más de 1.600 enclaves de interés patrimonial de 47 países. Su objetivo es, según explicó la concejala de Turismo, Elena López, “promocionar o turismo potenciando a dimensión europea do patrimonio industrial e os vínculos internacionais que xera”. Así, a través de un programa que articula este ingente volumen de recursos “relacionados co pasado industrial de Europa”, As Pontes podrá mostrar “dunha forma completa”, señaló la edila, “o que somos a partir do que fomos, servindo para dar a coñecer as edificacións industriais, testemuñas do desenvolvemento económico e social das Pontes” y convertidos ahora, añade, “na base potencial dun novo desenvolvemento como recurso turístico a través da súa posta en valor e conservación”.

Lectores oculares para enfermos de ELA en Ferrol

Dos pacientes de Ferrol con Esclerosis Lateral Amiotrófica han sido los primeros de Galicia en recibir del Sergas lectores oculares que facilitan la comunicación con el entorno a las personas con un grado avanzado de la enfermedad. Se trata de una reivindicación iniciada desde la Asociación Galega de Afectados de ELA (Agaela) y que se incluyó en la cartera de servicios del Sistema Nacional de Salud en julio de 2019.

expo MARINA car

1ª Muestra de Vehículos Híbridos y Eléctricos en Marina Coruña

Ven y entérate de todo lo que quieras saber
sobre el mundo de los vehículos más ecológicos del momento

julio 2021

En un marco incomparable, como es el Club Náutico de Marina Coruña

Para más información 981 638 680

info@verdemarediciones.com

Entrada gratuita

julio 2021





(parte 1)

por Eva Vidal

Cuando me despierto por las mañanas...

Cuando me despierto por las mañanas, lo primero que hago, por costumbre probablemente mala, es escuchar las noticias con las que el nuevo día me va a sorprender. Realmente creo que debería hacérmelo mirar porque muchas veces me pregunto cuál es la razón que me empuja a hacer semejante tontería. ¡Será que no me resultan suficientes las doce horas siguientes para orientarme en el submundo de las corruptelas políticas, las indignidades sociales o la abominable crónica de sucesos!

Los humanos debemos ser así...

En fin, hoy, de nuevo, las primeras luces del día apuntan a un pequeño trocito de terreno con una bandera de España en el continente africano: Ceuta. En realidad las noticias que llegan desde allí no sólo me han despertado agitado esta mañana, sino que incluso han llegado a quitarme el sueño algunas noches estos últimos días.

Todavía sigo conmocionada con la imagen de miles de personas agolpadas en las calles de esa ciudad caminando sin rumbo, tiradas en los jardines y las aceras a la intemperie, saliendo exhaustas de las frías aguas de una inmensa balsa de agua que esperan los acerque a un futuro incierto pero esperanzador, a esa nueva vida con la que siempre han soñado y que siempre han creído que su destino jamás les concedería. Es la imagen en vivo y en directo de aquello que los informativos llaman *"El drama de la inmigración"*. Un título muy pomposo para resumir cruel y simplonamente la angustia vital de tantos y tantos seres humanos que no han cometido más delito en

este mundo que nacer en el lugar y el momento equivocado. Me impresionó, especialmente la carita de un niño de alrededor de catorce años (la misma edad de mi hijo Daniel) que había llegado a la orilla de la playa donde unos soldados estaban esperándole. El agua le llegaba hasta la cintura y tiritaba de frío... y de miedo. No se atrevía a salir. No sabía qué hacer. Pensé en él, en sus padres. Pensé en mí, en Daniel. Pensé en sus vidas, en las nuestras. Tan diferentes...

No me encuentro capacitada para comprender qué razón puede empujar a un ser humano a romper con todo lo que tiene, aunque sea poco y saltar al vacío sin red para embarcarse sin rumbo en una aventura que no tiene en principio más horizonte que el vacío y la incertidumbre, en un viaje que probablemente tenga por destino la pobreza y el abandono social. Y sin embargo aquí llegan, una y otra vez, repitiendo constantemente un ritual macabro que saben que casi nunca les depara nada bueno.

Siempre había creído que el odio era un sentimiento para el que no había lugar en mí. Quiero pensar que así es y que lo que siento es simplemente un profundo desprecio por todas aquellas personas encerradas en sus elegantes palacios y oficinas que por un golpe de la casualidad más absurda están encargados de gestionar nuestras vidas y dirigir este mundo en el que vivimos. Los políticos de turno que hoy están ahí pero de los que no sabremos nada después de un tiempo que les habrá servido para colocarse en las cumbres de la riqueza y el privilegio social.

(seguirá en el próximo número).



por José Ramón Rivera Guitián

Rifeños



Ante todo, he de confesar a mis lectores que me he concedido un tiempo de reflexión para relativizar los acontecimientos y no volcar mi indignación en estas líneas, ante la verdad incontestable de que Uds. no merecen la lectura de la sarta de barbaridades que saldrían de mi pluma, y no con referencia al hecho insignificante de que un moro mal nacido, fiel a su permanente política de hostigamiento taimado a nuestros compatriotas de Ceuta y Melilla, haya puesto en riesgo la vida de sus súbditos en aras de conseguir sus bastardas ambiciones, sino al hecho repudiable de que uno de los payasos de la troupe del muy rentable circo separatista catalán, delincuente prófugo de la justicia española cómodamente acunado por esa vieja ramera, que por imperativos de la edad ahora ejerce de alcahueta, y en los mapas atiende por Bélgica. Pienso que, en una nación con orgullo patrio, alguien tendría que cerrarle la boca a ese farsante, y si a este gobierno pusilánime le faltan huevos para hacerlo, debería recurrir a alguna de las muchas organizaciones mafiosas que pululan por el mundo y que están sobradas de estos apéndices masculinos. Y, por si esto fuese poco, he tenido que soportar la perorata hipócrita de nuestra aguerrida ministra Margarita volcando soflamas oportunistas, con su cara de periquito con nostalgia de urraca (perdona Bergamín), en el sentido de que España no cedía a chantajes, mientras el moro se partía de risa contando los treinta millones de euros procedentes de nuestras paupérrimas arcas, que hoy engordan el fabuloso patrimonio del sátrapa Berebere ¡Ahora que ya no hay caravanas, a alguien hay que atracar y es bien sabido que en lo tocante a robar a los bereberes la afición les viene de serie. Este "mal criado" aún no ha aprendido que no debe morder la mano que le da de comer y en medio de la debacle ¿Qué decir

del infame señor Marlaska? a quien trato de Ud., no por el nulo respeto que me merece sino por mantener las distancias. Este individuo declara que "no era fácil prever las consecuencias de una acción humanitaria", con respecto a un terrorista asesino y violador que entró en nuestra patria con identidad falsa o como dijo "la intelectual" de nuestra portavoz "NO CON IDENTIDAD FALSA SINO CON OTRA IDENTIDAD" ¡QUÉ SARTA DE IMBÉCILES! El primero aún no ha comprendido que cuando te conceden el honor de defender a tu patria no puedes pensar como una "climática sensiblera" sino como un estadista y como un hombre, aunque me temo que en lo tocante a ambos extremos nuestros conceptos difieren notablemente, y mientras tanto el TÍO SAM "buscando sobrinos" con su sempiterna inmoralidad. Ni que decir tengo que me siento inquebrantablemente aliado de los norteamericanos, pero no amigo de alguno de ellos, y aún menos de esa "marioneta aquejada de demencia senil" que aparentemente los gobierna "haciendo caja" con la venta de armamento al pequeño tirano, que se crece y cada cierto tiempo nos monta un número. El penúltimo, con ocasión de verse molestado en un lujoso yate, comprado con su inmensa fortuna fruto del espolio del pobre pueblo marroquí. A tenor de los acontecimientos, no cabe duda alguna de que de inmediato deberíamos poner a este régimen tirano todo tipo de barreras y, entre ellas, prohibir el paso de esa pringosa caravana de coches achatarrados, con colchones en la vaca en la que los súbditos de su "Graciosa Majestad" cruzan nuestras carreteras camino del país que los explota y maltrata.

Todo esto, hasta que a Argelia se le hinchen las narices y le haga una pinza en colaboración con los saharauis y posible-

mente con España, para que tenga que salir "A PIES DE PUTA" en el "CAYUCO REAL" camino del exilio.

Y no me gusta demasiado esta solución, ya que no olvido que en el territorio argelino encontraron su oasis particular los asesinos de ETA y que detrás de él se adivina la sombra alargada del macho alfa del mundo actual Vladimir Putin. Mientras tanto los españolitos seguiremos sufriendo a ese vecino indeseable que diariamente nos roba la leche y el periódico y, lo que más siento, es que en el enredo se haya visto involucrado el noble pueblo israelí que cuenta con toda mi simpatía. Cualquiera que haya leído Los Episodios Nacionales (en la versión de Galdós o en la de Fernández de la Reguera) sabrá como Dios se cebó con nuestro pueblo procurándole vecinos a cada cual más cabrones, pero en un arranque de arrepentimiento nos premió con los portugueses ¡Benditos sean! Pueblo entrañable e inteligente, que fue patria de alguno de mis ancestros y que nos regala su amable hospitalidad cuando vamos a comprar las mejores toallas del mundo o a degustar un exquisito bacalao, regado con una buena cantidad de viño verde y Oporto, mientras nos deleitamos con las notas nostálgicas de un Fado ¡Ojalá algún día viva allí!

Bueno, resumiendo, nuestros legionarios y regulares nos han llenado de orgullo colaborando con nuestra muy querida guardia civil, demostrándonos que son un ejemplo de humanidad, tal vez algún día se vean obligados a mostrarnos su "Ardor guerrero" y su "Mala leche" por imperativo de la morisma, y en cuanto a los MENAS, como dijo la cretina "SON NUESTROS NIÑOS". ESTE GOBIERNO PARECE LA PASARELA CIBELES DE LOS IMBECILES. SALAM ALEIKUM queridos lectores.

Escribe tu propio destino. Bienvenido al mundo de Kia

KIA Niro, sin precedentes en la gama

Motor.

El KIA Niro es un vehículo que combina la utilidad y el atractivo de un vehículo crossover junto con la economía de consumo de su sistema de propulsión híbrido. Desarrollado desde cero como un vehículo híbrido, el moderno y atractivo diseño que ofrece, ayuda a que destaque entre aquellos rivales híbridos de estilo más conservador.

Sin precedentes en la gama del fabricante coreano, el KIA Niro ocupa un nuevo lugar dentro de la gama en lo que a tamaño se refiere. Estas son las dimensiones del KIA Niro: tiene una longitud de 4,35 metros, un ancho de 1,80 y su altura alcanza los 1,53 metros. Por tanto, es más pequeño que el KIA Sportage y su plataforma es mayor que la del compacto KIA Ceed de cinco puertas. Con las líneas de un SUV compacto, el nuevo KIA Niro destaca por las suaves y afinadas proporciones exteriores, mientras que su carrocería (relativamente ancha) inspira estabilidad y un centro de gravedad bajo. Gracias a un capó de largas dimensiones, los cortos voladizos, unos grupos ópticos elevados y una línea de hombros ascendente, la presencia de crossover atlético del KIA Niro va un paso más allá en relación a otros coches

híbridos que puedes comprar en el mercado.

La silueta del nuevo Niro desciende ligeramente hacia la sección trasera y acaba en un sutil spoiler de techo, con las ópticas traseras elevadas y un paragolpes que sobresale. Combinado con unos robustos pasos de rueda, el diseño exterior traslada una gran carga visual hacia los tres cuartos traseros del conjunto.

Este modelo también trae la más reciente evolución de la característica parrilla 'tiger-nose' del fabricante, así como otros rasgos muy característicos de la marca, como el ancho pilar C, entre otros elementos de diseño propios.

Interior más contemporáneo

Con un salpicadero ancho, de líneas horizontales definidas, KIA ha diseñado el interior del Niro para que dé impresión de espacio y modernidad. El KIA Niro ofrece materiales de calidad y tacto blando por todo el interior del habitáculo. Claras líneas recorren el habitáculo y separan las diferentes áreas del salpicadero, con la instrumentación y el sistema de infotainment situados en el plano horizontal. La disposición horizontal del salpicadero realza la anchura del interior y crea una agradable sensación de amplitud, mientras que la consola central está ligeramente orientada hacia el conductor.



Prevé 1,16 millones de ventas de coches este año

Arval detecta optimismo y lo fomenta



La presentación del 13º Observatorio de Movilidad de Arval fue telemática.

Motor.

El Observatorio de esta empresa de renting y soluciones de movilidad considera que en tres años se recuperarán los números de la automoción previos a la pandemia.

La compañía de renting Arval, perteneciente al Grupo BNP Paribas, ha presentado este año su 13º Arval Mobility Observatory que, como los 12 anteriores, es un inabarcable acopio de datos convenientemente analizados por los expertos que lo confeccionan. A grandes rasgos, destila optimismo para superar esta época oscura y augura una recuperación 'poscovid' bastante más rápida que la augurada por otros analistas.

Por ejemplo, Arval contempla que el vehículo nuevo alcanzará en tres años los niveles de ventas previos a la pandemia y que este año se alcanzarán 1.160.000 de matriculaciones, cerca del 15% más que en 2020. Los fabricantes españoles no expresan cifras ("difí-

cilmente llegaremos al millón", dicen algunos) y son más cautos. Invocan a la incertidumbre de la pandemia, la crisis de suministro de componentes electrónicos, la carestía de los coches, el empobrecimiento de amplios sectores de la población.

Al revés, del Observatorio de Arval se infiere que los confinamientos y las precauciones han aumentado el ahorro de los hogares. "Hay dinero para gastar", resume Manuel Orejas, responsable de Marketing y Desarrollo de Negocios de la compañía de renting. En consecuencia, espera que en 2022 se vendan más de 1,3 millones de automóviles y casi millón y medio en el ejercicio siguiente. La consolidación llegaría en 2024 con 1.516.000 unidades nuevas matriculadas.

Como en todo análisis se observan nubes y claros, pero Arval prefiere ver más luces que sombras y así, pese al alarmante dato de que en el mercado del vehículo usado triunfan los de más de 10 años (un

millón de ellos se han vendido el año pasado), opone que en este mismo sector del vehículo de ocasión están creciendo las transacciones de coches con energías alternativas, sobre todo híbridas y las híbridas enchufables, que crecerán un 41,5% este año según su previsión.

En el renting, los eléctricos crecen

Arval señala que este negocio ha sufrido mucho menos que el resto de los sectores de automoción y que invierte un 16% más que el resto en turismos con motores alternativos, que triplican sus operaciones y "crecen exponencialmente".

Hay un dato de las encuestas del Observatorio que es interesante recalcar. Las previsiones de las flotas en España son más optimistas que las del resto de Europa, quizá porque la crisis ha impactado menos en nuestro país. Sin embargo, las expectativas de crecimiento son menores que las de las empresas del resto del continente.

Gama Electrificada de Kia.

KIA

CORGAL AUTOMÓVILES
 Pol. Ind. A Grela Bens,
 C/ Gutenberg, 14
 15008. La Coruña
 Tel: 981145567
 Avda. del Mar 120
 Pol. de Gandara
 15570. Ferrol (Narón)
 Tel: 981397410
 C/ Titania, parcela 17-18,
 Pol. Ind. Berboa
 15105. Carballo
 Tel: 881505110
 www.corgalautomoviles.com

HEV: Emisiones CO₂ combinadas WLTP (g/km): 110-169. Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,8-7,4. PHEV: Emisiones CO₂ combinadas ponderadas WLTP (g/km): 29-38. Consumo combinado ponderado WLTP (l/100km): 1,3-1,7. EV: Consumo combinado WLTP (kWh/100 km): 15,3-15,9. Emisiones CO₂ WLTP (g/km): 0.

La venta se inicia con tres modelos, dos de ellos son 100% eléctricos y el tercero, con motor diésel

Bergé trae a España las furgonetas chinas Maxus



Apartir de junio se inicia la comercialización de la nueva gama de furgonetas.

Motor.

Hace algo más de un año causó sensación el lanzamiento del SAIC Maxus Life Home V90 Villa Edition, una autocaravana china con dos plantas, terraza y ascensor que enseguida se convirtió en la comidilla de los amantes del caravanismo en todo el mundo. Ahora hemos sabido que el distribuidor español Bergé Auto traerá a España tres furgonetas de Maxus, la misma marca que fabrica la autocaravana china. ¿También la increíble Maxus Life Home V90 Villa Edition?

Fuentes de Bergé Auto aseguran que de momento no está previsto que la autocaravana de dos plantas se incorpore a la gama de Maxus en España, aunque todo es posible si el mercado lo demanda. Hasta ahora solo está disponible en el mercado chino.

Lo que sí está confirmado es que a partir de junio se inicia la comercialización de la nueva gama de furgonetas de la marca asiática en nuestro país, compuesta por dos modelos eléctricos (Maxus eDeliver 3 y eDeliver 9) y un furgón con motor diésel (Maxus Deliver 9).

El primero de los tres modelos disponibles a partir de junio es el Maxus eDeliver 3, un furgón "cero emisiones" impulsado por un motor eléctrico de 90 kW (122 CV) y 255 Nm con una autonomía eléctrica de entre 210 y 342 kilómetros en uso urbano WLTP. Está disponible con dos opciones de batería (35 o 53 kWh) y en dos longitudes de chasis (Corto o Largo), por lo que su capacidad de carga varía entre los 4,8 metros cúbicos de la versión corta y los 6,3 metros cúbicos de la versión de chasis largo.

El precio del eDeliver 3 arranca en 24.381 euros con descuentos promocionales y la aportación de la marca al Plan Moves III incluidos. Con la subvención de hasta 9.000 del Moves III, el precio final es de 15.381 euros, con la garantía de 5 años o 100.000 km incluida.

El furgón más grande

El segundo modelo eléctrico disponible en España a partir de junio es el Maxus eDeliver 9, un furgón de mayor tamaño impulsado por un motor eléctrico de 150 kW (204 CV) y 310 Nm con una autonomía eléctrica de entre 237 y 353 km (ciclo urbano WLTP). Está disponible con tres tamaños de batería (52, 72 y 89 kWh) y en dos distancias entre ejes (L2H2 o L3H2), por lo que el espacio de carga puede ser de 9,7 u 11,0 metros cúbicos y la carga útil puede llegar hasta los 1.200 kg. Su precio arranca en

38.272 euros sin la subvención del Plan Moves III, por lo que el precio final puede bajar hasta los 29.272 euros.

El tercer modelo de la gama es el Maxus Deliver 9, la versión de combustión del eDeliver 9. Se trata de un furgón animado por un motor 2.0 turbodiésel de inyección directa con 163 CV de potencia (120 kW) y 375 Nm de par máximo. Ofrece

tres opciones de longitud (L1H2, L2H2 y L3H2) y tres alturas, con tracción delantera o trasera. Además, está disponible tanto en furgón como en chasis cabina y tracción trasera con dos longitudes. Su precio arranca en los 20.738 euros de la versión L1H1 Comfort. La gama de furgonetas Maxus se distribuirá en España por un total de 30 concesionarios, según ha informado Bergé Auto.



Autocaravana china con dos plantas, terraza y ascensor.

España, a casi seis puntos del promedio europeo de matriculaciones

Motor.

En abril de 2021 se matricularon casi 300.000 coches menos en Europa que en el mismo mes de 2019. El crecimiento en el primer cuatrimestre fue del 24,4%.

España presenta unos números del primer cuatrimestre que animan a pensar en una recuperación progresiva de sus ventas de coches, sobre todo cuando el Plan Moves alcance la velocidad de cruce que se le prevé. Pero de momento, baja la media europea del primer cuatrimestre de este ejercicio y sus ventas son muy superiores a las de hace un año, pero significativamente inferiores a las de 2019. Los datos de la Asociación Europea de Fabricantes de Vehículos (ACE-

A) ponen de manifiesto la tibia recuperación del sector a pesar de algunas cifras de porcentajes positivos con tres y cuatro dígitos que pueden llamar al entusiasmo. Abril fue un mes de cierta reactivación en el continente. El crecimiento de un 218,6% en matriculaciones se refiere a las paupérrimas cuentas del año pasado, arrasadas por el estallido de la pandemia por Covid-19.

Lo mismo, multiplicado, cabe decir del comportamiento de las matriculaciones en mercados principales de la Unión Europea: Italia (+3.276,8%) y España (+1.787,9%) están en cabeza por delante de Francia (+568,8%) y Alemania (+90,0%) en crecimiento respecto a abril de 2020.

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 último informe de AERVI calcula que la actividad del mercado logrará en el segundo trimestre del presente año un incremento del 14%

La distribución de recambios de vehículo industrial crece un 7% el primer trimestre

Motor.

La Asociación Española de Posventa para Vehículo Industrial (AERVI) ha publicado su primer estudio de 2021 sobre la actividad de los distribuidores especialistas en repuestos. Su memoria concluye que la distribución de recambios para V.I. ha crecido un 7% el primer trimestre. Si los datos recabados se comparan con el 2019, último año sin pandemia y por lo tanto más representativos, el crecimiento es del 4%.

“El sector se encuentra animado y con fuerzas para remontar. Hace unos meses esperaba crecer un 6,2% este 2021 y en pocos meses esa cifra ha crecido casi cuatro puntos. Es una señal de que el sector está trabajando en su recuperación y de que se podrían alcanzar los niveles de 2019 durante este año”, ha indicado Miguel Ángel Cuerno, presidente de la asociación.



La memoria concluye que la distribución de recambios para V.I. ha crecido un 7% el primer trimestre.

ción. “Debemos recordar que el sector del recambio de V.I. no sufrió tanto como el de turismo durante los meses más impactantes de la pandemia, llegando a caer un 36% durante la segunda quincena de marzo de 2020”, ha añadido Cuerno.

Desde AERVI se espera que la actividad del recambio para vehículo industrial se duplique durante el segundo trimestre de 2021, alcanzando un incremento del 14% con respecto del 2020 y un 5% más si lo comparamos con 2019. Por lo tanto, y en términos de la asociación, “el sector se mueve con una aceleración constante”.

Los datos del informe apuntan a que, si los indicativos de vacunación y de reactivación económica van en paralelo, 2021 puede significar un aumento de la actividad en torno al 10% con respecto del 2020.

TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

El sector de segunda mano se está volviendo muy interesante, principalmente porque acoge vehículos con una relación calidad-precio muy interesante

Los 6 mejores compactos de segunda mano para comprar en 2021

Motor.

Nos acercamos a los 6 mejores compactos de segunda mano para comprar en este año 2021.

SEAT León

El SEAT León de anterior generación demostró en multitud de ocasiones ser un gran vehículo. Esto fue posible gracias a su refinada puesta a punto, a su amplia gama de motores y, en sus últimos compases de vida, a la amplia tecnología que equipaba. A día de hoy resulta sencillo encontrar una unidad moviéndose en precios realmente atractivos.

Renault Mégane

El Renault Mégane de cuarta generación sigue vivo y coleando en el mercado, pero lo cierto es que sus cuatro años de vida han permitido que sean unas cuantas las unidades que encontramos en el mercado de ocasión en un estado realmente bueno.

Volkswagen Golf

El Volkswagen Golf de séptima generación se presenta como otra gran opción para adquirir como vehículo de segunda mano. Al igual que sucede con su primo hermano español, el Golf cuenta con una generosa gama de motores y con un importante contraste que da fe de su fiabilidad y buen hacer como compacto.

Hyundai i30

Tanto el Hyundai i30 de anterior generación como el actual son dos vehículos que se pueden adquirir de segunda mano por un precio muy atractivo. Es cierto que la actual entrega del compacto coreano presenta más tecnología, seguridad y un mejorado diseño, pero los tentadores precios de la anterior nos pueden permitir llevarnos un coche con una relación calidad-precio muy buena.

Honda Civic

El Honda Civic de actual generación es uno de los compactos más longevos de hoy en día. Sin embargo, es sencillo encontrar unidades por precios atractivos que nos permitirán llevarnos a cabo un vehículo con una más que contrastada fiabilidad y uno de los mejores comportamientos del mercado.

BMW Serie 1

Con el actual BMW Serie 1 la firma bávara decidió suprimir la propulsión en pro de un sistema de tracción delantera. Para muchos, esto es aliciente más que suficiente para acudir al mercado de ocasión y buscar una buena unidad de la anterior entrega, la cual se está empezando a mostrar unos precios difíciles de rechazar.

Las autocaravanas o furgonetas camper son grandes opciones para aquellos que quieren viajar sin preocuparse por el alojamiento

Viajar en autocaravana: todo lo que debes saber para comprar una de segunda mano



Motor.

La compra de una autocaravana puede abordarse desde dos perspectivas: están aquellos que buscan invertir en una segunda residencia y prefieren un vehículo de este estilo para viajar a dónde sea necesario, al mismo tiempo que se reduce el coste de la adquisición, y aquellos que quieren viajar sin limitaciones y sin buscar alojamiento, siempre con la casa a cuestas.

Sin embargo, no todas las autocaravanas o campers son iguales y, sobre todo, no tienen el mismo precio. El rango puede abarcar desde los apenas 35.000 euros y superar con creces los 100.000 euros, por lo que habrá que determinar lo primero de todo cuál es el presupuesto del que se dispone y cuánto dinero se quiere gastar.

Un gran opción, sobre todo para los que quieren iniciarse en este mundo de casas sobre ruedas y no quieren desembolsar mucho dinero, son las autocaravanas o furgonetas camperizadas de segunda mano. Para poder acertar en la compra de uno de estos vehículos, es importante atender a numerosos factores que van desde las necesidades de uso hasta las características mecánicas.

Antes de comprar

Tanto si es un modelo de segunda mano como si es nuevo, es importante tener en consideración los siguientes aspectos antes de adquirir una autocaravana o una furgoneta camper:

Qué necesitamos

Aunque sean vehículos similares, las autocaravanas se construyen

sobre el chasis con una carrocería habitualmente de fibra de vidrio y una anchura mayor que la de una furgoneta, configurándose en su interior como una vivienda. Las camper son similares pero manteniendo las dimensiones y el exterior de una furgoneta. Habrá que decidir aquí el tamaño y el uso que se le vaya a dar: no es lo mismo viajar en pareja en una escapada de montaña que ir toda la familia más de una semana a un camping.

El número de plazas

Si vamos a ser siete personas las que viajemos habitualmente, el vehículo deberá tener esas plazas homologadas.

Espacio interior y equipamiento

Será necesario buscar un interior adecuado a nuestras necesidades en aspectos de cocina y baño, por ejemplo. Hay autocaravanas que disponen hasta de lavadora mientras que hay campers en las que es necesario contar con un camping gas. Igualmente, los espacios para dormir y para comer son importantes y dependerán del tamaño del núcleo familiar.

El carné

Las furgonetas y las autocaravanas más comunes pueden conducirse sin problemas con el carné B, el de turismo. Sin embargo, en el caso de optar por modelos más grandes como las autocaravanas extensibles se necesitará el carné C ya que su masa máxima autorizada excederá los 3.500 kilos.

Durante la compra

Además de atender a las necesidades de cada grupo familiar antes de escoger la autocaravana perfecta para viajar, es necesario inspeccionar al detalle el vehículo elegido para comprobar que funciona perfectamente y que, después, no va a dar problemas o gastos inesperados al igual que sucede con los coches de segunda mano. Sin embargo, en las autocaravanas es necesario prestar atención a algunas características más específicas:

La documentación. Todo debe estar en regla, desde el permiso de circulación a la ficha técnica.

Los kilómetros. Hay que revisar la primera fecha de matriculación y el kilometraje para asegurarse de la vida que haya podido llevar el vehículo. Hasta unos 100.000 kilómetros la mecánica se mantendrá en perfecto estado por el tipo de motor de estos vehículos.

El motor y las ruedas. Conducir la autocaravana antes de comprarla nos ayudará a detectar fallos en las ruedas, en los pedales o en el motor. Es conveniente revisar el libro de mantenimiento para ver que se le han hecho todos los cambios a tiempo.

El exterior. Que no lleve arañazos, que el parachoques no esté dañado. **Los accesorios y el interior.** Si la queremos usar como una segunda casa habrá que inspeccionar que todo funcione correctamente y que el interior esté limpio y arreglado. Los electrodomésticos que tenga deben funcionar a la perfección.



Vuelven los 10 Días Kia.

Del 10 al 21 de junio.



Movement that inspires

Si querías salir, ya puedes. Y si, además, querías estrenar coche, aprovecha esta oportunidad. Vuelven los 10 Días Kia, con ofertas especiales en toda la Gama. ¿Estás pensando en un electrificado? Aprovéchate del Plan MOVES III.

CORGAL AUTOMÓVILES
Avda. del Mar 120,
Pol. de Gándara
Ferrol (Narón), 15570 | Tel.: 981397410
www.corgalautomoviles.com

Pol. Ind. A Grela Bens,
C/ Gutenberg, 14
La Coruña, 15008 | Tel.: 981145567

C/ Titania, parcela i7-i8,
Pol. Ind. Bertoa
Carballo, 15105 | Tel.: 881505110

Emisiones CO₂ combinadas WLTP (g/km): 118-203. Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,8-9. Consulta condiciones y requisitos de la promoción en www.kia.com. Oferta válida hasta el 21/06/2021 en la red de concesionarios Kia de la Península, Baleares, Ceuta y Melilla.



10DíasKia

De no hacerlo, corre el riesgo de que el arrendamiento lo pueda prorrogar el inquilino hasta 3 años

Los propietarios deberán comunicar con 4 meses y no con 30 días que no renuevan el alquiler con sus inquilinos



Redacción.

Los propietarios de una vivienda en alquiler deberán comunicar al inquilino con cuatro meses de antelación, y no con 30 días como estaban acostumbrados, la no renovación del contrato a su finalización tras 5 o 7 años de alquiler.

Esta medida está en vigor en todos los contratos de alquiler firmados a partir del 6 de marzo de 2019, según advierte el director general de la Agencia Negociadora del Alquiler (ANA), José Ramón Zurdo.

Si el propietario no hace la comunicación en ese período, corre el riesgo de que el arrendamiento lo pueda prorrogar el inquilino hasta 3 años, según recoge el Real Decreto Ley 7/2019 de medidas urgentes en materia de vivienda y alquiler.

En concreto, si llegada la fecha de vencimiento del contrato, o de sus prórrogas, y transcurridos como mínimo 5 años de duración o 7 si el arrendador es una persona jurídica, ninguna de las partes ha notificado a la otra (al menos con cuatro meses de antelación en el caso del arrendador y de dos en el caso del arrendatario) su voluntad de no renovarlo, el contrato se prorrogará obligatoriamente hasta un máximo de tres años más.

Todo ello salvo que el arrendatario manifieste al arrendador, con un mes de antelación a la fecha de terminación de cualquiera de las anualidades, su voluntad de no renovar el contrato.

Cuando es el inquilino el que no

comunica al arrendador con dos meses de antelación que a la finalización definitiva del contrato no quiere volver a prorrogarlo corre el riesgo de que el contrato se prorrogue por otra anualidad completa que debería cumplir o asumir la penalización prevista.

Según Zurdo, casi todos los plazos de comunicación de preavisos regulados por la actual Ley de Arrendamientos Urbanos marcan 30 días o un mes, excepto esta medida, que penaliza al arrendador con un período excesivamente largo. En este sentido, subraya que se van a vivir muchas situaciones donde una comunicación extemporánea fuera de plazo va a provocar que una gran parte de los contratos de alquiler vayan a pasar a durar hasta 8 años, en el caso de propietarios particulares, y 10 años en el caso de arrendadores personas jurídicas.

Asimismo, denuncia que conocer los plazos de preaviso de la finalización de los arrendamientos de viviendas actualmente es un galimatías porque conviven hasta siete legislaciones o cambios normativos.

En este sentido, agrega que la culpa de este "enredo jurídico" la tienen los políticos al "parchear" la Ley de Arrendamientos Urbanos según les convenía con modificaciones parciales en lugar de unificar todos los cambios normativos, a través de un texto refundido.

ANA insiste en que en este contexto conocer las normas que regulan los arrendamientos de viviendas es complejo y confuso, incluso para los profesionales del sector.

La anchura debe ser superior a la de los hombros y la altura variará en función de la postura al dormir

El truco para elegir la almohada perfecta para dormir

Redacción.

La almohada es uno de los elementos más importantes para un sueño reparador de calidad. ¿Cuántas veces te has despertado con dolor cervical? Puede que la anchura de la almohada no sea la adecuada o que el relleno no ofrezca una buena sujeción.

Por ello, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ofrece una serie de trucos para elegir la que mejor se adapte a tus necesidades. Así, la principal recomendación a la hora de escoger una almohada es que debe quedar alineada con la columna y "sostener la cabeza mientras dormimos".

La función básica de toda almohada es "contribuir a una adecuada postura de la columna, de forma que se relajen los músculos y se pueda favorecer un buen descanso y una buena respiración", destacan desde la OCU.

¿Qué tamaño es recomendable?

Uno de los trucos antes de comprar una almohada es intentar probarla adoptando la postura con la que sueles dormir para comprobar "que cabeza, cuello y columna se encuentran bien alineados". En todo caso, la anchura debe ser siempre superior a la de los hombros, mientras que su altura o grosor varía en función de la postura:

Una almohada baja de 10 cm: está indicada para las personas que tienden a dormir boca abajo y para niños pequeños.

Una almohada de 12-13 cm: es recomendable para las personas que duermen sobre la espalda.

Una almohada más alta de 15 cm: idónea para quienes duermen de lado, ya que ayuda a mantener la cabeza y el cuello alineados con la columna.

¿Qué relleno elegir?

Las almohadas de pluma, de látex, sintéticas o de espuma son las más frecuentes en el mercado y cada una de ellas está indicada para usos específicos. Así, las de pluma y plumón están más pensadas para quienes suelen dormir boca abajo porque "no sujetan bien el cuello", detalla la OCU. En este sentido, no están indicadas para "personas muy robustas, ni tampoco para quienes se mueven mucho". Un descanso reparador también es cuestión de tener un buen colchón y una almohada adecuada.

Las almohadas de látex sintético, natural o de mezcla ofrecen buena sujeción, por lo que son ideales "para quien duerme de lado o para personas corpulentas". Las de relleno sintético son de las más económicas y están recomendadas para personas que no tienen alergias, para niños o para personas que no sean demasiado corpulentas.

Por último, las almohadas de espuma suelen tener "efecto memoria" al estar fabricadas con material viscoelástico. "Durante unos segundos mantiene la forma de cabeza y cuello aunque cambie de postura, lo que hace que no sea muy adecuado para quien se mueve mucho", aclara la organización.

Además de los tipos mencionados anteriormente, existen almohadas destinadas exclusivamente a personas con molestias en el cuello, embarazadas o con problemas de circulación. Por ejemplo, "la almohada cervical deja un hueco en la zona de la cabeza para adaptarse al contorno del cuello y aliviar las posibles molestias". Durante el embarazo se aconseja colocar una pequeña almohada debajo de las rodillas para evitar molestias en la espalda a la hora de dormir.

La vida útil de una almohada puede ser de hasta cinco años, siempre que se cuide correctamente. Para ello, la OCU ofrece los siguientes consejos:

- Airear la almohada de forma frecuente, al menos, una vez a la semana.
- Darle la vuelta cada cierto tiempo para que no se deforme por un lado.
- Adquirir una almohada que se pueda lavar.



Coronavirus: por qué debes cuidar más que nunca tu salud bucodental

Redacción.

Recién cumplido un año de la declaración del estado de alarma, una mirada hacia estos últimos meses muestra cómo todos los aspectos de nuestra vida se han visto afectados por la pandemia. Pero resulta paradójico comprobar que, si bien la salud en mayúsculas ha centrado nuestra atención a lo largo de este tiempo, a la vez hemos podido descuidar esa salud del día a día, la cotidiana, la de los pequeños gestos, las revisiones y la prevención. Y es posible que ese descuido de hoy termine pasándonos factura mañana.

Así se desprende del Libro Blanco de la Salud Oral, elaborado por el Consejo General de Dentistas y la Fundación Dental Española (FDE), y patrocinado por Oral-B, que acaba de presentarse con motivo del Día Mundial de la Salud Bucodental. Este estudio se realiza cada cinco años y tiene la finalidad de analizar aspectos relevantes relacionados con los hábitos de higiene bucal, el uso de servicios odontológicos y, en definitiva, nuestro nivel de salud oral. “Hemos advertido un cambio de tendencia en 2020”, explica el doctor Óscar Castro, presidente de la Organización Colegial. “Mientras los resultados de años anteriores seguían una línea temporal sin altibajos, ahora hemos visto cómo muchos ciudadanos han retrasado o suspendido sus visitas al dentista”.

Detrás de estos retrasos, apunta, “está el confinamiento y, posiblemente también, una coronafobia. El temor al contagio, a salir de casa,

a acudir a un centro sanitario, puede haber hecho que se retraigan sin darse cuenta de las consecuencias que puede tener para su salud”. Y no se refiere el doctor únicamente a que podamos necesitar un empaste o una limpieza, sino a que una boca enferma empeora el pronóstico en caso de que resultemos infectados por la covid.

Atención a las encías

Así, un estudio que publica el Journal of Clinical Periodontology muestra que la periodontitis, una enfermedad que afecta a las encías, se asocia significativamente con un mayor riesgo de complicaciones por covid-19. “Estas complicaciones pueden terminar requiriendo el ingreso en UCI, la necesidad de ventilación asistida e, incluso, llevar al fallecimiento”, advierte el doctor Castro.

Son numerosos los estudios que ponen de manifiesto esa relación entre una inadecuada salud bucodental y otras enfermedades sistémicas. No debemos olvidar que los patógenos de la boca pueden pasar al torrente sanguíneo y alcanzar órganos como los pulmones, los riñones o el corazón. “Es muy importante combatir estas bacterias patógenas orales para así prevenir enfermedades respiratorias, renales, cardiovasculares o metabólicas. Y esto es ahora más importante aún: una higiene ineficaz provoca inflamación de las encías, y esta inflamación eleva el riesgo de complicaciones en pacientes con covid-19, especialmente en aquellos que están inmunodeprimidos, que son



La boca y la covid-19 están estrechamente relacionadas.



Una buena higiene y acudir a las revisiones periódicas del dentista es esencial para evitar posibles complicaciones.

diabéticos o que tienen cardiopatías”. El primer paso, por tanto, será mantener una buena higiene. “No podemos escudarnos en que llevamos mascarilla y nadie va a ver si tenemos los dientes más o menos limpios. En este momento, más que nunca, es imprescindible una boca sana”. El segundo paso, acudir a revisión para detectar precozmente cualquier posible problema. “No hay que tener miedo: las clínicas dentales son espacios seguros (asegura el doctor Castro). Entre otras razones, porque, con el auge de las enfermedades infectocontagiosas, como las hepatitis, los dentistas fuimos los primeros en adoptar protocolos estrictos para protegernos a nosotros y a nuestros pacientes. La utilización de mascarillas, guantes y batas desechables, así como la desinfección de superficies, ha sido norma desde hace tiempo. Ahora, con el coronavirus hemos ampliado aún más las distancias de seguridad”.

Hay otro problema sobrevenido con esta crisis: el aumento de los problemas mandibulares. “Las situaciones de estrés y ansiedad favorecen el bruxismo, esa contracción involuntaria de la mandíbula que nos lleva a ‘apretar los dientes’, tanto despiertos como dormidos. Estos momentos, con la incertidumbre económica y laboral, los cambios posturales derivados del trabajar desde casa, el miedo a la pandemia... están favoreciendo esta patología. Y las consecuencias son mialgias, dolores musculares y articulares... Es interesante consultar con el dentista por si resulta conveniente utilizar una férula de descarga”.

Por último, el doctor Castro advierte acerca del riesgo de atender los cantos de sirena de los influencers. “Mucho cuidado, sus consejos pueden ser muy peligrosos. Métodos caseros para blanquear los dientes, ortodoncias domiciliarias, limado de piezas dentales... No hay que jugar con la salud”.

El cepillo de dientes y el coronavirus

Siempre debemos ser cuidadosos, pero ahora conviene que extrememos las precauciones con nuestro cepillo de dientes. Desde el Consejo General de Dentistas se nos recomienda:

- Lavarnos bien las manos antes y después de usar el cepillo de dientes.
- Limpiarlo, enjuagarlo y secarlo.
- Mantenerlo protegido en su capuchón.
- No compartirlo nunca.
- No almacenarlo junto a otros cepillos, sino independientemente.
- Mantenerlo alejado del sanitario para evitar una posible contaminación.



GEL DESINFECTANTE



POCKET PACK 35 ML

ALOE VERA: 0,49 EUR
MANZANA: 0,53 EUR
MANGO: 0,53 EUR

UNIDADES POR CAJA: 200
UNIDADES POR PALLET: 8,000



100 ML

ALOE VERA: 1,85 EUR
MANZANA: 1,98 EUR
MANGO: 1,98 EUR

UNIDADES POR CAJA: 78
UNIDADES POR PALLET: 3,744



250 ML

ALOE VERA: 2,32 EUR
MANZANA: 2,45 EUR
MANGO: 2,45 EUR

UNIDADES POR CAJA: 24
UNIDADES POR PALLET: 1,152



500 ML

ALOE VERA: 3,75 EUR
MANZANA: 3,98 EUR
MANGO: 3,98 EUR

UNIDADES POR CAJA: 12
UNIDADES POR PALLET: 1,008

Caja de 50 mascarillas quirúrgicas desechables

TIPO II - Fabricadas en Europa
Todos los certificados

5€

EFICACIA > 98%



5 LITROS

ALOE VERA: 21,65 €
MANZANA: 22,75 €
MANGO: 22,75 €
TRANSPARENTE: 20,95 €

AEROSOL 300 ML

- Higieniza todo tipo de ambientes y superficies
- Interiores de vehículos
- Pequeños espacios



VERDEMAR GLOBAL, S.L.

Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7
Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385



Junto a Carlos Rosende ocuparán la secretaría adjunta y la coordinación y captación de fútbol 11 respectivamente

Juan Giménez y Martín Castiñeira se incorporan a la secretaría técnica del RC Deportivo



Redacción.

El Deportivo sigue trabajando en el nuevo equipo de profesionales que formarán parte del club en la temporada 2021/2021. Tras la promoción de Carlos Rosende como secretario técnico, llegan Martín Castiñeira como coordinador de captación de fútbol 11 y Juan Giménez García como adjunto del secretario técnico.

Martín Castiñeira García (A Coruña, 29 de diciembre de 1992) será el nuevo coordinador de captación de fútbol 11. Gran conocedor de todo el fútbol base gallego y en particular de la cantera de Abegondo, Martín es graduado en Comunicación Audiovisual (UDC) y Técnico Superior en Fútbol nivel III. En los últimos siete años, este coruñés ha sido además entrenador en diferentes clubs del fútbol coruñés (Unión Sportiva, Santa María del Mar y Orillamar).

Por su parte, Juan Giménez García (Moncofa, 13 de noviembre de 1990) se incorpora como adjunto del secretario técnico Carlos Rosende. Licenciado en Ciencias de la Comunicación, es Técnico Superior en Fútbol nivel II.

Los cuatro últimos años ha formado parte de la secretaría técnica y dirección deportiva de la UE Cornellá, tras haber sido entrenador y responsable de captación de las categorías inferiores del conjunto verde.

Si por algo ha destacado el Cornellá en los últimos años es por su buen hacer. Con un presupuesto medio-bajo para la categoría, ha conseguido enlazar 3 play-off de ascenso a Segunda División y se ha clasificado para la 1ª RFEF.

De entre sus movimientos, el club barcelonés destacaba por incorporar muchas futbolistas procedentes de filiales de fútbol profesional.



De este modo, con estas dos altas, la secretaría técnica del Deportivo 2021-22 queda conformada por Carlos Rosende, Juan Giménez y Martín Castiñeira.

Juan Carlos Menudo se convierte en el primer refuerzo del RC Deportivo

Juan Carlos Menudo Domínguez (Sevilla, 18 de junio de 1991) se ha convertido en nuevo jugador del Real Club Deportivo para las dos próximas temporadas tras finalizar su vinculación con el CD Numancia. Formado en las categorías inferiores del Sevilla FC, el centrocampista ofensivo se estrenó en la categoría de bronce del fútbol español con el filial hispalense disputando 38 partidos y anotando 5 goles.

A partir de ahí inició su carrera en diferentes clubs de la categoría, el primero de ellos, el FC Cartagena en dos temporadas sumando 82 partidos y 16 tantos. Entre ambas, disputó una campaña en la UD Logroñés con 38 encuentros y 11 dianas. Su siguiente etapa, 74 partidos en la SD Ponferradina, 40 en el Melilla, 26 en la C Deportiva Leonesa y 25 el pasado curso en el CD Numancia de Soria, anotando 14, 6 y 10 goles respectivamente.

Jairo y David Mella renuevan con el Deportivo

Os xogadores xuvenís do Real Club Deportivo Mella e Jairo, formados en Abegondo desde as categorías de fútbol 8, pasaron pola sede do Real Club Deportivo na praza de Pontevedra para asinar os seus novos contratos co Club. O extremo esquerdo David Mella Boullón (Teo, 23 de maio de 2005) e interior zurdo Jairo Noriega Figueroa (A Coruña, 14 de agosto de 2003) o amplían a súa vinculación co Deportivo até 2024.

El ex entrenador del RC Deportivo Rubén de la Barrera liderará el nuevo proyecto del Albacete

Redacción.

Rubén de la Barrera Fernández (La Coruña, 18 de enero de 1985) es el entrenador elegido para liderar desde el banquillo el nuevo proyecto del Albacete Balompié.

Club y nuevo técnico han rubricado un acuerdo por dos temporadas con opción a una tercera. Llega al Carlos Belmonte un técnico joven, pero que acumula 42 partidos en La Liga al frente de la Cultural Leonesa (equipo al que ascendió

desde Segunda B) y 165 partidos en la categoría de bronce al frente del equipo leonés, el CD Guijuelo, el filial del Real Valladolid y el Deportivo de la Coruña. Precisamente, el de Riazor fue su último banquillo.

Entrenador desde los 18 años y que ya pisó la Tercera División con tan solo 25, Rubén de la Barrera ha sido también segundo entrenador de la Real Sociedad a las órdenes de Asier Garitano y ha dirigido en Qatar y en la Primera del fútbol rumano, donde sigue ostentando el registro de ser el técnico más joven en entrenar en la máxima categoría.

Entre los éxitos de Rubén se incluyen el haber clasificado al CD Guijuelo para los play off de ascenso a Segunda División por primera vez en su historia y el cambio de categoría de una Cultural Leonesa que firmó una campaña sobresaliente en Segunda B con tan solo cuatro derrotas en 38 partidos. En el Reino de León también vivió el sinsabor del descenso al año siguiente.

En definitiva, un técnico joven y con notable bagaje en la categoría que llega para liderar desde el banquillo el proyecto que está construyendo el Alba. Rubén dirigirá en un Carlos Belmonte en el que ya estuvo el 24 de marzo de 2018 a los mandos de la Cultural, con un 0-0 en el marcador.



El campeonato, se había aplazado el 15 de mayo por el mal tiempo

“I Torneo Decathlon Ferrol” en Campomar



Los ganadores de las distintas categorías fueron los siguientes:

1ª CATEGORÍA:

1º Clasificado:
RAFAEL ROMERO DIAZ DEL RÍO
2º Clasificado:
LUIS FERNÁNDEZ SOTO

2ª CATEGORÍA:

1º Clasificado:
JOSÉ FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ-CAAMAÑO
2º Clasificado:
JULIO VILLAMARÍN UCHA

MEJOR APPROACH:

MIGUEL MAIZ VÁZQUEZ

Os líderes Elite da Copa Galicia XCO consolidan o seu status en Cambre

O Cross Country Olímpico galego volveu a súa ‘Catedral’ na segunda xornada da Copa Galicia XCO. O emblemático circuíto deseñado no Monte da Rega acolleu o pasado sábado 29 a vixésima edición Gran Premio XCO Concello de Cambre, con máis de 200 bikers en liza e dous indiscutibles gañadores nas categorías Elite. A grovense Lara Lois (Extol) e o monfortino Saúl López (Academia Postal) reforzaron os seus liderados nos rankings do certame autonómico obtendo cadanseu triunfo absoluto.

A cita organizada polo Club Ciclista Cambre comezou cunha primeira quenda na que ningún dos tres corredores que chegaba como líder foi quen de conservar ese status. Martín Sestelo (Avanza-O Porriño) venceu por diante de Tomás Pombo (Cambre), un resultado que os iguala no máis alto da táboa cadete, pasando a lucir a camisola de primeiro na xeral o biker da formación porriñesa. Unha situación similar aconteceu nos máster-50/60 entre dous representantes do Barbanzabike: o gañador da xornada e novo líder José Ramón Castelo e o seu compañeiro Manuel Castro. Mentres que nos máster-40 a camisola de primeiro clasificado tamén cambia de propietario dentro do mesmo equipo, con Alejandro Trasbasch (Xesteiras) desbancando ao fronte do ranking a Iván Pereira, sétimo na ‘Catedral’.

As outras oito categorías entraron en acción na segunda manga, cos favoritos impondo a súa lei en todas as carreiras. Na raíña masculina, Saúl López cumpriu sen apuros. O xefe de filas do Academia Postal-Abanca de Maceda pedaleou durante 1 hora 24 minutos e 46 segundos, distanciándose en 3:18 de Jorge Punzón (Cosmos) e o podio elite completouno Estefan González (Burgas Bike).



Redacción.

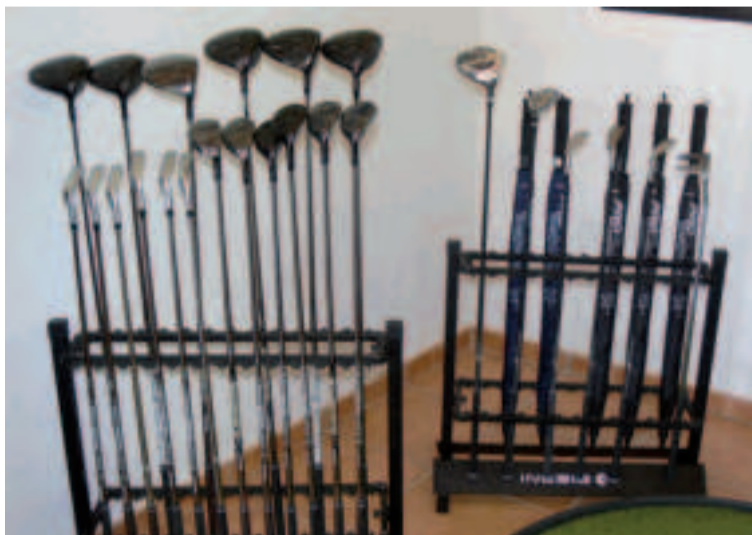
Los pasados días 28 y 29 de mayo se celebró en las instalaciones del Club de Golf Campomar, el “I Torneo Decathlon Ferrol”.

El campeonato, que se había aplazado el 15 de mayo por el mal tiempo, se realizó en un campo con unos greens perfectos y muy rápidos; se ve semana tras semana como se recupera el campo para el mejor disfrute del golf.

La prueba contó con una magnífica inscripción llegando a los 71 jugadores participantes, 22 de ellos de otros clubes de Galicia. El buen tiempo acompañó tanto en la jornada del viernes como en la del sábado

y eso ayudo a los buenos resultados cosechados por la mayoría de los jugadores.

Cabe destacar el apoyo de la firma Decathlon de Ferrol en estos momentos difíciles que está atravesando el deporte del golf. Ahora en el club Campomar tienen instalado un sistema en donde los jugadores pueden buscar el producto que deseen, ver el precio y poder comprarlo en el mismo campo. También exponen una gran variedad de palos, zapatos y carros de golf de la marca Inesis. Una gran idea de Decathlon y el Club de Golf Campomar. Una vez finalizado el torneo se procedió a la entrega de premios a los ganadores así como al sorteo de material deportivo entre los participantes de la prueba.



- 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).

que esperas para gozar do golf?



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

El PP critica la preocupante situación del fútbol base coruñés

Redacción.

El retraso en la reforma de la Torre y la paralización de la de Eirís por una anomalía provocan problemas a la AFAC para asignar campos a los clubes para entrenar y jugar.

El concejal del Grupo municipal Popular Roberto García mantuvo una reunión con representantes de la Asociación de Fútbol Aficionado de A Coruña (AFAC) para analizar, después de dos años de gestión de la alcaldesa Inés Rey, “la situación preocupante que vive este deporte en nuestra ciudad por la falta de instalaciones nuevas y las deficiencias de las actuales”.

Una de las labores de esta asociación es gestionar la asignación de campos para los entrenamientos y las competiciones de los equipos vinculados a ella. La escasez y los problemas de las instalaciones provocan que sea muy difícil acometer cuadrantes para el uso por parte de los clubes de fútbol base.

Este problema se agudiza ahora debido a que, según la AFAC, “al estar inmersos en la licitación de la reforma de los campos de la Torre y la paralización de la del campo de Eirís, harán que la gestión de los usos será aún más complicada al no disponer de instalaciones suficientes para la temporada que viene”.

Además, la AFAC, debido al retraso en la ejecución de las obras en la Torre, también ve afectada la realización de sus habituales campus deportivos, que son una referencia, ya que en la actualidad no saben qué campos podrán utilizar. El PP critica “la falta de planificación, de previsión y de gestión” de la alcaldesa Inés Rey, después de haber pasado dos concejales por este área. El fútbol base, que cuenta con más de 6.000 licencias, “ve como las reformas llevan paralizadas dos años mientras los equipos tienen que entrenar en instalaciones que se anegan cuando llueve y que provocan lesiones a los jugadores por el mal estado”.

Los Populares también preguntan los motivos por los que se ha paralizado la obra del campo de Eirís, después de haber sido licitada y contratada, al aparecer ahora una ciudadana ha reclamado contra el proyecto por una anomalía.

Viaxará o torneo e concentración internacional Dumitru Pirvulescu y Vasile Iorga de Bucarest (Rumanía)

Santiago Sánchez convocado coa selección nacional júnior de loita

Redacción.

O deportista Santiago Sánchez Varela, deportista do Club Keltoi de Vila de Cruces e becado no CGTD de Pontevedra, viaxará o torneo e concentración internacional Dumitru Pirvulescu y Vasile Iorga de Bucarest (Rumanía), do 3 ó 11 de Xuño.

O deportista participará en loita

libre olímpica, na categoría de -97kg, e estará acompañado por Diego Esteche (MAD), Gabriel Iglesias (MAD).

Este torneo e concentración, serven como base para seleccionar os deportistas que participarán no Campeonato de Europa júnior, que terá lugar a finais de Xuño en Alemaña.

Santiago Sánchez, participou

no Campeonato de Europa júnior do ano 2019. No 2020, suspendéronse todas as actividades por mor da pandemia. Agora, trata de recuperar a senda dos campionatos internacionais, nunha categoría de peso superior. Aínda non está asentado nos 97 kg, polo que terá que adaptarse pouco a pouco.



O deportista Santiago Sánchez Varela, deportista do Club Keltoi de Vila de Cruces e becado no CGTD de Pontevedra e o primeiro pola dereita.

La quinta edición de la Carrera Nocturna H2K Nigrán reunirá casi 450 personas el próximo día 12 del presente mes

La NH2K de Nigrán reunirá a casi 450 participantes

Redacción.

Los organizadores ya cerraron el periodo de inscripciones, al llegar al límite establecido. La prueba se divide en dos partes y será espectacular. En el acto de presentación quedaron claros que la prioridad es el deporte seguro.

En ese sentido, Juan González, alcalde de Nigrán, indicó “fomentar la actividad física es fundamental en estos tiempos. Pero también realizar los eventos con seguridad”. El regidor municipal también reiteró que “es importante llegar a la quinta edición. Eso significa que se ha consolidado y tiene un gran prestigio. Pero además, las inscripciones son numerosas”.



Serafin Martínez, director deportivo de la prueba, desveló que “en este año tan especial es gratificante el poder contar con tantas personas interesadas en participar. Es una magnífica noticia”. En el mismo sentido se expresó Daniel Panteón, de la correduría NHK Seguros, uno de los principales patrocinadores de la prueba. En el acto de presentación se encontraba

también José Manuel Freire, en representación de la Xunta de Galicia, y componentes del CM de Panxón.

El sábado, a las ocho de tarde, se dará la salida a los participantes en la distancia de 5 kilómetros. A las nueve lo harán los que tomen parte en los 10 kilómetros. Todo el recorrido será por el Ayuntamiento de Nigrán.

Alba Garrote, primer fichaje del Liceo en OK Liga

Redacción.

La asturiana Alba Garrote (1999), procedente del Cuencas Mineras, es el primer fichaje del Deportivo Liceo para la temporada 2021-22 en la que el equipo coruñés regresará a la Ok Liga tras el ascenso. Esta especialista en bola parada fue campeona de España con el Club Patín Areces, debutó en la élite con el Telecable y prosiguió posteriormente su carrera en el Reus. Este movimiento se une a la reciente renovación de la chilena Beatriz Gaete.

San Kim, tercero en el Cto. de España infantil

Redacción.

El tirador del club “100tolos” San Kim logró la medalla de bronce en la disciplina de florete el pasado fin de semana en el Campeonato de España infantil celebrado en Galapagar (Madrid), competición a la cual acudieron tiradores de todos los clubes de España. El club coruñés “100tolos” participó con trece tiradores en las modalidades de espada y florete. La esgrima coruñesa estará presente en el Campeonato de España, en este caso en el de categoría absoluta, para el que el club “100tolos” cuenta con siete clasificados.

España y Portugal se dieron la mano

Redacción.

Los presidentes de la RFEF, Luis Rubiales, y el máximo responsable de la Federación Portuguesa de Fútbol, Fernando Soares Gomes da Silva suscribieron en Madrid el acuerdo de ratificación por el que ambas entidades optarán a la organización de la Copa Mundial de la FIFA en el año 2030. El evento se celebró en los instantes previos al partido entre ambas selecciones y contó con la presencia de SM el Rey Don Felipe VI, el Presidente de la República Portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa, del Presidente del Gobierno de España, Pedro Sánchez, y de su homólogo, el Primer Ministro de la República Portuguesa, Antonio Costa.

INFORMACIÓN JURÍDICA Y LABORAL

por Eduardo Lorenzo

Nueva sección en el periódico AS MARIÑAS. Estará dedicada a dar información jurídica bajo la dirección del abogado Eduardo Lorenzo, especializado en tema civil, penal, divorcios, accidentes de tráfico y laboral.

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

Dentro de los límites del espacio del que disponemos, todos los meses irá contestando sus dudas intentando de esta manera aconsejarles para buscar la mejor solución a los problemas que le vayan planteando.

Su consulta jurídica y laboral ahora en el periódico AS MARIÑAS, gratuita, personalizada y confidencial.

Redacción.

Consulta 1:

Una promotora nos vendió en escritura pública, el 21/6/1997, a mi hermana María Isabel y a mi una propiedad que tenía en un pueblo de Lugo, en un terreno de 1.500 m2 catastrales en el que se encuentra una edificación destinada a vivienda, dividida interiormente en 2 (vivienda 1 y vivienda 2), si bien registralmente la construcción no está inscrita.

Creo que tanto el terreno como la construcción son perfectamente divisibles en dos partes de valor similar; ya que la finca tiene un portón como entrada de vehículos y personas y otra entrada, por detrás del edificio, de personas. Así mismo las 2 viviendas tienen todas las estancias de cualquier vivienda y todos los servicios independientes.

No se como se realiza la extinción de un condominio ni que pasos hay que seguir o lo que puede suceder; me han hablado de incluso que un juez ordene subastar la propiedad, pero no lo entiendo porque si la propiedad es perfectamente divisible entre dos ...

¿Por qué no se puede hacer dos lotes, sortear y adjudicarlos?

¿Un juez puede ordenar la subasta de toda la propiedad, en este caso?

Estimado cliente:

El art. 400 del código civil permite extinguir una propiedad que tengamos en régimen condominio con más personas, se llama acción de división de cosa común, y mediante la misma un juez procedería a dividir la propiedad, asignando lotes según procediese. Para iniciar

el procedimiento se necesita demanda con firma de abogado y procurador. No obstante, en aras de llegar a un acuerdo y también por las repercusiones que supone en materia de costas, previamente a iniciar cualquier acción judicial conviene enviar un burofax instando a una división pactada del bien. Cuando la vivienda es divisible por su configuración física y por su régimen urbanístico, el juez ordenará hacer la división de la propiedad horizontal, dividiéndola en los pisos que resulten, que después se repartirán de acuerdo al porcentaje de cada comunero. Cuando un bien no es divisible arquitectónicamente o jurídicamente, o bien desmerece mucho el resultado de su división, pensemos un piso por ejemplo, es cuando el procedimiento concluirá en la venta forzosa del mismo, pero este no es su caso.

Atentamente.



Redacción.

Consulta 2:

Buenas tardes, tengo un piso alquilado hace dos meses y el arrendatario me dice que quiere marcharse por motivos de trabajo y no pagar la penalización y quedarse hasta la finalización de colegio pues viven con su hijo pequeño. Ellos entraron a la vivienda el día 12 de abril de 2021. La pregunta es... ¿les puedo pedir que cumplan con la penalización prevista en el contrato?

Estimado cliente:

De acuerdo a la última reforma de la Ley de Arrendamientos Urbanos, el inquilino únicamente puede desistir del contrato de arrendamiento una vez transcurridos seis meses desde el inicio del mismo, dando el preaviso legal y con la penalización exigible que se haya dispuesto en el contrato de arrendamiento, y que se ajustará a lo que indica el artículo:

Artículo 11.

Desistimiento del contrato.
El arrendatario podrá desistir

del contrato de arrendamiento, una vez que hayan transcurrido al menos seis meses, siempre que se lo comunique al arrendador con una antelación mínima de treinta días. Las partes podrán pactar en el contrato que, para el caso de desistimiento, deba el arrendatario indemnizar al arrendador con una cantidad equivalente a una mensualidad de la renta en vigor por cada año del contrato que reste por cumplir. Los períodos de tiempo inferiores al año darán lugar a la parte proporcional de la indemnización. Por tanto, se podría solicitar una compensación por los meses que rescinde anticipadamente el contrato, más la indemnización, si se ha previsto en el contrato, relativa a un mes de indemnización por año dejado de cumplir, con prorrata de periodos inferiores al año. Es importante verificar que en nuestro contrato no se han establecido cláusulas que le den absoluta libertad de rescisión que, aunque no frecuentes, serían legales y nos impedirían reclamar ninguna compensación.

Atentamente.



EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Llega esa época del año en la que llevamos sandalias habitualmente y los pies quedan más expuestos

Calcetines exfoliantes con los que conseguir unos pies hidratados y suaves en casa

Redacción.

Los pies suelen ser, durante los meses de invierno, los grandes olvidados. Por eso, cuando llega el buen tiempo y recurrimos a sandalias o calzado abierto, toca ponerse manos a la obra para hidratar y restaurar la piel de la zona.

Pensando en quienes quieren ir poniendo a punto los pies en casa, con cuidados sencillos y prácticos, hemos encontrado un exfoliante e hidratante dos en uno. Se presenta en un juego de dos pares de calcetines, por lo que resulta muy cómodo de aplicar. Además, al quedar el producto tan en contacto con la zona a tratar, los resultados son excelentes y la mejoría se hace evidente a los pocos días.

**Fácil de usar
y con productos naturales**

Estos calcetines son una solución ideal para aquellas personas que



quieran realizarse un peeling de pies y busquen un método sencillo y cómodo. Y es que los ingredientes exfoliantes se aplican sobre la piel a través de dos fundas, en forma de calcetín, impregnadas con las correspondientes mascarillas: una exfoliante a base de lavanda, aceite de jojoba o glicerina; y, en segundo lugar, una mascarilla hidratante formulada con aloe vera, extracto de leche o ácido láctico.

Pasados unos siete días tras su aplicación, la piel muerta de los talones y de la planta del pie se irá desprendiendo y los pies presentarán un aspecto suave, tenso y liso. Para conseguir este efecto, el fabricante indica que simplemente se han de seguir los siguientes pasos:

- Limpiar y secar los pies antes de comenzar a aplicar el producto.
- Colocar, en primer lugar, los calcetines con la mascarilla exfoliante y asegurarse de que la capa interior presiona la piel para que se impregne

correctamente el producto.

- Arrancar la película de doble cara desde dentro del calcetín y desde la abertura del sello.
- Dejar aplicar durante unos 60-90 minutos. Después, retirar la máscara y aclarar los pies antes de secarlos.
- Aproximadamente siete días después, las capas de piel sobrante se habrán caído y la piel estará sin durezas.
- Colocar los calcetines con la mascarilla hidratante durante 20 minutos y, posteriormente, lavar los pies.

Para mantener los pies en perfecto estado en casa los profesionales estéticos recomiendan, utilizar la piedra pómez con los pies húmedos y, a la hora de eliminar la piel muerta o sobrante, evitar herramientas como el cortacallos. Hemos de tener en cuenta, además, que la exfoliación de los pies debe de acometerse regularmente.

Practicar deporte diariamente produce el mismo efecto en la tensión que algunos fármacos

La hipertensión se puede aliviar con ejercicio

Redacción.

Teniendo en cuenta que la hipertensión es el origen de la mayoría de las patologías cardiovasculares, parece lógico que se busquen soluciones que alivien el problema de una manera más natural que no sea depender de la medicación, al menos en la medida de lo posible.

La explicación es que esta práctica conlleva la reducción de la presión arterial de 4 a 7 miligramos de mercurio, lo que es equiparable al efecto que producen algunos fármacos.

Por supuesto, también hay que tener en cuenta el tipo de vida que llevamos: el trabajo, si sufrimos estrés o si dedicamos el tiempo suficiente a disfrutar y a estar con nuestros seres cercanos. Sin olvidar, evidentemente, otros hábitos tóxicos que influyen en la tensión.

**Hipertensión,
una enfermedad en aumento**

Se calcula que un 40% de los españoles en edad adulta tienen hipertensión, con una mayor incidencia en los mayores de 65 años.

No obstante, el número de afectados podría incrementarse, "aunque se espera un aumento de su prevalencia motivado por el envejecimiento de la población, la obesidad y el sedentarismo".

**Aliviar la tensión
con ejercicio... 7 consejos
para prevenir la hipertensión**

- Evita las dietas hipercalóricas y ricas en azúcares. Apuesta por una alimentación rica en vegetales, como frutas, verduras y legumbres,

y por los productos naturales, no manufacturados o elaborados.

- No solo puedes, sino que debes consumir grasas saludables como las contenidas en el pescado o el aceite de oliva.
- Reduce el consumo de sal. En su lugar te animamos a añadir limón, vinagre o especias.
- Realiza ejercicio tres o cuatro veces por semana, eso sí, siempre acorde con tus características físicas. Así, además, contribuyes a prevenir la obesidad y todos sus efectos negativos.

- No fumes.
- Si consumes bebidas alcohólicas, hazlo en pequeñas cantidades.
- Lleva un control de la tensión arterial de manera regular a partir de los 40 años.

Riesgos de la hipertensión

La hipertensión origina gran parte de las enfermedades cardiovasculares, así que cuanto mayor es la presión arterial, mayor es el riesgo de sufrir:

- Infarto de miocardio.

- Insuficiencia cardíaca.
- Ictus.
- Enfermedad renal.

Otro inconveniente de la hipertensión es que no genera síntomas, por lo que suele detectarse en las revisiones rutinarias con los médicos. Por ello, es aconsejable examinar la presión arterial. "La realización de controles periódicos de la presión arterial es fundamental para la detección y el control evolutivo de esta enfermedad".

Las mujeres también pueden sufrir enfermedades cardiovasculares. De hecho, causan más muertes en ellas que en los hombres. Y este riesgo es mayor a partir de los 50 años debido al descenso de los estrógenos que se produce en la menopausia.

Además, cabe tener en cuenta que las mujeres presentan otros síntomas menos específicos al sufrir una cardiopatía isquémica, lo que conlleva un retraso en su detección. Por ejemplo, el dolor no es tan intenso y no suele llegar al brazo izquierdo, además se produce una falta de aire.



Este verano las piscinas comunitarias seguirán una normativa anticovid obligatoria para todos los vecinos

Normas anticovid que deben cumplirse en las piscinas comunitarias

Redacción.

Repasamos de la mano del Consejo General Colegios de Administradores de Fincas de España la normativa vigente en las siguientes comunidades autónomas con una normativa aprobada para este verano 2021:

Galicia

Existen tres niveles: restricción máxima, restricción media-alta y restricción media-baja. Resumimos las medidas actualizadas, incluidas en una nota informativa publicada por la Xunta:

Municipios con restricciones

Solo estarán abiertas las piscinas al aire libre. Ocupación máxima del 30% en el interior de la piscina, y en vestuarios y duchas. En las zonas de estancia debe haber 4m2 por persona, excepto convivientes. Quedan prohibidos los grupos de personas, salvo que se trate de convivientes. Ubicar los artículos personales, toallas, hamacas y similares de forma que se pueda mantener la distancia de seguridad

interpersonal. Distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros o, en su defecto, medidas alternativas de protección física, como por ejemplo con el uso de mascarilla. Uso de mascarilla obligatorio en accesos, trayectos, paseos y en los vestuarios, excepto en duchas.

Los vecinos pueden estar sin mascarilla durante el baño, cuando se permanezca en un espacio determinado, sin desplazarse, y siempre que se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal entre todas las personas no convivientes. Limpieza y desinfección necesaria en vestuarios y duchas antes de abrir, después de cada uso y al final de la jornada, con diluciones de lejía recién preparadas o desinfectantes debidamente registrados con actividad viricida. Información para usuarios en piscina, ya sea a través de carteles visibles o megafonía, sobre las normas de higiene y prevención, así como la necesidad de abandonar las instalaciones en caso de cualquier síntoma de covid-19.

La rehabilitación de edificios ha ido ganando terreno en los últimos tiempos, aupada por los objetivos internacionales de eficiencia energética para las próximas décadas

Crece el interés de la banca por financiar las rehabilitaciones de vivienda

Redacción.

Según el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia de la economía que el Gobierno ya ha enviado a Bruselas, los 2.000 millones de euros europeos asignados a la rehabilitación de viviendas permitirán llevar a cabo medio millón de actuaciones hasta junio de 2026 y sentar las bases para alcanzar las 300.000 viviendas rehabilitadas por año en el horizonte del año 2030, multiplicando por 10 la cifra actual. La partida de la rehabilitación y la regeneración urbana es la segunda con más recursos de la estrategia (6.820 millones en total, incluyendo la regeneración de barrios y la creación de viviendas sociales), solo superada por los 13.203 millones destinados a impulsar la movilidad sostenible.

El motivo de esta apuesta millonaria por la rehabilitación se debe a que los edificios emiten un 36% del total de los gases de efecto invernadero y que demandan un 40% del consumo de energía. Además, en España el parque inmobiliario está tremendamente envejecido: hay más de 10 millones de inmuebles residenciales construidos entre 1950 y 1980, lo que significa que tienen entre 40 y 70 años. De hecho, un estudio afirma que el prototipo en España es el de una vivienda de 45 años y que se encuentra en la parte baja del ranking de eficiencia energética, con una valoración media de E. Con estas cifras sobre la mesa, la banca quiere tener un papel protagonista en la apuesta por la sostenibilidad a través de la concesión de nueva financiación e incluso de la gestión de los fondos.



Desde la Asociación Española de Banca (AEB) también constatan el interés del sector financiero por participar en los planes de rehabilitación y explican que “para mejorar la accesibilidad de las viviendas, prepararlas para generar bienestar, reducir el coste de la factura eléctrica de las familias y propiciar un entorno urbano regenerado los expertos estiman una necesidad de fondos de más de 40.000 millones, muy por encima de la cifra que se maneja a nivel oficial para este fin. En definitiva, hará falta la colaboración público-privada, donde los bancos confían en desempeñar un papel fundamental”.

En esa misma línea, Cátia Alves, directora de Sostenibilidad y Responsabilidad Corporativa de Unión de Créditos Inmobiliarios (UCI), afirma que “las entidades financieras podemos garantizar la distribución en el uso de estos fondos para que lleguen a la mayor cantidad de proyectos y puede ejercer de puente para evitar retrasos”. Desde UCI insisten en que quieren “promover la concienciación de propietarios de inmuebles y del

conjunto del sector inmobiliario para crear un presente y un futuro de hogares “green”: viviendas sostenibles, respetuosas con el medio ambiente, que se alimentan de fuentes de energía renovables, construidas para el confort y el bienestar y que nos permitan ahorrar en gasto doméstico (facturas de luz, gas, agua, calefacción)”.

Para ello, la compañía ha puesto en marcha un plan al que ha bautizado como “RER” (Rehabilitación Energética Residencial), cuyo objetivo es “permitir y facilitar en un solo pack” todos los aspectos que hay detrás de un proceso de rehabilitación energética: desde los técnicos hasta gestiones con la Administración Pública para las ayudas y subvenciones, pasando por los trámites financieros. Además, ha firmado un acuerdo con el Banco Europeo de Inversiones (BEI) para impulsar la renovación de edificios existentes a través de financiación a particulares y comunidades de propietarios que realicen inversiones en la renovación de edificios”.

**SE VENDEN PARCELAS URBANAS
EN CORTIÑÁN,
(BERGONDO). BIEN SITUADAS,
CON TODOS LOS SERVICIOS.
Telf.: 671 677 312**



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: Peter Rabbit 2

Género: Animación & real (híbrido), aventuras
Director: Will Gluck
Guión: Will Gluck
Reparto (voces): James Corden, Rose Byrne, Domhnall Gleeson, David Oyelowo
Productora: Sony Pictures Animation

SINOPSIS:
 Segunda entrega de la adaptación a la gran pantalla de la serie de cuentos clásicos de Peter Rabbit, escrito por Beatrix Potter en 1902. La película es "híbrida", porque mezcla imágenes reales y animación 3D. El resultado es hiper-realista, algo impresionante.

Fecha de Estreno: 18 de junio de 2021



Título: Duro de cuidar 2

Género: acción, comedia
Director: Patrick Hughes
Guión: Tom O'Connor, Brandon Murphy, Phillip Murphy
Reparto: Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson, Salma Hayek, Frank Grillo.
Productoras: Millennium Media, Campbell Grobman Films

SINOPSIS:
 El guardaespaldas Michael Bryce (Ryan Reynolds) continúa su amistad con el asesino Darius Kincaid (Samuel L. Jackson). Tres años después de los sucesos anteriores. En esta ocasión comienzan una nueva aventura para salvar a Sonia (Salma Hayek), que es la esposa de Darius.

Fecha de Estreno: 16 de Junio de 2021



Título: Spirit Riding Free

Género: Animación
Directores: Elaine Bogan, Ennio Torresan
Guionistas: Elaine Bogan, Ennio Torresan
Reparto: (voces)
Productora: DreamWorks Animation
Distribuidora: Universal Pictures

SINOPSIS:
 La vida de Lucky Prescott cambia para siempre cuando se muda de su casa en la ciudad a un pequeño pueblo fronterizo. Allí se hace amiga de un caballo salvaje llamado "Spirit".

Fecha de Estreno: 25 de junio de 2021

CULTURA

Aberto o prazo de inscrición do certame de murais "Muros que unen" sobre o desenvolvemento sustentable

O Concello da Coruña e o Fondo Galego de Cooperación e Solidariedade lanzan o IV Certame de murais arredor dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible "Muros que unen".

Tratase dunha actividade de sensibilización cuxa finalidade é dar a coñecer, a través da arte urbana, os Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS) fixados por Nacións Unidas para rematar coa pobreza e as desigualdades, ao tempo que se fomenta o pensamento crítico e a participación cidadá na construción de cidades inclusivas. As obras presentadas terán como temática un dos seguintes ODS: Garantir unha vida sa e promover o benestar para todas as persoas en todas as idades. Garantir unha educación inclusiva, equitativa e de calidade e promover oportunidades de aprendizaxe durante toda a vida para todas as persoas. Lograr a igualdade entre os xéneros e empoderar a todas as mulleres e nenas.

O prazo de solicitude para participar no certame remata o vindeiro 30 de xuño. Poderá presentarse calquera persoa ou colectivo cuxos integrantes superen a maioría de idade. En caso de empate, o xurado valo-



SUDOKU

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

CRUCIGRAMA

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

HORIZONTALES:
 1: Quisieses. Playa empleada como desembarcadero. 2: Dominio de Internet de Laos. Cogeriais, agarraría. 3: Traje de etiqueta masculino que tiene por detrás dos faldones. Persona que trabaja o vende la cera. 4: Te desplazarías a otro lugar. Parte anterior de la cabeza humana desde el principio de la frente hasta la punta de la barbilla. 5: Fogón bajo. Trastorno por déficit de atención. Pronombre demostrativo. 6: Derogar. Símbolo químico del titanio. 7: Interjección para expresar risa. Prefijo que significa 'sobre'. Adores. 8: Tienes amor a alguien o algo. Ocurrencia. Consonante. 9: Hojalatas. Parte del cuerpo en que el muslo se une con el vientre. 10: Rodear un lugar enemigo para incomunicarlo y conquistarlo. Mil dos. 11: Culpada de un delito. Celebrarais con risa.

VERTICALES:
 1: Pieza grande del juego de ajedrez que se mueve diagonalmente. Jamar, zampar. 2: Mazo de hierro con un mango largo para romper piedras. Quisiese. 3: Primera letra del abecedario español. Enfada, enoja. Que niega la existencia de Dios, en femenino. 4: Extrae. Dad besos. 5: Símbolo del einstenio. Una señal de tráfico. Tratamiento honorífico que en ciertos países se da a los que tienen el título de caballero. 6: Textual, literal. Quinientos cincuenta y dos. Amnistía Internacional. 7: Caí nuevamente enfermo de la misma dolencia. Hablaré. 8: Serie de actuaciones sucesivas de una compañía teatral o de un artista en diferentes localidades. Raspan. Roentgen. 9: Rasparé. Masa de rocas fundidas que se encuentra en el interior de la Tierra y que sale al exterior a través de los volcanes. 10: Irritaste, enfureciste. Cincuenta y dos. 11: Se atrevió. Pusisteis el oído.

rá a participación de artistas mulleres e artistas locais, entendendo como tal quen acredite nacemento ou residencia no municipio da Coruña. Cada concursante poderá presentar un máximo de dúas propostas. A selección das obras gañadoras comunicarase na primeira quincena de xullo e os murais realizaranse entre o 1 e o 5 de setembro no muro do patio infantil do CEIP Concepción Arenal segundo o plan de traballo que se acorde entre as partes. Outorgarase un premio de 2.000 euros por cada un dos tres ODS, e está previsto que se entreguen os premios na derradeira xornada de pintado.



Nissan Intelligent Choice
Vehículos de Ocasión Garantizados

¡VEHÍCULOS DE OCASIÓN Y KM 0 A PRECIOS INCREÍBLES!



Peugeot 208
Eléctrico Allure
Eléctrico / Automático *desde*
2.315 Km
2020 **21.400€**
FINANCIADO



Nissan JUKE
1.0 DIG-T 117cv DCT 7 Vel. Acenta
Gasolina / Automático *desde*
6.900 Km
2020 **17.500€**
FINANCIADO



Peugeot 3008
1.2 PureTech 130cv S&S Allure
Gasolina / Manual *desde*
27.847 Km
2019 **22.000€**
FINANCIADO



Nissan QASHQAI
1.5 dCi 85 115cv Acenta
Diésel / Manual *desde*
8.244 Km
2019 **18.400€**
FINANCIADO



Nissan MICRA
1.0 IG-T 92cv E6D-F N-Design Chrome
Gasolina / Manual *desde*
12 Km
2021 **13.900€**
FINANCIADO



Peugeot 308
1.2 PureTech 130cv S&S Allure
Gasolina / Manual *desde*
21.000 Km
2019 **15.500€**
FINANCIADO



Nissan X-TRAIL
1.7 dCi 150cv E6D Xtronic N-Connecta
Diésel / Automático *desde*
24.535Km
2019 **22.900€**
FINANCIADO



Peugeot 5008
1.2 PureTech 130CV S&S Active
Gasolina / Manual *desde*
10 Km
2020 **25.650€**
FINANCIADO



Nissan LEAF
40kWh N-Connecta
Eléctrico / Automático *desde*
6 Km
2020 **24.900€**
FINANCIADO



Peugeot PARTNER
1.6 BlueHDi 98cv Premium Standard
Diésel / Manual *desde*
4.000 Km
2020 **13.500€**
FINANCIADO

Escanea el código QR y descubre todas nuestras ofertas



- GRUPODIMOLK**
TUMOSA
CONCESIONARIO PEUGEOT
PERILLO/OLEIROS
- DIMONORTE**
CONCESIONARIO PEUGEOT
MILLADOIRO/SANTIAGO
- DIMOLK**
CONCESIONARIO PEUGEOT
BÉRTOA/CARBALLO
- ANTAMOTOR**
CONCESIONARIO NISSAN
CORUÑA/FERROL/CARBALLO
- ISUZU CORUÑA**
CORUÑA/FERROL/CARBALLO

