

# gratuito **amariñas**

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

tu periódico comarcal



Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

NÚMERO - 50



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JULIO - AÑO 2022



Ya se puede solicitar el nuevo "bono alquiler" para jóvenes de la Xunta de Galicia

pág. 4



Santuarios mágicos, el viaje de los deseos

pág. 6 y 7

Galicia tiene 5.188 desempleados menos en junio, el tercer mayor descenso entre comunidades

## El paro baja en junio en 42.409 personas por la campaña de verano

El número de desempleados inscritos en los servicios públicos de empleo (SEPE) disminuyó en 42.409 personas, hasta situarse en 2,88 millones, de forma que se mantiene en los niveles más bajos desde octubre de 2008 cuando comenzó la crisis financiera.

Respecto a los datos de afiliación, el incremento de junio con 115.607 afiliados más, es el mayor registrado en ese mes, con las excepciones de 2005, cuando se produjo la regularización extraordinaria de inmigrantes, y 2021, con el fin del estado de alarma de la pandemia. En términos desestacionalizados, el empleo aumentó en 76.948 personas, hasta los 20,1 millones, cifras que para el Ministerio "muestran además una aceleración en la creación de empleo respecto a los datos de los últimos meses, duplicando el crecimiento mensual promedio desde diciembre".

Así, destaca que el primer semestre de 2022 concluye con una creación de 262.935 empleos, descontando



la estacionalidad y el efecto calendario, cifra que se eleva a 837.799 si se compara con los datos de hace un año y a un millón respecto a principios de 2019, antes de que estallara la pandemia.

Por regímenes y sin desestacionalizar, el general ganó 105.711 afiliados en junio, pese a los descensos experimentados tanto en el sis-

tema especial agrario (28.623 menos) como en el de empleadas del hogar (44 menos).

El régimen de autónomos sumó 8.006 cotizantes, el del mar 1.885 y el del carbón 5. Por sectores de actividad, los mayores incrementos se registraron en la hostelería (49.337 personas más), el comercio (30.946), actividades administrati-

vas y servicios auxiliares (24.057), actividades sanitarias y servicios sociales (21.585), industria manufacturera (11.196) y construcción (11.081).

El paro registrado bajó en junio en todas las comunidades autónomas menos en Andalucía, donde se incrementó en 6.345 personas.

### El Supremo compensa la cotización a madres solicitantes de subsidio por paro

El Tribunal Supremo ha reconocido a las mujeres con hijos que soliciten el subsidio por desempleo para mayores de 55 años una cotización adicional de 112 días por cada hijo, en el caso de que no estuvieran trabajando en la época del nacimiento. La sentencia, con fecha de 22 de junio, interpreta la ley "de manera flexible, para alinearse con la Constitución y la perspectiva de género", según ha informado el alto tribunal en un comunicado.

De esta forma, la sala cuarta del Tribunal Supremo ha sentado una doctrina que afecta a una parte de las mujeres solicitantes del subsidio por desempleo para mayores de 55 años, "muchas veces identificado como de prejubilación".

## VITALDENT

Plaza Pontevedra, 14

Calle Alcalde Marchesi, 39

Avenida Finisterre, 280

\*Promoción válida hasta el 31/08/2022 y para tratamientos superiores a 300€. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. No acumulable a otras promociones. Registro sanitario C-15-002291, C-15-001231, C-15-000505.

CON TU TRATAMIENTO  
**BLANQUEAMIENTO  
DENTAL  
DE REGALO\***

**ABIERTOS**

**TODO EL VERANO**

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.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:

Eva Vidal, Eduardo Lorenzo,  
Paula Aparicio Castillo,  
Tatiana Benítez, Esther López  
Castro, Luisa Aguado  
y todos los ayuntamientos  
pertenecientes a la Comarca  
das Mariñas.

Publicidad



640 298 499

Diseño &amp; 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



www.verdemarediciones.com

gratuito

# As Mariñas

tu periódico comarcal

## ¡hazte ver!

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

distribución mensual y gratuita en...

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

R&R  
Verdemar Ediciones

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

Teresa Ribera, ha explicado que España respaldará la propuesta de 2035 como fecha para poner fin a los coches de combustión en la Unión Europea

# España defiende el fin de coches de combustión en la Unión Europea para 2035

La vicepresidenta tercera del Gobierno y ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, Teresa Ribera, ha explicado que España respaldará la propuesta de 2035 como fecha para poner fin a los coches de combustión en la Unión Europea, después de que varios países, entre ellos Portugal, Italia o Alemania, hayan pedido retrasarlo.

"España apoya el 2035. Un grupo de Estados miembros aboga por adelantarlo a 2030 y Alemania e Italia no piden una extensión, sino que están sugiriendo propuestas para flexibilizar algunos aspectos", ha señalado Ribera ante la prensa a su entrada al Consejo de ministros de Medio Ambiente de la UE, en el que debatirán el paquete con el que el bloque actualizará su legislación en materia climática, llamado 'Objetivo 55'.

La ministra para la Transición Ecológica ha resaltado que "no hay una oposición a 2035" y ha apuntado la importancia de "mandar mensajes claros" ya que se está



La propuesta europea fue aprobada el pasado 8 de junio en el Parlamento Europeo.

planteando una transformación para "una de las industrias más importantes de Europa" y con "mayor impacto para los consumidores". Así, Ribera ha tildado de "determi-

nante" apostar "por política industrial en este campo" y respaldar estas fechas para que la industria europea "pueda transformarse" y "acomodar el modelo productivo".

En este sentido, la ministra ha abogado por "organizar la producción" y ha apuntado que las marcas de la industria del automóvil "ya están en esta transformación", por lo que

ha insistido en tener claras las fechas finales. En un paso más, Ribera ha puesto sobre la mesa que, en paralelo, hay un debate sobre cómo pueden producirse combustibles que sean neutros en emisiones de CO2 o sintéticos, una cuestión "secundaria" que genera "discrepancias entre algunos Estados miembros". En una reunión a nivel de embajadores, Italia, Portugal, Bulgaria, Rumanía y Eslovaquia presentaron una propuesta para aplazar cinco años el fin de los turismos y furgonetas con motor de combustión, hasta 2040. Estos cinco Estados miembros plantean un objetivo de reducción de emisiones del 90% en 2035 y del 100% en 2040. En el caso de los vehículos comerciales ligeros han propuesto que los objetivos de reducción de emisiones se fijen en el 45% para 2030, el 80% para 2035 y el 100% en 2040. También Alemania ha manifestado su rechazo a esta fecha límite en 2035, el ministro de Finanzas de Alemania, Christian Lindner, tildó la propuesta de "decisión equivocada", adelantó que Alemania no iba a respaldar la propuesta de prohibir los vehículos con motores de combustión y lamentó que no se plantee el uso de tecnología para reducir emisiones.



Descubra la Nueva Generación de DAF




**XF XG+ XG**

[www.mabeso.com](http://www.mabeso.com)

**Mabeso**

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

Los beneficiarios deberán acreditar que tienen una fuente regular de ingresos que no supere los 24.318 euros anuales

## Ya se puede solicitar el nuevo “bono alquiler” para jóvenes de la Xunta



Rueda anuncia que la Xunta convocará este mes el nuevo “bono alquiler”.

Redacción.

La Xunta publicó el pasado 30 en el Diario Oficial de Galicia (DOG) la resolución por la que se establecen las bases reguladoras de las ayudas del nuevo Programa del Bono Alugueiro Mocidade y se procede a su convocatoria para el año 2022.

Estas subvenciones, que se concederán por un periodo de 2 años y con un importe de 250 euros (siempre que no supere la cuantía de la renta mensual), están dirigidas a personas de entre 18 y 35 años que tengan su residencia habitual en una vivienda o habitación en régimen de alquiler o de cesión de uso. Deberán acreditar que disponen de una fuente regular de ingresos y estos no podrán superar 3 veces el Iprem, es decir, 24.318,84 euros anuales.

Las personas que reúnan los requisitos económicos, de edad y todos los que se recogen en la propia

convocatoria podrán solicitar esta subvención, un trámite que tendrán que hacer, obligatoria y necesariamente, por medios electrónicos.

Para ello, los interesados deberán presentar el correspondiente formulario de solicitud en la sede electrónica de la Xunta, realizar una serie de declaraciones responsables (ocho en total), así como cubrir los anexos correspondientes. Además, los solicitantes del bono tendrán que aportar por la misma vía varios documentos complementarios, como el contrato de alquiler de la vivienda o de habitación o contrato de cesión de uso; la referencia catastral del inmueble, si no figura en el contrato; o un documento firmado por el arrendador en el que conste el importe de la renta o precio de cesión individualizado, en caso de que se incluyan gastos de comunidad y/o anexos, cuyo importe no estuviera desglosado. También será necesario aportar el certificado de empadronamiento colectivo en el que

consten las personas que tienen su domicilio habitual en la vivienda en cuestión; o bien certificado individual, si en la vivienda reside únicamente el solicitante; así como documentación justificativa de la fuente regular de ingresos del solicitante.

Por último, si el solicitante aún no ha firmado ningún contrato pero está en condiciones de suscribirlo, también podrá pedir el bono alquiler juventud y optar a su concesión en iguales condiciones. Para esto, deberá aportar junto con su solicitud electrónica, un compromiso, firmado por arrendador y arrendatario o arrendatarios, de la formalización de un contrato de alquiler o cesión de uso en el que se haga constar el importe de la renta o del precio de la cesión individualizado; el ayuntamiento en el que se localiza la vivienda; la referencia catastral del inmueble; las personas arrendatarias que suscribirán el futuro contrato; y la fecha a partir de la cual tendrá efectos económicos.

Serán en grupos reducidos, para poder ofrecer una experiencia de máxima calidad

## Abierta la inscripción para las rutas guiadas por el parque Illas Atlánticas

Redacción.

El Parque Nacional Marítimo-terrestre das Illas Atlánticas de Galicia oferta este verano 350 rutas guiadas con cerca de 4.000 plazas para conocer su naturaleza e historia. Serán en grupos reducidos, con la finalidad de “poder ofrecer una experiencia de máxima calidad” en este espacio, según explica la Xunta. Los interesados en asistir podrán apuntarse personalmente en los puestos de información en las islas Cíes y Ons en el mismo

día de realización del recorrido, hasta cubrir las plazas. También se podrá reservar la visita a través de la central de reservas, donde se ofertan 250 plazas del total disponible.

En el caso de las Illas Cíes, se puede reservar para la ruta ofrecida los jueves de julio y agosto a las 12,00 horas del mediodía. En el caso de las Ons, los miércoles a la misma hora. Sin embargo, para Sálvora y Cortegada, solo se puede hacer de manera telemática. Más en detalle, en Cortegada se ofrecen

cuatro visitas los domingos de julio y agosto y en Sálvora la oferta es de cinco visitas los lunes. Las rutas son en grupos de 11 personas, con 121 plazas disponibles. La solicitud a través de la central de reservas para Sálvora y Cortegada debe hacerse, como máximo, hasta el jueves anterior al de la visita; y para Cíes y Ons hasta 24 horas antes o en el mismo día si se hace presencialmente en los “stands” de información. Aunque estas rutas son gratuitas, corre a cargo de los visitantes el traslado hasta las islas.

Alfonso Rueda destacó que Galicia es la mayor potencia termal de España y “una de las principales de Europa”

## La Xunta anuncia una línea de ayudas de más de 800.000 euros para el turismo termal

Redacción.

El presidente de la Xunta de Galicia, Alfonso Rueda, destacó la apuesta del Gobierno autonómico por el turismo termal con una línea de ayudas de más de 800.000 euros para que los municipios beneficiarios puedan mejorar estos espacios de ocio y bienestar.

Durante una visita a las termas de Pozo de Teáns, coincidiendo con la reapertura de estas instalaciones en Salvaterra do Miño, el titular de la Xunta anunció que esta nueva línea de ayudas supondrá mejoras en las termas de As Burgas, Burga do Canedo y A Chavasqueira (Ourense), en la zona termal de Bañiño (Punxín), en las de Barbantes (Cenlle), y en las de Teáns. Se trata de “un espacio singular y con un gran potencial turístico”, indicó el presidente del Gobierno autonómico, en referencia al conjunto de mayores termas al aire libre de Galicia a las que el Gobierno gallego también ha concedido una subvención de 62.500 euros, para la adquisición de maquinaria y mejora de espacios verdes. Rueda destacó que Galicia es la mayor potencia termal de España y “una de las principales de Europa”, con más de 300 reser-

vas de aguas mineromedicinales. La comunidad autónoma cuenta con 21 balnearios (seis con Q de Calidad), once espacios termales y tres centros de talasoterapia. “Somos una potencia en termalismo y aún nos queda mucho camino por recorrer y evolucionar, haciendo las cosas como se están haciendo hasta ahora”, afirmó el presidente de la Xunta. Este objetivo incluye la nueva línea de ayudas por valor de 800.000 euros para que mejoren estos espacios, pero también el plan de villas termales y cascos históricos, que contará con 21,1 millones de euros, o iniciativas concretas para atraer a la ciudadanía, como el Programa Verano, Otoño Termal o Elige Galicia.

En su apuesta por mantener y potenciar el liderazgo de Galicia en turismo termal, la Xunta finalizó recientemente la señalización turística de los pueblos termales en las carreteras gallegas, además de desarrollar una legislación específica y pionera en España que regula el uso recreativo de las aguas termales. Rueda recordó que el termalismo “es uno de los motores turísticos de Galicia”, como demuestra el hecho de que cada año unos 150.000 usuarios visitan las instalaciones termales de la comunidad, lo que se traduce en una facturación en torno a los 60 millones y 1.400 empleos directos.



**Anúnciate en esta sección... te encontrarán**

**empresas muy cerca de ti**

restaurante - parrilla



**ASADOR**

menú especial de lunes a viernes **12€**

Lugar Seixeda, 8 - Oseado, 15160 Sada  
981 808 517

**Empresas Instaladoras de Canalones**

Vendo Accesorios  
Ángulos, Tapas, Tornillos, etc...

**todo al 50 %**

619 411 422 (preferencia WhatsApp)



las casas de tutti

Móvil: 623238088

Praceta do Conde 9 Sada, A Coruña

www.lascasasdetutti.com

**Vendo enseres para vivienda**

Ropa, Electrodomésticos, Sillones, etc.



619 411 422 (preferencia WhatsApp)



Jesús M. Raña Vilasain  
981 808 517  
J. Antonio Boedo Regueira  
981 808 517

Fax: 981 808 517  
E-mail: [comunicacion@e-rb.com](mailto:comunicacion@e-rb.com)

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

**ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO**

EMPRESA INSTALADORA CON EL Nº 190000000

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

Lavado completo con cera **15€**

Cambio de neumáticos desde **15€**



**Cuidamos y mimamos tu coche**

Limpieza de Tapicería Parcial y Completa  
Pulido de Faros

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

Tarabeo, 85, Sada, 15160 La Coruña. Telf.: 981 942 686  
[lavadoyengrasasurares@hotmail.com](mailto:lavadoyengrasasurares@hotmail.com)

C/ Anxo Serra Fernández, 15 - Bajo  
15670 El Burgo - Culleredo  
Tel: 981 808 517 • Móvil: 981 808 517



**TREVELIN**

de Lorena Jara García

**AUTOESCOLA NOVA SADA**

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

17 República Argentina, 49  
Telf.: 981 620 702 - 981 620 703 (SADA, A Coruña)

**PESCADERIA Sada**

**háganos sus encargos de SARDINAS este verano**

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



**DOS REGOS CLÍNICA VETERINARIA**

URB. DOS REGÓS (CENTRO COMERCIAL)  
TELEFONO 981 631 651 - 15179 - OLEIROS (LA CORUÑA)

Móvil: 629 831 874  
Peluquería Canina y Felina

**Vendo Mercedes 220 CDI Gasoil Automático. 23 años.**

**3.500 €**

619 411 422 (preferencia WhatsApp)



**Perchas by Inés**

Moda y Complementos  
Disponemos de tallas anchas  
600 263 770

Francisco Rodríguez, 3, bajo-2, 15079 Torgos, Cambre

Este recorrido por la recortada costa norte de las provincias de A Coruña y de Lugo nos llevará por santuarios mágicos levantados en el límite de la tierra con el mar

# Santuarios mágicos, el viaje de los tres deseos

Redacción.

*Pequeños en tamaño, pero grandes en la devoción que se les profesa, en cada uno de ellos respetaremos la tradición y seguiremos los rituales para ver cumplidos los tres deseos que pediremos a lo largo de este espectacular camino.*

Comenzamos nuestro itinerario en la ciudad de Ferrol: un paseo por el conocido Barrio da Magdalena nos acercará a la historia de esta ciudad industrial y marinera. Durante el recorrido, no olvidéis armaros a los balcones de los de Herrera, lugar desde el cual tendréis una magnífica panorámica del Arsenal, impresionante complejo militar del siglo XVIII y una de las obras de ingeniería más importantes de la Ilustración.

La primera parada de nuestro trayecto nos conduce hasta una alta cumbre de grandes rocas donde se encuentra la ermita de Chamorro. Se dice que el nombre popular de este santuario viene de la devoción que los marineros le profesan a la Virgen. Ante el peligro de naufragio gritaban: "¡Xa morro!", ¡Ya muero! esperando a que su Patrona los salvara. Envueltos por esta fe y por la adoración marinera, entrada en el santuario para dejar vuestra propia vela encendida; cerrad los ojos un momento y pedid el primer deseo de este mágico recorrido.

Ponemos ahora rumbo a las playas de Covas, hacia una pequeña isla muy próxima al litoral donde nos aguarda la ermita de Santa Comba. Es este un lugar de peregrinación en el que, desde el siglo XII, los romeros le rinden tributo y le

muestran su devoción a la citada santa el último domingo de julio.

Saliendo en coche en dirección a Cedeira, manteniendo el mar siempre a nuestro lado, pasamos por Valdoviño, Pantín y Vilarrube. Sea cual fuera la estación del año o el tiempo que haga, reservad un momento para dejar vuestras huellas en la arena blanda de estas playas salvajes: os sentiréis aislados y en completa sintonía con el fiero mar de estas costas. Cerca de aquí, también encontraréis tascas típicas en las que sirven percebes y navajas, que consiguen su máxima expresión si son degustados en compañía de alguno de los excelentes vinos de denominación de origen gallego.

Aún con el batir rítmico de las olas en los oídos, continuamos hacia Cedeira y ascendemos la Serra da Capelada hasta Teixido para ver el templo del Santo André, situado en el de uno de los mayores acantilados de Europa.

El camino original a Santo André está señalizado con el símbolo de un pez (la sardina que el santo comió durante su viaje), y se une en

el ayuntamiento de Narón con la otra variante más conocida y popular que comienza en el monasterio de San Martiño de Xubia, en O Couto, joya del románico de la comarca. Los romeros peregrinan casi 50 kilómetros hasta el santuario de Santo André de Teixido.

La mejor opción para acercarse al lugar, combinando verdaderas sensaciones de emoción y de vértigo, es hacer a pie el sendero desde el famoso crucero del Cristo dos Carrís. Para iniciar los rituales vinculados a esta peregrinación, deberéis cargar con una piedra y depositarla en uno de los "milladoiros" (pequeños montones de piedras) que encontraréis en los alrededores del crucero y del sendero. De esta manera, cuando llegue el día del Juicio Final, Dios sabrá que estuvisteis aquí pues, como le prometió al santo: "*Queda aquí, san Andrés, / que de vivos ou de mortos / todos te virán ver*" ("Queda aquí, santo Andrés / que de vivos o de muertos / todos te vendrán a ver"). Por esto se dice que va de muerto, en forma de reptil, el que no fue de vivo.



Ermita de la Virxe de Chamorro.



Barrio de la Magdalena (Ferrol).



San Martiño de Xubia (Narón).



Sanandreses.



Arsenal de Ferrol.

Una vez llegamos a la aldea, mientras se va descendiendo la tortuosa costa en busca de la iglesia, encontraréis a ambos lados del camino los tradicionales puestos de venta de roscas, de imágenes, de medallas y de otros símbolos entre los cuales sobresalen los “sanandreses” y los ramilletes de la “herba de namorar”.

Los “sanandreses” son el recuerdo más característico que podréis llevar de Teixido. Se trata de unas figuritas de pan cocido, pintadas en vivos colores, que representan diversos motivos relacionados con el santo, como su barca o la sardina que comió durante el viaje, y que, aseguran las vendedoras, protegen el lugar en el que se guardan. De la “herba de namorar”, también denominada clavel marino, valoran sus poderes mágicos en cuestiones de amores. Es habitual que los romeros más jóvenes y solteros la vayan a coger allí hasta donde llega el salitre del mar, para arreglar problemas amorosos o encontrar pareja.

A medida que bajéis, entre las casitas, comenzaréis a descubrir poco a poco el tejado de losa, el campanario y los muros encalados de este santuario del siglo XVIII. Cuenta la leyenda, que en este lugar volcó la barca del apóstol santo André lo mismo que le pasó a la de la Virxe da Barca, en Muxía. Si observáis atentamente, en el borde de los acantilados próximos encontraréis la petrificada embarcación del santo. En el interior de la iglesia, el retablo barroco y las imágenes del patrono están siempre rodeados de flores y de miniaturas de barcos que piden protección para su tripulación.

La sensación de respeto que transmite este lugar de culto se ilumina con la luz de docenas de velas que resplandece delante de los exvotos. Estas figuras de cera con forma de una parte del cuerpo son dejadas aquí, en expresión de gratitud, por aquellos a quien el santo ya les hizo algún favor. Mientras contempláis esta escena, es hora de seguir con los rituales para rogar por nuestro segundo deseo. Encended una vela y acercaros a la vecina Fonte



Santo André de Teixido (Cedeira).



Centro histórico de Ortigueira.



do Santo o dos Tres Canos: haced la petición y tirad una miga de pan en el pilón. Si flota, significa que el deseo se va a hacer realidad y que el año que viene estaréis vivos para volver junto al santo.

El ocaso nos dice que es tiempo de poner fin a nuestra segunda jornada: lo haremos con un regalo para la vista y para los sentidos. En Vixía Herbeira, el mirador situado en uno de los acantilados más altos de Europa, vislumbraremos la asombrosa magnitud de unos acantilados de más de 600 metros. Continuando el camino, y ya en el cabo Ortegal, quedaréis asombrados con la fuerza de los “Aguijones”, rocas punzantes que emergen del mar en las que las olas baten con toda su fuerza.

Tras el espectáculo de costa, la más recortada del litoral español, despediremos el día en la pequeña villa pesquera de Cariño. De camino, veremos la capilla de San Xiao de Trebo y, ya en el puerto, podremos disfrutar de una experiencia gastronómica de lo más suculenta saboreando una caldeirada de raya o un revuelto de erizos e algas, platos típicos que hablan de esta tierra.

En este último día nos dirigimos a Viveiro. En el camino llegaremos a Ortigueira, donde la zona antigua y el puerto nos invitan a disfrutar de un paseo. Más adelante, a la

altura de O Barqueiro, encantadora villa de pescadores, merece la pena que nos desviemos del camino para acercarnos a Estaca de Bares. Os encontraréis en un lugar único: el punto más al norte de la Península Ibérica, donde confluyen las majestuosas aguas del océano Atlántico y del mar Cantábrico; todo un espectáculo de la naturaleza.

Ya en la villa de Viveiro, tras recorrer su hermoso y monumental centro histórico, nos dirigiremos al convento das Concepcionistas para encontrar la gruta de Lourdes. Este lugar de culto es una réplica del santuario de la Virgen francesa excavado en la roca. La imagen está colocada en una urna sobre cientos de velas y de figuras de cera, que parecen escalar por los huecos en la búsqueda de la mejor posición para pedirle los favores a la santa. Sumaros a la devoción y encended también una vela para pedir vuestro tercero y último deseo de este camino.

Recomendamos terminar este itinerario de nuevo en contacto con la naturaleza, dando un tranquilo y relajado paseo por el souto da Retorta, rodeados de eucaliptos de más de 80 metros de altura que parece que le están haciendo cosquillas al cielo con sus ramas: es como un bosque de gigantes.

**Ahora, sólo nos queda cruzar los dedos para en seguida ver cumplidas nuestras peticiones...**



Cabo de Estaca de Bares y playa de Esteiro.



Convento de As Concepcionistas (Viveiro).



Cabo Ortegal.

Las rebajas para los que menos ganan también se harían de forma progresiva, con una primera rebaja a 245 euros en el 2023

## Escrivá cede a la presión de la patronal y prorratea en tres años el alza de cuotas de los autónomos



Para el próximo año se propone establecer la cuota mínima más baja en 245 euros, con un ahorro de 49 euros mensuales (587 al año).

Redacción.

El Gobierno dio un paso decisivo para poder cerrar un acuerdo definitivo con los autónomos sobre el nuevo sistema de cotización, al aceptar la propuesta de la patronal para que la subida de las cuotas para los trabajadores por cuenta propia con ganancias superiores a los 1.700 euros al mes se haga de forma progresiva durante los próximos tres años. A cambio, eso sí, la rebaja para quienes obtienen un rendimiento inferior a 1.300 euros será también gradual a lo largo de ese período transitorio trienal.

De esta forma, aunque en su última propuesta (presentada la víspera a las asociaciones de autónomos) el Ministerio de Seguridad Social planteaba una horquilla de cuotas mínimas entre 230 y 590 euros, frente a los 294 vigentes actual-

mente con independencia del nivel de ingresos, los cambios hasta llegar a ese punto se irán introduciendo progresivamente.

Así, para el próximo año se propone establecer la cuota mínima más baja en 245 euros, con un ahorro de 49 euros mensuales (587 al año) para aquellos autónomos con rendimientos netos (ingresos del negocio menos gastos deducibles) inferiores a los 670 euros al mes. Esos trabajadores por cuenta propia más precarios verían reducido su recibo ocho euros al mes adicionales durante el 2024 y siete más en el 2025, hasta llegar a esa cifra final de 230 euros al final del período transitorio.

Esa rebaja progresiva se aplicaría también a las bases de cotización, que en el caso de quienes ganan menos de 670 euros al mes pasarían de los 960,6 euros actuales a 800,6 el año que viene, a 774,5 el

siguiente y a 751,6 en el 2025. En cualquier caso, en todos los tramos en los que se producirán rebajas de cuotas, estas serán más intensas el año que viene. Todo lo contrario de lo que ocurre con las subidas para aquellos que ganan más de 1.700 euros al mes. En estos tramos, los incrementos tendrán un despliegue gradual, de menos a más, produciéndose las mayores alzas en el 2025. No hay que olvidar que el año que viene hay un carrusel de elecciones (municipales, autonómicas y generales) que condicionan la implantación del nuevo sistema.

La única excepción a esa regla es la de los autónomos que ganan más de 6.000 euros netos al mes netos (unas 140.000 personas), cuya cuota mínima aumentará en 206 euros el año que viene (hasta 500 euros), 30 al siguiente y por último 60 más en el 2025.

Esta línea suma cerca de 13 millones de euros en ayudas desde su puesta en marcha en 2012, facilitando el acceso a diferentes servicios con el asesoramiento de expertos en ámbitos como el desarrollo estratégico, la digitalización y la innovación

## La Xunta lleva apoyados más de 2.900 proyectos que mejoran la competitividad de las pymes gallegas

Redacción.

El programa, de carácter eminentemente práctico, busca la profesionalización del tejido empresarial gallego al dotarlo de un valor añadido que permita acelerar el proceso de mejora e incorporar nuevos conocimientos a la estructura de las compañías.

El programa ReAcciona, impulsado por la Vicepresidencia primera y Consellería de Economía, Industria e Innovación a través del Igape, lleva prestado a más de 2.900 proyectos desde su puesta en marcha en 2012, lo que permitió mejorar la competitividad de las pymes gallegas, facilitándoles el acceso a servicios de alto valor añadido con la colaboración y asesoramiento de expertos.

En total, a través de sus diferentes ediciones, lo ReAcciona suma cerca de 13 millones de euros en apoyos que movilizan una inversión pública-privada final de 15,5 millones. Con este programa se promueve el acceso a servicios de alto valor añadido con el apoyo de expertos en ámbitos como el desarrollo estratégico, la digitalización y la innovación.

Durante estos años, en Galicia pudieron impulsarse servicios en ámbitos muy diversos, como el relanzamiento comercial, los

centrados en la producción y cadena logística, o los de análisis del potencial competitivo. En el ámbito de la transformación digital, las empresas solicitaron diagnósticos de Industria 4.0 y de digitalización, además de soluciones de gestión y movilidad digital y apoyo en el marketing.

Asimismo, también se han impulsado servicios en innovación, para ayudar a las pymes gallegas en el diseño de productos y servicios innovadores, ahondando en la protección y financiación de los mismos; o en el ámbito del desarrollo estratégico, la profesionalización y la digitalización, con servicios relativos a la implantación de una estrategia digital de la empresa, a la ciberseguridad o el marketing de contenidos.

De carácter eminentemente práctico, en el desarrollo del programa han colaborado la Vicepresidencia económica (a través del Instituto Gallego de Promoción Económica (Igape) y de la Agencia Gallega de Innovación (Gain)) y la Agencia para la Modernización Tecnológica de Galicia (Amtega). Durante este tiempo, se ha adaptado a la realidad del tejido empresarial gallego. En este sentido, en el 2020 se puso en marcha a línea específica ReAcciona covid-19, que permitió cooperar con las pymes en la coyuntura económica marcada por la pandemia, contribuyendo a su impulso y recuperación.

pintura      carpintería      muebles a medida      baños      cocinas      pladur  
 instalación de redes      fontanería      rotulación / señalética      albañilería      electricidad      mantenimiento comunidades

**Servicios Integrales**  
 vglobal@verdemarediciones.com

**VERDEMAR GLOBAL, S.L.**  
 Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre, Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

## O Burgo recupera sus festejos por el Santiago Apóstol

Culleredo.

La localidad cullerdense de O Burgo recupera sus festejos en honor al patrón, Santiago Apóstol, con orquestas como París de Noia y el Combo Dominicano. Las celebraciones serán del jueves 21 al miércoles 27 de julio e incluirán sesiones vermú, verbenas, fiestas gastronómicas y la habitual sesión de fuegos artificiales en la ría. Concretamente, el día 21 abrirá las fiestas la orquesta París de Noia en el entorno del paseo marítimo, mientras que el 22 está previsto una churrascada popular y verbena nocturna con la orquesta Ritmo Joven. Ya el día 23 la fiesta continuará con la orquesta Trébol y en el descanso actuará el grupo Lora. El 24 la sesión vermú estará amenizada por el dúo Estrellas y por la noche tocará Cinema, mientras que el 25 lo harán D'Vicio al mediodía y La Misión (orquesta madrileña que actúa por primera vez en Galicia) por la noche. El martes 26 tocarán Los Satélites y el miércoles la música del Combo Dominicano y los fuegos artificiales pondrán fin a las celebraciones patronales.

## El Gobierno aprobará este mes las ayudas a mariscadores de la ría de O Burgo

El secretario de Estado de Medio Ambiente, Hugo Morán, ha explicado a los representantes de la Cofradía de Pescadores de A Coruña que el Gobierno aprobará este mes de julio las ayudas para las personas que han tenido que cesar su actividad marisquera por las obras de dragado y regeneración ambiental que se están realizando en la ría de O Burgo desde enero. Mientras, se ha suspendido la actividad de marisqueo y las personas del colectivo del marisqueo han reclamado ayudas para compensar los ingresos que dejan de percibir. Aunque el Estatuto de Autonomía de Galicia establece que las competencias exclusivas en esta materia corresponden a la Xunta, el organismo autonómico alega que es el Estado, como promotor de la obra, quien debe abonarlo.

Culleredo regresó a la Edad Media del 30 al 3 de julio, de la mano del Mercado Templario de O Burgo

## O Burgo regresó a la Edad Media con el Mercado Templario

Culleredo.

Con actividades de animación y casi un centenar de vendedores, la cita se consolida como "elemento dinamizador del municipio" al atraer a cientos de visitantes en el marco de uno de los mercados más concurridos de la comarca de A Coruña. Con música y seres mitológicos de apariencia aterradoras, cientos de ciudadanos se unieron a la conmemoración

de uno de los capítulos más destacados de su historia, al amparo de los Caballeros de la Orden del Temple.

Hubo pasacalles, los espectáculos aéreos de fuego, magia infantil, humor, y personajes como zancudos o bufones alrededor del puente de O Burgo. Los distintos puestos instalados, desde artesanía hasta gastronomía, se dispusieron a lo largo del paseo y, para los pequeños y pequeñas se creó un espacio abierto de juegos infantiles

y atracciones ecológicas, siempre con un hilo musical que envuelve el entorno de la antigua Cros.

El concejal de Desenvolvemento Socioeconómico, Juan Carlos Lovelle, destacó que el Mercado Templario de O Burgo supone un "aliciente" al desarrollo económico del municipio porque, casi desde sus inicios, actúa como elemento "dinamizador" del comercio y la hostelería de este núcleo de Culleredo.



## Alvedro recupera los vuelos en fin de semana tras un parón por las obras

Culleredo.

Después de tres fines de semana sin actividad en el tránsito de pasajeros el aeropuerto de Alvedro vuelve a estar operativo. Los cierres, que afectaron a todas las operaciones salvo las de los helicópteros de emergencia, se debían a los trabajos de saneamiento y reasfaltado en dos zonas concretas de la pista, donde fue necesario excavar hasta un metro de profundidad.

Continúan los trabajos de regeneración del pavimento en el resto de la pista, así como las obras de sustitución del cableado y el balizamiento y la adecuación de las franjas. Estas tareas se llevarán a cabo por las noches, tras el cierre del aeropuerto, en la zona de campo de vuelos. En las zonas en las que no afecta a la operatividad del aeropuerto se trabaja de día. Durante los parones de fin de semana, y para minimizar el tiempo en que permaneció cerrado el aeropuerto, equipos de unas 150 personas tra-

bajaron en cada turno de manera ininterrumpida durante 80 horas.



El saneamiento y asfaltado de la pista paró las operaciones.

## Xacarandaina llevará su baile folclórico por el Camiño Inglés y la Costa da Morte

El grupo de baile y música tradicional Xacarandaina participará en el proyecto Endaterra, que llevará su sonido particular gallego a diferentes localidades que forman parte del Camiño Inglés y de la ruta Fisterra-Muxía.

El proyecto cuenta con el apoyo de la Diputación de A Coruña y se detendrá en los concellos de Culleredo, Abegondo, Oroso, Negrreira, Santa Comba y Dumbría. Endaterra es un espectáculo que fusiona las artes escénicas con el baile y la música folclórica. La puesta en escena contará con una combinación de danza, teatro, imágenes ilustradas, paisajes construidos únicamente con el sonido. El espectáculo tiene una banda sonora creada de forma exclusiva con más de treinta piezas musicales originales que se han recuperado.

Además, la propuesta tiene un importante peso el vestuario y la narrativa, centrada íntegramente en la magia de Galicia. "Este tipo de espectáculos son los que realmente nos hacen disfrutar a los que vivimos en el Comino, seguro que cualquier turista que tenga la oportunidad de presenciarlo hablará de él cuando vuelva a su país, comentó el vicepresidente de la Diputación, Xosé Regueira.

Junto con el proyecto de Endaterra, el organismo provincial ha colaborado en más de medio centenar de espectáculos este verano. En total han invertido más de un millón y medio de euros en 534 actividades del circuito artístico para los municipios.



**José "OS REGOS"**  
Clases Refuerzo JULIO / AGOSTO  
Matemáticas / Física / Química  
ESO / Bachillerato / Universidad  
Cálculo / Álgebra / Estadística  
y también...  
**CLASES ON LINE**  
youtube: jooose profe  
Máximo  
5 alumnos/grupo  
**8 €/hora**  
Clases en Urbanización "Os Regos". Oleiros  
652 983 834 / jmtutor@hotmail.com

## Patricia Blanco releva a Jesús Cetina en la secretaría xeral del PSOE de Carral

La socialista Patricia Blanco Fidalgo ha sido nombrada nueva secretaria xeral de la agrupación local del PSOE de Carral. Asegura que prevé tomar posesión del acta de concejala y volver a la Corporación municipal "en breve", tras la renuncia de Lucía Vázquez, y que será también nombrada portavoz, en relevo del exconcejal de Urbanismo y Obras, Pablo Couto.

Blanco fue concejala del PSOE en la oposición en el pasado mandato, entre 2015 y 2019. También fue diputada provincial entre 2017 y 2019. Afirma que se ha puesto al frente de la secretaría xeral "por aclamación" y sin otros candidatos que optaran al cargo. Pablo Couto permanecerá en la ejecutiva como secretario de acción electoral. La concejala saliente, Lucía Vázquez, será secretaria de administración.

## Cambre ultima la V Galaicoi

A punto de empezar los próximos días 15, 16 y 17 de julio la V Romería Castrexo-Romana Galaicoi, el Concello de Cambre está trabajando para que esta edición sea "memorable". Así lo confirma el edil de Turismo e Patrimonio, Ramón Boga, que señala la intención de que el evento "volva ao seu formato orixinal despois de dous anos de pandemia, ofrecendo, iso si, sorpresas especiais coincidindo co primeiro lustro de historia do evento". Boga avanza que la intención es que se "recupere este evento cuxo valor cultural, histórico e asociativo é indiscutible.

El proyecto 'Amarí', financiado con fondos de la UE, ofrece mediación y acompañamiento en los ámbitos de la salud, la educación, la vivienda o la igualdad de las mujeres

## Cambre promueve la inclusión de familias gitanas con un nuevo programa



Sanguñedo y Sánchez en la presentación del programa.

Cambre.

El Concello promueve la integración de las familias gitanas vecinas del municipio a través del programa Amarí ("nuestra", en caló). Una técnica de integración social mediará y coordinará los planes que se diseñen para dar respuesta a las necesidades de cada familia. Se abordarán como una intervención global y desde varias perspectivas, como la salud, la educación o la vivienda y que pondrá especial atención al fomento de la igualdad y el "empoderamiento" de las mujeres, explicó la concejala de Bienestar Social, Lúa Sanguñedo, que presentó el proyecto junto con la técnica, Carla Sánchez. La iniciativa, financiada por la Unión Europea dentro del Programa Operativo del Fondo Social Europeo (FSE) Galicia 2014-2020, comenzó el pasado mes de mayo y se extenderá, al menos, hasta abril del próximo año. El presupuesto para ejecutar el programa, con la contratación de la técnica en integración social, es de 49.000 euros. En la actualidad, se trabaja

ya con 22 familias, aunque se prevé realizar entrevistas y sumar al proyecto a más familias de vecinos gitanos residentes en el municipio. La movilidad, en ocasiones por destierros tras problemas con las familiares, puede provocar que la cifra de usuarios del programa varíe, explicaron Sanguñedo y Sánchez. Sánchez asegura que "es un buen momento para realizar este programa, porque está habiendo muchos cambios". Sanguñedo afirma que cada vez son más las madres de familia jóvenes que quieren que sus hijos estudien y que retoman la educación formal ellas mismas para dar ejemplo. La concienciación de las mujeres es, afirman Sanguñedo y Sánchez, el primer paso, que debe ir seguido de la intervención familiar para sensibilizar en el entorno sobre la conveniencia de adoptar cambios: desde los matrimonios en menores de edad hasta el abandono de los estudios para la pronta formación de una familia o el inicio en los trabajos en la chatarra con la familia son costumbres en las que intervenir.

Con la participación de artistas de Polonia, Portugal, Extremadura y Galicia

## V Cromático Mural Fest de Cambre del 11 al 17 de julio

Cambre.

El alcalde, Óscar García Patiño, el concejal de Deportes e Xuventude, Daniel Mallo, el técnico de Xuventude, Chus Díaz, y el comisario de la quinta edición, Arcadi Poch, presentaron la nueva edición del V Cromático Mural Fest.

El evento se celebrará entre el 11 y el 17 de julio y, por primera vez en su historia, incluirá la elaboración de un mural en una de las parroquias contará con la participación de artistas de Polonia, Portugal, Extremadura y Galicia. Durante su intervención, el regidor señaló que el Cromático "ampliara a súa zona de influencia, chegando máis aló das áreas urbanas e aterrando, por primeira vez na súa historia, nas parroquias". De esta forma, uno de los murales se hará en el antiguo Hostal Alba (Os Campóns, Sigrás). Por su parte, Daniel Mallo incidió en que, con las de la próxima con-

vocatoria, el municipio contará "con 30 obras feitas dentro do Cromático Mural Fest".

El concejal destacó que el de 2022 "é unha proposta equitativa na que hai unha importante presenza de artistas femininas". Además del de Sigrás, que llevará la firma Mon Devane (Galicia), las obras se harán también en las zonas urbanas: Cambre, A Barcala y O Temple. El portugués Huariu será el encargado de ponerle color a una pared de Cambre (en las inmediaciones de la carretera Cambre-O Temple). La artista Socatoba (natural de Badajoz y residente en Barcelona) hará lo propio en O Temple, pintando en el conocido como Parque do xardín (bajo el puente de la autopista). Por último, la polaca, Magda Cwik, dejará su impronta en la urbanización A Barcala (rúa Río Sil), dando continuidad al mural que se realizó en 2021. Tal y como el comisario comentó en la presentación, la polaca se mostró dispuesta a que cualquier persona que lo desee pueda ayudarla durante el proceso creativo.



Presentación del Cromático Mural Fest en Casa Arrigada.

**¿Crees que los TOMATES ya no saben como antes?**

**Visítanos!!**

Dexo, Oleiros, A Coruña. ☎ 634837219 / 647696982    📱 f luadedexo

Lúa de Dexo  
GRANJA  
+85 variedades de tomate  
25 cádmicos  
Verduras variadas y más...  
"Respeto a domicilio"

O Concello solicitaralle á Xunta de Galicia que, por medio dun Decreto, aprrobe a delimitación do tramo Vilalba-Betanzos como integrante do Camiño Norte de Santiago

## Betanzos repetirá los dispositivos de seguridad precovid en las fiestas



Betanzos.

El Gobierno betanceiro convocó una Junta Extraordinaria de Seguridad para tratar los distintos dispositivos de seguridad que se desarrollarán en las fiestas de agosto, que serán similares a los desplegados antes de la pandemia. La reunión contó con la presencia de la alcaldesa, María Barral, la subdelegada del Gobierno, María Rivas, y representantes de la Guardia Civil, Policía Local y Protección Civil. En el encuentro se acordó que en las jiras de Os Caneiros habrá presencia de Guardia Civil tanto en el campo de la romería como en el río y la presencia de las fuerzas de seguridad también se reforzará en la noche de lanzamiento del Globo.

Tanto el Ayuntamiento como la Subdelegación esperan que las fiestas de este año “tengan incluso más participantes que en años prepandemia por las ganas que hay de volver a celebrarlas y por la respuesta que está habiendo en otras celebraciones”, explicó la regidora brigantina.

Ante esa situación, Ejecutivo local y Subdelegación acordaron trabajar “desde ya de la mano e incrementar la colaboración, que estos

años ya ha sido magnífica, para que todo transcurra con normalidad a pesar de las miles de personas que se espera participen tanto en esas dos jiras como en el día del Globo o en la Feira Franca Medieval”, alegan.

Los dispositivos comenzaron a ponerse ya en práctica en la Feria Franca. La Policía Local fue la encargada de velar por la seguridad en las calles del casco histórico mientras la Guardia Civil mantuvo presencia en varios puntos de la localidad. “De cara a las fiestas de agosto, los dispositivos comenzarán el día 16 con el lanzamiento del Globo, donde se repetirá el planteamiento de la medieval. En Os Caneiros el Instituto Armado se encargará de la seguridad en el campo, con presencia también el río, mientras que la Policía estará presente en los accesos por tierra al camino de Os Caneiros. Barral indicó que el objetivo es que todo transcurra dentro de unos parámetros de normalidad. “Entiendo que llevamos dos años sin celebraciones y todos queremos que vuelvan pero tenemos la obligación de velar por la seguridad y evitar, como en años anteriores, incidentes en Os Caneiros”, dijo.

Los institutos de As Mariñas o Francisco Aguiar siguen sin recibir lo que le corresponde a nivel de mejoras

## Betanzos reclama a la Consellería de Educación mejoras pendientes en los centros educativos

Betanzos.

“No podemos entender que mientras que en centros de enseñanza con menor número de escolares se invierten miles de euros, centros como el Vales Villamarín, y los institutos de As Mariñas o Francisco Aguiar siguen sin recibir lo que le corresponde a nivel de mejoras que llevamos reclamando desde hace años a la Xunta”. Esta es la denuncia que realiza la alcaldesa de Betanzos, María Barral. El Gobierno local pretende que el Ejecutivo autonómico “tome conciencia de los problemas que padecen los alumnos del Vales Villamarín y de los institutos al no contar con instalaciones adecuadas o acordes a los tiempos que vivimos”. Además, advierte que los edificios “no se modernizan”, “con alumnos que, dependiendo del

curso, tienen más o menos suerte, a la hora de vivir diariamente unas incomodidades en sus jornadas escolares por la situación de los centros educativos, ya que, por ejemplo, en el Vales Villamarín hay una zona en la que, después de mucho insistir, la Xunta acometió hace unos años obras demandadas por la comunidad educativa y el Concello, pero hay otra zona del edificio que sigue padeciendo notables problemas”. La alcaldesa ha mostrado su malestar por lo que considera una actitud “irrespetuosa” del conselleiro de Educación, ya que le solicitó “dos reuniones, la primera hace dos meses, sin que hasta ahora nos haya recibido, ni él ni nadie de su consellería para tratar unas cuestiones que, creo, son importantes y necesarias a corto plazo y para el futuro educativo de Betanzos”.



Instituto Francisco Aguiar en Betanzos.

## Betanzos recupera la Ruta por el Mandeo en embarcación municipal

El Concello de Betanzos recupera el programa de rutas turísticas a bordo de la embarcación municipal Diana Cazadora. Se trata de una actividad que tuvo que paralizarse como consecuencia de la pandemia, pero que el Concello ha puesto en marcha desde el pasado 21 de junio. Tendrá dos usos; uno dirigido a las asociaciones de Betanzos que podrán reservarla para sus actividades y encuentros los viernes, sábados y domingos, y otra para el público en general con desplazamientos por el río Mandeo los martes y los jueves con horarios que dependerán de las mareas. No estará disponible del 14 al 25 de agosto al coincidir con las fiestas patronales. La embarcación partirá todos los martes y jueves desde el Paseo da Tolerancia. A lo largo del recorrido de hora y media, las personas participantes conocerán aspectos de la fauna y flora, historia de la ciudad vinculada al río, el cultivo del vino y distintos aspectos de la reserva de la Biosfera hasta el campo dos Caneiros.

## Turoperadores de Italia visitan Betanzos

Turoperadores de Italia recorrieron el Camino Inglés para conocer esta ruta y poder ofrecer viajes organizados a sus clientes. La visita se produce después de la presentación realizada en Roma, por parte de la Asociación de Concellos do Camiño Inglés, en colaboración con Turespaña en Roma y la Diputación de A Coruña. La delegación completó el itinerario entre Ferrol y A Coruña y Santiago.

**2 gafas POR 97€**

**Óptica betanzos**

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

100% GRABADA CON ANTIRREFLEJANTE

**AVDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade Nº E-15-001149

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

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Coruña)      Telfs.: 881 980 165 - 626 407 300  
 buzón@centroauditivoaudioshop.com

La empresa encargada del plan explicó desde lo que es la movilidad sostenible a los elementos que se analizan y los problemas al respecto en otros ayuntamientos



## Bergondo implica a los vecinos en el Plan de Movilidad Sostenible

Bergondo.

El Ayuntamiento de Bergondo sigue adelante con el proceso participativo para la redacción de su Plan de Movilidad Sostenible. Para ello, realizó en el auditorio de A Senra un encuentro con las asociaciones vecinales para dar a conocer los objetivos del plan y recibir sus aportaciones. El desarrollo del Plan de Movilidad Sostenible servirá

como herramienta de planificación estratégica de su territorio a través de una accesibilidad universal y la transformación de múltiples hábitos de movilidad urbana. La implantación de formas de desplazamientos más sostenibles, como caminar, la bicicleta o el transporte público, está estrechamente ligada a la reducción de contaminación, mejora del entorno urbano y al impulso de la in-

clusión social. El plan está aún en fase de análisis. La empresa encargada del plan explicó desde lo que es la movilidad sostenible a los elementos que se analizan y los problemas al respecto en otros ayuntamientos. Cualquier vecino de Bergondo pudo hacer aportaciones al Plan mediante el cuestionario online que estuvo disponible hasta el pasado día 26 en la página [plandemobilidade.com](http://plandemobilidade.com)



La propuesta era de 277.551,92 euros, pero finalmente fue de 77.551,92 la cantidad aprobada

## El Consorcio As Mariñas destinará 35.000 euros a composteros individuales

Redacción.

El Consorcio As Mariñas aprobó en sesión ordinaria del pleno, el incremento del presupuesto del Consorcio para aplicar mejoras en el servicio de recogida de basura.

La propuesta era de 277.551,92 euros, pero finalmente fue de 77.551,92 la cantidad aprobada, lo que deja sobre la mesa una inversión de 200.000 euros en los puntos de contenedores, para encargar a una asistencia técnica el estudio de necesidades del territorio y la elaboración del proyecto. De la cuantía aprobada

por unanimidad, una partida de 40.000 euros se dedicará a una consultora para la elaboración de los pliegos de la futura licitación del servicio de recogida y transporte de residuos. Esta contratación tendrá lugar en 2025.

Por otra parte, el Consorcio de As Mariñas destinará 35.000 euros a la adquisición de nuevos composteros individuales, para repartir entre la ciudadanía. El programa, considera la institución, está teniendo una gran acogida y son ya 1.200 hogares inscritos a la red. Además, 2.551,92 euros irán destinados a cofinanciar la subvención de la Xunta para la mejora de puntos limpios.

## El BNG exige barreras contra el ruido en la AP-9

El diputado del BNG en el Congreso de los Diputados, Néstor Rego, ha presentado una iniciativa parlamentaria en la que reclama al Gobierno de España que instale “algún sistema que miti-

gue el ruido del tráfico” de la Autopista AP-9, que soportan los vecinos de Mariñán y Miodelo, en Bergondo. “Los vecinos llevan tiempo reclamando una solución a esta problemática.

Nos avalan 4 años de experiencia



CONVIVIMOS CON TUS MAYORES

Asistencia a domicilio en Betanzos y comarca

Si tienes un familiar que desea vivir por sí mismo en su propia casa, pero le cuesta o está limitado para realizar ciertas tareas, nuestra ayuda a domicilio es la solución. Ofrecemos un servicio profesional que cubre cualquier necesidad diaria para permitir la mayor autonomía personal del anciano enfermo o persona dependiente.

[badiaasistencial.es](http://badiaasistencial.es)



### Servicio de Ayuda a Domicilio:

- Servicios de ayuda regulares, diarios o esporádicos, según las necesidades.
- Te ayudamos si necesitas salir a un evento (boda, comunión, cena....)
- Aseo Personal en cama o ducha.
- Organización, gestión y preparación de comidas.
- Te ayudamos si necesitas hacer compras.
- Apoyo para el control de la toma de medicación, paseos al exterior, gestión citas médicas.

### Gestión Administrativa:

- Te ayudamos a gestionar ley de dependencia, respiro familiar.

### Nuevo Servicio:

- Salidas en grupos reducidos, máximo 4 usuarios por auxiliar. (Balnearios, paseos por la playa y comidas....) realizadas por personal altamente cualificado.

MUNICIPIO DE OLEIVIA  
SANTO DOMINGO DE CALZADA

Nº Reg.: E7051



## Concello de Oleiros

### Detenidos tres vecinos por 14 delitos contra el patrimonio

La Guardia Civil de Oleiros, en colaboración con la Unidad de Seguridad Ciudadana (USECIC) de la Comandancia de la Guardia Civil de A Coruña, ha detenido a dos hombres y una mujer como presuntos autores de 14 delitos contra la propiedad en la fase de explotación de la Operación Desokupa.

El mencionado operativo se inició a raíz del incremento de los delitos contra el patrimonio en esta localidad coruñesa. En el transcurso de la misma, los agentes de Oleiros identificaron a los presuntos autores de la fechoría y obtuvieron pruebas de su presunta actividad ilícita, solicitando una Orden de Ingreso y Registro en el domicilio de estas personas ante la Autoridad Judicial. Tras obtener la autorización, solicitaron la colaboración de la USECIC para la entrada y registro de la vivienda, hallando así un gran número de efectos sustraídos en viviendas del área metropolitana, entre ellos una moto Peugeot de 1954 valorada en 30.000 euros. La Guardia Civil procedió a la detención de estas personas y comprobó que una de ellas tenía una requisitoria de búsqueda y detención derivada del Juzgado de lo Penal número 5 de Pontevedra. Los detenidos, junto con las actuaciones realizadas y los efectos incautados, fueron puestos a disposición del Juzgado de Instrucción nº 5 de A Coruña.

El Carmen regresa a Sada entre el 15 y el 17 de julio tras dos años de obligado parón provocados por la pandemia

## Las fiestas del Carmen regresan a Sada del 15 al 17 de julio

Sada.

Las tradicionales fiestas del Carmen regresan a Sada entre el 15 y el 17 de julio tras dos años de obligado parón provocados por la pandemia. El Ayuntamiento ha dado a conocer la programación de las fiestas, que contarán con más de 30 actividades culturales y de aprendizaje en las que se combinan tradición, modernidad y la recuperación de la cultura del mar.

Las fiestas del Carmen, organizadas por la Concellería de Cultura junto con la Cofradía de Pescadores de Sada, contarán el día 16 de julio con la tradicional procesión marítima y la posterior sardiñada. Paralelamente, del 15 al 17 de julio se celebrará en el puerto de Sada el festival de Artes Escénicas Tachán, el mercado de artesanía, la XL Xuntanza Mariñana, el Ala Vou Airlines y las actividades de la Asociación Os Patexeiros. El festival Ta-Chán incluirá



eventos gratuitos por las diferentes zonas del puerto, escenario de pasarelas, payasos, música, magia, acrobacias. Por su parte, Os Patexeiros programan contenido de interés cultural relacionado con el mundo del mar, con el objetivo de divulgar el conocimiento de la carpintería de ribeira, reconocida como Bien de Interés Cultural del patrimonio inmaterial.

El 16 de julio, La XL Xuntanza Mariñana reúne a 4 grupos de música tradicional gallega de la comarca. Santaia de Santa Cruz, Os Rueriños de Nós, A Marola

de Mera y A Meda do Castro tocarán por diferentes calles de Sada acabando todas juntas en un encuentro en la plaza detrás de la Terraza. Ese mismo día, está previsto que se realice el desfile de creaciones de Flotadores Tolos a partir de las 11:00h, con premios a los constructores del mejor aparato flotante. Además, a las 16.30 horas comenzarán las divertidas Regatas de Inchables del Ala Vou, una competición en la que grupos e individuos luchan por un premio final que el concello define como indescriptible.

El alcalde, Benito Portela, anunció que exigirá explicaciones a la empresa en el último pleno

## Quejas ante la concesionaria de ayuda en el hogar en Sada

Sada.

El Concello de Sada enviará un requerimiento a la nueva concesionaria del servicio de ayuda en el hogar, Sacyr Social, tras las quejas de usuarios. El alcalde, Benito Portela, anunció que exigirá explicaciones a la empresa en el último pleno en respuesta a una pregunta del PP,

que afeó al Ejecutivo su tardanza en tomar medidas pese a que las familias reclaman mejoras desde hace meses. En un comunicado, el grupo municipal del PP denuncia el retraso en atender a personas con el servicio concedido y afirma que hay usuarios que reciben un tiempo de atención inferior al reconocido por la Xunta. Los populares denuncian también

ausencias de trabajadoras sin sustituir y la "sobrecarga" de horas a otras auxiliares y acusan al Ejecutivo de tener el servicio "manga por hombro". La formación lamenta que el alcalde se fuese de vacaciones sin solventar la situación y denuncia que Servicios Sociais sigue sin concejal desde la renuncia en junio de Isa Reimúndez.

## La Xunta reclama elevar hasta el centenar los bienes del Pazo de Meirás declarados BIC

Sada.

La Xunta reclama al Gobierno central que aumente la lista de los bienes reclamados por el Estado como Bienes de Interés Cultural (BIC) en el Pazo de Meirás, de manera que pasen de, "los aproximadamente 50" a los 100, al sumar a la lista "otros 50". "La Xunta le ha demandado al Estado que, más allá de los bienes que el propio Estado reclama, en torno a 50 aproximadamente, se incremente la reclamación de estos bienes en torno a otros 50, entendiendo que algunos bienes están relacionados con Emilia Pardo Bazán y con el papel del Pazo como casa de la Jefatura del Estado", declaró el conselleiro de Cultura, Educación, FP y Universidad, Román Rodríguez.

El Gobierno gallego reclama el aumento en el número de bienes declarados como BIC porque se trata de elementos que "están en el interior del Pazo, forman parte de la propia historia del Pazo". "Estamos hablando tanto de bienes de Doña Emilia Pardo Bazán como de bienes relacionados con la Jefatura del Estado en ese momento", explicó el conselleiro. En su intervención, Rodríguez aclaró que la única manera de que los bienes pasen a ser públicos es "por la vía judicial" puesto que la declaración BIC no supone "en ningún caso" que los bienes pasen a ser públicos. "Simplemente es una protección de carácter cultural, pero no afecta a la propiedad", añadió. El conselleiro considera que tanto la Xunta como el Estado tienen el mismo objetivo, que es "que los bienes muebles que forman parte de la historia del Pazo y que llegaron a ser propiedad de la familia Franco por una vía semejante a la que llegó el propio edificio, pasen a ser públicos".

## 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

Camisetas personalizadas para peñas, despedidas, celebraciones



Copy Sada

Praza da Igrexa Nova, 16

15160 - Sada - A Coruña

Tel: 881.892.983

644.633.884



## Arteixo y Arriva crean una 'app' con información de buses en tiempo real

Arteixo.

El Concello de Arteixo y la empresa de autobuses Arriva han desarrollado una aplicación digital exclusiva para el transporte municipal público del ayuntamiento. La nueva app, que ya se puede descargar de forma gratuita en las plataformas digitales, pretende "facilitar toda la información que necesitan los usuarios del transporte municipal" de una manera "sencilla y funcional", asegura el Gobierno local. Los usuarios podrán consultar en la aplicación: itinerarios, paradas y horarios de las líneas municipales y otras de Arriva; y la ubicación en tiempo real del autobús en todas líneas del concello.

## Arranca la venta de abonos y entradas para socios de la temporada lírica

A Coruña.

La Asociación de Amigos de la Ópera comenzó el pasado día 6 el proceso de venta de entradas y abonos para los conciertos y actuaciones de la temporada lírica de 2022. Los socios de la agrupación serán los primeros beneficiados de la campaña. Hasta el viernes se pondrán a la venta los abonos para los socios con butaca asignada. El lunes de la próxima semana se distribuirán las entradas sin asiento predefinido y, el martes 12, podrán comprar entradas para acompañantes de socios. Estos billetes contarán, además, con un descuento del 20%.

El Gobierno de Calvelo advierte del impacto negativo de la estructura en el entorno de Pedra Queimada

## Arteixo se opone a la instalación de otro aerogenerador en Monteagudo



Aerogenerador en Monteagudo.

Arteixo.

Arteixo se opone a la instalación de otro aerogenerador en Monteagudo. En concreto, el Gobierno de Calvelo advierte del impacto negativo de la estructura en el entorno de Pedra Queimada, cerca de varios núcleos rurales, tanto del municipio arteixán como de los vecinos Laracha y Carballo.

El Ayuntamiento de Arteixo adelantó que actuará con el mismo procedimiento que siguió en Santa Leocaia. Es decir, preparará una alegación tipo para que los vecinos la puedan presentar, que publicará durante los próximos días en la web, y convocará actos informativos con los residentes a partir de la semana del 18. Así, su posición será igual a la mantenida respecto a los parques eólicos de Santa Leocaia y a la línea eléctrica de evacuación que abastece a otro en

Carballo. La alegación tipo contra la instalación del de Santa Leocaia promovida por la institución municipal en las últimas semanas, y que pudieron enviar hasta la pasada medianoche, ha conseguido la adhesión de casi un millar de vecinos de Arteixo. Además de este documento tipo puesto a disposición de los residentes, elaboró una serie de informes técnicos que explican los perjuicios al medio ambiente y a los ciudadanos de los núcleos cercanos de Arteixo. Entre los argumentos que esgrime el Gobierno de Carlos Calvelo sobre la viabilidad del parque eólico de Santa Leocaia, la alegación señala que "parte do parque semella estar fora dos límites recollidos no plan sectorial, polo tanto, poderíase estar incumprindo o recollido na lei", y también recuerda que "o ámbito no que se pretende construír o parque eólico, se ben trátase dun solo rústico, atópase nunha contorna significativamente antropizada", añadieron desde Ar-

teixo. Otro de los inconvenientes que ve la administración es que puede incumplir la normativa medioambiental porque "a totalidade do concello está incluído na Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo".

En cualquier caso, en la alegación también advierte de que "as actuacións previstas no proxecto construtivo do parque eólico de Carboeiro afectan á morfoloxía da paisaxe, ó contexto dos bens obxecto de protección", a los que se suma "o impacto visual dos aerogeneradores é evidente tanto a nivel paisaxístico como respecto ó núcleo rural tradicional de Santa Leocaia". Además, están los perjuicios que pueden provocar a nivel acústico: "Resulta relevante facer mención á contaminación acústica e os seus efectos de Santa Leocaia, polo impacto na vida cotiá dos residentes é o risco que supón.

## O Concello da Coruña esixe á Sareb que poña a disposición municipal viviendas para uso social

A Coruña.

O Goberno local leva máis dun ano solicitando a cesión de inmobles dispoñibles na cidade, sen obter resposta positiva ata o de agora.

O Concello da Coruña esíxelle á Sareb que poña a disposición municipal viviendas que na actualidade posúe na cidade. O obxectivo do Goberno de Inés Rey é empregar eses inmobles para usos sociais. Concello leva máis dun ano solicitándolle á Sareb a cesión de espazos da súa titularidade no termo municipal, e ata agora a resposta que se obtivo desta organización foi negativa. O Goberno municipal insistiu nas súas demandas os días posteriores ao comezo do conflito en Ucraína, co fin de poder atender unha posible demanda de viviendas por parte de persoas refuxiadas. Esa nova petición tamén foi rexeitada.

O principal argumento achegado pola Sareb é a ausencia de viviendas da súa titularidade no termo municipal. Non obstante, desde o Concello púidose comprobar que si que conta este organismo con inmobles na actualidade na cidade. Por iso, o Goberno municipal insiste na súa demanda de colaboración.

O Concello quere empregar esas infraestruturas para dar solucións aos problemas de acceso á vivenda que existen na actualidade na cidade entre diferentes colectivos.

## Los vecinos de A Zapateira reclaman más frecuencias en la única línea de autobús

Los vecinos de A Zapateira reclaman más frecuencias en la única línea de autobús que tienen. Así se lo hizo saber el presidente de los vecinos de A Zapateira, Juan Sánchez-Albornoz a la concejala de Barrios, Diana Sobral, en una reciente reunión: sus representados desean una mayor frecuencia en

la línea 24, el único servicio que actualmente cubre el barrio. "La frecuencia es de uno cada hora durante los fines de semana, y creemos que debería ser mayor", afirma. "Es una situación que nos preocupa mucho, y que debe solucionarse para que el transporte público sea eficaz", añade.

A Zapateira se une de esta forma a las recientes reivindicaciones del polígono de Pocomaco o de Novo Mesoiro, que reivindicaron también de forma pública la necesidad de dar mayor facilidad de desplazamiento a los trabajadores, en el caso del área comercial, o a los vecinos, en el del barrio. Según Sánchez-Albornoz, la sensación después de la reunión con el Gobierno municipal es satisfactoria, aunque incide en la carencia: "Tenemos una conexión directa con la ciudad, pero muchas veces no se da servicio a la gente joven,

que necesita transporte, y nosotros también somos un barrio con mucha juventud". En ese sentido, también la cobertura del servicio nocturno durante los fines de semana, para la gente que vuelve de las zonas de ocio nocturno, es considerada fundamental en A Zapateira. Además, sobre la mesa también está la petición de que otras urbanizaciones que no pertenecen a la municipalidad herculina entren en el mapa de servicio, como es el caso de Arteixo o Culleredo. Los usuarios que piden mejoras o cambios en el transporte público

se encuentran con un discurso muy semejante: desde el Ayuntamiento se hace referencia a Tranvías y desde el ente que disfruta de la concesión del servicio de autobuses se afirma que no disponen de capacidad de variar el dibujo del recorrido. Tras la reunión entre la asociación de vecinos de A Zapateira y la concejalía de Barrios la sensación entre los demandantes invita al optimismo, según Javier Sánchez-Albornoz: "Nos dijeron que dentro de un año habrá una revisión de la concesión y de que incluirán mejoras en el servicio".

## Narón impulsa la iniciativa “Metrominuto” en tres centros escolares del municipio

El Concello de Narón ha impulsado a través del Equipo de Educación Viaria un taller sobre Metrominutos Escolares en colaboración con la Red de Ciudades que Caminan. En la iniciativa participaron alumnos y alumnas de cuarto curso de Educación Primaria de los centros de enseñanza de A Solaina, Ponte de Xuvia y Piñeiros, en los que se impartió este curso la asignatura de Educación Vial.

La alcaldesa, Marián Ferreiro, explicó que “esta propuesta tivo moi boa acollida entre o alumnado, que traballou para poñer en marcha unha nova ferramenta educativa vencellada á mobilidade sostible e saudable e pensada para aquelas persoas que viven a menos dun quilómetro de distancia do seu centro de ensino, para poder ir camiñando nun tempo estimado que como máximo sería de 15 minutos”. Desde el consistorio indican que el geógrafo, docente y asesor de la Red de Ciudades que Caminan José Francisco Cid fue la persona encargada de desplazarse a los centros de enseñanza para explicar este taller, con una sesión teórica y dos prácticas que contaron con la implicación de alumnado y profesorado.

Tras conocer el contenido de la iniciativa, los alumnos del CEIP A Solaina determinaron junto a Cid los posibles puntos para el “Metrominuto” y dibujaron un mapa del entorno escolar en el que asignaron unas rutas con tiempos y distancias, calculando lo que lleva realizar cada trayecto a una velocidad media de cinco kilómetros por hora y ubicando puntos de interés, como parques o instalaciones deportivas y culturales.

*El proyecto se refiere a los pabellones uno, dos, tres y cinco del recinto ferial de Punta Arnela, así como al hall de entrada*

## El Concello de Ferrol proyecta dedicar 20.000 metros cuadrados a la “Cidade do Deporte”



Antonio Golpe, Julián Reina y Ángel Mato dieron a conocer el proyecto.

*Ferrol.*

La zona que ocupaba la antigua Feria de Muestras podrá convertirse en una Cidade do Deporte de llevarse a cabo el macroproyecto que dio a conocer el alcalde, Ángel Mato, y que opta a los fondos del Programa de Impulso a la Rehabilitación de Edificios Públicos de Entidades Locales (Pirep) y que se plantea como una primera fase de lo que en un futuro sería una “ciudad” todavía mayor, abarcando desde el pabellón y las pistas de atletismo al estadio de A Malata.

El proyecto se refiere a los pabellones uno, dos, tres y cinco del recinto ferial de Punta Arnela, así como al hall de entrada, y abarcaría también el entorno exterior con zonas ajardinadas y de estancia, dentro del complejo deportivo. La transformación de los pabellones sería total, de modo que implica una renaturalización de los espacios, incluyendo mejoras no solo urbanísticas sino energéticas. Es, como explicó el regidor local, Ángel Mato, un proyecto ambicioso que dotaría a esas edificaciones,

que en su día fueron construidas con otros usos (FIMO) y que ahora se destinarían al deporte, de iluminación natural, integradas, además, perfectamente en la zona de la ensenada de A Malata.

Este centro neurálgico para el deporte incluye, entre otras actuaciones, la mejora estética de los edificios, la accesibilidad a todos los espacios desde cota cero y con ascensor de acceso en el pabellón número cinco y en el de acceso, mejoras de habitabilidad, dotación de envolvente térmica en cubiertas, carpinterías, etc. de modo que se reduzcan las emisiones en un 75% y el consumo en un 57%. Por eso, todas las instalaciones estarán dotadas de placas solares fotovoltaicas convirtiendo la edificación en bioclimática e incorporando en los espacios comunes de los pabellones vegetación. La innovación tecnológica permitirá también sacar mayor rentabilidad a las prácticas deportivas y se produciría un cambio en los pavimentos, protección contra incendios, digitalización de los controles de acceso, entre otras actuaciones.

El pabellón de acceso (hall) estaría destinado a usos administrativos y a prácticas deportivas como gimnasia rítmica o esgrima. El pabellón número uno sería, según el anteproyecto, un espacio con pistas multiusos, el número dos un pabellón también con pistas para deporte urbano y rocódromo, estos estarían unidos por un vestíbulo con vegetación y luz natural. El número tres se dedicaría igualmente a pistas de barrio y el número cinco sería la esencia de lo fue siempre Punta Arnela, un espacio para la competición tanto nacional como incluso internacional.

Dispondrá de gradas para 1.500 espectadores, que podrían ser móviles, de modo que se podrían reducir o ampliar según las necesidades y para diferentes disciplinas deportivas.

El total de la superficie sobre la que se actuaría abarca casi los 20.000 metros cuadrados, con 11.780 de superficie construida y unos 8.750 destinados a zonas verdes, de acceso o estancia. La inversión prevista es de 6.290.737,79 euros y el plazo de ejecución de la actuación es de 20 meses. Se espera poder contar con la subvención del Pirep, que supondría un 80%, ya que una actuación de tal magnitud, como explicó el alcalde, sería imposible con fondos propios. De no lograrse la subvención, el concejal de Urbanismo, Julián Reina, habló de un “plan B” que pasaría por una actuación menor, con fondos municipales y que supondría la actuación en las naves 1-2 y 3.

## La riqueza del proyecto Xeoparque do Ortegal a través de 16 rutas geológicas

Los siete municipios que comparten el proyecto Xeoparque do Cabo Ortegal han planificado varias georutas estivales a través de un programa conjunto y coordinado, que recorrerá los recursos más destacados de la candidatura. Así, a través de la asociación gestora de la iniciativa, los concellos de Cariño, Cedeira, Cerdido, Moeche, San Sadurniño, Ortigueira y Valdoviño ofrecerán 16 itinerarios de divulgación geológica (y también natural y patrimonial) que se repartirán en un total de 71 salidas en distintos días y horarios desde el 1 de julio y hasta el 14 de septiembre. Estos itinerarios ofrecerán una visión “xeral e asequible a todos os públicos” sobre la riqueza y la exclusividad geológica del entorno del proyecto, que cuenta con seis Geosites (lugares de interés geológico de relevancia internacional) vinculados al Complejo del Cabo Ortegal. Junto a ellos se encuentran diseminados por diversos puntos de la costa y del interior otro centenar de lugares de gran valor para comprender una parte de la historia fundamental del planeta: el orógeno varisco que elevó hace 400 años a la superficie materiales que habitualmente solo se encuentran en el manto terrestre. La mayoría de los itinerarios propuestos por los siete municipios discurrirán por la zona costera. En Valdoviño, los interesados podrán disfrutar de la Xeorrutas dos Cabos y do Arsénico, observando elementos tan destacados como los sistemas dunares, la falla del municipio y las antiguas minas de arsenopirita (en donde aparecieron cantidades significativas de oro y plata). En Cedeira se llevarán a cabo las Xeorrutas dos Cantís, do Cromo, do Litoral y do Granate, que mostrarán zonas con formaciones rocosas peculiares de anfíbolitas, periodotitas y pirogenitas.



ESPECIALIZADOS EN COMERCIO Y HOSTELERÍA

C/ Rafael Alberti 3, Fonteculler 15174 Culleredo · Tlf. 881 932 222 · infocoruna@ydc.es

C/ Velázquez 23, Entresuelo 15570 Narón · Tlf. 981 386 003 · info@ydc.es

 yanez.disenyoconstruccion  
 #ydcdisenoconstruccion



por Esther López Castro

## Vuelve con brío a Betanzos, la bella y romántica Feria Medieval

*Estimados lectores del periódico As Mariñas: este mes de julio, sin duda brillará con la ilusión de volver a disfrutar después de dos largos años de la esperada, Feria Medieval, que si me gusta mucho en todas las localidades en las que la he visto, guardo un especial vínculo con la que se celebra en mi pueblo natal.*

*Mi poema va dedicado a esa deliciosa y bella fiesta.*

### Betanzos y su Feria Medieval

Betanzos de los Caballeros pone un marco sin igual, para exhibir su gran feria, bella Feria Medieval. Grandes casas blasonadas y un hermoso casco antiguo le ponen sello a la feria, dando rango y poderío.

Todo el mundo en esta villa presta colaboración y adecuando su ropaje visten para la ocasión. El alcalde en su papel con un traje suntuoso hace entrega de las llaves a un obispo sentencioso.

Llegan los titiriteros, saltimbanquis y juglares, tocan, cantan, pegan brincos, y hacen juegos malabares. A las doce de la noche, Plaza da Constitución, se dará quema a la bruja como lo anuncia el pregón.

Hay un acto en la Galera en recuerdo a las doncellas, tributo de pago al "moro" que se saldaba con ellas. El río apesadumbrado llora su complicidad, por él se llevan las damas, queda triste la ciudad.

Con nobles cabalgaduras caballeros del medievo, lidiarán en la gran plaza, va dar comienzo el torneo. Con sus lanzas bien erguidas los hidalgos caballeros se enfrentarán con nobleza, batiéndose en recio duelo.

Se ve un águila en la Torre, a un silbido del cetrero se alza con su envergadura y planea en vuelo etéreo. No faltarán los arqueros que con arte y puntería, hacen blanco en la diana con destreza y maestría.



por Eva Vidal

## Otro tipo de historias

Acabo de ver un programa donde entrevistaban a nuestra exitosa representante en el Festival de Eurovisión. Esa chica que logró una ilusionante tercera posición y captó la atención de millones de ciudadanos de nuestro país como hace muchísimos años que no sucedía. A los más jóvenes conviene recordarles que este Festival era lo más de lo más cuando los de la cincuenta éramos pequeños. Las familias se reunían alrededor de los primeros televisores en color para disfrutar de la actuación de nuestros cantantes (que, por cierto, casi siempre obtenían unos pésimos resultados). Aún así, manteníamos la ilusión hasta el final de aquellas largas retransmisiones como si nos fuese la vida en ello. ¡Quién con nuestra edad no recuerda a José Luis Uribarri acertando por adelantado los votos que concedían los jurados de los distintos países participantes! Era el espectáculo anual más esperado, nada más y nada menos. Hoy eso ya no ocurre. Desde hace ya muchos años no prestamos una atención especial a esa celebración televisiva.

### Ahora somos más de engancharnos a otro tipo de historias

Somos más de series de plataforma digital, de ésas con tantas temporadas como eres capaz de meterte enteritas en un mismo fin de semana. A pesar de ello, esta chica con nombre de famoso perfume francés llegó a Turín, sede del concurso este año, con el mérito indudable de haber generado enormes expectativas entre los defensores a ultranza del evento festivalero. Eso, en el año 2022 ya era un éxito por adelantado. Así que la Chica se lanzó valientemente al escenario, bailó, cantó, y finalmente debió gustar porque desde el principio de las votaciones estuvo siempre en los puestos de cabeza.

Lo que vino después era lo lógicamente esperado. Al fin y al cabo vivimos en España y nuestra Spain "is different". Poco importaron los varios "twelve points" que le con-

cedieron y poco importó el puesto que finalmente obtuvo. Nada más acabar el concurso sucedió lo que tenía que suceder: A la pobre le cayó encima un mundo entero de críticas y vilipendios. Que si aquello no era cantar, que si su éxito se había debido a la escasez de tela en su vestuario...

¡Madre mía! Todos los grupos políticos del país tenían una opinión al respecto. Desde aquellos que la veían como la imagen de la denigración del género femenino, hasta los que la hacían responsable de generar una imagen del éxito de las mujeres basado exclusivamente en enseñar pierna. También salieron a la palestra quienes la calificaron como una "Beyoncé de Saldo" o incluso como el prototipo del oficio más antiguo del mundo osando representar al honorable y respetable pueblo español. Su participación ¡fue incluso llevada al Parlamento!... (Se ve que ese día nuestros Señores Diputados no tenían nada mejor de que hablar).

En fin, lo de siempre. ¡Qué país! Somos incapaces de ver en un espectáculo musical simplemente eso: música y entretenimiento. Hay que exprimir el tema a tope y sacar lo peor. Yo vi otra cosa. Debo ser especial, pero yo sólo vi a una chica que un día debió decir en su casa aquello de "Mamá quiero ser artista" y que se dejó la piel en ensayos duros e intensos durante meses para intentar hacer bien su trabajo.

Un tipo de música y espectáculo que puede gustar o no gustar pero que es la expresión libre de una profesional que disfruta mostrando su particular modo y estilo de entender la actuación. Vi a una artista que cantó, bailó y se vistió como le dio la gana y decididamente salió a defender su trabajo de la mejor forma posible frente a millones de personas que estaba segura podían despellejarla.



Vi a una joven que, a su manera, trabajó muchísimo mientras media España se aprovechaba de su esfuerzo para parodiarla y ridiculizarla, y la otra mitad lo hacía igualmente para enarbolar dos tipos de banderas: la de la Derecha más santurrón e intolerante y la de la Izquierda más totalitaria que se autoproclama única defensora de los derechos de la mujer.

Pues bien, dejadme que os diga que yo me siento más apegada a la imagen de cualquier mujer como Chanel, que trabaja y defiende libre y valientemente su forma de entender la vida y su profesión, que a la de aquellas otras que juzgan y critican sin mesura desde los extremos más beligerantes.

Soy más de las que sienten admiración por el tipo de mujer, por el tipo de ser humano, que hace lo que le parece más adecuado con su vida, respetando siempre el punto de vista de todo el mundo e intentando no dañar a nadie a su alrededor. Vaya por delante que el tipo de música que Chanel defendió de modo brillante no es la que a mí me pueda gustar más, sin embargo me encantó ver una actuación alegre, vistosa y divertida en unos momentos dramáticos por sí mismos en Europa. Me pareció un bálsamo curativo y fugaz para aliviar las heridas que sufre la Sociedad en la que por desgracia tenemos que desenvolvernos esta última temporada y una oportunidad para disfrutar mucho probablemente con muy poco. Simplemente disfrutar. La oportunidad de reírme con un grupo de amigos un sábado por la noche sin más. Hay muchos estilos musicales y culturales y todos ellos han de tener cabida en una Sociedad libre y plural.

Ese día el éxito se volcó hacia el lado de Chanel y su espectáculo, a lo mejor simple, pero también vibrante y divertido. Hace un par de años la fortuna cayó del lado de un enterneador y maravilloso cantautor portugués que se llamaba Salvador Sobral y que arrasó con una composición sencilla, sincera y suave. Ésa es la grandeza del género humano, si es que aún queda algo grande en nosotros.

La Dirección General de Tráfico cuenta con una herramienta con la que diremos adiós a una parte de las multas de papel

## Adiós a las multas en papel, así es la aplicación de la DGT

Motor.

La imagen de un agente ordenando a un conductor que detenga la marcha para sancionarle por una infracción cometida entregándole un boletín tiene los días contados e, incluso, es historia en algunos puntos de nuestro país.

PSAN es la aplicación informática que permite a las autoridades el envío telemático de las denuncias relacionadas con el seguro del coche y la ITV formuladas en vías urbanas. Multas que llegan de forma automática al buzón de la DGT, la encargada de tramitar este tipo de multas. En este punto cabe recordar que los castigos por circular sin seguro oscilan entre los 601 y los 3.005 euros mientras que los relacionados con la Inspección Técnica van de los 80 a los 500 euros.

### Adiós a las multas en papel

Explica la DGT que, por ahora, en la mayor parte de las localidades de España, la Policía Local lleva a cabo el proceso sancionador utilizando un boletín en papel que luego tienen que enviar a la Jefatura Provincial de Tráfico

para su correspondiente tramitación. En el caso de los ayuntamientos que ya se han integrado en PSAN, las autoridades mandan directamente, a través de sus terminales móviles, las denuncias agilizando la tramitación administrativa.

La Dirección General de Tráfico busca, con PASN, optimiza los recursos de los consistorios locales ahorrando tiempo y efectivos así como simplificar la labor de los policías locales que son los que realizan las denuncias. Son varios los ayuntamientos que ya han adoptado esta herramienta mientras otros tantos están en proceso. En todos los casos, la DGT les ayuda en la implementación y desarrollo tanto del boletín de denuncias como del sistema para lograr la integración.

La Diputación Provincial de Cádiz ha sido la pionera de este proyecto. Hace casi ocho años, 36 de sus municipios (entre los que se encuentran Algeciras, Jerez de la Frontera o La Línea de la Concepción) adoptaron PASN. Los agentes de las policías locales de esas localidades comenzaron, entonces, a mandar telemáticamente los más de 140.000 expedientes sancionadores que manejaban de media al año.



Para acceder al precio en oferta es necesario financiar al menos 12.000 euros del precio total a al menos 48 meses, con la financiera de la marca

## Así es la oferta del SEAT más barato del momento



El SEAT más barato del momento es un Ibiza, equipado con un motor 1.0 MPI, un atmosférico de tres cilindros y apenas 80 CV de potencia. (La imagen puede no corresponderse con la noticia.)

Motor.

La inflación del automóvil está haciendo que comprar un coche nuevo sea cada vez más caro. Las alternativas están en el mercado de segunda mano, en el renting, o incluso en el transporte público.

Con todo, aun es posible comprar coches nuevos a un precio medianamente razonable, aunque sean mucho más caros que hace unos pocos años. El caso de los utilitarios es paradigmático: un Dacia Sandero cuesta ya más de 12.500 euros, y han desaparecido las ofertas de derribo de hace años. Ahora bien, SEAT tiene algo que decirnos al respecto.

La noticia es que el SEAT más barato del momento está en oferta. Quiere conquistarnos por el bolsillo con un precio gancho de 13.500 euros, pero, ¿estamos hablando de un chollo o es un caramelo envenenado? El SEAT más barato del momento es un Ibiza, equipado

con un motor 1.0 MPI, un atmosférico de tres cilindros y apenas 80 CV de potencia, asociado a un cambio manual de cinco relaciones. Aunque es mucho más "coche" que un urbano como el Hyundai i10 o un Kia Picanto, es un coche de prestaciones realmente básicas.

De hecho, es un coche adecuado para ciudad y sus alrededores, pero en adelantamientos, recuperaciones o repechos estaremos mucho más vendidos que en un utilitario con motor turbo. De hecho, el SEAT Ibiza con motor 1.0 TGI de 90 CV es más eficiente y además, sus prestaciones están a años luz de las del Ibiza de 80 CV. Con todo, un consumo homologado de 5,2 l/100 km es una cifra correcta, siempre teniendo en cuenta que no tendremos etiqueta ECO de la DGT con esta mecánica. Nos tendremos que conformar con una etiqueta C.

En cuanto a su equipamiento, es una versión básica de acceso, un

acabado Reference. Lo más destacable es que cuenta con aire acondicionado de serie, instrumentación digital y una pantalla de 8,25" para el sistema de infoentretenimiento. No obstante, monta tapacubos y elementos como el control de crucero o la conectividad con Apple CarPlay y Android Auto hay que pagarlos a mayores (160 euros y 170 euros, respectivamente). El precio de 13.500 euros exige financiar la compra, y aquí es donde surgen algunos de los aspectos más controvertidos de esta oferta.

Para acceder al precio en oferta es necesario financiar al menos 12.000 euros del precio total (no es tan exigente en algunos de sus rivales) a al menos 48 meses, con la financiera de la marca. Aunque existe una comisión de apertura de 360 euros, la entrada es de 1.500 euros y la TAE del préstamo supera el 11%, hay una de cal y una de arena: la financiación incluye una extensión de la garantía oficial hasta un total de cinco años.

Nuevo Kia Niro.

**CORGAL AUTOMÓVILES**  
La Coruña | Ferrol (Narón)  
Carballo  
www.corgalautomoviles.com

Consumo combinado WLTP (kWh/100 km): 16,2. Emisiones CO<sub>2</sub> WLTP (g/km): 0.

El presidente Sánchez saca pecho en el acto de constitución del grupo de trabajo sobre infraestructuras de recarga del vehículo eléctrico

## Sánchez considera "un éxito" el Plan Moves III y el Gobierno añade 225 millones más



El presidente Pedro Sánchez y la ministra Teresa Ribera en Ifema Madrid.

Motor.

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ha presumido del buen rumbo de los planes de electrificación puestos en marcha por el Ejecutivo, de los proyectos presentados en el PERTE del Vehículo Eléctrico y del éxito del Plan Moves III en el apartado de instalación de postes de recarga.

Hace unos días, la ministra de Transformación Ecológica y Reto Demográfico, Teresa Ribera, informó de que ya se habían destinado 125 millones de euros más a Cataluña, Castilla y León, Islas Baleares y Madrid, las comunidades autónomas que antes agotaron los fondos y habían solicitado una nueva dotación. "Animamos al resto de comunidades autónomas a solicitar las correspondientes ampliaciones", expresó Pedro Sánchez.

El Gobierno se comprometió con

la Comisión Europea a contar con 238.000 vehículos eléctricos y puntos de recarga con los fondos europeos Next Generation. Para lograr los objetivos, dijo que se ha tenido que llevar a cabo "una revolución en el marco normativo que resolviera la parálisis y cuellos de botella que estábamos registrando en el despliegue".

El jefe del Ejecutivo añadió que "el número de matriculaciones de vehículos eléctricos ya supera el umbral del 10% del total", una cifra que los datos actuales del mercado matizan: la cuota de eléctricos puros está en torno al 3,5%, mientras que los híbridos enchufables (que mezclan combustible fósil con propulsión eléctrica) suman el otro 6,5%.

En cualquier caso, es cierto que está creciendo el interés de los consumidores por vehículos más limpios y que podrían venderse más si no fuera porque buena parte de

los fabricantes ha ralentizado la producción por falta de materiales. Tampoco ayuda el alza de los precios. Tras la crisis de microchips, la guerra en Ucrania ha multiplicado el problema de otras materias primas. Sánchez comenzó su discurso citando un informe según el cual "casi un 80% de los españoles y españolas optarían hoy por comprar un coche híbrido o eléctrico".

El Moves III "ha sido un éxito indiscutible en su desarrollo", afirmó Sánchez durante su intervención en la constitución del grupo de trabajo sobre Infraestructuras de Recarga del Vehículo Eléctrico, acogido por la Feria de Energía y Medio Ambiente, Genera. Aprovechó para recordar las voces críticas cuando se aprobó el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia en el que está incluido el programa de subvenciones para adquirir vehículos eléctricos e instalar infraestructuras de recarga.

Los homologados se pueden usar a partir de los 4 años, pero no garantizan una protección suficiente en caso de impacto lateral

## La OCU desaconseja utilizar alzadores para niños en el coche

Motor.

A medida que crecen los hijos, las sillas infantiles se van quedando pequeñas. Es normal. Y deben ser sustituidas por modelos para niños más grandes, correspondientes a los grupos 2 y 3. Sin embargo, dado el espacio que ocupan y lo que pesan, es habitual que se reemplacen por un alzador, pero se trata de una decisión equivocada e incluso peligrosa para el menor, advierte la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). Aunque el empleo de alzadores es legal a partir de los 4 años, OCU desaconseja su uso, igual que quitar el respaldo de la silla infantil (algunas lo permiten). La organización considera que los alzadores no garantizan una protección suficiente al niño en caso de impacto lateral, un tipo de choque habitual en las ciudades.

Los alzadores pueden empezar a usarse cuando los menores superen los 105 cm de altura y pasen de los 15 kilos. Pero si no pasan de los 125 cm de alto, es obligatorio que el alzador tenga respaldo, que se podrá quitar rebasada esa altura y hasta los 135 cm.

Sin embargo, es más recomendable comprar una sillita adaptada a la talla del pequeño. Por ejemplo, entre las 30 sillas del grupo 2/3 (indicadas para niños de 15 a 36 kg de peso, de entre 4 y 12 años), hay modelos con una excelente relación calidad precio que se venden desde 90 euros. Claro que un alzador lo podemos encontrar por apenas 10 o 20 euros.

Por cierto, aunque la ley solo obliga a usar una silla hasta que el niño mida 1,35 m, OCU aconseja usarla hasta que alcance 1,50 metros, tal y como se establece en otros países europeos al considerar que resulta más segura que usar simplemente el cinturón del adulto.

Al mismo tiempo, desaconseja el empleo de algunos dispositivos ajenos a la silla infantil, como los protectores de la hebilla del arnés, los cinturones dobles, los extensores y los sistemas de guiado del cinturón de adulto. No están homologados, pueden dificultar la operación de desatado del niño en caso de urgencia; e incluso algunos son contrarios a la normativa. En estos casos la organización pide a las autoridades que se retiren cuanto antes del mercado.



### RADIADORES ANÍBAL

# 41 años

en el sector

## LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todas nuestras obras.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

## RADIADORES ANIBAL

Rúa Daimier, Parcela 101 B, nº 14  
Pol. Ind. Espírito 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

Este paquete de soluciones completo y modular añade control de costes y automatización al trabajo diario de los gestores de flotas comerciales

# Bridgestone lanza su solución de gestión de neumáticos y flotas Fleetcare

Motor Industrial.

Bridgestone, líder mundial en neumáticos y soluciones de movilidad sostenible, ha anunciado el lanzamiento de su solución integrada de gestión de neumáticos y flotas Fleetcare. Se trata de la evolución del anterior Total Tyre Care y combina la mejor gama de neumáticos de Bridgestone con las soluciones de gestión telemática de flotas de Webfleet. Con esta tecnología, las empresas flotistas tienen la oportunidad de reducir su coste total de propiedad (TCO) gracias a un paquete completo de un único socio de movilidad.

«Las flotas exigen la máxima eficiencia, comodidad y sostenibilidad a medida que se adentran en el futuro de la movilidad, y la cartera de soluciones de Bridgestone está evolucionando rápidamente para satisfacer estas demandas y crear



La solución integrada de neumáticos y gestión de flotas Fleetcare proporciona una serie de beneficios a los clientes.

un nuevo valor social y para el cliente». Su nueva solución integrada de neumáticos y gestión de flotas Fleetcare proporciona una serie de beneficios a los clientes de flotas, como la reducción del coste total de propiedad, la maximización de la satisfacción del cliente, el ahorro de tiempo, el cumplimiento de la normativa y el aumento de la sostenibilidad, la seguridad y la protección.

Fleetcare también ofrece beneficios empresariales únicos a través de la tecnología de la información (IoT) y de los conocimientos y servicios basados en datos.

Está desarrollado para los gestores de flotas comerciales que buscan un paquete de soluciones completo y modular que añada control de costes y automatización a su trabajo diario, permitiendo una mejor toma de decisiones.

Fleetcare revoluciona el mercado de las flotas al ofrecer soluciones de gestión de neumáticos y de flotas con datos e informes integrados y conectados, disponibles bajo un mismo acuerdo. Gracias al uso de datos combinados de neumáticos y vehículos, proporciona soluciones de mantenimiento más inteligentes y predictivas, lo que se traduce en un rendimiento optimizado y una mayor comodidad.



TRUCKS

Sharing the Load

# TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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



www.fordtrucks.es

F-MAX

Himayma, s.l.

Ctra. Nacional VI, Km. 582. Soñeiro - Sada. 15168 A Coruña

Telf.: 981 648 190. Fax: 981 648 187

El "New Big" de Ford Trucks

El Kia Sportage 2022 ha supuesto una revolución para el modelo coreano, un cambio de generación que ha renovado completamente al SUV en todas sus facetas

# Kia Sportage 2022 tres razones para comprarlo

Motor.

Se postula como una opción interesante dentro del mercado y aquí te traemos tres razones para comprarlo y otra para pensarlo.

## Una imagen mucho más atrevida

Parece que es la nueva directriz para Kia (otro claro ejemplo de ello es el Kia Niro): crear coches con una imagen bastante más atrevida y que no dejen indiferentes a nadie. Con el Sportage lo han conseguido de sobra y es que, aunque sus proporciones generales resulten familiares, el lavado de cara es literal.

El frontal es el más arriesgado que ha tenido en toda su historia el modelo, con todo el protagonismo para un grande y ancha parrilla con trama de panal de abeja custodiada en los laterales por sendos grupos ópticos con las luces diurnas en forma de bumerán.

Pero ahí no queda la cosa: las protecciones inferiores tienen la presencia justa, no faltan las molduras de aluminio que resaltan sobre la carrocería, el pequeño alerón trasero aporta cierta deportividad y los grupos ópticos de la zaga están muy estilizados. En conjunto es un coche que entra por los ojos.

El Kia Sportage se ha puesto completamente al día en lo que



a opciones mecánicas se refiere, con una gama de motores que, salvo por una variante 100% eléctrica, cuenta con alternativas de todas las motorizaciones imaginables.

**Hay hueco hasta para un diésel convencional de acceso, el 1.6 CRDI de 115 CV con cambio manual de seis marchas, que es la única mecánica de la gama que no cuenta con etiqueta ECO o CERO de la DGT.**

El grueso de las opciones está formado por motores microhíbridos. El de menor potencia es una variante del de gasóleo, pero con 136 CV y la posibilidad de ser manual o automático, así como de llevar tracción delantera o integral.

Por encima están dos versiones del gasolina 1.6 T-GDI, una con 150 CV y otra con 180 CV, este último pudiendo ser 4x4.

El siguiente es un híbrido convencional de 230 CV que solo está disponible con tracción delantera y cambio automático, y el tope de gama es el híbrido enchufable de 265 CV, con batería de 13,8 kWh y una autonomía eléctrica de hasta 70 kilómetros.

**Un precio muy competitivo dentro del segmento**

Kia se caracteriza por sus precios competitivos, con una política de descuentos importante por parte de la marca.

El Sportage no es una excepción a la norma, estando disponible con unas tarifas bastante interesantes.

## Recinto Ferial FIMO Ferrol

### Salón do Vehículo Multimarca, Ocasión e KMO

Nave nº5 y Exterior  
Próximamente.  
Prazas limitadas dentro da Nave.

promove:  
Concello de Ferrol

FERROL

organiza:

Grupo Verdemar

Para más información 981 638 680

info@verdemarediciones.com

Entrada gratuita  
2022

Bienvenido una vez más a este espacio de bienestar emocional, en confianza, donde intentamos ser un punto de luz en esos momentos cuando tenemos la sensación de estar caminando entre tinieblas

## Rescata tu motivación

Por Tatiana Benítez.

*Y precisamente esas tinieblas, son percepciones que tenemos en ciertas situaciones y que nacen de nuestros miedos, de experiencias vividas en el pasado, pero que traemos constantemente al presente y que no nos permiten disfrutar del viaje que es la vida.*

El viaje de la vida es tan hermoso y lleno de color o tan gris y oscuro como tú te des el permiso de verlo, sin negar el hecho de que, a todos, sin excepción, nos ocurren cosas que no son necesariamente agradables, todos hemos sufrido por el motivo que sea, y eso no es tú culpa ni es una decisión propia, lo que sí es una decisión propia es cómo es la vida que quieres vivir. La vida que quieres vivir requiere de acción, ciertamente es necesario planificar, soñar e imaginar qué vida queremos, pero no debemos quedarnos en esa etapa inicial, tenemos que ponernos manos a la obra para el logro de nuestros objetivos, por supuesto, éstos tienen que ser reales y alcanzables, que giren en torno a una mejor calidad de vida y, en definitiva, en la búsqueda de nuestra felicidad, la cual es nuestra verdadera motivación.

La motivación nace de nuestros deseos, de nuestros objetivos, que no son más que nuestras propias ilusiones y es por ello, que hago hincapié en esa línea tan delgada entre lo que es realmente alcanzable y lo que no lo es, en esa vida que deseamos tener, recomiendo mirar nuestros deseos y anhelos desde una visión positiva, con un enfoque a lo que sí tengo a mi alcance para ir poco a poco eliminando esas barreras que nos ponemos a nosotros mismos o que nos pone la sociedad o nuestro entorno. A continuación, te daré unas claves para encontrar tu motivación, que es esa energía que te impulsa hacia adelante:

### Reflexión interior

Una de las primeras claves para motivarte y en definitiva para lograr la vida que anhelas tener, gira en torno a identificar lo que realmente deseamos, lo que conlleva a desprendernos de las expectativas desmedidas o facilistas sin perder de vista el factor tiempo y la virtud de la paciencia, porque recuerda que vivir una buena vida es una tarea que lleva, precisamente, toda la vida. Como un punto de partida, sería muy conveniente reflexionar,

haciéndote preguntas del tipo: ¿En qué momento de mi vida estoy ahora? ¿Qué cosas son prioritarias para mí? ¿Qué considero importante que esté presente en mi día a día y que no estoy dispuesto a sacrificar?. Recuerda que encontrar tu bienestar, motivación y satisfacción, pasa por la toma de conciencia de lo que realmente es importante y fundamentales en tu vida.

### El amor y la confianza

Una vez que sabes con claridad cuales objetivos o metas quieres alcanzar, necesitas confiar en ti mismo, conocer y saber administrar tus habilidades y talentos para que jueguen a tu favor y en definitiva te ayuden al logro de lo que deseas.

Conócete, ámate, acéptate tal y como eres. Es muy importante tener un buen concepto de ti mismo para estar motivado. La fuerza y el empuje que vas a necesitar en tu vida nace de la confianza en que puedes y eres capaz de lograr lo que te propongas, esa confianza será tu mayor fortaleza para enfrentarte a los retos y te ayudará a salir más rápido de las situaciones difíciles, ya que gracias a tu amor propio siempre encontrarás la manera de resolver los problemas que se te presenten.

### Reconocer los errores

De todos es sabido que equivocarse es de humanos y reconocer los errores es de sabios, ni tú, ni yo ni nadie, somos perfectos ni infalibles, pero reconocerlo es el primer paso para cambiar nuestra vida y seguir avanzando hacia lo que queremos lograr.

Tener humildad en asumir que nos hemos equivocado permite ofrecer soluciones que conlleven a hacerlo diferente con una versión mejorada. Una característica de las personas motivadas es que reconocen sus errores y buscan la manera de seguir adelante.

### Disfruta el camino

La motivación es subjetiva y depende directamente de tu actitud, más que de la voluntad. Si te has propuesto cumplir una misión de vida, un proyecto, un cambio, es porque, en definitiva, deseas obtener resultados positivos y una mejor calidad de vida. Pareciera obvio, sin embargo, recuerda que el camino para llegar a tu meta debe ser uno que disfrutes con optimismo y buena actitud; esto con la finalidad de superar dificultades,

frustraciones o miedos.

Los tiempos buenos y los tiempos malos siempre pasan. Así mismo la felicidad y la tristeza, por eso disfruta la vida y disfruta el momento. En los tiempos difíciles no debes olvidar que la vida es un gran ciclo de altibajos y que todo tiene su momento y todo pasará tarde o temprano.

### No olvides tus metas

En esos días en los que no veas las cosas tan claras, en el que se interpongan tus miedos o los miedos de los que están a tu alrededor, no

aparcas tus sueños, no los dejes de lado, sigue tu camino con confianza en la dirección que has imaginado para tu vida. Aprende a disfrutar cada minuto de ella. Aunque a veces toques fondo debes aprender a sentirte bien en todo momento. Recuerda los motivos principales de tus objetivos de vida, qué es lo que te hace feliz, trabaja en ellos a diario con emoción, anticipación y entusiasmo disfrutando del proceso.

Vive, ama, ámate, disfruta la vida con sus sabores dulces y a veces amargos, saborea cada experiencia al máximo, y si tienes que dejar

aparcado algo en tu vida, que no sean tus sueños, aparca tus miedos, aparca el dolor y vive cada día como una experiencia nueva y más rica, porque la persona que eres hoy es una versión mejorada de la que fuiste ayer. Me despido compartiendo contigo una frase de Lance Armstrong, que me encantó y que espero que a ti también te ayude a encender esa luz que habita en nuestros corazones, un abrazo "El dolor es algo temporal, puede durar un minuto, una hora, un día, o un año, pero al final se acabará y otra cosa ocupará su lugar. Sin embargo, si me rindo ese dolor será para siempre"



El objetivo de la iniciativa es que los jóvenes conozcan el funcionamiento de los órganos judiciales

## Más de 2.000 estudiantes gallegos participaron este año en el programa "Educar en Xustiza"

Redacción.

Más de 2.000 estudiantes de 60 centros educativos gallegos participaron este año en el programa Educar en Xustiza, una iniciativa promovida por el Consejo General del Poder Judicial y el Tribunal Superior de Xustiza de Galicia para que el alumnado conozca el funcionamiento de los órganos judiciales de la comunidad.

El programa, que se retomó este año tras estar suspendido desde el 2020, se inició en el mes de marzo y, además de estudiantes de institutos gallegos de entre 14 y 17 años, en él participó alumnado de

centros de formación profesional y de la Universidade da Coruña y de la de Vigo.

Doce partidos judiciales de las 4 provincias acogieron a los participantes, quienes fueron recibidos por jueces y juezas, los cuales les explicaron en qué consiste su trabajo y respondieron a las dudas que les plantearon. Además, asistieron a vistas oral esdurante las que comprobaron de primera mano en qué consiste un juicio y el papel que desempeña cada uno de los intervinientes.

Durante las visitas, los magistrados incidieron en aspectos que a la

juventud le pueden afectar de forma directa, tales como la violencia de género, el acoso escolar, el sexting u otros relacionados con el consumo de drogas o las redes sociales. Además, les explicaron conceptos básicos de la jurisdicción de menores, como los derechos que les asisten y el sistema de imposición de penas, así como sus derechos y deberes.

El programa Educar en Xustiza se retomará el próximo curso y en él pueden participar los centros educativos de Galicia que formalicen su solicitud a través del Gabinete de Comunicación del TSXG.



La sede del TSXG en A Coruña.

## La Xunta oferta 85 plazas en seis proyectos de FP Dual en la Marina lucense

Redacción.

El representante de la Consellería de Cultura, Educación, FP y Universidades destaca que dos de los proyectos son nuevos respecto del curso pasado.

El director general de Formación Profesional, Jose Luis Mira, destacó la nueva oferta de ciclos formativos para la comarca de la Marina lucense que, con 85 plazas nuevas en FP Dual, "supone una gran oportunidad para el acceso al mercado laboral de los más jóvenes", indicó. A este respecto recordó que en el reciente estudio de Inserción Laboral, "la tasa de inserción del

alumnado de FP es de un 84,6%, que se incrementa en el caso de los titulados en FP Dual al 96,8%, es decir, plena empleabilidad". En el marco de la jornada Conoce la Formación Profesional de la Marina, celebrada en el Cine Teatro de Ribadeo, el representante de la Xunta explicó que en esta comarca abren matrícula un total de seis proyectos de FP Dual. Dos de ellos, el de Mecatrónica industrial, en el instituto Perdouro de Burela, y el de Instalaciones eléctricas y automáticas, en el CIFP Porta da Auga de Ribadeo, son nuevos respecto al presente curso. CS Dirección de cocina. El representante de la Consellería de Cultura, Edu-

cación, FP y Universidades destacó el modelo gallego de FP, "un modelo sólido, con una oferta diversificada y vinculada al territorio, que en los últimos años se ha caracterizado por lograr consolidar proyectos modernos e innovadores y por avanzar en una FP que es útil.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

¿Y si lo probamos?  
Megan Maxwell.

Una novela romántico-erótica que te hará ver que lo que es para ti lo será aunque te apartes, y lo que no, aunque te pongas.

Me llamo Verónica Jiménez, tengo treinta y ocho años y soy una mujer independiente, trabajadora, autónoma y, según dicen quienes me conocen, bastante cabezota y controladora. Vale, lo confieso, lo soy. Pero ¿acaso hay alguien perfecto? Yo era de las que creía en princesas y príncipes, hasta que el mío se convirtió en un sapo y decidí que el romanticismo no era para mí. Así que para horror de quienes me rodean, me impuse tres reglas para disfrutar del sexo sin compromiso. La primera: no

enrollarme con hombres casados. Soy de las que respetan y jamás hago nada que no me gustaría que me hicieran a mí. La segunda: el trabajo y la diversión nunca han de mezclarse. No. ¡Ni loca! Y la tercera: siempre con hombres menores de treinta años. ¿Por qué? Pues porque sé que ellos van a lo mismo que voy yo: ¡a disfrutar! Te aseguro que hasta el momento estas normas me han dado muy buenos resultados. Sin embargo, en uno de mis viajes de trabajo he conocido a Naím Acosta, un hombre de unos cuarenta, seguro de sí mismo, atractivo, sexy y tremendamente romántico, que me está volviendo loca. Sé que somos muy diferentes, pero los polos opuestos se atraen, y nosotros no paramos de chocar, y probar. Bueno, mejor me callo, dejo que leas y cuando termines ya me dirás si tú habrías probado... ¿O no?

Se pueden encontrar muchos remedios caseros para limpiar una olla quemada en internet. Sin embargo, existe una técnica japonesa que es muy simple y que siempre da unos resultados estupendos

# Secreto japonés para recuperar ollas quemadas y dejarlas como nuevas

Redacción.

Tanto las prisas como la calma son enemigos de la cocina. Preparar la comida cuando tenemos mil cosas que hacer y poco tiempo para hacerlas o prepararla cuando estamos inmersos en el momento álgido de nueva serie favorita, puede jugarnos una mala pasada y dar lugar a un despiste.

Y es tremendamente común que, en un momento u otro, se nos quemé la comida. El sabor de la comida será malo, pero limpiar el desastre será mucho peor. Tristemente, es muy común que nos despistemos y que se nos quemé la comida, destrozando la olla.

## El secreto japonés para dejar las ollas como nuevas

En esta tesitura, hay muchos remedios caseros que pueden dar buenos resultados como el bicarbonato, el detergente de lavavajillas, el limón o (incluso) un refresco de cola. Sin embargo, existe una técnica japonesa de la que queremos hablarte

y que facilitará mucho el trabajo. Porque es muy simple y siempre da unos resultados estupendos. Para limpiar de esta forma los restos carbonizados de comida del fondo de nuestra olla, solo necesitaremos un estropajo de cocina, vinagre blanco y un poco de sal de mesa.

Aplicaremos una capa de sal sobre el fondo de la olla y luego añadiremos un chorrito de vinagre blanco, dejando la mezcla reposar durante unos 15 o 20 minutos. En este tiempo, ambos productos harán su efecto e irán despegando los alimentos quemados del metal. Después, frotares con la esponja tratando toda las zonas que estén quemadas. Y ya solo tendrás que aclarar y observar los magníficos resultados.

Eso sí, hay una precaución que siempre debemos tener en cuenta: si tenemos que limpiar cualquier olla, cacerola o sartén que tenga un recubrimiento antiadherente, no podemos utilizar el estropajo. Porque la arruinaremos para siempre.



Ahora bien, por muy sencillo y eficiente que sea este truco japonés a la hora de limpiar nuestras ollas, no queremos que esto nos vuelva a ocurrir en el futuro.

No solo porque habremos destrozado la comida que intentábamos sacar adelante y porque tendremos que invertir un poco de tiempo y esfuerzo en limpiar el desas-

tre; sino que (además) también habremos deteriorado los materiales.

Por ese motivo (y aunque tengamos que pagar un poco más) a la larga comprar productos de buena calidad puede ahorrarnos muchos disgustos. Y en este caso, las ollas de tres capas, que están compuestas de acero inoxidable, aluminio

y otra de acero inoxidable, son más pesadas, más resistentes y nos durarán más tiempo.

Y además, los alimentos se calentarán de una manera más uniforme. Así que, si tienes la oportunidad, hazte con una de ellas.



Hay muchos remedios caseros que pueden dar buenos resultados como el bicarbonato, el detergente de lavavajillas, el limón o un refresco de cola.





**MAMPAPLUS**  
MAMPARAS DE DUCHA Y TENDALES A MEDIDA

[www.mampaplus.es](http://www.mampaplus.es)

Av. Finisterre 164, A Coruña  
981 145 528

Av. Rutis 1, Culleredo  
981 109 050



Los tratamientos de estética dental son cada vez más demandados ya que son técnicas poco invasivas y rápidas

## Las micro carillas dentales: una nueva forma de lucir sonrisa



Tal y como detallan desde el Consejo General de Dentistas, se usan componentes blanqueadores como peróxido de hidrógeno y el de carbamida. Estos se introducen en los poros del esmalte hasta alcanzar la dentina, donde se descomponen los compuestos orgánicos y se consigue una nueva tonalidad en los dientes. Este tratamiento se realiza en unos 40 o 60 minutos y puede repetirse de manera anual.

Por otro lado, las micro carillas dentales son cada vez más demandadas debido a su rápida e indolora colocación. Se trata de colocar sobre los dientes unas fundas que logran esconder la pieza natural. Sin duda, es un tratamiento sencillo para enmascarar los defectos nombrados anteriormente y suele hacerse con materiales duraderos como la porcelana.

En esta misma línea, otra de las ventajas de las micro carillas dentales es que se hacen en proporción con los dientes de cada paciente, para que la apariencia sea lo más natural posible. Es la evolución de las carillas dentales, ya que estas nuevas son sin tallado y solo cubren la parte dañada del diente.

### Otra opción más allá de los brackets

La ortodoncia invisible está ganando cada vez más adeptos y dестerrando a los brackets. Muchos profesionales trabajan ya con este modelo de alineadores transparentes cuya diferencia principal es que los pacientes pueden quitárselos y ponérselos ellos mismos. No obstante, solo pueden retirárselos en momentos concretos, como a la hora de comer. Otro tratamiento para lucir sin vergüenza nuestra sonrisa es la cirugía plástica de la encía.

entre las piezas, las roturas de las mismas o la asimetría dental. No obstante, no hay que olvidar que aunque se aplique cualquier tratamiento de este tipo, el paciente debe estar concienciado acerca de susalud bucodental. De ahí la importancia de inculcar buenos hábitos bucales desde la infancia. Lavarse los dientes tras las comidas, usar hilo dental y colutorios o cambiar de cepillo cada tres meses son solo algunas de las recomendaciones básicas que señalan siempre los dentistas.

### Tratamientos de estética dental

Una vez tengamos claro de qué se trata la estética dental, es el momento de conocer los diferentes tratamientos que se ofrecen. Por un lado está el conocido blanqueamiento dental. Su objetivo es dotar al esmalte del diente de una tonalidad más blanca y uniforme. Gracias al uso de agentes químicos conseguir hacer desaparecer manchas de los dientes provocadas por diferentes factores: tabaco, alimentos concretos, café, etc.

### Redacción.

Como si se trataran de huellas dactilares, los dientes son únicos y suponen una seña de identidad. Cada persona tiene los suyos, con sus particularidades propias, y si los cuidamos de forma adecuada, nos acompañarán a lo largo de toda nuestra vida. De hecho, la higiene bucal ha sido una preocupación de la sociedad que se remonta al 1.600 AC, cuando se encontró el primer cepillo dental en China.

Existen multitud de tratamientos dentales que se pueden hacer para mejorar la apariencia de nuestra dentadura. Antes de adentrarnos en los diferentes tratamientos dentales, es necesario conocer qué es la estética dental. Desde el Consejo General de Dentistas de España la definen como una especialidad dentro de la Odontología cuyo objetivo es lograr una "armonía estética de la cavidad oral". Es decir, se encarga de corregir imperfecciones como pueden ser los cambios de coloración, la separación

No obstante, Óscar Castro insiste en la necesidad de aumentar las plazas para estos profesionales en la sanidad pública

## Los dentistas celebran un Plan de Salud Bucodental "positivo y equitativo"

### Redacción.

El Consejo General de Dentistas ha celebrado la aprobación en el Consejo de Ministros del nuevo Plan de Salud Bucodental, que contará con un presupuesto de 44 millones de euros y beneficiará a 7 millones de personas en nuestro país.

Tal y como ha explicado la ministra de Sanidad, Carolina Darias, este programa va dirigido, principalmente, a cuatro colectivos vulnerables:

**Menores de 0 a 14 años, divididos en dos tramos: de 0 a 5 años y de 6 a 14 años.**  
**Mujeres embarazadas.**  
**Personas con discapacidad.**  
**Pacientes en proceso oncológico cervicofacial.**

En palabras de la ministra, "esta medida permitirá homogeneizar todas las prestaciones de atención bucodental en todo el territorio nacional, garantizando la equidad en el acceso independientemente del lugar de residencia, y va a incrementar los servicios comunes que hasta ahora no se hacían en la Sanidad Pública".

Así, en el caso de los menores de 14 años, este plan "va a permitir intervenir de manera preventiva con tratamientos como barnices de flúor y selladores de fisuras que impidan la aparición de caries, así como limpiezas y empastes en la denti-

ción definitiva".

En un comunicado, el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro, ha considerado "muy positiva" esta decisión del Gobierno, "pues todas aquellas medidas que ayuden a mejorar la salud bucodental de la población española, sin distinción entre regiones, son una fantástica noticia".

Asimismo, ha insistido en la importancia de la prevención desde las primeras etapas de la vida, poniendo de ejemplo el País Vasco. "En esta comunidad autónoma, el Programa de Asistencia Dental Infantil (PADI) lleva funcionando más de 20 años y está demostrado que funciona, porque la salud bucodental de sus ciudadanos es mejor que la del resto de España.

### Mismas prestaciones bucodentales para toda España

Sin embargo, hay regiones en las que todavía ni siquiera existe el PADI, cuando lo justo sería que toda la población recibiera la misma atención sanitaria", explica.

"Por lo tanto, desde el Consejo General de Dentistas apoyamos esta medida que garantizará el acceso a las mismas prestaciones a todos los ciudadanos".

Por otro lado, Castro insiste en que si se va a llevar a cabo este nuevo Plan de Salud Bucodental "será necesario incrementar el número de plazas que existen actualmente en la Sanidad Pública para dentistas e higienistas, pues es la única forma de garantizar a los pacientes una atención sanitaria de calidad".



El presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro.



**Dr. Insua Brandariz**  
CLÍNICA DENTAL

**NUEVA CLÍNICA DENTAL EN ABEGONDO**

**981 67 35 65**  
[www.clinicainsua.es](http://www.clinicainsua.es)

C - 15 - 004572

**Agra de San Marcos, nº 1-1ºE. 15318 Abegondo**

Jaime Sánchez Muñoz (Chiclana de la Frontera, Cádiz, 11 de marzo de 1995) ha renovado su compromiso con el RC Deportivo por dos temporadas, hasta junio de 2024

## Jaime Sánchez renueva su compromiso hasta junio de 2024

Redacción.

El defensa central gaditano, que firmó el pasado verano por una temporada, llegó a A Coruña después de finalizar contrato con el CE Sabadell, con el que compitió la campaña 2020-2021 en la segunda categoría del fútbol nacional.

Jaime se formó en la EF Sancti Petri (2002-2009), equipo desde el que dio el salto al Cádiz CF, en cuyas categorías inferiores militó durante tres temporadas (2009-2012). Entonces fue fichado por el Real Madrid, en donde finalizó su ciclo juvenil y después formó parte del Real Madrid C y del Real Madrid Castilla, ambos en Segunda División B. Después de una cesión al CE Sabadell en el curso 2016-2017, en 2018 se incorporó al Real Valladolid para jugar con su equipo filial, con el que llegó a disputar el playoff de ascenso a



Segunda División en su segunda campaña, la 2019-2020. A lo largo de sus temporadas en edad sénior, Jaime ha acumulado 92 partidos en la tercera categoría nacional, 27 de ellos (todos como titular), en su primera campaña como blan-

quiazul, en la que anotó un tanto. Además, hay que sumar los 32 que disputó en la división de plata con el CE Sabadell, con el que también marcó un gol, y 3 encuentros de playoff de ascenso a Segunda: 1 con el Real Valladolid Promesas

(2019-2020) y 2 con el Deportivo (21-22). El defensa andaluz ha alcanzado la internacionalidad sub-17 (5 partidos en 2012), sub-18 (2 en 2013), sub-19 (12 entre 2013 y 2014) y sub-21 (1 en 2014).



### Irene Ferreras dirigirá la próxima temporada al RC Deportivo Femenino

Irene Ferreras López de Lamela (Fuenlabrada, Madrid, 4 de marzo de 1989) será la entrenadora del Deportivo ABANCA en esta nueva Temporada 2022-2023.

La preparadora madrileña viene de ser segunda entrenadora del Real Madrid CF, donde en la campaña 2021-2022 ejerció como ayudante de David Aznar primero y de Alberto Toril después. Con anterioridad, Irene Ferreras acumuló experiencia como máxima responsable técnica en los banquillos de Olímpico de Moratalaz (2015-2016), FF La Solana (2016-2017), Rayo Vallecano B (2017-2018), Rayo Vallecano (2018-2019) y Valencia CF (2019-2020). Con los tres primeros equipos lo hizo en la segunda categoría nacional y con los dos últimos en la división de honor. Como futbolista, Irene Ferreras fue guardameta de Rayo Vallecano B, Rayo Vallecano, CF Pozuelo de Alarcón y Atlético de Madrid B, equipo en el que se vio obligada a retirarse en 2015, con solo 26 años, debido a una lesión de espalda.

### Noel se marcha traspasado al Real Madrid

Noel López de la Fuente (Silleda, 17 de marzo de 2003) pon punto final a su carrera formativa no R.C. Deportivo para continuarla no Real Madrid CF. Respetando a vontade do xogador no seu penúltimo ano de contrato amateur, ambas as institucións chegaron a un acordo para o traspaso do futbolista.

## Edu Sousa se convierte en nuevo refuerzo para la portería del RC Deportivo

Redacción.

Eduardo Daniel Sousa Iglesias (Tui, Pontevedra, 15 de julio de 1991) se ha convertido en nuevo jugador del RC Deportivo para la Temporada 2022-2023.

Formado en las categorías inferiores del CD Areosa, RC Celta de Vigo y Atlético de Madrid, el portero tudense acabó de moldearse en Abegondo, puesto que ya militó en las filas deportivistas durante cinco campañas, entre 2007 y 2012. Edu Sousa cumplió todo su ciclo juvenil en el RC Deportivo, tras aterrizar en el verano de 2007 desde el conjunto rojiblanco, con el que había alcanzado la internacionalidad sub-17. Y fue un ciclo exitoso, ya que en sus tres campañas en el Juvenil A, todas bajo las órdenes de José Luis Devesa, se proclamó dos veces campeón del Grupo I de División de Honor: 2007-2008 y 2009-10.

En esa última campaña, Edu Sousa ya debutó con el Fabril e incluso entrenó en alguna ocasión con la primera plantilla. Sin embargo, no



consiguió asentarse en el filial, en el que compartió portería con Diego Rivas, Marcos Valín, Felipe Ramos y Marc Martínez, y tras jugar solo 4 partidos en dos temporadas puso rumbo al Pontevedra CF en el verano de 2012.

Después de nueve cursos en el conjunto granate, el primero de ellos con el filial en Preferente Sur, en 2020 fichó por el CF Talavera de la Reina. Con la formación toledana jugó las dos últimas cam-

pañías, totalizando 52 encuentros, todos como titular, de los 62 que disputó su equipo en el campeonato liguero. En toda su carrera, Edu Sousa suma 224 partidos en la categoría de bronce del fútbol nacional.

Se hizo entrega a FEGEREC de las donaciones realizadas por los participantes

## Memorial “Manolo Loureda” en el Hércules Club de Golf

Redacción.

Más de un centenar de jugadores se dieron cita los pasados 17 y 18 de junio en el Torneo Solidario Memorial Manolo Loureda organizado por la Peña Glu Glu en el

Hércules Club de Golf. Además de los diversos premios al campeón de scratch, handicap 1 y 2, mejor approach, senior, junior y dama; el campeón y subcampeón de categoría única obtuvo un trofeo conmemorativo y una invitación para participar

en la final de la Ruta Xacobeá Rías Altas organizada por la Peña Glu Glu.

Se hizo entrega a FEGEREC de las donaciones realizadas por los participantes. Los resultados en las diversas categorías fueron:

**Scratch:**  
1º- Alejandro García 34  
2º- Juan Hilario Lence 27  
3º- F. J. Rodríguez 27  
4º- Rubén Jesús López 27

**1ª Categoría**  
1º- Tomás Bello 43 pts.  
2º- Juan Hilario Lence 42  
3º- Diego Sarmiento 41  
4º- F. J. Rodríguez 40

**2ª Categoría**  
1º- Luis F. Fernández 44  
2º- Félix Jesús Roco 40  
3º- Ángel Blanco 40 pts.  
4º- Trinidad Huertas 40

**Senior:**  
1º- Luis F. Fernández 44  
2º- Tomás Bello 43 pts.  
3º- Juan Hilario Lence 42  
4º- Francisco Javier Rodríguez 40 pts.

**Handicap general**  
1º- Luis F. Fernández 44  
2º- Tomás bello 43 pts.  
3º- Juan Hilario Lence 42

**Cuadro de Honor:**  
Premio especial mejor Approach:  
Patricio Aguilar Cavanillas

Premio especial mejor Senior: Francisco Javier Rodríguez

Premio especial mejor Junior: Marta Rodríguez

Premio especial mejor Dama:  
Marisol Pérez Martínez



## Dos platas y un bronce para los palistas del Rodeira en el Gallego

Dos platas y un bronce. Este es el botín cosechado por los palistas del RC Náutico Rodeira en el Campeonato Gallego de Pista Xunta de Galicia 2022 para las categorías junior y sénior.

El barco de categoría junior formado por Raúl Piñeiro, Marcos Varela, Marcos Fernández y Andrés Corrales acabó segundo en el C-4 500m. Cruzaron la meta a poco más de diez segundos que el barco de la Escuela de Piragüismo Ciudad de Pontevedra. El equipo pontevedrés repitió en el podio con el bronce. Ya el domingo fue el turno de los piragüistas sénior. En la regata del C-4 sobre la distancia de 500 m la emoción fue máxima. La embarcación canguesa, con los pa-

listas Pablo Graña, Raúl Estévez, Yoel Bernárdez y Pablo Álvarez, fue segunda a menos de un segundo del campeón. El barco del Club Escola de Piragüismo Poio-Conservas Pescamar se adjudicó el oro con un tiempo de 1:41,64, mientras que el tiempo de los cangueses fue de 1:42,38. Ya a unos nueve segundos cruzó la meta el barco del Rías Baixas-Boiro, ter-



Seis medallas, un récord de España e dez finalistas nun extraordinario Campionato de España Sub-18 de Atletismo

## Campionato de España Sub-18 de Atletismo



Redacción.

Como anunciabamos en datas previas tanto Xela Martínez como Ainhoa Repáraz convertíronse nas protagonistas do Campionato de España Sub18 que se levou a cabo na localidade andaluza de Jerez de la Frontera .

No caso da lucense, esgótanse os calificativos para definir o talento que posúe esta formidable atleta que da man do seu adestrador Noni Piñeiro lograba o seu sexto récord nacional para asombro de toda a comunidade atlética. Desta ocasión era o récord de España Sub18 dos 2.000 obstáculos o que pulverizaba por algo menos de, ¡catorce segundos! o que pon de manifesto as súas enormes cualidades que a están a convertir nun auténtico gran valor de futuro.

No caso de Ainhoa Repáraz, un gran paso máis para confirmar a excelente tempada que a levaban a lograr os récords galegos de 100 m. e 200 m. Sub20 e Sub23 e debutar ca selección nacional. En Jerez lograba o título nacional na proba dos 200 m. que a colocan na senda da

internacionalidade na modalidade. Xunto elas non menos destacado foi campionato desenvolvido pola atleta do Celta Carlota Salgado que no concurso de combinadas, sumaba un total de 4.779 puntos conseguindo un novo subcampeonato nacional que suma ao logro do de pista cuberta.

De igual modo, importante actuación da marchadora da Atlética Lucense Aldara Meilán logrando a medalla de bronce cun bo rexistro de 23:32.62 nos 5.000 marcha e repetindo posición con relación ao nacional de ruta de inverno. Continuando ca medallas, a atleta do Ourense Atletismo Blanca Pereira confirmaba a súa gran progresión lanzando no concurso de martelo ata os 61.41 m. que lle daban acceso á medalla de prata do campionato nacional. Con ela continúa fortalecéndose o importante sector de lanzamentos para o noso atletismo.

Na categoría masculina excelente campionato do barbanzán Fabian Vidal logrando con 48.11 todo un triunfo ao conseguir a medalla de bronce sobre a proba dos 400 m. non sin antes mellorar a súa marca personal en ¡89 centésimas! o que lle permiten entrar pola porta grande na elite galega dos 400 m. xunto a Juncal e Soler.



Quieres una titulación rápida y trabajar cuanto antes, a poder ser en algo emocionante donde puedas cobrar 2.500 euros al mes ¿Eso existe? Sí, existe. Se llama tripulante de cabina de pasajeros y en A Coruña encontrarás una de las mejores escuelas del país

## Si los estudios superiores no te motivan y quieres un trabajo emocionante y bien pagado, esto te interesa

Redacción.

Llega un momento en que hay que empezar a tomar decisiones por uno mismo, independientemente de las expectativas que la sociedad tenga puestas en nosotros. Te gustaría cursar una titulación cualificada que puedas obtener en 3 meses. Que te dé un trabajo en el que puedas ganar entre 1.600 y 2.500 euros al mes y que te ofrezca unas buenas condiciones laborales. Que te permita viajar y conocer diferentes países, personas y culturas. Y en el que no te podrá sustituir una máquina. Esa titulación es la de **Tripulante de Cabina de Pasajeros**, una formación que puedes realizar en el centro Air Hostess de A

Coruña, una de las escuelas más prestigiosas del sector con 27 años de experiencia formando en una de las profesiones más apasionantes y rentables que hay.

El centro dispone de una línea de atención permanentemente abierta en el número **607 722 578** para todas aquellas personas que tengan curiosidad por conocer la formación a fondo, la mejor manera de sacudirse los prejuicios y saber con certeza si el futuro de uno está a 30.000 pies de altura.

### Una formación corta y muy rentable

La titulación de Tripulante de Ca-

bina de Pasajeros tiene un par de ventajas con respecto a otras: es una formación que no te exige títulos previos y tiene una corta duración que te permitirá estar trabajando en poco tiempo.

Air Hostess dispone de varias modalidades para realizar el curso de TCP según las necesidades de cada alumno en materias como inglés, un requisito básico en un proceso de selección. Los alumnos que dispongan de una buena base podrán titularse en 3 meses. Aquellos que necesiten una programación intensiva para adquirir el nivel mínimo de conversación requerido por compañías españolas pueden alargarse indefinidamente hasta que adquiera las capacidades exigidas

profesionalmente con la modalidad Business que ofrecen.

Así, un alumno puede estar trabajando en una compañía en cuestión de 4 meses desde que entra por primera vez en la academia, ganando entre 1.600 y 2.500 euros al mes, dependiendo del tipo de aerolínea para la que trabaje y de su capacidad para asumir responsabilidades. En cuestión de 3 ó 4 meses de nóminas se puede rentabilizar la inversión realizada durante la formación. Es el caso de Miguel Gómez, que entró con 19 años en la escuela y a esa misma edad ya estaba trabajando en Malta Air.

*“Enseguida me sentí arropado por el equipo docente y conseguí la titulación y el trabajo muy pronto. Nunca pensé que ser tripulante de cabina cambiara tanto mi vida, he podido viajar, conocer gente de todo el mundo, aprender nuevos idiomas y nuevas culturas. Creo que no podría haber tomado una decisión mejor”,* afirma Miguel, que continúa volando en la filial de Ryanair.

### ¿Qué necesitas para acceder a un curso de TCP?

Para acceder a un curso de TCP no tienes que tener ninguna titulación previa. Puedes realizar

la formación y presentarte al examen antes de cumplir los 18 años, pero el título te lo guardan hasta que hayas cumplido la mayoría de edad y es entonces cuando podrás volar.

Para poder ejercer como TCP, el título debe estar expedido por la Agencia Estatal de Seguridad Aérea, por lo que debes realizar el curso en una escuela homologada por esta administración.

Air Hostess tiene homologados sus 22 centros en España y dispone en su escuela de A Coruña de uno de los mejores simuladores a nivel nacional, un elemento clave en la etapa formativa que permite a los alumnos adquirir las capacidades que le permitirán desenvolverse perfectamente en los exámenes y destacar en las entrevistas de trabajo.

Además, el equipo docente de Air Hostess también prepara a su alumnado para hacer frente a los procesos de selección de personal, desde la selección de ofertas que mejor se adaptan a cada perfil, la preparación de la documentación que se debe presentar en los procesos, o entrenar con cada aspirante su disposición ante los técnicos de selección.



Descubre cómo puede ser tu vida trabajando en el cielo como TCP.  
Infórmate llamando al 981 209 572  
o visitando

[www.trabajarvolando.com](http://www.trabajarvolando.com)



# Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

## Información Jurídica y Laboral

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

Pueden enviarnos las preguntas o consultas que deseen formularle, al correo [info@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.com)

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

**Su consulta jurídica y laboral ahora será gratuita, personalizada y confidencial**

Redacción.

### Consulta 1:

Gracias por darme la oportunidad de explicar mi caso. Resulta que estoy teniendo problemas con una reclamación a VODAFONE y necesito que me ayudéis pues me deben 511.56 euros de varios recibos por una contratación que mi esposa nunca llegó a realizar (no sabemos de dónde sacaron sus datos personales). Me dijeron que si pero ya llevábamos reclamando de mucho antes, siempre todo por teléfono, email y también través de atención al cliente y siempre dan la callada por respuesta, me indican que pondrán una reclamación conforme hemos llamado y que nos llamarán pero a día de hoy sigo esperando... Ya no me cobran más recibos pero quiero poder recuperar los que pagué sin tener contratado el servicio. Me dan la razón, día sí y día también, pero el dinero no llega.

### Estimado lector

Entiendo que usted se refiere a una reclamación que ha planteado frente a la citada entidad, en virtud de la cual la compañía telefónica se compromete a abonarle la cantidad que me indica comprensivos de unos recibos cobrados de forma indebida, al parecer de una contratación que no ha llegado a efectuar. En estos casos, ante la pasividad e inoperatividad de los servicios de atención al cliente de las compañías de teléfono (común y de público conocimiento), lo más efectivo suele ser presentar una reclamación en la oficina del consumidor de nuestra provincia. Las compañías telefónicas están adheridas a los sistemas de arbitraje de consumo, y esto implica que lo que Consumo dictamine les obliga directamente. Ustedes, como usuarios, tendrán que acreditar su reclamación a consumo, con las cantidades que les deben y acreditar que ya intentaron un arreglo con Vodafone sin recibir

respuesta, por eso, nos resultaría necesario aportar las facturas o recibos (igualmente sirven extractos de movimientos bancarios si no disponemos del recibo), número de incidencias abiertas si disponemos, y todos los emails o sms que acrediten que la reclamación previamente se había puesto a su proveedor. El proceso es gratuito y no requiere abogado ni genera costes de ningún tipo. A tenor de su problema, parece la opción más adecuada para reclamar la cantidad indicada.

Atentamente.

### Consulta 2:

Buenos días. Estoy separada y tengo la custodia de un niño de 10 años y su padre un régimen de visitas a su favor. Tenemos un convenio regulador de mutuo acuerdo que mi ex marido incumple constantemente, y cuando no acepto sus exigencias de ver al niño en días diferentes a los que le toca,



amenaza con pedirme la custodia compartida. Quiero que cumpla el convenio pero no quiero una custodia compartida. Gracias.

### Estimado lector

En el caso que nos comenta, si nos interesa que cumpla esas visitas, tenemos que seguir estos pasos:

- Requerirle formalmente por mail, burofax o similar para dejar constancia, indicando su incumplimiento y exigiendo que cumpla. Esto nos sirve para acreditar el incumplimiento (genera prueba) e instarle a que cumpla. Es un paso previo conveniente antes de otras opciones.

- Si lo anterior no fructifica, demanda de ejecución de medidas forzosas de familia para hacer cumplir el convenio, a efectos de requerirlo judicialmente, posibles multas coercitivas, etc...

Generar esta prueba sería útil si él solicitase una compartida, sería un antecedente interesante. Aunque tenemos que tener presente que con los años de su hijo, las preferencias de éste serían muy importantes de cara a una posible petición de una guarda y custodia compartida. Plantear esto con garantías no es tan fácil, se analizaría con prioridad el bienestar del menor, sus preferencias, también la situación de arraigo con la custodia a favor de la madre, se valorarían circunstancias laborales, de tiempo libre, de distancia entre los progenitores, etc. No es un tema que se pueda tomar a la ligera a modo de represalia, ni como moneda de cambio, en ese sentido debe guardar un punto de tranquilidad frente a esa "amenaza", que seguramente caiga en saco roto.

Atentamente.

**EDUARDO LORENZO M.**

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

[eduardolorenzoabogado@icacor.es](mailto:eduardolorenzoabogado@icacor.es)



La fuerte subida de los precios de los alimentos está cambiando la cesta de la compra de la gran mayoría de los españoles, que siguen comprando fruta, pero quizá no toda la que quisieran

## Las subidas de la fruta de verano cambia nuestras dietas más saludables

Redacción.

La fuerte subida de los precios de los alimentos está cambiando la cesta de la compra de la gran mayoría de los españoles, que siguen comprando fruta, pero quizá no toda la que quisieran, debido al encarecimiento de las tan codiciadas sandías, melones y melocotones en plena ola de calor.

Ya en el mes de abril, el incremento del precio de algunas de esas frutas era más que ostensible, como indican los datos de la consultora IRI, que observa una subida anual del precio de la sandía del 18,7 % y del melón del 3,2 % también respecto a abril de 2021.

**Los precios en general subieron en abril un 10,3 % y el ascenso ha ido aumentando**

"La espectacular subida de los precios de la alimentación (la mayor en 28 años según datos del INE) ya está teniendo efectos en los hábitos de compra", han asegurado a Efeagro fuentes de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

Han explicado que en una reciente encuesta que esta asociación ha realizado "el 62 % de los consumidores ya ha modificado sus hábitos de compra, adaptándolos a su renta" y que "uno de cada cinco reconoce que ha dejado de comprar alimentos como la carne, el pescado, las frutas y las verduras".

En el caso de las frutas, con el alza de precios, "el consumidor va a buscar productos sustitutos", quizá "otro tipo de postres que a sus ojos resulten más baratos" y que "puede que no coincidan con los



más sanos".

El experto en el canal minorista de NielsenIQ, Ignacio Biedma, ha asegurado a Efeagro que "se está produciendo una transferencia en el consumo de fruta hacia otras familias diferentes". Los últimos datos de esta consultora arrojaban para el primer cuatrimestre de 2022 una bajada del volumen de fruta vendido del 4,6 %.

"El consumidor está mirando cómo ajustar los costes de su cesta de la compra", y si la sandía o el melocotón están caros, optarán por otras menos de la temporada de verano y de menor precio como la banana o la manzana, ha puesto como ejemplo.

En IRI han indicado que el mercado de la fruta fresca "se enfrenta a una histórica tendencia alcista de la inflación" después de "haber superado una pandemia, huelga de transportes, condiciones meteorológicas adversas e incluso la erup-

ción volcánica de La Palma".

**Lo que cobra el agricultor**

El responsable nacional de frutas y hortalizas de la asociación agraria COAG, Andrés Góngora, ha reconocido que los precios de las refrescantes frutas de verano "han sido poco accesibles para el consumidor".

Hasta finales de mayo, la producción de sandía y melón ha sido corta, en torno a un 50 % inferior, a causa de la calima y las lluvias, y también hubo menos entrada de las habituales desde Senegal, pero en junio los rendimientos han aumentado y, a su juicio, debería producirse una bajada de precios.

"El agricultor, que este año sufre un fuerte incremento de costes, cobró en mayo una media de 85 céntimos por kilo de sandía y, esta semana, 18 céntimos/kg", ha indicado antes de criticar a las cadenas

de distribución por mantener los niveles de precios, lo que puede "romper la campaña" y hacer "retroceder el consumo".

Respecto al encarecimiento de la fruta de hueso, fuentes de la Federación Española de Asociaciones de Productores Exportadores de Frutas, Hortalizas, Flores y Plantas vivas (Fepex) han indicado que "es impu-

table principalmente al fuerte descenso de la oferta debido a la mala climatología".

En Cataluña, Afrucat ha estimado que se ha perdido cerca del 70 % del potencial productivo en melocotones y nectarinas a causa de las heladas y del granizo; en Aragón, Fedefruta afirma que las pérdidas llegan al 90 % para el albaricoque, y entre el 60 y el 70 % en melocotón y nectarina, y en Murcia, Apoexa ha calculado que recogerán un 20 % menos de fruta de hueso.

Los precios medios nacionales en origen de la sandía y el melón del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) eran de 49,49 céntimos/kg para la sandía en la semana 23 (del 6 al 12 de junio de 2022) y de 61,93 céntimos/kg para el melón.

Unos valores mucho más elevados que en la misma semana de 2021 (20,79 y 32,17 céntimos, respectivamente).

El MAPA ha anotado que el precio medio en origen del melocotón amarillo en la semana 23 se situaba en 95,20 céntimos/kg (71,71 céntimos/kg en el mismo periodo de 2021); la nectarina blanca, en 95,29 céntimos/kg (82,26 céntimos/kg), y la ciruela en 64,35 céntimos/kg (63,36 céntimos/kg).





Próximamente nueva sección de MODA

en tu periódico



Te informaremos de toda la actualidad en nuevas tendencias en moda

Somos el país con más centrales de energía solar concentrada en activo y representa el 30% de la capacidad instalada mundial

## Qué es y cómo funciona la energía solar concentrada en la que España es líder mundial



Redacción.

La tecnología de energía solar concentrada o CSP (Concentrated Solar Power) produce electricidad al concentrar los rayos del sol para calentar un medio (generalmente un líquido o gas) que luego se usa para mover una turbina de vapor o gas para impulsar un generador eléctrico. La CSP usa solo el componente del haz de la radiación solar (radiación normal directa), por lo que su beneficio máximo tiende a estar restringido a un rango geográfico limitado. Para concentrar la radiación se identifican cuatro tipos de sistema que se puede encontrar de energía solar concentrada:

**Canal parabólico:** Largas filas de reflectores parabólicos concentran la luz solar de 70 a 100 veces en un elemento colector de calor colocado a lo largo de la línea focal del reflector. Siguen el sol alrededor de un eje, normalmente orientado de norte a sur.

**Reflectores lineales de Fresnel:** El atractivo de los reflectores lineales de Fresnel es que los costes de instalación por metro cuadrado pueden ser más bajos que los de

los canales, y el receptor es fijo. Sin embargo, el rendimiento óptico anual es inferior al de un reflector de canal.

**Receptores centrales (torres solares):** Esta tecnología utiliza una serie de espejos (heliostatos), cada uno de los cuales sigue al sol y refleja su luz en un receptor fijo en la parte superior de una torre, donde se pueden alcanzar temperaturas de más de 1 000 °C. Uno de los grandes beneficios de esta alternativa es que permite el almacenamiento termoquímico de la energía con el objetivo de generar electricidad (a pesar de que haya radiación solar). Algunas plantas, como la de Gemasolar en Fuentes de Andalucía, Sevilla, usan sales fundidas (nitratos alcalinos) para almacenar el calor y producir electricidad hasta 15 horas sin radiación.

**Sistemas de plato:** Tienen forma de paraboloide y concentran la luz solar en un receptor montado en el punto focal, con el receptor moviéndose con el plato. Los platos se han utilizado para impulsar motores Stirling a 900 °C, así como para generar vapor.

Insiste en que los fondos europeos son "la gran oportunidad para los próximos años" y ultima una línea de avales de 1.100 millones de euros

## El Gobierno espera que las ayudas a la rehabilitación se puedan solicitar este verano

Redacción.

La activación de los fondos europeos para la rehabilitación de viviendas y edificios empieza a coger velocidad. El Gobierno espera que este verano ya estén disponibles las convocatorias para solicitar las ayudas en todo el país, y está preparando una nueva línea de avales ICO para impulsar la financiación de las actuaciones, principalmente por parte de las comunidades de propietarios.

Según ha explicado Francisco Javier Martín Ramiro, director general de Vivienda y Suelo del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana (MITMA), durante la presentación de un acuerdo entre Bankinter e IESA para potenciar las actuaciones en materia de rehabilitación, "en las próximas semanas la gran mayoría de las comunidades autónomas tendrán convocadas las convocatorias. Es decir, desde este verano ya se van a poder pedir las ayudas en toda España".

Extremadura fue la primera región que activó el plazo de solicitud de las ayudas a principios de año, mientras que Madrid ha lanzado la convocatoria hace apenas dos semanas. También hay regiones como Andalucía que todavía no han puesto en marcha el mecanismo para que particulares y comunidades de propietarios soliciten las subvenciones, aunque está previsto que lo active en las próximas semanas, pasadas ya las elecciones autonómicas.

Recordemos que el Gobierno aprobó las ayudas para la rehabilitación en octubre, a través de un Real Decreto que establecía el marco regulatorio de las subvenciones, aunque son las CCAA las que deben lanzar de forma individual sus respectivas convocatorias para que los ciudadanos puedan solicitarlas. En total hay 3.800 millones de euros presupuestados para ayudas a edificios residenciales.

Martín Ramiro también ha adelantado que, dentro del objetivo de impulsar la puesta en marcha de

las actuaciones en materia de rehabilitación, el Gobierno ya está ultimando una línea de avales del ICO que permita garantizar hasta el 50% de la financiación de las actuaciones que se lleven a cabo, con el foco en las que sean más complejas y costosas (por ejemplo, obras en la fachada o la cubierta).

En este sentido, el director general de Vivienda y Suelo del MITMA ha explicado que "en las próximas semanas se conocerán las condiciones específicas" de este aval del ICO centrado en la rehabilitación, y que debe ser aprobado por el Consejo de Ministros. Esta línea ICO cubrirá en torno a 1.100 millones de euros, y teniendo en cuenta que cubre el 50% de la financiación, permitiría movilizar unos 2.200 millones de euros.

Según Martín Ramiro, esta línea "permite ajustar los tipos de interés y los riesgos" de las actuaciones por parte de los bancos, y que "el objetivo es estimular la velocidad" de la puesta en marcha de las ayudas, y es independiente de las ayudas directas y las bonificaciones fiscales que contempla la normativa.

De hecho, se podrán subvencionar en términos generales hasta el 80% del coste de las obras de actuación, aunque con límites en función de los ahorros de consumo de energía alcanzados en los edificios rehabilitados y por cada vivienda (con una cuantía máxima de la subvención de 18.800 euros). No obstante, en los casos de vulnerabilidad la subvención podría llegar al 100%



**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:** La Memoria De Un Asesino

**Dirección:** Martin Campbell  
**Guión:** Dario Scardapane, Carl Joos, Erik Van Looy. **Libro:** Jef Geeraerts

**Reparto:** Liam Neeson, Guy Pearce, Monica Bellucci, Taj Atwal, Harold Torres, Ray Fearon, Ray Stevenson, Louis Mandylor, Stella Stocker, Lee Boardman, Antonio Jaramillo, Rebecca Calder, Kate Nichols.

**SINOPSIS:** Un asesino a sueldo descubre que se ha convertido en un objetivo después de que se niega a completar un trabajo para una peligrosa organización criminal... Remake de la película belga de 2003 'The Memory of a Killer'.

**Fecha de Estreno:** 22 de julio 2022



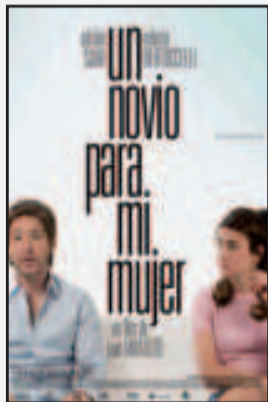
**Título:** Men

**País:** Estados Unidos  
**Dirección:** Alex Garland  
**Guión:** Alex Garland

**Reparto:** Jessie Buckley, Rory Kinnear, Paapa Essiedu, Gayle Rankin, Zak Rothera-Oxley, Sonoya Mizuno.

**SINOPSIS:** Tras sufrir una tragedia personal, Harper (Jessie Buckley) se retira sola a la hermosa campiña inglesa, con la esperanza de haber encontrado el lugar ideal para curarse. Pero algo o alguien parece estar acechándola.

**Fecha de Estreno:** 22 de julio 2022



**Título:** Un Novio Para Mi Mujer

**País:** Argentina. **Dirección:** Juan Taratuto. **Guión:** Pablo Solarz

**Reparto:** Adrián Suar, Valeria Bertuccelli, Gabriel Goity, Marcelo Xicarte, Luis Herrera, Martín Salazar, Oscar Nuñez, Benjamín Amadeo, Guillermo Francella.

**SINOPSIS:** El Tenso no sabe cómo enfrentarse a su mujer para decirle que se quiere separar, ya que la relación se le hace insostenible debido a su terrible carácter. Ella vive constantemente malhumorada: si no protesta por el tiempo, es por el gobierno; si no es por los vecinos, es por los jóvenes, o por los viejos, o por lo que fuere. Carlos, amigo del Tenso, le sugiere invertir el problema, y provocar que la Tana lo abandone a él. ¿Cómo? se pregunta el Tenso, y Carlos le presenta una propuesta: recurrir al Cuervo Flores, un viejo seductor irresistible que seducirá a su mujer.

**Fecha de Estreno:** 22 de julio 2022

**CULTURA**

# Carliños, Capitán! Nuevo libro infantil de Xoán Babarro

Editorial Galaxia presenta un novo título para nenas e nenos, *Carliños, Capitán!* O seu autor, Xoán Babarro, a través da narración do protagonista, ofrécenos un mundo onde se conxugan os problemas familiares e sociais cos xogos, o imaxinario infantil e o humor.

As ricas ilustracións de Lidia Nokonoko acrecentan os abundantes elementos lúdicos espallados ao longo da obra. Tan pronto nos metemos na lectura xa nos solidariza-



**SUDOKU**

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

**SOPA DE LETRAS**

T	L	M	O	Z	A	M	B	I	Q	U	E	C
U	I	D	P	Ñ	B	M	J	X	K	Y	T	A
T	E	R	T	T	U	M	C	S	A	Z	I	D
T	N	I	O	B	R	O	P	B	U	U	V	K
G	D	J	L	L	H	S	M	C	Q	I	D	R
T	R	A	M	C	I	U	Ñ	E	E	G	T	R
N	E	W	T	O	N	B	S	Z	L	P	G	E
R	B	Y	X	D	G	B	R	F	T	E	Y	Z
C	E	R	V	E	R	A	Y	E	E	Z	Q	S
Z	C	P	Ñ	Q	E	F	D	Y	I	L	N	H
S	N	X	A	S	G	U	Ñ	M	D	U	X	O
H	D	U	L	Z	A	I	N	A	E	N	R	I
C	A	R	O	T	I	D	A	G	G	A	M	V

- ÁLBUM • CARÓTIDA • CERVERA • DULZAINA
- EL TEIDE • LIENDRE • MOZAMBIQUE • NEWTON
- PEZ LUNA • SEQUIA • SUITE • TIRO LIBRE

mos co neno que debuxa ñus, e co papagaio que non consegue recuperar a fala. Pero tamén somos detectives, resolvemos adiviñas e cantamos cun locutor famoso unha canción de Shusha (Tá na hora. Tá na hora. Tá na hora de brincar...).

Xoán Babarro (Calvelo de Maceda 1947) posúe unha ampla bibliografía en obras de carácter escolar e de investigación lingüística, das que destacan as relacionadas co galegoasturiano, unha das últimas, Entre El Palo e os Teixedais. As falas galegas do Principado de Asturias. No campo da creación literaria conta con varios galardóns e son moitos os títulos que leva pu-

blicados, entre eles: “Kumamoto e os Doce Robóticos”, “Hilario e os tres medos” ou “Os horizontes de Adar”. Nesta nosa colección encontramos “Sempre hausa”, “Teño oito anos e quero ser youtuber” e “As máscaras do profesor Robindra” entre outros.



Nº Registro Sanitario: E-15-000198

# Mirabén

**ÓPTICA  
AUDICIÓN**  
*¡Situados en Matogrande!*

*¡Novedad!*



Prueba de Audífonos 1 mes



Servicio de Atención a Domicilio

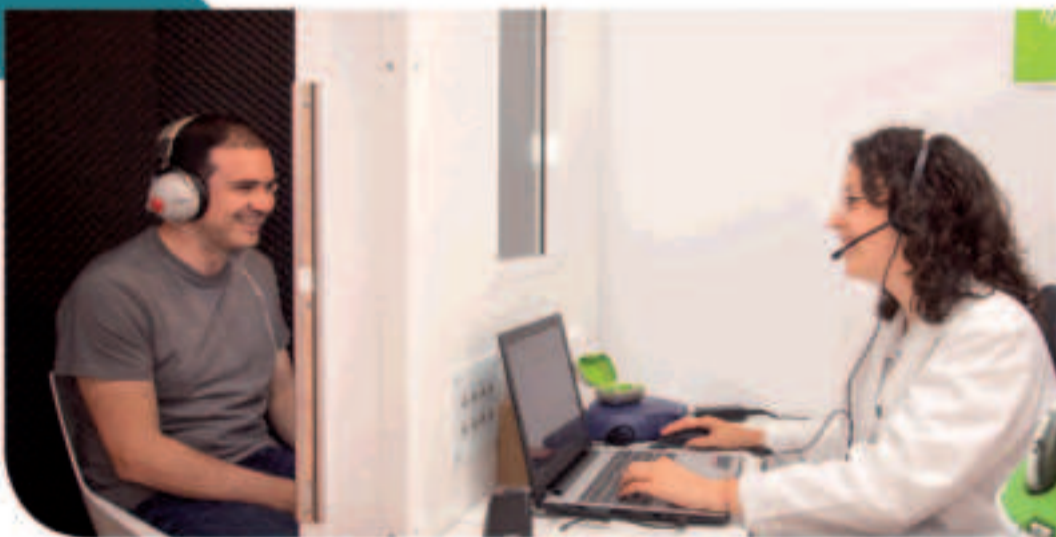


Revisión Auditiva Gratuita



Opciones de Financiación

## Audífono resistente al agua



PROMOCIÓN

50%\*

AUDÍFONOS RECARGABLES

\* Descuento aplicable en el 2º audífono hasta el 31 de agosto



**Laura**  
Audioprotesista



**María**  
Óptico



**Diego, Gerente**  
Óptico y Audioprotesista



**Manoli**  
Opto. Comercial

### Horario

Lunes a Viernes:  
10:00h a 21:00h

Sábados:  
10:00h a 14:00h

*¡No cerramos al mediodía!*

**P** PARKING GRATUITO