

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 & 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 Guísamo.....981780068
Pazo de Mariñán.....981777001
Escola Capacitación
Agraria.....981795220
Asoc. Brétema.....981795029
Asoc. Veciños San Isidro.....981791745
Sociedade de Guísamo.....981780052
Asoc. Amas de Casa.....981791249
Servicio de Incendios.....981791464

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

Salvamento Marítimo.....981209541
Policía Local.....092
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
Grúas Municipales.....981298095
Casa Do Mar.....981170359
CHUAC.....981178000
Hospital Materno Infantil.....981285400
RENFE (información).....981150202
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

PANELES Y
REVESTIMIENTOS

Productos innovadores para la construcción. Soluciones con materiales no tradicionales

Cubiertas Vegetales
y Jardines Verticales

VERTIGE



Regulan
la temperatura.
Mejoran el
aislamiento.



Nubes acústicas
Un diseño perfecto para
atrapar los sonidos y ruidos

A-CLOUD



Tejas metálicas
En acero o aluminio
Ligeras y de diferentes
acabados

EVERTIL



info@panelesyrevestimientos.com +34 932 754 977
www.panelesyrevestimientos.com

Colaboradores en Galicia - Juan Souto - 619 411 422
canalcolor@canalcolor.es www.canalcolor.es



El Gobierno bajará el IVA del gas del 21 al 5 % a partir de octubre

Las comunidades recibirán 134.336 millones de financiación en 2023

El Gobierno se abre a extender esta medida a lo largo del próximo año, en función de la situación.

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, ha anunciado que el Gobierno bajará a partir de octubre el IVA del gas del 21 al 5 por ciento. Así lo ha afirmado durante una entrevista en la cadena Ser en la que ha considerado "razonable" que el Ejecutivo intente bajar ahora la factura de la calefacción. "Anuncio que el Gobierno va a plantear una bajada del 21 al 5 por ciento del IVA del gas", ha señalado Sánchez, quien ha precisado que se hará a partir de octubre y hasta el 31 de diciembre. No obstante, ha adelantado que el Gobierno se abre a extenderlo a lo largo del próximo año, en función de la situación.

Sánchez ha dicho que ya han rebajado en un 80 % los impuestos vinculados a la luz pero pueden hacer "mucho más" y por eso han planteado la rebaja del IVA del gas "en consonancia con la política económica que estamos desplegando



El Gobierno se abre a extender esta medida a lo largo del próximo año.

do al inicio de la crisis energética".

Sánchez también ha asegurado que no contempla tener que restringir el suministro de gas este invierno

al explicar que España cuenta con una situación "mucho más holgada y mucho más segura" en relación con otros países europeos, muy dependientes del gas ruso. "En

principio no contemplamos ese escenario", ha insistido el presidente, que, como ha señalado, el Gobierno está hablando con la industria, las empresas, los grupos parlamentarios

y las comunidades autónomas para contemplar una serie de medidas en función de cómo evolucione la situación.

El presidente del Partido Popular, Alberto Núñez Feijóo, se ha apuntado el tanto de que Pedro Sánchez haya anunciado la rebaja del IVA del gas, al asegurar que "para algo ha servido" que pidiera la comparecencia del presidente del Gobierno en el Senado.

Los populares insistían en la necesidad de llevar a cabo esa rebaja para lograr que los españoles pagaran menos en la factura del gas. Sin embargo, varios ministros del Gobierno, entre ellos la Portavoz del Ejecutivo les acusaron de no entender que lo que hay que hacer es lograr rebajar el consumo.

"Sigue asumiendo a cuentagotas algunas medidas del PP tras criticarlas", ha destacado Feijóo en un apunte en su cuenta de Twitter. No obstante, ha pedido que lo haga "cuanto antes y de forma decidida" porque en opinión del líder del PP, Pedro Sánchez "llega tarde siempre a ayudar a los españoles".



Descubra la Nueva Generación de DAF





XF XG+ XG

Mabeso

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

DAF

www.mabeso.com

La captación de personas candidatas a esta vacunación será realizada por los equipos de medicina preventiva

Galicia recibe 315 vacunas para la viruela del mono



Redacción.

Galicia ha recibido hasta el momento 315 vacunas contra viruela del mono de las 12.400 Jynneos que han llegado a España y que administran, según los criterios establecidos por el Gobierno central, priorizando contactos estrechos de casos confirmados y personas con prácticas de riesgo.

Según han confirmado fuentes de la consellería, Galicia adaptó desde

el pasado 1 de septiembre, sus criterios de vacunación contra esta dolencia, en consonancia con las recomendaciones del ministerio. El documento con las indicaciones para extender esta vacunación se colgará en la página web de la Consellería de Sanidade.

La captación de personas candidatas a esta vacunación será realizada por los equipos de medicina preventiva de las diferentes áreas sanitarias, aunque "sin menoscabo

de la colaboración de otras unidades asistenciales específicas", y la inoculación tendrá lugar en los centros hospitalarios.

La vacuna se priorizará para contactos estrechos de casos (entre el cuarto y el decimocuarto día tras el contacto) y para personas con prácticas de riesgo que no hayan estado expuestas. Actualmente, Galicia cuenta con 109 casos de viruela del mono de los 6.543 de todo el Estado.

Perciben 44,7 céntimos por litro, un 10% por debajo de los costes de producción

Los ganaderos gallegos los que menos cobran por la leche

Redacción.

Es la queja que arrastra desde hace años el sector lácteo y que con la guerra de Ucrania no ha hecho más que agravarse y abocar a cada vez más ganaderos a cerrar su explotación. El pasado mes de julio, los productores lácteos en Galicia recibieron una media de 44,7 céntimos por litro, lo que supone un ligero aumento respecto a los 43,1 céntimos del mes anterior y diez céntimos más que hace un año, pero se trata de un cifra que aún está lejos de los al menos 0,50 que los ganaderos necesitan para cubrir

los gastos debido al alza en la factura de la luz, el combustible, forraje y piensos. Es decir, un ganadero gallego cobra un 10% menos de lo que le cuesta producir un litro de leche.

Pese a esta tendencia alcista, el precio que se paga en la comunidad gallega se cronifica como el más bajo del país, sin que consiga abandonar ese puesto durante los últimos años. Es el menor precio de la España peninsular, misma cantidad que en Castilla-La Mancha (44,7 céntimos). La cantidad que perciben los ganaderos gallegos está más de un céntimo por debajo

de la media española (46,3 céntimos). Es cinco céntimos menor a la cifra de Murcia (49,9 céntimos). En el avance intermensual (el aumento entre junio y julio) crece en Galicia (1,6 céntimos) a menor ritmo que en España (2,5 céntimos), en donde se aumenta de 43,8 a 46,3 céntimos.

Esta situación ha provocado que el número de productores que realizan entregas en Galicia prosigue con su constante descenso y ya se acerca a bajar del total de 6.000. En concreto, la comunidad cuenta con 6.172 ganaderos que venden leche, 400 menos que un año antes.



Más de 1.000 trayectos que cubren los servicios públicos

Alsa pone a la venta bonos con un 50% de descuento para viajar hasta enero

Redacción.

La empresa de transporte de viajeros Alsa ha puesto a la venta bonos multiviaje con un 50% de descuento para viajar hasta el próximo 31 de enero de 2023 en más de 1.000 trayectos que cubren los servicios públicos de largo recorrido operados por la compañía.

Según ha anunciado la compañía la mayoría de los bonos se comercializarán en la modalidad de tres, cuatro y diez viajes y para adquirirlos es necesario registrarse en la web de la compañía. Los bonos podrán ser físicos o digitales y el descuento se aplicará durante el

proceso de compra, en función de su modalidad y número de trayectos. Además, se podrán adquirir hasta el 31 de diciembre y serán válidos para viajar, como máximo, hasta el 31 de enero de 2023. Alsa prevé que esta iniciativa beneficie en especial "a aquellos ciudadanos que residen en ciudades que no cuentan con servicios ferroviarios" y que se ven privados de la gratuidad de los abonos gratuitos de Cercanías y Media Distancia. Junto a esta medida, Alsa ha recordado que también comercializa abonos y títulos multiviaje con un descuento que oscila entre el 30 % y el 50 % en los servicios regionales, urbanos y metropolitanos dependientes de las respectivas comunidades autónomas y ayuntamientos.

Julián Cerviño al frente de la Axencia para a Modernización Tecnolóxica

Redacción.

Julián Cerviño es el nuevo director de la Axencia para a Modernización Tecnolóxica de Galicia (AMTEGA), en sustitución de Mar Pereira, que dejó el Gobierno gallego a petición propia después de 13 años. El acto estuvo presidido por el conselleiro de Facenda e Administracións Públicas, Miguel Corgos.

Cerviño lleva más de 20 años

trabajando en proyectos y programas IT estratégicos de distintas administraciones en Galicia, como la administración electrónica de la Xunta y diversas iniciativas relacionadas con la sanidad pública. Licenciado en Ciencias Físicas, especialidad de Electrónica, por la Universidad de Santiago, Cerviño cuenta con amplia experiencia en IT y sólidos conocimientos de gestión, así como técnicos. Hasta ahora, ejercía como consultor senior en la Axencia.



La Xunta apela a los concellos a eliminar fugas en la red

La Xunta ensalzó su papel en el apoyo a los municipios para eliminar las fugas en las redes de abastecimiento, con ayudas a 83 entidades locales para "blindarlas" ante la sequía. Así lo trasladó la conselleira de Infraestructuras, Ethel Vázquez,

durante un encuentro con el alcalde de Porto do Son, Luis Oujo, para abordar las actuaciones previstas con el fin de reducir las pérdidas de agua en la red municipal, y en el que también participó el gerente de Augas de Galicia, Gonzalo Mosqueira.

Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti

Vendo enseres para vivienda
Ropa, Electrodomésticos, Sillones, etc.



619 411 422 (preferencia WhatsApp)

Empresas Instaladoras de Canalones
Vendo Accesorios
Ángulos, Tapas, Tornillos, etc...

todo al 50 %

619 411 422 (preferencia WhatsApp)

Vendo Mercedes 220 CDI Gasoil Automático. 23 años.
3.500 €

(preferencia WhatsApp)
619 411 422

restaurantes - parrilla
Le Finca
ASADOR
menú especial de lunes a viernes **12€**
Lugar Seixada, 8 - Oseado. 15160 Sada
981 808 517

RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO
EMPRESA INSTALADORA CON EL Nº 150000006

Jesús M. Raña Vilasenin
J. Antonio Boedo Regueira
Fax: 981 620 257
E-mail: central@rañayboedo.com
Avda. de La Coruña, 5 Portal 4
15300 BETANZOS (A Coruña)

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

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, 35, Sada, 15160 La Coruña. Telf.: 981 942 608
lavadoygrasas@suarez@hotmail.com

BERGONDO
Se busca casa para alquilar todo el año
(preferencia WhatsApp)
619 411 422

las cosas de tati

Móvil: 623238888

Pracía do Conde 9
SADA, A CORUÑA

www.lascosasdetati.com



PESCADERIA Sada

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



NOELIA VÁZQUEZ
BELLEZA Y BIENESTAR

TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES
TERAPIA MANUAL
RECUPERACIÓN FUNCIONAL

TU CENTRO INDIBA® EN SADA
Avda. de La Coruña 30 (Esquina Calle Bergondo) - As Brouzas SADA
15160 LA CORUÑA

Cita previa: 678023272
noelia_vazquez@indiba.com



AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade Nº E-15401149

- 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, 87 bajo
BETANZOS (A Coruña)

Telf.: 981 980 167 - 981 407 200
info@centroauditivoaudioblog.com

TU ÓPTICA EN BETANZOS

Óptica betanzos

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

RECEIPTA OPTICA 15-00001 - RECEIPTA 4000000000-15-0001

Os proponemos una jornada fascinante al borde del mar observando la actividad febril de las primeras villas marineras de la Costa da Morte

Villas marineras: Muros, Fisterra y Muxía

Redacción.

Podréis ver cómo se realizan las descargas de pescado en puerto y asistir a vertiginosas pujas en lonja. Una oportunidad para recorrer el perfil agreste y abierto al océano; contemplar uno de los molinos de marea más grandes de España, lagunas y dunas que son paraíso de aves migratorias o un río que desemboca en cascada al mar.

Muros

Muros, donde las Rías Baixas marcan su fin, es una de las villas marineras más hermosas de Galicia. Se puede acceder a su entorno municipal por la AC-550, que bordea la costa, o por la AC-400, que llega del interior.

A la entrada de la capital municipal, al borde de la AC-550, recalamos en la parroquia de Serres para visitar Pozo do Cachón. Vamos a introducirnos en uno de los molinos de marea más grandes de España. Desde mediados del siglo XIX estuvo activo hasta hace pocos años. En esta época incluso albergó una especie de talaso, conocido como Baños Santa Rita, especializado en curar enfermedades reumáticas a base de baños templados de algas y agua marina. Tras atravesar una espléndida área recreativa, nos encontramos con esta construcción, que se nos presenta como un gran cuerpo rectangular y muy alargado de cantería y cachotería de granito. Para entrar desde la parte frontal el molino nos extiende cuatro pasarelas de madera que nos ayudan a salvar un cauce de agua. Es posible abordarlo por los extremos, gracias a

un gran puente de piedra que nos conduce de una a otra orilla de la ensenada. Debajo vemos cuatro grandes compuertas.

Si el exterior es imponente, el interior nos dejará fascinados. Fruto de un largo proceso rehabilitador iniciado en los años 90, hoy alberga un completo centro de interpretación sobre estas obras de ingeniería que son los molinos de marea. Con ayuda de paneles explicativos y suelos transparentes que nos muestran las compuertas evocaremos cómo era su funcionamiento antaño. Además, quizá asistamos a exposiciones de artesanía, pintura u otra actividad, dado que el edificio es un emblema de este pueblo marinero y está casi omnipresente en su vida cultural.

La AC-550 también nos conducirá al núcleo urbano de Muros y a su puerto, visita obligada en esta travesía. Proponemos aparcar con antelación e ir hacia los muelles paseando desde los jardines del Paseo Marítimo. Así nos deleita-

mos contemplando el mar sereno a nuestra izquierda, protegido de un lado y otro por los montes Costiña y Ribeiriño, que también abrigan al puerto. Y, a la derecha, nos dejamos asombrar por las galerías blancas y acristaladas de edificios que recogen bajo sus soportales tiendas y terrazas. Son los mismos soportales que antes resguardaban a los marineros cuando arreglaban sus artes de pesca y a las pescantinas que lavaban y secaban el pescado. El bello casco histórico de Muros se declaró conjunto histórico-artístico en 1970. El especial tipismo marinero de todas las calles que salen perpendiculares al puerto, que se abraza armonioso a la grandeza monumental de góticos palacios y templos, le valió este reconocimiento. Os proponemos acercarnos a la Praza da Pescadería Vella, una de las más singulares de la villa. En la actualidad se ha convertido en un espacio de ocio donde se pueden tomar vinos y tapas en múltiples bodegones y tabernas, dispuestas bajo los soportales.



Muros.



Muros.



Puerto de Muros.



Villa de Muros.

Un fenómeno único en Europa, la desembocadura en cascada de un río al mar

Y seguimos el periplo, siempre por la AC-550, prácticamente al borde del mar. Enseguida alcanzamos la playa de San Francisco y el monte Louro, con sus dos picos de granito, que es el cierre de la ría de Muros e Noia. Más adelante encontramos la laguna de As Xarfas, atrapada por una blanca lengua de arena, la playa de Area Maior. Atento el ojo y el objetivo de nuestra cámara para captar la imagen de las garzas que acuden a este ecosistema dunar, atraídas también por la abundancia de reptiles y anfibios.

Vamos apreciando la metamorfosis del paisaje. Nos daremos cuenta de que estamos en la Costa da Morte porque las rías se estrechan y se exponen a mar abierto. Por el camino atravesamos los pequeños pueblos marineros que van salpicando el borde de la comarca del Barbanza como Lira, Caldebarcos y O Pindo, hasta llegar a Ézaro.

Podemos parar en Ézaro y contemplar el maravilloso espectáculo de la desembocadura en cascada del río Xallas al mar. Encontramos el desvío al mirador bien indicado en la carretera. Seguiremos en coche hasta el edificio de la central eléctrica y, a partir de aquí, caminamos por una pasarela de madera que, suspendida sobre las rocas y pegada a la montaña, nos conducirá directos hacia la visión de un fenómeno único en Europa, que seguro que nos sobrecoge.

Fisterra

Y ponemos rumbo a Fisterra, el finis terrae para los antiguos romanos, que deseaban asomarse al fin del mundo cautivados por su singularidad geográfica, la más occidental por ellos conocida. Nos atraerá su condición auténticamente marinera, reflejada en la pujanza de su lonja y de su puerto, a donde nos dirigimos. Desde aquí interpretamos que el núcleo antiguo del pueblo creció en anfiteatro sobre él. Por eso parece que sus edificios



Pedra dos Cadrís, Muxía.

de galerías blancas que miran al mar suben como trepando, ayudados de cuestas y escaleras. Antes de la exploración detallada de la villa os aconsejamos comer en cualquier parrillada o bodegón del puerto. Aquí se exponen cartas completas de los mariscos y pescados frescos y de temporada. Podemos degustar una lubina a la brasa a pie de playa, un pulpo a la parrilla o navajas a la plancha, aquí llamadas longueiróns. Al estilo tradicional o de autor, las cocinas trabajan siempre con producto autóctono.

Muxía

Ahora viramos a Muxía, para conocer una tradición centenaria, los últimos secaderos artesanales de congrio que quedan en Europa. Para llegar seguiremos lo más pegados posible al litoral, tomando la AC-445 y después la AC-2301. Desde el siglo XV utilizan este método para tratar este manjar que terminó por ser la enseña de la cocina en Calatayud, a donde se sigue exportando. El motivo fue la especial

relación comercial entre ambos pueblos que se remonta a aquella época. Los bilbilitanos proporcionaban las cuerdas de cáñamo a los pescadores para amarrar sus barcos y éstos les pagaban con congrio seco.

El aspecto de los secaderos de congrio nos impresionará. Son estructuras elaboradas con troncos de madera entrecruzados, a modo de jaulas, llamadas cabrias. Sobre ellas se extiende o cuelga el pescado, previamente limpio y agujereado para que la acción combinada del sol y el viento del Atlántico lo cure. Los dos secaderos están en el mismo entorno del santuario de A Virxe da Barca, sustentados en sus grandes rocas, lo que nos facilita la visita a este lugar mágico donde acuden miles de romeros. Por tradición bajaremos a la Pedra de Abalar, un megalito de 9 metros de largo que se balanceaba cuando las gentes se subían en él, y a la Pedra dos Cadrís, así conocida por su forma de riñón. Famosa es la leyenda de que cura dolencias reumáticas si se pasa nueve veces bajo la misma.



Molino de Marea Pozo do Cachón.



Lonja de Fisterra.



Santuario de A Virxe da Barca.

Las aportaciones previstas irán de los 1.700 euros hasta los 3.700 en función del porcentaje de reducción de la jornada laboral

Ayudas para compensar las reducciones de jornada por cuidado de hijas y hijos



La Xunta convoca las ayudas para compensar las reducciones de jornada por cuidado de hijas y hijos con el mayor presupuesto de los últimos años y apoyos extra a familias monomarentais y monoparentales.

Redacción.

El Diario Oficial de Galicia acaba de publicar una nueva convocatoria de las ayudas con las que la Consellería de Promoción del Empleo e Igualdad quiere compensar la reducción de jornada de trabajo que asumen algunas familias gallegas para atender a hijas y hijos de hasta 3 años (o 12 en el caso de tener reconocida discapacidad). La Xunta de Galicia destina la estos apoyos un presupuesto de 773.393 euros -el mayor en los últimos años de esta línea y un 34,4% más que el de 2021- para los hogares que se acojan a esta medida como iniciativa de fomento de la conciliación y la corresponsabilidad entre mujeres y hombres.

Las aportaciones previstas irán de los 1.700 euros hasta los 3.700 en función del porcentaje de reducción de la jornada laboral (de por

lo menos el 12,5%), de su duración (el máximo período subvencionable será de 8 meses) y del número de hijas y/o hijos al cargo.

Pueden acceder a las ayudas familias monomarentais y monoparentales en las que la persona que ejerce la maternidad o paternidad en solitario se haya acogido a la minoración de la jornada. También las unidades integradas por una mujer y un hombre, en las que este último reduzca su horario con el objetivo de que las trabajadoras puedan seguir desarrollando su carrera e incrementar el fomento de la corresponsabilidad en los cuidados de los menores. En el caso de las familias integradas por dos mujeres o dos hombres más los hijos o hijas, podrán recibir los apoyos de haber reducido la jornada alguno de sus integrantes.

En todos los casos, la reducción de jornada se tiene que haber acti-

vado entre el 1 de julio de 2021 y el 31 de julio de 2022 para el cuidado de hijas y/o hijos menores de tres años y de hasta 12 en caso de que tengan reconocida discapacidad. Pueden resultar beneficiarias también las personas trabajadoras con menores en adopción o acogimiento familiar, siempre que no hayan transcurrido tres años desde su oficialización.

La Xunta incrementó este año los apoyos que recibirán los núcleos monomarentais o monoparentales, aquellos que están formados por una persona que enfrenta en solitario a maternidad o paternidad, por cónyuges viudos o viudas o por una madre o un padre que queda a cargo de las hijas y hijos.

El plazo de solicitud permanecerá abierto hasta el próximo 26 de septiembre.

La Xunta abre el plazo de inscripción al programa Mentoring para ayudar a 200 autónomos en la adaptación o transformación de sus negocios

La Xunta abre el plazo de inscripción al programa Mentoring

Redacción.

La Xunta, en colaboración con la Fundación Ronsel, abre el plazo de inscripción de una nueva edición del programa Mentoring Trabajo Autónomo, un proyecto centrado en ayudar a las personas trabajadoras autónomas de Galicia en la adaptación o transformación de sus negocios a las nuevas necesidades del mercado y la situación actual. Los trabajadores por cuenta propia interesados cuentan hasta el 22 de septiembre para cursar su solicitud a través de un formulario que se podrá encontrar en la web de la Consellería de Promoción del Empleo e Igualdad y en la oficina del autónomo.

La iniciativa, que tiene un año de duración, prevé apoyar a 200 personas trabajadoras siempre que estén dados de alta como autónomos; se inscriban en este proyecto de forma voluntaria y dentro del período temporal marcado; y tengan su domicilio fiscal en Galicia.

Entre las personas que cumplan las anteriores condiciones, tendrán prioridad en primer lugar las personas autónomas que tengan una antigüedad mínima de 42 meses de actividad profesional; y seguidamente aquellas que hayan recibido una ayuda del programa de promoción de empleo autónomo o del plan de fomento y consolidación del empleo en las pequeñas empresas de nueva creación entre los años 2017 y 2021 (ambos incluidos). Entre las actividades a las que asistirán los participantes del

programa destaca un taller de formación de cuatro horas para conocer el proceso del mentoring y sus protocolos de actuación.

Cada autónomo contará con un mentor o mentora (matching) en función del tipo de apoyo que precise y que previamente marcó en la ficha de inscripción. Cada matching celebrará un mínimo de una reunión mensual durante un período máximo de 7 meses, al tiempo que se celebrarán reuniones de apoyo para poder trabajar diferentes áreas. Al final del programa, cada mentor o mentora evaluará los objetivos conseguidos.

Apoyar la consolidación de la actividad económica de las personas trabajadoras autónomas, acompañarlas en la adaptación o transformación de sus negocios a las necesidades de mercado y la situación actual, y contribuir, mediante mejoras en las áreas de gestión y otras, al incremento de sus contactos profesionales y su actividad económica es, en definitiva, el reto de esta iniciativa de la Consellería de Promoción del Empleo e Igualdad para la que los autónomos son un colectivo prioritario.

En lo que va de año, ya activó ayudas por más de 45 millones de euros. Destaca, el Bono Nueva Oportunidad, dotado con 5 millones de euros, con ayudas de hasta 10.600 euros para aquellos que deseen volver a emprender tras lo cese de actividad o cambiar el sector de su negocio; a la promoción del empleo autónomo (12,5 millones), que incentivan el alta como persona trabajadora autónoma y la creación de nuevas empresas, etc.

Servicios Integrales

VERDEMAR GLOBAL, S.L.

vglobal@verdemarediciones.com

Polígono del Temple - Calle Barcala Nave 7 - 15679 Cambre, Teléfonos: 981 638 680 / 609 839 385

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

Instalan en O Burgo la tubería para bombear el material dragado

Culleredo.

Ya han comenzado los trabajos de instalación de una tubería a lo largo del paseo de O Burgo desde la zona próxima al jardín botánico hasta el puente romano. Será la que se use para bombear material de dragado de las zonas comprendidas entre dicho puente y el de la AP-9, permaneciendo instalada unos seis meses aproximadamente. Se especifica que se han colocado lo más próxima a la barandilla del propio paseo para no causar excesivas molestias a los viandantes. Aunque la tubería no es muy visible si lo es la barrera anticontaminación instalada a lo largo del paseo por la parte de la ría. También se instalaron en la zona de Cambre las barreras antirruído, que pretenden mitigar las molestias a los vecinos cuando comiencen las obras.

El Concello inicia la ronda de consultas con el tejido asociativo

La mejora en la seguridad vial y la continuación de la senda del Camino Inglés son algunas de las actuaciones que pretende llevar a cabo el Gobierno local.

El Concello de Culleredo ha realizado una primera ronda de consultas con representantes de la Asociación de Vecinos de Almeiras para conocer "las necesidades, demandas y aportaciones de cara a mejorar servicios e infraestructuras de la parroquia", han informado desde el Gobierno local. En este sentido, el alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, ha explicado que el plan del Concello es "la continuación de la senda del Camino Inglés hasta la antigua N-550, la mejora de este mismo itinerario peregrino desde la calle Arcebispo Xelmírez hasta el Polígono de Alvedro y la construcción de aceras entre las calles San Xiao, Silva, Vigovidín o Camiño da Igrexa". Asimismo, Rioboo también ha señalado que está prevista la instalación de una red semaforizada desde el tanatorio San Javier hasta el número 42 de la Avenida Almeiras con el objetivo de "mejorar la seguridad vial".

Jéssica Méndez, edila de Educación, visitou aos nenos e nenas no CEIP Vila de Rutis e o CEIP Sofía Casanova



Rematan as "Mañás de campamento" do Concello de Culleredo

Culleredo.

Un total de 320 nenas e nenos gozaron desde o pasado 27 de xuño do programa Mañás de campamento, impulsado polo Concello e co que se buscaba facilitar a conciliación, así como a dinamización dos espazos formativos para aprender dunha maneira sa nun período non lectivo como o é o verán.

Jéssica Méndez, edila de Educación, visitou aos nenos e nenas no CEIP Vila de Rutis e o

CEIP Sofía Casanova para desexarlles un "feliz comezo de curso".

As actividades estiveron deseñadas para gozar ao aire libre de xogos, promovendo a convivencia e as relacións e interaccións sociais entre as nenas e nenos, e adaptadas ás diferentes idades, cun enfoque activo e participativo, e unidas mediante un fio condutor. A ciencia, a historia, a música, as artes plásticas e a natureza son as diferentes temáticas que se abordan nos talleres que levan a cabo.

Socializar e desenvolver, valores de tolerancia, traballo en equipo, integración, respecto cara aos demais e á súa contorna, foron os obxectivos transversais deste programa. "O balance é moi positivo, cun gran número de nenas e nenos rexistrados e rexistradas, pero ademais tremendamente contentos e contentas por como se desenvolveu este Mañás de Campamento, o primeiro que gozou de certa "normalidade" tras a pandemia", declarou Méndez.



Culleredo adjudica las mejoras en tres vías de Sésamo

Culleredo.

Culleredo ha adjudicado las obras de ampliación y mejora de la pavimentación y drenaje de varios viales en la parroquia de Sésamo: Silvar, Outeiro de Abaixo y As Nabeiras.

En cuanto se formalice el contrato comenzarán las obras.

La inversión es de unos 170.009 euros. En el caso del entorno de la iglesia de San Martiño de Sésamo, en la rúa Silvar, se volverá a pavimentar con adoquín de piedra. En la rúa Outeiro de Abaixo se mejorará también la red de pluviales. Está previsto el paso en los entronques con los actuales caminos y la ejecución de los sobrea-

chos en la margen izquierda de Nabeiras y Outeiro de Abaixo.



Graneles

- Especias
- Legumbres
- Frutos secos
- Tés e infusiones
- Arroces
- Harinas

Frutas, verduras, quesos, pan de Lugo, productos ecológicos y con ingredientes 100% naturales

© Rúa Ansel Fole, O Temple
bodía.minimarket

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

Culleredo contrata por 91.000 euros mejoras en viales en Vinseira Pequena y Castelo

El Concello de Culleredo ha contratado las obras para renovar viales de Vinseira Pequena y de Castelo, en respuesta a las demandas de los residentes de su entorno, afirma. El Gobierno local invertirá 66.188 euros en las dos intervenciones. La renovación del vial VP-357 en Vinseira Pequena se adjudica por 30.978 euros y la obra en el vial VP-494, en Castelo, por 35.210 euros.

Los trabajos consisten en la mejora de su acabado estructural y drenaje, lo que mejorará la seguridad vial. El firme se renovará con un rebacheado en las zonas más deterioradas y la disposición de una nueva capa de rodadura en toda la superficie. La obra se completará con la colocación de señalización horizontal y vertical.



Carral abre o prazo de inscrición para as Escolas Municipais

O Concello abriu o luns, 5 de setembro, o prazo de inscrición para as súas Escolas Municipais, ofrecendo unhas 40 actividades. Nesta edición, o programa inclúe propostas deportivas, culturais, educativas, de Servizos Sociais e algunhas organizadas polas asociacións e clubs do municipio. Desde o goberno local sinalan que se trata dunha oferta “completa e que conta con iniciativas para os veciños e veciñas de todas as idades coa que se busca, entre outros obxectivos, promover a conciliación da vida laboral e familiar”.

Como novidade con respecto a outros anos, o Concello inclúe, nesta ocasión, as diversas iniciativas culturais e deportivas que levan a cabo as entidades do municipio. Con isto conséguese, non só ampliar o listado de actividades, senón tamén por en valor e impulsar o labor que realiza o tecido asociativo de Carral. A maiores, por primeira vez, o centro de formación Antón Fraguas acollerá a Escola Municipal de Música, con clases para aprender a tocar os seguintes instrumentos: piano, guitarra, batería, baixo, contra-baixo, violonchelo, violín, frauta, clarinete, trompeta e saxo.

As persoas interesadas deberán presentar a solicitude cuberta e asinada, preferiblemente, de xeito telemático a través do correo casadacultura@carral.es ou da sede electrónica carral.es. Así mesmo, poderanse presentar de xeito presencial na Casa da Cultura ou no Complexo Deportivo.

O prazo de solicitude está aberto desde o día 5 de setembro ás 9.00 horas, ata o día 23. As actividades comezarán na primeira semana de outubro.

La creación del portugués ha superado ya dos fases previas y ahora opta al reconocimiento mundial

El mural de Huariu en Cambre, candidato a mejor del mundo



Cambre.

El mural pintado por el artista portugués Huariu en Cambre, en la edición del Cromático Mural Fest celebrada el mes pasado, ha sido seleccionado como candidato a mejor del mundo del mes de agosto por la plataforma Street Art Cities, que en julio proclamó mejor obra global la versión de Fendetestas creada por Mon Devane e inmortalizada en un lateral del antiguo hostal Alba de Sigrás. La obra de Huariu, titulada Enraizado no presente, retrata a una niña que mira una mariposa posada en su hombro.

La creación ha superado ya dos fases previas y ahora opta al reconocimiento mundial. La obra puede votarse por en el formulario habilitado por la organización.

El alcalde de Cambre, Óscar García Patiño, manifiesta su “enorme orgullo” por la nueva selección para el reconocimiento internacional, que llega tras el éxito de Mon Devane, reconocido “hace solo unos días” como mejor del mundo por su mural en Cambre. El regidor espera que la obra de Huariu, situada en rúa O Balado, corra la misma suerte que el Fendetestas y, para ello, anima a toda la ciudadanía a apoyar esta candidatura.

Cambre continuará impulsando la digitalización y la participación ciudadana

Redacción.

El alcalde, Óscar García Patiño, y los concejales y concejalas del goberno local recibieron al delegado del Gobierno en Galicia, José Miñones. El objetivo fue presentar la nueva línea de subvenciones para la digitalización de las enti-

dades locales, de la que Cambre recibirá 170.277 euros. El regidor agradeció al delegado “a boa disposición e a colaboración entre ambas as administracións”, destacando que la cuantía permitirá “seguir apostando pola dixitalización e por achegarnos á veciñanza a través das novas tecnoloxías”.

Participarán investigadores y estudiantes de varios puntos de España y otros países, que hospedarán familias cambresas

La “V Open Science” de Cambre se celebrará del 16 al 18 de septiembre

Cambre.

La gran cita de la feria ciudadana de Cambre celebrará este mes su quinta edición. La V Open Science, organizada por el club XentD100cia del instituto David Buján y el Concello, se realizará entre el 16 y el 18 de septiembre. Este año, la feria será la más larga de su historia, con tres días de actividad.

Esta quinta edición será el estreno de las dos nuevas codirectoras: Candela Mayer y Moraima Núñez. Tomarán el relevo a Ana Rascado y Andrea Cadeveira, que fueron las responsables en 2020 y 2021. Las nuevas encargadas de la dirección asumen el reto “con gran ilusión y con la confianza de que todo salga bien gracias al equipo de voluntarios”, afirman. Como es

habitual, los propios alumnos del instituto cambrés serán quienes conformen las distintas comisiones que se establecen para organizar la feria. Medio centenar de chicos y chicas de diferentes cursos académicos trabajan, desde hace meses, para ultimar todos los detalles de la cita. Las codirectoras señalan que la de 2022 será una feria “especial” porque supondrá “volver a estar con la gente después de dos años de pandemia”.

La Open Science recuperará este mes su carácter internacional presencial, al volver a acoger a estudiantes de toda Galicia y España, así como de otros países como Italia, Albania y Ucrania, entre otros. La primera jornada, el viernes, será de 21.00 a 23.00 horas. La intención es que el primer día sirva como “toma de contacto con los estudiantes que vienen de fuera”, traslada el Concello.





Los primeros cachelos en conserva

Cocidos en su punto, solo calentar y listos para comer.

0% químicos

Búscalos en tu punto de venta habitual.

www.granxaluadedexo.com

634837219 / 647696982   luadedexo

Servimos a Particulares y Profesionales



La inversión prevista para la adquisición y rehabilitación de todos estos inmuebles se estima en 5,4 millones de euros

La Xunta entrega las primeras viviendas rehabilitadas en Betanzos



Betanzos.

La Xunta entregó las primeras cuatro viviendas rehabilitadas en el casco histórico en el marco del Re-xurbe, una iniciativa del Instituto Galego da Vivenda e Solo (IGVS) para comprar inmuebles deteriorados o en estado de abandono con la intención de recuperarlos y después destinarlos a alquiler social, como detalló la conselleira, Ángeles Vázquez.

El acto de entrega de llaves a los adjudicatarios de las viviendas, todas en A Cerca, se celebró en el atrio de Santa María. Los cuatro “acceden cunhas condicións vantaxosas tras resultar elixidos entre os veciños inscritos no rexistro de demandantes de vivenda”, aclaró la Xunta. Los nuevos inquilinos pagarán una renta mensual de entre 125 y 255 euros, dependiendo de las características de cada inmueble, pues dos de las viviendas entregadas tienen dos dormitorios, la más amplia cuenta con tres y la última, tan sólo dispone de un cuarto, y además, dos de ellas están en edificios de tipo unifamiliar, detallaron desde la Consellería de Vivenda.

Las de A Cerca son también las primeras viviendas de Rexurbe adjudicadas en la provincia de A Coruña. Con todo, Ángeles Vázquez recordó que el IGVS adquirió hasta ahora diecisiete inmuebles en el municipio, de los que diez están rehabilitados mientras los otros siete están en obras o pendientes de iniciarse, situados en varias calles de Betanzos.

La inversión prevista por la institución para la adquisición y rehabilitación de todos estos inmuebles se estima en 5,4 millones de euros, de los que 1,5 se invirtieron en los inmuebles en los que se emplazan las viviendas entregadas en la emblemática rúa de A Cerca. La Xunta escogió Betanzos en 2017 para activar el Rexurbe, “e ante os bos resultados desta experiencia piloto, decidiu estendelo aos centros históricos doutros municipios, publicando cada ano desde entón unha nova convocatoria do programa”. Los espacios comerciales dispuestos en algunos inmuebles, se aprovecharán “cando sexa posible para habilitar locais comerciais, que se ofertarán despois para implantar iniciativas empresariais que contribúan a dinamizar estas zonas.

O complexo será xestionado por unha nova empresa que dispoñerá duns días para adecuar as instalacións co fin de comezar a actividade o día 16 de setembro

Betanzos contrata de urgencia a xestión do complexo deportivo de O Carregal

Betanzos.

Dende o día 5, comenzo unha campaña de información sobre actividades e funcionamento das instalacións para comezar os cursos, como todos os anos, o 1 de outubro.

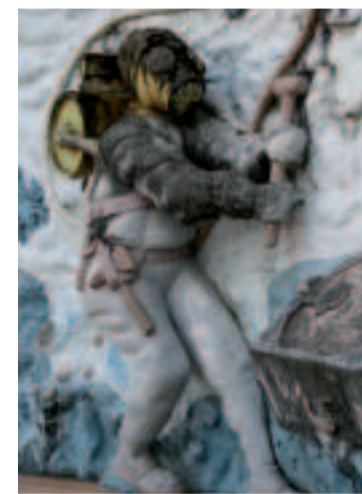
A oficina de información funcionará de 10:00 a 13:00 horas e de 17:00 a 19:00 horas de luns a xoves e de 10:00 a 13:30 horas os venres. Dado que o funcionamento das instalacións para os abonados non comezará ata mediados de setembro, non se cobrarán os días nos que os o complexo permanecerá pechado durante ese mes. Con este contrato urgente, o Concello poderá abrir as instalacións este mes de setembro logo de que os pregos do concurso que no seu día licitou para a concesión da mesma fosen anulados.

Como se lembrará o 2 de xuño o Concello iniciou o expediente para a licitación deste contrato de servizos. O 23 de xuño do 2022, a xunta de goberno local, acordou sacar a licitación o contrato por un valor estimado de 390.846,41 euros. Un prego de contratación que contaba co informe favorable dos técnicos municipais. Unha vez licitado e publicado este contrato, abriuse un período de 15 días para a presentación de ofertas, prazo que acabou o 13 de xullo do 2022. Ese mesmo día, unha empresa presentaba un recurso aos pregos. Devandito recurso (que no momento da súa presentación non paralizou o procedemento de contratación) foi re-

mitido ao Tribunal Administrativo de Contratación Pública da Comunidade Autónoma de Galicia, quen no seu informe emitido o 4 de agosto do presente, propuxo ao Concello a anulación dos pregos porque “á hora de valorar as ofertas podíase producir unha contaminación de sobras”. A pesar de que a conclusión do Tribunal administrativo era discutible, o Concello decidiu acatala e non recorre. Ante esta nova situación, e co obxectivo de que buscar alternativas administrativas para que o complexo abra en setembro, o pasado día 10 do presente mes, iniciáronse dous novos procedementos administrativos en paralelo. En primeira instancia, decidiuse anular a aprobación do expediente recorrido, e en consecuencia, retrotraer o expediente ao momento da súa aprobación inicial. Ademais, decidiuse iniciar un procedemento negociado con ofertas a tres empresas. Proceso iniciado ese mesmo día, e aprobado en xunta de goberno local o día 11 de agosto. Este último procedemento permitiu unha contratación de maneira temporal dada a imperiosa urgencia “resultante de acontecementos imprevisibles para o órgano contratante e non imputables ao mesmo, como é o caso deste contrato”. Unha vez esgotado o prazo de presentación de ofertas, o Concello adxudicou o día 26 de agosto á empresa Servizos Deportivos de Galicia, S.L. o contrato de servizos que entra en vigor o próximo 16 de setembro.

La Xunta promueve la cooperación entre empresas en la rehabilitación del Pasatiempo

La Xunta, a través de la Axencia Galega de Innovación, promueve la cooperación entre empresas con un proyecto que se está desarrollando el parque del Pasatiempo, en Betanzos. Por este motivo, la directora de la entidad, Patricia Argerey, visitó el recinto para conocer de primera mano los trabajos que desarrolla la empresa lucense Parteluz Estudio. Una compañía que participa en la primera edición del programa de Doctorado Industrial con el que la administración autonómica promueve la mencionada cooperación entre empresas y también con centros tecnológicos y centros de conocimiento en iniciativas orientadas a las necesidades del tejido empresarial. Según fuentes del Gobierno autonómico, la colaboración entre esta empresa y el Grupo de estudios ambientales aplicados al patrimonio natural y cultural (Gemap) de la Universidad de Santiago, permitirá desarrollar protocolos para la eliminación permanente de la colonización biológica en bienes del patrimonio histórico-artístico expuestos a la intemperie.




2 gafas POR 97€

Óptica betanzos

VALDONCEL - GRABADA CON ANTIRREFLEJANTE

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos



AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

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

El contenido es mayoritariamente teórico y trata aspectos como la evolución histórica



Seminario de formación profesional en el uso del arte floral

Bergondo.

La Xunta, a través de la Axencia Galega de Calidad Alimentaria, dependiente de la Consellería de Medio Rural, impartirá un seminario de formación profesional y adquisición de competencias en el uso del arte floral con fines comerciales.

Según fuentes del ente autonómico, el taller se dará a lo largo de cuatro jornadas en el Centro de Formación y Experimentación Agraria de Guísamo, en el municipio de Bergondo. El programa del seminario, que se impartirá entre los días 6 y 16, de 09.00 a 14.00 y de 15.30 a 19.30 horas, será llevado a cabo por las asociaciones Agroflor y Floraeira, junto

a expertos en la materia. El contenido es mayoritariamente teórico y trata aspectos como la evolución histórica y datos de producción actuales junto a otro tipo de información como las nuevas especies en el ecosistema. No obstante, también se impartirá un bloque práctico, que incluye una visita a una explotación de peonía en Mesía.



El alcalde abegondés, José Antonio Santiso apuntó que el municipio aspira a ser uno de los centros de referencia para los amantes de la naturaleza

Inaugurado el complejo turístico de Beche



Abegondo.

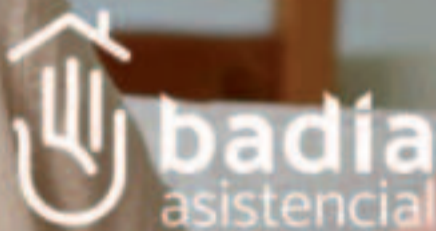
Abegondo inauguró el pasado día 4, su complejo del parque fluvial de Beche aprovechando la celebración del "Abegondo en Familia" que congregó a unas 2.500 personas bajo una carpa y que no se realizaba desde antes de la pandemia.

Al acto de inauguración acudieron el vicepresidente segundo de la Xunta, Diego Calvo, y la directora de Turismo de Galicia, Nava Castro, y que se cerró con el descubrimiento de la estatua de una peregrina y una placa conmemorativa delante de las cabañas de Beche.

Este complejo del embalse de Beche, incluye cabañas de madera con dos habitaciones, baño, cocina y salón cada una; una piscina recreativa exterior; zonas ajardinadas; y un bar-restaurant.

Todo ello con el apoyo de la Xunta que invirtió 650.000 euros en el recinto. El alcalde abegondés, José Antonio Santiso apuntó que el municipio aspira a ser uno de los centros de referencia para los amantes de la naturaleza. Indicó también que habrá una segunda fase para convertir este enclave en un "parque multiaventura" y punto de observación de estrellas, potenciando el turismo de naturaleza en el concello.

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



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, **TRABAJA CON NOSOTROS** tenemos bolsa de empleo. Manda tu CV.

INSTITUTO GALEGO DE TURISMO

Nº Reg.: E7051

Expedición do DNI en Sada o 20 e 21 de outubro

Sada.

O xoves 20 e o venres 21 de outubro desprazarase a Sada o Equipo Móbil do DNIe, a fin de efectuar a expedición dos oportunos documentos estimándose un cupo diario de 50 solicitudes. O lugar de expedición será a Casa da Cultura Pintor Lloréns.

A inscrición deberá realizarse no rexistro do Concello de Sada a partir do xoves 1 de setembro ou chamando ao 981 620 075, Ext: 255. A fin de organizar este servizo as persoas interesadas deberán aportar na inscrición nome, apellidos, DNI e número de teléfono para contactar no caso de que exista algún imprevisto. O acceso o día da expedición do DNIe deberá realizarse coas correspondentes medidas de seguridade. Ademais só poderá acceder a persoa que realiza o trámite (salvo casos de menores ou persoas dependentes).

Contacontos para bebés

O sábado 24 de setembro ás 12:00 na Biblioteca Infantil a Concellería de Cultura programa "A formiga na barriga", a cargo de Charo Pita, un Contacontos para bebés (0 a 3 anos),

As prazas son limitadas. Terán preferencia soci@s empadroad@s en Sada. Deberá asistir un adulto a compañante por nen@.

Pódense inscribir neste formulario (activo dende o 14 ao 22 de setembro ás 14:00 hrs). Sinopse da actividade: "A formiga na barriga. O cempés, alá nos pés. A tartaruga, na caluga. E a perdiz, pois... no nariz. Rimas, historias, xogos e cancións con vitamina I de imaxinativas para ir coñecendo o corpo e toda a fauna que nos arrodea."

O Torneo foi organizado pola Federación Galega de Xadrez e patrocinado polo Concello de Sada

I Open Internacional de Xadrez en Sada "Memorial Domingos Merino"



A clausura do evento estivo a cargo do alcalde de Sada, o representante da Deputación, Alberto Lema, e o vicepresidente da Federación Galega, Juan Rey.

Sada.

O tradicional torneo de xadrez das Festas de Sada celebrouse baixo a denominación "I Open Internacional de Xadrez Concello de Sada Memorial Domingos Merino" organizado pola Federación Galega de Xadrez e patrocinado polo Concello de Sada.

Durante toda a xornada cele-

brouse no Pavillón Polideportivo de Sada, coa colaboración da Deputación da Coruña, este Open Internacional de Xadrez, onde participaron fortísimos xogadores, destacando a presenza dos grandes mestres, Vladimir Petkov, Omar Almeida y Arián González se ben a victoria foi para o ferrolán Alfonso López e o subchampionato para o mestre Fide Antonio Pazos, o podio completouno Petkov.

O mellor xugador local foi Francisco Javier García Beiras. A clausura do evento estivo a cargo do alcalde de Sada, o representante da Deputación, Alberto Lema, e o vicepresidente da Federación Galega, Juan Rey, que adicaron emotivas palabras e entregaron á familia de Domingos Merino unha lembranza na honra á brillante trayectoria deste ilustre xugador de xadrez.

O Concello de Oleiros convoca as axudas para asistencia a comedores escolares para o curso 2022/2023

Oleiros.

Convócanse as axudas para asistencia a comedores escolares xestionados pola ANPAS dos centros de ensino público de Oleiros para o curso 2022/23. O importe total da convocatoria

deste curso ascende a 53.000 euros. O obxectivo destas axudas é contribuír a que os fillos e fillas das familias con menos recursos económicos reciban unha alimentación e atención axeitadas mentres os seus pais e nais desenvolven a súa xornada laboral.

Poderán ser beneficiarios destas axudas os representantes legais de alumnos e alumnas matriculados para o curso escolar 2022/2023 en centros de ensino público de Oleiros que contan con servizo de comedor xestionado por unha ANPA.

La Diputación invirtió 1,2 millones de euros en mejorar la seguridad en dos carreteras de Oleiros

Oleiros.

El presidente de la Diputación, Valentín González Formoso, destacó que el Gobierno provincial mejoró la seguridad en dos carreteras del municipio de Oleiros con una inversión de 1,2 millones de euros. Formoso realizó una visita al lugar de A Gándara, en Mera, para comprobar el estado del vial que enlaza esta localidad con la parroquia sadense de Veigue. Esta carretera (DP-5815) fue ampliada porque sirve de conexión con la Vía Ártabra y era, según fuentes provinciales, preciso mejorarla para hacer frente al aumento de tráfico que tendrá que soportar, principalmente en verano.

Posteriormente, acompañado por el alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane, se trasladó al lugar de A Chasqueira, en el límite de las parroquias de Iñás y Nós, para ver in situ la nueva glorieta. Este proyecto sirvió para resolver un punto negro de tráfico, eliminando una intersección que tenía escasa visibilidad para los vehículos que se incorporaban desde la DP-1707 a la vía autonómica AC-211, una carretera estratégica puesto que enlaza los ayuntamientos de Oleiros, Cambre y Abegondo.

"Esta zona registra, a diario, una media de 3.400 vehículos, de los cuales el 7% son pesados y se prevé que en los próximos años pueda alcanzar los 4.500 diarios, por lo que se trata de una obra muy importante para eliminar un problema de seguridad viaria y mejorar la seguridad y dar fluidez a las comunicaciones por carretera no solo en Oleiros, si no en la comarca", dijo Formoso.

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

Impresiones

Diseño

Tarjetas

Tazas

Encuadernación

Plastificando

Retales

Camisetas

Copy Sada
Praza da Igrexa Nova, 16
15160 - Sada - A Coruña
Telf: 881.892.983
644.633.884
ventas@copysada.com
<https://www.copysada.com>

El servicio de limpieza viaria de Arteixo será municipal a partir del 1 de enero de 2023

Arteixo.

El servicio de limpieza viaria de Arteixo pasará a ser municipal el día 1 de enero de 2023. Al menos esa es la pretensión del Gobierno local, que preside Carlos Calvelo. Según fuentes municipales, la empresa pública Sumarte está cambiando sus estatutos para que el Ayuntamiento arteixán asuma la gestión directa de esta prestación, ya que hasta este momento el servicio se presta a través de compañías privadas con contratos con la administración. La municipalización del servicio llega después de una propuesta del regidor, en la junta general de Sumarte, que es el órgano de gobierno de la entidad pública en la que están presentes los 21 concejales de todos los partidos con representación en el Ayuntamiento. El mencionado cambio de los estatutos de Sumarte es el primero de los trámites necesarios para que se pueda llevar a cabo el cambio en la gestión que se pretende sea municipal el primer día del próximo año.

Las mismas fuentes añaden que el Gobierno local ya municipalizó los servicios de abastecimiento y saneamiento, así como la recogida de basura y “es el único ayuntamiento de Galicia en implementar la recogida directa de residuos en cinco fracciones diferenciadas con un sistema de contenedores único en la comunidad autónoma”.

El ejecutivo local considera que la limpieza viaria es una de las razones históricas de la existencia de los ayuntamientos.

Investigan al conductor de un autobús por conducir sin puntos en el carné

La Guardia Civil investiga al conductor de un autobús en A Coruña, que conducía sin puntos en el carné como presunto autor de un delito contra la seguridad vial.

Según ha trasladado el Instituto Armado, los hechos ocurrieron cuando efectivos del subsector de Tráfico de la Guardia Civil de A Coruña realizaban un punto de prevención de alcoholemia y drogas en la carretera AC-415, en el término municipal de A Coruña.

Esos temores se agravaron el pasado día 6, cuando la rama de un árbol cayó sobre un vehículo en la plaza de la Tolerancia

Preocupación tras las últimas caídas de árboles en A Coruña



A Coruña.

La caída de un árbol en el Barrio de las Flores, cuando en la zona estaban además en plena celebración de las fiestas, ha hecho que le preocupación aumente entre los vecinos del entorno.

Por fortuna, no se produjeron víctimas en el incidente referido, pero existe temor de que eso no siempre vaya a ser así. “Pudo haber sido una desgracia, y lo peor es que se pueden producir situaciones similares”, afirma Esteban Velasco, presidente de la asociación de vecinos de Matogrande, que advierte: “En nuestra zona hay muchos árboles sin podar que suponen un verdadero peligro para la integridad física de las

personas”. Velasco asegura que llevan meses pidiendo una solución, ya que en diferentes zonas del barrio, como la plaza Enrique Mariñas, los árboles están ya tapando las ventanas de algunos edificios sin que sean podados.

“El siguiente árbol en caer podría ser en nuestro barrio, y están muy cerca de los edificios”, asegura. Por otra parte, la caída de piedras y tierra de un talud en la calle de Jaime Hervada obligó a los bomberos a vallar la zona. El talud, de unos cinco metros de altura situado en la calle de Jaime Hervada, en la zona más próxima al pabellón deportivo del barrio de O Ventorrillo, obligó a la intervención de los bomberos, después de que un desprendimiento de tierra y piedras afectase a los coches aparcados en la zona. No se registraron daños significativos, aunque

la Policía Local solicitó el vallado del lugar. No se trata del primer incidente que se registra en la zona y la preocupación vecinal llegó incluso a María Pita en el 2018, cuando el BNG registró una pregunta al Gobierno municipal, entonces con Xulio Ferreiro y La Marea al frente. Los nacionalistas propusieron una actuación para evitar más desprendimientos, daños materiales y riesgos para los viandantes, a pesar de que la zona carece de aceras. También la asociación vecinal de O Ventorrillo llevó el asunto a sus reuniones con el Ayuntamiento, ya durante el mandato de Inés Rey. Sin embargo, la alternativa de un carril bici que eliminase unas 40 plazas de aparcamiento fue finalmente descartada.

Convenio entre actividades de protección ambiental

A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña, a través de la Concejalía de Medio Ambiente, realizará, en colaboración con la Asociación para a Defensa Ecolóxica de Galicia (Adega), actividades

de protección ambiental, en virtud de un convenio suscrito el pasado día 6. La firma ha estado a cargo de la concejal Esther Fontán y la vicepresidenta de Adega, Verónica Torrijos. Mediante el mismo, se realizarán actividades que impliquen la eliminación de residuos,

el cuidado de ríos, la supresión de especies invasoras o la custodia del territorio.

Las actividades se desarrollarán en los próximos tres meses, haciendo coincidir alguna de las limpiezas de playas con el Día Mundial de las Playas, el próximo 17 de septiembre. Por otra parte, alguna de las limpiezas de ríos coincidirá con la Limpieza Simultánea de Ríos del 25 de septiembre.

La conexión de agua que enlazará Vío y Morás, al 30% de su ejecución

Arteixo.

Esta infraestructura duplicará el abastecimiento de agua en Arteixo. La futura conexión de agua que enlazará los polígonos industriales de Vío y Morás duplicará la capacidad de abastecimiento del ayuntamiento de Arteixo.

La conselleira de Infraestructuras, Ethel Vázquez, realizó una visita al municipio arteixán para comprobar cómo se están desarrollando los trabajos de esta trascendental infraestructura e indicó que los trabajos se encuentran al 30% de su ejecución y se espera que estén finalizadas el primer trimestre de 2023, gracias a una inversión que supera los cuatro millones de euros, en la que también colabora con fondos el Gobierno local, que preside Carlos Calvelo. Precisamente, el regidor fue la persona encargada de acompañar a Vázquez en su visita al núcleo de Vilarrodís, zona en la que ahora se están llevando a cabo los trabajos, que se centran en reforzar el sistema de abastecimiento de Arteixo, donde “el crecimiento urbano e industrial apuntan hacia una necesidad de contar con mayores garantías para el suministro de agua a medio plazo”.

La responsable de Infraestructuras también explicó que la construcción de esta conducción hace posible que ambas áreas industriales se desarrollen con todas las garantías de abastecimiento, tanto para las empresas como para el conjunto de los vecinos de Arteixo. La intervención es fruto de un convenio de colaboración por el que Augas de Galicia asume la ejecución de esta actuación, mientras que el Ayuntamiento aporta la financiación completa.

Fuentes de la Xunta señalan que se trata de un trabajo conjunto para resolver el suministro de agua potable al polígono de Morás, escogiendo como mejor alternativa el aprovechamiento de las infraestructuras de las que dispone la empresa Emalcsa para el abastecimiento de agua a la comarca de A Coruña desde el embalse de Abegondo-Cecebre. “El refuerzo del abastecimiento se está llevando a cabo mediante la conexión del contorno del polígono de Vío, que a su vez se alimenta del embalse de Cecebre”, añaden las mismas fuentes.

Xunta y Diputación se unen en los planes de sostenibilidad del Xeoparque y As Fragas do Eume

La Axencia de Turismo de Galicia y la Diputación de A Coruña firmarán dos convenios de colaboración para la ejecución del Plan de sostenibilidad turística del Proyecto del Xeoparque Cabo Ortegal y del Proyecto de las Fragas do Eume. El objetivo es, tal y como indica la Xunta en un comunicado, desarrollar actuaciones en los ámbitos ambiental, socioeconómico y territorial "a fin de beneficiar tanto a los destinos turísticos como a los agentes sociales e operadores privados del sector". Ambos planes, dotados con un importe conjunto de tres millones de euros, se enmarcan en el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado por la Unión Europea.

Los ejes sobre los que gira el proyecto son la mejora y adecuación de los servicios turísticos con los que cuenta este territorio, así como el desarrollo de nuevas herramientas digitales, nuevos productos turísticos y el asesoramiento para que avance en su posicionamiento como destino turístico. La propuesta incluye, la creación de una red de centros de interpretación en el Xeoparque.

Narón tiene ya preparadas las actividades extraescolares y para adultos

Narón inicia la temporada de actividades extraescolares y para adultos



Estas actividades puede consultarse en la web buscoactividade.narño.es

Narón.

El aula de ensayo para grupos musicales y los talleres que se llevan a cabo a través de la Escola Municipal de Música Moderna, en la Casa da Mocidade de Narón, tienen ya abierto el plazo de inscripción. Entre la oferta musical se encuentran talleres de iniciación y perfeccionamiento de guitarra, piano y batería. En el primero de los instrumentos se ofertan un total de 14 plazas, cuatro por grupo, y los horarios son de cuatro a cinco o de cinco a seis (lunes y miércoles, para iniciación) y, para perfeccionamiento, los lunes y martes, entre 19.30 y 20.30 y de 20.30 a 21.30 horas.

Las clases de piano disponen de ocho plazas, también cuatro por grupo, y se desarrollarán los jue-

ves, entre seis y ocho, para iniciación, y de cuatro a seis, para perfeccionamiento.

En cuanto a las clases de batería hay ocho plazas, cuatro por grupo, los lunes y jueves de 20.30 a 21.30 y de 16.00 a 18.00 horas, en el caso de que se quiera perfeccionar la materia. Los grupos musicales dispondrán de plazas para cinco formaciones en las aulas de música, con un horario de 18.00 a 19.30 los lunes; de 16.00 a 19.00 y de 19.00 a 20.00 horas, los martes; de 18.00 a 21.00, los miércoles; los viernes de 7.30 a 20.30 y el sábado de 11.00 a 1.00 horas. Las solicitudes se pueden formalizar a través de la sede electrónica del Concello o en el Rexistro.

Los cursos y las aulas tienen un coste de 8,15 euros. También se encuentra abierto el plazo de ins-

cripción para actividades extraescolares tanto de iniciación a la lengua inglesa (para Infantil y Primaria), de refuerzo educativo (para familias vulnerables derivados del Servicio Sociocomunitario Municipal) y de Coro da Capo y Peque solidarium. Para cualquiera de estas actividades puede consultarse más información en la [web buscoactividade.narño.es](http://web.buscoactividade.narño.es) o contactando a través del servicio sociocomunitario municipal. Por otra parte, la oferta de actividades del Concello de Narón no se limita a los niños y adolescentes sino que ofrece también, entre otras, clases deportivas (gimnasia de mantenimiento, yoga, pilates, musculación) y piscina.

También se ofertan, para distintas edades, actividades conveniadas con clubes como atletismo, balonmano, tiro con arco, fútbol y fútbol sala, baloncesto, piragüismo, golf, boxeo, kick boxing, voleibol, gimnasia rítmica o patinaje artístico, entre otras.

Las personas que deseen recibir más información pueden dirigirse al complejo polideportivo municipal de A Gándara, en el número 148 de la carretera de A Gándara, o bien a través del número telefónico 981 387 522.

As Somozas inaugura su nuevo Centro Cívico

As Somozas ha inaugurado su centro cívico, situado junto a la casa consistorial, con un acto en el que los vecinos han llenado las nuevas instalaciones, posibles tras una inversión de 750.000 euros, en la que el Concello contó con apoyo de la Xunta de Galicia. Su vicepresidente segundo, Diego Calvo, ha acudido a la cita junto a la delegada territorial de la Xunta, Martina Aneiros; la senadora Verónica Casal y el diputado autonómico, José Manuel Rey así como otros representantes políticos de la zona.

El alcalde, Juan Alonso Tembrás, ha presidido el evento en la parcela que albergó el desaparecido cuartel de la Guardia Civil, adquirida por el consistorio al Ministerio del Interior. El nuevo centro cívico cuenta con un moderno aspecto exterior y un interior con mobiliario completamente nuevo en todas las dependencias del centro cívico. Dispone de biblioteca y sala de lectura, cafetería, salón de actos, una sala polivalente, que puede variar su tamaño por medio de tabiques, además de espacios exteriores para uso público. El regidor ha afirmado que permitirá «mellorar a calidade de vida da nosa veciñanza e das persoas de toda a comarca que queiran acceder ao mesmo». A su juicio, es uno de los «proxectos máis ambiciosos do Concello a nivel social e económico». Calvo, por su parte, ha apostado por «garantirle á cidadanía uns servizos de proximidade nas mellores condicións».

¡¡Volta ó cole coa mellor fibra!!

FIBRA ÓPTICA 600Mb

3 LÍNAS MÓBIL 100GB COMPARTIDOS

COA TUA TV PREMIUM CLIC.

TODAS AS CANLES E DECO-OK

POR SÓ 39'99 €/mes

durante 12 meses

Ven visítanos en:

Avda. Barrié de la Maza, 7 Sada 15160, A Coruña

604 41 61 61

E si contratas ata o 30 de setembro levas un Oppo A16s **¡¡Gratis!!**



OPPO A16s

0€

Ao contratar FIBRA E MÓBIL

¡¡Volta ó cole coa mellor fibra!!

FIBRA ÓPTICA 600Mb

3 LÍNAS MÓBIL 100GB COMPARTIDOS

COA TUA TV PREMIUM CLIC.

TODAS AS CANLES E DECO-OK

POR SÓ 39'99 €/mes

durante 12 meses

Ven visítanos en:

Calle Anxel Fole 3 baixo, O Temple 15679, Cambre

604 40 88 28

Chámanos e non perdás esta oportunidade



por Esther López Castro

Memorias de Guerra

Estimados lectores del periódico As Mariñas: Esta vez mi poema (Memorias de Guerra) intenta resaltar mi rechazo a la terrible guerra que se está librando en Ucrania y que nos concierne a toda Europa. Igualmente lo hago extensiva a cualquier contienda que se esté librando en cualquier lugar del mundo. Las guerras siempre son inhumanas y no reportan jamás nada bueno, solo tragedia.

Memorias de Guerra

Campo proscrito,
manual sin ley,
lugar de consumada lucha
donde niños hombres
empuñan las armas
con violenta intención.
Noche de cuchillos y heridas
abiertas
que hacen crecer ríos
de sangre.
Testimonio de absoluta
tragedia.

Hoy banderas de paz
ondean gloriosas,
dicen adiós al dolor
y a las sangrientas luchas.

Camino de un lugar
sin nombre,
marchan tropas mermadas
con fusiles inservibles.
Vuelven a la vida
a través de un territorio
sin fronteras.

Buscan en calendarios
perdidos
días olvidados
en un lugar de impiedad.

Primaveras que huyeron
a un jardín de nostalgia
que guarda,
infiltrado en la memoria,
el sutil brotar de la rosa
y el bello canto del ruiseñor.

Miran con insistencia
al cielo
hasta encontrar la estrella
que los sitúe en la ruta
correcta.

Comienza ahora un camino
de paz,
teórico manual
que escribe con letra
rotunda,
un epitafio destinado
a perderse.



por Eva Vidal

Vacaciones Escolares

Trocientos mil estudiantes de todas las edades tiraron sus mochilas en el suelo de su habitación al llegar a casa el último día de curso.

Esa mochila, que si no la hubieses movido tú de sitio, habría permanecido inmóvil en el mismo lugar donde cayó hace un par de meses. Ahora hay que volver al lío de nuevo. Odio este momento desde que la estudiante era yo. Implica que el verano toca a su fin y que debemos incorporarnos pacientemente a las costumbres otoñales previas a un invierno largo. En fin... como decía sabiamente mi abuela: "Quien las tiene que llevar, no las debe esperar", así que lancémonos valiente y decididamente a lo que tenga que venir.

Mucho se ha hablado desde siempre de la Educación en nuestro país fundamentalmente por dos motivos: el primero de ellos hace referencia a la idoneidad de tener transferida a las Comunidades Autónomas una materia como ésta, primordial en la vida de los chavales, de tal manera que fácilmente podemos encontrarnos con diecisiete modelos educativos diferentes dependiendo del lugar donde el destino haya colocado a nuestros hijos por cuestión de nacimiento. El segundo es más profundo. Afecta fundamentalmente al fondo del asunto y nos traslada de forma irremediable a la gran pregunta: ¿cuál es la calidad real de la enseñanza que nuestros jóvenes reciben en los diferentes niveles educativos? Realmente, cuando terminan sus estudios y se enfrentan al complejo mercado laboral ¿llegan suficientemente preparados?

Podríamos teorizar y teorizar horas y horas sin que ello sirva para nada, porque la realidad es la que es: España cuenta con la tasa más alta de abandono educativo temprano de toda la Unión Europea tras los estudios obligatorios. Durante esta etapa, también somos los tristes poseedores de otro récord: contamos con la cifra más alta de alumnado repetidor, ya que el 22.7% de nuestros chavales no continúan sus estudios más allá de la ESO. Por si fuese poco, las pruebas de nivel técnico realizadas por la OCDE colocan a España en un nivel sensiblemente mediocre, especialmente en tres materias: matemáticas, lengua española e inglés. En relación a los recursos económicos asignados a la docencia, no

es aventurado decir que el dinero invertido "no rinde" ya que alrededor de un 80% del presupuesto se dedica simple y exclusivamente a pagar los sueldos de los profesores. Resulta más evidente que existe una falta de motivación en el alumnado, los profesores y también en los padres. Entre los alumnos se ha generalizado el sentimiento de que se puede salir adelante con un mínimo esfuerzo debido a que los criterios para pasar de un curso a otro son demasiado laxos en la actualidad. Por otro lado, los profesionales aseguran sentirse profundamente decepcionados con un sistema educativo que económicamente no les satisface, unos programas académicos poco ajustados en tiempo y forma y un escaso apoyo por parte de padres y gobernantes. En lo que respecta a los padres, con los que obviamente me siento más identificada, he de decir que el sistema sólo asegura que los alumnos brillantes salgan adelante. Ni que decir la que te puede caer encima cuando tu hijo o hija es uno de esos alumnos que se atascan.

En principio ya te puedes ir buscando la vida porque no encontrarás a nadie dentro del centro escolar que te preste apoyo o busque para él o ella una solución al problema. Este simplón programa educativo con el que contamos te obliga a pagar a profesores extraescolares ante la pasividad de los Centros Oficiales cuando a los alumnos se les presentan dificultades. Se habla de "fracaso escolar" muy alegremente cuando un alumno no alcanza el nivel de rendimiento medio para su edad y nivel pedagógico, pero a mí me parece un término horrible para referirse a chavales que con un ajuste en su programación y una orientación hacia otros campos profesionales que puedan despertar su interés, pueden alcanzar el éxito en su futuro. Cuando un alumno a los trece o catorce años comienza a tener un rendimiento académico negativo, hay que buscarle una salida y no mantenerlo sentado en una silla de la clase mientras ve cómo avanzan sus compañeros y cómo

mo él se va quedando irremediablemente atrás al tiempo que se le arrincona y señala dentro dentro del aula.

Claramente el sistema no sirve

No funciona para estos alumnos de los que acabamos de hablar porque no cuentan con una programación específica que haya planificado para ellos cursos de cualificación que les faciliten el acceso al mundo laboral cuando ya no se ven capaces de seguir adelante en sus estudios. Estos chicos pueden ser unos estudiantes poco brillantes pero unos excelentes profesionales si se les orienta adecuadamente. No funciona porque no responde a las necesidades del mercado de trabajo; de hecho en la actualidad el 50% de los alumnos españoles escogen matricularse en carreras de Ciencias Sociales y Humanidades que son las que menos demanda laboral presentan y sólo un 6% se anima a hacer carreras de Ciencias. Y no funciona porque el método pedagógico que los profesores utilizan dentro de las aulas, salvo honrosas excepciones, es absolutamente memorístico y nulamente diseñado para que los estudiantes busquen hacer razonamientos personales y complejos. Las prácticas brillan por su ausencia y lo estudiado hoy no se recuerda apenas unas horas más tarde.

Si a todo ello sumamos el caos normativo en el que llevamos años sumergidos, que básicamente se resume en que el grupo político que llega al gobierno, deroga inmediatamente la Ley aprobada por el anterior en un vaivén irracional que se repite una y otra vez; al tiempo que lo que se considera fundamental en el programa educativo de Cataluña nada tenga que ver con el andaluz, el vasco o el gallego ¿dónde queremos ir? Es ridículo: El Ebro siempre nace en el mismo sitio, nuestro volcán más importante es el Teide, la capital del país es Madrid y los sistemas montañosos no cambian de lugar independientemente de la Comunidad Autónoma donde vivamos o hayamos nacido.

Ha llegado el momento de que Jaguar eleve su apuesta por la electrificación al más alto nivel

El ambicioso plan de Jaguar para ser un referente de la movilidad eléctrica en 2025

Motor.

Jaguar ha puesto en marcha toda la maquinaria con el objetivo de llevar a cabo un ambicioso plan estratégico. Una hoja de ruta que incluye el lanzamiento de tres nuevos coches eléctricos de cara al año 2025. Un trío de todocaminos 100% eléctricos que están llamados a desempeñar un papel protagonista en la gama del fabricante británico.

La popular firma británica solo tiene un coche eléctrico en cartera, el Jaguar I-Pace. Sin embargo, esto cambiará en apenas unos años. El fabricante ha puesto en marcha toda la maquinaria con el objetivo de llevar a cabo una ambiciosa ofensiva de producto. Una hoja de ruta cuya meta final es el 2025.

Jaguar planea el desarrollo de un total de tres nuevos coches eléctricos. Un trío de todocaminos deportivos que están llamados a desempeñar un papel protagonista en la gama. Estos nuevos modelos alcanzarán nuevas cotas en términos de exclusividad, rendimiento y tecnología. ¿Está Jaguar en disposición de situarse a la par de Bentley? Una nueva e interesante información llegada desde tierras británicas permite arrojar luz sobre lo que está tramando la firma del felino.

Esta nueva línea de modelos estará basada en la plataforma Panthera y guardarán una estrechísima relación en lo referido al sistema de propulsión. Todos lucirán el sello «Hecho en el Reino Unido» y serán determinantes para que Jaguar se transforme en

una marca de coches eléctricos de lujo.

La nueva información que ha visto la luz permite dar respuesta a una pregunta que venía sobrevolando a la compañía. ¿Habrá un Jaguar eléctrico de acceso? Lo cierto es que el modelo que desempeñará el papel de acceso a la nueva gama Jaguar no podrá ser definido como tal. Tendrá un tamaño similar al del Porsche Taycan Sport Turismo y se espera que adopte un papel similar al del Range Rover Sport.

Este nuevo Jaguar eléctrico, cuyo nombre es una incógnita, estará disponible en carrocería de tres y cinco puertas, posicionados en la oferta como modelos separados. El precio en su configuración de acceso rondará los 100.000 euros, muy por encima de los aproximadamente 80.000 euros desde los que parte el actual I-Pace.

En lo relativo al sistema de propulsión, Jaguar estructurará la oferta en motorizaciones con uno y dos motores, por lo que será posible disfrutar de una configuración de tracción total. Además, la marca ha dejado abierta la puerta a variantes más exclusivas y prestacionales bajo el sello SVR. El modelo insignia tendrá, previsiblemente, una distancia entre ejes aumentada. Por sus dimensiones, estará enfocado especialmente a mercados como Estados Unidos y China.

No es descartable que el primero de estos nuevos eléctricos que planea Jaguar sea anticipado a través de un modelo conceptual. Un concept car que sienta las bases sobre el lenguaje de diseño que marcará los futuros lanzamientos.

KIA ha montado unos neumáticos todoterreno BF Goodrich que envuelven unas llantas de acero, de 17 pulgadas pintadas en negro

KIA Sportage X-Pro, el SUV coreano se mete en el papel de los Rallyes



El KIA Sportage es un éxito de ventas en Estados Unidos, siendo el modelo más vendido de la marca en este mercado desde principios de 2022.

Motor.

La nueva generación del KIA Sportage ya se encuentra a la venta, un SUV que apuesta por un diseño completamente nuevo, sofisticado y también cargado de tecnología. Ahora, la división norteamericana de la marca surcoreana ha presentado su propuesta para un rally especial, la del KIA Sportage X-Pro.

El KIA Sportage es una de las últimas grandes novedades de la marca surcoreana. La firma ha decidido convertir a uno de sus modelos estrella en el continente europeo en un modelo de producción prácticamente global, ofreciendo una variante específica para el mercado doméstico de Corea del Sur con un mayor espacio interior. Un extra que se suma a un cambio radical de imagen y a una importante carga tecnológica por dentro, con equipamientos que superan a sus rivales más directos. Un aspecto moderno en el que se

ha apostado más por la elegancia que por la deportividad, una cualidad que ahora se ha mostrado en el exclusivo KIA Sportage X-Pro. Una creación única en el mundo que no llegará a los concesionarios, ya que se ha concebido solamente para su participación en el Rebelle Rally 2022 exclusivamente femenino. Este es el primer vistazo a un Sportage más radical que solamente quedará en los sueños, y del que KIA desvelará más detalles próximamente.

Sin embargo, solo la vista tres cuartos delantera ya aporta lo justo para darnos cuenta de una mayor radicalidad. KIA ha montado unos neumáticos todoterreno BF Goodrich que envuelven unas llantas de acero, de 17 pulgadas pintadas en negro y con una tuerca de cierre central en rojo.

A pesar de que se trata de un boceto, también se puede ver un mayor recorrido de la altura de la carrocería al suelo para evitar daños

en los 2.414 kilómetros de la carrera, que se lleva a cabo entre Nevada y California. La carrocería presenta una decoración especial, mientras que en el techo dispone de una baca portaobjetos para llevar los accesorios necesarios durante los ocho días que dura esta carrera. Un reto más para KIA, que ya ha participado el pasado año en este evento con dos unidades modificadas del nuevo Sorento.

El KIA Sportage es un éxito de ventas en Estados Unidos, siendo el modelo más vendido de la marca en este mercado desde principios de 2022. Por ahora, el fabricante no ha confirmado las especificaciones de esta creación para el rally, pero estará basada en la misma opción vendida al otro lado del Atlántico. Con tracción total, cuenta con un motor de gasolina turbo, de cuatro cilindros y 2.5 litros que desarrolla una potencia máxima de 187 CV, acoplado a un cambio automático de 8 velocidades.

Nuevo Kia Sportage.

KIA

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

Emisiones CO₂ Combinadas WLTP (g/km): 126-162. Consumo Combinado WLTP (l/100km): 4,9-7,4.

Los carriles de trenzado unifican un carril de aceleración y uno de deceleración y se utilizan especialmente en las incorporaciones a autopistas y autovías

Carriles de trenzado, como circular por ellos



Aunque no los conozcas por este nombre seguramente los utilizas a menudo.

Motor.

Estos carriles se instalan en tramos de vía donde, por falta de espacio, no es posible construir entradas y salidas independientes. Su longitud efectiva máxima es de 1.500 metros (según establece la normativa técnica) y en ellos confluyen vehículos procedentes de “dos flujos distintos de tráfico del mismo sentido”. Es decir, dentro del mismo espacio, los vehículos realizan maniobras de entrada y salida a la misma vía.

La DGT facilitó datos de 2020, en que hubo 57 accidentes con 87 víctimas en los carriles de trenzado en vías interurbanas, con dos fallecidos, cinco heridos graves y 81 heridos que no requirieron hospitalización.

El Observatorio de Seguridad Vial de la DGT advierte de que “Las colisiones laterales y los alcances son los siniestros más frecuentes en este tipo de carriles. Se producen por el cruce de trayectorias de vehículos que circulan en el mismo sentido, realizando maniobras distintas: unos se incorporan a una vía principal (aceleran) y otros van a salir de la misma (y reducen su velocidad)”.

¿Cómo circular por los carriles trenzados?

Un conductor que accede a un trenzado y va a incorporarse a la vía principal, actuará igual que en cualquier carril de aceleración convencional, progresivamente y respetando la señalización y la prioridad de los que ya circulan por ella.

En el caso contrario, cuando el conductor pretende seguir adelante sin abandonar el carril de trenzado, tiene prioridad sobre aquellos que salen de la autovía/autopista, aunque deberá facilitarles la salida en la medida de lo posible.

Manteniendo en todo momento la máxima atención, a una velocidad adecuada a la señalización y las circunstancias (el carril puede estar muy transitado en ese momento), y con una distancia de separación segura respecto a los vehículos que se incorporan.

“En un carril de trenzado saturado, además de aplicar con rigor las reglas clásicas de seguridad (observar, señalar, adaptar distancias y velocidades), debemos aplicar otra regla, tan importante como las mencionadas, como es la cortesía, facilitando siempre que sea posible las maniobras que pretendan hacer

los otros conductores. De esta manera contribuiremos a dar seguridad y fluidez a la circulación, y resolveremos antes las situaciones conflictivas”, explican desde el área de Formación de Conductores de la DGT.

¿Conflicto de prioridad? No, educación y sentido común

En una autovía con carril trenzado dos vehículos circulan en paralelo y ambos pretenden desplazarse lateralmente hacia lados opuestos: un coche abandona el trenzado para incorporarse y otro pretende salir de la autovía. ¿Cuál de ellos tiene prioridad?. En esta situación se aplican dos normas que obligan a ceder el paso, tanto al que se incorpora (art. 72 Reglamento General de Circulación) como al que cambia de carril con un desplazamiento lateral (art. 74.2).

Por tanto, deben cederse el paso mutuamente. Así, el conductor que abandona la autovía levantará el pie del acelerador para situarse detrás del que entra que, a su vez, acelera ligeramente para tomar la delantera.

La educación y el sentido común evitarán cualquier conflicto de prioridades.

Comprar un coche híbrido de segunda mano es una buena opción en estos momentos dado el panorama actual en materia de legislación sobre el medioambiente

Consejos para comprar un coche híbrido de segunda mano

Motor.

Sus principales ventajas son que en ciudad el gasto de combustible es más contenido y que cuenta con el distintivo medioambiental ECO de la DGT, lo que supone aparcar a menor coste en ciertas zonas, acceso a las zonas restringidas de algunas ciudades o reducción de algunos impuestos, por ejemplo.

La batería del coche híbrido

Lo más importante en un coche híbrido es la batería. En la mayoría de estos vehículos, la vida útil de este elemento es de entre ocho y diez años, o alrededor de 240.000 kilómetros. Hay que informarse previamente de cuál es la autonomía teórica del coche y comprobar cuánto ha perdido en la realidad. Para empezar, de la autonomía teórica a la real, ya desde nuevo, se suele perder en torno al 15-20%.

Transcurridos aproximadamente diez años desde su fabricación, una batería de este tipo suele conservar hasta el 80% de su capacidad. Es decir, puede almacenar menos energía, pero mantiene la misma potencia. Si baja de esa capacidad, sería recomendable reemplazarla. Esta operación tiene un coste medio aproximado de unos 2.000 euros.

Diferentes estudios indican que la degradación media de las baterías en este tipo de vehículos va de un 2% a un 4% por ciento anual. Si la unidad comprobada muestra más degradación, habría que descartarla.

Inspección visual de la zona del motor

En un coche híbrido, se debe observar sobre todo el cableado na-

ranja, que conduce la electricidad de alta tensión. No debería tener zonas oscuras, que pueden indicar un calentamiento excesivo. Si se detectan, mejor mirar otro vehículo.

Frenos

Este tipo de coches, cuando deceleran, recuperan energía que almacena la batería. Y lo hacen a través del motor de combustión en retención o a través de su frenada regenerativa, que trabaja menos que una convencional. Por eso, y porque la retención del motor es más acusada que en otros vehículos, se desgastan menos.

Si en el libro de mantenimiento se han anotado frecuentes reparaciones de los frenos, el uso que le ha dado el anterior dueño puede que haya sido demasiado agresivo y exigente y se debería descartar esa unidad.

Libro de mantenimiento

Que exista un libro donde se hayan sellado las revisiones en un concesionario oficial cobra aquí mucha más importancia que en un vehículo convencional, puesto que son casi los únicos que poseen los dispositivos adecuados para comprobar que el sistema híbrido, incluyendo a la batería, se encuentra en buen estado.

Incluso hay marcas que para la batería dan una garantía mayor a la habitual, por lo que es muy posible que el coche que se va a adquirir aún esté en dicho periodo, y que por haber realizado el mantenimiento en un servicio no oficial se haya perdido dicha garantía, ya que la marca puede alegar que solo ellos disponen de los útiles para el comprobación de dicho sistema.



El proveedor presenta sus nuevos productos para vehículos pesados con una campaña que regala barajas de cartas de póker personalizadas

HELLA lanza su promoción de iluminación 2022 para vehículos industriales

Motor Industrial.

A través de una simpática campaña que regala barajas de cartas de póker personalizadas a sus clientes, HELLA presenta sus nuevos productos que incluyen faros auxiliares, pilotos traseros, rotativos y faros de trabajo. Para dar a conocer estas novedades, la marca cuenta con una web específica para conocer todos los detalles de esta acción.

Su gama de iluminación universal ofrece una oferta de más de 7.000 referencias que abarcan los segmentos de maquinaria agrícola, camiones y remolques, maquinaria de construcción, autocares, caravanas y vehículos de emergencia, entre otros. Todos sus productos están diseñados para soportar diariamente las condiciones más difíciles y proceden directamente de las líneas de producción OE, disponibles en el mercado independiente a través



HELLA, proveedor de Equipo Original para los principales fabricantes de vehículos industriales del mundo ofrece su nueva promoción de iluminación universal 2022 (HELLA Póker Star), disponible solo hasta el 30 de septiembre.

de su red de distribución. Todos ellos están diseñados con una calidad y un rendimiento acorde a las influencias externas, a menudo extremas, a las que son sometidos a diario estos vehículos.

Para este 2022, el proveedor automotriz destaca las siguientes líneas de producto:

Faros auxiliares: se trata de un faro de largo alcance para una óptima iluminación de la carretera. Su objetivo es doble, ver y ser vistos, dos factores que afectan a la seguridad y en los que se puede influir de manera efectiva. Se logra optimizando las condiciones de la luz, empleando las soluciones de iluminación más modernas.

Pilotos traseros: son el resultado de combinar LEDs con otros sistemas ópticos, creando diseños atractivos e individualizados. Un claro ejemplo se encuentra en el piloto trasero 100% LED/híbrido Krone en el que las luces de situación y de freno se realizan siempre en LED, mientras que las demás funciones están disponibles en LED o con lámpara incandescente, pudiendo reequiparse fácilmente para cambiar a LED.

Ford
TRUCKS
Sharing the Load

TU F-MAX CON
5 AÑOS DE
GARANTÍA

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

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

www.fordtrucks.es

F-MAX

El "New Big" de Ford Trucks

Thomas Schäfer ha señalado que los futuros modelos de estas marcas solo se diferenciarán en el diseño

Los nuevos modelos de Volkswagen, SEAT y Skoda se diferenciarán solo en el diseño

Motor.

El Grupo Volkswagen ha decidido que las marcas Volkswagen, SEAT y Skoda incrementen su nivel de cooperación y compartan una mayor cantidad de piezas y componentes. El desarrollo y producción compartidos permitirá reducir hasta un 20% los costes.

La industria del automóvil afronta tiempos convulsos. La escasez de determinados componentes estrictamente necesarios para la fabricación de vehículos sigue haciendo mella. Además, a esta situación debemos de sumar el proceso de transición a la movilidad sostenible en el que nos encontramos y la incertidumbre económica que sobrevuela Europa. El Grupo Volkswagen, uno de los grandes colosos de la industria, es consciente de estos desafíos y por ello, quiere que algunas de sus marcas incrementen las sinergias entre ellas.

El conglomerado automovilístico alemán incrementará la cooperación entre las marcas Volkswagen, SEAT y Skoda. Aumentar la cooperación entre estas firmas permitirá a la compañía reducir costes y aumentar la eficiencia hasta un 20% gracias a una mayor cantidad de desarrollos y producción compartidos. Es decir, los futuros modelos de Volkswagen, SEAT y Skoda guardarán una mayor relación.

El Grupo Volkswagen quiere au-



mentar la relación entre las marcas Volkswagen, SEAT y Skoda

La diferenciación estará en el diseño

En los últimos años el Grupo Volkswagen puede presumir de haber sido un referente en lo que a compartir plataformas se refiere. La popularización de la plataforma MQB, y más recientemente de la plataforma MEB, por las distintas marcas de coches del Grupo, es un claro ejemplo de ello.

Thomas Schäfer, CEO de la marca Volkswagen, ha asegurado que estas sinergias irán a más: «En el pasado, perdíamos demasiado tiempo preocupándonos el uno por el otro. La competencia está fuera, no está dentro de la empresa». Según el máximo dirigente de Volkswagen, la diferenciación entre las marcas principales del Grupo se centrará en el diseño.

En el pasado reciente Volkswagen, SEAT y Skoda han compartido más que plataformas y motores. Los trillizos Volkswagen e-up!, Skoda Citigo y SEAT Mii vienen a ser exactamente el mismo coche pero con una cara diferente. Algo similar ocurre con los Skoda Fabia, Volkswagen Polo y SEAT Ibiza. Todos están sustentados por la misma plataforma y, aunque la oferta mecánica puede variar, en definitiva son los mismos motores. Sin embargo, estos utilitarios no comparten centro de producción. Volkswagen Polo. El Volkswagen Polo es un modelo estrechamente emparentado con el SEAT Ibiza y con el Skoda Fabia.

El Grupo Volkswagen quiere reducir el coste desarrollo y de producción

La compañía replicará dicha estrategia con los nuevos Volkswagen Passat y Skoda Superb. Unos modelos que irán un paso más allá en su relación técnica. Es más, Skoda es la encargada de su proceso de desarrollo y ambos modelos pasarán a ser fabricados en unas mismas instalaciones localizadas en Eslovaquia.

Volkswagen, SEAT y Skoda representan aproximadamente el 80% de las ventas globales del Grupo. Incrementar las sinergias entre estas marcas permitirá a la compañía ahorrar una cantidad considerable de dinero. Unos recursos económicos que será redirigidos a acelerar el proceso de transición al coche eléctrico en el que se encuentra el Grupo Volkswagen. Especialmente en Europa.

Por otra parte, y no menos importante, las declaraciones realizadas por Schäfer también dejan entrever que Audi, Porsche y Bentley probablemente mantengan una mayor independencia.

Por lo general, la vida nos obliga a ir en un constante corre-corre, siempre a toda prisa, cargando mochilas de preocupaciones, de obligaciones, de autoexigencias que en ocasiones hacen que nos olvidemos de cuidarnos y así, poco a poco vamos dejando de ver nuestro propio valor

Y un día, decidí cuidarme

Por Tatiana Benítez

Te has preguntado alguna vez si de verdad te estás cuidando... cuidas de ti desde el primer momento de la mañana hasta el último momento de la noche antes de dormir, si no has tenido tiempo si quiera de preguntártelo, seguramente es porque la respuesta sería un no rotundo, acompañado de excusas como: no tengo tiempo, es que el trabajo, los hijos, etc.

Cuidarse a si mismo va desde lo que digo o lo que pienso de mí, lo valioso que soy y el reconocimiento del gran poder que habita dentro de mí... me amo y me cuido, me aman y me cuidan... siempre esto último dependerá exclusivamente de lo primero.

Te invito a volver a conectar con la necesidad de cuidarte y amarte, valores éstos que son esenciales para garantizar una buena salud mental y física, y te preguntará: ¿Cómo puedo lograr esta reconexión? Si hoy has decidido cuidarte, porque sabes que te lo mereces, te ofrezco algunas de las claves que te ayudarán en tu proceso de reconexión con tu cuidado y tu amor propio:

Volver a escucharte

Cuidarse a sí mismo significa seguir nuestros impulsos, nuestros deseos, escuchar qué es lo que pide nuestro cuerpo, qué nos gusta y sobre todo, qué nos hace feliz, ir hacia lo que te haga feliz y huir de quien te robe la paz; la paz y la felicidad son dos valores innegociables e intransferibles, es decir, mi paz o mi felicidad no puede ni debe ser sacrificada en nombre de la paz o la felicidad del otro, por mucho amor que tengamos hacia ese otro... Y esto es, porque el amor no daña, el amor no debería ser sacrificio, sobreesfuerzo, si un amor, bien sea familiar o de pareja te roba tu paz, te roba tus sueños, te roba tu felicidad, no es amor. Continuamente esperamos que nos quieran, esperamos que nos valoren, esperamos que nos hagan sentir que somos dignos de ser amados, esperamos del otro, esperamos del afuera, y ahí está el origen del error, el amarnos, el valorarnos, el ser dignos de ser amados, debe

nacer de nosotros mismos, ¡Busca adentro, no afuera!

Parar, descansar, vivir

Ya sabemos que en esta inmensa escuela que es la vida en sociedad, nos enseñan a ser educados, a cumplir con hábitos y obligaciones, a tener responsabilidad, pero muy pocas veces nos enseñan a cuidarnos, a amarnos, a identificar cuando estamos en esos estados de ya no poder más y, sobre todo, no nos enseñan a saber cuándo es el momento de parar.

El cuerpo y la mente no suelen bailar al mismo ritmo y son, el cuerpo vive en el presente, y no la mente, la mente está siempre planificando en un futuro que aún no llega o vive enganchada en un pasado que ya no existe. Es por ello por lo que, para mantener viva esta comunicación con nuestro interior, necesitamos regresar al aquí y al ahora, y bajar el ritmo tan acelerado que nos hacen vivir.

Te has preguntado ¿Cuántas veces al día te das permiso para no hacer nada? ¿Disfrutas del café que te tomas cada mañana?

Mi consejo para ti hoy es: vive el presente, que es lo único real que tenemos y encuentra el placer en lo cotidiano, día a día, busca aquello que te motiva y te hace feliz y hazlo, dedícate tiempo para ti, tú te lo mereces y sólo tú puedes dártelo, no lo busques ni lo esperes en otro, ¡Pon manos a la obra y hazlo!

Regálate amor

Una vez que has comprendido que tú te mereces todo lo mejor del mundo, puedes regalarte amor, puedes mimarte, puedes darte el permiso de vivir a plenitud siendo feliz, disfrutando de lo que tienes ahora.

Regalarte amor significa eliminar la autocritica, el automaltrato, el sentirnos culpable por todo. Indudablemente somos responsables de nuestras acciones, pero no la de los demás, somos y nos hacemos responsables de nuestras acciones, pero también es cierto que hemos actuado de cierta forma



porque para el momento era lo que podíamos hacer.

Regalarte amor significa comprender que mereces estar bien, y que aquello que nosotros mismos no somos capaces de darnos, tampoco lo podremos recibir de los demás. Y tanto es así que, si tú te regalas todo el amor que necesitas, dejarás de exigirselo a los demás.

Cuida tu relación con los demás

Cuidarnos de nosotros mismos no significa que nos tengamos que aislar del mundo, las relaciones con los demás nos ayudan a sentirnos bien. Entre nuestras necesidades básicas están el afecto, las relaciones interpersonales, los abrazos, la intimidad y el pertenecer, estas acciones son las que nos dan seguridad y son las que nos permiten la autorregulación.

Cuidar tu relación con los demás incluye el hecho de ser fiel a tus principios, nunca puedes dejar de ser quien eres por complacer al

otro, recuerda, tu felicidad es innegociable en todo momento.

Y fue así como un día decidí cuidarme de mí, un día decidí huir del dolor, un día decidí que soy un ser espléndido, maravilloso y que todo cuanto necesito habita dentro de mí, ese día, el día que decidí cuidarme, me amé como nunca, me consentí tanto que ya nadie

nunca más pudo lastimarme, comencé a disfrutar de los momentos agradables, estimulantes y gratificantes que la vida tiene y aprendí que aquello que me ha causado malestar, frustraciones o disgustos son solo para obtener un aprendizaje de ello. Si me caigo me levanto y continúo, porque el día que decidí cuidarme me di cuenta el inmenso poder que hay en mí.



Asegura que la plantilla de docentes se adecúa a las realidades demográficas y a las demandas de alumnado y carga contra Formoso por su denuncia de recortes

El conselleiro de Educación afirma que el número de profesores de este curso será muy semejante al pasado

Redacción.

«O número de profesores de este curso vai ser moi semellante ao do pasado e superior ao curso prepandémico, cando hai uns 15.000 alumnos menos», asegurou este luns el conselleiro de Educación, Román Rodríguez, ante la proximidad del regreso a las aulas.

En este sentido, indicó que lo que se produce «é unha adecuación das plantillas en base ás realidades demográficas e ás demandas do alumnado». Remarcó que teniendo en cuenta que en este curso con 7.500 estudiantes menos en infantil

y primaria «hai unha adecuación do cadro de persoal» a ese descenso, mientras que en FP se va a producir un incremento del número de docentes por el alza tanto de alumnado como de grupos. «Con isto, en moi pouco tempo, cando remate o novo período de matriculación, imos ver como o número de profesores vai ser practicamente idéntico ao que xa temos», detalló Rodríguez.

Además, el responsable de la Consellería de Educación afirmó que «o tempo poñerá a cada un no seu sitio», en relación a las previsiones del líder de los socialistas gallegos,

Valentín González Formoso, en las que indicaba que se perderían un millar de profesores. «Dentro de pouco vaise arrepentir de contarlle unha mentira, unha trola tan grande a todos os galegos», dijo.

Por otra parte, Rodríguez apuntó que el inicio de este curso estará marcado por la aplicación de la Lomloe, por dejar atrás «a inmensa maioría das normas covid, e todo o que ten que ver co incremento dos custos para as familias». En el caso de la aplicación de la Lomloe, resaltó el trabajo realizado en los últimos meses «para que non sexa un inicio de curso caótico».



El Conselleiro de Educación, Román Rodríguez.

Formoso reclama a la Xunta que recupere la gratuidad de los libros de texto

Redacción.

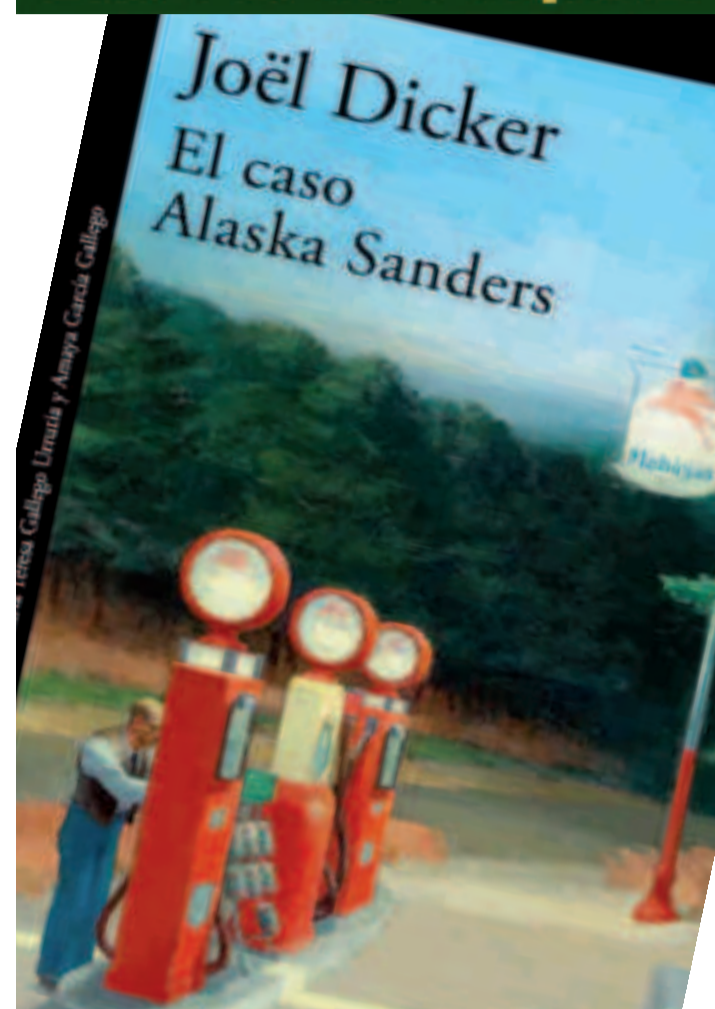
El secretario xeral del PSdeG, Valentín González Formoso, ha reclamado que se vuelva a implantar el sistema de gratuidad de los libros de texto y ha denunciado la «política de deterioro» del sistema educativo que cree que lleva a cabo la Xunta.

En una rueda de prensa en el Parlamento, ha destacado el coste que la vuelta al colegio va a tener para las familias debido a la inflación, ante lo que ha recordado la decisión

de Alberto Núñez Feijoo de eliminar la gratuidad de los libros de texto implantada por el bipartito, cuando llegó a la presidencia de la Xunta en el 2009. El líder de los socialistas gallegos demanda recuperar esta medida, que considera «perfectamente asumible» por el ejecutivo autonómico, «no peor momento inflacionista da historia». En este sentido, se ha comprometido, a llevarla a cabo como primera iniciativa si llega a presidir el Gobierno gallego, que sería «benvida» para paliar el incremento de costes de la vuelta a las aulas.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

EL CASO ALASKA SANDERS

JOËL DICKER

Por fin, la esperada continuación del fenómeno (*La verdad sobre el caso Harry Quebert*).

Más de 15 millones de lectores.

«Sé lo que has hecho».

Este mensaje, encontrado en el bolsillo del pantalón de Alaska Sanders, cuyo cadáver apareció el 3 de abril de 1999 al borde del lago de Mount Pleasant, una pequeña localidad de New Hampshire, es la clave de la nueva y apasionante investiga-

ción que, once años después de poner entre rejas a sus presuntos culpables, vuelve a reunir al escritor Marcus Goldman y al sargento Perry Gahalowood. En esta Ocasión contarán con la inestimable ayuda de una joven agente de policía, Lauren Donovan, empeñada en resolver la trama de secretos que se esconde tras el caso. A medida que vayan descubriendo quién era realmente Alaska Sanders, irán resurgiendo también los fantasmas del pasado y, entre ellos, especialmente el de Harry Quebert.

Una nueva intriga literariamente adictiva, con la estructura en varios tiempos, las vueltas de tuerca y el ritmo trepidante que son el sello inconfundible de Joël Dicker, «un fenómeno planetario» (Babelia).

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Soda / Incluidas parroquias)

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

Las nuevas generaciones de papel pintado, con composiciones tecnológicamente resistentes y a prueba de agua, hacen que se contemplen cada vez más para revestir el baño

Pon de moda el baño con papel pintado

Redacción.

Tal y como demuestra su fuerte presencia en prestigiosas ferias del sector, como el Salone Internazionale del Bagno de Milán, el papel pintado está de moda en el baño, con modelos variopintos. Entre los diseños que más triunfan se encuentran los vegetales, que regalan un aire fresco al ambiente, en especial si como ocurre aquí también se incorporan plantas naturales. En la propuesta, un baño de Acquabella integrado en el dormitorio, llama la atención que el plato de ducha se tiñe de verde, contagiado por el colorido predominante del revestimiento de pared en el área de cortesía.

Si eres de los que únicamente contemplan revestimientos en azulejos cerámicos o piezas en piedra natural, debes tener en cuenta que los nuevos papeles pintados son aptos hasta en el área del plato de ducha. Estepaisaje onírico y romántico, casi desdibujado, es el modelo Moonlight, de la firma Inkiostro Bianco, un mural realizado en fibra de vidrio EQ-dekor (en colaboración con Mapei). De este modo, se multiplican las posibilidades decorati-

vas del baño y, de paso, lograrás un paramento muy fácil de limpiar, al no contar con numerosas juntas.

Si vas a instalar el papel pintado incluso en la zona de ducha debes estar atento de adquirir la versión correcta, pues en ocasiones las firmas ofrecen varias posibilidades de un mismo modelo. En el caso de Glamora su gama GlamFusion es un revestimiento impermeable adecuado para cualquier zona del baño. Tales son las características de este material que puede emplearse para revestir las paredes de spas o baños turcos, siendo resistente a la mayoría de los tratamientos con detergentes químicos (amoníaco, lejía, etc.).

En concreto este diseño de inspiración mediterránea, con el azul y el verde de protagonistas, es Anacapri, nombre dado en homenaje a la población en la que se inspira, una de las más bellas de la costa amalfitana (de Italia).

Hablando puramente de diseño, las posibilidades son infinitas, demostrando que las firmas se han tomado muy en serio esto de introducir el papel pintado en el baño o el aseo de cortesía. Como veremos en las



diferentes propuestas, la naturaleza, con el mundo vegetal o animal de protagonista, es fuente de inspiración, pero también dibujos más sobrios de trazos geométricos.

En la imagen, el diseño con un exuberante follaje tropical, sobre un fondo rosa, nos trae un retazo de California, es el modelo Palm Spring, de la firma Mind the Gap, y precisamente se inspira en los

exóticos jardines de la famosa ciudad norteamericana.

Lujo y efecto teatral

Para quienes prefieran la naturaleza reproducida en tonalidades más sobrias, como arenas, grises o marrones, las posibilidades también son amplias y, lo mejor, están muy a la moda para recrear cuartos de baño de estilo moderno y minimalista.

Glasshouse Midnight, un modelo de Graham & Brown, a la venta en la web de Bagley's Lane, ofrece una atmósfera nocturna encantadora que mezcla pájaros con la vegetación de su hábitat. El estampado extragrande de las hojas sobre ese fondo gris oscuro añade dramatismo a este modelo de papel pintado dispuesto a cautivar a todos los usuarios. ngenerarán desescombros con lo que resultará menos engorroso y más barato.



En concreto este diseño de inspiración mediterránea, con el azul y el verde de protagonista.

MAMPAPLUS
 MAMPARAS DE DUCHA Y TENDALES A MEDIDA
www.mampaplus.es
 Av. Finisterre 164, A Coruña
 981 145 528
 Av. Rutis 1, Culleredo
 981 109 050

Los dentistas aconsejan reforzar nuestros dientes usando cepillo blando o medio, y dentífrico fluorado dos veces al día y en su justa medida

Cómo prevenir las caries: El cepillado dental y el flúor indispensables para nuestra salud bucodental



Redacción.

La higiene bucodental, importante siempre y más en estos meses de verano, tiene dos grandes aliados, el cepillo de dientes y el flúor.

El cepillado dental es un hábito indispensable para prevenir las dos patologías más frecuentes bucodentales: la caries y la enfermedad periodontal (piorrea). Es importante conocer varios aspectos para no cometer errores y hacer que esta técnica sea realmente eficaz. A continuación se exponen 8 consejos concretos sobre nuestro cepillo:

- 1.- Asegurarse de elegir un cepillo dental de calidad que reúna los criterios y estándares europeos.
- 2.- El aire seca el cepillo después de cada uso, evitando que crezcan bacterias, por ello es importante no taparlo con el capuchón. Se debe mantener de pie con el cabezal hacia arriba.
- 3.- Es fundamental que las cerdas del cepillo sean blandas o de dureza media. Las cerdas duras pueden provocar abrasiones en el esmalte

dental.

- 4.- Los cepillos eléctricos presentan ventajas importantes. Se ha visto que remueven mejor la placa y reducen un 20% más la gingivitis.
- 5.- El cepillo no debe compartirse nunca con nadie para evitar transmitir bacterias.
- 6.- Un correcto cepillado debe tener una duración de dos minutos y realizarse con pasta fluorada, dos veces al día.
- 7.- El cepillo debe cambiarse cada 3-4 meses, o antes, si las cerdas están deformadas. Un cepillo deteriorado no limpia correctamente.
- 8.- Además del cepillado, es importante limpiar los espacios entre los dientes con hilo dental o cepillo interdental.

El flúor

El flúor es un mineral natural que se encuentra en la tierra, el agua y el aire. Desde mediados de los años 50 del siglo pasado ha sido incorporado artificialmente en numerosos productos dentales, sobre todo en pastas dentífricas y en colutorios.

Todos los estudios han demostrado que el flúor es una de las medidas más eficaces para prevenir la caries. A pesar de tener algunos detractores, ningún estudio ha sido capaz de mostrar que el flúor produzca ningún daño cuando se utiliza a las dosis indicadas en Odontología.

A continuación se ofrecen cuestiones concretas sobre el uso del flúor:

- 1.- El flúor se puede utilizar a cualquier edad. Desde el bebé hasta el adulto, todos se benefician de los efectos del flúor sobre los dientes, fortaleciéndolos y dificultando la acción de los ácidos.
- 2.- De cualquier forma. La acción combinada del flúor procedente de las pastas dentífricas, unida a la del flúor del agua de beber y aplicaciones periódicas profesionales, dan una alta protección.
- 3.- Añadido al agua. En algunas poblaciones se añade flúor al agua de bebida, lo que proporciona (un beneficio adicional).
- 4.- En pastas dentífricas. El cepillado con pasta fluorada, al menos, 2 veces al día es el método preventivo más eficaz frente a la caries.
- 5.- En la cantidad adecuada. Hasta los 3 años, la cantidad recomendada es la equivalente a un grano de arroz. De los 3 a los 6 años se aumenta al tamaño de un guisante y a partir de esa edad a la de un garbanzo.
- 6.- El flúor es un mineral que se encuentra en la tierra, el aire y el agua. Se añade a muchos productos dentales, sobre todo a pastas dentífricas y colutorios.

¿Debo ir en ayunas o hacer algo previamente? ¿Es normal que una hora después siga teniendo el labio dormido?

¿Puedo comer tras ser tratado con anestesia bucodental?

Redacción.

La anestesia bucodental es un tipo de anestesia local que, principalmente, persigue anular o minimizar cualquier posible dolor por la intervención terapéutica y se realiza mediante la inyección de una sustancia con ese efecto (anestésico local) en la zona tratada o en la proximidad de los nervios que reciben la sensibilidad de dicha zona.

¿Debo hacer algo antes de ser anestesiado?

La anestesia bucodental es un procedimiento muy seguro con las soluciones anestésicas modernas. Sin embargo, para prevenir y evitar efectos indeseados, es fundamental que el paciente advierta a su dentista de:

- 1.- Cualquier alergia que tenga o sospeche tener.
- 2.- Cualquier enfermedad que padezca (hipertensión, diabetes, etc.).
- 3.- Si se suele marear frecuentemente.
- 4.- De los medicamentos que esté tomando (incluidos analgésicos y otros de uso común).

La insensibilización con anestésico local que utiliza el dentista es siempre pasajera. Suele durar entre 30 minutos y 3 horas, según el lugar, la técnica y el anestésico utilizado por el profesional sanitario. El paciente puede sentir como un «hormigueo» en la zona o hinchazón de la misma (aunque ésta

no exista), que puede afectar a áreas vecinas de la boca. Al mismo tiempo que la insensibilización, se produce una paralización temporal de los músculos periorales (de los alrededores de la boca) alcanzados por la anestesia, por lo que se puede provocar una pequeña asimetría facial, que también es transitoria.

¿Qué puedo hacer después de la anestesia?

Tras haber recibido un tratamiento con anestesia dental, el paciente debe tener en cuenta que las partes blandas de su boca (mucosas, labios y lengua) también estarán adormecidas, por lo que es muy importante no masticar nada hasta que se pase el efecto. Son frecuentes las autolesiones por mordedura, sobre todo en los niños, de los que deberemos estar vigilantes para que no se produzcan heridas.

Además, en la mayoría de los tratamientos que han precisado de anestesia se recomienda no fumar ni ingerir bebidas alcohólicas al menos en las 12 horas posteriores a la intervención.

Según la zona a tratar, el dentista optará por administrar una anestesia periapical, que es la utilizada en la arcada superior y que solo duerme el diente sobre el que se va a trabajar, o una anestesia troncular, que es aquella que actúa sobre el tronco nervioso. Este segundo tipo es utilizado en la arcada inferior de nuestra dentadura y adormece todo un cuadrante, incluyendo la lengua y las mejillas.



La anestesia bucodental es un procedimiento muy seguro con las soluciones anestésicas modernas.



Dr. Insua Brandariz
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

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

NUEVA
**CLÍNICA DENTAL
EN ABEGONDO**

Cirugía Oral - Periodoncia
Implantes - Ortodoncia
Odontología General
Prótesis - Endodoncia
CBCT (TAC Dental)

Deportivo 2 - Línense 1

Borja Jiménez apostó por el nuevo esquema que ha decidido implantar 4-2-3-1

Mario Soriano fue el faro que guió la victoria del RC Deportivo

Redacción.

El Deportivo regresaba a Riazor para iniciar esta vez sí la temporada ante la Real Balompédica Línense, después de no poder iniciarla la semana pasada ante el DIF Internacional por no poder competir en Primera Federación esta campaña.

Borja Jiménez apostó por el nuevo esquema que ha decidido implantar 4-2-3-1, mantuvo en la alineación inicial a ocho jugadores que formaron parte del equipo la pasada temporada como Ian Mackay en la portería, línea defensiva Antoñito, Jaime y La Peña, Villares, Bergantiños, Villares, Quiles y Soriano, acompañados de tres de los doce nuevos fichajes, Raúl García Carnero, Víctor Narro y el delantero Gorka Santamaría.

En el minuto 3 el Ian Mackay ya demostró sus reflejos salvando al Deportivo en un disparo de Toño García, el Deportivo intentaba asustar con constantes subidas de Antoñito por el carril derecho que enviaba constantes centros a Gorka



Santamaría y Quiles pero no eran capaces de inaugurar el marcador en Riazor, ante un equipo que defendía en bloque bajo, y a la hora de defender metía dos líneas de cuatro.

En el 30 Delmonte a la salida de un córner adelantaba a la Balona

para desesperación de los más de 15.000 aficionados que se dieron cita en Riazor, que revivieron viejos fantasmas de errores defensivos.

En la segunda parte el Deportivo dio un paso adelante, empezó a mover el balón y en doce minutos

Mario Soriano anotó un doblete demostrando el crecimiento que mostró al final de la pasada temporada, y se convirtió el que parece que va a ser junto a Quiles y Gorka el faro que guie el ataque del Deportivo, e hizo sumar los primeros tres puntos de la temporada.

Mario Soriano anotó un doblete.



Los penaltis sonríen As Nosas en la final femenina

Si el pasado verano, As Nosas perdieron el Teresa Herrera en los penaltis, esta vez le sonrieron los lanzamientos desde los once metros. Lucía Alba detuvo una pena máxima a Tipa y sus compañeras no fallaron y los anotaron todos (5-3). Una remontada perfecta a un partido que perdía 0-2 al descanso y que acabó igualando en la segunda mitad. El Famalicão se adelantó a los seis minutos en el rechace de una falta lateral y marcó el segundo en el 21, tras un zurdazo de Carol desde dentro del área. Paula Gutiérrez recortó distancias de cabeza en el 59 e Inés Altamiraigualó a la salida de un córner en el 72. Pero más allá del resultado, pudieron sacarse algunas lecturas que seguramente ayudarán al equipo coruñés a crecer durante la pretemporada. Se pudo ver que a Irene Ferreras le gusta ser valiente. Adelantó la defensa hasta la línea medular, cuando quiso someter a su rival, pero a la vez intentó juntar líneas y se replegó cuando era el rival el que ataca. En el duelo ante el Famalicão. En cuanto a nombres propios, gustó la carta de presentación de Millene. La brasileña las pelea todas en la punta de ataque y puede darle muchas alegrías a la afición blanquiazul.

GAIA LOGOPEDIA Y PSICOLOGIA

Evaluación, Diagnóstico, Tratamientos Personalizados

C/Visitación de la Encina 1-10 Izq
O Burgo, Culleredo.

angela.abadprieto@gmail.com

Teléfono y whatsapp

681 270 833

www.gaialogopediaypsicologia.com

Como siempre, tuvo un gran éxito de participación

Torneo Concello de Miño

Redacción.

Los pasados 19 y 20 de agosto se celebró en el campo del Golf de Miño, el Torneo Concello de Miño

con una gran participación de jugadores. El tiempo ayudó para la celebración y disfrute de la jornada de golf. Cabe destacar el apoyo del Ayuntamiento un año más y con la

presencia del alcalde Manuel Vázquez Faraldo, se entregaron los distintos premios así como el impresionante sorteo de regalos entre todos los asistentes.



Clasificación Scratch:

- 1º García González, Adolfo 29 stabl.bruto
- 2º Veiga Andrade, Eduardo 26 stabl.bruto
- 3º López González, Ricardo 26 stabl. Bruto
- 4º De la Iglesia López, Iago 25 stabl. Bruto

Clasificación 1ª Categoría

- 1º García González, Adolf 39 stabl.neto
- 2º Miño Suárez, Nicolás 39 stabl.neto
- 3º Veiga Andrade, Eduardo 38 stabl.neto
- 4º Rogel Daparte, Emilio 37 stabl.neto

Clasificación 2ª Categoría:

- 1º Fernández Fernández, Alberto 40 Stabl. Neto
- 2º Alvariño López, Alberto 40 Stabl. Neto
- 3º Otero Infante, María 40 Stabl. Neto
- 4º Fernández Puyol, Carlos 38 Stabl. Neto

Cuadro de Honor

Campeón Scratch:
Adolfo García González
29 pts.

1º Clasificado HCP

- 1ª Categoría:
Nicolás Miño Suárez
39 pts.
- 2º Clasificado HCP
1ª Categoría:
Eduardo Veiga Andrade
38 pts.
- 3º Clasificado HCP
1ª Categoría:
Emilio Rogel Daparte
37 pts.

1º Clasificado HCP

- 2ª Categoría:
Daniel Fernández
Fernández 40 pts.
- 2º Clasificado HCP
2ª Categoría:
Alberto Alvariño López
40 pts.
- 3º Clasificado HCP
2ª Categoría:
María Otero Infante
40 pts.

Mejor 2ª vuelta:

Manuel Jesús Seoane
Pájaro 35 pts.

Mejor Approach:

Susana Castro Aguiar
1,10mts.

Mejor Drive:

Adolfo García González

Las profesiones pueden ser vocacionales. O no, en algunos casos se busca optimizar rápidamente el tiempo y dinero invertido en formación. Y luego están las que fusionan perfectamente ambos objetivos, como la de tripulante de cabina de pasajeros. Probablemente el trabajo que mejor rendimiento tiene entre sueldo y recursos invertidos en la titulación

La titulación de tripulante de cabina es una de las más rentables y estas son las razones

Redacción.

La profesión de tripulante de cabina de pasajeros siempre ha estado rodeada de una mística especial, envuelta en una simbología llena de sugestión creada durante los años de la época dorada de la aviación, en los años sesenta del pasado siglo.

El mundo ha cambiado mucho desde entonces, pero las azafatas y auxiliares de vuelo siguen proyectando esa imagen de personas inquietas que hoy duermen en una ciudad del hemisferio norte y mañana quién sabe.

También han cambiado las aptitudes profesionales, orientadas cada vez más a priorizar la seguridad en el avión, lo que supone la obligación de superar una etapa formativa supervisada por administraciones estatales. Escuelas como Air Hostess en A Coruña, homologada para la formación de TCPs desde hace más de 26 años y que ha creado un lema a partir de 'Trabajar Volando', son las encargadas de formar a los futuros TCPs que se responsabilizarán de la seguridad del pasaje mientras le hacen el viaje más confortable.

Porque detrás de esa o ese profesional que te recibe con una sonrisa y te pone un café hay mucho más. Está alguien que sabe cómo liderar la evacuación un avión en menos de 90 segundos, aplicarle una reanimación cardiopulmonar a alguien que le está dando un infarto o mandar las señales de socorro desde una radiobaliza en medio del océano. Lo saben porque deben superar unas estrictas pruebas dentro de una programación reglada establecida la Agencia Estatal de Seguridad Aérea, lo que les dará el Certificado de Tripulante de Cabina de Pasajeros que les permitirá volar en compañías de toda Europa y ejercer así la responsabilidad que adquieren con el pasaje.

La titulación de tripulante de cabina de pasajeros puede lograrse en menos de 4 meses

Se trata de una titulación especializada que puede lograrse en menos de 4 meses y con una inversión contenida. Desde que un alumno se matricula hasta que vuela por primera vez con una compañía aérea pueden pasar menos de 5 meses si ha sabido presentar una buena candidatura a ofertas en que pidan perfiles recién titulados, como está sucediendo actualmente en un sector en plena recuperación que está incrementando considerablemente su volumen de contratación tras la crisis provocada por el COVID.

Además, la inversión en formación tiene un rápido retorno de la inversión. En cuestión de 3 meses de trabajo puede recuperarse la totalidad del dinero invertido en el curso de tripulante de cabina de pasajeros y en la tramitación de la documentación oficial necesaria para volar.

Hay que partir de la base de que el sueldo de una azafata o un auxiliar de vuelo tiene una parte fija y otra variable que permuta en

función de un amplio abanico de circunstancias como el número de vuelos realizados, el alcance geográfico de esos vuelos, nocturnidad, pernoctaciones, etc.

El tipo de compañía para la que se vuele también determinará el sueldo y las condiciones. Está claro que no es lo mismo trabajar en una gran aerolínea de alcance internacional que hacerlo en una nacional o en una marca low-cost.

Un perfil de tripulante de cabina recién titulado que consiga entrar a formar parte de una low cost puede ganar un sueldo neto de en torno a 1.600 euros netos entre fijo y variable. Y a partir de ahí, las nóminas irán en ascenso a medida que se esté en disposición de asumir más variables o de acceder a compañías de escala internacional. Las grandes marcas de la aviación comercial ofrecen sueldos elevados que pueden superar fácilmente los 2.500 euros netos y unas condiciones de trabajo realmente buenas.

Pero para llegar a eso primero hay que titularse. Pasar por una escuela homologada y superar un curso



que en España se imparte exclusivamente en centros privados, ya que no hay programaciones públicas validadas por AESA. Y, por último, enfocar muy bien el acceso al mercado laboral, algo en los que las escuelas son también una gran ayuda.

En A Coruña, la escuela Air Hostess da comienzo este mes de octubre la programación de cursos del otoño 2022 con el objetivo puesto en la amplia demanda de empleo que se espera en el sector durante 2023



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

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

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 su servicio. Deseo hacer una consulta. Tengo una vivienda en alquiler desde el pasado mes de febrero de este año. Los inquilinos han pagado en dos ocasiones con retraso. Ahora han dejado de pagar una factura de suministro de electricidad por importe de 40 euros desde hace unos días, además hay otros problemas. Tienen las zonas comunes de la escalera ocupadas con unos muebles. Tienen la terraza comunitaria que es para tender con una manguera por el medio y con cosas del gato que tienen. Causan por tanto molestias a la comunidad y tengo que estar pendiente siempre de los pagos. Queremos rescindir el contrato pero no se si con lo que tenemos hasta ahora podemos hacerlo o hay algún modo. El contrato es por cinco años y sin posibilidad de ocupación por necesidad del propietario. Muchas gracias.

Estimado cliente

Un contrato de arrendamiento se puede resolver en vía judicial por un incumplimiento grave del arrendatario. La ley señala expresamente que el incumplimiento ha de ser grave. Aunque ciertamente la actitud del inquilino puede ser molesta y puede estar usted descontento con él, lo cierto es que usted nos describe una serie de incumplimientos que dudosamente puedan ser interpretados por un juez como graves, o al menos con la suficiente gravedad para poder resolver el contrato. Nos indica un retraso en el pago de la electricidad de un mes de 40 euros que, así como un abono con un cierto retraso en el pago de las cuotas.

Por otra parte y diferente a las cuestiones económicas, nos indica usted la existencia de algún objeto que puede entorpecer la circulación de las personas hacia alguna zona común, la existencia una manguera una zona de terraza comunitaria y ciertas molestias añadidas. Todos

los hechos ante relacionados pueden constituir pequeños incumplimientos por parte de un arrendatario pero difícilmente entran dentro del concepto de gravedad suficiente como para resolver un contrato. Convendrá requerir a los arrendatarios de forma fehaciente para que modifiquen estas conductas y si las mismas se postergan el tiempo o se agravan entonces sí que se podría valorar alguna acción judicial para resolver el contrato, siempre mediando prueba clara de las mismas y al menos un acta de la comunidad de vecinos donde se haga constar de forma expresa y clara cada uno de los comportamientos incívicos o contrarios a las reglas de la comunidad en que hayan incurrido estas personas.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola, yo estaba casado y teníamos dos casas. Nos separamos y cada uno se quedó con uno. Nos volvi-

mos a casar. Mi esposa vendió el suyo y compró otros dos pisos al 50%. Queremos hacer separación de bienes y liquidar todo entre nosotros, porque estamos casados en gananciales y proteger el patrimonio por si acaso en los negocios todo va mal (pintan malos tiempos en mi sector). ¿Resulta necesario modificar las escrituras estos pisos que tenemos al 50% que pase uno a cada uno al 100%?

Estimado cliente

En el caso que me comenta lo mejor es realizar capitulaciones matrimoniales que se pueden otorgar mediante una escritura pública ante cualquier notario, en dicho documento se hará constar el régimen económico por el que va a regir el matrimonio será el de separación de bienes. Además, en la misma notaría podrán realizar una liquidación de gananciales o una extinción de condominio o documento similar según proceda, en virtud del cual las propiedades que tienen al 50% las distribuyen entre ustedes de forma indubitada y según el acuerdo que hayan alcanzado, de tal forma que si por ejemplo hay dos propiedades al 50%, se distribuirán de tal manera que le toque una a cada uno de ustedes.

En definitiva, tendrán que aclarar qué propiedad integran el patrimonio privativo de cada uno de ustedes y con qué condiciones, disolviendo la copropiedad. Si tenemos deudas o previsión de deudas, tenemos que tener cuidado con las operaciones de transmisión patrimonial que puedan ir en perjuicio de terceros acreedores, aquí necesitaría de más información para precisar este punto.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Después de las vacaciones llega septiembre y el segundo comienzo del año con los propósitos renovados

Cinco consejos prácticos de cuidados para después del verano

Redacción.

Por eso el otoño es un buen momento para insistir en el deseo de cuidarnos. Tanto nuestra salud mental como la piel, el pelo y el cuerpo merecen nuestra plena atención.

Durante las vacaciones hemos descansado, desconectado y disfrutado a partes iguales, pero nuestra piel no lo ha pasado igual de bien. La sobreexposición solar, el cloro y la sal han causado estragos y ahora toca ver cómo reparar esos daños y empezar a cuidar la piel después de verano.

Para reducir los efectos dañinos del verano en la piel, recopilamos algunos consejos para modificar la rutina de cuidado facial y corporal después de las vacaciones.

1. Continuar protegiéndonos del sol

Es un consejo que hay que seguir siempre, ya que los rayos ultravioleta del sol están presentes todo el año, aunque son más agresivos en verano. Los protectores solares crean una barrera protectora entre la piel y los rayos del sol.

Hay que tener en cuenta que el roce de la ropa o el sudor reducen la efectividad de la crema solar. Por eso, se debe reaplicar con frecuencia (cada 2 horas, más o menos) en cuerpo y rostro. Igualmente, es importante que tengan filtros UVA y UVB, para que protejan de los daños que causan ambos tipos de rayos ultravioleta, y como novedad, que incluyan también agentes protectores frente a la luz azul del sol.

2. Revisar lunares y pecas

Los lunares y las pecas son lesiones pigmentadas que se deben a una



acumulación de melanocitos en los primeros y del pigmento melanina en las segundas. La melanina es el pigmento natural que produce nuestro organismo para protegernos del daño solar y que también es responsable del color de nuestra piel.

Unas de las principales causas de melanoma es la exposición excesiva a la radiación ultravioleta y el número de quemaduras solares que se hayan sufrido a lo largo de la vida. Tras varios días de vacaciones, en los que hemos pasado mucho tiempo al sol, hay que vigilar que no haya cambios en

ningún lunar o peca: alteración del color, aumento de tamaño. Por lo que una visita al dermatólogo es muy recomendable.

Igualmente, la luz ultravioleta del sol activa los radicales libres, que son los culpables de los daños cutáneos, como las manchas. En este caso, después de las vacaciones, es recomendable añadir a la rutina de belleza algún producto despigmentante. Estos cosméticos no solo harán que las manchas se aclaren y se reduzcan, sino que ayudarán a regular la producción de melanina para que no aparezcan más.

3. Exfoliación para renovar la piel

Para restaurar la luminosidad y vitalidad de la tez es importante realizar una exfoliación que nos ayudará a eliminar las impurezas y células muertas y limpiar los poros, además de estimular la circulación para ayudar en la renovación celular. Es un paso imprescindible para recuperar la salud cutánea después de los daños del verano, tanto en el cuerpo como en el rostro.

Es importante elegir un producto adecuado para cada tipo de piel.

Las pieles más sensibles deben tener un mayor cuidado con la exfoliación y preferiblemente realizarla cada 10-15 días según su tolerancia. En cambio, las pieles grasas pueden hacerlo con mayor frecuencia, hasta dos veces por semana o incluso más veces si utilizan un exfoliante suave con la piel. El momento ideal es por la noche, para dejar que la piel descanse y se recupere durante las horas de sueño.

4. Lavar bien el rostro por la mañana y por la noche

La limpieza debe ser el primer paso de cualquier rutina facial, tanto en verano como en invierno. Pero es aún más importante cuando estamos reparando la piel. La limpieza es un paso imprescindible para que el resto de productos hidratantes penetre bien.

5. Un extra de hidratación

Si notas tu piel más seca de lo habitual, aumenta la hidratación incorporando, por ejemplo, un sérum hidratante antes de tu crema habitual, mascarillas hidratantes, una o dos veces a la semana, y algún producto reparador.

Si utilizas una crema reparadora, ten en cuenta que debe contener humectantes como el ácido hialurónico, la glicerina o la urea, combinados con emolientes como las ceramidas y ácidos grasos o, incluso en pieles más secas, aceites como el de almendras dulces, de argán o de rosa mosqueta y complejo de ceras nutritivas como de jojoba, girasol y mimosa.

Existe una enorme variedad de hidratantes y nutritivos corporales con las que, literalmente, mudarás de piel, por no hablar de que si cuidas bien tu piel a la vuelta del verano, tu bronceado durará más y más.

Para el cuerpo, prueba envolturas con ingredientes que hidraten mucho como la parafina, la vitamina E o la elastina.



Ahora Tú
Estética y Bienestar

- Tratamientos faciales y corporales
- Maderoperapia facial y corporal
- Depilación láser y con cera
- Presoterapia Ballancer
- Masajes y tratamientos spa

**Exclusividad de zona en productos Guinot
alta cosmética francesa**

Avenida da Mariña, 11. Entresuelo. Sada
www.ahoratuesteticaybienestar.com

686 108 982

La senda alcista del euríbor se acelera tras el respiro del mes de julio e incrementa el recibo de un préstamo medio en 110 euros mensuales

Las hipotecas se encarecen y amenazan la buena dinámica del mercado inmobiliario



Redacción.

El panorama, tras los buenos resultados alcanzados en los dos primeros trimestres, ya no es tan alentador para el mercado inmobiliario, y hay un elemento añadido que va a contribuir a que las operaciones de compraventa vayan a la baja. Y es que la tendencia alcista en la que halla inmerso el euríbor ha sufrido un acelerón tras el respiro concedido en el mes de julio, lo que ha propiciado un encarecimiento considerable de las hipotecas. Así, el recibo de un préstamo medio ha pasado a costar 110 euros más al mes, circunstancia que puede tener un efecto disuasorio para aquellos que tuviesen pensado adquirir una vivienda.

El euríbor a doce meses, el indicador de referencia en la mayor parte de los préstamos hipotecarios, se ha situado alrededor del 1,3%, lo que supone la cifra más alta desde 2012. La senda alcista se inició después de que el Banco Central Europeo aprobara la primera subida de tipos en once años y, tras unos días de relajación en julio, ha vuelto a tomar impulso. Con estas subidas, la media mensual del indicador roza el 1,1%, más de

una décima superior al que se registraba al final del mes pasado. El resultado de estos incrementos es que un préstamo de 150.000 euros a tipo variable, con un diferencial del 1% sobre el euríbor, y al que se le tenga que revisar el interés el mes siguiente, se encarecerá en 110 euros mensuales, al pasar de los 532 euros a 643. Esto supone un sobrecoste anual de 1.332 euros. Y ahí no queda la cosa, porque el problema afecta también a los nuevos préstamos que se puedan formalizar ahora, cuyo interés medio pasó en julio al 1,986%, dos décimas más que el mes anterior.

El informe del segundo trimestre del actual ejercicio destaca que el 68,1% de los nuevos créditos hipotecarios se formalizaron a un tipo de interés fijo, frente a un 31,39% que prefirieron el interés variable. El endeudamiento hipotecario medio por vivienda subió un 0,9% hasta alcanzar los 105.460 euros. De igual forma, el periodo medio de contratación de los nuevos créditos ascendió a 23,1 años, con un descenso del 1,4% respecto al trimestre anterior.

La inflación, los tipos de interés, el empleo, los precios y la restricción al crédito pueden ser los causantes de una tendencia bajista en el inmobiliario español

El sector inmobiliario anticipa un cambio de ciclo en los próximos 12 meses

Redacción.

Con la inflación, los costes de construcción y el empeoramiento de las previsiones de recuperación macroeconómica, comienzan a surgir las primeras voces que anticipan la llegada de una corrección en el hasta ahora boyante sector inmobiliario.

«Nuestro mercado es uno de los más sujetos a nivel macro. Estamos en un momento hiperinflacionista; los tipos de interés empiezan su senda alcista; las entidades han empezado a restringir crédito y pedir prudencia; está habiendo una pérdida de empleo, que se certificará en septiembre; y los precios han alcanzado precios preburbuja, mientras los salarios no han subido en este tiempo. Es un cóctel perfecto para presagiar un cambio de ciclo en los próximos 12-18 meses», alertaba Emilio Sánchez Castellano, CEO de Iberdrola Inmobiliaria, en un evento organizado por Grupo Vía.

El CEO de Iberdrola Inmobiliaria cree que la caída será más lenta que en 2008 porque en esta ocasión será una recesión de equity, no de deuda.

En concreto, Sánchez Castellano ponía en relieve el ajustado margen que algunas inversiones inmobiliarias presentan: «Las gestoras han convencido a sus partícipes de conformarse con yields bajas. Cuando suban los tipos y se reduzca el diferencial entre los bonos gubernamentales y las rentabilidades inmobiliarias, veremos qué ocurre».

Problemas de acceso a la vivienda

España cuenta con un déficit de 1 millones de viviendas, 250.000 de ellas solo en Madrid. El empeoramiento de la economía solo dificultará la situación, prevén los expertos. «El 50% de los alquileres tienen una tasa de esfuerzo superior al 40%. No puede ser que haya en la Comunidad de Madrid una legislación de vivienda protegida que data de 2008 y esto parece no

importarle a nadie», reprocha Andrés Horcajada, CEO Tectum.

También, asegura que, en este contexto de crisis, el Gobierno ha subvencionado la luz, el gas o la gasolina; pero «la vivienda la soportan los propietarios, sobre todo, cuando en la asequible los márgenes son estrechos».

Juan José Perucho, director general de Grupo Ibossa, fue un paso más allá en sus críticas: «La Administración no hace más que poner trabas. En un mercado tan intervenido como el del suelo, además tenemos tan limitada la vivienda protegida».

En las últimas semanas, los mercados mundiales han sufrido una corrección, perdiendo su tendencia. Índices de referencia mundial, como el S&P o el Dow Jones, ya han caído un 17% y un 14% desde sus máximos, respectivamente. Esta caída se agudiza en las compañías tecnológicas, como se evidencia en el retroceso del Nasdaq, que ronda el 27,5%.

En Europa, el índice de los Reits, el Euronext IEIF REIT Europe Index, ya ha perdido sus mínimos interanuales. Este índice permanecía en una tendencia lateral durante los últimos doce meses para acabar perdiendo sus mínimos. Solo en 2022, ha retrocedido más de un 12%. Concretamente, en España, se suman dos condicionantes: por un lado, el poco interés inversor internacional en la Bolsa, y, por otro, la mala reputación del inmobiliario cotizado, derivado de la anterior crisis.



SUMINISTROS CASTRO

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

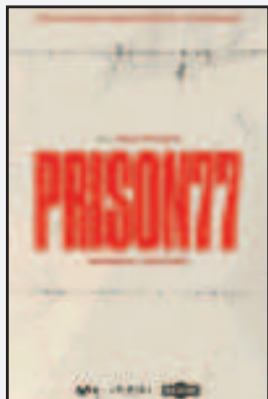
Almacén: 722 486 777
Polígono La Barcala nave 9, El Temple, Cambre

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: Modelo 77

Dirección: Alberto Rodríguez. **Guion:** Rafael Cobos, Alberto Rodríguez

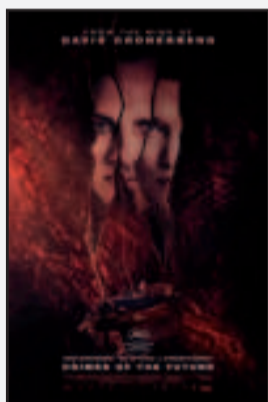
Reparto:

Miguel Herrán, Javier Gutiérrez, Jesús Carroza, Fernando Tejero, Catalina Sopelana, Xavi Sáez, Alfonso Lara, Javier Lago, Polo Camino, Víctor Castillo, Iñigo Aranburu.

SINOPSIS:

Cárcel Modelo. Barcelona 1977. Manuel, un joven contable, encarcelado y pendiente de juicio por cometer un desfalco, se enfrenta a una posible pena de entre 10 y 20 años, un castigo desproporcionado para la cuantía de su delito. Pronto, junto a su compañero de celda, Pino, se une a un grupo de presos comunes que se está organizando para exigir una amnistía.

Fecha de Estreno: 23 de septiembre 2022



Título: Crímenes Del Futuro

País: Canadá Canadá . **Dirección:** David Cronenberg. **Guión:** David Cronenberg

Reparto:

Viggo Mortensen, Léa Seydoux, Kristen Stewart, Scott Speedman, Welket Bungué, Don McKellar, Lihi Kornowski, Tanaya Beatty, Nadia Litz, Yorgos Karamihos, Yorgos Pirpassopoulos, Denise Capezza, Ephie Kantza, Jason Bitter.

SINOPSIS:

Cuando la especie humana se adapta a un entorno artificial, el cuerpo humano es objeto de nuevas transformaciones y mutaciones. Con la ayuda de su compañera Caprice, Saul Tenser, célebre artista performativo, escenifica la metamorfosis de sus órganos en espectáculos de vanguardia. Timlin, una investigadora de la Oficina del Registro Nacional de Órganos, sigue de cerca sus prácticas.

Fecha de Estreno: 23 de septiembre 2022



Título: Los Buscamundos

País: Francia. **Dirección:** Samuel Tourneux. **Guion:** David Michel, Gerry Swallow. **Libro:** Jules Verne.

SINOPSIS:

Passepartout, un tití aficionado a los libros, se embarca en una aventura salvaje para viajar alrededor del mundo en 80 días después de aceptar una apuesta. De los desiertos ardientes a las junglas misteriosas, entre princesas intrépidas y grillos que adoran al volcán, Passepartout va a descubrir hasta qué punto el mundo es grande, maravilloso y alocado.

Fecha de Estreno: 23 de septiembre 2022

CULTURA

La Bien Querida, Arco, Depedro y Alice Wonder llegan este otoño a Galicia

Este próximo mes de noviembre, el ciclo de conciertos acústicos e ilustraciónen espacios singulares celebra su quinto aniversario y regresa a su formato original en cuatro grandes ciudades gallegas (A Coruña, Ourense, Santiago de Compostela y Vigo) de la mano de figuras imprescindibles de la escena indie actual.

El próximo mes de noviembre regresa la programación del ciclo de conciertos Momentos Alhambra Acustiquísimos, una de las citas musicales imprescindibles del otoño en Galicia. La Bien Querida, Arco, Depedro y Alice Wonder conforman el cartel de esta quinta edición de directos únicos e irrepetibles en los que, como es habitual, primará la calidad sonora y



la experiencia para el público. Momentos Alhambra Acustiquísimos retoma en este 2022 su formato habitual, con conciertos en cuatro ciudades gallegas, con sesiones en las que se diluye la barrera entre artistas y asistentes. En esta ocasión, los directos se concentrarán en dos fines de semana. Así, La Bien Querida, en dúo acústico, abrirá el ciclo en A Coruña el viernes 4 de noviembre. La cantante y compositora avanzará nuevos temas de su nuevo disco, 'Paprika', en el Hall Proa del Palexco. Al día siguiente, el sábado 5, Antonio Arco, referente de la escena del rock andaluz y fusión flamenca, actuará en Ourense (Centro Cultural Marcos Valcárcel).

Dos semanas después, el viernes 18 de noviembre, Depedro regresará a Momentos Alhambra Acustiquísimos para presentar en Santiago de Compostela (Patio de Cristal San Francisco Hotel Monumento) su nuevo álbum, 'El extranjero'; mientras que la madrileña Alice

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- AEROTAXIA • APIO • BOLEROS • CÉLULA
- GECOS • MALAWI • MASAJES • MENDELL
- OLLETAS • PASO • SIERRA • TAREA

Wonder pondrá el broche de oro a esta quinta edición en Vigo, en el hall del Teatro Afundación, el sábado 19. Serán dos fines de semana repletos de la mejor música en directo que estarán acompañados, como también es habitual en el ciclo, por la ilustración en tiempo real de un artista gallego. En esta ocasión, será el coruñés Martín Romero, autor de 'Las fabulosas crónicas del ratón taciturno' (2011), 'Episodios Lunares' (2015) o 'La deuda' (2017). Las entradas para los cuatro directos de Momentos Alhambra Acustiquísimos 2022 estarán a disposición del público a partir del próximo martes, 6 de septiembre. La venta se activará a partir de las

12.00 horas en el único punto oficial habilitado para la compra: la plataforma digital www.ataquilla.com.

El ciclo, organizado por Art Music Agency con el patrocinio de Cervezas Alhambra, programa desde 2018 una serie de encuentros irrepetibles que apuestan por ofrecer al público gallego, en un formato íntimo y para un público reducido, experiencias memorables con algunas de las figuras más destacadas de la escena musical. Artistas como Rayden, DePedro, Fúel Fandango, Andrés Suárez, Ángel Stanich, Second, El Kanka, Travis Birds, Carmen Boza o Marwán, entre otros, han formado parte del cartel.



*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.

www.verdemarediciones.com




as mariñas

tu periódico comarcal

distribución mensual en...

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

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h)

 640 298 499

info@verdemarediciones.com