

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 53



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

OCTUBRE - AÑO 2022



Comienza la vacunación de la gripe que incluirá a niñ@s de hasta cinco años

pág. 4



Corrubedo, una duna móvil única

pág. 6 y 7

El Gobierno aprueba las cuentas para 2023 con una subida del 8,5% a los de pensionistas para cubrir la inflación

Los pensionistas recibirán a partir de enero 90 euros más al mes de media

PSOE y Unidas Podemos aprobaron los terceros presupuestos del Gobierno de coalición y últimos de la legislatura tras una intensa negociación que horas después escenificaron el presidente, Pedro Sánchez, y la vicepresidenta segunda, Yolanda Díaz, con una reunión en la que los socios sellaron el pacto que luego refrendó el Consejo de Ministros. La siguiente y decisiva parada: el Congreso, donde tocará recabar el apoyo de los socios de investidura.

A las puertas de un año marcado por las citas electorales, "fortalecer la clase media y trabajadora" y elevar la cobertura a los colectivos más vulnerables es el objetivo que el Gobierno atribuye a las cuentas. Se confeccionaron con un techo de gasto no financiero histórico de 198.211 millones de euros comprendidos 25.156 millones de fondos europeos, y una previsión de que la recaudación crecerá un 7,7%, hasta los 262.781 millones,



con el plan que incluye el nuevo impuesto estatal a los patrimonios de más de 3 millones, el aumento de la presión a las grandes empresas en el tributo de sociedades y los gravámenes a energéticas y banca. De los 485.986 millones que, en total, manejarán las administraciones el próximo año (un 7,6% más), las pensiones serán la partida de gasto más intensiva al

consumir 39,2 de cada 100 euros. El Gobierno ha presupuestado 190.687 millones, lo que supone un incremento del 11,4% para atender tanto a la incorporación de nuevos jubilados de la generación del baby boom como a la revalorización conforme al IPC. En la comunidad, los beneficiarios de 767.908 pagas contributivas tendrán cubierto el coste de la vida.

En el caso de la cobertura por jubilación, la subida media mensual será de unos 90 euros, lo que situará la mensualidad en unos 1.156 euros, tomando como referencia los 1.065 de septiembre. También subirá el ingreso mínimo vital para más 52.600 gallegos y las prestaciones no contributivas por jubilación o incapacidad que perciben otros 36.990 ciudadanos.

Teléfono para la atención administrativa a personas mayores de 65 años

Galicia pone en marcha el teléfono específico de atención administrativa general y preferente para personas mayores de 65 años. Según explican en un comunicado, se trata de una iniciativa pionera orientada a proporcionar una atención "más personalizada" que "apoye la independencia de los mayores".

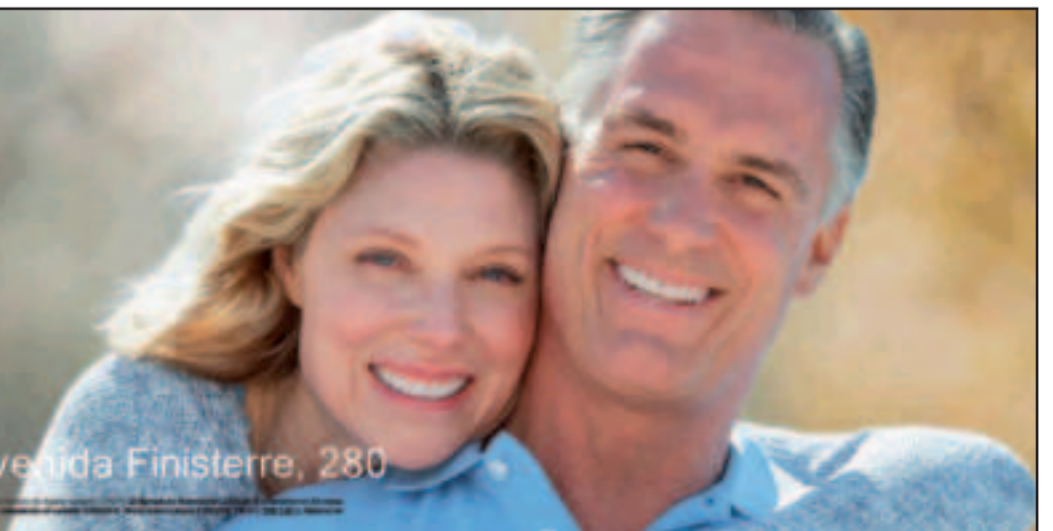
Desde el pasado lunes 3 de octubre funciona la línea de la 'Canle+65', que en el número 900 333 666 evitará escuchar mensajes automatizados y marcar opciones, "facilitándoles a los mayores el contacto con un operador humano". Este teléfono es una de las herramientas que busca "romper con la brecha digital y facilitar el contacto directo con la Administración gallega".

VITALDENT

20% de descuento en implantología

y paga en 24 meses sin intereses TIN 0% TAE 1,96%^(*)

Plaza Pontevedra, 14 Alcalde Marchesi, 39 Avenida Finisterre, 280



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.....981652122Conservatorio 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.....900444222Guardia 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.....981221000Salvamento 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.....981659090PANELES 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.comColaboradores en Galicia - Juan Souto - 619 411 422
canalcolor@canalcolor.es www.canalcolor.es

El Gobierno, según Bolaños, está consiguiendo que se rebaje la inflación

Félix Bolaños, asegura que el Gobierno actualizará las pensiones al IPC

Redacción.

El ministro de Presidencia, Félix Bolaños, ha aseverado que el Gobierno mantiene su compromiso de actualizar las pensiones con el IPC y subir el sueldo a los funcionarios, compatible con una rebaja fiscal, y que el paquete de rebajas fiscales anunciado por el Ejecutivo beneficia "a la gran mayoría".

En una entrevista a Heraldo de Aragón, Bolaños defiende que las rebajas fiscales anunciadas benefician a la mitad de los trabajadores, a todos los autónomos con un incremento de los gastos de difícil justificación del 5 % al 7 % y a todas las empresas con menos de un millón de cifra de negocio, así como a las mujeres al bajar el IVA a los productos de higiene femenina.

Por el contrario, considera que "Andalucía es el ejemplo de la política fiscal del PP, que suprime Patrimonio y beneficia al 0,2 %".



El ministro de Presidencia, Félix Bolaños.

Sobre la posibilidad de que el PSOE unifique el criterio para abordar una reforma fiscal tras el anuncio del valenciano Ximo Puig

y los planteamientos e inicios de movimientos hechos en otras comunidades socialistas esta semana, Bolaños afirma que la política fis-

cal de todos los gobiernos socialistas es "la misma", beneficiar a la inmensa mayoría de la población, reforzar el Estado del bienestar y, "si

hay que pedir un esfuerzo adicional y temporal, hacerlo a los más pudientes".

La "paradoja", según asume el ministro, es que algunos presidentes que anuncian rebajas fiscales, "al día siguiente piden mayor financiación al Estado", lo que es otro debate, el de la financiación, en el que el Gobierno ha hecho una propuesta "con criterios de población ajustada" y para el que reclama "un gran consenso", que percibe difícil porque "el PP no tiene un modelo".

La propuesta debe analizarse y debatirse y lo importante, a su juicio, no son los plazos "sino que cuando se haga, se haga bien".

El Gobierno, según Bolaños, está consiguiendo que se rebaje la inflación y lo va a seguir consiguiendo y el PSOE, según la entrevista, "va a remontar las encuestas" y a ganar las elecciones autonómicas y generales del próximo año.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabeso.com

Mabeso

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

El nuevo acuerdo permitirá a las personas mayores acceder a formación para un uso seguro de la banca electrónica

La Xunta refuerza su compromiso con la capacitación digital de las personas de más edad



Redacción.

La Axencia para a Modernización Tecnolóxica de Galicia, dependiente de la Xunta, ha informado de que conmemora el Día Internacional de las Personas Mayores reforzando su compromiso con la capacitación digital de este colectivo.

En una jornada en la que hubo distintos actos por todo el territorio con las personas de más edad como

protagonistas, el departamento autonómico ha firmado un convenio de colaboración con la Federación Galega de Asociacións Universitarias Séniors (Fegaus), que dará continuidad al objetivo de "seguir impulsando la inclusión de las personas mayores en el mundo digital y favorecer un envejecimiento más activo y saludable".

Este convenio se enmarca dentro de las acciones definidas en la Estrategia Galicia Digital 2030 y contribuirá a conseguir que hasta

2025 más de 45.000 personas adquieran competencias digitales.

El nuevo acuerdo permitirá a las personas mayores acceder a formación para un uso seguro de la banca electrónica, a través de diferentes jornadas en las aulas CeMIT, en las que se ahondará en el uso de tarjetas prepago, cajeros automáticos, o banca online, entre otras.

El papel de la Red CeMIT es clave para facilitar la accesibilidad de las personas mayores a la tecnología.

La campaña de vacunación antigripal 2022 comenzará en Galicia el lunes 10 de octubre

Comienza la vacunación de la gripe que incluirá a niños de hasta cinco años

Redacción.

La campaña, que fue presentada por el conselleiro de Sanidade, Julio García Comesaña, y la directora xeral de Saúde Pública, Carmen Durán Parrondo, pone el foco en disminuir el número y la gravedad de las complicaciones derivadas de la gripe, "minimizando el efecto en la salud mediante su preven-

ción". Así, son población diana las personas de 60 años en adelante (especialmente a partir de los 65); personas que conviven en instituciones cerradas (como las residencias de mayores y centros de atención a la discapacidad); aquellos de menos de 60 años que presentan riesgos de complicaciones derivadas de la gripe; personal sociosanitario; y los que "desarrollan tra-

bajos esenciales para la comunidad y los trabajadores expuestos directamente a aves o cerdos en las granjas, así como a aves silvestres. El Sergas buscará este año alcanzar una cobertura igual o mayor al 75% en la población de más de 65 años, así como en los trabajadores sanitarios; del 60% en mujeres embarazadas y personas con factores de riesgo, así como para los menores. El Gobierno gallego habilitó alrededor de 900 puntos de vacunación entre centros de Atención Primaria y hospitalaria del Sergas, centros y consultas privadas, residencias, centros penitenciarios y otros centros. Los dos responsables sanitarios hicieron un llamamiento para acudir a vacunarse, ya que esperan que este año la gripe vuelva "con fuerza" tras años de poca circulación debido, en parte, a las mascarillas, "que ahora ya no están". Durán informó de que ya registraron brotes que, aunque "aislados", les hace prever un incremento de los casos.



El PP gallego exige al Gobierno central "transparencia y claridad" sobre las causas del colapso del viaducto de O Castro de la A-6

El PP denuncia que tres meses después del derrumbe en la A-6 aún no se saben las causas

Redacción.

Los populares se han reunido con representantes de dos asociaciones de transportistas, Aetram e Tradime, que les trasladaron sus "preocupaciones" en relación al corte de la autovía y al desvío provisional hasta la antigua N-VI.

Tres meses después de la caída del viaducto, critican, continúan "sin las explicaciones oportunas sobre las causas del derrumbe". "No sabemos si el puente que está ahora mismo como desvío provisional es seguro o viable para pasar por él", censura el coordinador de Infraestructuras del PP de Galicia, Antonio Ameijde.

Para los populares, la reunión con los transportistas y la falta de transparencia del Gobierno central lleva a una pregunta y una crítica: "¿por qué, si el puente es seguro, no se permite el tráfico sobre él, como se hacía durante las obras de mantenimiento meses atrás?" y la "excesiva pendiente, de más del

15%, para el tráfico de camiones en las obras de desvío, una queja unánime".

Otra de las quejas que más se repiten, comentan, es la falta de cuidado del pavimento de la A-6, "que provoca incomodidad en la marcha de camiones y todo tipo de vehículos, y que crea un evidente riesgo en la seguridad vial". El malestar de los transportistas, continúan, se ha visto agravado con el anuncio del Ministerio de que "en caso de riesgo de nieve o condiciones desfavorables, desviarán el tráfico de los vehículos pesados desde la A-6 a la N-120, haciéndoles recorrer por esta última 143 kilómetros, lo que supone 55 más, más tiempo de recorrido y mucho más riesgo para transportistas y el resto de conductores".

Ante las preguntas orales y escritas de senadores del PP de Lugo por el colapso del viaducto. "La respuesta del Gobierno fue la remisión a una comparecencia de la ministra de Transportes el 21 de junio. Se niegan a compartir ninguna información al respecto ni ante el Senado ni ante la Xunta", lamentan.

Las cofradías se movilizarán contra el veto a la pesca de fondo

Redacción.

El presidente de la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores y patrón mayor del puerto de Burela, Basilio Otero, ha avanzado la convocatoria de movilizaciones por el veto de la Unión Europea a la pesca de fondo en 87 zonas en el Atlántico noreste. A la espera de que se concreten las protestas, saben ya que, aunque se presente un recurso, la prohibición comenzará a aplicarse el día 9, como ha constatado el Gobierno español. Otero ha aplaudido la intervención del ministro de Agricultura y Pesca, Luis Planas, que cree que "fue realmente duro, en un contexto de un Consejo de Ministros de la Unión Europea, apoyado por Francia e Irlanda". "No nos podemos que-

dar en casa ante un agravio de tal magnitud", ha incidido el patrón mayor de Burela. Otero ha advertido de que A Mariña es una comarca "especialmente tocada" por el veto, a lo que hay que sumar que existen "muchos pincheros que trabajan" en zonas donde se aplica la prohibición de la pesca de fondo. Esto va a hacer que los barcos que trabajaban ahí se tengan que desplazar a otras zonas y eso va a influir en otras artes de pesca". Solo en la provincia de Lugo, se podrán ver afectados cerca de un centenar de embarcaciones. La secretaria general de Pesca, Alicia Villauriz, ha avisado de que, "pase lo que pase" y aunque se presente un recurso contra el veto, este "no va a estar resuelto para el día 9", fecha en la "Por poco que nos guste, que no nos gusta nada, se va a aplicar".

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 Belxeda, 8 - Osedo. 15160 Sada
981 808 517

RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasén
J. Antonio Boedo Regueira

Fax: 981 177887
E-mail: comunicacion@spani.com

Alda. 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.

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

BERGONDO

Se busca casa para alquilar todo el año

(preferencia WhatsApp)
 **619 411 422**

las cosas de tati

Móvil: 622238888

Pracilla do Conde 9
Sada, A Coruña

www.lascosasdetati.com



PESCADERIA Sada

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



NV NOELIA VÁZQUEZ BELLEZA Y BIENESTAR INDIBA

TRATAMIENTOS FACIALES Y CORPORALES
TERAPIA MANUAL
RECUPERACIÓN FUNCIONAL



TU CENTRO INDIBA EN SADA

Alda. de La Coruña, 10
15001 Cella (Bergondo)
Av. Balsa SADA
15140 LA CORUÑA

Cita previa  **678023272**
noelia_vazquezdeus@hotmail.com

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Alda. de Casalla, 65 bajo
BETANZOS (A Coruña)

Telf.: 881 980 160 - 926 400 200
www.centroauditivoavdioshop.com

Leti Nails

MANICURA Y PEDICURA

TELF. 653-533-551
 [letinails.sada](https://www.instagram.com/letinails.sada)



Parque natural complejo dunar
de Corrubedo e Lagoas de Carregal e Vixán

Una duna móvil única

Redacción.

Con unas dimensiones espectaculares, la duna móvil, que se encuentra tras la playa de A Ladeira, es la gran protagonista de este lugar. El espacio protegido ocupa 1.000 hectáreas del municipio de Ribeira. Con unas dimensiones espectaculares, para protegerla, está prohibido caminar por ella.

En tu visita podrás conocer las rías de Arousa y la de Muros e Noia. Además de la zona dunar, son de obligada visita las playas de A Ladeira y O Vilar, así como las lagunas de Vixán, de agua dulce, y la de Carregal, de agua salada.

Otros lugares que te recomendamos visitar son los miradores de Pedra da Rá y de Castro da Cidá y el dolmen megalítico de Axeitos. A 20 kilómetros al norte del Parque puedes visitar el Castro de Baroña, el mejor conservado de Galicia.

El porto de Ribeira es el más importante de España en cuanto a pesca de bajura y te recomendamos presenciar una subasta, así como la descarga del pescado en el retorno de los barcos.

Corrubedo pueblo se ha convertido en los últimos tiempos en un lugar ideal para descansar y pasar unos días cerca de la naturaleza y del mar. La posibilidad de explorar el parque al alcance de todo el mundo

Caminar por el Parque es la mejor forma para poder conocerlo. Existen varios itinerarios de baja dificultad y completamente accesibles. Desde el Centro de recepción de visitantes puedes optar por el Camino da Praia o el Camino da Gandarela, que permite visitar la marisma de la laguna de Carregal. Si quieres visitar la laguna de

Vixán, desde el aparcamiento de la playa de Vilar arranca el Camino del Agua; este recorrido es parcialmente accesible para personas con movilidad reducida. Un paraíso para avistar aves durante todo el año.

Corrubedo tiene un enorme atractivo ornitológico que merece la pena descubrir

Se trata de una importante zona de reproducción, migración e invernada de aves que se pueden contemplar a lo largo de todo el año. El Parque abarca hábitats costeros como playas, roquedos litorales, marismas y dunas; además, también se pueden avistar aves en zonas de interior como bosquecillos, campos de cultivo, charcas y áreas de matorral.

En la laguna de Vixán hay un observatorio de aves donde te puedes iniciar en esta actividad.

La mejor época para observar

las aves es entre septiembre y abril. De todos modos, en invierno un gran número de aves acuáticas emplean las lagunas para descansar y alimentarse.

Patos, cormoranes, chorlitos dorados, garzas reales, cisnes... son algunas de las especies que más destacan. Descárgate la aplicación gratuita de Birding Galicia y disfruta de los tres recorridos que propone: dos en coche y un tercero apto para hacer caminando o en bicicleta. Visita los miradores para contemplar la gran duna desde arriba

En Aguiño podrás visitar el mirador conocido como Pedra da Rá; desde él contemplarás la mejor perspectiva de la duna móvil, junto con la desembocadura de la ría de Arousa y los municipios de esta zona, como A Pobra do Caramiñal, Corrubedo y su famoso faro y la Isla de Sálvora.



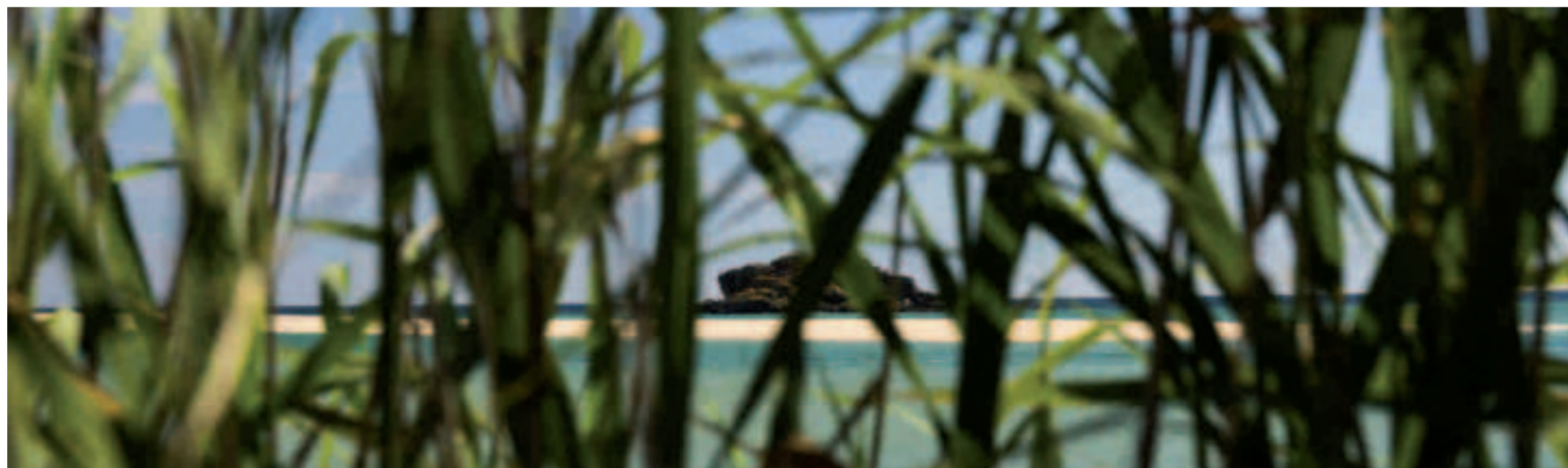
Está prohibido caminar por las dunas.



Faro de Corrubedo.



Caminar por el Parque es la mejor forma para poder conocerlo.



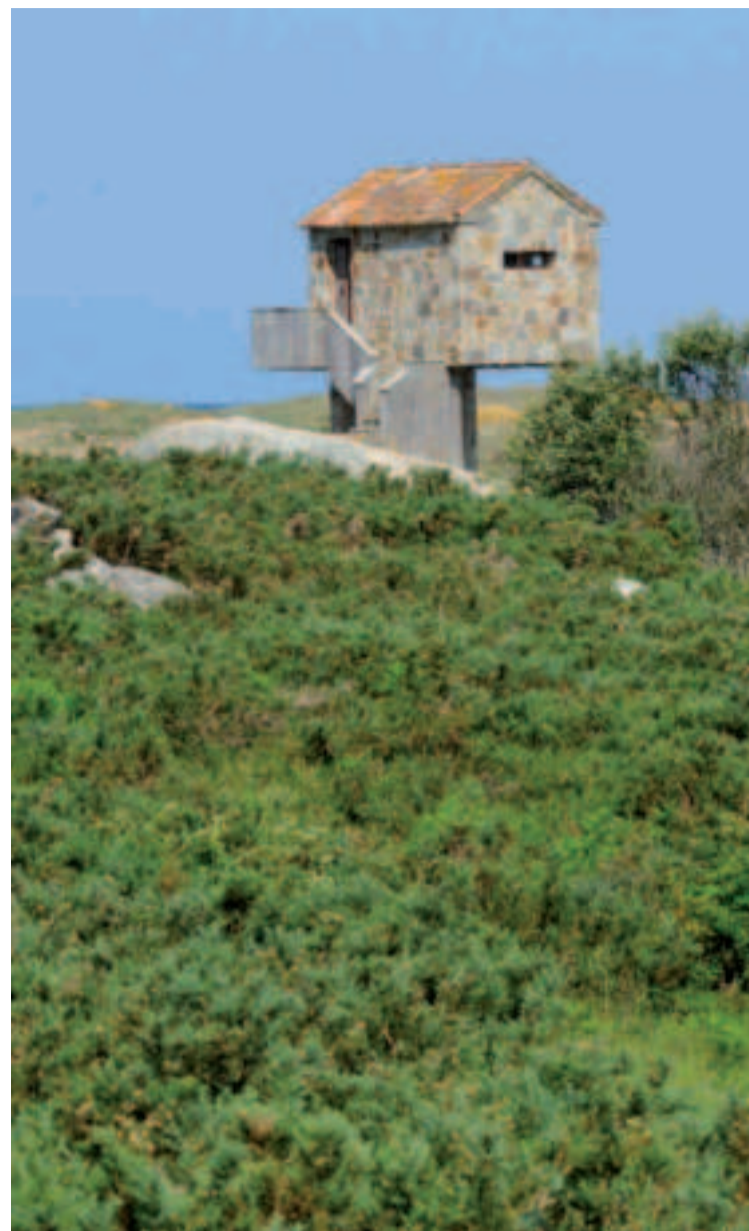
Existen varios itinerarios de baja dificultad y completamente accesibles.

Si seguimos el camino de tierra que está a la derecha de este curioso mirador, podremos llegar al mirador de O Castro da Cidá, que alcanza los 210 metros sobre el nivel del mar y que presenta restos de un castro.

En el municipio cercano de A Pobra do Caramiñal se ubica otro espectacular mirador conocido como A Curota, que se alza a 500 metros de altura. Tras aparcar nuestro coche tendremos que subir varios tramos de escaleras de piedra. El esfuerzo se recompensará con una panorámica espectacular del Parque, así como de la ría de Muros y Noia y de las islas de Arousa, Cíes y Sálvor



El espacio protegido ocupa 1.000 hectáreas del municipio de Ribeira.



Vista al Complejo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal a Vixán.



Corrubedo tiene un enorme atractivo ornitológico que merece la pena descubrir.



Las visitas al parque son espectaculares.



Playa dentro de los límites del parque natural.

El vicepresidente primero y conselleiro de Economía, Industria e Innovación, Francisco Conde, ratificó en Santiago de Compostela el apoyo de la Xunta al emprendimiento y el empleo autónomo para ser una tierra de oportunidades

Galicia apoya el emprendimiento y el empleo autónomo para ser una tierra de oportunidades



Redacción.

Conde y la conselleira de Promoción del Empleo e Igualdad, María Jesús Lorenzana, asistieron a la presentación del Informe gallego del trabajo autónomo, promovido por *APE Galicia con la colaboración de la Xunta de Galicia y la Universidad de Santiago de Compostela para conocer en profundidad el estado de este colectivo y su evolución nos últimos 15 años.

Tal y como se recoge en este in-

forme, la tasa de hombres y #mujer autónomos está casi equiparada, 3 de cada 10 son mayores de 55 años, la mayoría no cuenta con personal asalariado, el 63% tiene negocios de más de cinco años y la mayoría pertenecen al sector servicios y, en particular, al comercio.

El vicepresidente económico indicó que la Xunta está tratando de dar respuesta a las necesidades de este colectivo a través de la Oficina virtual del autónomo, de los Planes

de rescate que llevan movilizado 416,6m. euros, y de las medidas que se están adoptando para paliar el precio eléctrico (como el Bono Energía Pyme, o los 137m. euros en convocatorias para fomentar el autoconsumo y las renovables).

Conde recordó también que el Consejo dio hoy luz verde a la segunda edición de los bonos Activa Comercio, una iniciativa para dinamizar y reactivar el sector comercial que permitirá movilizar más de 17 millones de euros en compras.

Galicia es la comunidad autónoma con una mayor representatividad del colectivo de personas trabajadoras autónomas

La Xunta ponen en valor a economía social y el trabajo autónomo

Redacción.

La secretaria general de Apoyo al Empleo, Trabajo Autónomo y Economía Social, Covadonga Toca, cifró en más de 81 millones de euros la inversión que la Xunta está destinando este 2022 a impulsar el autoempleo y la economía social. En el marco de la presentación de resultados del proyecto europeo La Economía GIG (en el que toman parte el Ayuntamiento de Vedra y la Asociación Gallega de Cooperativas Agrarias (Agaca).

Toca puso en valor el inicio de los trabajos de los por los de emprendimiento con los que el Gobierno gallego quiere dinamizar las oportunidades laborales en los núcleos rurales más pequeños y contribuir a asentar población nos mismos.

Galicia es la comunidad autónoma con una mayor representatividad del colectivo de personas trabajadoras autónomas con respecto al total de personas afiliadas a la Seguridad Social. Así, especificó Toca, este colectivo supone el 20,50% de las afiliaciones, con mayor presencia en el sector servicios, agricultura y pesca, construcción e industria. La secretaria general subrayó que el trabajo autónomo y las microempresas representan el 96,1% de la economía gallega.

Existen un 78,8% de personas trabajadoras autónomas individuales, sin personal al cargo que, tal y como afirmó Covadonga Toca, constituyen la base de trabajadoras y trabajadores que podrían estar desarrollando su actividad en la nueva economía denominada *GIG, basada en el

ejercicio laboral por proyectos, en el que se centró el programa hoy presentado.

“No es ajeno a los autónomos colaborar con otras empresas que externalizan determinadas tareas; con su trabajo aportan conocimiento, talento y experiencia”, indicó. Esta fórmula, añadió, presenta como aspecto positivo mayor agilidad o la *minimización de costes para las empresas contratantes, aunque, como incidió, hace falta asegurar que los servicios prestados coincidan con el proyecto acordado de inicio.

Apoyo al emprendimiento

“No entendemos desarrollar y adoptar medidas que impulsen el empleo, sin promover el autoempleo y la economía social”, remarcó la secretaria general, quien recordó que la Consellería de Promoción del Empleo e Igualdad está invirtiendo este año más de 81 millones de euros a fomentar estas fórmulas.

En la misma línea, Toca subrayó la puesta en marcha de los Por los de emprendimiento y apoyo al empleo, que iniciaron sus trabajos ya en Verín (Ourense) y Silleda (Pontevedra). “Se enfocan en la generación de empleo para afrontar el reto demográfico que supone el envejecimiento y la despoblación en Galicia, lo que permitirá establecer población en las zonas más desfavorecidas de Galicia y aumentar las oportunidades de empleo de sus habitantes”, relató. Esta iniciativa instaurará 12 por los en grandes áreas geográficas de ámbito comarcal, con los que se buscará fomentar el empleo de calidad a través del emprendimiento.

Servicios Integrales

VERDEMAR GLOBAL, S.L.

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

vglobal@verdemarediciones.com

Comienza el XXVII Festival Internacional Galicreques de Culleredo

Culleredo.

Culleredo ya tiene lista la programación para el XXVII Festival Internacional Galicreques 2022, que comenzó el viernes día 7 con la representación de Xela contra o dragón traga-verbas de Títeres Cachirulo. El día 14 el grupo Lolítere traerá un espectáculo participativo y el día 21, Títeres Alakrán representará Desconexión. Todas las sesiones serán a las 19.30 horas en el auditorio de Servicios Múltiples.

El BNG de Culleredo denuncia que sigue sin arreglarse la cubierta del parque después de 3 años

El grupo municipal del BNG de Culleredo recuerda que se cumplen tres años de la caída de la cubierta del parque de As Brañas en Fonteculler y aún sigue “la estructura metálica en el suelo”, lo que consideran una muestra de “incompetencia”.

El Bloque indica que cuando se desplomó la cubierta en 2019 la obra “acumulaba retrasos en su ejecución”, llevaba siete meses de obras cuando el plazo previsto era dos meses, y el Concello había pagado “21 90% del contrato, 59.802 euros de 64.467, “sin tener reclamado a la constructora indemnización alguna por la demora”. El partido reclama al alcalde que explique esta “inacción”, por qué no se solucionó tras tres años, y cuándo se retirará la estructura caída.

El Ayuntamiento regenerará el interior de la rotonda mediante la plantación de árboles y de césped natural



Licitada por 391.859 euros la obra de una glorieta sobre la autopista AP-9 en Vilaboa

Culleredo.

El Ayuntamiento de Culleredo da un paso más en la mejora del entorno del núcleo de Vilaboa con la licitación, por casi 400.000 euros, de la obra de construcción de una glorieta sobre la autopista AP-9, en concreto en la intersección de la N-550 con las calles del alcalde Domingo Sierra, Xafonte, Calzada y Vicente Risco.

La iniciativa, según fuentes

municipales, se incluye en las obras financiadas por el Plan Único de la Diputación. El Gobierno local municipal apuesta por una modernización completa de la intersección y la urbanización del entorno de las vías que desembocan en el cruce. Para mejorar la circulación e incrementar la seguridad vial, se proyecta la construcción de un enlace en forma de glorieta, que dispondrá de un único carril.

El Ayuntamiento regenerará el interior de la rotonda mediante la

plantación de árboles y de césped natural. Se mejorarán los itinerarios peatonales dotando de mayor ancho a las aceras y se acondicionarán los vados en los pasos de peatones de acuerdo con los criterios de accesibilidad.

Otro de los puntos clave de la actuación será el paso elevado sobre la AP-9. Allí se ampliarán las aceras y se renovarán las protecciones laterales con la instalación de nuevas pantallas antivandálicas.



Reunión del alcalde con los vecinos de A Corveira

Culleredo.

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, mantuvo un encuentro con representantes de la Asociación de Vecinos de A Corveira para tratar los próximos proyectos que se llevarán a cabo en el núcleo. Una de las cuestiones principales

de la reunión fue el plan de actuaciones de mejora de la red viaria de la zona. El regidor confirmó que incrementará la seguridad vial en las calles de Amparo López Jean y Hermanos Suárez Ferrín. Lo que satisface una de las principales demandas de los residentes. Asimismo, el Ayuntamiento emprenderá trabajos de renovación

del firme de las vías y en la glorieta del Peregrino, donde estas confluyen, se colocará adoquín, propiciando una modernización y humanización del entorno. Otra cuestión que se trató fue el de los espacios públicos. La asociación se interesó por el proyecto de parque de toboganes y el futuro de la zona verde.

Una senda peatonal enlazará la antigua iglesia de Tarrío con la N-550 en Alvedro

La Diputación licitó el proyecto de acondicionamiento y mejora de la seguridad vial de la DP-3104, a su paso por Liñares, en el entorno del aeropuerto.

Según fuentes del ente provincial, se creará una plataforma, de casi dos kilómetros, que partiendo del templo cullerdense finalizará en la intersección de la DP-3104 con la vía nacional. Contará con un presupuesto de más de medio millón de euros y el plazo de presentación de ofertas finaliza el 24 de octubre.

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, señala que el área de Vías y Obras atiende con esta licitación una antigua reivindicación del Ayuntamiento y de los vecinos de Liñares para mejorar la seguridad peatonal en un núcleo que, a pesar de con numerosas viviendas en los márgenes de la vía, carecía de un itinerario seguro.

Las mismas fuentes señalan que la infraestructura tendrá dos tipologías diferenciadas. En la zona donde hay viviendas, entre los puntos kilométricos 1,360 y 2,305, estará construida con adoquín prefabricado de hormigón sobre base de zahorra, mortero y hormigón; mientras que en el resto de la obra se construirá con aglomerado asfáltico, a medio metro de la marca vial del borde actual de la carretera. En los cruces de las calles, el adoquín de hormigón será sustituido por pavimento de adoquín de piedra natural. La Diputación también indica que durante las obras será necesario ejecutar algunos muretes y retranquear el eje de la carretera en dos tramos: en la zona de parada del bus entre los puntos kilométricos 1,393 y 1,509 y la zona comprendida entre los kilómetros 1,609 y 1,837.





Bo día
SALUDABLE




TIENDA DE PRODUCTOS A GRANEL, ARTESANALES Y ECOLÓGICOS.

881 10 19 43

Rúa Anxel Fole
O Temple, Cambre






O Concello abre unha nova canle de información cidadá a través de Whatsapp

Carral.

O Concello de Carral acaba de estreir unha nova canle de información cidadá a través de WhatsApp. Por medio desta vía, os veciños e veciñas recibirán información sobre calquera novidade de carácter municipal como, por exemplo, incidencias, actividades culturais e deportivas, etc.

O concelleiro de Participación Cidadá, Francisco Bello, sinala que esta novidade permite reforzar o compromiso do goberno local “por ofrecer máis vías de comunicación coa veciñanza”. Ademais, como explica o edil, WhatsApp ten un gran uso entre a veciñanza, “polo que se conseguirá que a información municipal chegue ao maior número de persoas posible”.

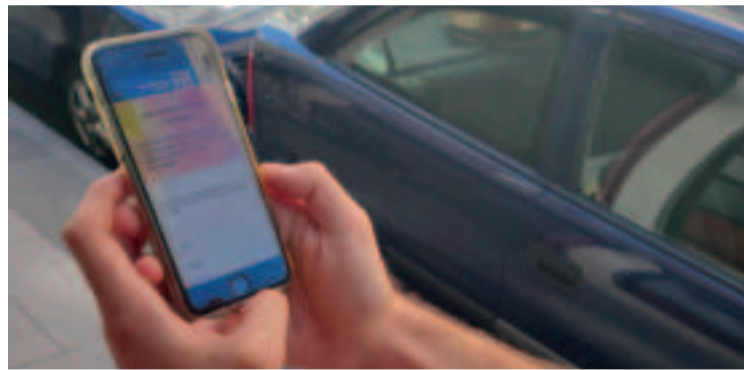
As persoas que desexen empregar esta canle deberán gardar o teléfono 698 192 847 na súa lista de contactos co nome ‘Novas Carral’.

A continuación, terán que enviar unha mensaxe co texto ‘Alta novas Carral’. Así mesmo, os veciños e veciñas que o desexen poderán tamén escanear o código QR que estará dispoñible na páxina web municipal e nas redes sociais. Como no suposto anterior, terán que gardar o número de teléfono na súa axenda de contactos.

Para darse de baixa do servizo, os veciños e veciñas deberán mandar unha mensaxe co texto “Baixa novas Carral”.

Una vez superadas todas las fases, las iniciativas que resulten ganadoras se incorporarán a los presupuestos de 2023 del Concello

Los vecinos de Cambre ya pueden presentar sus propuestas de inversión al VII Decidámolo Xuntos



Cambre.

El Concello aspira a involucrar a los vecinos y vecinas en la confección de los presupuestos de 2023. Lo hará con el lanzamiento del VII Decidámolo Xuntos, un proceso participativo con el que la ciudadanía podrá realizar sus propuestas de inversión. Esta primera fase estará abierta hasta el 18 de octubre. Desde el equipo de gobierno animan a los vecinos y vecinas a sumarse a esta iniciativa, “que xa está asentada como unha das principais vías de participación cidadá en Cambre”.

Los vecinos y vecinas disponen de varias vías para participar en el proceso. Podrán hacerlo a través de la web www.decidamoloxuntos.cambre.es o cumplimentando el formulario correspondiente y entregándolo por alguna de las siguientes vías: depositándolo en los buzones localizados en los locales sociales de las parroquias, en cualquiera de los tres registros municipales o enviándolo al correo decidamoloxuntos@cambre.org.

Tal y como recoge el manual de este programa, las propuestas vecinales deben ser de inversión y de competencia municipal. Una vez cerrada esta primera fase, los servicios técnicos municipales analizarán todas las aportaciones. En caso de obtener la puntuación requerida, estas pasarían a la fase de votación, en la que los vecinos y vecinas volverán a tener un papel protagonista. En este caso, podrán puntuar tres de sus iniciativas favoritas con entre 1 y 3 puntos. Las que resulten ganadoras se incluirán en el documento económico del Concello para el 2023. Una vez incorporadas en los presupuestos, y teniendo en cuenta los plazos de redacción, la solicitud de permisos a las administraciones correspondientes y los periodos de contratación, el Concello podrá ejecutar los proyectos en un plazo de dos años naturales tal y como recoge el manual.

La edición de 2021 se cerró alcanzando las mejores cifras de su historia. De esta forma, el Decidámolo Xuntos creció tanto en número de propuestas recibidas como en cantidad de proponentes.

Los conductores se enfrentan a multas de 500 euros, retirada de 6 puntos y en un caso pena de prisión

La Policía Local de Cambre detiene una carrera ilegal en Cecebre

Cambre.

La Policía Local de Cambre paralizó una carrera ilegal de madrugada en una carretera en Cecebre. Los hechos ocurrieron sobre las 01.05 horas del sábado 24 en el lugar de Galiñeiros.

Dos patrullas de policía interceptaron, con apoyo de la Guardia Civil, a un grupo de vehículos que circulaba a alta velocidad y que estaban compitiendo entre ellos. Los conductores de los vehículos son vecinos de los municipios de A Coruña y Arteixo y venían de la ciudad herculina en dirección a Abegondo.

Tras intervenir en esta carrera se instruyeron diligencias y ya hay citación para un juicio rápido a uno de los conductores

como investigado por un delito contra la seguridad vial por conducción temeraria. Este piloto fue acusado porque estuvo a punto de atropellar a varios agentes que le dieron el alto, obligándoles a salir de la calzada para no ser arrollados por el vehículo. Este conductor se enfrenta a una pena de prisión que va desde los seis meses a los dos años de cárcel además de tener que estar entre uno y seis años sin derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores.

Los policías también formularon seis denuncias administrativas de tráfico a cinco de los pilotos, todas por conducción temeraria y una porque el turismo no contaba con la tarjeta de Inspección Técnica periódica (ITV). Las multas son de 500 euros e implican además la retirada de seis puntos del carné de conducir.





BIBIANA FERNANDEZ

Tu nueva
peluquería en Cambre

635626940



Eduardo Pondal, 1 - O Temple. Cambre




Programa “ler conta moito”

Dentro del programa “Ler conta moito”, la Biblioteca Xavier P. Docampo acogerá “4500 anos da increíble historia da maxia”. La actividad tendrá lugar el 19 de octubre a las 17.30 horas.

El jueves 20, en la biblioteca Os Templarios a partir de las 5,30h. habrá contacontos para bebés.

XXX SEMANA 2022

MICOLOXICA

CONCELLO DE CAMBRE / ASOCIACIÓN MICOLOXICA ANOVA

<p>FALADOIROS</p> <p>10 DE OUTUBRO - 2000 H - "CORGHELOS, IDENTIFICACIÓN, UTILIDADE E IMPORTANCIA ECONÓMICA"</p> <p>MARISCALGATEO - VILA CONDESPIN</p>	<p>SÁIDA AO CAMPO</p> <p>10 DE OUTUBRO - CONCELLO MARÓN / AS PONTES DE SANCA SPOCINTE</p>
<p>11 DE OUTUBRO - 2000 H - "CORGHELOS EN SISTEMAS DIVERSOS" JOSÉ MARTEL CASTRO</p> <p>MARISCOTE DA ASOCIACIÓN MICOLOXICA E NATURALISTA "FAN DE SAPPORO" DE CER</p> <p>VILA CONDESPIN</p>	<p>XXV EXPOSICIÓN MICOLOXICA</p> <p>10 DE OUTUBRO - DE 1000 A 1300 H E DE 1800 A 2000 H</p> <p>PRAZAS DA BIBLIOTECA DE CAMBRE</p> <p>ORGANIZADA POR ASOCIACIÓN MICOLOXICA ANOVA</p> <p>TRABO DO BICENTENARIO DO CLUBO DE MUSEO TRADICIONAL, SEMBENTERA</p>
<p>OSBRADOIRO COCIÑA</p> <p>14 DE OUTUBRO - 2000 H - VILA PORTINARIOS</p> <p>LINEA A MARCALA</p>	<p>MICOLOXICA - PULCERAMENTO ANO A O 2 DE OUTUBRO</p> <p>NON INCLUIR O CATE MICOLOXICA - TROFEO ELECTRONICA</p> <p>HAZTE MICOLOXICA</p>

En reconocimiento a sus más de cincuenta años de historia y a su decidida actuación como animadora social y cultural de la ciudad

La Coral Polifónica de Betanzos recibe la Medalla de Oro Marcial del Adalid



Betanzos.

La Real Academia Galega de Belas Artes, en sesión extraordinaria celebrada en el Aula Municipal de Cultura Xulio Cuns, entregó el Premio Medalla de Oro Marcial del Adalid a la Coral Polifónica de Betanzos. En reconocimiento a sus más de cincuenta años de historia y a su decidida actuación como animadora social y cultural de la ciudad y de su comarca desde aquel concierto del viernes 28 de marzo de 1969 en el antiguo Cine Capitol.

El evento contó con la asistencia del presidente de la institución, Manuel Quintana Martelo; del secretario, Felipe-Senén López Gómez; el académico numerario da Sección de Música, Maximino Zumalave Caneda; del impulsor y director de la coral, Manuel López Castro, y de la alcaldesa, María Barral Varela, así como de representantes institucionales de otras administraciones, como del delegado de la Xunta, Gonzalo Trenor, o del vicerrector de Políticas Científicas de la Universidade de A

Coruña (UDC), Salvador Naya. La Medalla de Ouro Marcial del Adalid se concedió a la Coral Polifónica de Betanzos hace más de tres años después de una solicitud cursada por el Ayuntamiento de Betanzos con motivo de los actos de su 50 aniversario, en 2019. En este sentido, Quintana Martelo felicitó a los integrantes de la entidad “polo seu traballo nestes 53 anos” elogiando especialmente “a labor do seu director e fundador, Manuel López Castro”, así como a todos los que la integraron desde su nacimiento hasta la actualidad “por ter contribuído a enaltecer e divulgar dentro e fóra da comunidade a música galega”. Esta distinción se creó hace 73 años para “premiar a personalidades de extraordinario mérito que contribúen ao auxe e esplendor artístico de Galicia”, de acuerdo con la normativa aprobada en 1949, que también incluía la categoría da Medalla de Prata Marcial del Adalid para “non profesionais que contasen con 25 anos de pertenza nalgunha agrupación musical” y que en 1996 se otorgó a varios integrantes de la Coral de Betanzos.

O obxectivo é que os pais e as nais teñan a seguridade de que os seus fillos e fillas acceden ao colexio e non fican agardando na beirarrúa

Betanzos ofrece un servizo gratuíto para facilitar, antes da hora, o acceso do alumnado de primaria ao colexio Vales Villamarín

Betanzos.

O Concello xa ofrece desde o pasado día 3 un novo servizo gratuíto dirixido ao alumnado de primaria do Vales Villamarín. Trátase dun servizo que nace coa intención de facilitar a conciliación familiar e laboral e mellorar a entrada ao colexio Vales Villamarín do alumnado de primaria. Ata o de agora, o alumnado de primaria non podía acceder ao colexio pola mañá ata que non chegaban os autobuses e durante ese tempo, as e os escolares tiñan que permanecer na beirarrúa próxima ao centro ata que se abrían as portas para entrar ás aulas. A falta de persoal por parte de Educación da Xunta para que puidese atender ou vixiar durante ese tempo ao alumnado no interior do colexio facía imposible que puidesen acceder ás instalacións e que, por tanto, como única alternativa, se vise obrigado a agardar na beirarrúa. Esta situación afectaba a moitas familias que tiñan que deixar aos seus fillos no colexio sen que puidesen agardar a que entrase ao coincidirles co seu horario laboral. O servizo é, precisamente, para cubrir ese tempo. Funcionará entre as oito e media e as nove da mañá. O alumnado de primaria que vaia chegando ao colexio, antes do inicio das aulas, terá acceso ás instalacións posto que dis-

porá dun servizo de coidadores que porá o Concello. O obxectivo é que os pais e as nais teñan a seguridade de que os seus fillos e fillas acceden ao colexio e non fican agardando na beirarrúa e, ademais, a cuberto, non como sucedeu durante estes primeiros días do curso nos que, ademais, choveu.

A medida únese ás outras accións de conciliación e apoio do Concello como o servizo de comedor, mañanceiros ou as actividades extraescolares. Todas estas actuacións encádranse nos programas de axuda ás familias e aos alumnado que o Concello asume aínda que non sexan competencias directas da Administración local.

“Forman parte deses programas dirixidos a Educación nos que tamén se inclúen obras de mellor dos centros que, en ocasións, deberan asumir integramente outras administracións mais que, ao final, leva a cabo o Concello, como a zona de xogos infantís ou a colaboración coa Xunta no amaño do patio cuberto, por citar algúns exemplos, apunta a alcaldesa, María Barral.

A primeira edil insistiu tamén na necesidade de que Educación “non demora por máis tempo” as obras de mellora que “ten que realizar no colexio Vales Villamarín e que, entre outras cousas, inclúe a ampliación do comedor do colexio.

CeMIT de Betanzos organiza novas actividades para el mes de octubre

El martes 18 de octubre comienza el curso “Tramita o Bono Alugueiro para a mocidade” dirixido a personas entre 18 y 35 años. Esta actividad se levará a cabo en horario de 10:00 h a 12:00 h. El miércoles 19, charla “Tramita a axuda para a mobilidade eléctrica” dirixido a personas maiores de idade. Esta actividad se levará a cabo en horario de 10:00 h a 12:00 h. El jueves 20, charla “Tramita unha reclamación e denuncia a Consumo” dirixido a toda a xente, en horario de 10:00 h a 12:00 h. Del 24 al 27 tendrá lugar el curso “Iniciación á informática” dirixido a la poboación en general sin conocimientos previos de informática. Esta acción formativa tiene como finalidade acceder al correo electrónico, redactar un correo, etc. En horario de 10:00 h a 11:30 h. Para inscribirse o para solicitar máis información sobre las citadas actividades pueden dirixirse al Aula CeMIT de Betanzos en Emilio Romay, n.º 1, a través de la página web <https://cemit.xunta.gal/>, en el teléfono 981 771 300, o enviar uncorreocmit.betanzos@xunta.gal

Campeonato Europeo de Carreras de Orientación

La Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo acogió el 8 y 9 de octubre el Raid Gallaecia-Campeonato Europeo de Carreras de Orientación 2022. Participaron cerca de 240 deportistas procedentes de Francia, Dinamarca, Estonia o Países Bajos. El Campeonato Europeo 2022 fue presentado en la sede de la Reserva, en Abegondo.



REDE OPTICA: E15-00001 • HDDE AUDIOTECNOLIS: E15-00016

GAFAS GRADUADAS
CON FILTRO AZUL PANTALLAS
DESDE 89€

Óptica Betanzos

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos



AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

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

Teléfono: 881 980 165 - 626 407 300
buson@centroauditivoaudioshop.com

En cuanto a los incentivos a la contratación de personal, estos tendrán una duración de 12 meses, hasta febrero de 2024

Reserva de la biosfera: “Empleos verdes II”, nuevo impulso a la creación de empleo en las áreas de conservación forestal y jardinería

Abegondo.

El Ayuntamiento de Abegondo repite, una vez más, como promotor de la jornada de empleo 'Reserva de la Biosfera: empleo verde II'. Se trata de una iniciativa con la que tanto Abegondo como los Ayuntamientos de Bergondo, Betanzos, Carral, Coirós, Oza-Cesuras, Paderne y Sada buscan seguir fomentando oportunidades laborales en dos áreas con gran demanda: la conservación y mejora de los bosques y las actividades auxiliares viveros y centros de jardinería.

Abegondo acogió la presentación oficial de esta nueva edición, en la que intervinieron el alcalde, José Antonio Santiso, el director general de Formación para el Empleo y Orientación, Zeltia Lado Lago. Al acto también asistieron los alcaldes de Bergondo y Betanzos, Alejandra Pérez Máquez y María Barral, el alcalde de Carral, Javier

Gestal, el alcalde de Coirós, Francisco Quintela, el alcalde de Oza-Cesuras, Pablo González Cacheiro, el primer alcalde de Paderne, César Longo, y la concejala de Promoción Económica y Turismo de Sada, Laura Rodríguez Pena.

Durante su intervención, José Antonio Santiso reafirmó el compromiso del Ayuntamiento de Abegondo y del resto de Ayuntamientos con la puesta en marcha de “talleres como este, capaces de generar oportunidades de trabajo para nuestros vecinos”.

Santiso agradeció la colaboración de la Xunta de Galicia, que concedió una subvención de 503.987 euros para el desarrollo del taller y que también concedió una ayuda de 9.000 euros para seis incentivos a la contratación de estudiantes-trabajadores. El alcalde ha señalado que, a lo largo de la formación, los participantes “tendrán la oportunidad de formarse en dos

especialidades con una gran demanda fuera del mercado laboral”. En la misma línea, el director general ha señalado el compromiso del organismo autonómico “por seguir impulsando este tipo de iniciativas, con las que el estudiante-trabajador tiene una oportunidad única de dejar huella en nuestro territorio”.

El taller ofrecerá 1.920 horas de formación a 20 desempleados de los ocho municipios: diez en la especialidad de conservación y mejora forestal y diez en jardinería. Se espera que el programa de formación concluya en septiembre de 2023.

En cuanto a los incentivos a la contratación de personal, estos tendrán una duración de 12 meses, hasta febrero de 2024. El programa incluirá la puesta en marcha de diferentes actuaciones para el mantenimiento, conservación y tratamiento de las fincas forestales, zonas verdes y áreas recreativas de los ocho municipios implicados en la iniciativa.



O encoro de Cecebre está xa por debaixo do 50%



Bergondo activa la “alerta por seca” por la situación de Cecebre



Bergondo.

El Gobierno de Alejandra Pérez Máquez informa que, siguiendo con el Plan de Emerxencia de Seca do Concello de Bergondo y "debido a que capacidade do encoro de Cecebre está xa por debaixo do 50%", se acordó activar en el municipio la "alerta por seca" y adoptar una serie de medidas para, con carácter inmediato, limitar o eliminarlos usos

no esenciales del agua. Entre otras medidas se apuntan la prohibición del riego en jardines y áreas verdes, tanto municipales como privadas, o bien reducirlo a las horas de menor insolación, así como al control de fugas y la reducción de presiones que, en el caso de la red municipal, "xa se está a realizar".

También queda prohibido el llenado de piscinas y las limpiezas con manguera.

Visitará también centros de Oleiros y Betanzos

El punto móvil llegará a alumnos de Abegondo el próximo mes

El punto limpio móvil del Consorcio As Mariñas llegará el próximo mes de noviembre a alumnos de Abegondo y Culleredo. Tras iniciar sus visitas educativas, en el instituto Isaac Díaz Pardo de Sada, se desplazará, junto a la brigada cívica que informa y sensibiliza a los escolares, por diferentes puntos de la comarca para explicar qué resi-

duos se depositan y por qué se depositan allí. La iniciativa llegará al Colegio Plurilingüe de Tarrío el día 7 de noviembre, donde permanecerá hasta el 11.

En el colegio San Marcos, de Abegondo, estará del 21 al 25 de noviembre y, en el instituto Universidade Laboral, de Culleredo, del 28 de noviembre al 2 de diciembre.

En el periódico As Mariñas apoyamos a los emprendedores. Si vas abrir tu nuevo negocio, te ayudamos en la campaña publicitaria del mismo, publicando de manera GRATUITA, el primer anuncio. Hazte ver! En As Mariñas te ayudamos.

As Mariñas
tu periódico comarcal

Infórmate llamando al 981 638 680 / 640 298 499 / info@verdemarediciones.com

Broche final para o Parque As Trece Rosas

Oleiros.

O Concello de Oleiros adxudicou por 477.948,79 euros a obra coa que se finalizará o Parque As Trece Rosas. En concreto realizaranse as obras de adecuación da zona na que se atopaban as vivendas demolidas por estar fóra de ordenación urbanística e que ocupaban máis de 5.000 metros cadrados.

A actuación comezará nas próximas semanas e consistirá en axardinar todo o ámbito que ocupaban as construcións e recuperar medioambientalmente a zona. Para dispoñer de servizos para o mantemento do parque e inodoros públicos, vai adecuarse unha das vivendas na que se creará tamén un local de hostalería, que sairá a concesión pública e se adxudicará mediante concurso.

Novo obradoiro de emprego en Oleiros

Comezou un novo obradoiro de emprego no que se realizarán distintos traballos de creación de mobiliario urbano e mantemento de zonas verdes municipais. Para a realización desta actividade formativa foron contratadas 5 persoas para docencia e administración e 20 veciños e veciñas en situación de desemprego que recibirán unha remuneración mensual de 1.000 euros durante os 12 meses que durará o obradoiro, máis as correspondentes pagas extras. O alumnado participante no obradoiro formarase nas especialidades de carpintería (10) e xardinería (outros 10). Todas aquelas persoas que finalicen satisfactoriamente o obradoiro terán un contrato nunha empresa por un prazo mínimo de 3 meses. Para a realización desta actividade formativa a Xunta achega 503.987 euros e o Concello 14.986,22 euros.

La Xunta tiene que implicarse en esta recuperación y personarse en la demanda de la Abogacía del Estado

PSdeG pide a la Xunta se persone en la demanda de reclamación de los bienes muebles del Pazo de Meirás



Sada.

La portavoz de justicia del PSdeG, Paloma Castro, ha presentado una batería de iniciativas parlamentarias para reclamarle a la Xunta que se persone en la nueva demanda de reclamación de los bienes muebles del Pazo de Meirás. "La Xunta tiene que

implicarse en esta recuperación y personarse en la demanda de la Abogacía del Estado, como hizo en su día con la demanda con la propiedad del Pazo". La demanda incluye una petición cautelar para que los bienes se mantengan dentro del Pazo de Meirás y en depósito de la Administración hasta que el juzgado decida a quien le

corresponde su propiedad. Así, Castro exige a la Xunta que dé la cara "para apoyar las pretensiones del Estado" en una reclamación que considera "esencial para garantizar la conservación y protección de los bienes en el inmueble, así como la integridad de los intereses históricos vinculados a ellos".

Sada acuerda medidas para restringir el uso de agua ante la situación de sequia

Sada.

El Concello de Sada informa de que, "ante el estado de alerta en el que se encuentra el abastecimiento de agua", ha decidido aplicar una serie de medidas ante la situación de sequía que se prolonga desde hace meses. El Gobierno local ha acordado res-

tringir el uso de fuentes decorativas y elementos similares, eliminación del baldeo de calles, la reducción de los riegos públicos y privados, el control de consumos en edificios e instalaciones municipales, y control de pérdidas de la red de abastecimiento para detectarlas y minimizarlas. Como medidas complementarias,

el Concello pide a los vecinos reducir el lavado de coches, el riego de huertos, un uso racional de los recursos de riego en la ganadería, revisión de posibles fugas en baños y cocinas, lavado de frutas y la instalación de filtros atomizadores o difusores en todos los grifos de las casas.

Inaugurado o campo deportivo municipal A Marola

Oleiros.

"A pesar de todos os paus nas rodas que nos puxeron desde hai 12 anos que empezamos a facer xestións para construír este campo de fútbol, aquí estamos, celebrando un día histórico". Un espazo deportivo que leva un nome absolutamente identificado co norte do municipio: A Marola. Así se referiu o alcalde de Oleiros, Ángel García Seoane, ao proceloso camiño burocrático que fixo posible esta obra inaugurada o sábado ás 17 horas, uns minutos antes de dar comezo varios partidos entre as equipas xuvenís dos clubs de Oleiros.

Ante os veciños e veciñas o alcalde dixo que o importante para que saian as obras adiante é a valentía e non deixarse influír polos atrancos que directa ou indirectamente pon a oposición ante calquera iniciativa para mellorar a calidade dos servizos ou equipamentos municipais.

Creación dun servizo de transporte marítimo

O Concello de Oleiros e o Concello da Coruña están totalmente de acordo en estudar as posibilidades de establecer liñas de transporte marítimo público desde Santa Cristina, Santa Cruz e Mera ata Coruña. O Goberno municipal de Oleiros, tal e como recolleu no recentemente aprobado Plan de Mobilidade, aposta pola futura implantación deste medio de comunicación non só para a tempada estival, senón que para todo o ano. Para levar adiante este proxecto sería preciso obter as necesarias autorizacións por parte de Costas e Portos.

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

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>

<p>Impresiones</p>	<p>Diseño</p>	<p>Tarjetas</p>	<p>Tazas</p>
<p>Encuadernación</p>	<p>Plastificando</p>	<p>Retiros</p>	<p>Camisetas</p>

Arteixo reitera su oposición a la instalación del parque eólico de Pedra Queimada

Arteixo.

“Es demencial la acumulación de solicitudes de parques eólicos, líneas de evacuación e infraestructuras asociadas”, asegura el alcalde de Arteixo, Carlos Calvelo. Por ese motivo, en el transcurso de la sesión plenaria correspondiente al mes de septiembre, pidió sentido común a las administraciones competentes a la hora de conceder y tramitar las oportunas licencias. Toda la corporación, desde el PP hasta el concejal no adscrito pasando por PSOE y BNG, aprobó una moción que será remitida a la Fegamp y a la Xunta en la que se solicita que tengan en cuenta que las administraciones locales son “las que mejor conocen su territorio, la actividad que se produce en él y las distintas particularidades ambientales, paisajísticas, culturales o sociológicas (...) y que, por lo tanto, tienen que ser escuchadas y consideradas de cara a minimizar los impactos que estas grandes infraestructuras suponen sobre el territorio”. Asimismo, los grupos políticos volvieron a reafirmarse en su oposición a la instalación del parque eólico de Pedra Queimada, ubicado en los lindes de Arteixo, Laracha y Carballo; el de Carboeiro, situado en la zona de Santa Leocadia, y la línea de evacuación eléctrica de Monteagudo. El regidor también aprovechó la sesión para advertir a los vecinos sobre los ofrecimientos que algunos bufetes de abogados están realizando en sus visitas a los núcleos rurales afectados por los parques eólicos y la mencionada línea de evacuación. “Actualmente la tramitación de los dos eólicos y la línea se encuentra en fase administrativa, por lo que no procede iniciar ningún tipo de reclamación judicial hasta que finalice”, dijo el alcalde.

Y para finalizar esta, las administrativas implicadas tienen que responder a las alegaciones presentadas que hasta el momento superan las tres mil. También recalca Calvelo que si la instalación de los parques no se detiene en la vía administrativa, será el propio Ayuntamiento el que asuma los gastos de la consiguiente lucha le-gas “sin necesidad de que los vecinos accedan a las pretensiones económicas de los bufetes de abogados que están ofreciendo sus servicios legales”. Cabe recordar que la presumible instalación de nuevos parques eólicos en el municipio arteixán ya ha provocado manifestaciones y protestas por parte de algunos colectivos.

Con Pedro Sánchez viajaron a Galicia ocho ministros de su gabinete cuya lista la conforman las tres vicepresidentas del Gobierno

A Coruña sede de la XXV cumbre hispano-alemana presidida por Sánchez y Scholz



A Coruña.

El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, y el canciller alemán, Olaf Scholz, presidieron el miércoles 5 en A Coruña la XXV cumbre hispano-alemana, con la presencia de quince ministros y con la crisis energética como protagonista de la cita, junto con los acuerdos políticos y en materia sociolaboral y de educación que están previstos que se adopten.

Esta cumbre supone retomar este formato, al más alto nivel, tras nueve años desde la última celebrada. El momento actual desde el punto de vista de las relaciones bilaterales entre los dos países es perfecto para afianzar los lazos con Alemania, dentro de un calendario con citas importantes en lo que va de año, como la invitación que hizo Scholz a Sánchez el pasado mes de agosto a una reunión extraordinaria de su Gobierno,

y que culminará con la visita de Estado de los Reyes de España al país germano a mediados de este mes. En cuanto al contenido de la cumbre, fuentes de ambos ejecutivos han señalado que los temas centrales serán la política de seguridad y defensa y la cooperación económica y energética. Además de afianzar el eje Madrid-Berlín, el encuentro servirá para que Sánchez y Scholz vuelvan a poner de manifiesto su apuesta por la interconexión gasística a través de los Pirineos (el denominado MidCat). Por otra parte, aunque Alemania no ve con buenos ojos una intervención en el mercado del gas (como dejó claro el pasado 30 de septiembre en la cita extraordinaria de ministros de Energía celebrada en Bruselas), España volverá a insistir en su oportunidad y necesidad. En la parte más formal, de la reunión saldrá la declaración conjunta habitual, acompañada de un plan de acción con áreas de cooperación y actuación entre los ministerios de ambos

países. Junto al plan de acción, se firmarán un programa de trabajo en materia sociolaboral y una declaración de intenciones sobre educación superior y formación.

Con Pedro Sánchez viajaron a Galicia ocho ministros de su gabinete cuya lista la conforman las tres vicepresidentas del Gobierno junto con los titulares de las carteras de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación; Defensa; Industria, Comercio y Turismo; Agricultura, Pesca y Alimentación; y Universidades. Scholz estuvo acompañado por el vicecanciller y ministro de Economía, Robert Habeck; el ministro de Finanzas, Christian Lindner; la ministra de Exteriores, Annalena Baerbock; la ministra de Defensa, Christine Lambrecht; el ministro de Trabajo, Hubertus Heil; la ministra de Investigación y Ciencia, Bettina Stark-Watzinger, y el ministro de Agricultura, Cem Özdemir.

Festival del Bocata Gourmet Boucatise en San Agustín

A Coruña.

El Festival del Bocata Gourmet Boucatise, que este año celebra su séptima edición, llegará al mercado de San Agustín los días 3 y 4 de diciembre, en horario de 12.00 a 17.00 horas.

Allí estarán hasta catorce establecimientos de restauración, acompañados por un servicio de bar, cuyas inscripciones ya están abiertas a los locales interesados. La convocatoria para ambas categorías estará abierta hasta el día 21 de octubre. En el caso de los

puestos de venta, podrán participar los establecimientos con una propuesta creada expresamente para Boucatise. Sus bocadillos deberán estar elaborados con pan de elaboración propia o gallego de primera calidad, y contar con ingredientes gallegos. Las bases y formularios de inscripción se pueden consultar al completo en la web del festival y las solicitudes son gratuitas.

Entran en servicio los nuevos accesos al Polígono de Sabón

Entra en servicio la ampliación de la avenida de la Diputación, en Sabón. El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, destacó que la transformación de los accesos al polígono arteixán, “un dos máis potentes e dos que máis tiran do emprego de calidade en Galicia”, es una muestra más del compromiso de la Xunta “co progreso e benestar” del municipio, y de toda la comarca de A Coruña. El mandatario autonómico, que asistió al acto acompañado por la conselleira Ethel Vázquez, recordó que la institución autonómica destinó más de 6,3 millones de euros, y que esta vía es el acceso principal a un gran centro de actividad económica y de empleo que “leva experimentado nos últimos anos un puxante ritmo de crecemento”, añadió el presidente antes de incidir en “o traballo conxunto realizado entre a Xunta e o Concello de Arteixo”, convencidos de la necesidad de dotar Sabón de “as mellores comunicacións posibles e ofrecer solucións ás retencións que se viñan produciendo en horas punta coa entrada dos traballadores” al polígono arteixán. Uno de los más importantes de la comunidad, en el que están asentadas casi un centenar de empresas que dan empleo a más de 7.500 trabajadores, que se desplazan cada día de toda el área de A Coruña.

En su visita a la zona, Alfonso Rueda también valoró que algunas de las compañías instaladas en esta área empresarial “sexan as mellores credenciais da marca Galicia e buques insignia da economía da nosa comunidade”, vinculando el éxito de Sabón a la “audacia deses emprendedores capaces de levar as súas firmas pola senda da prosperidade, un talento que se mide na elección deste polígono como un entorno idóneo para instalar os seus negocios, cunhas comunicacións privilexiadas e contando co compromiso dunhas administracións públicas sensibles coas súas necesidades”, resumieron desde la Consellería de Infraestruturas. Además de mejorar la movilidad, el alcance de la actuación va mucho más allá, pues redundará en la seguridad, se enmarca en el compromiso de la Xunta por la ordenación y puesta en valor del territorio y trata de demostrar que un polígono industrial también puede ser un espacio público humanizado.

El Concello inicia una campaña de hábitos saludables en los centros educativos

El Concello de Ferrol, a través del área de Mercados, que dirige el edil Germán Costoya, ha puesto en marcha una iniciativa por medio de la cual se pretende promover el consumo de productos locales y el desarrollo de hábitos saludables entre los estudiantes ferrolanos.

Con este objetivo, dirigido especialmente a alumnos de Primaria, se hará entrega próximamente en los colegios, tanto públicos como concertados, de ejemplares del libro "Lapis Verdes. Unha ollada a Viladoce", que pone en valor la importancia de mantener una buena alimentación, el uso adecuado de la energía y el cuidado del entorno con pequeños gestos.

En total se hará entrega de 25 ejemplares de la publicación "pequena e dinámica", explicó Costoya, que sirve para abordar "no escenario dunha bonita vila denominada Viladoce a importancia de manter hábitos saudables e unha boa alimentación baseada en produtos locais de proximidade, con gran presenza das froitas e verduras, e a necesidade de coidar e respectar a nosa contorna a partir de pequenos xestos como separar o lixo ou facer un uso responsable da auga ou da enerxía".

Narón tiene ya preparadas las actividades extraescolares y para adultos

A Xunta destinará 35 millóns de euros á economía social por tratarse dunha "forza clave"



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

Narón.

A xornada de difusión "Economía Social e Emprendemento" tivo lugar no Café Teatro do Pazo da Cultura de Narón, onde se destacou o nacemento de 174 iniciativas de

negocio no último ano. Ademais, a Xunta subliña o apoio da Consellería de Promoción e Igualdade ao sector, por valor de máis de 35 millóns de euros.

A secretaria xeral de Apoio ao Emprego, Traballo Autónomo e Eco-

nomía Social, Covadonga Toca, participou na xornada do Pazo da Cultura, onde afirmou que a economía social constitúe unha "forza clave" do mercado laboral galego, xa que aglutina en total a máis de 7.000 entidades e empresas, así como "representa o 7% do PIB". A Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade supera en máis do 6% o investimento do ano pasado en apoios ao sector, destinando máis de 35 millóns de euros neste 2022.

Toca fixo fincapé nalgúns dos programas postos en marcha polo departamento autonómico, como son os bonos Consolidada ou Es-Transforma, que contan ambos cun investimento de 1,5 millóns de euros cada un. O primeiro ten o obxectivo de apoiar a transformación dixital e mellora enerxética, mentres que o segundo pretende impulsar a recuperación de negocios en crise ou sen relevo xeracional. Ecto trata de impulsar as iniciativas de economía social a través dun apoio por parte da Xunta valorado en preto de 700.000 euros.

En referencia ao ano pasado, a convocatoria de 2022-2023 contará cun investimento un 7.7% superior, de xeito que se financien máis de 200 actividades que promocionan esta fórmula económica.

A nova é "que as actividades formativas se dirixan ao emprendemento na economía social de persoas menores de 30 anos".

El Concello de Miño inicia los trabajos de adecuación del centro de coworking

Miño.

La actuación, que tiene lugar en la primera y segunda planta del inmueble, permitirá crear un aula de formación básica y de cocina, sala de reuniones y un área de trabajo colaborativo.

El Concello de Miño avanza en su

promoción del desarrollo local con el inicio de las obras y el suministro de equipamiento y mobiliario del nuevo centro de formación y emprendimiento situado en la Casa del Pescador.

La actuación cuenta con un presupuesto de 100.000 euros.

O Concello urbaniza unha rúa e dota dunha zona verde con espazo de lecer a Piñeiros

A alcaldesa de Narón, Marián Freire, o concelleiro de Obras, Pablo Mauriz e o presidente da AVV Piñeiros, Francisco José Pita, reuníronse no barrio para intercambiar opinións sobre os proxectos de urbanización e dotación de zona verde con equipamento na rúa Camiño do Peregrino e o seu entorno.

"Estas dúas actuacións suporán un importante cambio de imaxe nesta zona de Piñeiros e ofrecerán ás veciñas e veciños unha nova alternativa de lecer, con propostas diferentes ás ubicadas noutros puntos da cidade", asegurou a alcaldesa sobre os labores iniciados hai unhas semanas que suporán un investimento municipal de 640.000 euros.

A alcaldesa de Narón, Marián Freire, o concelleiro de Obras, Pablo Mauriz e o presidente da AVV Piñeiros, Francisco José Pita, reuníronse no barrio para intercambiar opinións sobre os proxectos de urbanización e dotación de zona verde con equipamento na rúa Camiño do Peregrino e o seu entorno. "Estas dúas actuacións suporán un importante cambio de imaxe nesta zona de Piñeiros e ofrecerán ás veciñas e veciños unha nova alternativa de lecer, con propostas diferentes ás ubicadas noutros puntos da cidade", asegurou a alcaldesa sobre os labores iniciados hai unhas semanas.

¡¡Volta ó cole coa mellor fibra!!

FIBRA ÓPTICA 600Mb

3 LÍNAS MÓBIL 100GB COMPARTIDOS

COA TUA TV PREMIUM CLIC.

TODAS AS CANLES E DECO-UX

POR SÓ 39'99 €/mes

durante 12 meses

Ven visitarnos en:

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

604 41 61 61

E si contratas ata o 30 de outubro

levas un Oppo A16s **¡¡Gratis!!**



OPPO A16s

OPPO A16s

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-UX

POR SÓ 39'99 €/mes

durante 12 meses

Ven visitarnos en:

Calle Anxel Fole 3 baixo, O Temple 15679, Cambre

604 40 88 28

Chámanos e non perdas esta oportunidade



por Esther López Castro

El Otoño

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: Mi propuesta para esta edición es recibir poéticamente la nueva estación otoñal.

Mi poema, El Otoño, es un canto a la nostalgia que nos deja el verano, cuando vemos que se nos escapa y tenemos que decir adiós a esos bellos días de sol y playa, de vacaciones y alegres fiestas y a reuniones con familia y amigos a los que los gallegos somos tan aficionados.

El Otoño

Llega el otoño dorado como alocado jinete, con su caballo arremete borrando el estío pasado.

Un camino de hojas muertas semeja un sombrío río, preludia ese invierno frío que al sol le cierra las puertas.

La vida se va a ocultar para sumirse en un letargo, huye de ese invierno largo que está a punto de llegar.

Desprende el árbol sus hojas, en el suelo languidecen, se tornan secas y rojas y el viento las desvanece.

Los pájaros en el nido viendo agonizar las hojas, gritan al otoño impío en un canto de congoja.

A esa agonía tierna un árbol no le hace duelo, se aferra con fuerza al suelo buscando la vida eterna.

Así florece el castaño con su fruto protegido, bajo púas escondido hiere, a quien le hace daño.

Estación triste y lluviosa con densa bruma extendida, muy dentro guarda la vida que agoniza pesumbrosa.



por Eva Vidal

No tengo tiempo para aburrirme

Hace unos días alguien me comentó: “No tengo tiempo para aburrirme. Cuando no tengo nada que hacer busco algo en que ocupar el tiempo”. Nos despedimos, me metí en el coche y mientras conducía camino a casa, recordé aquellas palabras y pensé en las connotaciones negativas que, para mí, despreñía aquella expresión. Realmente debe ser horrible no tener tiempo para aburrirse. Yo cuando no tengo nada que hacer me aburro y punto. En realidad y básicamente lo que hago de forma cotidiana es: atender a mis obligaciones diarias, compartir tiempo maravilloso con amigos y familia y cuando no hago ninguna de esas dos cosas, me aburro y punto.

Siempre he vivido con la teoría de que habitualmente, cuando hay novedades, casi nunca son de mi agrado. Así que no me importa mucho invertir parte de mi tiempo en sumergirme en un estado vital que la mayoría de la humanidad podría denominar próximo al “encefalograma plano” y con cierta tendencia a lo que se entiende como aburrido. Y es que a mí mi aburrimiento me gusta. ¡Qué le vamos a hacer! No podría contaros absolutamente nada ni impresionante, ni brillante, ni espectacular que me haya ocurrido en los últimos meses. Nada.

Ni para bien ni para mal

Pero tampoco recuerdo haberme sentido incómoda por ello en momento alguno. Supongo que eso debe sonar terriblemente aburrido, pero a mí no me lo parece en absoluto. En mi disco duro guardo momentos sencillos, como un fin de semana tranquilo en algún lugar perdido de esta Galicia nuestra que guarda tanta belleza todavía por descubrir, esos ratos con los amigos que no habías planeado y surgieron de la nada... Yo que sé, imágenes sin estridencias, días sin grandes acontecimientos. Todo lo que alcanzo a recordar son fines de pizza o tortilla con conversaciones banales e intrascendentes. También las risas de mis amigas los días de entrenamiento cuando no somos

capaces de levantar la pierna hasta donde el profe nos manda. Recuerdo las comidas en casa de mi madre escuchando las aventuras de mis hijos y mi sobrina y las antiguas historias de mi tía. Supongo que quien esté leyendo estas líneas estará pensando que mi vida es de lo más tedioso. Puede ser, la verdad es que nunca me he parado a pensar en ello excesivamente. Pero es que a mí me gusta. Mi madre dice que soy vaga hasta para disfrutar. Es una expresión que me define muy bien. Probablemente de todas las personas que me rodean yo sea la que disfruta más con muy poco. Me dais una hama-ca cómoda y una novela entretenida, sin personajes ni contenido complejo y encontraréis mi cara iluminada por una larga sonrisa. Me dais un bocata en un lugar con vistas a un paisaje bonito y con mis amigos cerca y crezco como la espuma de un café. Por eso siempre me he confesado adicta a lo metódico e intrascendente. No me gusta nada vivir en una montaña rusa de emociones bestiales. Hoy muy arriba y mañana con la obligación de aterrizar. ¡Qué esfuerzo esa bajada, por Dios! Yo en el aburrimiento me vengo arriba y aprovecho para regalarme un tiempo de descanso máximo. Mente en menos uno, cuerpo tirando hacia el eje del infinito negativo. Para mí el aburrimiento es un placer del que disfruto a tope. Existe una especie de disociación en mí que me permite disfrutar incluso en los momentos más simples con muy poco esfuerzo. Creo que es un don con el que la naturaleza me ha dotado y que le agradezco inmensamente. No creo haber inventado nada. Estoy segura que muchas de las personas que han tenido una vida llena de acontecimientos emocionantes e indómitos en algún momento de su existencia han deseado parar

un poco a coger aliento.

De hecho, Bertrand Russell dijo inteligentemente aquello de: “Una generación que no soporta el aburrimiento será una generación de escaso valor”. Es evidente que yo he puesto mi granito de arena para que los de finales de los sesenta seamos una generación súper. Sin duda Russell estaría orgulloso de mí. Soporto el aburrimiento maravillosamente bien. Hay multitud de expertos en Psicología que defienden ardientemente la necesidad de este estado de ánimo del que hoy os estoy hablando. Dicen que el ser humano debe encontrar momentos en su vida para no hacer nada por múltiples motivos: dedicarse tiempo a sí mismo, conocerse mejor, cambiar lo que no nos gusta de nosotros mismos, disparar nuestra creatividad y generar beneficios para el cerebro y la productividad. ¡Aburrirse finalmente es hasta sano!. Tengo a mi alrededor gente maravillosa que no soporta la inactividad y que encuentra en el aburrimiento a su máximo enemigo. Necesitan constantemente soltar adrenalina y convertir cada minuto de su vida en una aventura espectacular. En el otro extremo estoy yo, ese elemento de la naturaleza que espera ansiosamente aquel momento del día que le queda libre para lanzarse voluntariosamente al “arriesgado” deporte de no hacer nada de nada. Al final ¿qué más da? Lo importante es poder elegir cómo deseas vivir y sentirse bien con uno mismo. Russell avisaba eso sí, del peligro de llevar el tema hasta límites exagerados. El hastío, como todas las emociones puede ser útil sólo en dosis saludables. A veces menos es más, pero hay que estar atentos y no abusar del tema. No vayamos a “pasarnos de frenada”.



Presencial en cualquier Jefatura u Oficina de Tráfico.
Por internet, a través del Registro Electrónico de la DGT

Renovar el carnet de conducir: qué hace falta y cuánto cuesta

Motor.

Todo conductor debe renovar su carnet de conducir tarde o temprano, ya que este tiene un periodo de vigencia limitado. Para hacerlo, tienes dos opciones y te contamos en qué consiste cada una de ellas.

No todos los permisos de conducir que otorga la Dirección General de Tráfico (DGT) tienen el mismo periodo de vigencia. El más habitual, el carnet B con el que se pueden conducir turismos, caduca a los 10 años siempre y cuando el titular tenga menos de 65 años. Pasada esta edad, la renovación debe hacerse cada 5 años.

En lo que respecta a los carnets C1, C1+E, C, C+E, D1, D1+E, D y D+E, estos tienen un periodo de vigencia de 5 años mientras su titular no cumpla los 65 años de edad. Una vez que lo haya hecho, tendrá que renovarlo cada 3 años.

Y, si bien no existe una edad legal a partir de la cual está prohibido conducir, lo cierto es que renovar el carnet no consiste únicamente en solicitarlo. Es un poco más complicado que eso. Cómo renovar el carnet de conducir

Para renovar el permiso de conducción es necesario acreditar que el conductor mantiene las aptitudes físicas y psicológicas necesarias para ello. Como ya sabrás, esto debes hacerlo a través de un examen psicotécnico a realizar en uno de los Centros de Reconocimiento Médico autorizados por la DGT, que puedes consultar aquí.

En realidad no hace falta más, aunque la tramitación del nuevo carnet de conducir puedes hacer-

la por dos canales distintos: a través del mismo centro de reconocimiento en el que has pasado el examen psicotécnico o tú mismo en la DGT.

El carnet B se renueva cada 10 años mientras no alcances los 65 años o no tengas una enfermedad grave.

Independientemente de la opción elegida, debes saber que:

El informe de aptitud psicotécnica caduca a los 90 días hábiles de su expedición.

El periodo de validez del nuevo permiso depende de tu edad y el tipo de permiso.

Es posible presentar la solicitud de renovación del carnet hasta 3 meses antes de que caduque.

El periodo de validez del nuevo carnet comienza cuando caduca el anterior, no cuando presentas la solicitud.

Puedes renovar un carnet caducado, pero no puedes conducir mientras tengas el caducado.

Si tienes carnet de conducir español, pero resides en otro país de la Unión Europea, debes renovar el carnet allí.

Si tienes carnet de conducir extranjero de la UE o EEE y resides en España, debes renovarlo aquí.

Renovar el carnet de conducir en la DGT

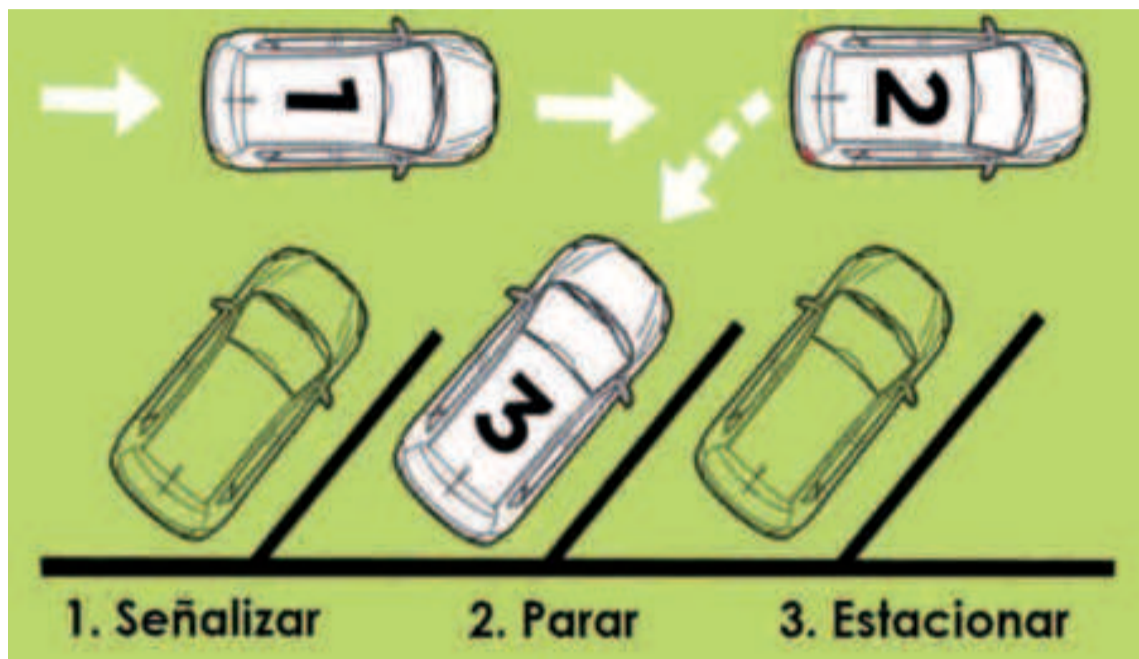
Presencial en cualquier Jefatura u Oficina de Tráfico.

Por internet, a través del Registro Electrónico de la DGT.

Para renovar el carnet de conducir en la DGT, es necesario comprar la tasa 4.3, que tiene un coste de 24,58 euros, excepto para mayores de 70 años, para los que el trámite es gratuito.

La maniobra de aparcamiento en batería es aquella en la que introducimos el vehículo marcha atrás en una línea perpendicular al eje de la vía por la que circulamos

Cómo aparcarse en batería fácil y a la primera con dos sencillos trucos



Nuestro consejo es que siempre lo hagas marcha atrás. Ya verás como, con estos sencillos trucos y un poco de práctica, pronto dominarás la maniobra a la perfección.

Motor.

Si eres de las personas que resopla cuando tiene que aparcarse en batería, te aconsejamos que leas estos consejos que te damos para que te resulte mucho más sencillo hacer la maniobra a la primera.

Para muchos conductores/as la maniobra de aparcamiento es lo más complicado, ya que tienen dificultades para calcular correctamente las distancias a determinar en cada paso. La operación de estacionamiento suele ser posible en un único movimiento, pero para ello hay que dominar bien la técnica.

La maniobra de aparcamiento en batería es aquella en la que introducimos el vehículo marcha atrás en una línea perpendicular al eje de la vía por la que circulamos. Y el modo más sencillo de hacerlo es el siguiente:

Cuando veas una plaza de aparcamiento en batería libre, señala la maniobra con el intermitente

para no obstaculizar el tráfico o evitar que un vehículo que circule por detrás te impida iniciar la maniobra.

El primer truco para ejecutar bien la operación es alinear el parachoques de tu vehículo con el lateral que da a la plaza libre del vehículo aparcado. Además, debes dejar una separación lateral aproximada de medio metro.

Aprovecha todo el radio de giro del volante hacia el lado al que vas a estacionar tu vehículo. Inicia el movimiento marcha atrás mientras compruebas por el espejo retrovisor que da a los vehículos aparcados que no hay peatones ni obstáculos.

Ahora viene el segundo truco: cuando tu rueda trasera haya rebasado el faro del vehículo estacionado, sabrás que no vas a tocarlo. Es el momento de comenzar a mirar por el espejo retrovisor contrario mientras sigues retrocediendo. Una vez que has metido el vehículo por completo en el hueco, comprueba si es necesario centrarlo en

la plaza de aparcamiento. Recuerda que pueden multarte por dejar el coche demasiado cerca de otro.

¡Aparcado!

La maniobra que hemos descrito es la que necesitas si quieres aparcarse el coche en batería marcha atrás. Como es lógico, también puedes meterlo hacia adelante, para lo cual tendrás que dejar mucho más espacio lateral antes de iniciar el giro e introducir el morro de tu vehículo en el hueco.

Es evidente que hacerlo hacia adelante es mucho más sencillo al entrar, ya que la visibilidad es muy superior. El problema vendrá al salir, ya que tendrás que hacerlo marcha atrás para introducirte en la vía por la que circula el resto de vehículos.

Para evitar una colisión, deberás hacerlo muy despacio e intentar anticipar la llegada de otro vehículo, algo complicado al tener que mirar lateralmente a través de una fila de coches aparcados.

Nuevo Kia Sportage.



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.

En unos meses, la gama de coches eléctricos de KIA será ampliada. La firma surcoreana ya cuenta con dos modelos de nueva generación de cero emisiones

Los equipamientos más interesantes para los clientes de coches eléctricos, según KIA



KIA EV6El KIA EV6 puede transformarse en un generador de energía para recargar bicicletas eléctricas.

Motor.

KIA ha empezado a preocuparse especialmente por los clientes de sus nuevos coches eléctricos. La firma coreana ha encargado una encuesta para responder a las verdaderas necesidades de los propietarios de los modelos de cero emisiones, con el objetivo de cumplir con las peticiones más especiales.

En unos meses, la gama de coches eléctricos de KIA será ampliada. La firma surcoreana ya cuenta con dos modelos de nueva generación de cero emisiones, el nuevo e-Niro y el EV6, ya anunciando la presentación de uno de los SUV más grandes del mercado y completamente eléctrico.

En ocasiones, los potenciales clientes de este tipo de modelos valoran significativamente no solo su autonomía y prestaciones, sino otras cualidades más prácticas, especialmente aquellas relacionadas con el confort a bordo o equipamientos especiales. Estos requisitos son lo que ha conocido KIA a través de una encuesta especial que ha realizado en colaboración con los de YouGov a 1.021 conductores de Alemania que muestran interés en

los coches eléctricos, y que valoran su compra, según apuntan desde «Nation World News».

Resultados de la encuesta de coches eléctricos de KIA

El objetivo claro es saber de primera mano en qué puede mejorar la firma, obteniendo las siguientes conclusiones: más de la mitad de los interesados en los coches eléctricos, y dispuestos a cambiar su vehículo de combustión por uno de cero emisiones, desearían utilizar el coche eléctrico como una fuente de energía de 220V para recargar bicicletas eléctricas o como generador. Un 74% considera que esto sería muy importante y un 29 por ciento importante.

Los clientes también demandan funciones de confort extras durante los procesos de carga en medio de un viaje. Nada menos que un 82% desearía un extra de comodidad considerando esta cuestión como muy importante para un 28% e importante para un 54 por ciento. Y el 42 por ciento se inclina por el deseo de contar con asientos con función de masaje o con un mullido que proporcione una sensación más relajante. Un 75 por ciento

prefiere un buen equipo de sonido a bordo, de los que un 27 por ciento lo consideran muy importante, y un 48 por ciento importante.

KIA ofrece un adelanto del EV9, el nuevo SUV 100% eléctrico que llegará a Europa en 2023.

La máxima autonomía, la preferencia de los clientes de coches eléctricos.

Con un 48 por ciento de los encuestados dispuestos a sacrificar su vehículo de combustión por un eléctrico, un segundo estudio, esta vez interno de KIA sobre los datos de pedidos de los coches eléctricos, también ha revelado que los clientes prefieren gastar más dinero en las baterías de mayor capacidad y más autonomía. En el caso del antiguo KIA e-Niro, un 97 por ciento de los compradores se inclinaron por la batería más potente, por lo que en el nuevo modelo solamente se ofrece una de 64,8 kWh con una autonomía máxima de hasta 460 kilómetros. En el caso de los EV6 y e-Soul, el 90 por ciento de los clientes también se inclinan por la batería más potente que, en el primero ofrece hasta 528 kilómetros, y en el segundo 452 kilómetros.

Los datos que maneja el fabricante avalan un continuo éxito, solo en los seis primeros meses de 2022, MG ha logrado vender más de 45.000 unidades en Europa

El nuevo MG4 Electric desembarca en Europa desde China

Motor.

Los libros de pedidos del nuevo MG4 Electric ya se han abierto en toda Europa, en España ya tiene precios y los interesados pueden ir reservando un compacto eléctrico que va dar mucho que hablar. Las primeras unidades ya están llegando a Bélgica.

MG está lista para seguir cosechando éxitos. La firma británica es una de las marcas extranjeras más exitosas durante los tres últimos años consecutivos, acumulando un poderoso volumen de ventas fuera del gigante asiático con más de un millón de unidades. El motivo es una gama de modelos muy atractivos por dentro y por fuera, junto con una avanzada tecnología en todos los aspectos.

Ahora, el fabricante está preparado para continuar en esta senda en el mercado de los coches eléctricos con el lanzamiento en Europa del nuevo MG4 Electric. Un compacto que ya se encuentra a la venta, con precios en España, y con serios argumentos para que rivales directos como el Nissan LEAF o el Volkswagen ID.3 se pongan a temblar de inmediato. Porque, las primeras unidades ya están desembarcando en el puerto de Zeebrugge, Bélgica.

MG4 Electric interior. El interior del nuevo MG4 Electric llama poderosamente la atención por su minimalismo tecnológico MG4 Electric, un compacto eléctrico para conquistar Europa. Vendido en China como MG Mu-

lan, el fabricante no se detendrá con la comercialización del nuevo MG 4 Electric en el continente europeo, sino que aspira a ampliar los mercados de venta hasta 80 países de Oriente Medio y América del Sur, además de Australia y Nueva Zelanda. Las estimaciones de ventas son más que ambiciosas, proponiéndose el objetivo de vender nada menos que 10.000 unidades en Alemania en lo que queda de año.

Los datos que maneja el fabricante avalan un continuo éxito, pues solo en los seis primeros meses de 2022, MG ha logrado vender más de 45.000 unidades en Europa, siendo una de las diez mejores marcas de coches eléctricos en Suecia y Noruega, con una gran aceptación entre los clientes de estos países nórdicos.

Precios y gama del nuevo MG4 Electric, el rival del Volkswagen ID.3 parte desde los 29.490 euros

Y el nuevo MG4 Electric aspira a continuar con paso firme en esta estrategia. El compacto se presenta ligeramente alzado del suelo, con un actitud crossover, con un llamativo diseño por fuera y más minimalista por dentro, con capacidad para cinco pasajeros en sus 4,30 metros de largo. La gama consta de tres versiones con un completo equipamiento que se combina con dos versiones de un solo motor eléctrico: de 125 y 150 kW, potencias equivalentes a 170 y 204 CV, y con una autonomía máxima que alcanza los 450 kilómetros con una sola carga.



Estas empresas consideran que no hay que descartar los motores de combustión alimentados a hidrógeno, postura muy diferente a la de la industria en Europa

Fabricantes japoneses se alían para impulsar el hidrógeno en vehículos industriales

Motor Industrial.

El hidrógeno tiene más viabilidad en vehículos industriales que en turismos, y varias empresas de Japón, lideradas por Toyota, creen que el hidrógeno es una solución aceptable incluso en motores térmicos, y todo eso para alcanzar algún día las idílicas cero emisiones.

Desde Japón nos llegan noticias sobre el mundo del hidrógeno. Isuzu Motors Limited (Isuzu), DENSO Corporation (DENSO), Toyota Motor Corporation (Toyota), Hino Motors, Ltd. (Hino) y Commercial Japan Partnership Technologies Corporation (CJPT) han realizado un comunicado conjunto sobre desarrollo de motores de hidrógeno. Se trata de un grupo de empresas en las que Toyota tiene la voz cantante, y que es el principal adalid en Japón del hidrógeno como un medio para llegar a las emisiones



Motor turbodiésel de Hino con 100 a 180 CV de potencia.

neutras de carbono. La colaboración se acota al ámbito de los vehículos comerciales pesados, es decir, fundamentalmente camiones de gran tonelaje.

Los socios de este proyecto aseguran que «En el camino hacia esa neutralidad de carbono, existen varias opciones de motorización para satisfacer las demandas de los clientes, incluidos los modelos híbridos eléctricos (HEV), híbridos enchufables (PHEV), eléctricos de batería (BEV) y eléctricos de pila de combustible (FCEV)». La palabra clave es «camino», algo temporal hacia la meta, las emisiones cero.

Estas empresas consideran que no hay que descartar los motores de combustión alimentados a hidrógeno, postura muy diferente a la de la industria en Europa. «Los motores de hidrógeno son también una de esas opciones», aseguran en el comunicado conjunto. Comparten esa visión común para reducir las emisiones, el uso más ineficiente que puede hacerse del hidrógeno en un vehículo. De momento es una tecnología en fase experimental. Toyota dio un primer paso con su participación en la Serie Super Taikyu en 2021 con un Corolla Sport muy modificado.



TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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



Himayma, s.l.

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

El "New Big" de
 Ford Trucks

A partir de la primera mitad del próximo año toda la gama Peugeot estará electrificada con una o más opciones mecánicas

Peugeot anuncia la electrificación de los 3008 y 5008 con tecnología híbrida ligera de 48 voltios

Motor.

Peugeot ha anunciado la llegada de la tecnología híbrida ligera (MHEV) de 48 voltios a la gama de sus todocaminos de mayor tamaño. Tanto el Peugeot 3008 como el Peugeot 5008 estrenarán la nueva hibridación ligera de Stellantis compuesta por un motor de gasolina PureTech de nueva generación y una nueva caja de cambios automática de doble embrague.

Peugeot sigue adelante en su ambicioso proceso de electrificación. El importantísimo fabricante francés de automóviles ha apretado el acelerador en esta particular hoja de ruta que tiene como meta final el año 2030. Será entonces cuando Peugeot se haya convertido en una marca 100% eléctrica. Sin embargo, y antes de que esto se materialice, deben cumplirse toda una serie de objetivos previos.

El 2023 marcará un punto de inflexión. A partir de la primera mitad del próximo año toda la gama Peugeot estará electrificada con una o más opciones mecánicas. Esto implica, finalmente, la electrificación del Peugeot 5008. Algo de lo que hemos venido informando en los últimos meses y que finalmente se ha hecho realidad. Pero no solo debemos hablar del popular SUV de siete plazas de Peugeot. El Peugeot 3008 también es noticia. ¿El motivo? Peugeot ha anunciado la



electrificación de los 3008 y 5008 con tecnología híbrida ligera.

El Peugeot 5008 sucumbirá finalmente a la electrificación

Peugeot será la primera marca de coches de Stellantis en estrenar la nueva tecnología híbrida ligera (MHEV) de 48 voltios que posteriormente se irá extendiendo a otras firmas. Hace tiempo que el 3008 puede presumir de estar electrificado. En su gama hay disponible una exitosa variante híbrida enchufable (PHEV). Sin embargo, la llegada de esta nueva tecnología MHEV a la gama permitirá a Peugeot ofrecer una alternativa menos comprometida con la movilidad sostenible y, lo que es igualmente importante, con el distintivo ambiental ECO de la DGT (Dirección General de Tráfico) con todas las ventajas de movilidad que ello supone.

Es en el caso del 5008 donde realmente nos encontramos con una esperada electrificación. Hasta la fecha, el «hermano mayor» del 3008 solo ha estado disponible con motores de gasolina y diésel sin electrificar. La entrada en escena de la nueva tecnología híbrida ligera no solo permitirá ampliar la oferta con una motorización eficiente. También está el factor determinante de la mencionada etiqueta ECO.

La compañía subraya que esta tecnología híbrida de nueva generación combina eficiencia y facilidad de uso. Además, ha confirmado que más adelante se incorporará a otros modelos de la gama.

Peugeot 3008 Peugeot ampliará la gama 3008 con una versión híbrida ligera como alternativa al modelo PHEV.

Motor PureTech y batería de 48 voltios, la tecnología MHEV de Peugeot

Bajo el capó de los nuevos 3008 y 5008 híbridos ligeros habrá un motor de gasolina PureTech de 136 CV de nueva generación. Un bloque asociado a una nueva caja de cambios automática de doble embrague electrificada. Otro componente clave es la batería de iones de litio de 48 voltios cuyo proceso de recarga se lleva a cabo durante la conducción. Peugeot destaca que esta tecnología ofrece un aumento de par a bajas revoluciones y una reducción de hasta el 15% en el consumo de combustible.

También permitirá conducción en modo 100% eléctrico hasta 1 kilómetro a baja velocidad y en distancias cortas en la ciudad. La llegada de los nuevos 3008 y 5008 con tecnología MHEV a los concesionarios Peugeot tendrá lugar en algún momento del primer semestre de 2023. Por el momento se desconoce cuáles serán sus precios.

Las versiones 4x4 del nuevo Nissan X-Trail 2023 hacen uso de una tecnología desarrollada por Nissan para coches eléctricos

Nissan ha usado en el nuevo X-Trail un sistema 4x4 para coches eléctricos

Motor.

Hay un importante motivo para que la nueva generación del popular SUV de siete plazas recurra al nuevo sistema de tracción a las cuatro ruedas e-4ORCE. El debut en sociedad del nuevo

Nissan X-Trail 2023 ha generado muchísimo interés. Finalmente la cuarta generación del SUV de siete plazas de Nissan se ha presentado en Europa. Una nueva generación cargada de importantes novedades que van más allá de una simple mejora del equipamiento tecnoló-

gico o de un cambio del diseño exterior y/o interior.

Uno de los importantes cambios que ha sufrido el X-Trail tiene que ver con el apartado mecánico y, más concretamente, con las versiones 4x4. Sí, el nuevo X-Trail será comerciali-

zado en configuración de tracción a las cuatro ruedas. Algo posible gracias a la apuesta por la electrificación. El renovado todocamino de Nissan solo estará disponible con motorizaciones electrificadas.

En su configuración 4x4, el nuevo X-Trail ha tenido un estreno por partida doble. Por una parte está el hecho de que el X-Trail será el segundo modelo de Nissan en usar la tecnología e-Power. Una mecánica híbrida en la que el motor de gasolina desempeña el papel de generador eléctrico y es el motor 100% eléctrico el que impulsa las ruedas. Algo posible gracias a una batería de alto voltaje.

¿Que es la envidia? Se puede decir que es querer tener lo que el otro posee o creer que el otro no se merece lo que tiene y/o desearle fracaso...

La envidia

Por **Luisa Aguado**

La envidia es un mal mayor originaria de los defectos que acosan al ser humano. Recordemos a Caín y Abel en la Biblia o Dante Alighieri en sus famosos pecados capitales, pero ya centrándonos en España grandes escritores se han referido a ella. Cervantes con su obra El Quijote, en sus consejos a Sancho la llama "Raíz de infinitos males y carcoma de las virtudes". Para Francisco de Quevedo es un pecado especialmente inútil y que no da satisfacción alguna "Muerde y no come".

Ya centrándonos en el aquí y ahora, considero que la envidia anula y empobrece a un país, humana, social y espiritualmente. Hoy en día estos males mayores se van haciendo grandes en las sociedades del mundo. La envidia crea una infelicidad continua y una negación de sí mismo y del otro. Y mi pregunta es esta ¿Por qué no eres capaz de celebrar el triunfo de un ajeno?, ¿Por qué no te alegras del avance, del premio, del pago a esa lucha que tu compañero, amigo o vecino ha merecido?

Cuando alguien triunfa se suele escuchar: "Bueno... ya sabes como llego ahí, ya te lo imaginas" o "Amiguismo, tú ya sabes" o "Comprando a alguien se llega rápido" ... y veinte mil insinuaciones más de todo tipo que no vamos a reproducir aquí. Es verdad que, en algunos casos, se puede dar de este modo no lo vamos a negar, pero lo que no podemos es ser tan viles de despreciar al que triunfa, a ese que finalmente ha llegado a la cima.

El triunfo es el elixir, y el triunfador es aquel orfebre que se entrega día y noche a esa pieza final que tanto sudor y malos sueños le trajo. Yo sé que tú te sientes menos al ver a un triunfador. Piensas que quizá eras merecedor antes que ella o él y te preguntas porqué a ti no te tocó esa suerte.

A veces no podemos comprender el tratado oculto de todos los hechos del comportamiento humano, todos los factores que influyen en una respuesta de la vida, en una situación. Pero piensa que quizás desconoces detalles del asunto y de la vida personal y profesional de esa persona. Desconoces sus sueños, sus noches en vela, sus deseos de mejorar y prosperar.

Quizás desconozcas que apostó todo a la única baraja y ganó. ¿Esto te fastidia?. Tú puedes hacerlo, apuesta tú a la única baraja. ¡Hazlo! Gana o pierde. ¿Te sientes preparado?, es duro, eh. ¿Hay miedo? Probablemente... Entonces prefieres seguir viviendo, sobreviviendo de manera mediocre, sin sobresaltos, con tu pequeño sueldo, teniendo tu horario fijo (ni una hora más, por supuesto) y yendo a tomar tu copa y tu cafecito todos los días, sin momentos inciertos, sin desgaste personal, sin pensar en mejorar. Está bien no hay problema, existen muchas personas que no quieren sobresaltos en la vida, solo sobrevivir o vivir cómodamente, sin incertidumbres rodeados de seguridad. Pero por supuesto tú ya has escogido tu objetivo, entonces deja mejorar al otro, déjalo crecer, deja que exprese su creatividad, su talento y su mundo a través de su anhelo. No ensucies el éxito del otro con miradas absurdas, con desprecios, con malos modos, con críticas punzantes. ¡Déjalo en paz!, deja vivir al que triunfa, admite que el disfrute de su éxito, de su poder, de su dinero, de sus amistades, de sus bienes, de sus amigos. Acéptalo de una vez, porque ya hace mucho tiempo que tú has escogido, tuviste la opción y decidiste permanecer estático, no emprender, que nadie te moleste. Decidiste el sofá de tu casa y la pantalla de televisión en vez de noches en vela o momentos inciertos. No ensucies el triunfo del otro con tus malas miradas y malos deseos. Ahora solo puedes callar. Regresa pues a tu pantalla de televisión y a tu silencio.

Luisa Aguado es actriz y escritora, autora del libro "Mi Capitana/Mis heroínas" ha desarrollado su profesión entre España y Estados Unidos.



Un 1,6% de aspirantes (1.222) se han quedado sin plaza al haber pedido grados que se han llenado con alumnos con mejores notas

El 98,4% de alumnos que pidieron plaza de FP la han obtenido

Redacción.

Un 98,4% de los alumnos que pidieron una plaza de Formación Profesional pública en Catalunya lo ha obtenido, lo que supone un total de 72.589 estudiantes matriculados en el sistema. De ellos, 41.613, en grado medio y 30.976, en grado superior. En cambio, un 1,6% de los solicitantes, 1.222 personas, se han quedado sin plaza al haberlo pedido en titulaciones que se han llenado con otros alumnos que tenían mejor nota.

Son los datos que el Departament d'Educació ha facilitado este martes, una vez cerrada la segunda fase del proceso de preinscripción.

Una preinscripción polémica porque tras la primera fase quedaron más de 20.000 estudiantes sin plaza asignada. Esos más de 20.000 iniciales, tras gestionar las listas de espera, se redujeron a 15.000. De estos, solo 5.012 han participado finalmente en esta última ronda de asignación. Los otros 10.000 han quedado por el camino o han buscado otras opciones (por ejemplo, bachillerato)

Educació ha precisado que más del 70% de los que se han quedado sin estudio asignado sólo pusieron una titulación, un centro y un turno en la petición de matrícula, lo que ha dificultado su asignación.

A aquellos jóvenes que siguen pendientes de plaza de grado medio,

la 'conselleria' ha asegurado que se les orientará en las diferentes opciones que tienen.

A día de hoy quedan 16.231 plazas vacantes que se han ofrecido pero que no se han asignado porque nadie las ha pedido y que en los próximos días los centros podrán ofrecer de nuevo.

El director general de Formación Profesional y Enseñanzas de Régimen Especial, Àngel L. Miguel, ha hecho una valoración positiva del proceso: "Una vez culminada la segunda vuelta del proceso de preinscripción, podemos afirmar con rotundidad que todo el mundo que ha querido estudiar FP ha podido obtener plaza en lo que quería estudiar".

"Hay que mejorar el proceso"

Pese a ello, el director general ha admitido que hay que mejorar el proceso: "Esta es la legislatura de la FP. Hemos de seguir introduciendo cambios porque es un proceso complejo y lo queremos simplificar. También estamos abiertos a estudiar mejoras en el calendario de preinscripción", ha señalado.

La preinscripción de este año presentó novedades con respecto a los anteriores procesos de preinscripción, dado que se adelantó el procedimiento para el alumnado de continuidad de 4º de ESO. Se dio prioridad a estos jóvenes, lo que provocó que muchos alumnos que no procedían de este nivel no pudieran acceder a los estudios de FP que solicitaron.



El balance es muy positivo. Si hay alguien que todavía no se ha matriculado y quiere hacerlo, que sepa que todavía puede", ha asegurado el director general.

Cómo hacer un currículum: así es el modelo perfecto, según Harvard

Redacción.

El departamento de Carreras de la prestigiosa Universidad de Harvard ha publicado un documento que enseña a sus alumnos los puntos clave y principales errores que se cometen al diseñar un currículum vitae.

El documento, 'Resumes and Cover Letters. An Extension School Resource', está también a disposición de las personas que sepan inglés y les interese saber cuál es según Harvard el mejor modelo de CV, adelanta el portal iprofesional.com.

Para Harvard, un CV tiene que ser un resumen breve de tus habilida-

des, tu educación y tu experiencia. Debe resaltar tus fortalezas y diferenciarte de otros candidatos que optarán a las mismas posiciones. Harvard recomienda adaptar tu CV para resaltar la información del mismo que más se ajusta a cada posición a la cual te postulas. Debes reflejar las experiencias y habilidades que crees que el reclutador estará buscando para ese puesto determinado.

Harvard asegura que el lenguaje con el cual redactas el CV debe ser específico en lugar de general y activo en lugar de pasivo. Debe estar "escrito para expresar, no para impresionar" y sugieren articular adecuadamente en lugar de agregar "florituras" para extenderlo

o para intentar sonar más articulado de lo que eres.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

Esclava de la libertad de Ildefonso Falcones

Una historia fascinante que narra la apasionada lucha por la libertad de dos mujeres negras en épocas distintas: la Cuba esclavista colonial y la España del siglo XXI.

A la isla caribeña arriba un barco portador de una siniestra carga. Más de setecientas mujeres y niñas secuestradas de su África natal llegan para trabajar, hasta la extenuación, en los campos de caña de azúcar y parir hijos que serán también esclavos. Kaweka es una de ellas, una muchacha que vivirá en primera persona el horror de la esclavitud en la hacienda del

cruel marqués de Santadoma, pero que pronto demostrará a quienes la rodean que posee la facultad de comulgar con Yemayá.

Madrid, época actual

Lita, una joven mulata, es hija de Concepción, la mujer que lleva toda la vida sirviendo en casa de los marqueses de Santadoma, en pleno barrio de Salamanca, al igual que hicieron sus antepasadas en la Cuba colonial. A pesar de tener estudios y ambición profesional, la precariedad laboral obliga a Lita a recurrir a los todopoderosos señores de Santadoma en busca de una oportunidad en la banca propiedad del marqués.

Una deslumbrante novela.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Soda / Incluidos parroquiales)

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

Así debes limpiarlas para alargar su vida útil

La mejor manera de limpiar las mamparas de ducha

Redacción.

Las mamparas de ducha suelen ser uno de los elementos que más suciedad acumulan, debido a su uso diario y a los componentes del agua de nuestros grifos. Los residuos de cal, los restos de jabón y otros compuestos químicos se van quedando en su superficie, eliminando su transparencia y dándole un aspecto descuidado.

Por ello, es necesario cuidarla y limpiarla para que no se termine estropeando. Este mes te traemos los mejores consejos para limpiar la mampara de la ducha.

Cómo limpiar tu mampara de ducha según el material

Mampara de plástico

Entre las mamparas de plástico y de cristal, las primeras son las que más rápido se ensucian. Verás las manchas muy fácilmente, así que

lo ideal es hacerlo al menos una vez por semana. El mejor producto para limpiar estas mamparas es un spray casero hecho con amoníaco, alcohol y agua. Rocía la superficie y los carriles y pasa un paño húmedo para limpiarlo.

Mampara de cristal

Si tienes una mampara de cristal, la mejor opción es utilizar vinagre blanco para su limpieza. Su composición química, a diferencia de otros limpiadores genéricos, no dañará el vidrio ni oscurecerá su superficie.

Prepáralo introduciendo en un pulverizador agua destilada y vinagre de limpieza a partes iguales junto con 10 gotas de jabón de lavaplatos. Después pulveriza sobre la mampara y deja actuar 15 minutos. Finalmente limpia con un trapo húmedo y seca después con un paño de microfibra.

¡Quedará impecable!



Aclara la mampara después de cada ducha.

3 trucos para que tus mamparas siempre estén limpias

Para no tener que estar repitiendo lo anterior constantemente, te dejamos tres consejos que te ayudarán a cuidar tus mamparas:

- Aclara la mampara después de cada ducha. Recomendamos que te hagas con una espátula de goma para secar la mampara de una

pasada tras tu ducha diaria, y evitar así que deje restos

- Cuando termines de ducharte, deja la ventana un poco abierta para mejorar la ventilación, eso hará que no se acumule demasiada humedad en el baño y, por tanto, en la mampara.
- Revisa perfiles y burletes de forma periódica.

Tanto la perfilera de silicona como las partes móviles rematadas con burletes de plástico son zonas muy deseadas por los diversos tipos de hongos que llamamos moho. Piensa eco y no uses estropajos duros, evitando rayar y estropear estas superficies delicadas.

Mejor, usa un poco de agua caliente con vinagre aplicado con un paño y mucho cariño.

MAMPAPLUS
MAMPARAS DE DUCHA Y TENDALES A MEDIDA

www.mampaplust.es

Av. Finisterre 164, A Coruña
981 145 528

Av. Rutis 1, Culleredo
981 109 050

Se pueden determinar qué problemas de salud oral puede sufrir en el futuro y qué tratamientos serán los más efectivos en cada caso

¿Puede la genética prever los problemas de salud dental que puedes llegar a tener?



Redacción.

“La medicina genética es el futuro”. Y hay que tener en cuenta que no habla de un futuro lejano, pues su equipo ya está llevando a cabo tratamientos bucodentales basados en los perfiles genéticos.

Únicamente necesitan una muestra de saliva, que se envía a un laboratorio y en tan solo unas tres semanas ya tienen un perfil genético del paciente con el que determinar qué problemas de salud oral puede sufrir en el futuro y qué tratamientos serán los más efectivos en su caso. “Con la medicina personalizada se puede determinar el riesgo de enfermedades importantes y la reacción de tu cuerpo a los distintos fármacos, teniendo una guía de incalculable valor para evitar enfermedades y prescribir el mejor tratamiento y la dosis adecuada para ti, minimizando la posibilidad de reacciones adversas”.

Es decir, “nos permite ir por delante de la enfermedad”. “Prevenir la aparición de estos problemas es clave para la salud en general de

los pacientes, pues sabemos que la boca es, a menudo, un reflejo de lo que sucede en el resto del organismo. Por eso, el mejor tratamiento bucodental es el que no tenemos que llegar a realizar”.

La genética nos aporta gran cantidad de información valiosa sobre nosotros mismos. Sobre la presencia o no de determinados rasgos o mutaciones genéticas que orientan acerca de la predisposición que tenemos a sufrir determinadas enfermedades y, en consecuencia, ser más certeros en el diagnóstico, prevención y, en su caso, tratamiento de las posibles alteraciones tanto bucales como de salud general.

¿Puede darnos pistas de si vamos a padecer determinados problemas de salud bucodental en el futuro y, de esta forma, anticiparnos a ellos con medidas de prevención?

Siendo precisos, lo que nos da es el grado de predisposición que tiene una persona a desarrollar

determinados problemas de salud bucodental y general. Por supuesto, el objetivo es anticiparnos a la aparición de dichas enfermedades y que nunca lleguen a manifestarse, o que sea en su forma más leve posible, controlando los factores ambientales que condicionan su comienzo.

¿La aplicación de la terapia genética en la salud bucodental es ya una realidad?

Sí, en realidad, gracias al manejo de datos de líneas familiares, nosotros ya llevamos años acercándonos a este concepto, valorando la predisposición heredada según el conocimiento que tenemos de progenitores y familiares. Pero claro, esto sólo es posible con cuestionarios familiares completos y seguimiento familiar integral con una amplia base de datos; en nuestro caso de más de 100 años. Con los nuevos métodos, podemos tener todo ese conocimiento de manera unipersonal. Es ya una realidad que cada día se va suplementando con nueva información.

¿Qué tratamientos se están realizando ya basándose en estos datos?

Tratamientos de enfermedades de las encías, muy relacionadas además con el riesgo cardíaco. Tratamiento nutricional por intolerancias alimentarias (lactosa, fructosa) y celiacía que afectan a las mucosas orales. Tratamiento frente al riesgo genético de pérdida de esmalte y producción de caries, la Osteoporosis, la diabetes mellitus tipo 2. En estos casos establecemos además un perfil metabólico.

Sin duda, unos dientes cuidados son una de nuestras mejores cartas de presentación

¡Ojo! Estos alimentos manchan los dientes



Redacción.

Y parte de ese cuidado implica que se vean blancos. Sin embargo, no siempre es tarea sencilla conseguirlo, pues con la edad el esmalte se hace más fino y más transparente, por lo que deja entrever la dentina, cuyo color es más amarillento. El esmalte, además, se desgasta por la erosión continua o el simple paso de los años, lo que hace que los dientes adquieran un aspecto amarillento y envejecido.

Pero, además, otro de los motivos por los que el diente cambia de color o se torna más oscuro son los diferentes factores intrínsecos o internos que afectan en la formación del esmalte, el esmalte puede tener un color más oscuro o amarillento debido a medicamentos, como algunos antibióticos en la infancia, a traumas o caries en los dientes, a un alto contenido en flúor o incluso a factores hereditarios. Y, por otra parte, otra de las causas de la pérdida del color blanco de los dientes son las manchas que pueden aparecer en ellos. “Las manchas son los factores externos que van a provocar un cambio de color del diente por contacto y aquí es donde podemos actuar de forma más sencilla. Hemos de tener en cuenta que hay algunos factores por los que los dientes son más sensibles a estas manchas, como puede ser los tratamientos blanqueadores potentes o, sobre todo, los blanqueadores por láser”. Pero, además, algunos alimentos y bebidas pueden manchar los dientes, así como el hábito de fumar. “Si puede manchar la servilleta o los dedos, puede manchar los

dientes”. Sin duda, es uno de los alimentos que forman parte de esta lista. ¿La razón? Los taninos o polifenoles de café son los que van a manchar los dientes. Si el café no es tan oscuro, y va manchado con una pequeña cantidad de leche, va a manchar menos los dientes. El té mancha los dientes del mismo modo que lo hace el café: añadiendo un poco de leche en lugar de limón va a mancharlos mucho menos.

Muy socorrida y utilizada en nuestras cocinas, lo cierto es que las salsas concentradas de tomate son muy potentes en color, pero además son ácidas. Es por esta combinación, la de acidez y color intenso, la que hace que se convierta en una mala aliada de nuestros dientes. mujer tomando un vino

Otro de los alimentos que más puede manchar los dientes es el vino tinto. Lo primero porque es ácido y, además, debido al color de la uva. Los taninos van a penetrar en el esmalte, lo que hace que se tiña. Y aunque el vino tinto es el más ‘peligroso’, lo cierto es que el vino blanco también es ácido y por sí mismo no los va a teñir, pero sí va a contribuir a que sea más vulnerable a otros alimentos.

Como sucede con la salsa de tomate, que citábamos anteriormente, todas las salsas oscuras y a la vez ligeramente ácidas pueden manchar los dientes. Y en el caso de que lleven vinagre.

Las moras, las frambuesas, la granada, las cerezas, Todas estas frutas que de por sí son muy oscuras pueden teñir el esmalte. Y no solo el alimento, sino el zumo elaborado con ellos. “Vemos que manchan mucho la ropa, fácilmente mancharán los dientes. Estos alimentos tienen unas minúsculas partículas coloreadas que van a penetrar en los poros del esmalte y es por ello que cambian el color del alimento”.



**Dr. Insua
Brandariz**
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

C-15-004572

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 0 - San Fernando 1

El San Fernando se llevó un triunfo entre lo divino y la resistencia numantina ante un equipo coruñés frustrado

El Dépor choca contra sí mismo y contra un muro

Redacción.

El Dépor chocó contra un muro y contra sí mismo. Fue ese equipo sin suerte, sí, pero sin mucho más. Le costó generar fútbol, llegó más por empuje que por pericia y se mostró impotente atacando más de media hora con uno más. Todo después de empezar el partido con hándicap, el de los goles que regala a la mínima, como casi siempre. Al San Fernando le tocó la lotería, pero el Dépor le compró un buen puñado de boletos para que saliese premiado. El árbitro también se pasó por ventanilla en un duelo que se le fue de las manos por la dureza visitante y las pérdidas de tiempo. Aun así y a pesar de los pesares y del fatalismo, el equipo coruñés debió salir con al menos con un punto de Riazor y hacer más para llevarse la victoria. Poca excusas hay. Solo le alivia, en cierta medida, la derrota del Córdoba. Este resbalón, de los de buen costalazo y moratón de semanas, se suma a un inicio de liga errático que añade dudas y ruido. Riazor acabó entre pitos, aplausos y ánimos. Una bomba de relojería que



puede romper hacia cualquier parte.

Borja, entre las lesiones, los tocados y las pinceladas a su apuesta, decidió de entrada tocar lo justo en el once. El dibujo ni se movía con Álex de bisagra y Olabe dándole empaque a la media. La gran apuesta en ataque era Gorka Santamaría, arma arrojadiza contra el técnico, aunque en principio su inclusión en el once era, ante todo, para preservar a Quiles. El plan blanquiazul era seguir en la misma línea que ante el Talavera, pero agudizando la presión, siendo más certero arriba y resguardándose lo suficiente para superior. Todo papel mojado. Cualquier guion salta por los aires con este equipo. Empieza todos los partidos con hándicap, ante una cuesta, y así es casi imposible. Esta vez fue Gabri Martínez el que aprovechó un fallo en cadena que retrata y coloca de nuevo en la foto a Jaime Sánchez. 0-1, minuto 9. No es solo culpa suya, pero ya van tantas...

Borja Jiménez: "Hay que tener tranquilidad en la jornada 6, es lo más positivo".

Hasta ese momento en el que una pillería del meta Perales activó el derribo del entramado coruñés, el panorama no era nada malo para los locales. El San Fernando, intenso y al límite del reglamento, ni quería ni le duraba la pelota, aunque sí es cierto que buscaba sacarla desde atrás para crear superioridades. El problema es que luego se cegaba camino del gol. A Gorka le costaba dar continuidad, Antoñito fallaba y fallaba centros, Mario Soriano y Narro estaban muy tapados y Rubén Díez, algo desaparecido. Pura impotencia. Tenía balón, iba lento, lento y cuando transitaba le falta precisión, velocidad y convicción. Frustrante.

Riazor rugía casi más de enfado que por empuje, pero reservaba los pitos para el descanso, a pesar de que no le gustaba lo que veía. Poco antes de la media hora el Dépor intensificó su acoso y fabricó una media doce de ocasiones que bien pudieron deparar el empate. Un media vuelta de Jaime, dos cabezazos de Lapeña, un disparo de Mario Soriano. El empate era lo justo, más allá de que el equipo coruñés hiciera méritos, otra vez, para buscarse su propia ruina. Borja sentó al señalado Jaime y a Antoñito. Villares volvía al lateral para encontrar acomodo a Quiles en punta y a Pablo Martínez como relevo del central. Dos cambios, barajas nuevas. Y toque a arrebato desde el pitido inicial del segundo acto. En cinco minutos creó un par de ocasiones o, al menos, acercamientos de peligro que olían a empate.

Tuvo entonces el Dépor media hora para atacar a un San Fernando cansado. Son incontables las ocasiones de las que dispuso el conjunto blanquiazul para marcar. Forma parte casi más de lo divino que de lo humano que no llegase, al menos, la igualada. Al Dépor pareció faltarle herramientas y maneras para atacar en superioridad.



El Deportivo femenino, goleado en Cáceres

El Deportivo llegó líder a Cáceres y las locales le aplicaron un correctivo impropio de un aspirante al ascenso. El equipo herculino siempre fue a remolque tras doce primeros minutos de tanteo. Manoly, antes del descanso, Castañeda en dos ocasiones, y Tania, que llevaba un minuto en el campo, se encargaron de poner nombre a cada tanto de la goleada. Si algo bueno se esperaba en forma de reacción deportivista, no fue así. Imade, presionada por una defensa, perdonó ante Yohana un mano a mano en la primera llegada del segundo tiempo. No fue lo mismo superada la hora de juego. Imade encontró la posibilidad de asociarse con Castañeda y entre ambas, con finalización de la última, fueron capaces de superar a la arquera visitante. Comenzaban nueve minutos para olvidar. Castañeda culminaba su doblete en el minuto 67. Lo hacía gracias a Imade, que a falta de marcar, disfrutaba dando pases de gol a su compañera. El Deportivo enloqueció. Se fue arriba de manera indisciplinada y el Cacereño golpeó de nuevo. El Cacereño dijo que no se jugaba más y el Deportivo no fue capaz de llevarle la contraria. Fin a un viaje por Extremadura donde se perdió el liderato.



GAIA LOGOPEDIA Y PSICOLOGIA

Evaluación, Diagnóstico, Tratamientos Personalizados

C/Visitación de la Encina 1-10 Izq
0 Burgo. Culleredo.
angela.abadprieto@gmail.com

Teléfono y whatsapp
681 270 833

aia

www.gaialogopediaypsicologia.com

Se contó con un buen número de participantes, llegando a los 52 inscritos

Torneo Benéfico “Servicio Móvil - Aspanaes”

Redacción.

Los pasados 16 y 17 de septiembre se celebró en el Club de Golf Campomar el Torneo “Servicio Móvil Aspanaes”. Se contó con un buen número de participantes, llegando

a los 52 inscritos. Tanto en la jornada del viernes como en la del sábado acompañó el buen tiempo y eso ayudó en gran medida al buen desarrollo del campeonato.

Una vez finalizado el campeonato se realizó la entrega de trofeos a los

ganadores, que estuvo presidida por Francisco Castro (Presidente de Campomar), Juan Sousa (Vicepresidente de Campomar), Carlos Castro (Servicio Móvil) y José Alen (Director Gerente de Aspanaes). También recibimos la visita

de Fernando García (Terapeuta) y de 4 usuarios del Centro Aspanaes que nos acompañaron tanto en la entrega de premios como en el sorteo de regalos que se realizó para dar por finalizado el campeonato.

Los ganadores de las distintas categorías fueron:

CAMPEÓN SCRATCH:
José María Fantova Rodríguez

1º CLASIFICADO DE 1ª CATEGORÍA:
Fernando Colón Beis

1º CLASIFICADO DE 2ª CATEGORÍA:
Andrés Quintela Iglesias

2º CLASIFICADO DE 1ª CATEGORÍA:
Tomás López Franco

2º CLASIFICADO DE 2ª CATEGORÍA:
Julio Sixto Barro

MEJOR DRIVE:
Tomás López Franco

MEJOR APPROACH:
José María Fantova Rodríguez



Campo de Golf Xaz

I Trofeo Open Golf Acciona

El pasado 24 de septiembre, se celebró en el campo de Golf Xaz el I Torneo de golf

del grupo Acciona en el que participaron un centenar de jugadores.

SCRATCH

- 1º ANTONIO C. FERNANDEZ, 35 PTOS.
- 2º BRUNO OTERO, 32 PTOS.
- 3º PABLO JACOME, 32 PTOS.
- 4º JOSE TARRIO, 31 PTOS.

1ª CATEGORÍA CABALLEROS

- 1º DIEGO BRANDIDO, 42 PTOS.
- 2º ANTONIO NUÑEZ FEAL, 41 PTOS.
- 3º ANTONIO CAMPO, 39 PTOS.

2ª CATEGORÍA CABALLEROS

- 1º JESUS FERNANDEZ, 44 PTOS.
- 2º DIEGO LOPEZ CORTES, 44 PTOS.

3º JOSE M. CARNOTA MOSQUERA, 43 PTOS

DAMAS

- 1º MARIA DOLORES FERNANDEZ, 47 PTOS.
- 2º MARTA LATAS LOPEZ, 42 PTOS.
- 3º EVA MARIA VENTURA FACORRO, 42 PTOS.

SENIOR

- 1º MARIA DOLORES FERNANDEZ, 47 PTOS.
- 2º JESUS FERNANDEZ, 44 PTOS.
- 3º JOSE MANUEL CARNOTA, 43 PTOS.
- 4º EVA MARIA VENTURA FACORRO, 42 PTOS.
- 5º TEODORO NAYA RODRIGUEZ, 40 PTOS.



Todo transcurría con normalidad en los primeros momentos de aquel vuelo de Ibiza a Milán. Pero durante el despegue un motor sufrió varias explosiones y empezó a arder. A partir de entonces se precipitaron una serie de acontecimientos que ningún pasajero de aquel avión olvidará.

¿Qué hace una azafata de vuelo cuando el motor del avión explota en pleno despegue?

Air Hostess.

Durante un vuelo todo puede cambiar en un instante. Esto es algo que saben bien los pilotos y tripulantes de cabina de pasajeros, pues todos los días se afanan para que los vuelos sean una experiencia agradable y satisfactoria. Pero un día sucede lo improbable, en el peor momento posible, y la tripulación tiene que actuar con frialdad en una situación dramática.

Fátima Varela es instructora de la escuela de Air Hostess en A Coruña, una de los centros de formación de Tripulante de Cabina de Pasajeros más importantes a nivel nacional. Ella vivió una situación extrema cuando trabajaba como azafata de vuelo en una de las compañías aéreas más conocidas del país. Después de realizar los preparativos del vuelo Ibiza-Milán y de efectuar el embarque con absoluta normalidad, el avión ya había despegado de la pista y acababa de guardar el tren de aterrizaje cuando empezaron a producirse sucesivas explosiones en uno de los motores. Hasta siete detonaciones seguidas originaron un incendio y provocaron el pánico entre el pasaje, que podía ver el ala en llamas desde las ventanillas. Una situación extremadamente peligrosa y que, además, se producía en una de las etapas críticas del vuelo, durante la fase de despegue.

Un acontecimiento como este puede hacer pensar en un desenlace catastrófico a la gente ajena al sector; pero no a quienes trabajan a diario en la aviación. Los pilotos han sido entrenados para gobernar el avión en estas circunstancias y los/as tripulantes de cabina de pasajeros están formados para desplegar los procedimientos de emergencia que pongan rápidamente a salvo a los pasajeros.

Los pilotos activaron inmediatamente los extintores que hay en el

interior de los motores y enseguida sofocaron el incendio. Inmediatamente solicitaron a la torre de control una pista despejada para efectuar un aterrizaje de emergencia y llevar a cabo las maniobras de evacuación. Por su parte, las azafatas y auxiliares de vuelo, que permanecían en sus asientos al producirse el incidente durante el despegue, repasaban mentalmente los protocolos y estaban listos para atender al pasaje, desplegar rampas y liderar la evacuación del avión.

“Durante las fases críticas del despegue y el aterrizaje la tripulación va muy concentrada repasando los procedimientos y muy atenta a posibles acontecimientos fuera de lo común”, afirma Fátima Varela, que en ese momento iba en la parte posterior del aparato sin posibilidad de comunicarse con sus compañeras.

En menos de diez minutos el avión había tomado tierra otra vez en el aeropuerto de Ibiza. El fuego se había apagado por completo y finalmente no hubo que realizar la evacuación, aunque la tripulación estuvo preparada hasta el último momento. “Es nuestra responsabilidad y para lo que nos preparan

en las escuelas, por eso es tan importante elegir una buena programación formativa en un centro que disponga de recursos para profundizar en los contenidos prácticos”, asegura Fátima, que se ha pasado a la docencia y desde hace 7 años trabaja como instructora en Air Hostess enseñando a los futuros tripulantes de cabina de pasajeros a prepararse a situaciones como esta.

La aviación civil contempla infinidad de procedimientos para cubrir infinidad de situaciones, a cada cual más crítica. Hacer aterrizar un avión con un motor inutilizado es una de ellas porque, aunque se trata de una posibilidad remota, es algo que puede suceder. El detonante de este incidente fue una bandada de pájaros que se metió en el motor durante el despegue pese a todos los dispositivos inhibidores con los que cuentan los aeropuertos para evitar que las aves entren en su zona. Pero hasta las situaciones más críticas e improbables en los aviones están contempladas y casi siempre controladas. La profesión de Tripulante de Cabina de Pasajeros es apasionante y está llena de retos.

Como todo trabajo especializado



los candidatos deben cumplir una serie de requisitos. Juan Carlos Peláez, director de Air Hostess, nos indica que los principales requerimientos que se demandan en el sector son básicamente un alto nivel de inglés, estatura entre 1,57 y máximo 2,10, pasar un reconocimiento médico aeronáutico,

tener entre 18 y 36 años (aunque no será excluyente si se tiene mas edad) saber nadar y respecto al tema de los tatuajes habría que estudiar cada caso. Lo mejor es que si estás interesado te acerques a Air Hostess donde te darán cumplida información personalizada.



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:

Me gustaría conocer si te pueden embargar una nómina completa. Gracias.

Estimado cliente

Nos ofrece usted muy poca información de su caso, con lo que forzosamente acudiremos a una respuesta genérica.

Una nómina no se puede embargar nunca de forma completa. Está sujeta a los límites de embargo que fija el artículo 607 de la Ley de Enjuiciamiento Civil. Indicarle que los mil primeros euros son inembargables, y el exceso, es embargable sólo en un porcentaje que va creciendo a medida que más se percibe.

Ocurre que muchas veces se embarga el dinero directamente de la cuenta corriente donde se ingresa la nómina. Entonces es cuando de-

bemos solicitar por escrito a la entidad embargante un levantamiento del mismo, aportando un extracto de movimientos para que verifiquen que en esa cuenta corriente no hay ahorro, sino que se ingresa la nómina para gastos comunes.

Atentamente.

Consulta 2:

Mi compañero sentimental falleció hace escasos meses. Nunca nos registramos como pareja y tampoco nos casamos, a pesar de que llegamos a estar muy cerca de hacerlo, tenemos un hijo en común. En la seguridad social me dijeron que no me corresponde pensión de viuda pero otras personas me dijeron que sí, no sé quién está en lo cierto. Esto es muy injusto. Aunque mi hijo cobra una pensión de orfandad me encuentro bastante desesperada y esa pensión me vendría muy bien. Gracias por su atención.

Estimado cliente

Lamento de veras su situación personal y familiar, sobre todo porque lo que a continuación voy a informarle seguramente no sea de su agrado. Para causar derecho a una pensión de viudedad, necesitamos tener constituido un vínculo matrimonial y cumplir una serie de requisitos que diremos son bastante livianos. Otra opción para causar derecho a una pensión de viudedad es estar inscrito como pareja de hecho en un registro oficial y además cumplir otra serie de requisitos de convivencia y demás, ahora un poco más estrictos.

Lo que no está previsto en nuestra legislación es la posibilidad de solicitar una pensión de viudedad en base a una relación de convivencia more uxorio. Ésta es una relación de convivencia análoga a un matrimonio pero en la que no hay inscripción oficial de la pareja en los registros de uniones de hecho presentes en cualquier comunidad

autónoma.

La simple convivencia no garantiza ni permite la obtención de una pensión de viudedad. De forma aislada ha habido una sentencia del Tribunal Supremo que parecía cambiar este criterio pero que posteriormente fue revocado su sentido por jurisprudencia posterior.

Todo esto que le indicó es fruto de la aplicación del artículo 221 de la Ley General de la Seguridad Social. Puede usted misma revisar dicho artículo en este enlace si desea:

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-11724>

Por desgracia el tema no admite demasiadas dudas legales, al día de hoy se interpreta que tiene que haber un registro de la pareja, sin registro en la pareja nunca nos van a conceder

la pensión de viudedad por más que la relación hubiera sido duradera, semejante a un matrimonio y con hijos. Por más que nos parezca injusta la situación, la legislación es bastante clara al respecto. Tenemos que entender que hay unos requisitos para percibir una pensión de viudedad, si los cumplimos la cobramos y si no los cumplimos no tenemos derecho a ella.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



En definitiva, la limpieza facial es uno de los tratamientos perfectos para mantener la higiene de la epidermis del rostro

¿Peeling o limpieza facial?

Redacción.

El peeling o exfoliación facial y la limpieza facial son dos tratamientos para la piel del rostro que persiguen un mismo objetivo: mantener el rostro en perfecto estado. Sin embargo, estos dos tratamientos son diferentes, pues tanto el procedimiento como los resultados son completamente distintos.

Hablamos de la limpieza facial como paso primero y fundamental para tener una piel sana, bonita y joven. Pero no debemos olvidar que la exfoliación o peeling, si hablamos de renovación cutánea profesional, es otra de las grandes necesidades del rostro.

¿Qué es una limpieza facial?

El objetivo de este tratamiento es darle a la piel del rostro un aspecto luminoso, joven y homogéneo, centrando sus esfuerzos en la oxigenación de la piel y la limpieza de las impurezas, tales como puntos negros, escamaciones, granos, etcétera.

En definitiva, la limpieza facial es uno de los tratamientos perfectos para mantener la higiene de la epidermis del rostro. Está recomendado para personas que poseen tanto pieles grasas, como pieles secas, y sobre todo para aquellas que han perdido la luminosidad y buscan un rostro limpio y suave.

Para realizar una limpieza facial el profesional debe hacer un estudio de la piel con el objetivo de determinar cuáles son las necesidades de la misma y qué tipo de piel es. Una vez ha identificado el tipo de piel realiza una limpieza de cutis que elimina la suciedad de la piel del rostro más superficial y, después, realiza una exfoliación



para eliminar las impurezas más profundas. Tras estos dos procedimientos (retirada de suciedad superficial y limpieza de impurezas profundas), cierra los poros, baja la inflamación y realiza un masaje para relajar la piel y devolverle la tersura.

Por último, nutre la piel con diferentes productos, como por ejemplo: mascarillas.

¿Qué es un peeling?

La exfoliación, o peeling, si hablamos de una renovación profunda

realizada por profesionales, es el mejor ritual para aumentar la luminosidad y liberar de impurezas y microtoxinas la epidermis, sobre todo en las pieles mixtas, grasas y acnéicas.

Existen dos formas de exfoliación,

la mecánica y la química. Los exfoliantes mecánicos son aquellos que utilizan micropartículas de algún material inerte. Estas partículas arrastran las células muertas e impurezas de la epidermis.

Se aplican sobre la piel húmeda, ejerciendo pequeños masajes circulares sobre el rostro, insistiendo en las zonas más críticas (aletas de la nariz, barbilla, frente). Es el tipo de exfoliación más adecuada para pieles jóvenes y grasas.

Los exfoliantes enzimáticos o químicos, en cambio, están formulados a base de ácidos, actúan penetrando en las capas más profundas de la epidermis y fuerzan una reacción de desprendimiento de las células viejas desde el interior, impulsando a las más jóvenes a ascender hacia la superficie. Son recomendables para pieles maduras, ya que ayudan a despertar la luminosidad, minimizar el poro y facilitar la penetración de los activos de tratamiento.

Puesto que para realizar este tratamiento se requieren sustancias formuladas con ácidos, es necesario que se lleve a cabo por profesionales especializados.

Y, ¿cómo se hace el peeling facial?

La misión esencial de la exfoliación es tan sencilla como ayudar a la epidermis a desprenderse de las células muertas de la capa superficial de la misma, al mismo tiempo que arrastrar las pequeñas toxinas e impurezas que se acumulan en el rostro.

El profesional, en primer lugar coloca un antiséptico por la zona que va a tratar, después aplica los agentes exfoliantes y retira los restos de los agentes químicos usando una sustancia neutralizadora. Por último, aplica una crema de protección para evitar que el sol pueda dañar la piel.



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

Las ayudas europeas y el envejecimiento del parque residencial disparan las mejoras

La mitad de compradores de Galicia reforma su piso antes de los dos años



Redacción.

Casi la mitad del parque de viviendas en Galicia tiene más de 40 años. Muchas cuelgan el cartel de Se Vende aunque la gran mayoría necesitan de una reforma, ya no solo para convertirla en un hogar acogedor y actual sino también para ganar en confort y eficiencia energética.

Con la inyección de fondos europeos y ante el envejecimiento de los pisos y casas en España (la mitad se levantaron antes de 1980), el interés por realizar reformas ha aumentado, sobre todo a la hora de adquirir un inmueble en propiedad. El 46,7% de los compradores gallegos reforma la vivienda antes de dos años (51,2% en el conjunto del país), según revela el Barómetro Inmobiliario: El sentimiento de mercado de los profesionales inmobiliarios, un estudio realizado por UCI (Unión de Créditos Inmobiliarios), entidad especialista en financiación sostenible de la vivienda, y su área de desarrollo profesional, SIRA. Hasta 4.420 millones de los Fondos Next Generation se reservarán para reformar el parque de vivien-

das. Para mejorar calidad de los edificios, sobre todo en cuanto a calificación energética y consumo de energía, se inyectarán 3.420 millones. Otros 1.000 millones están destinados a ampliar el parque de viviendas de alquiler social.

El interés por las reformas puede observarse en la cantidad de dinero inicial que los españoles están dispuestos a invertir para adentrar su vivienda recién comprada. En Galicia, dos de cada tres compradores que estarían dispuestos a realizar una inversión de hasta el 20% adicional al valor del inmueble. Para realizar esta inversión, casi la totalidad de los profesionales inmobiliarios gallegos asegura que sus clientes asumen el gasto con sus ahorros, según revela el barómetro.

En Galicia un 85% de las compraventas son de segunda mano y un 69% de operaciones se cierran con financiación bancaria. La actual situación de incertidumbre económica ha hecho que la mayoría de los profesionales inmobiliarios en Galicia sea optimista ante el futuro del sector a corto-medio plazo.

Las medidas vendrán incluidas en el proyecto de los Presupuestos Generales del Estado de 2023

El Gobierno propone bajar impuestos a las rentas bajas

Redacción.

El Gobierno ha confirmado los cambios fiscales que se avecinan y que se basan en líneas generales en una bajada del IRPF a las rentas bajas y más tributos a los grandes patrimonios. Medidas que vendrán incluidas en los Presupuestos Generales del Estado de 2023 y que todavía necesitan el visto bueno del Congreso.

Según ha explicado la ministra de Hacienda, María Jesús Montero, el nuevo impuesto, al que el Gobierno ha bautizado como 'impuesto de solidaridad, gravará la riqueza neta superior a los 3 millones de euros, mientras que las rentas del capital tributarán más en el IRPF a partir de 200.000 euros. Por otro lado, se amplía el límite de exención de tributar en el IRPF y se aprueba una rebaja de impuestos para las pymes.

Repasamos en qué consisten las medidas anunciadas y que, según estima el Ejecutivo, permitirán una mejora de los ingresos públicos de unos 3.140 millones de euros

en los dos próximos ejercicios si finalmente entran en vigor:

- Nuevo impuesto para grandes patrimonios.
- Se penalizan las rentas del capital y plusvalías.
- Baja el IRPF a las rentas bajas.
- Novedades en el IRPF para los autónomos.
- Baja Sociedades para las pymes.

Nuevo impuesto para grandes patrimonios

Este nuevo impuesto se aplicará en 2023 y 2024 y constará de tres tramos: entre 3 y 5 millones de riqueza neta se pagará un 1,7%; entre 5 y 10 millones, un 2,1%; y por encima de 10 millones, un 3,5%. Con este nuevo impuesto, que permitirá deducir el Impuesto de Patrimonio, el Gobierno espera recaudar 1.500 millones de euros y afectará a unos 23.000 contribuyentes.

Al mismo tiempo, el Gobierno elevará un punto, hasta el 27%, la tributación de las rentas del capital en el IRPF superiores a 200.000

euros, y para las plusvalías superiores a 300.000 euros, se elevará hasta el 28%, dos puntos más.

Baja el IRPF a las rentas bajas

Junto con esta subida a las rentas altas, el Gobierno también aprobará medidas en el IRPF para favorecer a las rentas medias y bajas, elevando hasta 21.000 euros el beneficio fiscal que actualmente se aplica en las rentas de hasta 18.000 euros. Esta medida va a suponer un ahorro de 1.881 millones de euros. Asimismo, las rentas del trabajo a partir de 15.000 euros (1.000 euros más que hasta ahora) estarán exentas del pago del IRPF.

Según Hacienda, un trabajador sin descendientes que gana 18.000 euros se ahorrará 746 euros al año y un pensionista de más de 65 años, con 16.500 euros anuales, se ahorrará 689 euros.

Novedades en el IRPF para los autónomos

El Gobierno también ha anunciado una rebaja adicional del 5% en el rendimiento neto de los módulos para los autónomos y ha decidido elevar en dos puntos, hasta el 7%, la reducción para gastos deducibles de difícil justificación.

Unos 578.000 autónomos se beneficiarán de la rebaja de los módulos y otros 956.000 por el régimen de estimación directa simplificada, según el fisco.



María Jesús Montero, Ministra de Hacienda.



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: **Ámsterdam**

Dirección: David O. Russell.
País: Estados Unidos Estados Unidos

Reparto: Christian Bale, Margot Robbie, John David Washington, Alessandro Nivola, Anya Taylor-Joy, Andrea Riseborough, Chris Rock, Matthias Schoenaerts, Michael Shannon, Mike Myers, Robert De Niro, Taylor Swift, Rami Malek.

SINOPSIS: Epopeya romántica sobre tres amigos que se ven envueltos en una de las tramas secretas más impactantes de la historia de Estados Unidos. Basada en hechos que se mezclan con ficción.

Fecha de Estreno: 28 de octubre 2022



Título: **El Cuarto Pasajero**

País: España. **Dirección:** Álex de la Iglesia. **Guión:** Jorge Guerricaechevarría.

Reparto: Alberto San Juan, Blanca Suárez, Ernesto Alterio, Rubén Cortada, Carlos Areces, Jaime Ordóñez, Carolo Ruiz, María Jesús Hoyos, Josep Maria Riera.

SINOPSIS: Julián, divorciado de 50 años con problemas económicos, recurre a una aplicación para compartir su coche con desconocidos y, en especial, con alguien que ya no lo es tanto: Lorena, una joven que viaja a menudo a Madrid. Desde hace meses tiene un asiento fijo en su coche y últimamente también en su corazón. Julián quiere aprovechar el viaje para sincerarse con ella, pero un error a la hora de escoger el resto de los ocupantes incluye a un inquietante pasajero.

Fecha de Estreno: 28 de octubre 2022



Título: **[•REC] Terror Sin Pausa**

País: España.
Dirección: Diego López-Fernández.
Productora: Filmax, Volta Producción. **Distribuidora:** Filmax.

SINOPSIS: [REC] es la película de terror que marcó un antes y un después en la cinematografía española con su estreno en 2007. La nueva apuesta del productor de Filmax, Julio Fernández, redefinió el género en nuestro país con una propuesta innovadora dirigida por Jaume Balagueró y Paco Plaza. Ahora, 15 años después, los principales protagonistas analizan las claves de la película, su origen y gestación, el éxito de crítica y público.

Fecha de Estreno: 28 de octubre 2022

CULTURA

Un ciclo de coloquios evocará o labor solidario de María Casares nos anos da Guerra Civil

A Casa Museo Casares Quiroga abriu as súas portas o pasado xoves, 6 de outubro, ao ciclo de coloquios ‘Acollidas: Conversas na casa de María Casares’, unha iniciativa promovida polo Concello dentro da programación de actividades polo Ano Internacional María Casares, e que pon en valor o carácter solidario da actriz e o seu labor de acollida, no seu exilio en París, coa recepción de refuxiados da Guerra Civil española e tamén aos xudeus que fuxiron na II Segunda Guerra Mundial, durante a ocupación nazi.



O ciclo ‘Acollidas: Conversas na casa de María Casares’, disposto

en catro quendas de acceso libre á cidadanía ata completar capacidade, levarase a cabo os días 6, 13, 20 e 27 de outubro. As conversas, ideadas como un híbrido entre recreacións teatrais e un formato de entrevistas conducidas e dirixidas pola xornalista Loreto Silvano, achegarán ás persoas asistentes á realidade actual das persoas que, por motivos políticos, relixiosos ou de xénero, solicitan asilo ou refuxio lonxe do seu país de orixe.

A concelleira de Benestar Social, Igualdade e Participación Cidadá, Yoya Neira, subliñou que «estas conversas, que recrean e recoñecen un dos compromisos vitais de María Casares, serven tamén como chamada nas nosas consciencias sobre a realidade das persoas que teñen que abandonar os seus fogares, as súas familias e os seus países por distintos motivos, e que veñen a esta cidade para tentar refacer as súas vidas». Neste sentido, as entrevistas contarán coa participación de catro persoas refuxiadas que re-

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- CAPTURAR • CHIMENEA • CORTADOR • ENSUEÑO
- FIGURA • FUERZA • LICRA • MACANA • ÓLEO
- PENTATLÓN • PUENTEDEY • VICTORIA

siden actualmente na Coruña, grazas á colaboración entre o Concello e a oenegue Accem, especializada en refuxio e migracións. Ademais, e co obxectivo de propiciar conversas de tipoloxía multidisciplinar, convidouse tamén a persoas vencelladas á figura de María Casares e que son coñecedoras da súa traxectoria persoal e profesional.

O calendario e horarios das conversas é o seguinte:

• 6 de outubro (19.00 horas): Con Taher Abushagur (Líbano) e o dramaturgo Ernesto Is, autor da obra ‘Despois das ondas’, monólogo dramático arredor da vida de María Casares.

• 13 de outubro (19.00 horas): Con Ángela Gross (Rusia) e Sabela Hermida, actriz e autora do libro ‘María Casares fronte ao espello’, así como da tese de doutoramento ‘Desarrollo artístico de María Casares dentro del marco existencialista francés’.

• 20 de outubro (19.00 horas): Con Anas Jaber (Palestina) e Miguel Anxo Fernán Vello, poeta, dramaturgo e o derradeiro contacto de María Casares na cidade.

• 27 de outubro (19.00 horas): Con Maryna Oksanova (Ucraina) e Nerea Brey, actriz que interpreta a María Casares na obra teatral ‘Despois das ondas’ e na peza de teatro ‘Reflexos de María’, creada para a Casa Museo Casares Quiroga.



**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