

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 54



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

NOVIEMBRE - AÑO 2022



Galicia contará el próximo año con un centro de terapias avanzadas contra el cáncer

pág. 4



La Costa Verdescente de Eduardo Pondal

pág. 6 y 7

El proyecto previsiblemente se ubicará en el puerto exterior de A Coruña

La naviera danesa "Maersk" desarrollará un proyecto en España para producir metanol verde

La naviera danesa Maersk desarrollará un proyecto en España para producir metanol verde para su flota, a través de una inversión que el Gobierno español cifra en 10.000 millones de euros hasta 2030 y permitirá al gigante del transporte marítimo contribuir a la descarbonización del sector.

El emplazamiento más probable es el puerto exterior de A Coruña, según fuentes conocedoras del plan. También se habría barajado Ferrol, pero la disponibilidad de suelo y el nivel de especialización energética convierten a Langosteira en la opción más idónea. La inversión que requerirá el proyecto recaerá principalmente sobre la multinacional danesa y otros potenciales socios, aunque fuentes gubernamentales aseguran que lo más probable es que el Gobierno termine entrando como inversor estratégico a través de alguna herramienta de financiación disponible como los fondos europeos. "España quie-



re liderar la descarbonización del transporte naval y ser uno de los corredores verdes más importantes del tráfico marítimo mundial", ha dicho el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, tras la reunión que ambas partes han mantenido para firmar el citado acuerdo de colaboración. De esos 10.000 millones, alrededor del 40% se destinará a

la producción de hidrógeno y metanol verdes (biocombustible derivado hidrógeno renovable), mientras que el resto se invertirá en la producción de la energía renovable necesaria para la producción, que la compañía quiere que se genere en parques solares y eólicos propios. Para ello, promoverá la construcción de parques y comprará

otros que ya estén en funcionamiento o tengan las autorizaciones administrativas necesarias (entre 20 y 80 instalaciones) para contar en 2030 con una potencia de 4 gigavatios (GW) que utilizarán para la alimentación de las plantas de producción de metanol, que se consigue a través de la biomasa.

El paro baja en Galicia en 389 personas en octubre

El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo bajó en 389 personas en octubre en Galicia, un 0,27%, por debajo de la media, hasta situar el total en 143.720 desempleados.

En comparación con octubre del año pasado, el desempleo se redujo en 10.325 personas en la comunidad autónoma gallega. Por provincias, el desempleo disminuyó en 327 personas en A Coruña y 122 en Pontevedra, pero subió en 28 parados en Lugo y 32 en Orense. Por actividades, el paro cayó en agricultura (25 personas menos), industria (32 menos), construcción (74 menos) y en especial en servicios (831 menos), pero subió en el colectivo sin empleo anterior (573 más).

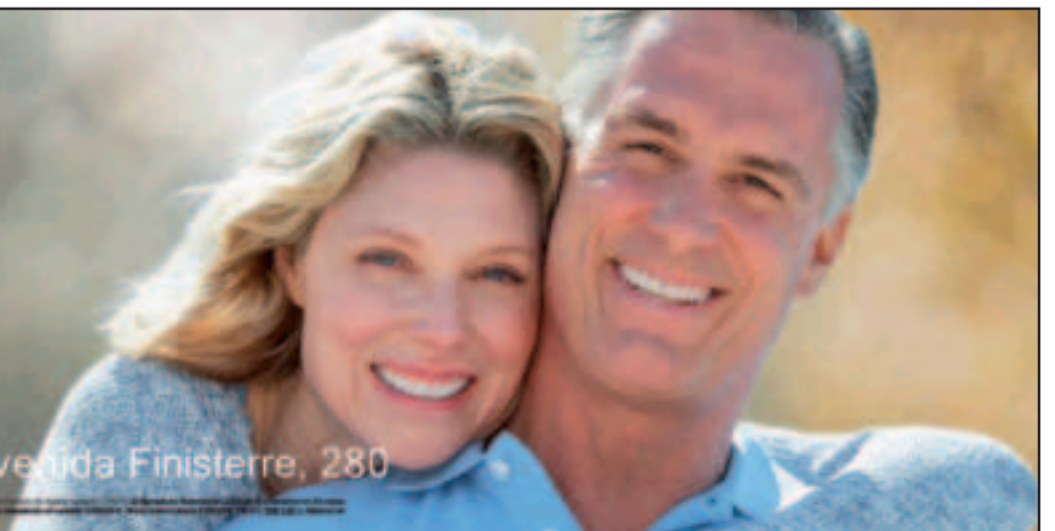
En lo que se refiere a contratación, la comunidad gallega se anotó 69.958 firmas en el mes.

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



TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

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.

OLEIROS

Concello.....981610000
 Recaudación Municipal.....981635603
 Centro Salud.....981082188
 Centro Salud Sta. Cruz.....981626768
 Centro Salud Perillo.....981638731
 Aguas (Sergesco).....981610602
 Juzgado de Paz.....981610824
 Guardia Civil.....981610067
 Taxi.....981651111
 Piscina Municipal.....981611338
 Policía Local.....981610001
 Protección Civil.....981636933
 SOS Galicia.....900444222
 Centro Urgencias.....981614901

CAMBRE

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

CULLEREDO

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

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

Concello.....981791252
 Albergue de Gandarío.....981620005
 Albergue Marina Española.....981620113
 Cámara Agraria de Guisamo.....981780068
 Pazo de Mariñán.....981777001
 Escola Capacitación Agraria.....981795220
 Asoc.Brétema.....981795029
 Asoc. Veciños San Isidro.....981791745
 Sociedade de Guisamo.....981780052
 Asoc. Amas de Casa.....981791249
 Servicio de Incendios.....981791464

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

Salvamento Marítimo.....981209541
 Policía Local.....092
 Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
 Grúas Municipales.....981298095
 Casa Do Mar.....981170359
 CHUAC.....981178000
 Hospital Materno Infantil.....981285400
 RENFE (información).....981150202
 Aeropuerto Alvedro.....981187200
 Recaudación Municipal.....981184215
 C. Municipal de Empleo.....981184399
 Juzgado de Guardia.....981185238

CARRAL

Concello.....981670002
 Policía local.....689544311/981670002
 Protección Civil.....112
 Casa de la Cultura/Bibliotecas.....981672580
 Edif. Social Toñito Espiñeira.....981613520
 Centro de Salud.....981672186

ARTEIXO

Concello.....981659000/981600009
 Policía Local.....981659001/981600060
 Protección Civil.....981659165/981641414
 Edificio Servicios Sociales.....981659110
 Biblioteca "H. Rabuñal".....981659108
 Centro Cívico Cultural.....981659100
 C. de Información A Muller.....981601415
 C. Baiuca.....981659095/981602785
 Xulgado de Paz.....981600002
 S. Municipal de Augas.....981659090



www.verdemarediciones.com

gratuito

As Mariñas

tu periódico comarcal

¡hazte ver!

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

distribución mensual y gratuita en...

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

R&R Verdemar Ediciones

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

La intención de Hacienda es aprobar, por tanto, el nuevo impuesto a las grandes fortunas antes del 31 de diciembre

Hacienda adelanta a 2022 la entrada en vigor del impuesto a las grandes fortunas

Redacción.

El Ministerio de Hacienda ha adelantado a 2022 la entrada en vigor del impuesto de 'solidaridad' para las grandes fortunas, con el que el Gobierno espera recaudar 3.000 millones en dos años, según han confirmado a Europa Press fuentes del Departamento que dirige María Jesús Montero. Hasta ahora, el Gobierno había asegurado que el impuesto entraría en vigor en 2023 y se extendería hasta el año 2024.

Con este cambio, el nuevo tributo estará en vigor durante los años 2022 y 2023 para que la recaudación tenga efectos en 2023 y 2024, coincidiendo con la liquidación de dicho impuesto. Tras estos dos años, el Gobierno evaluará si lo mantiene o no.

La Autoridad Independiente de Responsabilidad Fiscal (AIReF) advirtió de que el impuesto tendría que entrar en vigor ya este mismo año, dado que el plan presupuesta-



Hacienda ha adelantado a 2022 la entrada en vigor del impuesto de 'solidaridad' para las grandes fortunas.

rio remitido por el Gobierno a Bruselas hace unas semanas recoge que la recaudación de ese nuevo tributo tendrá ya efectos en 2023.

Concretamente, la AIReF prevé una recaudación para el próximo año de 1.270 millones de euros y de 1.370 millones para 2024.

La intención de Hacienda es aprobar, por tanto, el nuevo impuesto a las grandes fortunas antes del 31 de diciembre de este año para que pue-

da entrar en vigor en 2022, y una de las opciones que baraja es introducirlo como enmienda a la proposición de ley que tramita en estos momentos el Congreso para gravar los ingresos extraordinarios a energéticas y entidades financieras.

El nuevo impuesto sobre grandes fortunas gravará la riqueza neta superior a los tres millones euros, con tres tramos: 1,7% a patrimonios entre 3 y 5 millones; 2,1% a patrimonios de entre 5 y 10 millones, y un 3,5% a partir de 10 millones.

Con este nuevo impuesto, que permitirá deducir el 100% de lo pagado por el Impuesto de Patrimonio que gestionan las CCAA, el Gobierno espera recaudar 3.000 millones de euros en 2023 y 2024. No obstante, la AIReF estima que la recaudación será algo más baja, unos 1.270 millones en 2023 y 1.370 millones en 2024.



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

DAF

Galicia aspira a ser pionera en ofrecer este servicio a pacientes de la sanidad pública, tanto gallegos como de Castilla y León y, previsiblemente, de Asturias

Galicia contará el próximo año con un centro de terapias avanzadas contra el cáncer



Redacción.

El presidente del Gobierno gallego, Alfonso Rueda, anunció que la Xunta pondrá en marcha el próximo año, con una inversión inicial de 2,5 millones de euros, el Centro de Fabricación de Terapias Avanzadas (CAR-T) de Galicia, unas instalaciones diseñadas para elaborar nuevos fármacos innovadores contra el cáncer y fomentar la atención personalizada de los pacientes.

En la presentación de la Estratexia de Xestión do Cancro en Galicia para los próximos seis años (2022-2028), que tuvo lugar en el Hospital Lucus Augusti (HULA) de Lugo, Rueda precisó que la iniciativa para la creación de este centro fue activada en 2021, a pesar de ser en plena pandemia. Este año fueron contratadas las obras y el equipamiento necesario, mientras que los presupuestos de la Xunta para 2023 contemplan la partida necesaria para financiar la contratación de personal y que el centro pueda comenzar a funcionar en 2023.

Este es uno de los dos proyectos innovadores de la Xunta que supondrán “un antes y un después en lo que tiene que ver con el tra-

tamiento del cáncer”, aseguró Rueda durante su participación en la presentación de la estrategia para los próximos años. Otro punto de inflexión será la puesta en marcha, en Santiago, de “un centro de protonterapia” (una técnica menos invasiva en la lucha contra los tumores). Galicia aspira a ser pionera en ofrecer este servicio a pacientes de la sanidad pública, explicó, tanto gallegos como de Castilla y León y, previsiblemente, de Asturias. Rueda recordó que se trata de “un proyecto muy relevante”, dado que solo hay dos hospitales privados en toda España que disponen de este tratamiento.

“Hoy podemos decir que está más cerca de ser una realidad, en los presupuestos del año 2023 ya va una partida de diez millones de euros para iniciar la obra del Centro de Protonterapia”, cuyo coste se elevará hasta los 28,5 millones de euros en 2025, indicó el presidente de la Xunta, quien también aseguró que se trata de “un esfuerzo absolutamente rentable y absolutamente necesario”.

El presidente de la Xunta afirmó que la meta que se persigue es “lograr que cada vez menos gallegos enfermen de cáncer”, así como “aumentar su curación, su atención

y la calidad de vida de los enfermos y de sus familias” en caso de que enfermen.

Para alcanzar esa meta, el presidente destacó los tres pilares de la Estratexia de Xestión do Cancro de Galicia que “son la prevención, la mejora asistencial de los pacientes y la apuesta por el futuro e innovación”. En el capítulo de la prevención, se busca controlar los factores de riesgo, incidir en el diagnóstico precoz y ahondar en los estilos de vida saludables. “Un diagnóstico precoz es, muchas veces, sinónimo de una vida salvada”, afirmó y anunció que el Gobierno gallego reforzará este capítulo con una subida de hasta un 70% en la aportación de fondos públicos con cargo al presupuesto de 2023, hasta llegar a un inversión de 2,6 millones de euros, para mejorar ese aspecto. Destacó que la prevención se verá reforzada con la creación del Observatorio de Saúde Pública de Galicia y subrayó que la comunidad gallega ya es pionera en la introducción de cribados poblacionales. Recordó que se han dado “pasos de gigante” en la detección precoz de cáncer de mama, el programa de cribado en cáncer colorrectal o el de detección precoz del cáncer de cérvix.

Ayudas de 3,45 millones para la mejora e instalación de nuevos puntos limpios en 30 ayuntamientos

Redacción.

La conselleira de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda, Ángeles Vázquez, informó de que la Xunta de Galicia concederá 3,45 millones de euros en ayudas a entidades municipales para construir puntos

limpios y para mejorar las instalaciones existentes.

Durante una visita a Chantada (Lugo), la conselleira explicó que, de los 30 proyectos que resultaron beneficiarios de esta línea de subvenciones para actuaciones en materia de recogida de residuos espe-

ciales de competencia municipal, diez son para la construcción de nuevas instalaciones, para lo cual contarán con 2,26 millones de euros. Los 20 restantes recibirán 1,18 millones para optimizar las condiciones de instalaciones que ya están operativas.

Esta apuesta del Gobierno gallego se ratifica en los presupuestos de 2023

La Xunta pone en marcha el primer programa de acogimiento familiar especializado

Redacción.

La Xunta puso en marcha un programa piloto de acogimiento familiar especializado para seleccionar hogares en los que, por lo menos, uno de los progenitores disponga de una cualificación profesional específica para realizar esta labor o cuente con experiencia o formación en el ámbito. La iniciativa, a lo que se destinan 1,1 millones de euros, facilita un concierto social con una entidad del ámbito, que será la encargada de seleccionar a las familias, gestionar los acogimientos y realizar un plan de intervención y seguimiento. Asimismo, por la dedicación exclusiva que implica el programa, se remunerará a las familias acogedoras especializadas con un importe de 1500 euros al mes. Adicionalmente, recibirán una compensación por los gastos de mantenimiento del niño o adolescente, al igual que el resto de familias acoge-

doras de Galicia. El acogimiento especializado se trata de un sistema de protección infantil que se está empezando a desarrollar en España, y por el momento solo hay algunos proyectos en comunidades como País Vasco, Navarra, Valencia o Canarias. Por lo tanto, Galicia se une al grupo de comunidades que apuestan por esta novedosa fórmula de acogimiento. La experiencia en el ámbito revela la necesidad de establecer esta nueva modalidad de acogimiento manteniendo las ventajas que supone para los niños y adolescentes vivir en un entorno familiar. El hecho de que alguno de los miembros de la familia cuente con formación o conocimiento específico permite que los menores con especiales necesidades o problemas de conducta tengan las máximas garantías. Esta apuesta del Gobierno gallego se ratifica en los presupuestos de 2023, ya que incluyen la aprobación del primer Plan de Impulso ao Acollemento Familiar de Galicia.

La Xunta financiará la prestación de asistencia jurídica gratuita

Redacción.

La Xunta destina cerca de 14 millones de euros en los presupuestos de 2023 a la prestación de asistencia jurídica gratuita en el marco de la colaboración con el Consello da Avogacía Galega. Así se lo trasladó el vicepresidente segundo de la Xunta y conselleiro de Presidencia, Xustiza e Deportes, Diego Calvo, a la presidenta de la entidad Lourdes Carballo, en un encuentro para ahondar en las líneas conjuntas de actuación. En la reunión también participó el director general de Xustiza, José Tronchoni.

En concreto, en este marco de acción se incluye el acuerdo para compensar a profesionales de la abogacía designados al turno de oficio por requerimiento judicial cuando no exista un reconocimiento expreso del derecho de asistencia gratuita, en

el que el Gobierno gallego invierte cada año 200.000 euros. Según apuntó Diego Calvo en el encuentro, la Administración autonómica viene introduciendo en los últimos años tanto incrementos en las compensaciones como mejoras en la gestión del servicio de asistencia jurídica gratuita, fundamental para garantizar la igualdad de condiciones de toda la ciudadanía en el acceso a la Justicia.

Así, en 2021 se incrementaron las compensaciones económicas que perciben los profesionales del turno de oficio, tras el aumento de un 15% de promedio en los baremos que perciben colegios de abogados y de procuradores de la comunidad por atender este servicio. Además, Galicia es una comunidad que paga pronto y puntualmente las certificaciones remitidas por estos entes colegiales. Desde 2010, la inversión de la Xunta en el servicio de asistencia jurídica gratuita suma cerca de 140 millones de euros.

Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti

restaurante - parrilla

Le Finca

ASADOR

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

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

RB

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasenin
☎ 981 30 983
J. Antonio Boedo Regueira
☎ 981 13 426
Fax:
☎ 981 17 887
E-mail:
rañayboedo@gmail.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

PESCADERÍA 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

(Image of a woman's face)

TU CENTRO INDIBA EN SADA
Alda. de La Coruña 10
(Esquina Calle Regueira)
44 Betanzos SADA
15200 LA CORUÑA

Cita previa ☎ 678023272
noelia_vazquez@indiba.com

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consultora de Saúde S.C. 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.

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

Telf.: 881 980 165 - 626 407 300
hazpen@centroauditivoaudi-shop.com

Lavado completo con cera **15€**

(Image of a car wash)

Cambio de neumáticos desde **15€**

Cuidamos y mimamos tu coche

Limpieza de Tapicería Parcial y Completa
Pulido de Faros

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

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

Leti Nails

MANICURA Y PEDICURA

TELF. 653-533-551
letinails.sada

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATIA
TRATAMIENTOS FACIALES, CORPORALES Y ENERGÉTICOS
DEPILACIÓN ORGÁNICA

(Image of a plant)

Naturalisima

47 0000 LUGAR NAYEN NA 42 BETANZOS
TEL: 981 771 504
WWW.NATURALISIMA.COM

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

! tu sonrisa, es lo que más nos importa!

ODONTOLOGÍA GENERAL • ORTODONCIA
ODONTOPEDIATRÍA • PERIODONCIA • CIRUGÍA
IMPLANTOLOGÍA • ESTÉTICA DENTAL

Federico Tapia: 981 151 239 / Elviña: 981 281 452
Ventorrillo: 981 273 566 / Narón: 981 381 911
Santiago: 981 572 568

La Costa Verdescente de Eduardo Pondal invita a rendirse ante sus encantos

Tesoros de A Costa da Morte

Redacción.

A pesar de llamarse Costa da Morte esta fracción del litoral gallego ofrece, en cada villa que visitemos, lecciones de vida, historia y tradición. Agraciada en el reparto de una naturaleza exuberante, la Costa Verdescente de Eduardo Pondal invita a rendirse ante sus encantos.

La primera incursión por tierras de la Costa da Morte la iniciamos en el vergel de Bergantiños como es conocido el Refuxio de Verdes, en el ayuntamiento de Coristanco. Los molinos, las mesas, los bancos de piedra, los canales y los puentes de madera nos van zambullendo en un mundo lleno de vida donde es la naturaleza la que impone su voluntad. Incluso los árboles voluptuosos lo invaden todo libremente con sus ramas cubiertas por enredaderas y las rocas, salpicadas a lo largo del río Anllóns, complican el continuo discurrir del agua, creando rápidos, cascadas y regatos a su antojo.

Pero este antiguo coto de pesca esconde algunos secretos que sólo podréis descubrir recorriendo los senderos cubiertos por un manto de hojas. Verdes es, sin duda ninguna, un gran lugar de esparcimiento que nos permite desconectar y pasar una divertida jornada de baño, siempre que tengamos cuidado con una fuerte corriente que hay en el río llamada el Pozo do Inferno.

Y dejamos este pequeño pedazo de paraíso para dirigirnos hacia Malpica de Bergantiños, en concreto al Ecomuseo Muíño de Forno do Forte, en Buño. Este conjunto

etnográfico es el encargado de mostrar como era la vida de los jornaleros que compaginaban su día a día en el campo, con la producción de piezas de barro. Según los filólogos, el topónimo de esta villa proviene de la palabra latino buda, una especie de junco de nacimiento espontáneo en tierras arcillosas como las que aquí encontramos. La abundancia de esta materia prima fue esencial para el desarrollo de su industria más característica, la cerámica, que convirtió a Buño en una villa internacionalmente conocida. Durante la Mostra de Olaría, celebrada a mediados de agosto, tendréis la ocasión de ver en activo el antiguo horno mancomunado.

Siguiendo el curso del río Anllóns, llegamos a Cabaña de Bergantiños; aquí podréis hacer una pequeña ruta de poca dificultad y perfectamente indicada por el Rego dos Muíños, o do Roncauíro. Fue precisamente el roncar del agua, que desciende de cascada en cascada, la que puso en marcha los 24 molinos que aquí se conservan y bautizó este regato. Con este sonido sordo en los oídos llegamos por fin al castro de Borneiro, conocido como A Cibdá (cidade en castellano antiguo) que estuvo habitado entre los siglos VI la. C. y el I d. C. La mayor parte de los restos encontrados podréis visitarlos en el Castillo de Santo Antón de A Coruña. El castro está rodeado por un foso y dos muros defensivos a lo largo de su perímetro, excepto por el este, en el que la propia pendiente actúa como defensa natural. Desde aquí, podréis controlar lo mismo que los castreños todo el territorio que os rodea.

Sin salir de Cabaña de Bergantiños dejamos A Cibdá para visitar la "catedral del megalítico gallego", el dolmen de Dombate y su centro de interpretación. Este monumento funerario, de alrededor de 6.000 años de antigüedad, está constituido por una masa de tierra que se cubre parcialmente por una coraza pétreo, presentando piedras planas horizontales en el exterior mientras que en el interior se construye con piedras bien trabadas.

Tras esta inmersión en la cultura megalítica, nos dirigimos ahora a Zas para visitar las Torres do Allo. La sombra del estrecho camino rodeado de robles centenarios parece un túnel del tiempo que nos traslada al pie del pazo, uno de los más antiguos de Galicia. Esta construcción, uno de los mejores ejemplos de la arquitectura civil gallega, acoge ahora el Centro de Interpretación dos Recursos Turísticos e Patrimoniais do Territorio de Costa da Morte. De marcado estilo renacentista, los motivos de mayor interés arquitectónico los encontraréis en la parte alta de las torres, alrededor de sus ventanas, que se adornan con elementos del gótico final.

En el mes de agosto, el ayuntamiento de Zas se convierte en la capital del folk con la celebración de un veterano festival celebrado en la "carballeira" que le da nombre a esta fiesta.

Para finalizar el día, nada mejor que una buena "caldeirada" de raya, congrio o abadejo, un plato que no debe dejar de probarse en toda la Costa da Morte.

Y de Zas vamos hacia Vimianzo para descubrir otra maravilla del megalítico, el dolmen de Pedra Cuberta. Esta es la única anta en Galicia que presenta restos pictóricos, descubiertos por los arqueólogos alemanes Georg y Vera Leisner en los años 30 del siglo XX dándole fama internacional.



San Xulián de Moraime.



Ecomuseo Muíño do Forno do Forte.



Hórreo de Ozón (Muxía).

Tiene pinturas en negro y rojo sobre fondo blanco con motivos ondulados, serpentiformes, una figura de un ídolo y un zócalo decorado. Estas representaciones están calificadas entre las más importantes de las artes megalíticas europeas. Pedra Cuberta tiene grandes proporciones con un corredor de entrada de más de seis metros de largo y con una altura de casi dos.

En Vimianzo, también podréis visitar los batáns de Mosquetín. Este es un museo etnográfico compuesto por dos edificios donde se esconden las curiosas estructuras de tres batanes, unos aparejos utilizados para mazar y tupir la lana, y siete molinos. Aprovechad para conocer este entresijo vivo del río Grande. Recrearos en el sonido del agua corriendo por los canales y pisad las numerosas rocas, lavadas y pulidas por la corriente. Los árboles os darán sombra mientras casi podéis escuchar el eco sordo y rítmico de los mazos de madera que llegaron a desarrollar una importante industria textil en esta comarca. El vecino Castelo de Vimianzo acoge, cada Semana Santa y cada verano, una Muestra de Artesanía en Vivo que recuerda esta, en otro tiempo, fuente de riqueza, entre otras artesanías.

Desde Vimianzo seguimos dirección a Camariñas para, en el Ponte do Porto, coger la carretera que lleva a Muxía. En el camino nos encontraremos con la iglesia de Santiago de Cereixo. Este pequeño templo del siglo XII es uno de los ejemplos más emblemáticos del románico rural en la Costa da Morte. Fue parada de peregrinos que llegaban por mar hasta el Ponte do Porto y luego se dirigía a pie a Muxía y Santiago de Compostela. Observad con atención sus dos hermosos pórticos. En uno de ellos, encontrareis el tímpano con la primera representación románica de la traslatio del cuerpo del Apóstol Santiago en una barca de piedra. Y es que esta iglesia tiene un marcado tono jacobeo. Hay quien dice que aquí comenzaba también un camino hacia Compostela de la gente que desembarcaba en el puerto de Cereixo.

Ponemos rumbo ahora cara a la costa para visitar el hórreo de Ozón, en el ayuntamiento de Muxía. Contad vosotros mismos los 21 pares de pies de esta calabacera gigante construida en granito en el siglo XVIII, antes de dirigimos a la iglesia de San Xíán de Moraime. Una vez allí, os recibirá un recinto sagrado en el que encontrareis vestigios de un pasado brillante y esplendoroso. Levantado en el medievo, el templo del siglo XII estaba integrado en el único monasterio histórico de la Costa da Morte, ya exclaustro desde antiguo.



Santuario da Virxe da Barca.



Castro de Borneiro.



Dolmen de Dombate.



Molinos y batáns do Mosquetín.



Castelo de Vimianzo.

El mar de Muxía está muy cerca de aquí. Ya en la villa, un final mágico para este segundo día sería visitar uno de los santuarios marianos más emblemáticos de toda la Costa da Morte y de Galicia, el santuario da Nosa Señora da Barca. Este sobrio templo, mandado construir por iniciativa de los Condes de Monforte, recuerda el lugar al que la Virgen llegó en una barca de piedra para animar al apóstol Santiago a continuar con su predicación. En este gran atrio de piedra natural que mira al mar, podréis tocar y acariciar los vestigios sagrados de esta aparición: la pedra dos cadrís, que se identifica con la barca; la pedra de abalar, que simboliza la vela y la pedra do timón. Todas ellas piedras mágicas de la milenaria embarcación a las que se les atribuyen propiedades curativas y adivinatorias que sólo se sabrán ciertas de seguir los rituales.

Para finalizar esta jornada entre histórica y mágica, no dejéis la Costa da Morte sin probar alguna delicia de sus mares en algún restaurante muxián: percebes del Roncudo o navajas a la plancha son sólo un delicioso aperitivo de lo mucho que en ellos se ofrece.

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

El BNG propone crear un bono eléctrico de 300 euros para autónomos



Ana Pontón, reunida con empresarios de Novo Milladoiro.

Redacción.

La portavoz nacional del BNG, Ana Pontón, visitó esta mañana el parque empresarial Novo Milladoiro, en el concello de Ames, donde anunció algunas de las propuestas que los nacionalistas harán en el debate sobre los Presupuestos de la Xunta en materia de apoyo a autónomos y pymes. «É un sector que temos que apoiar desde a Administración e por iso avanzo algunhas das medidas que propoñemos incluír nas contas públicas do próximo ano, nun contexto de dificultade e de incerteza económica no que o Goberno da Xunta debe activar toda a capacidade que lle dan os orzamentos para apoiar ás pemes e ás persoas autónomas», explicou. Regístrate gratis y recibe cada ma-

ñana en tu correo las principales noticias del día

El Bloque plantea así la creación de un bono eléctrico para trabajadores autónomos con una subvención de 300 euros al año, con los que espera así «paliar o incremento da factura enerxética e dos carburantes». En cuanto a la innovación, los nacionalistas defienden incluir en los Presupuestos un programa de ayudas dotado con 10 millones de euros para que las pymes contraten proyectos de investigación e innovación con centros gallegos de I+D+i. El BNG también apuesta por fomentar la creación de nuevos proyectos empresariales con un programa de ayudas al emprendimiento con 20 millones de euros, con los que dar así «o máximo

apoió ás pemes e persoas autónomas».

Pontón abordó con la asociación de empresarios de Novo Milladoiro las principales demandas de mejora que necesita el parque empresarial, como la reclamación de un acceso directo desde una rotonda de Milladoiro en la N-550, para el que está previsto una inversión de 4 millones de euros y a la que el BNG «xa ten presentado unha emenda aos orzamentos do Estado», recordó la líder del BNG. La formación también apoya la construcción de una salida directa desde el polígono para enlazar con la AG-56. La portavoz nacional estuvo acompañada en la visita por el teniente de alcalde, David Santomil, que insistió también en la creación de estos enlaces.

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

Galicia, preparada para acoger la sede de la agencia de inteligencia artificial

Redacción.

El 13 de septiembre, el Consejo de Ministros aprobó iniciar el procedimiento para establecer la sede física de la Agencia Española de Supervisión de la Inteligencia Artificial (AESIA).

España será el primer país de la UE en contar con una agencia de este tipo, tras haberse ofrecido como sandbox de regulación de la inteligencia artificial (IA) en la UE. El reto no es menor, pues del éxito de esta institución depende no solo la regulación futura de innovación y seguridad en IA en nuestro país, sino que será tomada como ejemplo para futuras agencias europeas del mismo tipo. Entre las responsabilidades de la agencia estará contestar a preguntas para las que la respuesta no es fácil:

¿cuándo están los coches preparados para ser autónomos?

¿Dónde está el límite de

regulación en las redes sociales? ¿Qué es razonable registrar sobre un individuo y qué no?

Para que esta agencia tenga éxito ha de ser un participante activo en el debate y tomar resoluciones en las que se mezcla interés y, muchas veces, diplomacia. Dar respuesta a este reto requiere de conocimiento y templanza. Necesitamos una visión informada, alejada del ruido, interdisciplinar, con capacidad para entender todos los puntos de vista y llegar a un equilibrio.

Galicia tiene voz propia en la IA, con un ecosistema de investigación y empresarial relevante a nivel nacional. Contamos con un porcentaje importante de empresas del área TIC, que suponen el 1,8 % de nuestro PIB, y somos sede de otras empresas y entidades de nivel internacional en sectores no tecnológicos, pero situadas a la cabeza de la innovación. El uso de la IA en nuestras empresas supera el promedio nacional en casi dos puntos porcentuales, y en nuestro territorio se divulga y se debate sobre tecnología. *AI: More than Human, Ecosystems 2030* han reunido solo en los últimos meses a expertos de todo el mundo para construir la sociedad futura y convertir la tecnología en impulsora de ese cambio. Nuestras universidades están adoptando una visión claramente transversal y multidisciplinar, ejerciendo el compromiso de formar a las nuevas generaciones con grados y másteres en áreas concretas de las nuevas tecnologías y la inteligencia artificial. Nuestros centros de investigación aúnan el esfuerzo de investigadores en IA de toda la comunidad, trabajando en un abanico amplio de áreas IA, y cuentan con grupos interdisciplinares que integran a investigadores de las ciencias sociales y las humanidades en áreas como medio ambiente y sostenibilidad, lingüística computacional o bioinformática. De cara a esta candidatura, Galicia ha tenido como prioridad cumplir con solvencia y de manera anticipada todas las líneas generales que debe presentar una sede candidata.

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

Culleredo destina 208.000 euros a la renovación total de Campo da Fonte, en Sésamo

Culleredo.

El Ayuntamiento de Culleredo invertirá 208.000 euros en una actuación destinada a incrementar la seguridad vial en el rural que, en esta ocasión, contempla la renovación integral de Campo da Fonte, una de las vías principales de San Martín de Sésamo. El propósito de estas obras es conferir un espacio reservado a los peatones, algo que en la actualidad carecen y, al mismo tiempo, renovar los servicios y modernizar la estética de la zona, indicaron desde el Gobierno de José Ramón Rioboo. Con casi 350 metros, Campo da Fonte cuenta con viviendas a ambos lados de la carretera y la idea es que ahora las cunetas de tierra puedan sustituirse por un espacio para los vecinos que caminan a diario por Sésamo.

Además, está prevista también la canalización de la recogida de pluviales, que discurrirá por debajo de la nueva pavimentación para los viandantes, y que se completará con la creación de instalaciones para soterrar la línea eléctrica y telefónica, detalló el Ayuntamiento de Culleredo. La intervención también incluirá la renovación del firme de toda la calle, visiblemente deteriorado y se concluirá la intervención con la disposición de la nueva señalización horizontal y vertical, estableciendo la velocidad máxima en 30 kilómetros por hora en todo este tramo, a lo que se sumará la disposición, a la altura del kilómetro 0,240, de un acceso al lavadero existente, con una estructura cubierta, con un nuevo espacio donde se instalará mobiliario urbano. El alcalde, José Ramón Rioboo, apunta como "prioridad" en las actuaciones de mejora viaria "el incremento de la seguridad para los peatones" como en este caso de San Martín de Sésamo. Así, el regidor también adelantó que las actuaciones se sucederán en todas las parroquias de Culleredo: "Tenemos en trámites proyectos de calado que supondrán una importante mejora de la calidad de vida de los cullerenses, respondiendo a las demandas de los vecinos", indicó Rioboo. El presupuesto de las obras de Campo da Fonte es una de las inversiones incluidas por la institución municipal en el suplemento de crédito extraordinario.

Ledoño e a contorna do Val de Veiga terán un gran espazo cuberto para propiciar o desenvolvemento das actividades veciñais



O Concello licita por 467.784,69 euros a dotación da cuberta para a pista polideportiva de Ledoño

Culleredo.

O Concello de Culleredo sacou a licitación a obra para cubrir a pista deportiva situada en Ledoño, no complexo formado polo parque infantil, a escola unitaria e a área recreativa, que contará cun orzamento base de 467.784,69 euros.

A actuación consistirá na instalación dunha gran cuberta, de teito ovalado, o que lle conferirá un aspecto moderno e manterá a súa funcionalidade. O material principal será a madeira, acorde coa contorna ver-

de. Prevese que o teito sexa translúcido, para permitir unha maior entrada de luz natural. A pista será renovada con firme que propicie a práctica deportiva, con textura microrrugosa impermeable. A marcaxe das liñas deportivas levará a cabo cunha pintura acrílica mate.

Ademais, a pista cambiará completamente de imaxe, conforme as pasadas actuacións en espazos como as do Burgo, Sacra Familia ou A Corveira. Así, o firme será azul, terá marcado o escudo do Concello, e contará cun cartel identifica-

tivo. O proxecto responde as demandas veciñais, que apostan por contar cunha zona cuberta que garanta a realización das súas actividades e celebracións, ademais de servir de punto de encontro para os nenos.

A cuberta estará preparada para contemplar o seu peche completo no futuro. "A xeración e mellora de espazos públicos é un eixo dos nosos plans de obras", afirma o primeiro edil.

Rioboo explica que se conseguirá "unha área con pista e parque infantil cubertos onde poder programar as competicións



Imagen virtual de la cubierta.

Adxudicados os traballos de renovación, ensanche e saneamento da estrada que une Confurco e Orro

Culleredo.

A Deputación da Coruña adxudicou por 1.754.588,69 euros os traballos de renovación, ensanche e saneamento da estrada provincial DP-0510 de Confurco a Orro, obra que se retomará de maneira inminente.

As obras de saneamento serán asumidas polo Concello de Culleredo. Intervirase nunha superficie total de 3 quilómetros,

mellorando os accesos aos núcleos de Figueiras e As Caiñas, creando espazos máis seguros para as persoas que circulan diariamente por este itinerario mediante unha senda. A esta infraestrutura sumaranse as tarefas de ensanche e mellora do trazado, todas accións asumidas pola Deputación.

Na actualidade, esta vía ten un ancho de cinco metros e medio e carece de beirarrúas, o cal impide unha correcta seguridade viaria. Para liquidalo, ampliarase a plataforma para dotala de dous carrís

de tres metros cada un, e de beirarrúas de medio metro, así como de cunetas de seguridade.

Co obxectivo de favorecer o tránsito dos viandantes entre as distintas casas que se sitúan a ambas as marxes da estrada crearase, como dixemos anteriormente, unha senda peonil de dous metros de ancho ao longo da estrada que une Confurco con Orro. Ademais, nas zonas onde o ancho da vía o permita, aproveitarase para crear un aparcadoiro en batería.

Nuevo alumbrado en el parque infantil de Tierno Galván



Culleredo completó la instalación del nuevo alumbrado del parque infantil del paseo de Tierno Galván, en Acea de Ama. El objetivo es prolongar su tiempo de uso para los vecinos, propiciando que se pueda emplear en horas de menos luz, algo especialmente relevante en otoño e invierno. Esta área es uno de los espacios más concurridos por familias del municipio al estar ubicado en un espacio verde de un entorno residencia, y se cubrió en 2019 para proteger a los usuarios, generando un recinto de 600 metros cuadrados con diversos tipos de juegos infantiles.

Ahora, el Ayuntamiento de Culleredo completa la actuación con una inversión de 7.000 euros. La iluminación que se ha dispuesto es de tipo led, apostando por la eficiencia a la vez que se alcanza gran luminosidad. La introducción de iluminación led está siendo una constante en Culleredo. Hace unos meses se completaron planes específicos de dotación de esta tecnología en 90 puntos de luz de Bregua y Boedo. Y en O Burgo y Acea de Ama, con una inversión de casi 230.000 euros, los trabajos se llevaron a cabo en la avenida Juan Carlos I, la avenida da Coruña, la avenida de Galicia, Costa da Lonxa y Alexandre Bóveda y en la avenida de Acea de Ama.

La disposición de led es precisamente una de las características de los proyectos de humanización, como el de Vilaboa o el que acometerá en la urbanización de Tierno Galván, en el entorno de este parque. La inversión superará el millón de euros para modernizar integralmente el entorno con la eliminación de barreras, renovación de plazas, y mejora general de la estética. El alcalde, José Ramón Rioboo, destaca el "aumento de prestaciones" que se logra con la iluminación led: "Tenemos mayor luminosidad, a la vez que se garantiza la eficiencia energética", afirma. Otro de los beneficios será la mejora de la seguridad y el ahorro que se logrará en la factura eléctrica.

Matrícula gratis no complexo deportivo de Carral

Carral.

Co fin de achegar o deporte ao maior número de veciños e veciñas e de dar a coñecer os servizos e instalacións municipais, a matrícula no Complexo Deportivo de Carral será gratuita entre os meses de novembro e xaneiro. O concelleiro de Deportes confía en que esta medida sirva para "impulsar o número de inscricións na instalación municipal".

A maiores desta iniciativa, as persoas socias do Complexo poderán asistir ás clases dirixidas (tonificación, zumba, circuit T, aerobox, GAP, etc.) de xeito gratuito e desfrutarán de descontos no aluguer das pistas de pádel. Ademais, os usuarios e usuarias desta instalación poderán aforrar unha cota se traen a un amigo ou amiga.

Vermuferia en Carral

Estimular as compras nas feiras municipais é o obxectivo que o goberno local de Carral aspira conseguir con *Vermufeira*, un programa que ofrecerá sesións vermú en coincidencia cos mercados do último domingo do mes. O concelleiro de Cultura e a concelleira de Comercio confían en que esta medida sirva como "impulso para incrementar a participación nos mercados e, polo tanto, para estimular as compras nos postos da feira e no comercio local". A primeira sesión vermú tivo lugar o domingo 30 de outubro e contou cunha grande afluencia de público e contou con degustación de polbo e orella á feira, así como churrasco.

El plazo de presentación de ofertas estará disponible hasta el 14 de noviembre

El Concello saca a licitación el proyecto para reformar la planta baja del local de Brexo-Lema



Estado actual del Centro Sociocultural de Brexo-Lema.

Cambre.

El Concello acaba de sacar a licitación el proyecto para reformar la planta baja del centro sociocultural de Brexo-Lema. Las obras salen a contratación con un valor estimado de contrato de 11.708 euros y permitirán ampliar el cuarto que, ahora mismo, funciona como office.

El edificio existente está conformado por tres pisos: el bajo, la primera planta y el bajo cubierta. Actualmente, la planta baja se encuentra acondicionada como office. Con estas obras se busca incrementar esta sala, dotándola, a la vez, de una ventilación natural al exterior de la que carece en la actualidad.

El proyecto contempla la realización de los siguientes trabajos: demolición del tabique y de las es-

caleras existentes; apertura del hueco en la fachada para colocar una ventana; ejecución de la tabiquería autoportante de placas de yeso laminado para cerrar la estancia ampliada; reconfiguración y construcción de la escalera que se demuele; realización de los remates de albañilería y, por último, labores de pintado.

El plazo de presentación de ofertas estará disponible hasta el 14 de noviembre. Una vez formalizado el contrato, los trabajos contarán con un período de ejecución de dos meses.

Acciones formativas sobre Soldadura, Montaje y mantenimiento de instalaciones solares térmicas y Sistemas microinformáticos

Acciones formativas en el Centro Municipal de Formación de Cambre

Cambre.

El Centro Municipal de Formación de Cambre acogerá la celebración de tres nuevas acciones formativas: Soldadura oxigás y soldadura MIG/MAG, montaje y mantenimiento de instalaciones solares térmicas y sistemas microinformáticos (instalaciones en sistemas operativos, aplicaciones informáticas y ofimática).

Estos cursos están dirigidos a personas inscritas como demandantes de empleo en el Servicio Público de Empleo. A mayores, el alumnado deberá tener, como mínimo, un título de Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

o equivalente para poder acceder a estos programas.

La previsión es que tanto el de Soldadura oxigás y soldadura MIG/MAG (678 horas lectivas) como el de Sistemas Microinformáticos (618 horas lectivas) puedan comenzar en noviembre. Por otro lado, el de Montaje y mantenimiento de instalaciones solares térmicas (658 horas lectivas) arrancaría en el mes de diciembre. En total, se ofertan 45 plazas, 15 por programa.

Las personas que necesiten más información podrán contactar con la Agencia de Desarrollo Local llamando al teléfono 981 61 31 96 o enviando un correo electrónico a adl@cambre.org.



NOVEMBRO 2022

AXENDA CULTURALCAMBRE

<p>Viñado 5 de novembro, ás 18.00 h</p> <p>"Ria Ras", Cia Baobab teatro Público infantil entre 1 e 8 anos. Centro Sociocultural do Grajal* Rede Cultural da Deputación da Coruña</p>	<p>Viñado 19 de novembro, ás 12.00 h</p> <p>"CADERNOS DE COEUS", Cia Marin Blanco Público familiar Centro Sociocultural do Grajal* Rede Cultural da Deputación da Coruña</p>
<p>Domingo 6 de novembro, ás 19.00 h</p> <p>"Un home con gafas de pasta", Cia Redum teatro Público a partir de 16 anos Centro Sociocultural do Grajal* Rede Cultural da Deputación da Coruña</p>	<p>Domingo 20 de novembro, ás 19.00 h</p> <p>"O Bentaperreira", Cia Atteado Público xeral Centro Sociocultural do Grajal* Rede Cultural da Deputación da Coruña</p>
<p>Viñado 12 de novembro, ás 19.00 h</p> <p>"O secuestro da bibliotecaria", Cia Sabela teatro Público a partir de 16 anos Centro Sociocultural do Grajal* Rede Cultural da Deputación da Coruña</p>	<p>Viñado 26 de novembro, ás 20.00 h</p> <p>Concerto na honra Santa Ilda Banda e Coro Sementeira de Cambre Público xeral Conservatorio de Música de Colares</p>
<p>Domingo 13 de novembro, ás 17.00 h</p> <p>Concerto na honra de Xoán Fernández Andeiro. Música medieval con Suso Martínez Ma Estévez Carrizo de Fado. Rede Cultural Público xeral Rede Cultural da Deputación da Coruña Local Social de Andeiro</p>	<p>Domingo 27 de novembro, ás 19.00 h</p> <p>"Anatomía d' unha terra", Cia Iria Pinheiro Público maior de 16 anos Centro Sociocultural do Grajal* *Reserva de convites: chamando ao Museo Arqueolóxico de Cambre: 981 65 62 17e o propio día ao 649 891 212</p>

BIBIANA FERNANDEZ

T

Tu nueva
peluquería en Cambre

635626940

Eduardo Pondal, 1 - O Temple. Cambre

La solicitud será estudiada para incluirla entre las actuaciones que prevé realizar en 2023

O Concello organizará xornadas de portas abertas para “achegar” aos betanceiros os traballos de restauración do Pasatempo



Betanzos.

Facer partícipe aos betanceiros e betanceiras das obras de recuperación do parque. Que vexan a evolución dos traballos e como se de-senvolven”. Con ese obxectivo, explicou a alcaldesa, María Barral, o Concello organizará xornadas de portas abertas ao parque do Pasatempo para que se contemplan de preto a evolución dos traballos e o labor dos restauradores que nestes momentos céntranse no Estanque do Retiro.

A primeira fase deste programa de divulgación comezou por grupos de estudantes, de ensinos medios e de universidade. Nos últimos días xa visitaron o recinto varios destes grupos nos que os responsables da restauración explicaron tanto a situación de partida das obras como o obxectivo final que se persegue, dando detalles aos alumnos de como se realizan os traballos, o seu desenvolvemento, aspectos sobre as características dos materiais ou as dificultades que se atopan día tras día nun proxecto complexo como é o do parque.

A idea é que nas próximas semanas organicense xornadas de portas abertas para que os veciños e veciñas de Betanzos poidan contemplar o cambio que está a experimentar a zona na que se executa a primeira fase do proxecto de recuperación do parque. Para iso, crearanse zonas transitables, de paso, delimitadas e con estritas medidas de seguridade, restrinxindo o acceso á vez a un determinado número de persoas.

María Barral, que participou nunha destas primeiras xornadas xunto a alumnos do instituto, destacou a iniciativa como parte do programa “formativo” que tamén teñen estes traballos. Neste sentido, mostrou a súa satisfacción polo avance das obras porque “despois de meses de traballo apréciase un cambio significativo en moitas partes do estanque”.

En canto á xestión de novos recursos económicos para o parque que permitan afrontar as seguintes fases do mesmo, indicou que se mantiveron conversacións co Goberno Central para establecer novas vías de investimento, ademais dos 1,5 millóns de euros que concedeu de Fondos Europeos a través do Plan Nacional Turístico.

La actuación costará unos 35.000 euros y está incluida en un paquete de obras por importe de 1,2 millones

Portos de Galicia amplía con un nuevo módulo el pantalán de embarcaciones de Betanzos

Betanzos.

La Consellería do Mar, a través de Portos de Galicia, iniciou las obras de ampliación de las instalaciones náuticas de Betanzos. La presidenta del ente, Susana Lenguas, visitó los muelles para comprobar el inicio de estas actuaciones, a las que se destina una inversión de más de 34.000 euros, indicó la Xunta.

La intervención supone la ampliación del pantalán del Club Náutico Ría de Betanzos con un nuevo módulo, fijado mediante biela y dos tensores en cruz, generando una línea de atraque de treinta metros. De esta manera, Portos de Galicia trata de dar respuesta a la demanda de acceso a la lámina de agua por parte de las embarcaciones, trasladada por la Asociación de Amigos de los Ríos de Betanzos (ARBE), que solicitó “liberar el pantalán actual para uso exclusivo de las lanchas” e instalar un segundo para las piraguas del Ría de Betanzos.

Una solicitud que contó con el respaldo del club, de entidades como Porta da Vila y del propio Ayuntamiento de Betanzos. Además las obras incluirán el relevo de la pasarela consiguiendo una reducción de la pendiente en el acceso así como la instalación de una cuesta para el cambio del ‘francobordo’ entre el nuevo y el antiguo pantalán, a lo que se sumará la dotación de la zona con escalas abatibles de seguridad para la subida desde el agua en caso de emergencia, detallaron desde Portos de Galicia. La actuación costará unos 35.000 euros y está incluida en un paquete de obras por importe de 1,2 millones para el acondicionamiento de pantalanes en ocho muelles de la provincia de A Coruña. La alcaldesa, María Barral, que acompañó a Lenguas en su visita, se comprometió a realizar las tareas de mantenimiento de la nueva instalación y explicó a la presidenta de la entidad la intención de crear, en colaboración con Costas del Estado, una campaña de varada en Betanzos.



Betanzos comienza el Servicio de Atención Temprá junto con Paderne y Oza-Cesuras

Betanzos junto a Oza-Cesuras y Paderne ponen en marcha el Servicio de Atención Temprá que permitirá que los vecinos no tengan que desplazarse hasta el Hospital Materno Infantil Teresa Herrera de A Coruña.

El acceso a este servicio exige una derivación oficial por parte de un pediatra, así como una serie de requisitos, incluidos tener entre 0 y 6 años, estar empadronado en alguno de los tres municipios y diagnosticado de algún trastorno en el desarrollo (o en riesgo de que así sea) detallaron desde el área de Servicios Sociales de Betanzos antes de informar de que las solicitudes se registrarán por vía electrónica siguiendo las indicaciones que aparecen en sede.betanzos.gal desde el día 2.

El Servicio de Atención Temprá contempla “un conxunto de intervencións dirixidas á poboación infantil de 0 a 6 anos, á súa familia e ao seu contorno”, y “o seu obxectivo dar resposta o antes posible ás necesidades transitorias ou permanentes que presentan os nenos con trastornos no desenvolvemento ou en risco de padecerlos” para facilitar el desarrollo de su autonomía personal y su inclusión social, expusieron los técnicos que se encargarán de su creación para Betanzos, Oza-Cesuras y Paderne.

En este sentido, su implantación contribuirá a facilitar la conciliación y permitirá ampliar las plazas de las que dispone actualmente el Hospital de A Coruña y, en consecuencia, reducir las esperas para iniciar las terapias, que en algunos casos se acercan al año, de acuerdo con las estadísticas, las experiencias de usuarios y los Servicios Sociales.

GAFAS GRADUADAS CON FILTRO AZUL PANTALLAS
DESDE **89 €**

ÓPTICA betanzos
Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

REDE OPTICA: E15-00001 • RED DE AUDIOTECNICOS: E15-00116

tabora

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

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

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

Abegondo incrementar la cuantía de las becas escolares

Abegondo.

El Ayuntamiento de Abegondo informó de una nueva convocatoria de su sistema de ayudas al estudio con mayor cuantía para contribuir a aplacar el incremento de la inflación y, tras su publicación en el Boletín Oficial de la Provincia (BOP), abre el plazo para optar a las becas se inició el pasado miér-

coles 2. En esta edición, se decidió aplicar el aumento del IPC. Las partidas reservadas suman 54.000 euros, y la asignación a cada uno de los beneficiarios es siempre superior a las de 2021. El alcalde, José Antonio Santiso, explicó que la decisión se toma para apoyar a las familias ante el desmesurado aumento de los precios de todos los ámbitos: "Queremos ser sen-

sibles ante el panorama económico actual".

El Ayuntamiento de Abegondo ha obtenido una subvención de la Xunta para incrementar su parque móvil con un nuevo vehículo alternativo, para lo que aportará 32.000 euros, dentro de la línea convocada a los municipios para la adquisición de coches mediante el sistema de renting, explicaron desde el Gobierno de Santiso Miramontes. En concreto, será un híbrido, valorado en 42.000 euros, con lo que la subvención cubre el 75%, por lo que el resto de cuantía será aportada por el municipio, para un vehículo irá destinado a los trabajos de la Policía Local de Abegondo. Además, instalará dos puntos de recarga para vehículos eléctricos, en San Marcos y en San Tirso, gratuito para los vecinos de Abegondo, y comprará otro coche eléctrico para la recogida y traslado de residuos, con un presupuesto de 40.000. El alcalde destacó la importancia de introducir medidas de cuidado del medio ambiente en la actividad de la administración municipal: "Son vehículos que nos permiten prestar el servicio de forma óptima y a su vez contribuimos en la reducción de las emisiones", sostuvo Santiso.



Subvención dirixida ás persoas en situación de vulnerabilidade cuxa vivenda habitual estea situada en Bergondo



Axudas ao pagamento da vivenda habitual e das facturas enerxía eléctrica e térmica



Bergondo.

Aberto o prazo, ata o 18 de novembro, para solicitar as axudas para o pago da vivenda e das facturas de enerxías eléctrica e térmica.

A iniciativa, para a cal o Concello de Bergondo vai destinar ata 40.000 euros, financiados a través do Plan Social da Deputación da Coruña, pretende paliar os efectos da crise para as persoas máis vulnerables, coa achega de 300 euros durante 3 meses, para a

vivenda, e de 400 euros para ata 4 facturas, durante o ano 2022.

Presenta as túas facturas ao mesmo tempo ca solicitude para xustificar a subvención e recibila nun curto período de tempo, en caso de cumprir os requisitos especificados. Pódese facer a través da sede <https://bit.ly/3f36f6U>, de xeito presencial, con cita previa no cita.previa@bergondo.gal Chamando ao 981 791 252 - 2, ou nos servizos sociais monica.mourin@bergondo.gal ou chamando ao 981 791 252 - 4

Nos avalan 4 años de experiencia



CONVIVIMOS CON TUS MAYORES

Asistencia a domicilio en Betanzos y comarca

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

badiaasistencial.es



INSTRUMENTO DE CREDITACIÓN
Nº Reg.: E7455

Servicio de Ayuda a Domicilio:

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

Gestión Administrativa:

- Te ayudamos a gestionar ley de dependencia, respiro familiar. Nuevas zonas a las que llegamos: Oleiros, Mera y Sada.

Nuevo Servicio:

- Salidas en grupos reducidos, **TRABAJA CON NOSOTROS** tenemos bolsa de empleo. Manda tu CV.

Novo caos circulatorio

Oleiros.

Un simple roce entre un camión e un turismo provocou un novo colapso circulatorio nos accesos á cidade da Coruña. A deficiente rede viaria, que o Goberno de España non ten intención de mellorar a medio prazo, provoca que un incidente insignificante corte o tráfico na ponte Pasaxe mentres os vehículos implicados realizan trámites para as compañías aseguradoras.

O Goberno de Oleiros leva anos reclamando a necesidade de mellorar os accesos viarios á cidade, para evitar estes episodios. A non finalización da vía Ártabra, paralizada polo Goberno de Cambre por intereses persoais e particulares, así como a falta de previsión por parte do Goberno de España para realizar as ampliacións de Alfonso Molina e a ponte Pasaxe provoca situacións caóticas.

Para denunciar estes feitos, o Concello anima a enviar correos electrónicos ao Ministerio de Transportes (mitma@mitma.es), Delegación do Goberno (sec.delegado.galicia@correo.gob.es) e Demarcación de Estradas do Estado en Galicia (demarcacion.galicia@mitma.es).

Renovar o DNI na Casa Charry

Os días 16 e 17 de novembro a unidade móbil de expedición do DNI do Corpo Nacional de Policía desprazarase ata a Casa Charry para proceder á realización dos trámites oportunos para a renovación do documento nacional de identidade.

O prazo habilitado para a reserva de cita previa abre o luns 17 de outubro. As persoas interesadas poden chamar ao teléfono 981 610 001, onde ademais recibirán toda a información que precisen sobre a documentación que deberán achegar.

Desde o 2 de novembro con paradas en Espíritu Santo, Coiro, Mandín, Alborelle, O Castro e Samoedo

Soñeiro conta con liña directa de autobús ao centro de Sada

Sada.

Todas as parroquias de Sada estaban conectadas por liña de autobús ao centro de Sada excepto Soñeiro. Esta eiva, que foi demandada historicamente pola veciñanza de Soñeiro, ven de solucionarse coa nova liña que comezou o servizo o mércores 2 de novembro cun percorrido circular.

O pasado verán a concelleira de Participación Cidadá, Cooperación, Comunicación, e Mocidade reuniase coa empresa ALSA, adxudicataria do transporte metropolitano na comarca de A Coruña, para trasladar esta situación anómala, e solicitar que se incluíse unha liña entre varios lugares de Soñeiro e o centro urbano, tendo en conta ademais a cercanía a polígonos industriais que ten a parroquia. Esta solicitude foi estudada pola empresa adxudicataria, que foi quen propuxo esta liña circular incluíndo novas paradas, e unha vez que trasladou á Xunta de Galicia para a súa aprobación dentro das rutas do transporte metropolitano, comunicación favorable que chegou esta semana e que xa activa a nova liña a comezos do mes de novembro.

Este novo percorrido terá inicio e fin en Sada, pasando polo polígono do Espíritu Santo e os núcleos de, Coiro, Mandín, Alborelle, O Castro e Samoedo. A orde das paradas desta nova liña circular será: Sada Alda Hotel, Concello de Sada, avenida de Pose, costa de Ouces, Mesoiro, O Ca-

sal, A Fosca, O Mundo, Lubre igrexa, Lubre taberna, Lubre colexio, Armuño, Polígono Industrial Espíritu Santo, Coiro, Mandín, Aldea Alborelle, O Castro, Cruce de Samoedo, Samoedo, Concello de Sada e Hotel Alda Sada.



Subvencións a asociacións culturais sen ánimo de lucro para investimentos culturais ano 2022

Sada.

O Concello de Sada aprobou mediante o decreto de Alcaldía núm. 1621/2022, do 21 de outubro de 2022, as bases reguladoras da convocatoria de subvencións municipais dirixida a asociacións sen ánimo de lucro do termo municipal para realizar

investimentos culturais no ano 2022.

Esta convocatoria ten por obxecto establecer o procedemento e criterios da convocatoria de subven-

cións no ámbito do termo municipal de Sada para "investimentos necesarios para a realización de actividades culturais".

O Concello incentivará a instalación de placas solares

Oleiros.

Para incentivar a instalación de placas solares, o Concello reducirá nun 50% a taxa do IBI a todos aqueles veciños e veciñas que instalen paneis fotovoltaicos na súa vivenda. A bonificación do imposto será por 5 anos e só poderá aplicarse nos casos nos que se trate de vivenda habitual.

Para seguir construíndo un municipio sostible e respectuoso co medio natural, é preciso aplicar políticas públicas que fomenten e faciliten a instalación de enerxías renovables. En relación con outras fontes de enerxía, as instalacións fotovoltaicas diminúen a contaminación do medio ambiente, non requiren doutros combustibles e reducen a dependencia de empresas privadas monopolísticas, entre moitos outros beneficios.

Obradoiro de creación literaria con Antía Otero

O Concello de Oleiros organiza para o mes de novembro un obradoiro de creación literaria titulado Cando a palabra é territorio, impartido por Antía Otero. Terá lugar o 8, 15, 22 e 29 de novembro de 19.00 a 21.00 h no Centro Municipal de Formación Isaac Díaz Pardo. Este obradoiro propón reparar no territorio, nomealo desde a propia experiencia, acudir á memoria individual e colectiva, ata convertelo no centro da escrita. As persoas interesadas poderán inscribirse enviando un correo cos datos persoais a lingua@oleiros.org

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

ventas@copysada.com, www.copysada.com."/>

A Capela do Balneario será restaurada para converterse nun espazo Socio-Cultural

Arteixo.

Arteixo recibe 200.000 euros do Fondo de Recuperación da Unión Europea para transformar a capela do Balneario nun espazo socio-cultural multiusos.

Os traballos consisten na reforma do espazo da planta baixa, duns 400 m², e o recinto do xardín exterior no que se instalará unha nova zona verde e gradas que poderán ser usadas para eventos no exterior. Esta é a primeira fase das obras de reforma do edificio, e servirán para que a planta baixa albergue unha gran ludoteca, un espazo para maiores e o xardín exterior.

A capela é un dos tres espazos do Balneario de Arteixo. Os outros son o edificio do antigo Hotel e o edificio adicado ás augas termais. Está previsto acometer a reforma destes edificios nunha segunda fase.

Las sedes de Psoe y PP de Arteixo amanecen con pintasa

Las sedes del PP y el PSOE de Arteixo amanecieron el Día de Todos los Santos emborronadas en negro tras ser atacadas de madrugada por uno o varios individuos que, además de los daños, causaron enorme malestar entre los vecinos, a la espera de alguna información que aclare su autoría y los motivos de su actuación, supuestamente la misma noche y en dos calles relativamente cercanas entre sí, ambas en el casco urbano de Arteixo.

El secretario xeral de los socialistas arteixanos, Martín Seco, recurrió a las redes sociales para explicar lo ocurrido en sus instalaciones de la calle Ría de Ferrol. En un mensaje en Twitter, el edil denunció que "así amencia a Casa do Pobo de Arteixo despois do ataque dalgún desaprensivo" con una imagen en la que se podían apreciar cómo escribieron 'dimisión' en la cristallera, sobre los carteles de las últimas Elecciones Generales de 2019 con el rostro de Pedro Sánchez, y el rótulo de la Casa do Pobo de Arteixo. Además, señaló que "presentamos a pertinente denuncia na Garda Civil e despois dunha sesión de limpeza, volvemos sorrir".

O contrato especifica unha serie de actividades das que serán responsables as persoas adestradoras e monitoras

O Centro Deportivo do Castrillón abrirá un mínimo de 92 horas semanais, incluíndo domingos e festivos



A Coruña.

O Concello da Coruña, a través da Empresa Municipal de Vivenda, Servizos e Actividades (EMVSA), aprobou hoxe a licitación dos contratos necesarios para que o Centro Deportivo do Castrillón abra as súas portas o vindeiro 27 de decembro, tal e como anunciou o voceiro municipal e concelleiro de Economía, Facenda e Réxime Interior, José Manuel Lage, no debate celebrado no centro cívico do Castrillón o pasado 13 de setembro.

O Goberno de Inés Rey cumpre deste xeito co seu compromiso de poñer en funcionamento este ano este equipamento deportivo, moi demandado pola cidadanía. O Concello, a través de EMVSA, alcanzará máis de 415.000 euros para a xestión do centro deportivo e o alugueiro do equipamento das diferentes salas coas

que conta. Entre outras cuestións, acordouse tamén que as instalacións abrirán un mínimo de 92 horas semanais, incluíndo sábados, domingos e festivos.

Por unha banda, o consello de administración de EMVSA aprobou a licitación do contrato para a xestión do Centro Deportivo do Castrillón por tres meses, prorrogable ata un total de cinco meses, por 205.348 euros, iva incluído. A súa adxudicación permitirá dispoñer nas instalacións do persoal preciso para a prestación dos servizos nas novas instalacións.

O contrato especifica unha serie de actividades das que serán responsables as persoas adestradoras e monitoras, na liña da actual oferta das instalacións deportivas municipais. Trátase de cursos de actividades acuáticas para bebés, nenos e adultos, aquagym, aquapilates, ximnasia de mantemento, pilates, ioga, hipopresivos, GAP (glúteos, abdominais e pernas), body pump, body balance,

body combat, zumba, stretching e TBC (Total Body Conditioning).

Por outra banda, o contrato destinado ao subministro de material deportivo ten un orzamento total de 209.550 euros e unha duración de tres anos. A empresa adjudicataria comprometerase á entrega, instalación e posta en marcha de todo o equipamento necesario. Tamén será responsable de impartir unha formación ao persoal do Centro Deportivo do Castrillón e do mantemento integral da maquinaria subministrada.

O contrato especifica o tipo de material necesario para as diferentes estancias das instalacións, como a sala de fitness, a piscina, o pavillón ou as aulas de actividades dirixidas. Haberá unha ampla variedade de máquinas e ferramentas necesarias para diferentes niveis de intensidade do adestramento.

Comienza la mejora del acceso a la nueva entrada del puerto

A Coruña.

Las obras tendrán un presupuesto de 50.000 euros. Los operarios comenzaron las obras retirando en un principio los

arbustos que adornaban los partes de la Delegación del Gobierno. Serán replantados en los vecinos jardines de Méndez Núñez en cuanto se den las condiciones, pero de momento han sido trasladados a un vivero. Las obras terminarán en diciembre. Hay que re-

cordar que esta misma semana se reabrió al público el muelle de Calvo Sotelo tras la demolición de la antigua cantina.

El Puerto construyó en su lugar un nuevo acceso para que sea más fácil pasear por el muelle. Y, aprovechando esta situación, el Gobierno local ha decidido acometer la mejora de la accesibilidad y la creación de un carril bici que sustituya al antiguo.

Arteixo reduce el IBI un 50% a las viviendas que instalen paneles solares

El pleno de Arteixo aprobó una rebaja del 50% del IBI durante tres años de los inmuebles que instalen placas solares con la idea de apoyar el ahorro energético de los hogares, como expusieron desde el Gobierno de Carlos Calvelo. De esta manera, todos aquellos que instalen placas solares disfrutarán de una bonificación del 50% de la cuota del IBI, durante los tres periodos impositivos siguientes al de finalización de la obra justificada con el certificado. En este sentido, los responsables municipales detallaron que para la obtención de la bonificación se solicitará una comunicación de obra menor o licencia de obras según corresponda en cada caso, el certificado detallado emitido y firmado por el técnico competente (autor del proyecto o director de las obras) en el que se declare y avale que se cumplen la normativa y disposiciones legales de aplicación y que las instalaciones y los sistemas o medidas correctoras empleadas funcionan con plena eficacia y seguridad, y un certificado energético del estado final de la actuación, lo cual también tendrá que ser inscrito en el Registro de Eficiencia Energética de Edificios de Galicia. Asimismo, habrá de justificarse la inscripción en el registro de instalaciones de autoconsumo en la Consellería de Industria, el empadronamiento del sujeto pasivo en el inmueble y estar al corriente de sus deberes tributarios con el municipio de Arteixo.

Abierta la convocatoria de las escuelas infantiles municipales de A Coruña

El Ayuntamiento abre una convocatoria de nuevas plazas para las escuelas infantiles municipales. En concreto están disponibles 101 vacantes, que pueden solicitarse hasta el próximo 16 de noviembre. La documentación y la ficha de solicitud firmada por los progenitores se deberán presentar preferiblemente en el registro electrónico del Ayuntamiento, así como en los registros municipales o por cualquier otro medio permitido por la Ley de Procedimiento Administrativo.

Abierta la inscripción para el II Trail Concello de Miño



El II Trail Concello de Miño ya tiene fecha: se celebrará el domingo 20 de noviembre. La prueba está organizada por el Concello de Miño y el Club Trail Running Galea Sport, con la colaboración de la Federación Galega de Atletismo, y las inscripciones estarán abiertas en la página web www.carreirasgalegas.com hasta el lunes 14 de noviembre. El evento deportivo fue presentado en el Muíño de Boucelo, en Bemantes, uno de los lugares más emblemáticos del recorrido. En el acto participaron el alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo; el concejal de Deportes; Jose Manuel Pantín; y los directivos del Club Trail Running Galea, Juan Díaz y Fernando Sánchez. La prueba está abierta a todas las personas que deseen participar, y su carácter será popular. Además, este año la asociación querENDO, mulleres con endometriose forma parte de la carrera.

La recuperación económica en la ciudad naval tras la pandemia de coronavirus es ya una realidad

Ferrol mejora sus datos en la encuesta de población activa

Ferrol.

Pese a tratarse de un proceso lento que depende, en gran medida, de fuertes inversiones tanto públicas como privadas, los datos mensuales de áreas como el desempleo, la creación de empresas o la actividad portuaria muestran una mejoría constante que, en muchas ocasiones, incluso supera las cifras previas a la pandemia. No obstante, si bien la evolución intermensual mantiene una tendencia positiva, la Encuesta de Población Activa (EPA) continúa siendo la asignatura pendiente de la ciudad naval. Así, el último de estos informes, correspondiente al tercer trimestre del año y publicado recientemente, muestra una importante mejoría en los datos de Ferrol, pese a seguir en todos sus apartados a la cola de las siete grandes ciudades. De esta forma, la tasa de actividad (el cociente entre la población activa y aquella en edad de trabajar, multiplicado por 100) en la urbe

naval se situó en el 49,4%, más de un punto por debajo del resultado del segundo trimestre (50,5) y tres décimas por encima del primero (49,1). A nivel gallego, Santiago lideró el ranking de las siete ciudades con una tasa de actividad del 58,7%, seguida de Lugo (58%) y Ourense (56,4%). Asimismo, por delante de Ferrol se sitúa Pontevedra, con un 52,1%, Vigo (54,6%) y A Coruña (55,3%).

En cuanto a la tasa de ocupación (que muestra la proporción de ciudadanos empleados respecto a aquellos con edad y capacidad de trabajar), la ciudad naval vuelve a mejorar sus resultados, con un balance del 42,3% frente al 41,8% del segundo trimestre y el 38,1% del primero. En este apartado, Lugo se sitúa a la cabeza de Galicia con un 53,4%, seguida de Santiago (51,5%) y A Coruña (49,3%). A la cola, tras Ferrol estarían Pontevedra (46,7%), Vigo (47,4%) y Ourense (48,3%).

En este sentido, cabe destacar el impacto que ha tenido la temporada estival en esta área, dado el gran incremento de demanda de profesionales en el sector servicios por las vacaciones (de hecho esto también es observable, aunque en menor medida por su brevedad, durante el segundo trimestre por la Semana Santa). Asimismo, comparada con los datos previos a la pandemia de coronavirus, la tasa de actividad mejoró notablemente, situándose un 1% por encima del mismo período de 2019 (se superó este año también en el segundo trimestre, pero no el primero, donde se registraron cifras excepcionalmente altas). En cuanto a la ocupación, también se superó el balance de julio a septiembre de 2019 (40,9% frente al 42,3 de 2022), pero no el de los seis meses anteriores.

El Museo de la Construcción Naval reabre sus puertas

Ferrol.

El Museo de la Construcción Naval, gestionado por la Fundación Exponav, reabrió sus puertas tras haber finalizado las obras de mantenimiento y la reorganización de la planta baja que se han llevado a cabo durante las dos últimas semanas. Para la realización de estas tareas,

que implicaron el movimiento de piezas pesadas, se contó con la ayuda de la empresa Navantia, a quien desde la Fundación se agradece la colaboración. Trabajos de pintado, la reforma de la zona de recepción a los visitantes o la reorganización de espacios a través de la incorporación de nuevas piezas que hasta ahora no estaban expuestas al público fueron

algunas de las actuaciones desarrolladas. La reapertura coincidirá además con la entrada del horario de invierno: de martes a viernes de 10 a 15 horas y de 16 a 19 horas; el sábado de 11 a 19 horas; y el domingo de 11 a 15 horas. El lunes permanecerá cerrado. Con el objetivo de que la ciudadanía pueda conocer la nueva imagen de las instalaciones se han organizado dos visitas guiadas gratuitas.

El Concello de Miño captó cerca de 200.000 euros a través del GALP Golfo Ártabro Norte

El Concello de Miño ha hecho balance de los fondos recibidos a través del GALP Golfo Ártabro Norte, entidad con la que la administración local mantiene una estrecha y habitual colaboración, que le ha permitido captar cerca de 200.000 euros en estos dos últimos años. Lo hace tras recibir el jueves 27 de octubre, en el Pazo da Cultura de Narón, el reconocimiento a la actuación de protección de las marismas realizada conjuntamente con el Club Náutico como uno de los proyectos más relevantes que se realizaron en el GALP al amparo del programa FEMP 2014-2020. Uno de los proyectos financiados a través de las líneas de ayudas GALP es el Obradoiro de 'Cociña Mariñeira no Concello de Miño', que obtuvo 35.876,5 euros en total. Por otro lado, el GALP financia con 102.000 euros la puesta en marcha de un Centro Municipal de Empleo, Emprendimiento y Formación en Miño, que estará situado en la primera y la segunda planta de la Casa do Pescador. Por último, en el año 2020, a través de una subvención del GALP y colaboración del Club Náutico de Miño y la Universidade da Coruña, se llevó a cabo una actuación medioambiental de protección de las marismas, identificando y catalogando especies invasoras existentes mediante un acceso marítimo en kayak. Estos trabajos tuvieron un presupuesto de 53.674,27 euros.

Como pasar un Outono ...

Multi ROCK&ROLL

FIBRA ÓPTICA 600Mb
LIÑA DE FIXO
x2 LIÑAS MÓBIL 50GB
CLIC • Deco 4K Todas as canles

49'99 € /mes
DURANTE 12 MESES!

¡¡ADEMÁIS 12 MESES DE amazon prime LEGALITAS

Ven visitarnos en:
Avda. Barrié de la Maza, 7 Sada
15160, A Coruña
604 41 61 61

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



OPPO A16s
0€
Ao contratar FIBRA E MÓBIL

Como pasar un Outono ...

Multi ROCK&ROLL

FIBRA ÓPTICA 600Mb
LIÑA DE FIXO
x2 LIÑAS MÓBIL 50GB
CLIC • Deco 4K Todas as canles

49'99 € /mes
DURANTE 12 MESES!

¡¡ADEMÁIS 12 MESES DE amazon prime LEGALITAS

Ven visitarnos en:
Calle Anxel Fole 3 Balxo, O Temple
15679, Cambre
604 40 88 28

Chámanos e non perdas esta oportunidade



por Esther López Castro

Día de todos los Santos

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: llegamos al otoñal mes de noviembre, que se inicia con un día para la nostalgia, a la vez, será un día de permanente exaltación hacia nuestros inolvidables seres queridos. El uno de noviembre, día de todos los Santos; fue y será siempre por tradición el día de conmemorar y honrar a nuestros difuntos, que entraña un callado y sentido homenaje a los que ya no están en este mundo, pero que han dejado grabada a fuego en nuestra alma una permanente huella, de dolor, amor y nostalgia. Mi poema va dedicado a ellos,

Día de todos los Santos

El primero de Noviembre día de todos los Santos, es un tiempo de nostalgia por los seres que se han ido y que jamás olvidamos.

Tañen las campanas con melancolía la luz otoñal va inundando el día.

En el cementerio mansión de la verdad, no hay ricos ni pobres reina la igualdad.

Fronroso mirto y cipreses de un jardín imagen dan, triste jardín encantado de las sombras guardián.

Entre tumbas y cipreses me siento languidecer, pero hay tal paz y armonía que mi alma entristecida siente un amargo placer.

En las lápidas hay flores y suave iluminación, flor y luz para los muertos, lo manda la tradición.

Hay dolor y nostalgia por los que no están, pero en el recuerdo jamás morirán.

Mis amores que se fueron de amor dejan tal caudal que, aunque yo amor derroche, me alcanzará hasta el final.

La tarde llega a su ocaso, nos vamos del cementerio y la paz vuelve a reinar, recogimiento en las almas y un silencio sepulcral.

El largo día se acaba saturado de recuerdos, mañana será otro día florecerán nuevos sueños.



por Eva Vidal

Rusia y el resto del Mundo

Observo con expectación, tristeza e inmensa preocupación la evolución de los últimos acontecimientos del conflicto entre Rusia y el resto del Mundo. Las cosas no parecen ir a mejor sino todo lo contrario. Así funcionamos los humanos. Es como si cuando nacemos la Madre Naturaleza hubiese insertado en nuestro interior un chip prodigioso que nos genera de manera automática la imperiosa necesidad de imponer nuestra voluntad y hacer lo que nos apetece sin pensar en las consecuencias que ello pueda repercutir en otros.

Todos los días se observa con la naturalidad de lo cotidiano. Está tan apegado a nosotros que ya ni le prestamos atención. Poseemos una habilidad exquisita que nos faculta de modo innato para molestar al de enfrente sin ningún motivo consistente para hacerlo.

Ello nos causa, además, un alto grado de satisfacción, nos hace sentir superiores a nuestros congéneres y nos abandera como los orgullosos poseedores de las más altas cualidades personales, considerando al contrario más pequeño y débil. Una falacia incontestable si tenemos en cuenta que, ya hace siglos, Charles Darwin valoraba a los seres vivos en su conjunto independientemente de su fortaleza cuando decía: "No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni lo más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios". Siempre me ha llamado poderosamente la atención la importancia que tiene para todos nosotros "tener la razón".

Probablemente el Putin éste en su retorcida cabeza también cree que la tiene. La razón es algo tan terriblemente subjetivo que me provoca una gran hilaridad que peleemos tanto para poseerla cuando sirve para tan poco en sí misma. Existe una diferencia terrible entre hacer lo que consideras adecuado en cada momento en el convencimiento de que tu intelecto así te lo indica, y pensar que el de al lado tiene que entenderlo y aceptarlo como una verdad universal. Esto que puede parecer una pero grullada, es la gran premisa por la que se rige el universo y la causa de todas las profundas crisis y penurias históricas que hemos atravesado desde que el mundo es mundo. Así nos va. Los seres humanos luchamos arduamente para hacernos con ese bien tan preciado en cualquier circunstancia y a cualquier precio, dejándonos la piel en ello cada día. Gastamos prácticamente todo el tiempo que dura nuestra existencia en intentar convertir nuestras opi-

niones y nuestra particular forma de entender todo lo que nos rodea en un dogma para los demás y valoramos nuestro bienestar exclusivamente en la cantidad de veces que conseguimos imponer nuestros criterios y resultar los orgullosos vencedores de una contienda que, en realidad es completamente inútil y estéril si sólo sirve para alejarnos de las personas que tenemos a nuestro lado.

Este ruso de mirada amenazante es un ejemplo perfecto: Se le ha metido en la cabeza que quiere anexionar a su país parte del territorio ucraniano y su cabezonería no parece tener límite. Se está dejando la piel en su obsesión de conseguir lo que quiere obviando el pequeño detalle de que la piel que va cayendo día a día es la de otros, no la suya. Curiosamente, como la mayor parte de estos personajes estereotipados, él defiende sus ideales desde un cómodo y vistoso sillón dorado utilizando las vidas de sus ciudadanos estén o no de acuerdo con él.

Siempre sucede de igual manera. Cuando la contienda se origina en algún hecho de carácter subjetivo (que suele ser casi siempre) el problema está servido. ¿Qué es lo más adecuado hacer ante una circunstancia concreta? ¿Cuál es la mejor decisión para afrontar algo que no nos afecta en exclusiva y tiene consecuencias frente a terceros? ¿La tuya? ¿La mía? Entonces sí. Entonces sí que se desencadena la más bestial de las furias infernales para erigirse en el líder incuestionable de la contienda. El desastre está garantizado. Familias, amigos, grupos sociales, países enteros... todos hemos sucumbido a las devastadoras consecuencias de intentar someter a alguien a las premisas de nuestra "razón". Finalmente, puede que creas haberla impuesto, puedes regocijarte y retorcerte de satisfacción al sentirte el más hábil de los seres humanos. Ya la tienes. ¿Y ahora qué? ¿te sientes más fuerte o poderoso? ¿quizás más inteligente? ¿Te has parado a pensar de qué te sirve si para alcanzarla has dejado tal destrozo tras de ti que no puedes ni siquiera disfrutarla? Y es que existe sólo una verdad incuestionable: ¿Cuántos personajes históricos han podido

sentir el cosquilleo interno que provoca el sentirse satisfecho al imponer lo que para él era algo razonable? Pues básicamente todos. Seguro que incluso Hitler en su momento y en su retorcida cabeza, pensó que hacía lo que debía cuando embarcó al mundo en una sangrienta guerra en los años cuarenta y seguro que también pensó que hacía lo que debía cuando aniquilaba las vidas de seres humanos en aquellos terroríficos campos de concentración. Seguro, que aquellos que justifican los ataques a personas con identidad sexual diferente, a quienes vienen de otros países en busca de libertad y comida y en general, a cualquier ser humano que represente una opción personal o social distinta a la suya, creen también necesario tratarlos con desprecio y violencia y defienden esa teoría a capa y espada. A violenta espada especialmente. Este ruso a quien la historia ha permitido manejar el destino de millones de ciudadanos es uno de esos peculiares personajes. Me sorprende que, a pesar de lo brutal de esa situación, todavía alguno de nosotros nos incorporemos a ese circo y nos pongamos a discutir con ese "elemento" para intentar convencerle de que la suya es una opción absolutamente despreciable. Aún así lo hacemos. No sé yo si los peores no seremos los que derrochamos nuestro tiempo y energía intentando convencer a cuatro imbéciles de algo tan elemental como que es imprescindible respetar los derechos, libertades y formas de entender la vida de cualquier ser humano. Cierto es, y no lo digo en su defensa, que todos llevamos insertado en nuestro interior esa tara. ¿Nos hemos parado realmente a pensar cuántas veces hemos conseguido cambiar la opinión de otra persona aún después de eternas, tediosas e insoportables discusiones? Yo podría contarlas con los dedos de una sola mano. Y aún así caemos una y otra vez en ese hoyo profundo y vamos a por la siguiente. Fue Bertrand Russell el que dijo en una ocasión "Nunca moriría por mis creencias, porque bien podría estar equivocado". Qué gran teoría. Sin duda válida para el ruso pero también para cualquiera de nosotros.



Los conos luminosos de la DGT indicarán obras e incidencias en las carreteras que se mostrarán en los navegadores de los coches y en los paneles de las carreteras

Llegan los nuevos conos geolocalización de la DGT

Motor.

El director general de Tráfico y la jefa de Demarcación de Carreteras del Estado en Madrid han presentado los nuevos conos conectados para obras que comenzarán a utilizarse próximamente y que evitarán siniestros de tráfico gracias a que permitirán advertir en tiempo real y con antelación de la proximidad de obras en ejecución.

Es una de las grandes novedades de la Dirección General de Tráfico, vinculada a la plataforma DGT 3.0 que se pretende usar a partir de 2026 en España. Esta medida viene impulsada por las estadísticas de siniestros en los tramos de obras. Durante 2021 se produjeron 158 accidentes de tráfico relacionados con obras de mantenimiento y conservación de las vías, falleciendo dos operarios por ser atropellados mientras realizaban su trabajo. Estos conos están geolocalizados y desprenden destellos luminosos, por lo que permitirán a las empresas su instalación y encendido al comenzar las tareas de

las obras. Al hacerlo, se activará automáticamente una incidencia de circulación en el Centro de Gestión de Tráfico de la DGT. De manera simultánea, dicha información será compartida en tiempo real a través de la Plataforma DGT 3.0 y del Punto de Acceso Nacional, de modo que permitirá al conductor disponer de la información sobre la realización de obras que se va a encontrar a lo largo de su trayecto con carácter previo. De esta manera se aumenta, la seguridad de los operarios que trabajan en la carretera en el peligroso momento de la colocación de estas señales, como la de los conductores que podrán recibir la información a través de los paneles de mensaje variable en carretera y en sus propios coches conectados. La implantación y colocación de señales es una de las labores más peligrosas para los operarios de carreteras, ya que constituye un elemento sorpresa para los conductores, que no han sido preavisados. Por ello, la DGT se ha propuesto aumentar la seguridad de las vías a través de «la advertencia en tiempo real de la proximidad a obras en ejecución».



La marca cuenta con una buena ración de todocaminos preparados para aguantar lo que les echen. Y también hay sitio para descapotables

KIA saca su lado más aventurero... en el SEMA Show 2015



El último apunta en otra dirección, la del disfrute bajo el sol y las cálidas temperaturas de Florida.

Motor.

La alineación de KIA para el SEMA Show 2015 es de lo más completa, está formada por proyectos cada cual más pintoresco, pero se aprecia una clara tendencia todocamino extrema en la mayoría de ellos. Tanto es así que muchos parecen sacados de Motorstorm.

El primero es el Forte Koup Mud Bogger. “¿Un Forte? Eso no es un todocamino”. Eso es lo que te crees tú. Los Forte no son todocaminos, este sí, y menudo. Desarrollado junto Lux Motorwerks, se trata de una versión embrutecida del modelo, con una mayor altura libre al suelo, pasos de rueda y vías ensanchados, neumáticos off-road, protecciones en el frontal y un interior repleto de elementos firmado por Sparco.

Como su nombre dice, perfecto para correr por el barro

Le sigue el Pacwest Adventure Sorento, que aparca el carácter eminentemente urbano del coche de serie para recibir todos los aparejos necesarios para lidiar con caminos y bosques. Esto significa suspensiones Fox Racing 2.0 tipo coilover, altura sobrelevada de la carrocería, nuevas protecciones inferiores, barras de luces LED para no tener problemas de iluminación y hasta un snórquel para maximizar su capacidad de vadeo. Como detalle, la decoración exterior es multicapa y cuenta con efectos perlados para asemejarse a un camaleón.

El tercero es un obra creada por y para fotógrafos. El Photo Safari Sedonaes fruto de la colaboración entre KIA, LGE-CTS Motorsports

y fotógrafos profesionales. Dejando a un lado las modificaciones estéticas (bastante pintones, la verdad) monta una estructura tubular en el techo para colocar cámaras DSLR o WASP cam de alta definición, presenta sujeciones para que el fotógrafo se puede sujetar y el interior ha sido reconfigurado para transformarlo en un estudio de edición fotográfica.

El último apunta en otra dirección, la del disfrute bajo el sol y las cálidas temperaturas de Florida.

El A1A Optima recibe su nombre de una larga autopista de ese estado, pierde el techo pero mejora su rigidez con una estructura añadida bajo la carrocería, las puertas traseras pasan a ser de apertura suicida y calza llantas cromadas HRE S104 de 20 pulgadas.

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.

¿Sabemos comportarnos de forma segura cuando tenemos una avería o un accidente?

Como actuar ante averías y emergencias en carretera



En caso de avería o pinchazo la DGT recomienda que no sea el propio conductor el que proceda a repararlo.

Motor.

"En estas situaciones hay muchas dudas. En un accidente o una avería, debemos proteger a todos y también a nosotros mismos".

Gran desconocimiento

Un estudio reciente desvela un gran desconocimiento sobre cómo actuar en este tipo de situaciones tras inmovilizar el vehículo. El 30% de los conductores no sabe que, en caso de emergencia, debe abandonar el vehículo por el lado alejado de la circulación, el más próximo al borde de la calzada; el 50% no sabe que la norma obliga a llevar puesto el cinturón de seguridad dentro del habitáculo cuando la situación hace peligroso abandonar el vehículo y el 33% avisa a la grúa en el momento incorrecto.

Los pasos que debes dar si se avería tu coche

Busca un lugar seguro

Si sufres un pinchazo o tienes que detener tu coche por algún problema mecánico o eléctrico, es fundamental evitar el peligro deteniéndote en un lugar seguro siempre que sea posible, preferiblemente fuera de la calzada para así evitar un posible accidente.

Hay que intentar evitar los lugares especialmente peligrosos para detenerse, como un cambio de rasante, un túnel, una zona de curvas o de desniveles.

Poner las luces de emergencia

Las luces de emergencia son la forma más rápida y segura de alertar a los demás conductores de que

algo sucede con tu coche. Añade también las luces de posición, sobre todo si el incidente ocurre de noche.

Señalizar el peligro con los triángulos o la luz de emergencia V-16

Los triángulos de emergencia desaparecerán de las carreteras españolas a partir de 2026 y, en su lugar, habrá que utilizar la luz de emergencia V-16, un elemento de seguridad que ya es legal y recomendado usar en nuestros vehículos. Esta luz alerta a los demás conductores del peligro a través de una señal luminosa que debes colocar en la parte más alta de tu vehículo. Desde el 1 de julio de 2021 está permitida como sustituta de los triángulos de emergencia. A diferencia de los triángulos de preseñalización, con la luz de

emergencia no tienes que salir del coche para colocarla.

Recuerda que, en el caso de tener que salir del vehículo, es obligatorio que tanto el conductor como los pasajeros os pongáis el chaleco reflectante (la multa por no hacerlo es de 200 euros).

Si todavía utilizas los triángulos, deberás usar uno o dos de ellos según la carretera por la que circules

Si la avería se produce en una carretera de doble sentido: coloca un triángulo por delante y otro por detrás a una distancia mínima de 50 metros del coche (unos 50 pasos). La finalidad es que el triángulo sea visible por el resto de usuarios al menos desde 100 metros de distancia. Si la visibilidad no es buena, por ejemplo, porque hay una curva o cambio de rasante, deberás de aumentar la distancia de colocación.

En el caso de que la avería tenga lugar en una calle, una autopista o autovía solo será necesario utilizar un triángulo de emergencia en la parte trasera del vehículo. De igual modo que en carreteras de doble sentido, hay que situarlo a 50 metros de distancia del coche y que sea visible desde 100 metros.

Llamar al servicio de asistencia en carretera

En caso de avería o pinchazo la DGT recomienda que no sea el propio conductor el que proceda a repararlo: esto aumenta las posibilidades de atropello.

Por esto, una vez protegida la zona, debes llamar por teléfono al servicio de asistencia en carretera que tengas contratado, a tu compañía de seguros para que envíen un vehículo de asistencia a la zona, o utilizar las apps en tu teléfono móvil para que te localicen más fácilmente.

Avisar bien a los servicios de emergencia es muy importante, informar de dónde ha ocurrido la avería o el accidente, cuántas personas hay involucradas, si hay heridos... Hay que mantener la calma y dar todos los datos necesarios antes de colgar el teléfono.

Finalmente, mientras esperas a que llegue el servicio de asistencia quédate en una zona alejada de la calzada para evitar atropellos o riesgos innecesarios y siempre con el chaleco reflectante puesto. Si no puedes abandonar el vehículo en condiciones de seguridad, deberás permanecer en el interior del coche con el cinturón de seguridad abrochado.



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

Sus juegos no requieren mantenimiento gracias a una lubricación permanente y la utilización de una grasa especialmente duradera

DT Spare Parts presenta sus kits de rodamientos de rueda con accesorios

Motor Industrial.

En una nueva entrega de su serie de descripciones de producto, la marca de recambios alemana DT Spare Parts describe las propiedades de sus rodamientos de buje para vehículos comerciales, remolques y furgonetas.

Lo hace tomando como ejemplo su juego con referencia 13.92101 para modelos Ford Transit TT9 que sustituye el cojinete de origen 713 6789 10 de FAG (Schaeffler). DT Spare Parts presenta kits de rodamientos de buje con accesorios para vehículos comerciales y furgonetas.

Sus rodamientos de buje se caracterizan por una geometría interna óptima y un eficaz sistema de juntas que protege al rodamiento de la suciedad. Además, la marca recuerda que no requieren mantenimiento gracias a una lubricación

Las unidades que la marca de Diesel Technic ofrece al mercado del recambio industrial y comercial están hechas de un acero especial que se somete a un tratamiento térmico muy especial para endurecer el material y garantizar una larga vida útil.



Sus juegos no requieren mantenimiento gracias a una lubricación permanente.

permanente y la utilización de una grasa especialmente duradera. Las unidades que la marca de Diesel Technic ofrece al mercado del recambio industrial y comercial están hechas de un acero especial que se somete a un tratamiento térmico muy especial para endurecer el material y garantizar una larga vida útil. Además, la reducción de la longitud del eje protege contra su desplazamiento y la incorrecta alineación de las ruedas.

Sobre los rodamientos de buje

Los rodamientos unen el palier con el buje de la rueda, soportando las fuerzas radiales y axiales mientras posibilitan, al mismo tiempo, la rotación del palier y del buje. Se componen de un anillo interior y uno exterior, así como de elementos rodantes intermedios entre los cuales se produce un rozamiento de rodadura, que reduce el desgaste al mínimo.

Por último, DT Spare Parts explica que los anteriormente comunes rodamientos de rodillos cónicos, son sustituidos hoy en día por kits de rodamientos completos que ofrecen, entre otras ventajas, un montaje mucho más sencillo gracias a la incorporación de todos los accesorios necesarios.



TRUCKS
Sharing the Load



www.fordtrucks.es

F-MAX

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

La DGT ha realizado miles de mini ITV a través de una campaña para controlar el estado de los neumáticos, el alumbrado o la ITV de los vehículos, entre otros aspectos

La DGT hace miles de mini ITV en carretera

Motor.

Hace unas semanas, la Dirección General de Tráfico inició una campaña para controlar el estado de los vehículos que circulan por las carreteras españolas. En total, la DGT ha realizado más de 200.000 mini ITV en carretera con resultados muy dispares.

Para reducir la siniestralidad en la vía, es tan importante utilizar sistemas de seguridad, como el cinturón o las sillitas infantiles en el caso de los más pequeños, o no conducir después de haber consumido alcohol, como tener el coche en perfecto estado. Por ello, la campaña de la DGT tenía como objetivo intensificar la vigilancia sobre el estado de algunas partes del coche como los neumáticos, los frenos o el alumbrado, entre otros elementos, así como tener la ITV en vigor. Precisamente, la ITV es un aspecto que los agentes controlan escurpulosamente, ya que muchos conductores circulan sin haber acudido a la inspección técnica obligatoria. Por otro lado, algunos retrasan la sustitución de los neumáticos y otros elementos por



problemas económicos o falta de tiempo.

La DGT ha realizado numerosas verificaciones técnicas, mecánicas y de documentación a modo de ITV móviles. Los controles empezaban con una comprobación de la documentación del vehículo y del conductor y continuaba con una serie de controles visuales del estado de los neumáticos, la iluminación y otros aspectos de los vehículos.

Este tipo de controles han sido habituales desde hace muchos años en camiones y autobuses, pero no en turismos.

Durante la semana que duraron las mini ITV, la DGT ha controlado un total de 237.660 coches, de los cuales ha sancionado a 10.895. La mayoría de las multas no tenían que ver con problemas mecánicos sino con no tener la ITV al día.

En total, la DGT interceptó a 6.140 vehículos con la ITV pendiente de pasar, el 56% de los denunciados, un registro que asciende hasta el 65% en el caso de las furgonetas.

La segunda infracción más repetida hacía referencia al estado de los neumáticos, con 793 conductores denunciados, seguido por irregularidades en la documentación, placas de matrícula o el alumbrado.

Por último, en cuando a los camiones y vehículos de transporte de mercancías, la DGT detectó los habituales problemas de peso, colocación de carga y manipulación de tacógrafo.

Entre otras cosas lo dotó con una nueva torreta, puesto que la original pasó a mejor vida durante el conflicto en los años 40

De la Segunda Guerra Mundial a pasar la ITV en A Coruña

Motor.

Conscientes de lo difícil que se está convirtiendo pasar la ITV a cualquier vehículo de cierta edad, es imposible pasar por alto que un carro blindado con 80 años supere la inspección sin ningún tipo de problema.

Sin embargo, para su dueño, es un trámite más que debe llevar a cabo cada cierto tiempo. Concretamente cada cuatro años, como cualquier otro vehículo histórico con más de 45 años y este Ford M8 Greyhound de 1943 no es una excepción, a pesar de que participó en la Segunda Guerra Mundial.

Tarde o temprano, todos los vehículos deben enfrentarse a la ITV. Da igual si es un coche eléctrico, una moto deportiva, un camión o un carro blindado de la Segunda Guerra Mundial.

De acuerdo, esto último es más

complicado, aunque puede que no tanto si se trata de la ITV Espíritu Santo de A Coruña.

Cada cuatro años, el Ford M8 Greyhound del coruñés Manuel Arenas, dueño de la librería Publicaciones Arenas en su ciudad natal, acude a la estación para someterse al mismo trámite por el que pasan millones de vehículos en nuestro país. Estado de las ruedas, prueba de frenado, carrocería sin deficiencias y correcto funcionamiento de las luces, entre otras cosas.

Su excepcional estado de conservación permite que pase la ITV sin ningún problema. El M8 está en plena forma. Más complicado fue superar el trámite para le concediesen la categoría de vehículo histórico y su correspondiente matrícula.

Y es que la DGT veía su arma primaria como un problema, pese a que el cañón M6 de 37 mm no podía disparar porque no se fabrica munición compatible.

Manuel recurrió a una fábrica de armas de Galicia para taladrar el cañón por tres puntos y conseguir un certificado de inutilización. Gracias a ello, su Ford M8 se convirtió en vehículo histórico y puede circular por la vía pública sin ningún

tipo de problema.

Es más, con la nueva normativa para coches y vehículos históricos, que debería entrar en vigor a lo largo de los próximos meses, podrá circular por las ZBE (Zona de Bajas Emisiones) de cualquier ciudad



El Ford M8 Greyhound de Manuel es un habitual en los eventos de la asociación The Royal Green Jackets.

española, incluso por Distrito Centro de Madrid (antes Madrid Central). Un Seat Ibiza diésel del año 2005 no tendrá esa posibilidad.

Además de salir del garaje para pasar la ITV, participa en todo tipo de eventos de la mano de la Asociación Histórico Cultural The Royal Green Jackets que preside Manuel. Incluso estuvo presente en las celebraciones del 75 aniversario del desembarco de Normandía, donde la Asociación rindió homenaje al único español fallecido en esa campaña: Manuel Otero Martínez.

Curiosamente, aquél 6 de junio de 1944 el Ford M8 Greyhound de Manuel llevaba ya un tiempo en servicio, pero lejos de las playas francesas. Los primeros M8 se estrenaron en 1943 en la campaña de Italia, pero esta unidad en concreto se utilizó primero en África, más tarde en Sicilia y luego se desplegó en Italia.

*Todos somos luces y sombras,
y eso es así, nadie es cien por ciento
bueno, ni cien por ciento malo, ámate
y acéptate tal y como eres*

Quando me puede afectar el qué dirán

Por Tatiana Benítez.

Desde que el mundo es mundo, ha existido el qué dirán, la crítica y el cotilleo. Si no están hablando de nosotros, nos parece entretenido, oímos con atención y hasta nos unimos a la lluvia de comentarios hacia el otro, que por reglas obvias no está presente, pero, qué pasa cuando somos nosotros el centro de la conversación, ¿recuerdas cómo te has llegado a sentir?

¿En ocasiones, has dejado de hacer algo que querías simplemente por no caer en el qué dirán? ¿Has hecho algo que no has querido en realidad, pero con ello complaces a tu familia, amigos o a la sociedad? Si has respondido que sí y te sientes identificado/a con este tema, te invito a seguir leyendo este artículo donde se intenta ayudar a superar esas barreras limitantes para sacar de ti tu verdadero yo, para que te permitas ser una persona auténtica, sin miedo al qué dirán.

La sociedad consciente o inconscientemente nos lleva a vivir en un mundo de apariencias, donde queremos que vean sólo lo mejor de nosotros mismos, callando en ocasiones nuestros verdaderos sentimientos y opiniones; y esto sucede porque en el fondo lo que tenemos es miedo, miedo a no ser aceptados, miedo a ser juzgados, miedo a ser rechazados.

La consecuencia de lo anteriormente citado radica en que poco a poco, nos vamos convirtiendo, a veces sin darnos cuenta, en personas frívolas, vacías y con baja autoestima, porque poco a poco vas apagando tu verdadera voz interior, tu verdadera esencia.

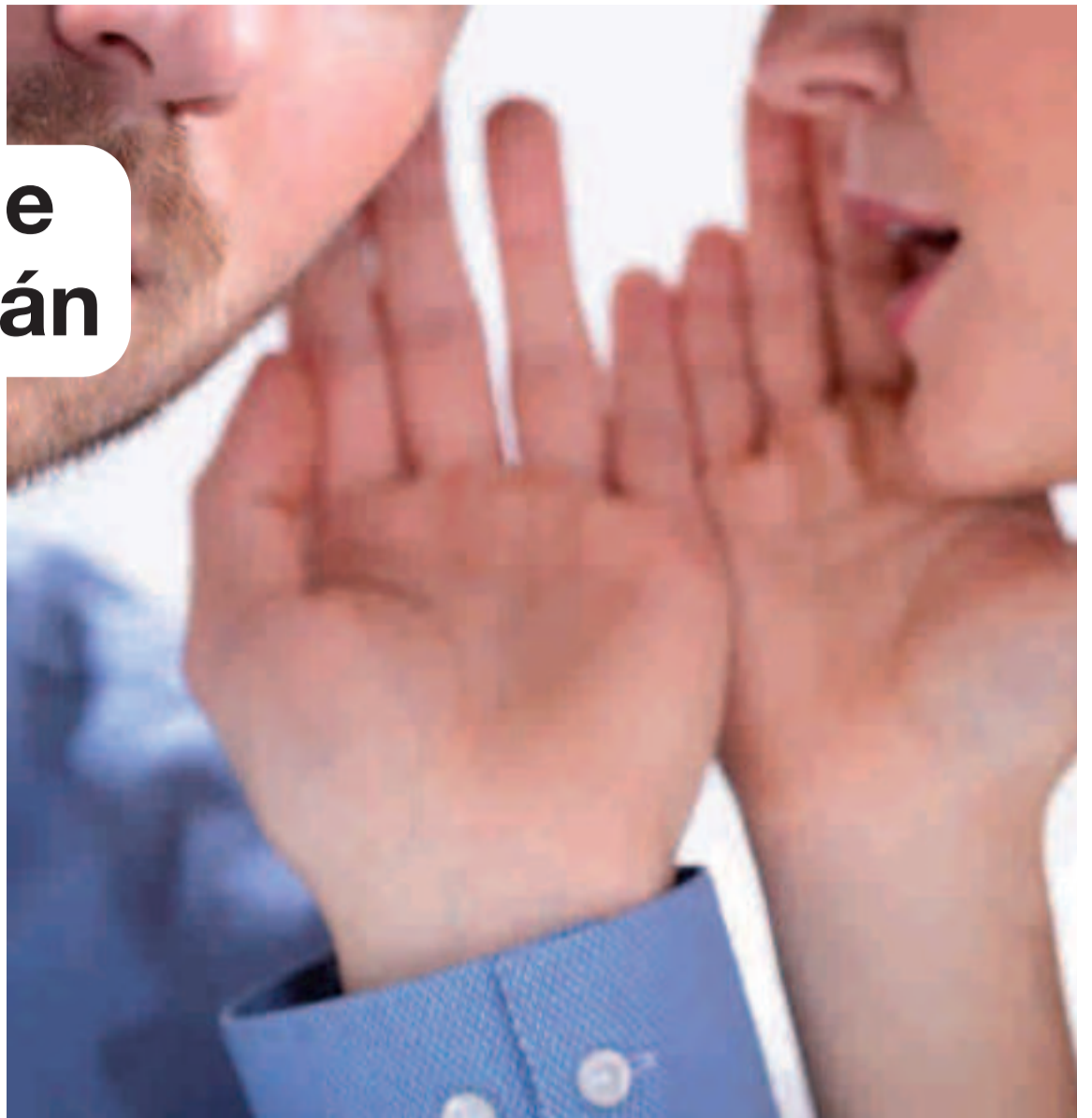
Entonces, qué podemos hacer para salir de este círculo vicioso de complacencia al otro, para ello, te propongo poner en práctica algunas de las herramientas que podrán ayudarte a dejar de lado el qué dirán y te permitirá ser una persona natural y auténtica/o:

Saca a flote tu verdadero yo, empieza por conocerte interiormente, quién eres realmente, cuáles son tus sueños, tus metas, qué te gusta, qué no te gusta, qué es lo que no quieres para tu vida, la suma de todo eso, es quien eres realmente, ese es tu verdadero yo, sin filtros ni apariencias. Día a día saca al exterior tu verdadera esencia, no

tengas miedo a decir lo que no te gusta, compláce a tu voz interior y verás como empezarás a sentirte cada vez mejor contigo mismo/a, aceptando tus luces y tus sombras para sacarle el máximo partido.

Oye a tu ser más profundo, a veces con mucha facilidad podemos expresar todo aquello que pensamos, pero callamos y resguardamos ferrozmente aquello que realmente sentimos. Lo que pensamos y lo que sentimos pareciera, en ocasiones, que estuvieran viviendo en una constante lucha, pero sólo cuando te conoces desde tu interior más profundo podrás encontrar ese equilibrio en nuestra cabeza y nuestro corazón, y es ahí cuando puede salir la mejor versión de ti, sin miedo.

Todos somos luces y sombras, y eso es así, nadie es cien por ciento bueno, ni cien por ciento malo,



ámate y acéptate tal y como eres, no podrás caerle bien a todo el mundo por mucho que intentes complacerle, y eso está bien, esta muy bien que sea así, porque sino fuera así seríamos simples robot fabricados en serie con iguales características entre todos los seres humanos. Vive y acepta tu diversidad, porque como dice el dicho en la diversidad está el gusto corazón. ¿Y qué podrás ganar aplicando estas tres estrategias? pues, en primer lugar, podrás ser quien realmente eres, sin máscaras. En ese proceso de autoconocimiento aprenderás a respetarte a ti mismo y en consecuencia el otro te respetará por ser quien eres. Lograrás sentirte muy bien contigo mismo/a por tanto, aumentarás tu autoconcepto, autoconfianza y autoestima. Podrás formar lazos de amistad o de relaciones reales, genuinas y auténticas. Por tanto, como eres capaz de observar, ser tú realmente, es lo que te permitirá deshacerte del miedo a la crítica, al rechazo y al incómodo qué dirán. Tú no puedes cambiar a la gente, pero sí puedes cambiar tú y alejarte de esas personas que te roban tu paz y que te hacen ser quien no eres para poder estar cerca de ellos, créeme esa gente no vale la pena, porque son relaciones tóxicas que poco a poco te van consumiéndose hasta el punto de que tú no sabes ni quién eres realmente, sin duda alguna, sin ellos vivirás muchísimo más feliz.



En LEROY MERLIN somos expertos en sistemas de calefacción del hogar y tenemos equipos disponibles para asesorarte por cualquier canal que elijas Tienda física, página WEB o Venta telefónica

Un sistema de calefacción eficiente hoy nos puede generar grandes ahorros, más si es una vivienda unifamiliar de varias plantas

Leroy Merlin.

En LEROY MERLIN somos expertos en sistemas de calefacción del hogar y tenemos equipos disponibles para asesorarte por cualquier canal que elijas Tienda física, página WEB o Venta telefónica, en todos ellos tendrás un profesional que te escuchará y valorará la opción más adecuada a tu necesidad.

Para cada tipo de vivienda en Leroy Merlin tenemos las mejores soluciones adaptadas y grandes profesionales que pueden asesorar sobre las diferentes opciones en cada caso y en nuestra zona siempre que vayamos a hacer una reforma en casa es importante que valoremos muy bien tanto la parte de aislamiento para no perder calor como el sistema que debemos poner para agua caliente y calefacción.

Hoy las principales alternativas de calefacción instalada son Biomasa, Geotermia, suelos radiantes, calderas de condensación, bombas de calor y de cada una de ellas debemos valorar las ventajas e inconvenientes o peculiaridades de cada sistema. En Leroy Merlin podemos asesorar a los clientes sobre todas las posibilidades tanto en el producto como en el servicio de instalación del mismo para conseguir tener el sistema más adecuado y eficiente posible en cada caso.

Principales sistemas de Calefacción instalada

Bomba de Calor:

Es el sistema de calefacción más eficiente y el recomendable hoy para obra nueva, tiene la posibilidad de Generar calor y frío y además es muy versátil para acoplar a otros sistemas como suelos radiantes y hoy en día si disponemos de sistemas de placas solares es una solución todavía más completa y eficiente para tener cero consumos. Con este sistema cubriremos todas las necesidades ya que sirve para calefacción, agua caliente sanitaria y si es necesario para refrigerar la casa. También disponemos de Bombas de alta temperatura que hacen más eficientes los sistemas

ya existentes en la vivienda.

Caldera de condensación:

Es un sistema muy utilizado si dispones de acometida, ya que en un mismo elemento solucionas la calefacción y el agua caliente, la instalación es rápida y el mantenimiento es sencillo de programar y realizar. Reducen mucho las emisiones de CO2 sobre otros modelos de calderas. Hoy en España sobre todo en las viviendas más antiguas hay muchas calderas que no son de condensación y que son muy poco eficientes, si es su caso debería valorar el cambiarla y actualizar la instalación ya que el ahorro es significativo, llegan a rendir hasta un 110% más que las calderas antiguas.

Hoy ya disponemos de Calderas híbridas que combinan una caldera de condensación y una bomba de calor lo cual baja el consumo todavía más por el efecto de la acción combinada de ambos sistemas.

Calefacción de Biomasa:

La biomasa es un sistema que está en auge sobre todo para calefactar la vivienda y el combustible más común es el Pellets que es un combustible que por la regulación que se le aplica garantiza la parte de sostenibilidad. Lo más común son las estufas simples, aunque hay también sistemas de caldera, estufas canalizables etc, todas ellas están disponibles en las tiendas

Leroy Merlin así como en la página web donde actualmente tenemos un folleto digital sobre la temática de calor en el hogar. Es importante recalcar que para estos equipos es necesario poder cumplir la normativa en cuanto a salida de humos. En muchos de estos casos podemos combinar con suelos radiantes que a través de un sistema de canalización a baja temperatura consigue una excelente eficiencia energética y un alto confort en el hogar.

Según la OCU en las regiones frías las tecnologías que mejor salen en cuanto a gasto anual por vivienda son la calefacción de biomasa y la Aero termia. De media un español se gasta 750 euros anuales en calefacción, y esto sigue subiendo por los precios actuales de la energía así como los impactos derivados de la Guerra de Ucrania, sobre todo los hogares con sistemas de acumuladores o radiadores eléctricos están siendo muy penalizados y deben estudiar alternativas ya que la tendencia puede ir hasta a doblar el coste del año anterior. En Leroy Merlin podemos asesorarte sobre soluciones alternativas o complementarias que te ayuden a contener el gasto de estos sistemas eléctricos y en cualquier caso será vital un buen sistema de regulación electrónica bien incluido en los propios aparatos como centralizado que nos permita controlar las temperaturas, encendidos y apagados, incluso que de forma inteligente se puede adap-

tar a nuestras necesidades.

Por otro lado hay soluciones más portátiles como son las Estufas Eléctricas, Estufas de Gas o de Parafina, todos ellos fáciles de instalar y muchos de ellos portátiles en caso de querer calentar diferentes estancias en cada momento.

Emisores Eléctricos:

Hoy son una alternativa para viviendas sin otro tipo de instalaciones o de uso ocasional, son fáciles de instalar, ocupan poco espacio y gracias a la tecnología cada vez son más eficientes y tienen una mayor inercia térmica sobre todo los de tecnología cerámica.

En base Eléctrica también tenemos otras opciones como pequeños calefactores, Conectores de aire, estufas halógenas o radiadores de aceite, son buenas soluciones de calor rápido, portátiles, de bajo coste de adquisición y con un rendimiento adecuado ya que devuelven en calor casi el 100% de la energía que consumen en general en todos los aparatos nuevos.

En aparatos portátiles además tenemos dos opciones cada vez más demandadas por su capacidad de calentar muchos metros cuadrados de forma rápida, son las Estufas de butano y las Estufas de parafina

Las Estufas de butano quema Gas y calienta el aire de la estancia de forma agradable y permiten su uso en grandes estancias. Las de cierta calidad tienen termostato lo que les genera mayor eficiencia y todas deben tener detectores de CO2 para que se apagen en caso de que la estancia no esté bien ventilada y baje el oxígeno.

Las Estufas de Parafina, queman este combustible que se puede comprar en Garrafas normalmente de 10 y 20 Litros. Pueden con grandes estancias sin problema y las electrónicas garantizan consumos muy eficientes. Necesitan igual que las de Gas y entorno ventilado.



Independiente del sistema elegido el Aislamiento de la vivienda para reducir las pérdidas del calor y así optimizar la duración del calor generado. Puertas, Ventanas, suelos... son partes de nuestra vivienda a revisar y reforzar con el sistema más adecuado en cada caso. Un simple burlete en la parte baja de una puerta puede marcar la diferencia en la sensación térmica de nuestro hogar. Con todo este abanico de posibilidades cada cliente debe valorar muy bien cuál es la que mejor se adapta a su vivienda, estilo de vida y necesidades, nuestros expertos son conocedores de cada tecnología y pueden asesorar a cada cliente de forma adaptada y super personalizada. Tenemos también toda la información en nuestra WEB www.leroymerlin.es, por el canal de venta telefónica 910 49 99 99 y en todas nuestras tiendas físicas, además hemos lanzado una selección de productos en un folleto digital muy completo que cualquier cliente puede ver tranquilamente desde su casa.

Coste de calentar vivienda de 90 m2 (€/año)



Los baños suelen ser espacios sin mucha luz natural o con ventanas pequeñas, pero aun así, pueden ser lugares perfectos para decorar con plantas

Decora tu baño con plantas

Redacción.

Aunque la mayoría de la gente no lo sepa, el baño es una zona perfecta de la casa en la que puedes tener algunas especies. Los cuartos de baño son habitaciones cálidas, donde el aire se satura de humedad un par de veces al día con las duchas y baños de todos en casa. Incluso si no tienes ventana, podría bastar con dejar la puerta abierta para que se cuele algo de luz, porque piensa que en la naturaleza algunas variedades tropicales crecen bajo la sombra de grandes árboles y en ambientes muy oscuros.

¿QUÉ TIPO DE PLANTAS SE PUEDEN PONER EN EL BAÑO?

Las características concretas de esta zona de la casa van a condicionar el tipo de planta que puedes colocar en ella. La principal característica de las plantas perfectas para el baño es que absorben la humedad. Además, como seres vivos que son,

cada ejemplar cuenta con unas necesidades básicas que es importante conocer para garantizarles un entorno adecuado.

Además, por lo general, tendrán que ser de pequeño tamaño salvo que no estemos justos de metros cuadrados.

Para ayudarte a decidir, echa un vistazo a estas plantas perfectas para el baño.

ESPATIFILO

Pueden vivir en ambientes de temperatura superior a los 18°, con lo que el calor del baño no es un problema. Lo único que debes evitar son las corrientes de aire. Son muy duraderas y, además, consiguen absorber los contaminantes del aire.

HIEDRA

No necesita mucha luz y con su variedad de verdes, da mucha vida al cuarto de baño. Le encanta la humedad y resulta muy útil para dificultar la aparición de mohos.



Las características concretas de esta zona de la casa van a condicionar el tipo de planta que puedes colocar en ella.



El truco es elegir variedades que crecen sin casi sol y en ambientes muy húmedos.

CALATEA ORNATA

La calatea (Calathea ornata) es una planta de origen tropical que necesita luz moderada y siempre indirecta, con un color y un porte que elevarán la decoración del tuyo. Al ser capaz de absorber bastante humedad, se desarrollará muy bien en él.

Le gusta la humedad pero no el encharcamiento, mantén el sus-

trato ligeramente húmedo durante todo el año, pero en invierno es mejor esperar a que se seque entre riegos. En cuanto a temperatura, al ser una planta tropical, lo ideal es que esté entre 18 y 25 grados.

CINTA

La cinta es una planta colgante de hojas muy luminosas y de cuidado fácil. Tolera los lugares en sombra o semisombra. Su capacidad de absorción de la humedad ambien-

tal es tan grande que es perfecta para el cuarto del baño. Además, purifica el ambiente ya que filtra el formaldehído del aire.

HELECHOS

Aprovecha que son plantas perfectas para el baño. Agradecen la humedad, así que el cuarto de baño, de nuevo, es un espacio ideal. Asegúrate de mantener húmeda la tierra pero sin empaarla.





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



La boca no es un sistema aislado y, por eso, sus enfermedades repercuten en otras partes del cuerpo

Por qué cuidar nuestra boca es un escudo para el resto de nuestro organismo



El Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental señalan que “una pobre salud oral, con caries y enfermedad periodontal, incrementa el riesgo de enfermedades sistémicas, pudiendo originar complicaciones cardíacas, pulmonares, problemas en el embarazo o empeorar una diabetes.

Pero hay mucho más en riesgo: la periodontitis no es solo una enfermedad de la boca, sino que se trata de una enfermedad inflamatoria y, también, sistémica: esto significa que puede dañar otros órganos y elevar el riesgo de sufrir otro tipo de patologías, o de agravarlas si ya las sufrimos. Así, el Consejo General de Dentistas de España y la Fundación Dental señalan que “una pobre salud oral, con caries y enfermedad periodontal, incrementa el riesgo de enfermedades sistémicas, pudiendo originar complicaciones cardíacas, pulmonares, problemas en el embarazo o empeorar una diabetes”. En este mismo sentido, un informe de la Organización Mundial de la Salud, publicado a comienzos de año, alerta de la importancia de la salud bucal como pieza clave de la salud general.

Las otras derivadas

- Diabetes.
- Enfermedad cardiovascular.
- Embarazo.

¿Cómo debemos protegernos?

Desde los primeros dientes hasta la edad adulta, el cuidado de la boca equivale al cuidado de la salud. La prevención es clave y, en este sentido, la higiene y el cuidado bucal son una pieza fundamental.

Redacción.

En este sentido la Estrategia Mundial sobre Salud Bucal, una iniciativa de la OMS, pone el foco en la importancia que tiene el cuidado de dientes y encías. La prevención aquí es clave, por eso la gama Vitis incluye principios activos con una potente acción que combate eficazmente la placa dental.

Un error que cometemos a menudo es el de pensar que la forma en la que cuidamos de nuestros dientes y encías solo tiene importancia para la salud bucal. Pero lo cierto es que las peculiaridades de la boca (tanto anatómicas como microbiológicas o funcionales) hacen de ella un órgano muy singular que, en caso de enfermar, puede repercutir de manera muy desfavorable en la salud del resto del organismo.

No podemos olvidar que, al fin y al cabo, la boca es la vía de entrada a dos de los sistemas que comunican nuestro organismo con el entorno: el aparato respiratorio y el aparato digestivo.

Tanto a través del aire que respiramos como de la comida y bebida que ingerimos, entran en la boca todo tipo de microorganismos, y esta peculiaridad contribuye a que la cavidad oral esté colonizada por centenares de cepas diferentes de bacterias, virus y hongos.

Tranquilos:

Esta colonización, en principio, es positiva. El problema surge cuando se produce una disbiosis, es decir, cuando se altera el equilibrio de los microorganismos que pueblan nuestra boca. Este desequilibrio puede producirse por factores genéticos (hay personas con una mayor predisposición), y también factores relacionados con nuestro estilo de vida: una alimentación inadecuada, consumo de tabaco o una mala higiene bucal. En estos casos, se facilita la aparición de las enfermedades periodontales (gingivitis y periodontitis), que pueden terminar destruyendo las encías e, incluso, causar la pérdida de piezas dentales.

Cuatro opciones seguras y sin tóxicos para aliviar el dolor de encías cuando los niños comienzan el proceso de dentición

Los mejores mordedores para nuestros bebés



Redacción.

Los mordedores para bebés contribuyen a aliviar el malestar que les genera la aparición de los primeros dientes. La mayoría se presentan con diseños atractivos, dinámicos y lúdicos para que los bebés puedan jugar con ellos al tiempo que se los llevan a la boca.

Llaves de dentición refrigerantes

Estas llaves que cuelgan de un aro ayudan al bebé a morder durante el proceso de dentición y calmar sus encías. Están recomendadas para niños a partir de tres meses porque consiguen refrescar de forma agradable además de estimular los labios y la lengua. En su fabricación se han utilizado materiales no tóxicos.

Relleno de gel

El mordedor está diseñado para que las pequeñas manos de los niños lo puedan sostener fácilmente. Además, incluyen distintas formas y colores para mejorar la motricidad. En su interior cuenta con un gel 'puro hielo' para que se mantenga frío durante más tiempo.

Mordedor y sonajero para bebés

Otra propuesta que se oferta en tres versiones y colores diferentes (amarillo, verde y rosa) y que además de mordedor funciona como sonajero. Tiene un diseño alegre y divertido para despertar su interés y permite

calmar las encías de los bebés cuando se enfrentan a los dolores propios de la dentición.

Libre de tóxicos

El diseño de este mordedor favorece que los niños lo agarren fácilmente e incluye otros reclamos como una tela crujiente y una esfera giratoria para estimular su curiosidad e imaginación. Está fabricado en un material seguro libre de ftalato y BPA.

Osito mordedor de lactancia

Otra opción para calmar las encías de los bebés y su necesidad de morder es optar por un mordedor de este tipo, que gracias a su agarre evitará que se caiga. Está fabricado en silicona y está libre de materiales considerados tóxicos como el BPA o los ftalatos. Otra ventaja es que es un producto muy fácil de limpiar.

Mordedor para bebé de silicona

Se trata de unos juguetes diseñados para que los niños lo puedan morder cómodamente. Están fabricados en silicona, son muy flexibles, y aportan un buen soporte en la fase dental del bebé. Con ellos los niños pueden masajear suavemente las encías y estimular el crecimiento de los dientes.

Con figuras de animales y frutas En el pack se incluyen tres figuras: una con forma de jirafa y otras dos con forma de alimentos. Se pueden meter en el congelador o la nevera para que estén fríos y alivien mejor el dolor de encías. La figura de maíz también se puede utilizar como cepillo de dientes.



**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)

Algeciras 1 - Deportivo 2

Oscar Cano en la rueda de prensa post partido, no mereció llevarse los tres puntos

Soriano rescata al RC Deportivo para darle la segunda victoria consecutiva



Redacción.

El Deportivo según aseguró Oscar Cano en la rueda de prensa post partido, no mereció llevarse los tres puntos, pero Soriano con su gol permitió la segunda victoria consecutiva y dormir cuarto en la clasificación, en puestos de playoff.

Aunque el juego no sea de lo mejor o lo más brillante del Deportivo, lo cierto es, que desde la llegada de Óscar Cano al banquillo blanqui azul, se ha conseguido estabilizar en cuanto a resultados, lleva cuatro partidos en el banquillo y ha cosechado tres victorias y una sola derrota, en Valdebebas ante el Real Madrid Castilla.

Para el encuentro ante el Algeciras, dio entrada a Lapeña que regresaba después de su sanción ante el Sance donde jugó y rindió Jaime, y Olabe en el centro del campo por un Isi Gómez que no pudo viajar por lesión.

A los trece minutos, Svensson que esta siendo el delantero titular con Cano, descorchando la botella de su cuenta particular para poner el primer gol, pero antes del descanso, un error en el despeje de Lapeña, provocó el empate del Alge-



ciras.

En la segunda parte el Deportivo entró igual que finalizó la primera parte, con el equipo muy metido en su área, más que jugar con el sistema 4-3-3, parecía que se jugaba con defensa de 5, ya que Villares se incrustaba entre Lapeña y Pablo Martínez, de hecho el centrocampista de Villalba sufría más

de la cuenta, con pérdidas de balón, Roni pudo anotar hasta en dos ocasiones, pero un Ian Mackay, que tuvo que ser sustituido por Edu Sousa por problemas en el hombro al final del encuentro, las desbarataba.

En el minuto 81, Soriano, tras recibir de Rubén Díez ponía el defi-

nitivo 1-2 para el Deportivo, que escala a falta de resultados y partidos por jugarse, hasta la cuarta plaza.

El próximo sábado el conjunto coruñés descansará en Liga, que volverá el 20 de noviembre, pero tiene cita con la Copa del Rey el sábado 12 de noviembre ante el Guijuelo.

Albita desequilibra el Victoria

Victoria de A Coruña y Umia disputaron un competido encuentro en el Rodrigo García Vizoso. Los dos técnicos propusieron diversas variantes a lo largo de un choque que dejó a las cebras con la posesión y concluyó con las vikingas empleando a tres atacantes y el resto del equipo volcado sobre el área local. Albita hizo el único gol del encuentro al remachar un penalti que le había rechazado Pipa.

La matinal soleada invitaba a jugar al fútbol y los dos equipos depararon un bonito espectáculo, de pocas ocasiones de gol, de variantes tácticas, sabiendo cuales eran las virtudes propias y donde condicionar al rival. Dos dibujos y planteamientos diferentes acabaron dejando que el Victoria manejase la posesión. Noa, haciendo un trabajo excelente, limitaba a Tati con una fuerte presión. Al Victoria le costó disponer de pases limpios más allá de la divisoria. El segundo tiempo caminó por similares veredas. Las contendientes pelearon hasta el límite de sus fuerzas. El Umia lo intentó con un par de llegadas a la última línea y un centro peligroso desde la izquierda, resuelto con seguridad por Álvaro. El Victoria ganó al Umia, suma su cuarto triunfo consecutivo y el cuadro de Barrantes marcha habiendo dejado una excelente imagen, aunque sin lograr su objetivo.



GAIA LOGOPEDIA Y PSICOLOGIA

Evaluación, Diagnóstico, Tratamientos Personalizados

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

Teléfono y whatsapp
681 270 833

aia

www.gaialogopediaypsicologia.com

El campo se encontraba un poco pesado debido a las lluvias de días anteriores y se notó mucho la hierba cortada en las calles

Celebrada la Final del Circuito Senior 2022 en Xaz

Redacción.

El pasado 26 de octubre se pudo celebrar la final del Circuito Senior, que se había aplazado debido al mal tiempo.

Con un gran ambiente entre los jugadores aunque se temía que las lluvias y el viento molestaran mucho a los participantes, al final no fue así y el día ayudó a obtener buenos resultados. El campo se encontraba un poco pesado debido a las lluvias de días anteriores y se notó mucho la hierba cortada en las calles, pero los greens estaban, como siempre, excelentes para disfrutar de este magnifico campo que es Xaz



CUADRO DE GANADORES PRUEBAS CIRCUITO SENIOR

SCRATCH

1º PRUEBA

José Tarrío Cespón

2º PRUEBA

José Antonio

Suárez Romar

3º PRUEBA

Francisco Javier

Aneiros Peña

4º PRUEBA

José María

Fantova Rodríguez

FINAL:

Francisco Jémez Martín

HÁNDICAP

Juan Carlos Pérez Souto

José Carlos Flores Fernández

José Ignacio Miguens

José Manuel Dopico Dopico

Juan Antonio Peña Cupeiro



Grelo, presta servicios para particulares y empresas en Galicia, ofreciendo en toda la comunidad tanto telefonía móvil como telefonía fija e internet (fibra o 4G para zonas rurales)

Grelo, el operador de telefonía para gallegos

Grelo Comunicaciones.

El nacimiento en 2018 de la compañía gallega, con sede en Betanzos (A Coruña), tuvo en parte su origen en el descontento que sus impulsores percibían en los usuarios de telefonía que detectaron que España es el país de la Unión Europea donde más personas se declaran descontentas con su compañía de comunicaciones, por lo que se decidieron a lanzar una nueva operadora con la idea de conseguir lo contrario.

Lograr el máximo número de clientes satisfechos

El director general de la compañía, José Manuel Díaz, con amplia experiencia en el sector de las telecomunicaciones, subraya que Grelo nació con el objetivo de ofrecer una excelente relación calidad precio. *“Contamos con la máxima cobertura y velocidad del mercado en Galicia a tarifas competitivas”,* explica. *“Nos caracterizamos también por una atención personalizada. Cada cliente recibe atención de una misma persona, con un servicio postventa rápido, y otra cosa que nos distingue es que ofrecemos unas tarifas claras que no aumentan al cabo de unos meses de contrato”.*

Servicios de telefonía e internet para particulares y empresas gallegas

Grelo, presta servicios para particulares y empresas en Galicia, ofreciendo en toda la comunidad tanto telefonía móvil como telefonía fija e internet (fibra o 4G para zonas rurales). En relación a las empresas ofrece servicios adaptados a las

necesidades de cada empresa gallega, incluyendo centralitas virtuales, ip fija o soluciones 4G.

Comprometidos con las conexiones de internet y móvil en Galicia

Atención personal desde Galicia. Somos gallegos y estamos cerca de ti, queremos que tus consultas o dudas se solventen de inmediato. Por eso contamos con nuestro propio servicio de atención al cliente en Galicia, y ofrecemos atención presencial, en nuestra oficina de Betanzos, telefónica o por mail. Elige tú como quieres hablar con nosotros. Ofrecer internet de alta velocidad en cualquiera zona de Galicia con una buena relación calidad/precio. Llegamos con nuestra fibra a las cuatro provincias gallegas (A Coruña, Lugo, Ourense y Pontevedra). Para las zonas rurales gallegas, que no dispongan

de cobertura de fibra, disponemos de servicios 4G ilimitados para zonas rurales. Podrás disfrutar de una conexión a internet de alta velocidad en cualquier pueblo gallego. Tarifas competitivas y que se entienden. Te ofrecemos un contrato claro en el que lo que firmas será lo que pagues al final de mes, sin sorpresas y sin subidas de precio.

Tres claves:

- Tarifas competitivas y claras.
- Atención personalizada desde Galicia.
- Conexión a internet de alta velocidad en cualquier pueblo gallego.



Grelo Comunicaciones se adapta a las necesidades tanto de particulares como de empresas con centralitas virtuales, IP fijas o soluciones 4G



GRELO.GAL | 881 821 100

PÁSATE A GRELO

Fai coma min

FIBRA 100 + 2 MÓBILES + FIXO
31,95€
 FIBRA 100Mb | MÓBIL 10GB + MÓBIL 3GB | FIXO*

INTERNET RURAL 4G ILIMITADO + MÓBIL
38,90€
 4G ILIMITADO + ROUTER + MÓBIL 30GB



* TARIFAS

* Inclúe chamadas ilimitadas a fixo e 60 minutos a móbiles. Cota de liña e I.V.E. incluído.

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:

Muchas gracias por su atención, le explico a continuación mi caso. Llevo trabajando más de un año como instalador de fibra óptica por cuenta ajena (en un principio me quisieran contratar en la modalidad de falso autónomo pero hubo problemas con el personal y la empresa desistió de ese ofrecimiento) De todas formas, quiero centrar el problema que vivo hoy, esto fue agua pasada. Voy al grano con el problema. En mi empresa han decidido que los últimos 5 días del mes de agosto me los van a abonar en el mes de septiembre, sin darnos una razón aparente. ¿Hasta que punto eso es legal si yo los trabaje? No sé qué opciones tenemos ante esto que me parece un injusticia. Quiero aclarar que esta medida es nueva y creo que es una "venganza" a ciertas reivindicaciones que encabezamos hace unos meses algunos trabajadores por razón de

cambios de horario. Gracias anticipadas por su respuesta.

Estimado cliente.

Generalmente el salario se paga a mes vencido. Es decir, lo devengado en el mes de octubre se debería pagar en la nómina del mes de agosto, sea pagado el 31 de agosto o el 1 de septiembre, o cuando sea la fecha habitual de pago de la empresa. Si el abono habitual se realiza el día 1, pues el día 1 o el siguiente día hábil deberían ingresar la nómina de todos los días trabajados en octubre. Lo contrario es pagar con retraso el salario. Todo esto que le infomo es conforme con los usos, por demás extendidos y comunes a la mayoría de entornos laborales, y consecuencia directa de la aplicación del artículo 29 del Estatuto de los Trabajadores, cuya parte relativa al devengo y liquidación del salario, paso a copiarle a efectos ilustrativos.

Artículo 29. Liquidación y pago.

1. La liquidación y el pago del salario se harán puntual y documentalmente en la fecha y lugar convenidos o conforme a los usos y costumbres. El período de tiempo a que se refiere el abono de las retribuciones periódicas y regulares no podrá exceder de un mes. El trabajador y, con su autorización, sus representantes legales, tendrán derecho a percibir, sin que llegue el día señalado para el pago, anticipos a cuenta del trabajo ya realizado.

También tengo que informarle que si ustedes lo reclamasen por una vía judicial o intenta una conciliación con la empresa en el servicio de mediación, conciliación y arbitraje de su provincia, todos estos trámites conllevan un tiempo, como es fácil colegir. Personalmente yo pondría de manifiesto mi disconformidad con la empresa, usted junto con más trabajadores si hubiera, en una comunicación interna

que la envíen, a los efectos de dejar constancia de lo que está sucediendo, de que discrepamos de ese proceder y con esto intentar frenar en lo sucesivo esa práctica, por demás, claramente ilegal. Si fuese usted, tomaría acciones legales sólo para el caso de que esta situación se reproduzca en meses sucesivos. Quizás si el retraso es únicamente de un mes no considero conveniente tomar ninguna acción legal, entre

otras cosas porque los trámites legales suponen una pérdida de tiempo considerable y cuando sea resuelto usted ya va habrá cobrado esos 5 días pendientes del mes en la nómina siguiente. Pero si esta situación se vuelve endémica, con sucesivos retrasos en el pago de los sucesivos meses que se generen, en ese caso si se podría valorar tomar medidas legales.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



¿Por qué nos sentimos peor en esta época del año? Así puedes combatir la astenia otoñal

Claves para superar la astenia otoñal

Redacción.

El otoño es una época de cambios, su llegada marca la vuelta a la rutina, la bajada de las temperaturas, el empeoramiento del tiempo en general y menos horas de luz, lo que puede suponer un gran impacto negativo en nuestro bienestar físico y emocional. Nos inunda la sensación de cansancio y nos sentimos con falta de energía.

La astenia otoñal es la sensación de cansancio, fatiga corporal, debilidad, desgana o apatía y surge como consecuencia del cambio de estación. Al cuerpo y a la mente le cuesta adaptarse a los nuevos horarios, a los días más corto y menos luminosos. De ahí ese cansancio o agotamiento mental y físico.

Este tipo de sensación no tiene síntomas aparentemente graves y a medida que van avanzando los meses desaparece. Entonces,

¿Cuáles son sus causas principales?

La disminución de la luz y la bajada de temperaturas tienen un efecto sobre nuestros biorritmos, modificaciones en el ciclo sueño-vigilia y del metabolismo, y esto acaba teniendo un efecto sobre el estado de ánimo debido a cambios en las secreciones hormonales.

Sus síntomas principales son: alteraciones en el sueño (normalmente necesidad de dormir más), apatía, cansancio, debilidad, falta de apetito o exceso, tristeza, irritabilidad o cambios en el estado de ánimo.



¿Cómo combatir la astenia otoñal?

Lleva una dieta sana y equilibrada: Es muy importante para recibir todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo y la mente, además de fortalecer el sistema inmunológico.

Un descanso reparador: Otra recomendación para combatir el cansancio que acompaña la astenia otoñal es permitir que nuestro cuerpo descanse, se relaje y recupere la energía perdida durante el día de forma correcta.

Asegúrate de dormir en torno a 8 horas cada día. Además, se recomienda adelantar la hora de acostarse y adelantar la hora de levantarse para aprovechar las horas de luz.

Ejercicio físico:

Practicar ejercicio ayuda a liberar estrés y aumentar la segregación de endorfinas, que son neurotransmisores que contribuyen a mejorar el estado de ánimo y a conseguir un estado pleno de bienestar.

Luz solar:

Aprovecha todos los días un rato para exponerte a la luz solar. Esto va a ayudar con la mejora del estado de ánimo y las sensaciones positivas. Durante 15-20 minutos todos los días, siempre con la protección adecuada.

Salud mental:

Intenta mantener el contacto con las personas que más te importan, ya que estos actuarán como protectores de la salud mental.

La duración habitual de la astenia otoñal es corta, durante el periodo que se corresponde con el tiempo que el organismo necesitará para adaptarse a la nueva situación, por lo que, con las pautas anteriormente descritas, podríamos sobrellevarla sin necesidad de recibir una ayuda profesional.





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.ahoratuesteticaeybienestar.com



686 108 982

La Formación Profesional es una ventana educativa que cada año es más solicitada por alta empleabilidad

Qué es la FP Dual y qué ciclos se pueden estudiar en la provincia de A Coruña

Redacción.

La Formación Profesional es una rama educativa que cada año gana en interés por su alta empleabilidad. Tanto es así, que tanto las autoridades educativas como las empresas están centradas en promocionar este camino profesional. Una meta que tiene como protagonista la conocida como FP Dual, un tipo de formación que entrelaza la enseñanza de conocimientos teóricos y en la práctica en empresas.

¿Qué es la FP dual?

La Consellería de Cultura, Educación e Universidades explica que la FP Dual es modalidad de formación profesional que tiene por objeto la cualificación profesional de las personas en régimen de alter-

nancia de la actividad laboral en una empresa con la actividad formativa en un centro educativo. Así, este tipo de enseñanza se basa en tres pilares: la formación curricular (específica del ciclo formativo), el trabajo en la empresa y la formación complementaria (específica de los procesos productivos de la empresa).

Las ventajas de este tipo de experiencia es que los alumnos percibirán una remuneración desde el inicio de su periodo de estancia en la empresa. Un pago que se calcula mediante la cuantía establecida en el convenio colectivo o, en su defecto, la cuantía del salario mínimo interprofesional. Además, la Consellería explica que en esta modalidad se consigue una mayor facilidad para la inserción en el mercado laboral.

FP Dual: requisitos, duración y admisión

El acceso a esta modalidad de FP se basa en cumplir los requisitos académicos exigidos para acceder a los ciclos de grado medio y superior, tener dieciocho años cumplidos o más en el año natural en que se inicie el ciclo formativo y no haber realizado previamente un contrato de formación y aprendizaje.

Sobre la duración, este tipo de formación se puede repartir en dos o tres años hasta cubrir las 2.000 horas, de las que el 33% deben ser en la empresa. Y, respecto a los plazos, el periodo de admisión se suele producir en el mes de junio, y se realiza a través del portal educativo www.edu.xunta.es/fp.

Ciclos de FP Dual que se pueden estudiar en la Provincia de A Coruña

Listado de FP Dual de grado medio y superior que se puede estudiar en la provincia de A Coruña, según datos de la lista para todo Galicia que la Consellería sacó para el curso 2021-2022.

- Producción agroecológica en el IES de Arzúa, Arzúa.
- Actividades Comerciales en el IES Punta Candieira, Cedeira.
- Automatización y robótica industrial en el IES Fernando Blanco, Cee.
- Atención a personas en situación de dependencia en el CIFP Ánxel Casal - Monte Alto, A Coruña.
- Cuidados Auxiliares enfermería en el CIFP Ánxel Casal - Monte Alto, A Coruña.
- Cocina y gastronomía en el CIFP Paseo das Pontes, A Coruña.
- Confección y moda en el CIFP Paseo das Pontes, A Coruña.
- Servicios en restauración en el CIFP Paseo das Pontes, A Coruña.
- Electromecánica de vehículos automóviles en el CIFP Someso, A Coruña.
- Estética integral y bienestar en el CIFP Someso, A Coruña.
- Química industrial en IES A Sardiñeira, A Coruña.
- Desarrollo web en IES Fernando Wirtz Suárez, A Coruña.
- Comercialización de productos

alimentario en el IES Ramón Menéndez Pidal, A Coruña.

- Transporte y logística en el IES Ramón Menéndez Pidal, A Coruña.
- Gestión de ventas y espacios comerciales en el IES Ramón Menéndez Pidal, A Coruña.
- Mantenimiento electromecánico en el IES Urbano Lugrís, A Coruña.
- Mantenimiento de instalaciones térmicas y de fluidos en el IES Universidade Laboral, Culleredo.
- Mantenimiento electrónico en el IES Universidade Laboral, Culleredo.
- Mecatrónica industrial en el IES Universidade Laboral, Culleredo.
- Gestión del agua en el IES Universidade Laboral, Culleredo.
- Automoción en el IES de Curtis.
- Diseño en Fabricación Mecánica en el CIFP Ferrolterra, Ferrol.
- Energía renovables en el CIFP Ferrolterra, Ferrol.
- Instalación de producción de calor en el CIFP Ferrolterra, Ferrol.
- Mantenimiento electrónico en el CIFP Ferrolterra, Ferrol.
- Mecatrónica industrial en el CIFP Ferrolterra, Ferrol.
- Programación de la producción en fabricación mecánica en el CIFP Ferrolterra, Ferrol.
- Comercialización de productos

alimentarios en el CIFP Rodolfo Ucha Piñeiro, Ferrol.

- Gestión de ventas y espacios comerciales en el CIFP Rodolfo Ucha Piñeiro, Ferrol.
 - Una doble titulación sobre atención a personas en situación de dependencia y cuidados auxiliares de enfermería en el CEIP Leixa, Ferrol.
 - Automoción en el IES Ordes, Ordes.
 - Automoción en el IES Eduardo Pondal, Ponteceso.
 - Mantenimiento electrónico en el IES Plurilingüe Castro da Uz, en As Pontes de García Rodríguez.
 - Automación en el CIFP Coroso, Ribeira.
- www.edu.xunta.es/fp.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

El autor de thriller español más vendido de España y considerado uno de los mejores del mundo vuelve con una novela sobre la historia de una venganza, sobre tres mujeres que lo han perdido todo, incluso el miedo.

Desde hace unos años, cada lanzamiento del madrileño Juan Gómez-Jurado se convierte en un acontecimiento editorial. No es para menos si le echamos un vistazo a su carrera literaria.

'Todo Arde' es la historia de tres mujeres que lo han perdido todo, incluso el miedo. Es la historia de una venganza imposible sin ninguna posibilidad de éxito que comienza con un bote

de champú de Mercadona.

Sus protagonistas son Mari Paz Celeiro, una gallega dura, capaz de alistarse a la Legión, que por circunstancias de la vida lleva cinco años viviendo en su coche; Aura Reyes, una ejecutiva de éxito que va a entrar a la cárcel acusada de delitos económicos; y Sere Quijano, una ingeniera informática y hacker.

Poco más puede adelantarse de lo que ocurrirá en este thriller en el que Gómez-Jurado crea un universo completamente nuevo para sus personajes dispuesto a encandilar una vez más a sus seguidores que a partir de noviembre podrán hacerse con un ejemplar.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Soda / incluidas parroquias)

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

ESTRENOS DE CINE



Título: La Mujer Rey

Dirección: Gina Prince-Bythewood
Guión: Dana Stevens. Historia: María Bello, Dana Stevens

Reparto: Viola Davis, John Boyega, Lashana Lynch, Hero Fiennes-Tiffin, Thuso Mbedu, Jayme Lawson, Adrienne Warren, Sheila Atim, Masali Baduza, Jordan Bolger.

SINOPSIS: Una epopeya histórica inspirada en los hechos reales que sucedieron en el Reino de Dahomey, uno de los estados más poderosos de África en los siglos XVIII y XIX. La historia sigue a Nanisca, general de la unidad militar exclusivamente femenina y a Nawi, una recluta ambiciosa.

Fecha de Estreno: 25 de noviembre 2022



Título: Hasta Los Huesos: Bones And All

País: Italia.
Dirección: Luca Guadagnino. Guión: Dave Kajganich.

Reparto: Taylor Russell, Timothée Chalamet, Mark Rylance, Chloë Sevigny, Michael Stuhlbarg, André Holland, Jessica Harper, David Gordon Green, Francesca Scorsese, Jake Horowitz, Anna Cobb, Steven Terry Walker, Johanna McGinley, Christine Dye, Claudio Encarnacion Montero.

SINOPSIS: Marel Yearly (Taylor Russell) emprende un viaje a través del país para encontrar a su padre, al que nunca conoció, a la vez que busca comprender por qué siente la necesidad de matar y devorar a las personas que la aman.

Fecha de Estreno: 25 de noviembre 2022



Título: Los Constructores De La Alhambra

País: España. **Dirección:** Isabel Fernández.
Guión: Isabel Fernández, Margarita Melgar.

SINOPSIS: 1340. Sabiendo que su asediado Reino de Granada está condenado a desaparecer por el avance de los reinos vecinos, Yusuf I, el Sultán de Granada, se embarca en la construcción de un edificio que refleje el esplendor de su civilización y desafíe al olvido: los palacios de la Alhambra. Su visir, Ibn al-Jatib, poeta y genio adelantado a su época, participa en este colosal desafío. Pero cuando el hijo del sultán, Muhammad V, hereda el trono y lo involucra en las nuevas políticas de su reinado, el visir se debate entre las ideas de su antiguo mundo y el nuevo que está surgiendo.

Fecha de Estreno: 25 de noviembre 2022

CULTURA

Maite Ferreiro: «o Lugo Music Festival permítenos promocionar a cidade e achegar á veciñanza unha serie de actividades culturais de calidade»

Maite Ferreiro conversou co director Cristóbal Soler, presidente da asociación de directores de orquestra, e con Lorena Valero, de cara a comezar a traballar na organización deste evento para o ano 2023.

A concelleira de Cultura, Maite Ferreiro, mantivo unha xuntanza co presidente da asociación de directores de orquestra, Cristóbal

Soler, e coa mezzosoprano Lorena Valero, para avaliar o traballo realizado na edición 2022 do Lugo Music Festival e comezar a traballar nun novo encontro.

Maite Ferreiro destacou esta cita «como unha gran promoción da cidade, convertendo as rúas de Lugo nun escenario importante para a formación das directoras e directores e cantantes que participan

no encontro.» Ferreiro destacou que con esta iniciativa a área de Cultura e Turismo «busca achegar a Lugo un turismo de calidade, fuxindo das masificacións e apostando por unha ampla actividade cultural que poidan desfrutar tanto as veciñas e veciños de Lugo como as persoas que se achegan a pasar uns días», e engadiu «actividades como o Lugo Music Festival permítenos cumprir este obxectivo, posicionando a Lugo como un punto importante na formación musical».

A primeira edición do Lugo Music Festival contou coa participación de 14 directoras de orquestra e cantantes, que chegaron a Lugo procedentes de cidades galegas e do estado, ademais de participantes de outros países como Filipinas, México ou Colombia.



SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- ÁBACO • CÁRCAVA • CAUTIVAR • CÉLULA • CUCCHARILLA
- DEPORTE • JILGUERO • LUCHADORA • LUZ CASAL
- MONTSERRAT • OCLUSIÓN • SIMPSON



Maite Ferreiro.



Ya se nota el calorcito del invierno



SOLO PARA SOCIOS

Compra más, ahorra más



Cheque regalo de hasta 175€

(al comprar 4 o más emisores)

C.C. Marineda City
Avda Baños de Arteixo S/N
C.P. 15008 A Coruña
881 90 09 00

C.C. Parque Oleiros
Avda Das Mariñas, N-VI, Km. 585
C.P. 15171 Oleiros
981 61 93 20

PoL. Ind. Gándara
C.P. 15404 Ferrol
981 33 06 00

Compra en nuestras tiendas físicas por teléfono, a través de nuestra web o nuestra app

<https://www.leroymerlin.es/>



Envío a domicilio

2h Recogida en tienda **GRATIS**

219€ -13%
189€

LLAMA AZUL DE BAJO CONSUMO ECO 4,2 KW
REF. 82273485
★★★★★ 4,2

219€

ELECTRÓNICA ZIBRO LC 30
REF. 19113906
★★★★★ 4,4

Escanea el código QR para acceder a nuestro folleto y conocer nuestras mejores ofertas

