

gratuito mariñas

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 58



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MARZO - AÑO 2023



La Xunta licitará la nueva equipación de teleasistencia avanzada con una inversión de 11,5 millones de euros pág. 4



Paseo por la Comarca de As Mariñas pág. 6 y 7

Todas las provincias gallegas registraron caídas en el número de parados con Pontevedra a la cabeza seguida de A Coruña

Galicia cierra febrero con 10.417 desempleados menos que en 2022

El número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo bajó en 956 personas en febrero en Galicia, lo que supone un 0,66% menos que en el mes anterior, según datos publicados por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, recogidos por Europa Press. Esta cifra dista de la contabilizada a nivel nacional, ya que en el total de España el paro aumentó en 2.618 personas en el segundo mes del año, un 0,09% más que en enero. En concreto, febrero cerró en Galicia con 144.092 desempleados, 10.417 menos que en el mismo mes de 2022, cayendo un 6,74% de forma anual. Este descenso es similar a la media nacional, donde el paro cayó un 6,45% en los últimos 12 meses, hasta 2,91 millones de desempleados, 200.669 menos que en febrero del ejercicio previo.

Todas las provincias gallegas registraron caídas en el número de parados con Pontevedra a la cabeza, donde el desempleo cayó en 354 personas, un 0,63% menos que en enero. En A Coruña, este dato fue de 335 personas (-0,57%), mientras que en Lugo bajó en 210 personas (-1,52%) y en Ourense, en 57 personas (-0,34%).

Entre otras cifras, el 58,3% de los parados gallegos era mujer y un 4,07% tenía menos de 25 años. Por sectores, 4.739 parados pertenecían a la agricultura (-70), mientras que 14.780 eran de la industria (-271) y 10.064, de la construcción (-83). El sector servicios aglutinó 102.581 parados en febrero en Galicia (-842) y 11.926 de los parados gallegos no tuvo un empleo ante-



La conselleira de Promoción do Emprego e Igualdade, María Jesús Lorenzana, valoró los datos del paro registrado en el segundo mes del año.

rior (+310).

A nivel nacional, el número de parados registrados en las oficinas de los servicios públicos de empleo subió en 2.618 personas en febrero en relación al mes anterior (+0,09%) tras el fin de la campaña de rebajas e impulsado por el crecimiento del desempleo entre jóvenes, mujeres y extranjeros, según datos publicados este jueves por el Ministerio de Trabajo. El Departamento que dirige Yolanda Díaz ha destacado que el "leve" repunte del desempleo registrado en febrero, de "apenas" un 0,1% en térmi-

nos porcentuales, refleja "la tendencia de estabilidad en el mercado laboral".

La subida de febrero de este año, la segunda consecutiva tras la de enero, contrasta con el descenso en 11.394 personas experimentado en febrero de 2022, pero está por debajo de la media de febrero de los últimos 15 años, que arroja un incremento de 35.280 desempleados. Desde el inicio de la serie histórica comparable, en 1996, el paro ha subido en febrero en 13 ocasiones y se ha reducido en 15.

Tras el repunte de febrero, el número total de parados se situó en 2.911.015 desempleados, su menor cifra en un mes de febrero desde 2008, según ha destacado Trabajo. En términos desestacionalizados, el paro registrado disminuyó en el segundo mes de 2023 en 6.345 personas. En el último año el desempleo acumula un descenso de 200.669 parados, lo que supone un 6,4% menos, con un retroceso del paro femenino de 96.427 mujeres (-5,4%) y una caída del desempleo masculino de 104.242 varones (-8,2%).

Médicos gallegos convocan una huelga indefinida a partir del 11 de abril

Médicos de toda Galicia están llamados a la huelga indefinida que ha convocado la Confederación Estatal de Sindicatos Médicos (CESM) a partir del próximo 11 de abril ante la "lamentable" situación que atraviesa la atención sanitaria en la comunidad. "Necesitamos dar un golpe en la mesa y plantar cara", ha sostenido el presidente del sindicato CESM en Galicia, Ramón Barreiro, que responsabiliza del "caos" al Servizo Galego de Saúde (Sergas) y a la Consellería de Sanidad. La convocatoria de huelga, que el sindicato médico hace extensible a todos los profesionales sanitarios, se debe según Barreiro a la "inacción" de un Gobierno autonómico "que ha llevado a la sanidad pública a la quiebra" con recortes y privatizaciones.

A este respecto, el secretario general de CESM, Enrique Marra-López, ha indicado que "una de las razones por las que hoy estamos aquí es que se han hecho las cosas rematadamente mal". La situación sanitaria en Galicia, según los portavoces médicos, funciona "muy mal" a nivel asistencial y las condiciones laborales de sus profesionales son "muy precarias", algo que atribuyen a la "total falta de voluntad política" para abordar "cualquier propuesta de mejora".

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

Distribución gratuita
en los Ayuntamientos de:Culleredo, Cambre,
Betanzos, Sada, Oleiros,
Carral, Abegondo,
Bergondo, Arteixo
A Coruña, Miño, Puentedeume,
Naron y Ferrol.

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

"As Mariñas" no se hace
responsable de las opiniones
manifestadas por sus
colaboradores.

TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

OLEIROS

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

CAMBRE

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

CULLEREDO

Casa do Concello.....981677777
Ambulancia.....081
Centro Salud.....981666444
Aguas.....981612033
Guardia Civil.....981654875
Policía Local.....981677755
Protección Civil.....981651879
Taxi.....981665184
A Escada.....981664452
C. F. Pablo Picasso.....981664204
Centro de información ás mulleres
(CIM).....981654570
Centro municipal asociativo.....981652122Conservatorio de Música.....981667798
Edificio usos múltiples.....981665597
Servizos Sociais
de O Burgo.....981654570
Servizos Sociais
de Vilaboa.....981660079
Villa Melania.....981650077

ABEGONDO

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

BERGONDO

Concello.....981791252
Albergue de Gandarío.....981620005
Albergue Marina Española.....981620113
Cámara Agraria
de 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.....900444222Guardia Civil de Tráfico.....981637351
Centro de Salud.....981621900
Centro de Urgencias.....981621792
Taxis.....981620710
Autocares Calpita.....981620070
Autocares Eliseo Pita.....981620994
Puerto Deportivo Sada.....981619015
Club Náutico Sada.....981619018
Recogida de Aceites.....981606952
Albergue de Gandarío.....981791005
Camping San Pedro.....981617778
Camping Velo Mar.....981617076
Guardería.....981622601
Viaqua.....981620949
Fenosa (averías).....981147200
Pabellón Polideportivo.....981622566
Urgencias.....981621792

BETANZOS

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

A CORUÑA

Concello.....981184200
Ambulancia.....061
Bomberos.....080
Incendios Forestales.....085
Cruz Roja.....981221000Salvamento Marítimo.....981209541
Policía Local.....092
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
Grúas Municipales.....981298095
Casa Do Mar.....981170359
CHUAC.....981178000
Hospital Materno Infantil.....981285400
RENFE (información).....981150202
Aeroporto Alvedro.....981187200
Recaudación Municipal.....981184215
C. Municipal de Empleo.....981184399
Juzgado de Guardia.....981185238

CARRAL

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

ARTEIXO

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

Gascón ha explicado que, hasta ahora, cuando un contribuyente cometía un error tenía que rectificar su liquidación

Hacienda permitirá las autoliquidaciones rectificativas en caso de error

Redacción.

Con el nuevo procedimiento el contribuyente se beneficiará de la "absoluta agilidad" del sistema y podrá obtener "devoluciones prácticamente de manera inmediata".

El secretario de Estado de Hacienda, Jesús Gascón, ha avanzado que se va a introducir un cambio normativo para permitir a los contribuyentes presentar autoliquidaciones rectificativas en caso de haber cometido un error, un sistema más ágil que el que existe actualmente. Durante su comparecencia en la Comisión de Hacienda del Congreso de los Diputados, Gascón ha explicado que este cambio se introducirá como enmienda al proyecto de ley que transpone la directiva de cooperación administrativa en materia fiscal, actualmente en tramitación. Gascón ha explicado que, hasta ahora, cuando un contribuyente cometía un error tenía que rectificar su liquidación, un procedimiento similar al recurso que implica una importante demora



El secretario de Estado de Hacienda, Jesús Gascón.

en el tiempo. Con el nuevo procedimiento de autoliquidación rectificativa, el contribuyente presentará una segunda autoliquidación similar a la original, con lo que se beneficiará de la "absoluta agilidad" del sistema y podrá obtener

"devoluciones prácticamente de manera inmediata". Gascón ha apuntado que Hacienda también ha impulsado enmiendas en el ámbito de competencias de gestión para que, por ejemplo, se pueda aportar un documento contable

como medio de prueba o aclarar el secreto profesional de los asesores contables.

Por otra parte, ha señalado que la recaudación de 2022, pendiente de cerrar, se ha situado "en torno" a la de 2021 (15,1 % más) y unos 10.000

millones por encima de lo previsto en el plan presupuestario remitido a Bruselas, un incremento de los ingresos que continuará en 2023 aunque de forma más moderada. Sin dar detalles, Gascón ha apuntado que el aumento de recaudación del impuesto de sociedades en 2022 ha superado el 20 %, mientras que los crecimientos del IRPF y el IVA han rondado el aumento general "14 %, 15 %, 16 %" y el de impuestos especiales será más reducido.

Gascón también ha destacado que espera una "intensa" presidencia española de la Unión Europea en materia fiscal, ya que está pendiente de si se llega a un acuerdo en la OCDE sobre la distribución de los ingresos de las multinacionales. En caso de que este acuerdo se cierre, ha apuntado, podría necesitarse una directiva para regularlo en el ámbito europeo, mientras que, si no es así, los países comunitarios y la Comisión Europea tendrán que decidir si crean un impuesto específico. Asimismo, la presidencia española (en el segundo semestre del año) podría tener que afrontar otros proyectos fiscales, como la regulación de las sociedades pantalla, la unificación de los certificados de residencia o la devolución de retenciones.

Descubra la Nueva Generación de DAF

TRUCK INNOVATION AWARD 2022

INTERNATIONAL TRUCK OF THE YEAR 2022

XF XG+ XG

Mabesoa

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

DAF

www.mabesoa.com

En este sentido, la conselleira recordó que la Xunta convertirá en inteligentes todas las residencias de mayores públicas autonómicas

La Xunta licitará la nueva equipación de teleasistencia avanzada con una inversión de 11,5 millones de euros



La conselleira de Política Social e Xuventude, Fabiola García.

Redacción.

La conselleira de Política Social e Xuventude, Fabiola García, anunció que en las próximas semanas la Xunta de Galicia licitará por 11,5 millones de euros la nueva equipación que actualizará el programa de teleasistencia, que permite que las personas mayores puedan vivir en sus hogares al tiempo que están seguras y atendidas. Con esta inversión se podrá afianzar la modalidad avanzada de la iniciativa a más de 10.000 gallegos.

Por lo tanto, el Gobierno gallego mejora este servicio y garantiza que los beneficiarios pasen de un botón universal a una atención más adaptada a sus necesidades. De este modo, la nueva equipación constará de sensores en los hogares que alerten del humo o de posibles

fugas de gas; de un dispositivo móvil o reloj digital que permitirá a las familias tener un control a tiempo real de la geolocalización del usuario; y con controles específicos para aquellas personas con deterioro cognitivo que se puedan desorientar o se alejen de la zona delimitada como segura.

Además, en este proceso de mejora del programa, el pasado año el Gobierno gallego renovó el diseño del servicio para hacerlo más identificable por parte de los usuarios y amplió la flota de vehículos que emplean los trabajadores de la teleasistencia.

La conselleira de Política Social e Xuventude subrayó la apuesta de la Administración autonómica por el uso de la tecnología para mejorar y garantizar la atención a mayores. En este sentido, recordó que la

Xunta convertirá en inteligentes todas las residencias de mayores públicas autonómicas.

Asimismo, Fabiola García recordó que desde la Xunta de Galicia se está poniendo a disposición de las personas mayores todas las facilidades y servicios para que puedan decidir dónde y cómo vivir esta etapa de sus vidas. De esta manera, el Gobierno gallego ya tiene más de 100 casas del mayor en funcionamiento; destina 112 millones de euros al Servizo de Axuda no Fogar; tiene en marcha las unidades móviles del programa de Coidados Porta a Porta, que ya ha atendido a más de 35.000 mayores; y a través del Comer na casa lleva más de 14.000 menús semanales a la casa de 2.000 personas.

Así lo ha indicado

Covadonga Salado, directora del (Intecmar)

Galicia refuerza su capacidad de predecir eventos marinos extremos y actuar ante cualquier emergencia

Redacción.

El Instituto Tecnológico para o Control do Medio Mariño y MeteoGalicia participan en el proyecto europeo MyCoast con el objetivo de mejorar la capacidad de gestión de riesgos en el Espazo Atlántico y el sistema de respuesta ante cualquier emergencia marítima o costera.

Así lo ha indicado la directora del Instituto Tecnológico para o Control do Medio Mariño de Galicia (Intecmar), Covadonga Salado, durante la inauguración de una mesa de trabajo titulada Herramientas para abordar los riesgos en los observatorios costeros y celebrada al amparo de esta acción de investigación europea. La representante del centro dependiente de la Consellería do Mar, que estuvo acompañada por el subdirector xeral de Meteoroloxía e Cambio Climático de la Consellería de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda, Isaac Gómez, recordó que el objetivo de esta iniciativa europea es mejorar la capacidad de los sistemas de gestión de riesgos en el Espazo Atlántico mediante una mayor coordinación entre países y regiones construyendo a la creación de un observatorio operacional transnacional que ofrezca más datos e información valiosa.

Con cuyo objeto, los integrantes de MyCoast -15 socios de cinco países a los que se añaden otros siete organismos asociados abordarán la coordinación de

los distintos observatorios costeros con la finalidad de que las sinergias conseguidas permitan desplegar herramientas para actuar en episodios como inundaciones por eventos marinos extremos, seguridad marítima o prevención y mitigación de la contaminación costera. En este contexto, la directora del Intecmar subrayó que Galicia aportará su experiencia en iniciativas como el observatorio costero RAIA, de la Euroregión Galicia-Norte de Portugal, en el que se disponen de sistemas avanzados de observación y predicción costera. Por su parte, el subdirector xeral de Meteoroloxía e Cambio Climático destacó la importancia de contar con información océano-meteorológica de alta calidad en el litoral gallego, que ayude a gestionar los riesgos costeros, aprovechando para ello las capacidades de las regiones participantes. Asimismo, Isaac Gómez recalcó que, en el contexto del cambio climático, estos riesgos podrán verse incrementados en el futuro, por lo que la Xunta continuará trabajando junto con otras instituciones tanto de España como de Europa con el fin de incrementar la resiliencia del litoral. En el proyecto MyCoast participan seis organismos de España: el Intecmar, MeteoGalicia, la Universidad de Santiago de Compostela (USC), el centro tecnológico vasco AZTI (que ejerce de coordinador), el Instituto Español de Oceanografía (IEO) y Puertos del Estado. A ellos se añaden tres de Portugal (el Instituto Superior Técnico de Lisboa, el Instituto Hidrográfico de la Marina lusa y la empresa Qualitas Instruments), dos de Francia (el Servicio Hidrográfico y Oceanográfico Naval y el instituto nacional de investigación marina integrada Ifremer), tres del Reino Unido (el Centro de Ciencias Ambientales, Pesqueiras y Acuícolas (Cefas) de Inglaterra y Gales, el Laboratorio Marino de Plymouth y la Marina escocesa) y uno de Irlanda, el Instituto Marino Irlandés. Esta iniciativa está financiada por el programa de cooperación transnacional europeo Interreg Espazo Atlántico y pretende fortalecer la coordinación entre los distintos observatorios costeros que intervienen en la investigación.

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

La Xunta abre 32 listas de contratación temporal en la administración

La Xunta ha abierto desde el 1 de marzo, la inscripción en 32 listas de contratación temporal para trabajar en la administración, un plazo que concluirá el próximo 2 de mayo.

Según publica el Diario Oficial de Galicia (DOG), 24 de estas listas son para personal funciona-

rio y el resto (8) para personal laboral.

Entre otros servicios, las listas permiten acceder a puestos de trabajo en centros formativos, centros de atención a personas con discapacidad o en residencias de mayores.

La conselleira de Promoción do Emprego e Igualdade, María Jesús Lorenzana, anunciou que la Xunta de Galicia dará continuidade al Plan Emprega Xuventude este ano

Galicia destinará 30 millones de euros para incorporar jóvenes al mercado

Redacción.

La conselleira, acompañada del delegado territorial de la Xunta en Lugo, Javier Arias, visitó las instalaciones del grupo Jim Sports, empresa que se benefició del Plan Emprega para incorporar a jóvenes trabajadores a su plantilla.

De hecho, Lorenzana destacó “el papel decisivo” que esta firma radicada en Palas de Reis tiene para la economía local, provincial y autonómica. Puso en valor la trayectoria de esta compañía, durante más de 25 años, hoy integrada por siete firmas, que dan trabajo a más de 120 personas.

“Proyectos como el que estamos conociendo muestran que se puede emprender y se puede crear una actividad empresarial de primer nivel desde cualquier rincón de nuestra comunidad autónoma”, afirmó la conselleira de Promoción do Emprego.ma”.

Podrán llegar a los 5.600 euros por negocio

Ayudas de la Xunta para la digitalización del comercio local y talleres artesanos

Redacción.

La Xunta ha anunciado que desde el 1 de marzo, los comercios de proximidad y talleres artesanos podrán solicitar las ayudas de la Administración, de hasta 5.600 euros por negocio, destinadas a incentivar la digitalización de sus establecimientos y servicios. El vicepresidente primero y conselleiro de Economía, Industria

e Innovación, Francisco Conde, ha informado de estas ayudas a los asistentes al ciclo Networking Galicia Empresa, organizado en colaboración con la Cámara de Comercio de Pontevedra, Vigo e Vilagarcía de Arousa. Os retos que afronta el tejido empresarial gallego y que su ejecutivo trabaja para que empresas y autónomos "encuentren un camino fácil para desarrollar sus planes de negocio"

Anúnciate en esta sección... te encontrarán empresas muy cerca de ti

PESCADERÍA Sada

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

RB ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasenin
J. Antonio Boedo Regueira
Fax: 981 778847
E-mail: info@rañayboedo.es

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

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

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATIA
TRATAMIENTOS FACIALES, CORPORALES Y ENERGÉTICOS
DEPLIACIÓN ORGÁNICA

Naturalisima

AV. JOSÉ CABALLA NAUTERA 40-42 BETANZOS
TELÉFONO 42330888
WWW.NATURALISIMAWEB.COM

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

RECEPCIÓN 98-00000 - RECEPCIÓN 98-00000

restaurante - parrilla

Le Finca

ASADOR

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

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

LEO'S CAFÉ



C/Pontedeume N° 10
15160 SADA

Levado completo con cera **15€**

LUIS SUAREZ

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.: 981 942 688
levadoyengrasesuarez@hotmail.com

FLORISTERIA RECOUSIÑAS

floristeriarecouinas@gmail.com

CANAL Santa Fernández
Nº 25 / C.P. 15610
659.00.76.78

O Burgo Culleredo

TREBOL MODA HOMBRE

C/ Cortaduría, nº 5
15160 SADA Telf. 981 624 005

As Mariñas abarca los ayuntamientos de Abegondo, Aranga, Arteixo, Bergondo, Betanzos, Cambre, Carral, Coirós, Culleredo, Curtis, Irixoa, Miño, Oleiros, Oza-Cesuras, Paderne, Sada y Sobrado

Comarca de As Mariñas

Redacción.

Estas son tierras con un gran patrimonio artístico y monumental. Como el Monasterio de Sobrado dos Monxes, una obra maestra del Renacimiento y del Barroco en Galicia.

Betanzos es perfecta para un paseo entre monumentos y casas señoriales y después hay que probar su deliciosa tortilla de patatas.

En Cambre se encuentra una joya oculta, la iglesia románica de Santa María; y también uno de los espacios mágicos de Galicia, el bosque de Cecebre, escenario de la novela "El bosque animado". En Sada nada como tomarse un café en "La Terraza", un espectacular edificio modernista. En Bergondo, el Pazo de Mariñán y sus famosos jardines al borde del mar, entre los que destacan el jardín francés y el de las camelias. En Arteixo, la playa de Barrañán, la preferida de nudistas y surfistas.

Patrimonio

En Betanzos se encuentra el primer parque temático de Occidente, el Parque do Pasatempo. El Camino Inglés atraviesa en este geodestino

los ayuntamientos de Miño, Paderne, Betanzos y Abegondo en la variante procedente de Ferrol y los ayuntamientos de Culleredo, Cambre y Carral en la variante que comienza en el puerto coruñés. El Camino do Norte pasa por el de Sobrado.

Pero también en el resto de los ayuntamientos que componen A Coruña e As Mariñas se pueden descubrir lugares increíbles, llenos de historia, de tradición, de belleza y de naturaleza intacta. Castros como los de Alvedro en Culleredo, el de As Flores en Coirós, el de Samoedo en Sada, o los de Vilar de Corna o Baiuca en Oza-Cesuras o los megalitos de O Xalo en Carral, son el legado de los antiguos habitantes de estas tierras que sobrevive en el paisaje de As Mariñas.

La arquitectura religiosa de la zona atesora importantes construcciones que, en buena parte, forman parte del inventario de Bienes de Interés Cultural. Tal es el caso de iglesias como las de Santa María de Azogue y San Francisco en Betanzos, la iglesia del antiguo monasterio de San Nicolao de Cis en Oza-Cesuras o la iglesia de Santa María de Dexoen Oleiros. Otros monumentos de gran relevancia en la

zona son Santa María de Cambre (una auténtica joya del románico gallego), la iglesia de Santiago do Burgo en Culleredo, el convento de San Salvador en Bergondo, las iglesias de San Paio y San Pedro en Aranga y la iglesia ojival de Santiago en Betanzos.

Entre la arquitectura civil vale la pena conocer el Edificio La Terraza en Sada, el Pazo de Anceis en Cambre, el puente medieval de O Burgo entre Cambre y Culleredo, el Pazo de Figueroa en Abegondo o el puente medieval sobre el río Baxoi en Miño. El Pazo de Mariñán (en Bergondo), dentro de la ruta de la camelia, está situado junto a las marismas de Betanzos a las que se asoma desde sus jardines.

Espacios naturales

As Mariñas es un destino en el que la naturaleza brota para agasajar al visitante con parajes únicos. Las riberas del Mero y el embalse de Cecebre, en Cambre; o el Bosque dos Veciños, en Oleiros; el paisaje pintoresco de A Espenuca y el mirador natural del paso del río Mandeo, en Coirós; el paraje pintoresco del lugar de Chelo entre Coirós y Paderne; o la naturaleza exuberante e idónea para la práctica de la caza y la pesca deportiva de Irixoa son ejemplo de estos regalos naturales.

Desde el faro de Mera, balcón privilegiado del monumento natural de la Costa de Dexo (en el ayuntamiento de Oleiros) se pueden observar la entrada de las tres rías del golfo Ártabro (A Coruña, Ares-Betanzos y Ferrol). Tienen también protección la confluencia de los ríos Mendo y Mandeo y el espacio



Lugar de Chelo.



Faro de Mera.



Centro histórico de Betanzos.



Encoro de Cecebre - Abegondo.

natural del Encoro de Abegondo-Cecebre, que abarca más allá del propio embalse y se despliega aguas arriba de los ríos Mero y Barcés. Se debe hacer una mención especial a la Reserva de la Biosfera de As Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo que abarca todos los municipios de este geodestino.

Fiestas y gastronomía

En el tocante a las Indicaciones Geográficas Protegidas existentes en la zona hay que hablar de los Viños da Terra de Betanzos, que comprenden los vinos de mesa originados en las zonas vitícolas de los ayuntamientos de Bergondo, Betanzos, Coirós, Miño, Paderne, Abegondo, Oza-Cesuras y Sada.

As Mariñas ofrece también a los visitantes a posibilidad de disfrutar de sus fiestas populares, que son muy numerosas y de entre las que destacamos las que tienen la declaración de Fiesta de Interés Turístico de Galicia, como la de San Roque en Sada e a de San Roque, Feira Franca Medieval y Semana Santa en Betanzos.

Betanzos y Pazo de Mariñán

Custodiado por los ríos Mendo y Mandeo, el casco histórico de Betanzos constituye uno de los más bellos centros monumentales de Galicia. En algún tiempo fue ciudad amurallada y hoy conserva hermosas muestras de arquitectura popular asoportada de tradición medieval. En sus recoletas calles con sus tradicionales balconadas y galerías se percibe el esplendor de la que fue en un tiempo una de las antiguas provincias del Reino de Galicia.



Centro histórico de Betanzos.

Muy cerca de Betanzos, en el municipio de Bergondo, se erige el majestuoso Pazo de Mariñán (declarado en 1972 Conjunto Histórico Artístico) con su jardín de estilo francés de gran variedad botánica. Plátanos de más de 50 metros de altura, eucaliptos centenarios, cipreses de Portugal, chopos negros y coloridas camelias decoran esta joya arquitectónica que alberga también el llamado Jardín de la Palabra en donde cada árbol conserva a su pie el mensaje de algunos ilustres visitantes, la mayoría poetas, que lo plantaron.



Festas Patronais de San Roque de Sada.



Festas Patronais de San Roque de Betanzos.



Festas Patronais de San Roque de Sada.

El autónomo está deseando llegar a la jubilación, siendo una situación anhelada por muchas personas, pero que debe afrontarse conociendo las obligaciones

¿Qué derechos tienen los empleados ante la jubilación del autónomo?



La jubilación de los autónomos.

Redacción.

En función de la situación del autónomo que se va jubilar, se pueden dar distintas circunstancias:

Si el autónomo que se jubila es un empresario individual

Cuando se trata de un empresario individual, dado de alta como autónomo, que se quiere jubilar y poner fin a su actividad, deberá tener en cuenta el artículo 49, del Estatuto de los Trabajadores.

Tal y como se refleja, en el Estatuto de los Trabajadores, es motivo de extinción del contrato de trabajo "Por muerte, jubilación en los casos previstos en el régimen correspondiente de la Seguridad Social, o incapacidad del empresario [...]"

Por tanto, si el autónomo solicita la jubilación y se deja de prestar la actividad económica, el contrato laboral del trabajador se extingue automáticamente, y el autónomo tendrá la obligación de abonar al trabajador una cantidad equivalente a un mes de salario.

Igualmente, al no ser una situación propiciada por el trabajador, éste puede tener acceso al paro.

Si el autónomo se jubila pero traspasa el negocio

Para el caso del empresario individual, dado de alta en el RETA, con empleados a su cargo, que decide jubilarse, pero que vende o traspasa el negocio, cambia su obligación con los empleados.

Este caso viene regulado en el artículo 44 del Estatuto de los Trabajadores, donde se refleja que el cambio de titularidad de una empresa o actividad, no extinguirá, por sí mismo, la relación laboral con los trabajadores, quedando el nuevo empresario subrogado en los derechos y obligaciones laborales y de Seguridad Social de estos empleados.

Por tanto, el autónomo que se jubila no tendrá obligación de abonar cantidad alguna a los trabajadores, si bien debe informar claramente de la situación laboral de sus empleados a la persona que le traspasa el negocio.

Si quien se jubila es un autónomo societario

Para los autónomos societarios, que son propietarios de una Sociedad Limitada, sus empleados están contratados por dicha Sociedad, y por tanto la situación es distinta. En los casos de empresas de 5

trabajadores o menos, y se disuelve la sociedad, el trabajador tiene el derecho a pagar 20 días por año trabajado, hasta un tope máximo de 12 mensualidades, eso sí, siempre que el empresario pueda acreditar la existencia de causas económicas, técnicas, organizativas o de producción.

La jubilación del autónomo

Hay que recordar, que los autónomos que quieran acceder a la jubilación ordinaria, cobrando el 100% de la pensión, pueden hacerlo si están ante uno de estos dos supuestos.

- **Tener los 65 años cumplidos y en el momento de la solicitud haber cotizado a la Seguridad Social, al menos, 37 años y 9 meses.**

- **Tener 66 años y 4 meses si no se llega a esos años cotizados.**

Ante esta situación, lo que está claro es que para cerrar un negocio por jubilación se debe hacer de forma planificada unos años antes, tanto para asegurarse un futuro económico, como para contar con el dinero necesario para cumplir con las obligaciones económicas y laborales con los empleados.

Los cambios introducidos con la puesta en marcha del nuevo sistema de cotización de los trabajadores autónomos, también modifica las limitaciones que tenían los autónomos mayores de 47 años

Cómo quedan las bases de cotización y la cuota de autónomo para mayores de 47 años en 2023

Redacción.

En España hay más de 1 millón de autónomos de más de 47 años que, con la evolución de la pirámide generacional, irán creciendo en importancia en los próximos años, sobre todo porque se trata de personas que necesitan tener asegurada una cotización suficiente para afrontar una jubilación digna.

Qué pasaba con los autónomos mayores de 47 años hasta ahora

Hasta el 31 de diciembre del año pasado, con el anterior sistema, los autónomos dados de alta en el RETA que tuvieran 47 años o más eran considerados un colectivo aparte, y como tal, tenían restricciones en la cantidad que podían cotizar.

Concretamente, lo que se hacía era limitar la base máxima de cotización que podían elegir, con lo que así se topaba la cantidad de dinero que podían aportar a la Seguridad Social.

Esto evitaba que cotizaran muy poco al principio de su vida laboral y, cuando se acercara su jubilación, subieran la cuota para recibir una pensión mayor. Ahí le ponían el tope.

Cómo funciona la cuota de autónomo para mayores de 47 años en 2023

Con el nuevo sistema de cotización por ingresos reales, se elimina cualquier restricción al elegir las bases de cotización en función de la edad del autónomo.

Por esto, los autónomos mayores de 47 años harán como el resto de autónomos, fijar su base de cotización, y por tanto, su cuota de autónomo, sólo por los rendimientos netos de su actividad empresarial o profesional.

Esto implica que existe una base mínima de 751,63 euros y una máxima de 4.139,40 euros, pero el autónomo, independientemente de su edad, elegirá, en el tramo que le corresponda por el rendimiento neto estimado, entre las bases de cotización mínima y máxima de ese tramo.

Esto hará que cotice, según sus estimaciones de ingresos y, al final de año, la Seguridad Social le regularizará en función de lo que haya declarado a Hacienda.

Por esto, la Seguridad Social le reclamará al autónomo, lo que le haya faltado por cotizar o le devolverá el exceso, pero siempre en función de sus ingresos reales y no de su edad.



Ya no hay topes de cotización según la edad de los autónomos.



Culleredo programa cinco obras de teatro para los viernes de marzo

Culleredo.

Llegó marzo y con él la programación de teatro cultural del Ayuntamiento de Culleredo. Este mes se podrá disfrutar de dos obras de teatro infantiles y tres obras de teatro para adultos en el Edificio de Servicios Múltiples del Burgo.

El viernes 3 de marzo se inició el ciclo de teatro a las 20:30 horas con "Como exalumnas", de Culturactiva bajo la dirección de Fina Calleja. Se trata de la figura de la pedagoga gallega María Barbeito y los reveses educativos que se produjeron a causa del franquismo. Los sufrieron especialmente las mujeres y los dos personajes femeninos (Anabel Gago y Mónica Ca-

amaño) representan dos casos específicos de mujeres en el contexto histórico anterior y posterior a la Guerra Civil.

La semana siguiente será el turno del teatro dirigido a niños con "Ás para Álex", de Baobab Teatro co-dirigido por Andrea Bayer y Óscar Ferreira. Álex (Xose Esperante) es un chico al que le encanta jugar al fútbol pero de repente un día pierde esta habilidad y se enfada con el mundo. Sin embargo, conoce a Laura (Cora Velasco), quien lo ayuda, con mucho cariño, a cambiar la visión de sus problemas. Se podrá disfrutar el viernes 10 de marzo a las 19:30h.

El 17 de marzo a las 20:30 volve-

mos a tener función para el público adulto con "Rara Avis", de Lila Teatro. En la piel de Paloma, la obra rinde homenaje a todas las personas excepcionales que buscan su lugar en el mundo y demuestra que nunca es tarde para un nuevo comienzo. "Lambetadas", de Talía Teatro y dirigida por Santiago Cortegoso, será el segundo espectáculo teatral dirigido al público infantil (de 4 a 9 años).

El viernes 31 de marzo, a las 20:30 horas, esta comedia presenta a dos personajes excéntricos (María Ordóñez y Diego Rey) que no saben nada el uno del otro y se conocen como lo hacen quienes miran desde la grada. Lo que les pasa, es que para ello necesitarán saber que les pasa a sus lenguas, porque sin una lengua propia sana no podrán lamer las lambonadas. Porque si tienes tu propio idioma tienes que usarlo para comunicarte, para disfrutar y darte placer. La última cita con el teatro en el Edificio de Usos Múltiples do Burgo será con "Un enemigo del pueblo", también ofrecida por Talía Teatro y un nutrido reparto. Se trata de un drama en el que Helena, una doctora de prestigio internacional que vuelve a su forma natal embarazada, quiere iniciar un nuevo proyecto profesional abriendo un spa. Sin embargo, la contaminación de las aguas aledañas lo pone en el punto de mira de todo el barrio. Las entradas para acceder a cualquiera de las sesiones se pueden reservar la misma semana de las obras de 16:00 a 20:00 horas en el Edificio de Servicios Múltiples de Burgo o llamando al 981 665 59.

Con una inversión de 200.000 euros

Comenzaron las obras de construcción del centro de mayores de Celas

Culleredo.

El Ayuntamiento de Culleredo ha iniciado las obras de construcción del centro de dinamización de mayores de Celas, en una parroquia que contará con nuevo equipamiento social para dar respuesta a la demanda del barrio. Se ubicará en el solar de la antigua escuela unitaria, hoy convertida en centro social, que se transformó de docente a asistencial, para poder elevar el edificio, una planta.

El espacio tendrá una superficie de 147 metros cuadrados, más un porche de 19,30 metros cuadrados. En su interior dispondrá de una gran sala polivalente, de 75 metros cuadrados, muy luminosa y diáfana. Además, contará con una sala de curación, baños, almacenes y una oficina. La dependencia tendrá una altura de 2,6 metros y será acristalada para un mayor aprovechamiento de la luz. La superficie de la parcela

es de 1.363 metros cuadrados. La actuación supone una inversión de 199.417,22 euros. El Ayuntamiento de Culleredo una vez acordó esta actuación con la Comunidad de Montes en Ma Común de Celas. A raíz del convenio establecido para la captación de agua de sus manantiales, el Ayuntamiento se comprometió a realizar una inversión acorde a sus propuestas. El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, explica que el centro "responderá al interés del barrio de Celas de disponer de un espacio específico para sus mayores", algo que comparte y refrenda el Ayuntamiento. La finalidad es crear una dependencia para fomentar la atención y el encuentro con las personas mayores. El regidor ha expresado que es "un compromiso" con la parroquia de Celas, con "todos los vecinos" que allí viven y que "estamos más cerca de ver cumplido uno de los objetivos prioritarios de este mandato en el ámbito social", ha destacado Rioboo.



Nas Biblios en MARZO 2023

- Viene 3**
Cantos para bebés con Marisa Torres
Miércoles 20:30h a 21:30h
Edificio de Usos Múltiples do Burgo (19:30h)
Desde 16:00 horas (19:30h)
- Viene 10**
Divulgación de novelas "Trazos de infancia"
Miércoles 19:30h a 21:30h
Edificio 1 a 2 am
Lugar de reunión: Edificio 19:30h
- Viene 17**
Ópera "Má, má, má, má"
Miércoles 20:30h a 21:30h
Edificio 1 a 2 am
Desde 16:00
- Viene 24**
Ópera "Má, má, má, má"
Miércoles 20:30h a 21:30h
Edificio 1 a 2 am
Desde 16:00
- Viene 31**
Ópera "Má, má, má, má"
Miércoles 20:30h a 21:30h
Edificio 1 a 2 am
Desde 16:00

CONCELLO DE CULLEREDO
SERVICIOS MÚLTIPLES DO BURGO

QUIÉNES SOMOS

Somos un equipo multidisciplinar formado por auxiliares de enfermería y técnicos sociosanitarios, donde nuestra prioridad es ofrecer un servicio lo más cercano posible, favoreciendo así la calidad de vida y contribuyendo a la autonomía de AVD.

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

- Trato y cuidado más cercano.
- Las personas mantienen sus hábitos dentro de su domicilio.
- Viven con tranquilidad y cómodamente dentro de su hogar

QUÉ HACEMOS

Ofrecemos un servicio de ayuda a domicilio a personas mayores, enfermas, dependientes o discapacitadas para mejorar su calidad de vida.

Rúa Valdoncel N°5 Bajo
15300 Betanzos
Teléfono y Whatsapp: 690 001 735
Email: info@dyleri.es
www.dyleri.es

SERVICIOS

- ▶ Reposición de pastillero
- ▶ Ayuda en los AVD
- ▶ Gestión de compras
- ▶ Actividades cognitivas
- ▶ Acompañamientos médicos
- ▶ Supervisión y/o administración de la medicación
- ▶ Acompañamiento dentro y fuera del domicilio

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO

Dyleri

CUIDADO DE MAYORES



Cambre favorece la conciliación familiar con talleres de Semana Santa

Cambre.

El Concello favorecerá la conciliación de 84 familias de Cambre con la organización del programa de talleres de Semana Santa, dirigido al alumnado de 4º, 5º y 6º de educación Infantil, de toda Primaria y de 1º de la ESO. En caso de que haya solicitudes suficientes, la iniciativa se desarrollará los días 3, 4, 5 y 10 de abril, ofreciendo la posibilidad de que los niños y niñas estén atendidos desde las 7.30 hasta las 16.30 horas.

El concejal de Educación e Saúde, Miguel Ángel Gutiérrez, confirma la apuesta del gobierno local por “seguir promoviendo actividades que faciliten la conciliación de la vida laboral y familiar de los vecinos”. Se trata de un objetivo que el Concello cumple a través de la organización de los campamentos de verano, así como del programa de talleres de Navidad, entre otros. Además de las propias actividades, las personas interesadas podrán solicitar atención a los y las participantes a primera hora, servicio de almuerzo, comida y transporte.

As actividades levaranse a cabo no local Xente Nova de Tabeaio

Carral amplía a súa oferta cultural cun programa de obradoiros de baile



Carral.

Carral amplía no mes de marzo, o seu programa cultural cunha nova proposta de lecer para veciños e veciñas de todas as idades: un programa de obradoiros de baile. O concelleiro de Cultura, Francisco Bello, sinala que a iniciativa xorde do interese veciñal e confía en que as sesións teñan “unha boa acollida”. O edil avanza que, en función das cifras de asistencia, o Concello estudará a posibilidade de levar a cabo novas edicións deste programa.

As actividades levaranse a cabo

no local Xente Nova de Tabeaio. Os talleres celebraranse todos os domingos do mes de marzo, entre as 17.30 e as 20.30 horas.

Co fin de abarcar diferentes estilos de danza, os mestres mudarán en cada unha das sesións. Begoña García (5 de marzo), Eduardo Revelación (12 de marzo), Ángel Habana (19 de marzo) e Ana Cristina (26 de marzo) serán os encargados de formar ás persoas asistentes. Non se require inscrición previa para tomar parte nestes talleres. Os veciños e veciñas interesados deberán achegarse á instalación antes do inicio de cada sesión e terán que aboar 3 euros.

Cambre y Carral colaborarán para poner en marcha soluciones de abastecimiento y saneamiento

Redacción.

El alcalde de Cambre, Óscar García Patiño, y el alcalde de Carral, Javier Gestal, mantuvieron una reunión las pasadas semanas.

El objetivo de este encuentro fue poner en común posibles soluciones de saneamiento y abastecimiento en aquellas parroquias limítrofes entre ambos municipios. Además de los regidores de ambos Ayuntamientos, en la reunión tomaron parte también el concejal de Turismo e Patrimonio del Concello de Cambre, Ramón Boga, y los técnicos municipales, que ya

están trabajando para poner en común posibles soluciones para llevar estos servicios a las zonas que, actualmente, carecen de ellos. En el caso de Cambre, se plantearán soluciones de saneamiento y abastecimiento para la parroquia de Santa María de Vigo y de saneamiento para Andeiro.

En el caso de Carral, las parroquias que se verán beneficiadas serán San Vicente de Vigo y Tabeaio. Ambos regidores señalaron «a boa sintonía mantida durante a reunión», incidiendo en la necesidad de trabajar de forma conjunta y de colaborar «para seguir incrementando as prestacións dos veciños e veciñas».

30.000 euros para entidades sociales

Cambre.

El Concello de Cambre ha dado luz verde a una nueva convocatoria de subvenciones en materia de servicios sociales de 30.000 euros para este 2023.

Así, esta línea servirá de apoyo a las asociaciones de corte social con la ejecución de proyectos y actividades dirigidas a personas en riesgo de pobreza severa, familias en situación de vulnerabilidad o personas con diversidad funcional, según in-

forma el Gobierno local en nota de prensa. Cada entidad solicitante podrá presentar un máximo de tres iniciativas que deberán estar enmarcadas dentro de las siguientes líneas de acción: inclusión social y/o laboral, igualdad, sociosanitaria, adicciones, discapacidad e inmigración.

Las ayudas no podrán superar los 3.000 euros por proyecto. El plazo de presentación estará abierto durante un mes contado a partir del día siguiente a la publicación en el Boletín Oficial de la Provincia.

suplemento INMOBILIARIO

Dedicado al sector inmobiliario.
Toda la actualidad,
promociones, ventas, alquiler.

Anúnciate llamando al 981 638 680

info@verdemarecciones.com



El objetivo es conseguir que la oferta de productos agroalimentario, se entremezclen con una oferta hostelera y hacer del mercado un edificio de referencia en al recuperación e impulso del casco histórico

Betanzos renovará de forma integral el mercado municipal



Betanzos.

La alcaldesa de Betanzos, María Barral, y la subdelegada del Gobierno, María Rivas, presentaron el pasado 24 de febrero, el proyecto de renovación del mercado municipal que fue incluido en el plan de Ayudas de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana.

El objetivo es conseguir que a través de estos fondos europeos un nuevo concepto de mercado, en el que la oferta de productos agroalimentarios, los puestos de pescadería o de carnicería, se entremezclen con una oferta hostelera y hacer del mercado un edificio de referencia en esa recuperación e impulso del casco histórico. “Se trata de dar un paso más en ese objetivo que tenemos de impulsar el casco histórico. Por un lado, con la recuperación de viviendas y la mejora de calles y viales; y por otro, con proyectos que sean también motor de actividad”, indicó la primera edil. La iniciativa tiene como objetivo crear un nuevo modelo de mercado municipal que

aúne el uso tradicional con otros de carácter gastronómico que pueda atraer un público más extenso, tanto local como turístico. Para ello se pretende revitalizarlo, diseñando un espacio actual, sensible con las demandas sociales, comprometido con ahorro energético y que sea referente en digitalización. El proyecto pretende recuperar el edificio histórico y poner en valor las características espaciales del inmueble original eliminando la planta añadida y recuperando la claridad espacial. Perforaciones en los forjados existentes en la planta primera permitirán mejorar la iluminación natural de la planta baja semienterrada. Además se crearán nuevos puestos de venta. La propuesta busca ser un referente en la regeneración de los mercados de abastos tradicionales, proponiendo un modelo de mercado inclusivo. Entre otras características, el proyecto incorporará sistemas de reciclaje de agua para riego de la plantación interior ornamental y planta de compostaje de restos orgánicos. En la cubierta se colocarán paneles fotovoltaicos para la producción de energía renovable.

Betanzos reconoce a figura de Vicente de la Fuente poñendo o seu nome ao Complexo Cultural Santo Domingo

Betanzos.

O Complexo Cultural Santo Domingo pasa a denominarse, Centro Cultural Vicente de la Fuente. A alcaldesa, María Barral, xunto á familia do ex alcalde, falecido en decembro de 2021, descubriron, o pasado febreiro, a placa de granito colocada encima da porta que dá acceso ao complexo, que, levará o nome de Vicente de la Fuente tal e como anunciara a alcaldesa tras o seu falecemento e como posteriormente, a proposta do propio grupo de goberno, aprobou a Comisión de Nomenclator. Falecido en decembro de 2021, Vicente de la Fuente, gobernou o municipio entre 1979 e 1983. Como alcalde recuperou o Arquivo Municipal e puxo de novo en pé a biblioteca, recuperando en 1981 o Anuario Brigantino. Tamén creou o Museo das Mariñas en febreiro de 1983, formando parte todo iso do mesmo edificio. María Barral lembrou na súa intervención a figura do ex alcalde e o seu labor para que agora tivese “o seu sitio e recoñecemento na cidade po-

ñéndolle o seu nome a un edificio que alberga unha parte moi importante do traballo realizado pola primeira corporación democrática que tivo en Vicente de la Fuente a súa cabeza visible, nun momento no que se puxo base a servizos culturais que logo foron completando o resto de corporacións e alcaldes”. O edificio que alberga o Museo, a Biblioteca e o Arquivo. A alcaldesa destacou tamén a colaboración que o Concello atopou sempre na figura de Vicente de la Fuente e a súa implicación e disposición en moitos actos institucionais. “Sempre se mostrou colaborador e sempre estivo preocupado pola situación municipal. Implicouse, xunto ao resto de ex alcaldes na celebración do 800 aniversario e noutros programas de carácter cultural, mostrando sempre e gran respecto pola institución, tendo sempre moi presente, por encima de todo, a Betanzos e o seu futuro”. Durante o acto a familia agradeceu ao Concello que lembrase a Vicente de la Fuente para poñerlle o seu nome a un dos edificios máis importantes da cidade.



Aberto o prazo de solicitude na escola infantil Santiago de la Fuente para o curso 2023/2024

O Concello abriu o prazo de solicitude de praza na Escola Infantil Municipal Santiago de la Fuente para o curso 2023/24. O prazo para a presentación de solicitudes para renovación é ata o 15 de marzo, e para solicitude de novo ingreso ata o 31 do mesmo mes.

Betanzos pide a la Xunta que retire los contenedores de obra que ‘acumula’ en el casco viejo

El Ayuntamiento de Betanzos reclamó a la Xunta, en concreto al Instituto Galego de Vivenda e Solo (IGVS), que retire los palets y contenedores de obra que tiene en varias calles del casco histórico ante las molestias que están causando a los vecinos y, en algún caso, “ocupando incluso plazas de estacionamiento para minusválidos”, expusieron desde el Gobierno de María Barral. Según indicaron los responsables municipales, en Santiago son conocedores de esta situación, pues así se les trasladó “tanto a través de llamadas telefónicas como de manera oficial sin que hasta ahora hubiesen sido atendidos por parte de los responsables de Vivenda de la Xunta”. Desde el Ayuntamiento de Betanzos indicaron que entienden que para poder acometer las obras de rehabilitación de los inmuebles de la Xunta en este entorno “es necesario el acopio de material”, pero que “no podemos mantener ‘sine die’ una situación que está generando quejas de los vecinos de las calles afectadas, quienes “trasladaron al Concello de Betanzos su malestar”, ya que desde hace varios meses se almacena en varias zonas de las calles de A Cerca y O Pinche, acumulando “diversos palets, algunos delante de ventanas de viviendas que están habitadas”, resumieron desde la institución municipal, que explicaron que “además de los palets que están en zonas de paso, también hay otros en zonas de aparcamiento e incluso hay un contenedor de obra ubicado en la única plaza de minusválidos que hay en esas calles, y esta situación se produce en A Cerca 31, 40 y 41 y en Rúa do Pinche, 10”.

REXCE OPTICA: E15-000091 - REXCE AUDIOTICOTESIS: E15-001115

2 GAFAS PROGRESIVAS POR 229€

CON ARTIFICIALES

Valdoncel, 2 · Betanzos
Telf.: 981 771 504

ÓPTICA betanzos

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avda. de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Cerca) Telf.: 981 980 165 - 626 407 200 buzon@centrauditivoaudiishop.com



Bergondo cubrirá cuatro vacantes a través de su oferta de empleo público para este año

Bergondo.

El Concello de Bergondo, tras la mesa general de negociación, ha aprobado incorporar cuatro plazas que servirán para cubrir otras tantas vacantes en el cuadro de personal municipal producidas en los ejercicios 2022 y 2023 a través de su Oferta de Empleo Público para el año 2023. Así, la OEP incluye, por un lado, dos plazas de policía local. Esto permitirá completar la plantilla de la Policía Local de Bergondo

ya que, a día de hoy, tras las dos bajas sufridas, cuenta con tres efectivos y, por Ley, le corresponden un total de cinco plazas. Por otro lado, se oferta una plaza de oficial administrativo para el departamento de Intervención y otra de oficial administrativo para el departamento de Secretaría e Administración Xeral. La alcaldesa de Bergondo, Alejandra Pérez Máquez, explica que “esta é a oferta que podemos facer legalmente” y precisa que “as necesi-

dades que temos de persoal son máis”. “No caso da Policía Local hai un problema común a todos os concellos xa que o sistema é moi lento, agora aínda temos que agardar a que se faga o proceso de selección por parte da Academia”, afirma, añadiendo que “como sempre, iremos botando man de auxiliares para os meses de máis afluencia”. La regidora recuerda que “a Oferta de Empleo Público únese ao proceso de estabilización de emprego que estamos levando a cabo.



Bergondo celebró el entroido y la festa da orella

El Concello de Bergondo celebró el pasado 25 de febrero, la XXXI Festa do Entroido y la XXVI Festa

da Orella. A primera hora de la tarde el pabellón del CPI Cruz do Sar acogió una gran fiesta infantil



con juegos y actividades para los niños y niñas. Luego, Teatro O Cubo hizo disfrutar a los asistentes con su espectáculo de circo, magia y humor ‘Ghop’ para dejar paso posteriormente al desfile de disfraces. El Concello de Bergondo celebró también su XXXI Festa do Entroido y la XXVI Festa da Orella. A primera hora de la tarde el pabellón del CPI Cruz do Sar acogió una gran fiesta infantil con juegos y actividades para los niños y niñas. Luego, Teatro O Cubo hizo disfrutar a los asistentes con su espectáculo de circo, magia y humor ‘Ghop’ para dejar paso posteriormente al desfile de disfraces.

PP de Bergondo: “Urbanismo se fue desmoronando desde que la gestión paso a manos de Alternativa”

Redacción.

El Partido Popular de Bergondo ha asegurado con datos que la demora en urbanismo “es inadmisibles” y ha exigido al Bipartito que se dejen del triste espectáculo que dan a la ciudadanía y busquen “soluciones al caos que vive el departamento de Urbanismo del Ayuntamiento de Bergondo.

“Es una situación lamentable que está afectando a muchas empresas y familias de nuestro Bergondo”, afirma el portavoz del Partido Popular Manuel Fafian. En su opinión, “esta problemática demuestra una nefasta gestión por parte de la alcaldesa Socialista y de su socio de Alternativa dos Veciños que es el delegado de Urbanismo, que no han sabido dar solución a este problema que se repite desde la pasada legislatura”. “una situación que

está paralizando la actividad económica y la creación de empleo” en Bergondo. Fafian, está muy preocupado, en la junta de gobierno local de enero 2023, se otorgaron licencias con más de 24 meses de retrasos promedio, cinco licencias con expediente iniciado en 2021 y dos en 2020, lo que provoca un grave perjuicio a quienes necesitan una licencia de obra y ven cómo sus planes han de quedar aplazados por una administración local lenta e ineficaz”. “Ante un hecho gravísimo que es la incapacidad del bipartito que está haciendo del retraso en todo, su norma de gobierno: retrasos en otorgar licencias, en finalizar el PXOM, en poner en marcha la limpieza en el polígono de Bergondo y erradicar los vertidos al río Maior, en mejorar la seguridad del municipio, todo se les acumula ante su evidente incapacidad de gestión”.

La Xunta aprueba la construcción de sendas peatonales en San Tirso y Montouto

Abegondo.

La Xunta incrementará el espacio reservado a peatones en la carretera autonómica AC-542, que concentra la mayor carga de tráfico en el municipio de Abegondo. El Concello aprobó el proyecto de construcción de sendas peatonales en San Tirso de Mabegondo y en Montouto, que se unirán a otras fases ya completadas junto con el Concello de Abegondo.

La aprobación definitiva del proyecto lleva aparejada también la declaración de utilidad pública para la ocupación de los terrenos necesarios para la intervención. El objetivo es proporcionar un itinerario seguro en estos dos tramos de la vía. En el tramo de Mabegondo, actualmente hay aceras y aparcamientos en línea

en el margen izquierdo, pero en Montouto no hay aceras en ninguna de los márgenes, por lo que hace falta dotar sendas por las que los vecinos puedan transitar a pie con seguridad. En Mabegondo, la senda comprenderá entre la intersección con la carretera AC-221 y la glorieta ubicada frente a O Salón, en un total de 430 metros. En Montouto, se ejecutará un itinerario de 480 metros que finalizará en el cruce con la carretera provincial. Será una senda con una anchura de 2,5 metros, aunque en alguna zona concreta se dispondrá de un ancho algo inferior. En este sentido, en el itinerario de Mabegondo hay una zona en la que la senda tendrá 2 metros de ancho para evitar la demolición del cerrado que delimita el aparcamiento del supermercado.





Uñas, Depilaciones,
Masajes,
Tratamientos
faciales,
Extensión,
Lifting y tinte
de pestañas.
Servicio
de peluquería

**Presentando este anuncio
te hacemos un 10% de descuento
en cada servicio.**

675.112.669
jgmbeauty22@gmail.com
jgmbeauty22
jgmbeauty

Servicios a domicilio
Praça do Conde, 9
15160 - Sada - A Coruña

Casi 3.000 escolares de Oleiros participarán en actividades de fomento de lectura

Oleiros.

Las bibliotecas públicas municipales de Oleiros ofertan desde el 1 de marzo hasta finalizar el curso en mayo, todo tipo de actividades de fomento de la lectura en las que participarán casi 3.000 escolares de los centros de enseñanza.

El miércoles 1 se realizó la primera actividad: para alumnos de cuarto y quinto de Infantil del colegio Rabadeira con Pablo Díaz y para alumnado de tercero de Primaria en el Luis Seoane de Canide con Paco Nogueiras. El jueves 2 estuvo Yolanda Castaño en el instituto Miraflores y Pablo Díaz en A Rabadeira y el viernes 3 hubo sesiones con alumnado del colegio Valle Inclán y el Rabadeira de nuevo.

Todas estas actividades, que además de fomentar la lectura quieren dar a conocer algunas de las bibliotecas para aumentar su uso, se realizarán tanto en la biblioteca central Rialada de Perillo como en la Rosalía de Castro de Santa Cruz, en As Torres y en la biblioteca Manuel María de la capital municipal.

En total se realizarán en todas estas bibliotecas hasta 148 sesiones para alumnado de Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato. El Concello ofertó 35 actividades a los centros y estos seleccionaron 19 en total en función de su programación escolar y las edades. Este catálogo de actividades incluyen cuentacuentos, conciertos, espectáculos poéticos (con la escritora Yolanda Castaño), actividades de conocimiento de la vida y obra de autores reconocidos (como Rosalía de Castro o Álvaro Cunqueiro), o incluso sesiones de ilustración.

El tráfico pesado se desviará hacia la autopista AP-9 y Costa da Tapia en O Temple

Comenzaron las obras de excavación del túnel de Solymar

Oleiros.

Desde el pasado martes día 7 se están realizando las obras de excavación del túnel del cruce de Solymar, en el núcleo oleirense de Perillo.

“Remataron os traballos de pilotaxe dos edificios no tramo de Rialada ata o edificio alto de Beiramar. E serán de importancia porque está previsto excavar oito metros”, dijo el regidor en su habitual intervención radiofónica de los jueves en la emisora local.

García Seoane también adelantó que el Ministerio de Transportes tiene previsto desviar el tráfico pesado hacia la autopista AP-9 y Costa da Tapia, en el núcleo cambrés de O Temple. “Os camiões xa non poderán circular en Perillo pola N-VI porque os dous carriles que quedan son moi estreitos e poderían provocar moitos problemas”, añadió el regidor, al tiempo que confirmaba que el proyecto previsto para el cruce de Solymar, que incluye la construcción de una glorieta, estará finalizado en septiembre. Sin embargo, el alcalde no hizo referencia alguna a si el Gobierno central acepta las ac-

tuaciones que solicitó el Ayuntamiento para mejorar el entorno de Solymar. Cabe recordar que en el pasado pleno se aprobó una moción en la que se pedía la Ministerio de Transportes la reurbanización completa de las calles As Garridas; la construcción de una pasarela peatonal entre las plazas de los Areeiros y Agramar, la creación de un acceso directo para los garajes de la plaza Agramar y evitar así la circulación hasta el puente de A Pasaxe; la renovación de las sendas peatonales en la calle de O Areal y la pavimentación del estacionamiento; la creación de un vial de

conexión con la calle Revolta y la renovación de todas las marquesinas de bus. La primera piedra de la obra de construcción del túnel y de la glorieta se colocó en diciembre de 2021 y fue en presencia del anterior delegado del Gobierno en Galicia y exalcalde de A Coruña, Javier Losada.

La iniciativa, que cuenta con un presupuesto de más de nueve millones de euros, se centra en la sustitución de la actual intersección de las carreteras AC-12 (antigua N-VI) y AC-174 por un nuevo enlace con glorieta superior.



Oleiros saca a concurso el servicio de limpieza y mantenimiento de las playas del municipio

Oleiros.

El Ayuntamiento de Oleiros sacó a concurso la limpieza y mantenimiento de las playas del municipio. El contrato será por el plazo de dos años y con un importe de 549.390 euros (impues-

tos incluidos). Las compañías que optan a realizar la limpieza de playas durante los próximos dos años son Acciona Servicios Urbanos, Alvac Galicia y Jardincelas. La limpieza en temporada estival, de junio a septiembre, incluye tareas diarias en Santa

Cristina (también la zona de la ría), Bastiagueiro, Naval, Espiñeiro, Mera, Santa Ana y Penatouro.

En días alternos se limpiarán las calas de Bastiagueiriño, Atalaia, Margaridas, Canabal, Canide y Portelo.

Expedición do DNI en Sada o 16 e 17 de marzo

Sada.

O xoves 16 e o venres 17 de marzo de 2023 desprazarase a Sada o Equipo Móbil do DNIe, a fin de efectuar a expedición dos oportunos documentos estimándose un cupo diario de 50 solicitudes. O lugar de expedición será a Casa da Cultura Pintor Lloréns

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

Arco Iris denuncia que Oleiros ha ocupado dos hectáreas de la ría de O Burgo con un depósito de escombros

La organización ecologista Arco Iris ha denunciado que el Ayuntamiento de Oleiros, con la colaboración de Costas, ha ocupado con "un depósito de escombros y lodos" 20.000 metros cuadrados de la ría de O Burgo "aprovechando las labores de dragado" de la zona. La entidad ha instado a las partes involucradas a que aclaren "con prontitud" el motivo por el cual han optado por "una alternativa agresiva y poco sostenible que cambia 20.000 metros de espacio natural por un depósito de escombros y lodos tapados por tierra y enlosado".

Sargadelos abre de nuevo su antigua tienda para saldar piezas

Sada.

Juegos de café, tazas de desayuno, bandejas, figuras de decoración y un sinfín de platos de distintos tamaños es parte de la oferta del outlet que ha abrió Sargadelos durante cuatro días en las instalaciones de Cerámicas do Castro en Sada.

Un buen número de compradores pasaron ya en la primera jornada para ver lo que se pone a la venta en la antigua tienda, situada frente a la piscina con la que cuenta la instalación. El personal atendió en horario de 10.00 a 20.00 horas las cuatro jornadas con descuentos.



Copy Sada

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

El regalo para papá está en

Copy Sada

Camisetas

Tazas

Cojines

Fotos

Lienzos

y mucho más



El Concello de Arteixo ofrece actividades de inglés para adultos

Arteixo.

El Concello de Arteixo pone en marcha diferentes actividades en inglés para adultos, preferentemente empadronados en el municipio. Se oferta un curso de inglés básico los lunes y miércoles de 10.00 a 11.30 horas en el aula del campo de fútbol de Pastoriza, y otro de conversación de inglés los lunes y miércoles de 20.10 a 21.45 horas en el local social Maestro Mateo de Arteixo. Ambos tienen una duración de 30 horas y un coste de 15 euros.

Llega a Langosteira el primer petrolero que descargará en el Puerto Exterior

Arteixo.

El Front Ocelot se ha convertido en el primer petrolero que descarga crudo en el Puerto Exterior de A Coruña. El barco, con bandera de las Islas Marshall y procedente de Noruega, llegó a las instalaciones de punta Langosteira el pasado jueves 2. Se trata de una embarcación de 252 metros de eslora y 44 de manga, construido en el año 2016. Con la llegada del Front Ocelot y su descarga de petróleo en Langosteira se cumple el principal objetivo con el que fue creada esta instalación como Puerto Exterior de la dársena coruñesa: evitar que embarcaciones con mercancías complejas, como el petróleo, se acercasen a la costa interior de la ciudad.

Además, se ampliarán las aceras y se plantará arbolado, y se completará el plan con el adelantamiento de la dársena del bus

El ascensor entre el ambulatorio del Castrillón y Carricanta costará un millón de euros



A Coruña.

La Asociación de Vecinos Castrillón-Urbanización Soto "IAR" ha mantenido una reunión con técnicos de la Concejalía de Urbanismo y Movilidad para analizar dos proyectos que se realizarán en el barrio. Por un lado, se trata de la instalación de un ascensor y plataforma elevada para conectar el ambulatorio de O

Castrillón con la Escuela Infantil Municipal Carricanta, que costará en torno al millón de euros, y, por otro, de la reforma del cruce de la avenida de la Concordia con la calle Castrillón-Miramar. En cuanto a la instalación del ascensor, esta idea partía del problema que supone para las personas mayores que van al centro de salud salvar la gran pendiente de la acera en el tramo entre Carricanta y el ambulatorio. Tras valorar diferentes

alternativas, se decidió optar por la instalación del ascensor y una plataforma elevada, para que todo tipo de personas, independientemente de su físico, puedan usarlo tanto en subida como en bajada. La estimación del coste de esta nueva infraestructura se sitúa en torno al millón de euros. En el segundo caso, la entidad vecinal había solicitado mejorar la seguridad peatonal, ya que en la zona hay un cambio de rasante que coincide con un paso de cebr. La reforma, señalan desde IAR, consistirá en una plataforma amplia elevada, similar a la del cruce de Concordia con Rafael Bárez. Además, se ampliarán las aceras y se plantará arbolado, y con el adelantamiento de la dársena del bus a la altura del número 50 de la avenida de la Concordia, que se ha propuesto para su financiación con fondos europeos.

Desde el Millenium a la glorieta de acceso a la avenida de Labañou se eliminará un carril y las plazas de aparcamiento en línea pasarán a estar en batería

La avenida de Gerardo Porto, en el paseo, contará con 60 plazas de aparcamiento más

A Coruña.

El Concello reordenará el tráfico en los próximos días en la avenida de Gerardo Porto, en el paseo marítimo, para sumar 60 nuevos aparcamientos, por lo que pasará de las 74 plazas

actuales a 134. En el tramo que va desde el Millenium a la glorieta de acceso a la avenida de Labañou se eliminará un carril y las plazas de aparcamiento en línea pasarán a estar en batería. El Concello explica que el objetivo es mejorar el tránsito peatonal

y la accesibilidad de las calles mediante una plataforma única que ayude a disminuir el tráfico, además de mejorar el entorno. También se creará una zona de juegos y de ocio en el interior del patio entre los bloques de viviendas.

La Diputación incluye a Arteixo en un plan para potenciar los balnearios

La Diputación de A Coruña aspira a consolidar la provincia como un destino gallego de referencia en materia de termalismo. Para ello impulsa un plan de sostenibilidad turística en destino, denominado A Coruña termal, que unirá a tres localidades, Arteixo, Carballo y Brión, en un proyecto que se presenta a los fondos europeos Next Generation con una solicitud de capital que supera los dos millones de euros. La propuesta incluye actuaciones conjuntas y otras individuales, adaptadas a cada municipio. Entre las primeras estarían la recuperación y difusión de la tradición termal de los tres concellos, o la creación de estaciones btt vinculadas a sendas ciclistas existentes en Arteixo y Carballo. En el caso arteixano, el plan también supone una intervención con geotermia en el balneario, según detalla la institución provincial.

Programa Impulsa en Arteixo

El Concello de Arteixo pone en marcha el denominado programa Impulsa, que consiste en una actividad gratuita donde los interesados aprenderán a manejar un paquete de herramientas digitales que ayudarán a los participantes en la gestión diaria de la empresa. En la web impulsaydespega.com/arteixo se puede obtener información más detallada. Se trata de un programa de ayuda al emprendimiento que busca la profesionalización y revitalización del tejido empresarial local de las pequeñas empresas, a partir de modelos de negocio basados en el triple balance: económico, social y ambiental, según detalla el Ejecutivo municipal presidido por Carlos Calvelo.

Si eres agencia o comercial de publicidad y te interesa trabajar con nosotros, te enviaremos información y condiciones de nuestro periódico As Mariñas.

El periódico que está todos los meses cerca de ti, con noticias de tu ciudad e información de interés.

As Mariñas
tu periódico comarcal

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

Reclaman al Consorcio medidas urgentes en la guardería de Esteiro

Ferrol.

La comunidad educativa de la escuela infantil de Esteiro, incluyendo al equipo docente, a las asociación de padres y madres y al Concello de Ferrol, ha remitido al Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar una lista de actuaciónes urgentes para el correcto funcionamiento del centro. En ellas se incluye, además, la denuncia del empeoramiento del comedor y de la limpieza desde que este organismo se hizo cargo del mantenimiento, en 2021, a cambio de un aumento en la cantidad que paga el Concello (se pasó de 900 a 1.500 euros por niño al año). Son, indican en el texto remitido a la responsable de las escuelas infantiles del Consorcio, “urxentes necesidades pendentes nesta escola dende hai meses”, recogidas en el acta del Consello Escolar del pasado diciembre, y a las que no se ha dado respuesta.

La lista de ocho temas incluye el drenaje del camino de acceso por el jardín, anulado por la acumulación de agua, derivado del mal estado del firme, sin desniveles que permitan el desagüe. Está también anulado como punto de encuentro de una posible evacuación en el plan de emergencias.

Para la seguridad de los pequeños reclaman la instalación de una valla en la zona de la entrada, donde hay tres puertas, que pueda separar el acceso a las aulas y al pasillo. Las altas temperaturas que se alcanzan en primavera y verano han hecho que sean las propias familias las que paguen un toldo hecho a medida para reducir el impacto de la luz solar. Está pendiente, desde 2021, de que se autorice la instalación.

El alcalde, Manuel Vázquez Faraldo, mantuvo una reunión de trabajo con la subdelegada del gobierno en A Coruña, María Rivas y el jefe de la Demarcación de Costas, Rafael Eimil

Proyecto de regeneración del espacio dunar de la Praia Grande de Miño

Miño.

El proyecto de regeneración del espacio dunar de la Praia Grande de Miño avanza a buen ritmo luego de recibir en las anteriores semanas su aprobación definitiva por parte del Ministerio de Transición Ecológica y Reto Demográfico.

El alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, mantuvo una reunión de trabajo con la subdelegada del Gobierno en la provincia, María Rivas para presentarle las principales líneas de actuación en compañía del Jefe de la Demarcación de Costas en A Coruña, Rafael Eimil. La intervención, dotada con 1.720.506,96 euros, supondrá la integración del terreno del antiguo campo de fútbol en la marisma; la sustitución de la actual pasarela

por una a ras de suelo de un material acorde con el espacio; la construcción de una nueva pasarela accesible hacia el puesto de socorrismo y la eliminación de plantas invasoras.

El alcalde, Manuel Vázquez Faral-

do, señaló que esta actuación “supón un proxecto emblemático para Miño, tanto para o futuro da nosa poboación como para o desenvolvemento do turismo, un dos sectores claves da nosa economía”.



Quejas de los trabajadores de la biblioteca municipal de Ferrol

Ferrol.

La situación calificada de “precariedad” por parte del personal de la biblioteca municipal de Ferrol está de aniversario. El 10 de marzo se cumplirá un año desde que comenzaron a denunciarse los recortes en el centro de la plaza de España, que pasó de tener un horario continuado a reducirlo y menguar las actividades que se llevaban a cabo en él. Así, para esa fecha de “descelebración”, como la definen los trabajadores, el comité de huelga ha decidido desplazarse a Santiago para acudir a la sede de la

Valedora do Pobo donde presentarán una queja formal por la situación que padecen. El comienzo del proceso de adjudicación de una plaza de bibliotecario no supondrá avances en la situación actual, toda vez que este puesto, que corresponde a la Oferta Pública de Empleo del año 2019 y que fue convocado hace un año, no se cubrirá de forma inmediata sino que hasta que esté resuelta la convocatoria pasarán todavía tres o cuatro meses.

Así las cosas, desde el comité de huelga se asegura que no se ganará ningún efectivo, ya que va a coincidir la incorporación del nuevo

funcionario con una jubilación prevista para ese mismo período. Con respecto a la bolsa de trabajo, ahora inexistente, que se podrá formar como consecuencia de esta oposición, la representante de los trabajadores, Fany Gómez, recuerda que en la OPE de 2018 también se creó esa bolsa de trabajo, si bien solo quedó en ella una persona, ya que es requisito la superación de todas las pruebas para formar parte de ella. La ampliación de personal pasa ahora por la contratación de ocho auxiliares de biblioteca del programa PEL de la Diputación de A Coruña, aunque el contrato solo durará hasta el 31 de diciembre, en el que además de la jubilación de este año se prevé otra de una técnica.

Neda contrata a dos empleadas dentro del programa Aprot Rural

Neda.

La delegada del ejecutivo autonómico en Ferrol, Martina Aneiros, junto al alcalde, Ángel Alvariño, y a la jefa territorial de la Consejería de Promoción do Emprego e Igualdade, Judit Fontenla, acudieron al municipio de Neda para conocer a las dos mujeres contratadas por el Concello en el marco del programa Aprot Rural. Estas empleadas realizarán, tal y como indican desde la Xunta, tareas relacionadas, en su mayoría, con la prevención de los incendios. Así las cosas, gracias al apoyo económico del organismo autonómico (28.000 euros) el Consistorio ha podido emplear a dos personas para abordar trabajos como la limpieza de viales, parques y espacios públicos. Neda es uno de los 15 municipios de las comarcas de Ferrol, Eume y Ortelgal beneficiarios de la convocatoria de este programa correspondiente a 2022 y enfocada a los municipios del rural.

Desbroce de caminos y carreteras municipales

Ferrol.

El Ayuntamiento de Ferrol llevará a pleno una propuesta para implantar un programa de desbroces en carreteras y caminos municipales durante este año, plan consensuado entre el Ayuntamiento y los representantes de las entidades integradas en la Agrupación de Asociaciones de Vecinos del Área Rural, que presentó las necesidades de cada parroquia y mostró su apoyo a la fórmula habitual. La concejala de Obras, Servicios y Medio Ambiente, Ana Lamas, ha trasladado los detalles de esta intervención a los grupos municipales.



gratuito

as mariñas

tu periódico comarcal

distribución mensual y gratuita en

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

¡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.

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h) 640 298 499

info@verdemarediciones.com



por Esther López Castro

Renacer a la vida

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: Nos acercamos a la nueva estación, quizás la más bella. La primavera nos trae el resurgir de la vida, de esa vida, que pasa a veces por momentos desfavorables y que hasta parece que nos puede llevar a la intranquilidad y el desánimo. La primavera con su espléndido renacer nos dará un enfoque distinto de las cosas, pondrá su magnífica luz, su explosión de color dejando atrás la oscura zozobra que en el alma deja el invierno. Con esta poesía trato de poner una pincelada de esperanza.

Renacer a la vida

Se abre una vida al nacer,
sueña eternidad en la tierra
y a esa quimera se aferra
desechando perecer
Aunque son vanos los sueños
buscan cobrar realidad,
pretenden con vanidad
ser de su destino dueños.

Viene el tiempo a diluir
tan bien forjada ilusión,
la mira sin compasión;
sin piedad la va a destruir.
Busca la vida zafarse
huir del mortal destino,
lucha por cambiar su sino
más, jamás puede escaparse.

El sueño se desvanece
en añicos queda roto,
la realidad puso coto
a la ilusión que perece.

Inerte cual seco fruto,
que la madre tierra acoge,
ruega al cielo que la moje
para darle un fértil tributo.
La lluvia regalará
esa húmeda frescura,
que la tierra con ternura
a un nuevo brote va a dar.

El brote que va a nacer
hubo de morir primero,
ser simiente en el granero
para después florecer
El fruto que irá surgiendo
después del invierno frío,
tendrá el espléndido brío
de la vida renaciendo.

Vida que duerme en anhelo
de un sueño reparador,
que la acerque al creador
para vislumbrar el Cielo.



por Eva Vidal

Antes de que nadie se me ofenda

Echando un vistazo a lo publicado en los medios de comunicación a lo largo de este último mes confieso haberme quedado fascinada cuando, al repasar las noticias que han ocupado los titulares informativos, compruebo que fundamentalmente han coincidido en el tiempo: los referidos a los precios desorbitados de todo aquello que los seres humanos necesitamos para subsistir, la endurecida guerra en Ucrania, la polémica generada alrededor de la ley del “Sí es Sí”, la reforma del delito de sedición, y la gran triunfadora en interés despertado entre el público tanto por las horas a ella dedicadas como por la fulgurante atención que ha generado: la canción de Shakira cantada por una bruja desde la terraza de su casa.

Antes de que nadie se me ofenda, vaya por delante que, como siempre os digo, lo más importante para mí en una Sociedad sana y responsable es respetar todo lo que hacen sus integrantes cuando ello no daña la convivencia general ni los valores esenciales por los que tanta y tanta gente ha luchado a lo largo de la historia. Por ello, si la cantante ha sentido la necesidad de expresar su estado de ánimo y sus sentimientos de esa manera, bravo por ella. Y aunque personalmente creo que en esta vida no todo vale, coincidiréis conmigo en que la historia tiene hasta su punto. Al fin y al cabo, su actitud fulmina de un plumazo el tópico de la longeva bromita “te voy a cambiar por dos de veinte” que te gastan cuando llegas a una edad madurita. Con su canción, Shakira parece querer estrenar una nueva peli donde la protagonista del desaire se viene arriba y se empodera sin esconderse tras el desánimo y el hundimiento personal que se nos presupone a las mujeres en semejante situación. Yo siempre he aborrecido esa imagen que se tiene de la pobre y destrozada mujer abandonada por su pareja y “cambiada” por otra como si fuera un cromó. Este tema pegadizo podría convertirse en un mensaje para tantas y tantas Shakiras que andan sueltas por esos mundos de Dios: ¡Adelante! ¡La vida sigue! ¡Pasa página y espera las maravillosas experiencias que el destino puede tener preparadas para ti!

Dicho esto, hay algunos matices a los que podríamos darles una vuelta. Para empezar, recordar a todo el mundo que nadie criticó a la artista colombiana cuando mostró su

felicidad conyugal cantándole a su famosa pareja aquello de “llévame en tu bicicleta”.

La canción también fue un exitazo y la pareja, la suegra e incluso probablemente la bruja de la terraza estaban plétoricamente eufóricas. Da para pensar. Cuando el cuento del príncipe funcionaba, la música de palacio sonaba encantadoramente romántica pero cuando el galán se vuelve traviesillo y patina entonces expresar lo que sientes ya te convierte en un ser vengativo y maléfico. Por otro lado, seamos serios: esto es sólo una canción, ¡sólo una canción!. No puede dar tanto de sí.

A ver si va a resultar que esta chica se ha convertido de repente en Bárbara Streissand o Frank Sinatra sólo porque la han dejado plantada. El puesto que alcance en el escalafón de éxitos internacionales, depende exclusivamente de nosotros que somos los que hemos decidido subirla a los altares sólo porque nos alimenta el gusanillo del cotilleo.

El problema no es que haya sido un bombazo, sino que lo es porque ella es Shakira y el otro es Piqué y porque hay una bruja en una terraza y porque el otro se ha comprado unos “Casio” y un “Twingo” para devolverle el despecho en los morros. Y a eso sí que hemos contribuido nosotros entrando en su red como pececitos torpes. Hay cientos de canciones pegadizas por ahí que tienen un ritmo increíble y son divertidísimas y, sin embargo hemos decidido que ésta es la más “guay”. Podemos querer verlo de otro modo, pero la realidad es simple: triunfó por “los cuernos” y no por ninguna razón relacionada con la contrastada calidad artística de la cantante.

Y esto sí me molesta. Me molesta porque últimamente había percibido en mi entorno cierto avance en nuestro grado de madurez. Por primera vez en mucho tiempo, se comenzaba a hablar del declive de ciertos programas de contenido ya no rosa, sino marrón porquería, que los espectadores comenzábamos a rechazar. Sus audiencias ya marcan mínimos históricos probablemente porque se se les ha ido el pie y han

pasado de la diversión al mal gusto, la mala educación y el enaltecimiento de la ignorancia y la burla poco graciosa. Quiero pensar que esta tendencia no se va a paralizar y que lentamente, pero sin vuelta atrás, iremos evolucionando y haciéndonos más exigentes en lo relacionado con la cultura y el entretenimiento.

Debemos aprender a divertirnos sin olvidarnos de aplicar un mínimo enfoque intelectual sobre la realidad que tenemos frente a nosotros. Ambas cosas no tienen por qué ser necesariamente incompatibles.

Por mí estos dos “ex” pueden intercambiarse todas las lindes que les apetezca, aunque opino que ésa no es nunca la mejor manera de cerrar una relación. A mí no me parece especialmente elegante esparcir nuestras más íntimas miserias familiares a los cuatro vientos. Ahora bien, el cabreo de Shakira, la bruja, el reloj y el Twingo no pueden generar en modo alguno, más interés que las dificultades que nos están ahogando día a día en nuestros hogares y en los hogares de millones de seres humanos. Un informativo que se considere “serio” no puede incluir entre sus primeros titulares el sinuoso baile latino de una chica despechada por un amor que se acabó al lado del número de muertos en Ucrania, o la falta de médicos en la sanidad pública.

Si esto es así, algo estamos haciendo mal.

Ella puede cantar lo que quiera, a quien quiera y cuando quiera ¡Faltaría más! El fallo no viene de ahí sino que viene ya de fábrica. Lo tiene arraigado la conciencia de una Sociedad, la nuestra, que arrastra su interés por los cotilleos desde tiempos inmemoriales.

“La Celestina”, las protagonistas de “la Casa de Bernarda Alba” encerradas en su tenebroso hogar para proteger su prestigio y honor, “La Dolores de Calatayud, que era “amiga de hacer favores” y tantos y tantos personajes literarios que representan esa costumbre tan nuestra de interesarnos exageradamente por los aspectos más íntimos de la vida del vecino, son prueba innegable de ello.

Las versiones de los BMW X5 M Competition y X6 M Competition acaban de ser presentadas con una dosis extra de deportividad en imagen y en prestaciones

Llegan los BMW X5 M y X6 M Competition, dos SUV más deportivos



Motor.

Apenas unas semanas después de desvelar los actualizados BMW X5 y X6, es el turno de las versiones más deportivas de estos dos imponentes y brutales SUV.

Cada vez más brutales, así son los nuevos BMW X5 M Competition y X6 M Competition. La firma bávara acaba de desvelar las versiones más extremas de los recientes renovados SUV, ahora con un aspecto más feroz tanto en el modelo más familiar como en el más deportivo dando cuenta de que ambos son capaces de ofrecer unas prestaciones verdaderamente salvajes.

Una de las grandes novedades de los BMW X5 M y X6 M es que, como te hemos venido contando durante su desarrollo, los de Múnich han decidido dejar de ofrecer dos versiones y concentrar todo su rendimiento en una sola, la M Competition. Los dos modelos comparten el mismo diseño del frontal, por lo que la vista delantera es más agresiva gracias a sus faros más finos y

planos y a una revisada parrilla ovoide pintada en negro brillante y con una forma más angular, como la del BMW XM

El paragolpes también se ha rediseñado, ahora con unas tomas de aire en los laterales de un tamaño más generoso, al igual que la central con forma de trapecio, todas decoradas en negro brillante, un rasgo propio del paquete M Competition. Los dos modelos montan unas enormes llantas de aleación de 21 pulgadas de serie, pero opcionalmente pueden aumentarse hasta las 22 pulgadas ofreciendo una imagen muy difícil de calificar.

Sin embargo, es en la parte posterior de ambos donde hay más diferencias, pues el nuevo X5 M Competition se ha beneficiado de las nuevas ópticas instaladas en las versiones normales del SUV alemán, unos pilotos más finos y con una renovada gráfica luminosa. Un cambio que no se ha producido en el X6 M Competition, que mantiene intactos sus grupos ópticos y su sinuosa curvatura de la luz de posición. Lo que no ha cambiado en los dos modelos son los cuatro escapes divididos en las dos parejas, una en cada extremo posterior.

Por dentro, la atmósfera típica deportiva y lujosa de los X5 M y X6 M se mantiene, aunque ambos ahora disponen de la gran pantalla curvada que ocupa el salpicadero, desde el cuadro de instrumentos hasta la consola central, sumando la última generación (v 8.5) disponible del sistema operativo iDrive. Las novedades han alcanzado, por supuesto, al chasis adaptativo M, e incluyendo mejoras en la suspensión trasera, las barras estabilizadoras activas con control del

balanceo de la carrocería, la dirección progresiva y el sistema de frenos, ahora más potente.

BMW X5 M Competition y X6 M Competition 2023. El interior de los BMW X5 M Competition y X6 M Competition ya cuenta con la nueva pantalla curvada.

Los BMW X5 M Competition y X6 M Competition LCI 2023 también estrenan motor, aunque a medias. Los dos conservan el potente V8 de 4.4 litros biturbopero se ha sumado la tecnología MHEV de 48V con la asistencia de un motor

eléctrico instalado en el cambio automático M Steptronic de ocho velocidades, ofreciendo un extra de 12 CV y 200 Nm en situaciones tan concretas como una aceleración extra y solo por unos segundos.

A pesar de ello, el rendimiento no ha cambiado, conservando sus especificaciones de potencia y par motor, aunque sí se han visto minorados el consumo de combustible y emisiones, como puedes ver en la siguiente tabla con todas las prestaciones detalladas.



RADIADORES ANÍBAL

41 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todas nuestras obras.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES ANIBAL

Rúa Daimler, Parcela 101 B, nº 14
Pol. Ind. Espírito Santo, Cambre, La Coruña
Telf.: 981 77 27 01 / 606 41 85 63 / Fax.: 981 77 58 52
rad.anibal@gmail.com
www.radiadoresanibal.com

Como el resto de conductores, los ciclistas deben conocer y respetar las normas de circulación

15 normas de circulación para ciclistas



Estas son las principales y las sanciones que conllevan en caso de infringirlas.

Motor.

La DGT nos recuerda que hay muchas normas que conocer y respetar para circular en bici con seguridad. Estas son las principales y las sanciones que conllevan en caso de infringirlas.

1. No al teléfono móvil

Está prohibido mientras conduces cualquier vehículo, incluyendo la bici. También están prohibidos los auriculares conectados a receptores o reproductores de sonido. Los auriculares limitan la capacidad auditiva y pueden provocar distracciones.

Usar el teléfono móvil o los auriculares puede conllevar una multa de 200 euros.

2. Avisar la frenada

El ciclista puede advertir una frenada brusca moviendo el brazo alternativamente de arriba a abajo, con movimientos cortos y rápidos. Aunque no hacerlo no conlleva multa, facilita mucho la anticipación de otros conductores de la vía y aumenta la seguridad, evitando alcances.

3. Circular por el carril bici

Aunque no es obligatorio, es siempre recomendable circular por los carriles bici siempre que estén disponibles, tanto en ciudad como en carretera.

Nunca se debe circular por la acera, a no ser que esté señalizada como vía de uso compartido de peatones y bicis.

La multa por circular por la acera es de 100 euros.

4. Nada de alcohol

La tasa máxima de alcoholemia para los conductores en general (0,5 g/l de alcohol en sangre o de alcohol en aire espirado superior a 0,25 miligramos por litro) también afecta a los ciclistas. Igualmente están obligados, como otros conductores, a someterse al test de alcoholemia si son requeridos por un agente.

La multa si el test de alcoholemia resulta positivo oscilará entre 500 y 1.000 euros, en los que influye la tasa de alcohol y la posible reincidencia.

5. Máximo de un pasajero de hasta siete años

En bicicletas solo se permite llevar un pasajero de hasta 7 años de edad, en asiento adicional homologado y siempre que el conductor sea mayor de edad. Si incumples esta norma, te expones a una sanción de 100 euros.

6. Luces necesarias

La bici debe estar equipada con luz de posición delantera de color blanco y luz trasera de color rojo, debidamente homologadas. Se de-

ben llevar encendidas siempre en pasos inferiores o túneles, así como al circular de noche. No llevar luces conlleva una multa de 200 euros.

Además, cuando es obligatorio encender luces, también lo es llevar una prenda reflectante en carretera que facilite la visibilidad por otros usuarios a una distancia de unos 150 metros. Si no lo haces, la multa es de 80 euros.

7. Dar prioridad a los peatones

En un paso de peatones, son las personas que van a pie quienes tienen prioridad, y lo mismo sucede cuando al girar hacia otra vía si hay peatones cruzando, aunque no haya paso señalizado. No respetar la prioridad de paso de los peatones supone una multa de 200 euros.

8. Respetar la prioridad de paso

Al circular en bici, se tiene prioridad respecto a los vehículos de motor al circular por el carril bici, por un paso para ciclistas o por un arcén señalizado. Si no estás en ninguna de estas situaciones en una intersección, debes respetar la prioridad que establezcan las normas y señales. En caso contrario, puede acarrear una multa de 200 euros.

También hay que tener en cuenta que, cuando los ciclistas circulan en grupo tienen prioridad (todos ellos, del primero al último) en una glorieta y en el resto de intersecciones, una vez que el primer ciclista del grupo ha entrado. Es decir, es el coche o moto quien debe detenerse si el primero del grupo ya está cruzando.

9. Incorporación segura

Antes de incorporarte a la vía tienes que comprobar que otros conductores están lo bastante lejos como para no crear peligro, y señalar la maniobra. En caso de que incorpores de manera temeraria, podrías enfrentar una multa de 200 euros.

10. Respetar las señales

Las señales de los semáforos, al igual que las verticales (stop, ceda el paso, velocidad limitada...), son para todos los conductores, incluyendo a los ciclistas. Para la acción de saltarse un semáforo se contemplan multas de entre 150 y 500 euros.

11. Señalizar las maniobras

Es obligatorio señalar maniobras como los giros, los cambios de sentido y de carril. Las señales se pueden hacer tanto con el brazo derecho, extendiéndolo horizontalmente a la altura del hombro, como con el izquierdo, doblándolo en ángulo. Es una norma clave de seguridad, y una de las menos tenidas en cuenta pese a que no señalar puede acarrear multas de 200 euros.

12. Uso del casco

En ciudad los menores de 16 años, deben llevar casco siempre. De no hacerlo, se puede recibir una multa de 200 euros. Para el resto de usuarios siempre es aconsejable llevar casco, aunque no es obligatorio en la ciudad. Sin embargo en carretera siempre es obligatorio usar un casco homologado, con tres excepciones: estar en una subida prolongada, la existencia de razones médicas que contraindiquen su uso, o circular bajo condiciones de calor extremo. Debes ponértelo correctamente, bien abrochado, para evitar que salga despedido. Te enfrentas a una multa de 200 euros si no lo llevas.

13. Pasos de peatones

En contra de lo que muchos ciclistas piensan, las bicis no tienen prioridad en los pasos de peatones (no confundirlos con los pasos para ciclistas). Para cruzar por un paso de peatones, es obligatorio bajarse de la bici y cruzarlo andando. Te expones a una multa de 200 euros si no lo haces.

14. Circular por la derecha

En ciudad se debe circular lo más a la derecha posible, dejando una separación de seguridad con el bordillo o los vehículos aparcados. En carretera se debe ir por el arcén de la derecha si lo hay, pues te expones a una multa de 200 euros si ocupas la calzada pudiendo ir por el arcén. Solo se permite abandonarlo en un descenso prolongado, y siempre que se observen condiciones seguras para hacerlo.

15. Grupo en fila

Al circular en grupo por carretera, también se aplica la norma de ir lo más a la derecha posible de la vía. Se pueden formar columnas de a dos, no más, y varias filas. Pero, si se trata de un tramo con poca visibilidad (como una curva o cambio de rasante) o hay aglomeraciones, se irá siempre en hilera.



Ford Trucks inicia el año 2023 con el lanzamiento de una serie de novedades que optimizarán la funcionalidad y el diseño de los diferentes vehículos de la gama

Novedades de gama Ford Trucks 2023

Motor Industrial.

La principal novedad a inicios de este año es el lanzamiento de una actualización del motor de nueva generación de 13 litros para toda la gama F-MAX y Legacy de carretera, en rígidos y tractores. Este motor, Ecotorq versión 1.5, cuenta con mejoras mecánicas y electrónicas que mejoran el rendimiento del vehículo, optimizando el consumo de combustible hasta un 5,5%.

Con respecto a la familia F-MAX (F-MAX, F-MAX Lowliner y F-MAX L), el paquete Luxury pasa a incorporar novedades estéticas que aumentará el atractivo visual del modelo, incluyendo faros LED, manetas de las puertas, arco de rueda y carenado lateral en negro Agathe, así como identificador frontal en contraste con el color de la parrilla frontal (negro o cromo). También como novedad, se incorpora una nueva bocina neumática.



De ese modo, el nuevo paquete Luxury 2023 del F-MAX queda configurado con los siguientes equipamientos: asiento premium, sistema multimedia con pantalla táctil de 7,2" y navegador específico para camiones, nevera, calefactor de es-

tacionamiento, Control de Crucero Predictivo, abatimiento de cabina eléctrico, doble litera, área de almacenamiento superior, sensor de lluvia e iluminación, TPMS, llantas de aluminio, faros LED, paquete estético en Agathe Black y asiento

de acompañante con suspensión neumática. En esta gama también se eliminarán opciones de botones manuales de la consola para incorporarlos a la pantalla digital, logrando hacer su uso más intuitivo y rápido.

Asimismo, toda la gama incorporará de serie neumáticos de baja resistencia a la rodadura, que, en combinación con los sistemas propios del vehículo, favorecen el ahorro de combustible.

En el segundo semestre, la familia F-MAX y la gama de construcción ofrecerán la posibilidad de equipar como opción neumáticos Super Single, que mejoran la capacidad de tracción y frenada, optimizando en paralelo la capacidad de carga.

La principal novedad para la gama Legacy de carretera es la incorporación en opción de un tercer eje trasero direccional con control electrónico y suspensión neumática para los modelos con motor de 13L; eje que ya se ofrece para los modelos 6x2 y motores de 9 litros.

Esta nueva configuración garantiza mejor maniobrabilidad, precisión y radios de giro más pequeños

Asimismo, tanto los rígidos de carretera, como la gama de construcción incorporarán en opción los sistemas EBS (Sistema electrónico de frenada) y ESP (Programa electrónico de estabilidad) para los vehículos 6x4.

Sharing the Load

TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

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

www.fordtrucks.es

F-MAX

El "New Big" de Ford Trucks

Está claro que un lunes o martes por la mañana en la oficina no es el contexto más propicio para ponerse a fantasear

Tendencias de primavera 2023 que hay que conocer ahora (para poder lucirlas en menos de lo que crees)

Moda.

Exploramos las mejores tendencias de primavera/verano 2023 que hay que conocer y fichar justo ahora. De la revisión del grunge a las transparencias o el look de diva retro, este es el informe de tendencias de moda definitivo para jugar con ventaja la próxima temporada.

Es tiempo de sumergirnos de lleno en el mes dedicado a la moda y aunque sabemos que la industria va siempre muchos meses por delante, en un momento en que aún no hemos superado el frío invernal (y qué manera de hacer frío, vaya) y a duras penas podremos digerir las propuestas del próximo otoño, lo que importa ahora mismo (y lo que más nos reconforta, dicho sea de paso) es pensar en lo que viene a partir de marzo y envolvernos en la calidez de las tendencias de la inminente primavera/verano 2023. Con sus colores pastel, sus texturas livianas y etéreas, sus motivos alegres y optimistas, es hora de ver esos looks y estilos que las firmas y diseñadores han desplegado sobre la pasarela durante las semanas de la moda de París, Nueva York, Londres y Milán: se mostró mucho, mucho material en el que zambullirse de cara a la próxima temporada, incluyendo un buen puñado de versiones modernizadas de las siluetas y estéticas más clásicas.

Está claro que un lunes o martes por la mañana en la oficina no es el contexto más propicio para po-



Para quienes buscan el punto más sensual de la moda, las transparencias, las veladuras y los tiros bajos son recursos efectivos sin dejar de resultar elegantes.

nerse a fantasear, por ejemplo, con la presencia de grandes flores tridimensionales en nuestros próximos vestidos de verano o con que, haciendo un pequeño avance, los delicados detalles de encaje de boudoir salpicarán con ganas nuestros atuendos primaverales, más propios de camisones y prendas interiores, pero hay que tener en mente que la pasarela no es más que una explosión de inspiración.

Lo más probable es que esta visión teatral de los desfiles no llegue a la mayoría de los guardarropas, pero sería muy ingenuo pensar que todas estas tendencias no van a influir en

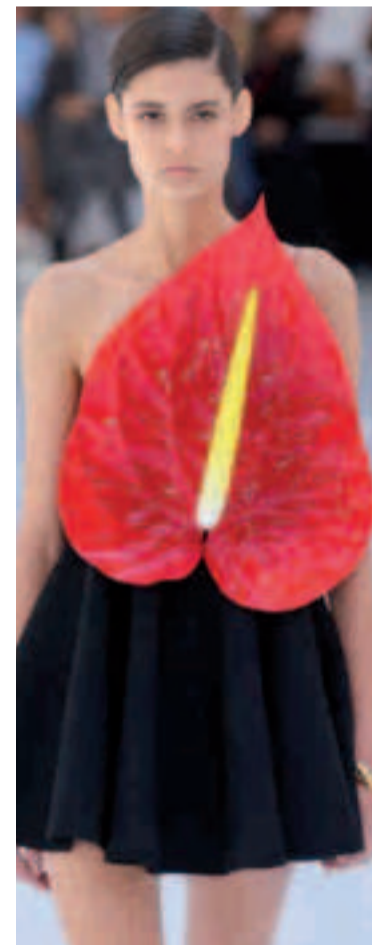


absoluto en la ropa que se descubrirá poco a poco en las tiendas a pie de calle. La experiencia ya nos dicta que seremos capaces de reconocer algunos detalles y acentos dramáticos sobre las prendas de las tiendas, sea cual sea el lugar donde compremos nuestra ropa. La fiebre desencadenada por el

fucsia/rosa Valentino que dominó en 2022 ha dejado paso a una predilección por un rosa más suave, más pastel, mientras que el azul cobalto se posiciona como uno de los tonos sorpresa de la temporada. Para quienes buscan el punto más sensual de la moda, las transparencias, las veladuras y los tiros

bajos son recursos efectivos sin dejar de resultar elegantes, al mismo tiempo que las flores en su versión tridimensional más impactante harán las delicias de las personalidades más innovadoras.

Por otro lado, si esperar tres meses para disfrutar de ellas se hace algo cuesta arriba, algunas tendencias pueden colarse perfectamente en el armario de este invierno, como las lentejuelas pastel, enmarcadas en un contexto de fiesta, o las prendas con bolsillos o pantalones cargo, en línea con un estilo más utilitario. Sin más, descubramos más tendencias de moda de la primavera/verano 2023 que no podremos ignorar.



Perchas
by Inés
Moda y Complementos
600 263 770
Francisco Rodríguez, 3, bajo-2, 15679 Temple, Cambre

5 claves para mi bienestar

Me voy a cuidar más que nadie en el mundo

Por Tatiana Benitez.

¿Te han dicho alguna vez: tienes que cuidar de ti? Y cuando esto ocurre, por lo general, no te dicen cómo, entonces te preguntas a ti misma ¿Y eso cómo se hace? ¿Empiezo a ir al gimnasio? ¿Cambio mi dieta y como mejor? ¿Por qué si sé que es bueno cuidarme, se me hace tan difícil? No te desesperes que, en este espacio de bienestar, te vamos a ayudar y vamos a aportarte herramientas claves que te ayudarán a cuidarte y a sentirte mejor contigo mismo@.

Cuidarse a sí mismo, pasa por ponerse en acción, pero tomando consciencia de lo que ello implica. Cuidarse a sí mismo, no es más que la realización de un conjunto de actividades que conllevan al equilibrio de lo que sientes, deseas, necesitas y de lo que haces para conseguirlo y que, como consecuencia de ello, traerá bienestar a tu vida en cuanto a tu parte física, mental y emocional.

Y es que cuidarte a ti mismo te traerá tantos beneficios que cuando los conozcas vas a querer empezar ya mismo a cuidarte. Algunos de los beneficios de cuidarte es que: dejas atrás la fatiga, el insomnio, la ansiedad, el resentimiento, y abres el paso a la motivación, a hábitos saludables, a la mejora de tus relaciones sociales y tu relación contigo mismo, aumentas tu autoestima y tu calidad de vida: La mejor inversión que puedes ha-

cer a lo largo de toda tu vida es cuidar de ti, sólo cuando te llenas de luz puedes iluminar a los demás, y sólo cuidar de ti te permitirá ayudar a los otros. ¿Cómo puedes cuidar del otro si tú no te cuidas? ¿Cómo puedes amar a otro si tú no te amas? No puedes, dar a otros aquello que tú no posees ni vive en ti.

A continuación, te daremos cinco de las herramientas claves que si las aplicas te ayudarán a cuidar de ti y te aportarán una mejor calidad de vida:

1. Empieza por organizar tus pensamientos. Establece cuáles son tus metas a corto, mediano y largo plazo, hacer esto te permitirá convertir tu principal propósito en un proyecto planificado, con pasos específicos y con tiempos claros y sólo así será mucho más fácil convertir tus metas y sueños, en realidades. No cuidamos de nosotros mismos cuando no tenemos un plan de vida que seguir, vamos entonces, por la vida dando tumbos sin un rumbo fijo, lo cual hará que en la mayoría de las ocasiones perdamos el tiempo y estemos constantemente empezando acciones que siempre dejamos a mitad de camino.

2. Pon en práctica la verbalización de tus sentimientos. Se crea una inmensa barrera que nos limita y nos hace muchísimo daño cuando no somos capaces de expresar

nuestros sentimientos con claridad y en especial cuando son sentimientos que nos causan dolor. La buena comunicación de nuestros sentimientos trae consigo el fortalecimiento de la comunicación con nuestro entorno y que a su vez ésta sea de forma más íntima y rica en confianza.

3. Toma un tiempo para ti. Un tiempo que te lleve a la relajación, al disfrute y a la descarga del estrés producido con el día a día, un ejemplo de ello podría ser el disfrutar del café que tomas, deleitar su aroma y perderte con su exquisito sabor, déjate llevar y relájate, desconectando por un momento de cualquier pensamiento que te limite el disfrute de lo que estás haciendo.

4. Una de las mejores formas de cuidar de ti mismo, consiste en alejarte de aquellas personas que no te aportan nada positivo o que te causan dolor. No permitas nunca que nadie ni nada robe tu paz ni tu sonrisa, tu felicidad es muy importante y no depende de nadie más que de ti mismo. Pon en práctica este famoso dicho tibetano y relaja tu mente para encontrar tu paz: "...Si los problemas tienen solución, no hay que preocuparse... Si los problemas no tienen solución, preocuparse está de más..."

5. Reconoce cuáles son tus hobbies o aficiones y llévalas a cabo. Date tiempo para hacer las cosas que realmente te gustan.

Actualmente existen numerosas investigaciones que han demostrado que tener aficiones contribuye a gozar de un mejor estado de salud físico y mental, a disminuir el cansancio, favoreciendo tu creatividad, la mejora de tu estado anímico y como un plus adicional, el realizar las actividades que te gustan favorece la liberación de serotonina, la hormona de la felicidad.

Como podrás observar el autocuidado es una virtud que necesita

ser cultivada y requiere de acciones que no son muy complicadas de hacer, pero que implican un auto-compromiso, que quieras ponerte a ello, amándote, cuidándote cada día, y para lograrlo se requiere de la identificación de las propias necesidades y los medios requeridos para satisfacerlas. Así pues, te invitamos a dejar de posponer ya mismo tu autocuidado y a adquirir el hábito de involucrarte más contigo mismo buscando cada tu bienestar y tu felicidad.





Cada vez es más fácil tener un sistema limpio y ecológico para tu hogar

¿Te gustaría ahorrar en tu casa gracias a las energías renovables?

Leroy Merlin.

En LEROY MERLIN llevamos las energías renovables a tu casa para que ahorres en tus facturas de luz y/o gas y contribuyas al cuidado del planeta disminuyendo al máximo las emisiones de CO2.

Cada vez es más fácil tener un sistema limpio y ecológico, generar agua caliente, climatizar tu vivienda o producir electricidad. El objetivo de LEROY MERLIN es hacer accesibles las energías limpias para cualquier hogar y promover el autoconsumo. Existen varias soluciones de energías renovables a nivel doméstico.

Paneles fotovoltaicos: genera tu propia electricidad

Con conexión a la red, ahorra un 70% en tus facturas o bien un sistema aislado sin conexión a la red eléctrica.

En España no pagas cargos ni peajes por la electricidad que produces en casa. Es el momento perfecto para colocar paneles solares fotovoltaicos. Incluso en algunas comunidades puedes conseguir ayudas o subvenciones para la instalación.

La modalidad de autoconsumo con excedentes tiene grandes ventajas. La electricidad producida que no consumes al momento se vuelca a la red eléctrica. La compañía distribuidora te compensa el valor de estos excedentes en tu siguiente factura. Y cuando es de noche y no generas electricidad, tiras de la red como de costumbre. **¡Así puedes ahorrar hasta un 70% en tus facturas de electricidad!**

¿Necesitas tener electricidad pero no llega la red de suministro?

Despreocúpate: hay soluciones muy prácticas que puedes instalar donde necesites: son los sistemas aislados. Se trata de pequeños paneles fotovoltaicos o aerogeneradores con baterías incluidas.

Almacenan la energía para usarla de noche o cuando no hay viento. Vienen en prácticos kits con todo lo necesario para su funcionamiento.

Agua caliente, calefacción y climatización ¡todo en uno!

Con la aerotermia ahorras hasta un 75% en tu consumo energético.

La aerotermia aprovecha la energía contenida en el aire exterior para calentar o enfriar agua. Funciona con una bomba de calor aire-agua. Así proporciona el agua caliente



En España no pagas cargos ni peajes por la electricidad que produces en casa.

Para más información no dudes en venir a consultar a nuestros profesionales que te asesorarán en todo.



que sale por los grifos. Además, en invierno, calienta el agua que circula por el suelo radiante o los radiadores. Y en verano, enfría el agua del suelo radiante o alimenta a los fancoils que lanzan aire frío. Es decir: un equipo de aerotermia reemplaza la caldera y el aire acondicionado.

¡Es lo más novedoso en renovables para el hogar!

- Los sistemas de aerotermia son aptos para todo tipo de viviendas.
- Los equipos constan de una unidad exterior (similar a la de los aires acondicionados) y unidades interiores.
- Es una solución ideal si ya tienes suelo radiante porque aprovechas la instalación. O si estás pensando en construir una vivienda o hacer una reforma grande.
- Para su funcionamiento requieren electricidad, aunque su consumo es bajo. Puedes generar tu propia electricidad en casa con paneles fotovoltaicos.

Sea cual sea la opción de energías renovables que más se adapte a tus necesidades, desde Leroy Merlin nos encargamos de todo. Accede a nuestro enlace y rellena el formulario, te haremos un presupuesto personalizado sin compromiso. Una vez aceptado el presupuesto nos encargamos de todos los aspectos relacionados con la instalación del equipo.

<https://proyectos.leroymerlin.es/energias-renovables/>



El invierno y el frío aún no han acabado y el precio de encender la calefacción es cada vez más difícil de asumir para muchas familias

Aislar las ventanas del frío

Redacción.

Una forma de ahorrar es aislar las ventanas del frío, ya que se puede perder hasta un 35% del calor de la calefacción por las rendijas. Si tu casa se enfría más de lo normal, puede significar que tienes problemas en las ventanas. Estas suelen ser una de las zonas más comunes por las que entra aire frío del exterior y por las que se escapa calor de la calefacción, sufriendo así las consecuencias de las bajas temperaturas.

Es recomendable revisar cristales, perfiles, persianas y hasta el cajón, ya que aquí puede estar la solución para aumentar la temperatura de las estancias de la vivienda. De esta forma contribuirás a aumentar la eficiencia energética de tu hogar, reduciendo la factura hasta en un 25%.

Para aislar bien las ventanas del frío te ofrecemos las siguientes soluciones. Las tres primeras requieren de obras y, por consiguiente, tendrán un coste económico más elevado. Pero las siguientes son pequeñas tareas que puedes realizar tú mismo sin mucho esfuerzo.

Cambiar ventanas

En primer lugar, y si dispones del dinero suficiente, puedes hacer una reforma de las ventanas. Se trata de una inversión con la que conseguirás optimizar el uso de la calefacción. El vidrio doble o triple es la opción más recomendable porque aísla tu casa del frío y calor pero también es la más cara. Si el marco es de PVC o madera, obtendrás un mayor aislamiento. La forma en la que se abren también influye, por eso son mejores las ventanas abatibles que las correderas.

Instalar persianas aislantes

Las persianas también juegan un papel importante a la hora de aislar térmica y acústicamente. Escoger una persiana con un buen aislamiento puede reducir notablemente el gasto energético del hogar. Es importante tener en cuenta tanto el material de fabricación, como el grosor de sus lamas y el cajón. Puedes elegir entre:

Policloruro de vinilo (PVC), que proporciona un buen aislamiento y su coste es reducido. Aluminio con espuma de poliuretano, que garan-



tiza mayor aislamiento térmico, acústico y seguridad ante robos. A su vez, el cajón donde se recoge la persiana puede ser de aluminio, lo que le confiere rigidez, pero menor aislamiento térmico y acústico; o PVC, con mejores prestaciones. Existen cajones con aislamiento reforzado, que se pueden utilizar en ambos casos.

Instalar doble acristalamiento

Una buena opción más económica que las anteriores es instalar doble acristalamiento. Se trata de dos losas montadas en el marco de la ventana con un espacio entre sí, en el que hay un canal aislante lleno de gas: cuanto más espacio haya entre los vidrios, mayor será el aislamiento térmico.

Reparar las grietas

Si no quieres hacer obras, en pri-

mer lugar es importante analizar el estado en el que están los encuentros de las ventanas con los cerramientos. Si encuentras alguna entrada de aire puedes solucionarlo sellando con una masilla flexible las posibles grietas por las que se puede escapar el calor o entrar el frío y la humedad.

Mantenimiento de las juntas

Cualquier desperfecto o grieta, por pequeña que sea, puede hacer que el aislamiento térmico sea deficiente. Por ello, no hay que subestimar las juntas para aislar las ventanas del frío. Las juntas deben engrasarse al menos dos veces al año, utilizando un aerosol de silicona o vaselina ya que con el tiempo pueden desgastarse.

Aislar la caja de la persiana

Ya hemos mencionado que un punto importante en la fuga de

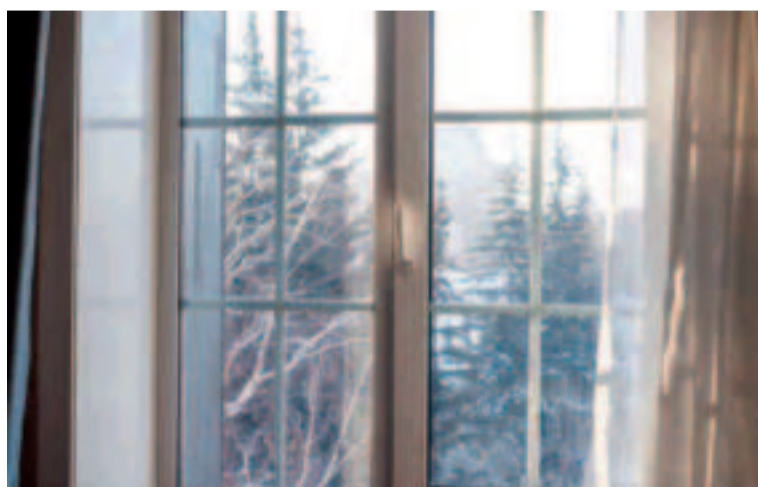
calor y en la entrada de aire frío en casa es la caja de la persiana. Si no vas a cambiarlas puedes mejorar sus prestaciones aplicando espumas aislantes especiales con los que proteger este espacio.

Utilizar cortinas o estores

Aunque parezca algo insignificante, unas cortinas gruesas pueden suponer una barrera extra para evitar las pérdidas de calor en el hogar. Encontrarás múltiples opciones, desde cortinas aislantes, con forro térmico o de doble cortinado, entre otras. Al igual que con las persianas deberás tener presente el material, grosor y medidas.

Aislar el vidrio

Aplica una película aislante térmica en los paneles de las ventanas y esto reducirá la pérdida de calor debido a la radiación.



Los burlletes son una solución sencilla y económica para frenar las corrientes de aire en tu hogar.





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



Las enfermedades de las encías son multifactoriales, pero uno de los más importantes es la higiene

Técnicas de higiene bucodental; Control de placa diario



Redacción.

Además de un diagnóstico precoz para maximizar la eficacia de su tratamiento, patologías como la Gingivitis o la Periodontitis requieren de la concienciación e implicación del paciente para mantener un control eficaz de la enfermedad a través de técnicas de higiene bucodental que se deben seguir diariamente.

Eliminación de la placa

La eficacia de la remoción de placa supragingival con el cepillado diario depende de:

**Diseño del cepillo.
Técnica de cepillado.
Frecuencia y duración de
la técnica de cepillado**

Los profesionales sanitarios de la Odontología deben estar familiarizados con los productos relacionados con la higiene bucodental y asesorar a los pacientes en función de sus necesidades individuales, por lo que, ante cualquier duda,

ponte en contacto con tu dentista habitual. Por ejemplo, si con tu cepillo te sangran las encías, es posible que necesites un cepillo de cerdas más suaves o, incluso, que te estés cepillando de manera incorrecta.

Cepillo de dientes

Existen multitud de cepillos dentales específicos para cada paciente y, cada uno de ellos, será el más indicado para las técnicas de higiene bucodental. En los pacientes periodontales, las cerdas de los cepillos dentales se recomiendan de dureza media o suave, pero nunca cerdas duras. En pacientes con discapacidad, o poca habilidad manual, es mejor recomendar cepillos con mangos anchos que faciliten su agarre. En niños, por ejemplo, se emplean cepillos con cabezales más pequeños y con mangos adecuados para las manos infantiles en función de la edad del paciente pediátrico. Por otro lado, existen cepillos especialmente diseñados para la remoción de la placa después de las cirugías orales, cepillos

con cerdas ultra suaves para no lesionar las zonas operatorias durante la cicatrización, pero a su vez, capaces de retirar la placa que pueda acumularse alrededor de estas zonas para evitar la sobreinfección.

Técnicas de higiene bucodental

«La técnica ideal de cepillado es la que permite una remoción completa de la placa, en el menor tiempo posible, sin causar ninguna lesión a los tejidos».

Técnica horizontal

La cabeza del cepillo se coloca contra los dientes en un ángulo de 90° y se realizan movimientos horizontales. También llamada Técnica del zapatero.

Técnica vertical

Se realiza un movimiento vertical, arriba y abajo.

Técnica de Stillman

La cabeza del cepillo se coloca contra el diente, en el margen entre la encía y el diente, en un ángulo de 45°. Se introducen las cerdas parcialmente en el margen gingival y parcialmente sobre la superficie del diente. Se ejerce una ligera presión + movimientos vibratorios, sin mover el cepillo de su posición original.

Técnica de Stillman modificada

La cabeza del cepillo se coloca en la misma posición que en la técnica de Stillman pero después derealizar la presión, la cabeza del cepillo se desplaza progresivamente en dirección oclusal. Se emplea generalmente en pacientes con recesiones gingivales, para no dañar el tejido marginal y consigue:

Frecuencia del cepillado

Lo que sí es un hecho, es que la enfermedad periodontal está más relacionada con la «calidad del cepillado dentario» que con la frecuencia del mismo. pos dsible para el paciente.

La Odontofobia se considera una condición que representa una ansiedad extrema o miedo a acudir al dentista que pueden experimentar tanto niños como jóvenes y mayores

Odontofobia: síntomas, causas y tratamientos



Redacción.

Esta patología no sólo supone un problema real para muchas personas que causa un gran trastorno en la clínica dental, también es muy común. Existen estudios científicos que estiman que más del 75% de los adultos experimentan algún tipo de 'miedo dental' y hasta el 10% sufre de odontofobia.

Dada la importancia del cuidado bucal, también para la salud en general, el miedo al dentista no debería impedir realizar las revisiones regulares y tratamientos necesarios para mantener una buena salud bucal. La odontofobia severa, a menudo, termina por favorecer una mala salud bucal pues la ausencia de cuidados puede provocar múltiples trastornos como caries, enfermedad de las encías (gingivitis o periodontitis) y/o la pérdida de dientes. Por lo tanto, lo más razonable es 'superar' el miedo al dentista por las consecuencias que se pueden producir en la salud oral y también en la salud general por no recibir de manera adecuada y en el momento oportuno las atenciones odontológicas necesarias.

¿Miedo o fobia?

Los miedos y las fobias a menudo se tratan indistintamente, pero estos dos estados mentales tienen algunas ligeras diferencias entre sí. Un miedo puede ser una fuerte aversión que puede provocar la evitación, pero no es necesariamente algo en lo que puedes pensar hasta que se presenta lo que temes.

Por otro lado, una fobia es una forma de miedo mucho más fuerte. Las fobias se consideran un tipo de trastorno de ansiedad y se sabe que causan angustia extrema y evitación, hasta el punto que pueden llegar a interferir con acciones cotidianas.

La odontofobia es un tipo de trastorno de fobia específico. Se manifiesta como un miedo tan severo que el afectado evita al dentista por completo. Es más, incluso la mera mención o pensamiento sobre el dentista puede causar ansiedad. También pueden producirse pesadillas y ataques de pánico.

Causas

Son muchos los factores que pueden originar la odontofobia. Generalmente, este miedo al dentista está causado por experiencias pasadas negativas. La mayoría de las veces, es posible que se haya tenido miedo al dentista de niño y estos sentimientos persisten a medida que pasan los años. Además de los miedos y las fobias relacionados con experiencias pasadas, también es posible experimentar miedo al dentista debido a las preocupaciones que pueda tener uno mismo sobre la salud bucal y el temor a recibir malas noticias. Algunas personas también temen los ruidos de las herramientas que usan los dentistas y los higienistas, por lo que pensar en esto también puede generarles preocupación y ansiedad.

¿Es posible tratar la odontofobia?

Al igual que otras fobias, la odontofobia, puede requerir de una combinación de diferentes terapias y/o medicamentos.

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

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

*! tu sonrisa,
es lo que más
nos importa!*

Federico Tapia: 981 151 239

Elviña: 981 281 452

Ventorrillo: 981 273 566

Narón: 981 381 911

Santiago: 981 572 568

Linense 0 - Deportivo 0

Estadio Municipal de La Línea de la Concepción ante unos 3.000 espectadores

Un punto más, para seguir en la pelea por el ascenso

Redacción.

El Deportivo sumó un nuevo punto en su visita al RB Linense después de dejar a cero su portería por quinta jornada consecutiva y de gozar de las pocas y mejores ocasiones de un encuentro tras el que sigue a tiro de piedra del líder.

El técnico blanquiazul, Óscar Cano, realizó dos modificaciones con respecto al once inicial que presentó en la pasada jornada en la goleada por 5-0 ante el CD Badajoz en ABANCA-RIAZOR. Pepe Sánchez se estrenó como titular en el centro de la defensa en detrimento de Lapeña y Diego Villares, tras cumplir sanción por acumulación de tarjetas, ocupó el lugar de Isi Gómez. Tras un arranque impetuoso de la 'Balona', el Dépor se hizo con el mando del partido. Antes de cumplirse el primer cuarto de hora había creado dos claras ocasiones para adelantarse en el marcador. En el minuto 8, una falta colgada por Lucas desde la izquierda la cabeceó Quiles en el segundo palo. De la Calzada metió la mano para desviar a saque de esquina, previo golpeo de la pelota en la parte superior del travesaño.



En el minuto 12, Lucas recogió un mal pase hacia atrás de un zaguero rival y, ligeramente escorado hacia la izquierda, disparó con dureza contra el cuerpo de De la Calzada. El conjunto local poco a poco fue mejorando en base a poner en aprietos al Dépor con su presión adelantada. En el minuto 16 llegó su primera acción clara, cuando Álex Guti pifió su remate, comple-

tamente solo en el punto de penalti, en un córner lanzado por Omar desde la derecha del ataque local. Los blanquiazules tuvieron otra buena acción a balón parado en el minuto 28. Una falta lejana botada por Lucas se perdió muy cerca del palo izquierdo de la portería andaluza. La mejor ocasión andaluza llegó en el minuto 37, cuando Álex Guti desbordó por el extremo de-

recho y sirvió al punto de penalti, donde Omar remató y Mackay rechazó en una gran intervención. La segunda parte dejó pocas ocasiones en ambas porterías y una larga sequía de oportunidades durante su primera media hora. No fue hasta el minuto 79 que se produjo un remate claro a portería y fue la mejor opción de gol de todo el encuentro para cualquiera de los dos equipos. Quiles cabeceó al travesaño un perfecto centro de Lucas a pierna cambiada desde la derecha del ataque coruñés. Poco antes, el delantero onubense había visto una injusta cartulina amarilla que le deja fuera del próximo encuentro. El Dépor intentó imprimir un cambio de ritmo en los que fueron sus mejores minutos. En el 84, Pepe Sánchez cabeceó a manos del portero en la segunda jugada de un córner. Con esta igualada, el Dépor alcanza los 50 puntos tras 26 jornadas, que lo dejan a 3 del líder, el AD Alcorcón.



El Concello quiere cobrar al Deportivo por el uso del Estadio

El presidente del RC Deportivo, Antonio Couceiro, compareció ante los medios de comunicación en el acto de inauguración del Start-UP Day, jornada final del Concurso Dépor Innovation Center Start-UP Challenge. Además de inaugurar el evento, el presidente blanquiazul mostró su preocupación porque como manifestó «Acabamos de comunicar al Ayuntamiento que el Trofeo Teresa Herrera se celebrará el próximo 5 de agosto. Hemos fijado esta fecha para poder planificarlo con el tiempo mínimo necesario para hacer un torneo lo más interesante posible. Como sabrán, en el año 2025 finaliza la Concesión Municipal que posee el RC Deportivo para el uso del Estadio de Riazor y para el Club resulta imprescindible disponer cuánto antes de una nueva Concesión a largo plazo que nos permita planificar y ejecutar importantes inversiones de mejora de los espacios de ABANCA-RIAZOR, como, por ejemplo, los del futuro Tour-Museo dedicado a la historia del Dépor y del propio Estadio, que será, sin duda, un atractivo más de la ciudad de A Coruña.

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

 **Servicios Integrales**
vglobal@verdemarediciones.com

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

3ª Prueba del Circuito de Invierno en el Club Miño Golf

El pasado 19 de febrero se celebró la 3ª prueba del Circuito de Invierno de la Federación Gallega de Golf en el club Miño Golf. El tiempo ayudó en una mañana algo fresca, pero con un sol que acompañó toda la prueba. El campo, pese a las heladas, estaba perfecto para jugar así como los greens que fueron decisivos para obtener buenos resultados. Cerca de 80 jugadores tomaron parte en este campeonato con unos resultados muy ajustados.

Clasificación:

- 1º Jesús José Barreiro Orgeira, 39 puntos.
- 2º Ricardo Castillo Rodríguez 37 puntos.
- 3º Jose Couceiro Couceiro 37 puntos.
- 4º Luís Grande Veloso, 35 puntos.
- 5º Ernesto Pais Piñeiro, 35 puntos.

Con premios especiales para el mejor approach en los hoyos 3 y 7

Torneo de Carnavales en Xaz

Redacción.

El pasado 18 de febrero se celebró el Torneo de Carnavales en el campo de Xaz, bajo la modalidad de parejas Scramble con premios para las primera pareja Scratch y 1ª y 2ª pareja Handicap, premios especiales para el mejor approach en los hoyos 3 y 7 y premio al mejor jugador disfrazado.



Resultados Handicap:

- 1º Alejandra Núñez y Blanza Núñez, 49 pts.
- 2º Santiago Iván Mariñas y Mª Dolores Cernadas, 47 pts.
- 3º José María Pérez y Daniel Eguibar, 46 pts.
- 4º Josefa Sánchez y Fernando Pousadas, 46 pts.
- 5º Orencio Reigosa y Gerardo Martínez, 45 pts.

Resultados Scratch:

- 1º José María Pérez y Daniel Eguibar, 41 pts.
- 2º Federico Zamora y Gregorio Ortiz, 41 pts.
- 3º Pablo Jacome y Armando López, 40 pts.
- 4º Alejandra Núñez y Blanca Núñez, 39 pts.
- 5º Orencio Reigosa y Gerardo Martínez, 39 pts.





**ADESTRAMENTO
PERSOAL**

GRATIS

**RESERVA A
TÚA PRAZA**

ACÉRCATE ÁS NOSAS
INSTALACIONES DE O BURGO

C/ANXO SENRA FERNANDEZ 17

 689924933

PROMOCIÓN SUXEITA A DISPOÑIBILIDADE HORARIA

WWW.DENOVOMOVEMENTO.COM

 @DENOVOMOVEMENTO

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:

Hola, muchas gracias por su servicio. Mi padre ha fallecido, teniendo como herencia dos fincas. ¿Qué derechos tiene la viuda sobre esas fincas si mi padre las había heredado de sus abuelas? ¿Tiene derecho de usufructo sobre esas fincas?

Estimado lector

Su padre heredó de su familia dos terrenos además de los bienes que él tenga de otras fuentes de adquisición. Y en este sentido la masa hereditaria es una única, no recibe un tratamiento distinto. Es irrelevante el origen de la titularidad dominical de un bien a la hora de establecer los derechos hereditarios. Es irrelevante que esos bienes provengan de una herencia de su abuelo o los hubiera comprado a un tercero. Es un dato irrelevante. La viuda tendrá un derecho de usufructo si se ha establecido en el

testamento o en todo caso un derecho de usufructo de un tercio en el que pueda haber matices dependiendo de la Comunidad Autónoma bajo cuya normativa corresponda tramitar la herencia. Tenga presente derecho de usufructo del cónyuge viudo es de un tercio de la herencia, no de la totalidad de la herencia. Hay comunidades autónomas que explicitan otro tipo de usufructos. Y por supuesto prioritariamente hay que revisar el testamento y revisar si aumenta el usufructo o incluso se perjudican legítimas de hijos.

Atentamente.

Consulta 2:

Buenas, me han enviado de la comunidad de propietarios un burofax conforme si no pago en 15 días mi deuda me demandarán. Ha sido una carta sencilla, no ha llegado certificada. El tema es que ya estoy pagando una cuota atrasada una actual, de algunas que acumulo

impagadas de unos ejercicios anteriores. Mi situación a nivel laboral ha sido muy mala y encadenado contratos parciales, con sueldos muy bajos. Ahora mi situación se ha estabilizado algo, cuento esto porque quiero explicar que si he acumulado esa deuda es porque no he podido pagar, no es por dejadez. Ahora me encuentro con esto. Me gustaría conocer qué puede pasar y qué puedo hacer. Gracias por su tiempo.

Estimado lector

Se me pudiéramos conocer las cantidades exactas adeudadas, podríamos precisar la respuesta. Lo ideal es intentar llegar a un acuerdo para pagar de forma fraccionada los atrasos que tenga. Naturalmente hay pequeñas cantidades por las que no compensa la pena iniciar un proceso monitorio de reclamación, que es el proceso judicial sencillo para reclamar deudas de las comunidades de propietarios. La comunicación puede ser una advertencia cierta o una advertencia más

como una forma de presión para que usted pague. En cualquier caso, siempre compensa ir pagando poco a poco porque si se inicia un proceso legal, pueden producirse costes añadidos a la deuda generada. Y ese es un escenario que nos conviene evitar. En cualquier caso, si se inician acciones legales, usted va a tener un plazo de veinte días hábiles, que la práctica viene siendo un mes, para abonar la totalidad de la deuda. Y de esta forma se zanjaría el tema. Quiero decir que aunque no llegue un acuerdo ahora lo ideal es ir ahorrando esa cantidad para así le plantean esa reclamación económica en el juzgado poder pagarla en plazo.

A fecha presente, mi consejo es que usted les proponga un plan de pagos por escrito. Establecer en qué plazos se va a pagar la deuda atrasada, además de seguir abonando las cuotas en curso que se devenguen mensualmente. Consistiría en proponer la redacción de un escrito de reconocimiento de deuda

y un plan de pagos que usted pueda cumplir pero que haga que esto tampoco se eternice (máximo de un año si es posible).

Cordiales saludos.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Nuestro cerebro necesita nutrirse, por lo que en función del tipo de dieta emitirá un tipo de señales químicas u otras, influyendo así en nuestro estado físico y emocional

Alimenta tu memoria

Redacción.

Llevar una alimentación que beneficie el estado de tu cerebro y prolongue sus funciones, como una buena memoria o la capacidad de aprendizaje, es fundamental.

Así tienes que comer para mejorar la memoria

¿Cómo sería una dieta que mejore o potencie nuestra memoria? ¿Qué alimentos serían recomendables y cuáles no?

En primer lugar, debe ser una dieta saludable, con una base diaria de verduras y frutas, libre de ultraprocesados, alcohol y azúcares añadidos.

También hay hábitos que podemos incorporar para cuidar nuestra memoria, como beber 2 litros de agua al día, ya que nuestro cerebro contiene una gran cantidad de líquido, por lo que es fundamental mantenerse hidratado

10 alimentos que ayudan a tu memoria

Incluir estos alimentos habitualmente en tu dieta puede producir un cambio significativo en tu memoria:

Lácteos

Los lácteos son ricos en triptófano, que mejora la concentración y la sensación de bienestar.

El yogur hará que tu atención mejore por su alto contenido en proteína, y calcio. Aparte, gracias al aminoácido conocido como tirosina que estimula la producción de neurotransmisores, mejora la atención y la capacidad de alerta del cerebro.

Pescado azul

El pescado azul es rico en ácidos grasos omega 3, aceites naturales que benefician y refuerzan el sistema nervioso central y las conexiones neuronales, son indispensables para la salud del cerebro. Gracias a su alto contenido en fósforo, nuestra salud cerebral se mantendrá fuerte.

Bayas o frutos del bosque

Al hablar de bayas nos referimos a los arándanos, moras, frambuesas y fresas que son excelentes opciones de entre toda la fruta. Da igual si las consumes frescas o congeladas, eso sí, que sean enteras y sin ningún añadido.



El aguacate, además de reducir el colesterol, tiene un alto contenido en grasas monoinsaturadas, por lo que la actividad neuronal se potencia.



Además, los arándanos y las uvas negras tienen un compuesto que impulsa la supervivencia de las neuronas, conocido como resveratrol.

Legumbres

Son ricas en triptófano y azúcares de absorción lenta, buenos para el cerebro. Tanto las judías, como lentejas y garbanzos son además grandes fuentes de vitaminas, fibra y nutrientes y son muy económicas.

Proteínas de calidad

Las aves de corral, los mariscos, los huevos y la ternera son alimentos ricos en proteínas y aminoácidos esenciales que tu cerebro necesita para funcionar bien.

Los huevos son además ricos en colina y luteína, fundamentales para la memoria y la función cognitiva.

Semillas y frutos secos

Los frutos secos en general y las semillas son ricos en grasas salu-

dables que tu cerebro utilizará en forma de energía. Además, están llenas de vitaminas y minerales clave, como el selenio en las nueces pecanas. Las semillas como el lino, que son ricas en omega 3, o las semillas de chía son perfectas para completar tus desayunos.

Aguacate

El aguacate, además de reducir el colesterol, tiene un alto contenido en grasas monoinsaturadas, por lo que la actividad neuronal se potencia.

También contiene ácido fólico que ayuda a preservar la memoria y luteína, un compuesto del aguacate con propiedades antioxidantes que desarrolla la capacidad cognitiva del cerebro.

Chocolate negro

El chocolate negro también ayuda a prevenir las enfermedades neurodegenerativas, la teobromina, la cafeína y los flavonoides que aporta mejoran la memoria.

incrementa la memoria y la concentración.

Espicias

Las especias son beneficiosas para la salud del cerebro ya que son antiinflamatorias y además son perfectas para controlar y disminuir el consumo de sal.

Concretamente, las especias como la cúrcuma, la pimienta negra, el azafrán, el jengibre o la canela son geniales para cuidar de tu cerebro y darle un toque muy especial y diferente a tus platos.



Infusiones

Las infusiones como la menta o el romero mantienen la hidratación del cerebro y contienen ingredientes que mejoran la concentración.

El té verde contiene L-teanina, que

Peluquería y Barbeshop Marlene LG

- Servicios de peluquería damas, caballeros y niños
- Cortes y arreglos de barba para caballeros
- Uñas semipermanentes
- Microblading
- Aplicaciones de proteínas para el cabello

624 252 997

Rúa Profesor Monasterio, bajo 3.
Temple. Cambre. A Coruña

881 304 843

marlenelg



El volumen de operaciones se situará en torno a las 21.200, la cifra más alta desde 2008; las inmobiliarias vaticinan estabilidad en los precios de venta, pero un nuevo incremento en el alquiler

El mercado gallego de la vivienda cierra su mejor año desde la crisis financiera



Benito Iglesias y viviendas en construcción en A Coruña.

Redacción.

Con un frenazo económico al acecho, a priori de menor magnitud de lo inicialmente esperado, el mercado gallego de la vivienda cierra su mejor año en más de una década. El volumen de transacciones alcanzará las 21.200, una cifra que no se registraba desde 2010, después del estallido de la burbuja inmobiliaria que hundió el volumen de operaciones. Según los datos del INE, las compraventas de vivienda en la comunidad ascendieron a 28.830 en 2007, pero cuatro años después se habían desplomado hasta las 16.437 de 2011. En los ejercicios intermedios, las transacciones se mantuvieron en torno a las 22.000, todavía por encima de los datos actuales. Un informe elaborado por la Federación Galega de Empresas Inmobiliarias retrata una progresiva y lenta recuperación desde 2015 hasta volver a superar las 21.000 compraventas en el actual ejercicio, a pesar de la inflación y las negativas perspectivas económicas.

Prácticamente la mitad de las operaciones, 10.235, se realizaron en la provincia de A Coruña. Pontevedra se quedó en las 7.000, Lugo y Ourense siguen mostrando el menor dinamismo económico de las provincias de interior en comparación con el eje atlántico.

El estudio, con datos todavía provisionales de los meses de noviembre y diciembre, indica que el precio medio se situó en los 1.525 euros por metro cuadrado, todavía muy lejos de las cifras de la burbuja inmobiliaria, pues en el año 2007 se pagaba a 2.225 euros el metro cuadrado. La previsión de Fegein para el próximo ejercicio tiene dos lecturas diferenciadas. Por un lado, los precios de la vivienda se mantendrán estables o con leves descensos, que se detectarán sobre todo en la vivienda usada. También prevén una caída de las operaciones, en torno a un 10% menos en el primer cuatrimestre del año.

La patronal inmobiliaria Fegein alerta de que el número de viviendas para alquiler tradicional se encuentra en mínimos históricos en la comunidad ante el auge de los inmuebles turísticos y la subida de las hipotecas

Alquiler en Galicia: suben los precios y la oferta se reduce a menos de 3.000 viviendas

Redacción.

La oferta y la demanda de alquiler en Galicia, al menos lo que atañe al circuito tradicional, se desequilibra por completo. Así se extrae de los datos aportados por la patronal Fegein, la Federación Galega de Empresas Inmobiliarias, que alerta de que, por primera vez desde que hay registros, “el número viviendas disponibles para arrendar en el conjunto de la comunidad baja de las 3.000”. En concreto, se trata, según sus cálculos, de 2.950, cifra que marca su mínimo histórico.

Por provincias, A Coruña es la que presenta un mayor número de viviendas habituales en el circuito de comercialización, aunque se queda en tan solo 1.300, frente a las 1.025 de Pontevedra, las 325 de Ourense y las 300 de Lugo.

En cuanto a las ciudades, Vigo se posiciona primera, con una oferta de 550, frente a las 490 que Fegein contabiliza en A Coruña, las 250 de Ourense, las 240 de Santiago, 120 en Ferrol, 100 en Pontevedra y 90 en Lugo.

Subida de las hipotecas y vivienda turística

La federación presidida por Benito Iglesias entiende que esta caída de la oferta se debe a distintos motivos. La principal, un aumento de la demanda determinado por el endurecimiento de la financiación hipotecaria. Por otro lado, un 28% de las viviendas en comercialización de alquiler llevan más de un año sin arrendar, “bien porque su estado de conservación interior o mobiliario no es óptimo o porque supera el listón de los 1.000 euros

mensuales, siendo inasumibles para las rentas medias y bajas”.

Por poner un ejemplo, el 25% de las viviendas para alquiler habitual en Pontevedra supera los 1.000 euros mensuales, un porcentaje que se queda en el 20% en A Coruña, en un 10% en Vigo y en un 8% en Ourense.

Por ciudades, tanto la herculina como la olívica ven cómo el 24% de sus viviendas en alquiler superan la cifra de los mil euros mensuales. Además, el 92% de las viviendas en estas dos ciudades supera los 500 euros.

Por otro lado, crece la vivienda vacacional, habiendo ya más de 17.000 registradas en la comunidad. Sobresale Vigo, como la primera ciudad gallega con más de 1.000 viviendas turísticas registradas.

Rehabilitación y protección

Al margen, desde Fegein apuntan a la necesidad de promover la rehabilitación de viviendas, algo que en su opinión favorecería que entrasen en el circuito de alquiler. “Sin embargo, la no llegada de los fondos europeos afecta drásticamente a la rehabilitación, penalizada ya por la larguísima travesía burocrática y administrativa que enfrentan los proyectos”, explican. “Los tipos de interés se moverán hacia el 4%, lo que expulsará del mercado al 15% de las familias gallegas”.



Desde Fegein solicitan a las diferentes administraciones que las viviendas de protección oficial se promuevan con la colaboración público-privado.



SUMINISTROS CASTRO

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

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

Tienda: 981 665 885
C/ Francisco Rodríguez 7 bajo, El Temple, Cambre

suministroscastro@protonmail.com

Ofertas puntuales por reducción de stock.
Mamparas.
Grifería.
Herramientas eléctricas y manuales.
HIKOKI, DEWALT, ...

ESTRENOS DE CINE



Título: Bajo Terapia

Dirección: Gerardo Herrero
Guión: Gerardo Herrero. **Obra:** Matías del Federico

Reparto: Alexandra Jiménez, Fele Martínez, Eva Ugarte, Juan Carlos Vellido, Malena Alterio.

SINOPSIS: Tres parejas participan en una sesión terapéutica muy particular. Una psicóloga les propone una sesión grupal donde se tendrán que analizar entre ellos sin su presencia. Eso sí, les ha dejado unos sobres con indicaciones de lo que tienen que tratar. Todos son fiscales y abogados defensores. Todos interrogan, confiesan, se desnudan emocionalmente, se arrepienten de lo que dicen, juegan a provocar.

Fecha de Estreno: 17 de marzo 2023



Título: El Precio De La Venganza

País: Estados Unidos.
Dirección: Ryūhei Kitamura
Música: Aldo Shllaku

Reparto: Stephen Dorff, Sabina Mach, Erika Ervin, Emile Hirsch, Jesse Kinser, Tyler Sanders, Vernon Wells, Tanner Zagarino, Gigi Zumbado.

SINOPSIS: Tras realizar un accidentado robo en una casa de empeños, dos delincuentes toman la decisión de refugiarse en una remota granja para escapar de la policía. Ellos creen estar seguros en ese escondite, pero pronto descubrirán una amenaza mucho más grande que la de las fuerzas del orden.

Fecha de Estreno: 17 de marzo 2023



Título: Un Paso Adelante

País: Francia.
Dirección: Cédric Klapisch.

Reparto: Marion Barbeau, Hofesh Shechter, Denis Podalydès, Muriel Robin, Pio Marmai, François Civil, Souheila Yacoub, Mehdi Baki, Alexia Giordano, Robinson Cassarino.

SINOPSIS: Élise, de 26 años, es una gran bailarina clásica. Sufre una lesión durante una función y le informan que tendrá que dejar de bailar. A partir de ese momento, su vida da un vuelco y Élise tendrá que aprender a reconstruirse.

Fecha de Estreno: 17 de marzo 2023

CULTURA

Rock en familia presenta en Santiago de Compostela su nuevo espectáculo: "Hijos del Rock&Roll"

El próximo 19 de marzo en Santiago de Compostela acogerá Hijos del Rock&Roll, la celebración más musical y animada para el Día del Padre de la mano de Rock en familia que estrenará en la sala Capitol, en Santiago de Compostela. Un concierto para el que las entradas están a la venta en ataquilla.com, con un coste de 12 euros el ticket individual. Asimismo, los interesados en asistir al espectáculo pueden adquirir el pack familiar 4X3. Una propuesta cultural y lúdica que se puede convertir en el regalo perfecto para muchos padres y que unirá a todos en torno a la música que marcó una época.

Hijos del Rock and Roll llega por primera vez a Galicia lo hace coincidiendo con una fecha especial lo que convierte a esta convocatoria en la cita perfecta para que las celebren el Día del Padre con el mejor ritmo. Con esta actuación Rock en familia regresa con este novedoso evento a la capital gallega y lo hace de la mano de un presentador excepcional: El Oso Rosendo como encargado de que en este día tan especial las familias se lleven un recuerdo imborrable. Así, el próximo 19 de marzo la sala Capitol abrirá las puertas a las 12 de la mañana, para comenzar media hora después un espec-

táculo en el que se repararán los sonidos que han marcado las vidas de muchos de los asistentes. El público tendrá la oportunidad de disfrutar con las versiones de las canciones más cantadas de Miguel Ríos, Extremoduro, Barricada, Rosendo, Loquillo, Marea, Burning o Platero y Tú entre otros nombres representativos del rock español. Hijos del Rock and Roll ofrece la posibilidad de revivir una etapa musical para una parte del público mientras que para la otra parte, la de los pequeños de la casa, es un viaje musical con el que descubrir los sonidos que marcaron a más de una generación.

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- COMPRAR • CONCEPTO • CUATRO • DIAGONAL
- DORMITORIO • EMERGENCIA • FÉRTIL
- INTELIGENCIA • LUZ • MUJER • POSTURA • SANTORINI





revaloriza tu hogar

Reforma tu baño

con instalación Premium y ahorra hasta

1.500€*

Cambia tus puertas

Y ahorra hasta

500€*



Sólo hasta el 28 de marzo, ¡aprovéchalos!

*Consulta condiciones en tienda



Descubre
más ofertas

En tus tiendas de:

Compact Oleiros, Compact Ferrol
y LEROY MERLIN A Coruña



leroymerlin.es