

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 59



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

ABRIL - AÑO 2023



Manuela (Noly) es, en estas elecciones municipales, la apuesta de Vox por Sada

pág. 3



As Rías Baixas al descubierto

pág. 6 y 7

Plantea una subida del 22% de las pensiones mínimas contributivas, entre otras cosas

El Congreso aprueba la nueva reforma de las pensiones

El Pleno del Congreso ha convalidado el decreto ley que incluye la reforma del sistema de las pensiones, que finalmente ha contado con un amplio apoyo de 179 votos a favor, el rechazo de PP y Ciudadanos, y la abstención de Vox.

En concreto, han votado a favor PSOE, Unidas Podemos, Esquerra Republicana (ERC), PNV, PDeCAT, Coalición Canaria, Compromís, PRC, Teruel Existe y Más País. De su lado, Vox y los independentistas de Junts y EH Bildu se han abstenido, mientras que el PP, Ciudadanos, Foro Asturias, la CUP y el BNG han votado en contra.

Una vez convalidado el decreto, también se ha aprobado tramitar la reforma como un proyecto de ley y permitir así a los grupos parlamentarios negociar nuevas modificaciones al texto. La reforma de pensiones llegó al Congreso con el visto bueno de la Comisión Europea y también de los sindica-



A partir de 2044 ya no se podrá elegir y la pensión se calculará con 27 años efectivos de cotización (29 años menos los dos peores).

tos. El sistema se centra en elevar los ingresos para hacer frente a las tensiones financieras por la jubilación de los "baby boomers" en las décadas de los 30 y los 40. En una

intervención inicial en la Cámara Baja, el ministro de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, José Luis Escrivá, ha defendido la que es la segunda pata de la reforma

de pensiones, que a su juicio "permite abordar el reto demográfico" a través de un "conjunto de medidas equilibradas" que garantizarán "la suficiencia" del sistema.

Los gallegos podrán pagar los impuestos por Bizum

Los contribuyentes gallegos podrán liquidar sus tributos pagando a través de 'Bizum', por lo que Galicia estará "entre las primeras comunidades autónomas de España en hacer posible esta opción". También se ampliarán los acuerdos con entidades bancarias para poder realizar el pago de impuestos a través de cajeros automáticos. En este momento pueden hacerse ya gestiones en el Banco Santander y CaixaBank. Estas dos novedades se suman a otros métodos como el pago online, (a través de Oficina Virtual Tributaria y con una tarjeta de crédito o débito); el pago de las autoliquidaciones de impuestos a través de un Terminal en Punto de Venta (TPV) físico en las oficinas de la agencia tributaria gallega, mediante tarjeta de crédito o débito de cualquier entidad bancaria. También es posible realizar pagos a través de giro postal.



 **CleceVitam**
Bastiagueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

Un espacio abierto y participativo para continuar desarrollando tu proyecto de vida, tus preferencias y aficiones

900 802 103 · 881 554 924 www.clecevitambastiagueiro.com

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,
Narón 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

Manuela Martínez Souto, fue durante 8 años concejala en el ayuntamiento de Sada

Manuela (Noly) es, en estas elecciones municipales, la apuesta de Vox por Sada

Manuela Martínez Souto, fue durante 8 años concejala en el ayuntamiento de Sada siendo responsable de concejalías como Turismo y otras de carácter social. Manuela (Noly) es, en estas elecciones municipales, la apuesta de Vox por Sada. Por eso nosotros, queríamos preguntarle:

¿Cómo fue tu paso anterior por la vida municipal?

En el año 1999 entré en el Concello de Sada y fui concejala de Turismo entre otras áreas. En esa época llevé por primera vez a Sada a la feria de turismo más grande que hay en España que es Fitur, presentando la oferta conjunta de actividades de turismo náutico y alojamiento en Sada. Pero además se pusieron en marcha diferentes planes de dinamización de turismo como fue la creación y apertura de la Oficina de Información y Turismo, la participación en los proyectos con fondos europeos Proder, Terra das Mariñas, GDR Mariñas Betanzos, Galp Golfo Ártabro Sur la creación de la primera ruta de senderismo en la parroquia de Carnoedo, "Roteiro Mariñán, Sada Costa Doce", el estudio del patrimonio modernista de Sada que derivó más adelante en la puesta en marcha de la Feria Modernista; el proyecto para la señalización turística del Municipio de Sada, "Puntos de Información Turística", también las nuevas tecnologías aplicadas al Turismo con el Punto Informático de Información Turística disponible al público las 24 horas y que han dejado inoperativo desde que me fui. También se realizaron diversas ferias gastronómicas, de artesanía, de turismo náutico, así como rutas de turismo cultural etc. Sada también estuvo representada con la edición de material de promoción turística en diversas ferias nacionales e internacionales de Turismo. Así mismo hubo una estrecha colaboración con los sectores turísticos como el comercio, la hostelería y las empresas de deportes náuticos. También estuve en el área social llevando varias iniciativas en el ámbito social, familiar y Laboral. **Además de las iniciativas relacionadas con turismo ¿que otras iniciativas llevaste en las áreas mencionadas anteriormente?**

Fui la responsable de la creación del primer Centro Municipal de información a la mujer con la Oficina de la Mujer, un servicio de atención psicológica, acompañamiento jurídico y social y del primer Centro de Servicios Sociales, dotando esta área tan importante para nuestros vecinos de medios y personal cualificado, así como la puesta en marcha del servicio de Asesoría jurídico-social y Gabinete de inserción sociolaboral a través del Plan Coordinador de Servicios Sociales del Consorcio de As Mariñas. He potenciado además el Programa Vacaciones en Paz con la recepción de niños saharauis en nuestro municipio. Así mismo realice la I Muestra solidaria con la participación de diversas asociaciones locales, promoviendo el volun-



tariado, a las personas con discapacidades, a nuestros mayores y a otras entidades sociales. Puse en marcha el primer plan municipal de igualdad de oportunidades entre hombre y mujeres con iniciativas como la educación en igualdad a través de charlas y conferencias de concienciación de la sociedad en general.

¿Y en el área laboral?

En mi anterior etapa también estuve al frente del área de Empleo, y a través de diversos programas se pusieron en marcha diferentes iniciativas de formación para el empleo, como la puesta en marcha de la primera Escuela Taller desarrollada íntegramente en Sada, que constó de 3 áreas distintas: carpintería metálica, albañilería y jardinería, donde se realizaron tareas de acondicionamiento de diversas zonas del municipio y además la creación del Centro de Servicios Sociales en las Brañas, junto a un área destinada a entidades sociales del municipio como la de mayores y discapacitados. También a través de los programas de Cooperación se contrataron personas desempleadas con la formación adecuada para desempeñar diferentes labores municipales en áreas que no se contaba con personal para atender a esos servicios, entre otros. Asimismo, se contaba con el Centro de Formación Ocupacional de Osedo, donde se impartían todo tipo de cursos, desde los de ofimática, hasta los de corte y confección, entre otros. Desde el año 2007 ese Centro de Formación Ocupacional está inoperativo, perdiendo Sada toda posibilidad de impartir cursos destinados a desempleados que pudieran darles un certificado de profesionalidad para el empleo. Los parados de Sada, si quieren realizar ese tipo de cursos deberán tener la suerte de que el Concello haga un convenio con otro municipio donde se impartan y que se limite el cupo de participación. Es otra premisa que tenemos, la reapertura del Centro de Osedo y volver a contar con las ayudas destinadas a los más vulnerables frente al desempleo. **¿Qué te hace ahora dar el paso de volver a la vida municipal?** Considero que las cosas no están

bien en Sada, no se ve un progreso del municipio ni se ve que tengamos un avance como en otras zonas limítrofes. El deterioro de las instalaciones municipales y de los servicios que debe ofrecer el Concello es muy mejorable, no están a la altura de lo que se espera de un municipio del tamaño de Sada.

¿Por qué das ese paso al frente y de la mano de Vox?

Es un gran reto ya que empezamos de cero a nivel local. Vox es un partido con el me siento plenamente identificada y que no trata de engañar a la gente con falsas promesas que luego no cumple. Es un proyecto honesto y sincero. "Cuida Sada, cuida lo tuyo" se fundamenta en fortalecer, proteger y mejorar, la seguridad de nuestro pueblo, la familia, los servicios públicos, el comercio y la hostelería, así como la cultura, diferenciándonos con propuestas reales que beneficiarán con creces a nuestros vecinos. Me dices que empezáis de cero

¿Tenéis propuestas pensadas para Sada?

El programa municipal de Vox girará en torno a principios que consideramos que son fundamentales a nivel local. La seguridad en nuestras calles, la protección de la familia con iniciativas tanto para ayudar a los nuevos padres, como a la conciliación, sin olvidar a esa gente mayor que ahora necesita ayuda, así como mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y su movilidad, además de la puesta en marcha de iniciativa para ayudar al comercio local y a la hostelería que tan necesario es para nuestro municipio. Asimismo, favoreceremos la creación de nuevas empresas y cooperativas, con la dotación de una partida específica para ello. Activaremos todos los proyectos parados, reuniéndonos con los responsables para ponerlos en marcha, como la declaración BIC del Museo Carlos Maside que sigue pendiente o el Plan de Conservación del humedal de As Brañas, entre otros. Además, hay que llevar la concordia al Concello, sus trabajadores necesitan tranquilidad y estabilidad para trabajar en condiciones óptimas, eso repercute en la atención al ciudadano y estamos dispuestos a mejorar el ambiente laboral y subsanar errores del pasado. Pero esto de lo que me hablas son propuestas genéricas **¿hablas de la seguridad, pero como vais a mejorar la seguridad en Sada?** Hay que dotar de medios y personal a la policía municipal y reordenar el tráfico que es caótico; en estos momentos hay horas del día en el que la plantilla es muy reducida y hay que mejorar esas deficiencias, la seguridad es muy importante, lo que no puede ser que los vecinos sientan indefensión como cuando se formaron patrullas "ciudadanas". Decías que ibas a favorecer a los nuevos padres y facilitar la conciliación. **¿cómo se puede hacer eso desde el Concello?**

Ser padre hoy en día es difícil por dos motivos, el coste de la vida y que al trabajar es difícil la conciliación. Desde el municipio se pue-

den apoyar a los padres con un ayuda de 1000 euros por cada nacimiento, de esta manera tendrán un refuerzo para comprar parte de lo necesario para ese nuevo miembro de la familia. Respecto a la conciliación hay que ayudar cuando los pequeños no tengan colegio y los padres trabajen. Por ejemplo, en los campamentos de verano ampliando el horario y teniendo un servicio de comida para los más pequeños como ocurre cuando tiene clase. Además de colaborar con las AMPAS de los colegios para ayudarles y que en determinados momentos sean ellas las que canalicen esas ayudas.

Hay que ampliar las actividades de los fines de semana para los más pequeños en especial en invierno que se hacen muy largos para los padres cuando el tiempo no acompaña. Hacías referencia antes al deterioro de las instalaciones de municipales **¿a qué te refieres?**

En Sada para que te hagas una idea hay sobre 300 niños en la escuela de fútbol, el campo de fútbol es claramente uno de los peores de la zona, con unos vestuarios claramente deficientes, un graderío completamente desfasado. Mi pregunta es la siguiente **¿Por qué los otros municipios tienen mejores instalaciones que nosotros?** Imaginate que impresión se lleva la cantidad de público que viene a Sada a los partidos de los niños el fin de semana y ve en el estado lamentable del campo de fútbol. Pero igualmente podemos hablar del pabellón de deportes y por no hablar del tiempo que ha estado cerrada la piscina municipal. Esto son cosas que hay que mejorar que es muy fácil y que simplemente hay que tener voluntad y sentido común. Nosotros nos comprometemos que si gobernamos tendremos un campo de fútbol completamente renovado y moderno para nuestros "chavales" y los padres lo puedan disfrutar. Todo de momento es referencia a la gente joven y para la gente mayor **¿Tienes alguna propuesta?**

Hay que potenciar el área de servicio social. Los mayores necesitan compañía, son muchos los casos de mayores solos, una de las propuestas destinadas a ellos es el Voluntariado de Acompañamiento a Mayores que tenemos previsto realizar. También facilitar a las entidades sociales y culturales la posibilidad de realizar más actividades destinadas un envejecimiento activo, entre otras muchas más acciones, como facilitar locales a las entidades del municipio. Respecto al comercio local y hostelería que hablabas antes **¿Qué propuestas tienes?**

En mi anterior etapa siempre he contado con las propuestas de los propios comerciantes y hosteleros que son los que realmente saben los problemas que padecen, entre ellos estaba disfrutar de actividades de distinta índole, intensificando su puesta en marcha durante los meses donde no hay la misma afluencia de público que en verano. Hacer que Sada vuelva a tener atractivo es fundamental, para ello hay que mejorar las calles y los aparcamientos, limpiar las pintadas que hay contra el turismo desde el año 2007 en diversos puntos del municipio y que no dan buena imagen al visitante; mejorar los accesos a las playas, facilitar ese acceso a las personas con discapacidades, promover actividades deportivas y de todo tipo para estas personas que forman un

colectivo muy importante y que tienen en Sada un destino único. Para dinamizar la llegada de nuevos visitantes con la consecuente revitalización del comercio local y la hostelería, tenemos la propuesta de acondicionamiento del aparcamiento y limpieza de As Brañas, y lo más importante, lograr poner en marcha el Plan de Conservación de este humedal. También es fundamental mejorar la colaboración con el Galp Golfo Ártabro y la Reserva de la Biosfera As Mariñas-Betanzos, con la marca de la biosfera y los productos de km0, y sacar adelante un proyecto de revitalización del Camino Inglés, creando el Camino Mariñán, para que fuese parte del camino oficial a través de un convenio con la Xunta y Bergondo para utilizar el Albergue de Gardarío. Entre nuestras prioridades está el atender a todas las parroquias del municipio, mejorar los caminos y accesos, mejorar los merenderos y crear zonas de descanso. Es primordial poner en valor los recursos que tenemos y darlos a conocer como nuestros castros y el patrimonio arquitectónico, mejorar el mantenimiento de las rutas, poder llegar a un convenio con la Fundación Barrié para enseñar la Casa Barrié, sin olvidarnos de conseguir crear un Museo del Mar ya que hay personas que podrían donar material para llevarlo a cabo. Veo que tiene un plan para las "Brañas" pero **¿para la playa y la Terraza?** Para la playa hay que tener cautela, ya que no depende solo de lo que queramos, tiene que pasar unos filtros medio ambientales, pero hay zonas limítrofes que tenían un problema como el nuestro y lo han solucionado. Lo que sí tenemos claro es que tanto la playa como la Terraza hay que solucionarlo de una vez por todas. La regeneración de la playa es muy importante y trataremos de sacarla adelante ya que sería un motor importantísimo para el pueblo y si a ello le sumamos que tenemos una ría navegable todo el año y que deberíamos potenciar los deportes náuticos puesto que mueven mucho público y con ello se mueve también la hostelería y el comercio. También es importante buscar alternativas para que sirva de espacio de ocio para otras actividades. Respecto a la Terraza lo que hay que trazar un plan que sea beneficioso para todas las partes implicadas ya que de esta forma será viable ese edificio emblemático, hay que tener también cautela ya que se trata de un BIC que es privado en terreno público con lo cual no es lo que uno quiera sino lo que la normativa deje hacer. Ya vemos que hay ideas y candidata a la alcaldía, pero **¿cómo es su equipo de candidatura?** Somos una candidatura de personas de Sada de todas las edades, preparada para dar lo mejor de nosotros mismos y con muchas ganas e ideas nuevas para mejorar nuestra localidad. Hay gente con experiencia en el área del asociacionismo, así como en la empresa pública y privada, que conocen lo que es la buena gestión. También hay jubilados que aportan esa experiencia importantísima en cualquier equipo que esté completo como el nuestro.

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
☎ 981 201962
J. Antonio Boedo Regueira
☎ 981 219442
Fax:
☎ 981 219427
E-mail:
info@rañayboedo.com

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

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

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATÍA
TRATAMIENTOS FACIALES,
CORPORALES Y
ENERGÉTICOS
DEPILACIÓN ORGÁNICA

Naturalísima

Dr. Jesús García Herrera M-42 BETANZOS
TELÉFONO 981 231 888
WWW.NATURALISIMA-WS.COM

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

ÓPTICA EN BETA - INSTALACIÓN DE LENTES

restaurante - parrilla

Le Finca

ASADOR

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

Lugar Seixedo, 8 - Osedo. 15160 Sada
981 808 517

LEO'S CAFÉ



C/Pontedeume N° 10
15160 SADA

AUDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Saúde N° 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 Curulla, 41 bajo
BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 960 167 - 426 407 285
https://www.audio-shop-betanzos.com

FLORISTERIA RECOUSIÑAS

floristerianarcousinas@gmail.com

CÁMERO Sereia Fernández
Nº 25 / C.P. 15670
659.00.76.78

TREBOL
MODA HOMBRE

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

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

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

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

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

La ministra de Derechos Sociales, Ione Belarra, anunció su aprobación por parte del Gobierno

Aprobada la Ley de familias que incluye tres nuevos permisos

Redacción.

El Gobierno aprobó el pasado martes 28 de marzo, la llamada ley de familias para continuar el trámite parlamentario con la intención de que esté en vigor esta legislatura.

La norma incluye tres nuevos permisos para el cuidado de familiares o convivientes, asimila las familias monoparentales con dos hijos a las numerosas y reconoce los diferentes tipos de familias (adoptivas, reconstituidas, LGTBI, con algún miembro con discapacidad, múltiples o acogedoras). Finalmente, no incluye la prohibición del pin parental, una medida retirada finalmente por Derechos Sociales por recomendación del Consejo de Estado.

La ministra de Derechos Sociales, Ione Belarra, anunció su aprobación por parte del Gobierno en un vídeo en el que detalla las medidas de la norma para abordar la "emer-



Ione Belarra, ministra de Derechos Sociales y Agenda 2030.

gencia de la conciliación" y afrontar con nuevos permisos las "carencias históricas". La ley crea un registro de parejas de hecho que podrán acceder a los distintos permisos, como los 15 días que se da por matrimonio, y reconoce el de-

recho a la atención temprana. También recoge la ampliación de la renta crianza de cien euros al mes por hijo menor de 3 años que solo cobraban las madres trabajadoras a aquellas que están en paro o que hayan cotizado al menos un mes,

una medida que ya está en marcha desde enero. La ley de familias, que transpone la directiva europea de conciliación de 2019 y modifica el Estatuto de los Trabajadores, incluye un permiso retribuido de cinco días al año para atender a un familiar

hasta segundo grado o un conviviente y el derecho a ausentarse por motivos familiares urgentes (en casos de enfermedad o accidente) hasta cuatro días también retribuidos. Incorpora un nuevo permiso de ocho semanas, pero no retribuido, para padres y madres de hijos menores de 8 años, que podrá disfrutarse de forma continua o discontinua, a tiempo completo o parcial. La ley también avanza en la equiparación entre los matrimonios y las parejas de hecho, garantizando que estas últimas tendrán acceso a los 15 días de permiso por registro equiparables al matrimonio. Asimismo, a partir de la aprobación de la ley, se crea la denominación de "Familias con mayores necesidades de apoyo a la crianza" en la que se incluye a las "familias numerosas", además de: las familias monoparentales con dos hijos; las familias con dos hijos donde un ascendiente o descendiente tenga discapacidad; las familias con dos hijos encabezadas por una víctima de violencia de género o por un cónyuge que haya obtenido la guardia y custodia exclusiva sin derecho a pensión de alimentos y las familias con dos hijos en la que un progenitor esté en tratamiento hospitalario durante un año o haya ingresado en prisión.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabesoia.com

Mabesoia

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

En la costa gallega el mar entra de lleno en la vida de sus gentes, que se citan en la playa, en los acantilados, en el puerto o en la lonja

Rías Baixas al descubierto

Redacción.

Lo dejan entrar en sus casas, en sus mesas, en sus calles y en sus iglesias. Para advertirlo, os proponemos una jornada dedicada a rastrear las huellas saladas del Atlántico por ciudades, villas y pueblos marineros de las Rías Baixas. Seguiremos uno de los perfiles costeros más sinuosos que hayáis visto. Y nos detendremos en el poderío del gremio de mareantes de Pontevedra, en el singular tipismo marinero de Combarro y en la pujanza marisquera de O Grove y Cambados.

Pontevedra

Escudriñar su cara más marinera será el primer reto estimulante que afrontamos. La abordamos por el Ponte de A Barca, rumbo al casco antiguo, del que presumen con razón los pontevedreses por ser de los mejor conservados de Galicia. En la plaza Alonso de Fonseca es donde nos encontramos con la evidencia de que, a pesar de las apariencias, Pontevedra nació y se debió al mar. Al contemplar la Basílica de Santa María La Maior nos percatamos de la riqueza e importancia que acumuló su gremio de mareantes, colectivo de profesio-

nales del mar, que sufragó su construcción en el siglo XVI. Fue posible gracias a los extraordinarios ingresos obtenidos de la pesca de sardina con artes de cerco en las Rías Baixas.

Su fachada principal representa uno de los mejores ejemplos de estilo plateresco de Galicia. En su escalinata buscaremos entre su iconografía la imagen más curiosa, un San Jerónimo con gafas. Después callejaremos alrededor por Tristán de Montenegro, Álvaro Páez, Formigueira o San Martiño, entre otras rúas pintorescas del barrio de A Moreira, el arrabal marinero de la ciudad.

Combarro

Dejamos el vértice de la ría de Pontevedra y tomamos la carretera PO-308, dirección O Grove, para alcanzar el lado norte de la ría. A poco más de diez minutos por carretera nos detendremos en el pueblo de Combarro, que conserva buenos ejemplos de arquitectura marinera. El paseo que os proponemos pretende cerrar el triángulo perfecto que aquí forman piedra, hórreo y "cruceiro". Partiremos de la plaza de San Roque, en su casco histórico, donde encontramos dos

"cruceiros", de los muchos que nos acompañarán en el camino. El que preside la plaza une por sus respectivos costados al Cristo crucificado con la Virgen del Socorro, que porta un garrote para espantar al diablo. La gran peculiaridad de los cruceiros de Combarro es que si miramos hacia donde lo hace el Cristo estaremos dirigiendo la vista a tierra y si hacemos lo propio con la virgen nos orientaremos al mar. En esta plaza vivimos la sensación de estar sobre un pueblo esculpido en piedra que desciende hacia la ría. Hasta podemos observar cómo las casas de los pescadores aprovechan esta mole granítica como cimientos. Desde la plaza bajamos por A Rúa, la calle principal del conjunto histórico, donde apreciamos la arquitectura marinera del lugar, en casas pegadas, con soporales y balcones adornados por balastradas de piedra, forja o madera. La pendiente hacia el mar nos obliga a descender por escaleras labradas sobre la propia roca.

Continuamos hasta la Playa de Padrón, que nos muestra una panorámica sorprendente de la costa de Combarro, única en el mundo porque treinta hórreos la recorren alineados, a pie de mar. Embriagados por el olor a salitre, contemplaremos la arquitectura de estas particulares construcciones de piedra, muchas veces combinada con madera pintada. Vemos que se elevan sobre pilastras para evitar la humedad porque los marineros las usaban como secaderos de pescado y almacén de maíz, patatas y otros productos traídos en barca del otro lado de la ría, donde poseían tierras de labranza, por ser las de su orilla montunas y menos apropiadas para el cultivo. Su aspecto nos cautivará al encontrarlos adornados de plantas o incluso con la pintura descascarillada por las caricias abrasivas de la brisa marina.



Combarro.



Praza da Ferrería.



Lonja.



Praza da Leña.

O Grove

Continuamos rumbo a O Grove, por la misma carretera, siguiendo parte de la sinuosa costa gallega. Para hacernos una idea de su perfil tan serpenteante, si pudiésemos estirla obtendríamos más de mil kilómetros de perímetro, llegando hasta Almería. Por el camino apreciamos su redondeada geografía interior y nos sorprenderá ver, entre imponentes casas de granito, pequeñas y mayores extensiones de emparrados de uva albariña y otras variedades amparadas por la Denominación de Origen Rías Baixas, de donde salen sus afamados vinos. Llegados a O Grove nos dirigimos a su puerto para vivir nuestra primera experiencia marinera. Subiendo a un catamarán con fondo acristalado o a un velero podremos navegar por uno de los mayores bancos marisqueros del mundo.

Aquí, en el corazón de la ría de Arousa, se encuentran más de la mitad de las 3.000 bateas que hay en las rías gallegas. En un trayecto de aproximadamente hora y media vivimos “in situ” el día a día del trabajo de un marinero, a pie de batea. Los encontraremos manipulando gruesas cuerdas, a las que se agarran los bivalvos, para limpiarlas de algas, parásitos y desmenuzarlas. Cuando las sacan, tarea que no es fácil porque pueden sobrepasar los 300 kilos, las vemos repletas de marisco. Los propios marineros nos explicarán las condiciones en las que se haya el molusco y su proceso de cría. Con el gusto del salitre en la cara regresamos a puerto tras saber mucho más de uno de los oficios que sostiene a la mayoría de las familias de la



Hórreos. Combarro.

zona. En los restaurantes cercanos veremos que ofrecen aquello que encontramos hace un rato en la mar, además de las almejas recolectadas en sus playas y otros crustáceos y pescados de la ría. Los precios y menús suelen estar expuestos en la entrada, facilitándonos la elección. Una caminata por el Paseo Marítimo, con vistas a la ría, hacia el puente de la isla de A Toxa, será una excelente sobremesa.

Cambados

Tomamos rumbo a Cambados por la PO-550, a donde llegaremos en poco más de media hora. Además de ser la capital del albariño y una villa señorial, su carácter marinero está igual de impreso en sus genes. Para comprobarlo estamos obliga-

dos a perdernos por las calles del barrio de San Tomé. Algunas son tan estrechas que al estirar los brazos tocaréis las casas de uno y otro lado. Tampoco es raro que a vues-

tro olfato llegue el aroma de sus cocinas. A veces se aprecia el olor de la pintura que los marineros usan para las cubiertas de sus casas, la misma que emplean en sus bar-

cos y que da un ambiente tan colorido al barrio. Aquí podemos visitar la Casa do Pescador, un coqueto museo que muestra la vida de los marineros.



Basílica de Santa María La Maior.



Bateas.



Mariscadoras.

En Dinamarca, un autónomo paga a razón de lo que ingresa lo cual incide en su tranquilidad

Dinamarca es el paraíso de los autónomos... por qué los trabajadores sueñan en danés



Canal típico de Dinamarca.

Redacción.

Las comparaciones son odiosas. Ni Dinamarca es España ni viceversa. Pero si eres autónomo, seguro que has escuchado que el paraíso para los trabajadores por cuenta propia, está en el país escandinavo. Sujeta bien el móvil antes de leer esta información. ¿Preparado? Puedes darte de alta como autónomo de forma online y no se pagan cuotas mensuales porque el pago de impuestos va en función de las ganancias. Pero toma aire antes de ponerte a estudiar danés.

Copenhague tiene un color especial si eres autónomo

Mucho se habla de la calidad de vida en España. Si calidad de vida es el sol o sus gentes, de nada sirven esos dos factores cuando el dinero no llega para pagar lo básico. Si la nevera no está llena y sufres un ataque de pánico cada vez que miras tus cuentas, te planteas si vivir en España es la mejor opción siendo autónomo. Resulta

obvio que Dinamarca parece una buena elección, pero todo depende de tu actividad y situación personal. Según la clasificación del Banco Mundial, Dinamarca ocupa el primer puesto del ranking europeo de los mejores países para establecer una empresa. Y esto es así porque no se distingue entre el establecimiento de una empresa y el trabajo por cuenta propia. Un trabajador autónomo es considerado como una empresa unipersonal.

Ser feliz y ser autónomo es posible en Dinamarca

No quiero que parezca que el mensaje es simplista: Dinamarca, ese país donde los autónomos flotan de felicidad en vez de trabajar. Pero si estudios como el de Eurostat o de la ONU donde miden la felicidad real: buen sueldo, buenas coberturas sociales, confianza en sus gobernantes, en las personas de su entorno, nos dicen que los países escandinavos están contentos con su modo de vida laboral y personal. En Dinamarca, un autónomo paga a razón de lo que in-

gresas lo cual incide en su tranquilidad. Los estudios son la obsesión de los autónomos, tanto de quienes ejercen como tal o para quienes los ven como un fenómeno curioso.

El informe "Doing Bussines"

Igualdad de Oportunidades para Todos, del Banco Mundial analiza las medidas que favorecen o empeoran la actividad empresarial de un país. Y Dinamarca, aparece como el mejor país de Europa para trabajar como autónomo. El pago de impuestos en Dinamarca se realiza en base a las ganancias, aunque representa entre un 25 y un 50% de las mismas. La educación es totalmente gratis y existen prestaciones para lanzar nuestro propio proyecto. Felicidad y una concienciación real de que tus impuestos sirven para mejorar la calidad de vida de todos es la base para que el paraíso sea un entorno real donde personas como tú y como yo trabajan por su cuenta pero sin obstáculos o incertidumbre.

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

Si tu empresa tarda más de 60 días en pagar a un autónomo, no podrás acceder a ayudas públicas

Redacción.

Dentro de la Ley "Crea y Crece" hay un apartado de lo más interesante llamado, Medidas para luchar contra la morosidad. En él se recoge que las empresas que no cumplan los plazos de pago establecidos en la Ley de Morosidad no podrán acceder a una subvención pública.

Si la empresa tiene deudas pendientes con Hacienda o la Seguridad Social, será penalizada pero atención, a partir de ahora también los será si no paga a tiempo a un proveedor como puede serlo un autónomo.

Un trabajo listo en una semana para un cliente, se traduce en dinero al cabo de dos meses

Cuando trabajas por cuenta propia y un cliente (una empresa) decide cambiar su estrategia de pago y en vez de pagar a 30 días lo hace a 60 días, no sólo está jugando con el dinero de este trabajador, sino que provoca una falta de liquidez en el autónomo. Las empresas de menor tamaño

y los autónomos son los que sufren en mayor medida el incumplimiento de los plazos de pago. Las grandes empresas cuentan con una posición de fortaleza frente al proveedor. La creación del Observatorio Estatal de la Morosidad Privada, realiza un seguimiento y análisis de los datos de los plazos de pagos y promueve buenas prácticas. Entre sus actuaciones se incluye la publicación de un listado anual de empresas morosas.

¿Es esto suficiente? Basta con preguntar a cualquier trabajador por cuenta propia que espera y desespera durante dos meses para cobrar por un proyecto.

Los autónomos son vitales para sacar trabajo adelante de la empresa, pero no para pagar por su labor antes de 60 días

Por esta razón, es una excelente noticia que una empresa pueda estar al día con sus cotizaciones e impuestos pero si tiene deudas con sus proveedores, la mayoría, autónomos, no puedan acceder a cualquier subvención estatal, autonómica o local.



Las empresas de menor tamaño y los autónomos son los que sufren en mayor medida el incumplimiento de los plazos de pago.



Administración Fincas
Correduría de Seguros
Gestoría

Párroco Manuel Cobas, 4
15679 O Temple A Coruña
www.bilbarcosgestion.es oficina@bilbarcosgestion.es
881 295 199 - 613285 488





O Concello recupera o programa de dinamización xuvenil “Noites do Micho”

Culleredo.

O Concello de Culleredo, a través da área de Xuventude, recupera un dos seus programas máis exitosos de dinamización para a mocidade local que tan bos deixou en pasadas edicións. Non se celebraba desde antes da pandemia.

Así, durante os meses de marzo, abril, maio, outubro e novembro,

terán lugar no pavillón do CEIP Sofía Casanova actividades como iniciación aos xogos de rol, hip hop, coctelería sen alcol, estampaxe, creación con madeira reciclada ou iniciación á maxia.

Poderán anotarse os residentes en Culleredo con idades comprendidas entre os 12 e os 30 anos, a través do formulario que facilita o Concello na súa páxina web.

14/04/2023:
Estampa a túa bolsa de tea | Xogos populares
De 22:00 a 00:00 horas

15/04/2023:
Elaboración de selos
Tiro con arco | Xogos populares
De 22:00 a 00:00 horas

21/04/2023:
Lettering con pincel
Iniciación á danza urbana
De 22:00 a 00:00 horas

22/04/2023:
Iniciación á maxia
Freestyle – Galos do norte
De 22:00 a 00:00 horas

28/04/2023:
Mini xardín de suculentas
Competición de baloncesto 3x3
De 22:00 a 00:00 horas

29/04/2023:
Creacións con madeira reciclada | Competición de baloncesto 3x3
De 22:00 a 00:00 horas

12/05/2023:
Disco final
De 22:00 a 01:00 horas



Las inscripciones se inician el 10 de abril

Culleredo promueve “Mañás de campamento 2023” que empezarán el 26 de junio

Culleredo.

La Concellaría de Participación Cidadá, Educación e Medio Rural pone en marcha un año máis el programa “Mañás de campamento”. El objetivo es facilitar a las familias de Culleredo la conciliación familiar y laboral en períodos no lectivos de verano, dentro de espacios formativos para el aprendizaje de un ocio sano. El programa está dirigido a menores empadronados en Culleredo y con edades comprendidas entre los 3 y 12 años matriculados en Educación Infantil o Primaria. Las inscripciones co-

menzarán el 10 de abril y los campamentos se llevarán a cabo desde el 26 de junio hasta el 1 de septiembre en los Vila de Rutis y Sofía Casanova. La solicitud de plazas se realizará mediante un formulario web o de forma presencial en las oficinas municipales de 9.00 a 14.00 horas. Los pequeños podrán disfrutar de juegos al aire libre. Lo que se busca con los campamentos es fomentar la convivencia y animar a la interrelación entre los pequeños. Ciencia, historia, música, artes plásticas y naturaleza serán temáticas que se abordarán en los diferentes talleres.



A fecha de hoy, los vecinos siguen sin bancos

Bancos públicos para la Plaza de A Escada

Culleredo.

Desde el mes de junio del pasado año, los vecinos de la Plaza de A Escada se han quedado sin bancos en los que poder sentarse.

Los que estaban instalados fueron retirados después de numerosas

quejas por su mal estado y con la promesa del alcalde y el concejal correspondiente, de que serían reemplazados. A fecha de hoy, los vecinos siguen sin bancos. Ahora lo único que pueden hacer si desean aprovechar el sol que da en la zona, es bajar su propia silla de casa, como ya ha hecho alguno.

Nuevo desfibrilador de tipo semiautomático para Protección Civil

Culleredo.

Culleredo cuenta con un nuevo equipo para intervenciones en urgencias sanitarias. Se trata de un desfibrilador externo semiautomático que ahora podrá emplear el servicio de Protección Civil para

actuaciones de emergencias. El concejal de Protección Civil, Abraham Seijas, junto a dos voluntarias de la Agrupación, acudió al acto de entrega de los equipos, celebrado en la Academia Galega de Seguridade ública (Agasp). Allí participaron en una formación por

parte del 061 sobre el funcionamiento del dispositivo. El equipo fue adjudicado a Culleredo dentro de la convocatoria efectuada por la Dirección Xeral de Emerxencias para municipios de menos de 50.000 habitantes.

Ocho cerezos para celebrar el Día del Árbol

Culleredo.

Enmarcada dentro del programa municipal *Educaculleredo*, dentro del ámbito de la educación ambiental y bajo el nombre ‘Día da árbore: silvicultores por un día’, los escolares de Culleredo plantaron ocho cerezos en el Jardín Botánico, coincidiendo con el Día Mundial del Árbol Acudieron al acto 144 niñas

y niños del CEIP Sofía Casanova, CEIP Isaac Díaz Pardo, CEIP Plurilingüe Ría do Burgo y CEIP Plurilingüe Vila de Rutis.

Los escolares hicieron el trayecto caminando para simbolizar lo importante que es evitar los desplazamientos contaminantes innecesarios. Cristina Pardo, concejala de Educación, les acompañó.



óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

Tel.: 981 676 002

WhatsApp: 658 803 030

Plaza de Europa, 5 bajo, 15660 Cambre (A Coruña)

NRS E-15-000120

opticacambre@gmail.com



Comida saludable en Cambre

Cambre.

La alimentación saludable volverá a ser el hilo conductor del próximo programa informativo y concienciación de la Concejala de Educación y Sanidad. Tras el éxito firmado durante la Semana de la Alimentación Saludable en el 2022, el Concello volverá a repetir la experiencia a través de la organización del programa 'Come ben, vive san'. El concejal de Educación y Sanidad, Miguel Ángel Gutiérrez, incide en que es "esencial" que la ciudadanía conozca los beneficios "que supone tener una alimentación equilibrada". El edil apunta que durante la Semana de la Alimentación Saludable "muchos gente aún se sorprendía al descubrir que comer rico no tiene por qué estar reñido con alimentarse de una manera saludable". La programación se llevará a cabo entre el 17 y el 21 de abril en el aula Portomuiños de A Barcala (de 19.00 a 20.00 horas). Cada jornada estará centrada en una cuestión diferente. Al finalizar la actividad se realizará un sorteo de tres regalos entre las personas participantes en todas las jornadas. En concreto, se sortearán una freidora de aire, una lékué para cocina en vapor y un libro de recetas sanas.

Celebróuse durante o 20 e 27 de marzo, coincidiendo co Día Mundial da Saúde Dental

Éxito de participación no primeiro programa de saúde bucodental



Carral.

O primeiro programa de saúde bucodental dirixido aos centros escolares do municipio posto en marcha polo Concello de Carral, través da Concellería de Educación, foi todo un éxito de participación. Durante o 20 e 27 de marzo, coincidiendo co Día Mundial da Saúde Dental, nenos e nenas de educación infantil do CEIP Vicente Otero Valcárcel aprenderon sobre a importancia da saúde bucodental.

Os principais obxectivos deste programa de saúde bucodental son a realización de talleres de fomento deste tipo de benestar nas aulas e lograr a implicación das farmacias e clínicas dentais. Así, nesta iniciativa participaron Farmacia Carral, Farmacia Ortopedia Grande, Farmacia Seijas Seoane, Centro Dental Ignacio Maceiras, Centro Dental González de Canles e Gindiden centro dental.

O alumnado de catro e cinco anos estivo moi participativo durante as sesións.

Cambre reformará la calle Francisco Rodríguez, en O Temple

Cambre.

El entorno de la calle Francisco Rodríguez de Cambre tendrá, próximamente, una nueva estética y una mayor funcionalidad y seguridad. El Concello acaba de sacar a licitación un proyecto de reordenación en O Temple que se ejecu-

tará en tramos de las calles Celso Emilio Ferreiro y Francisco Rodríguez y con el que se pondrá el foco en varios objetivos: por un lado, se reforzará la seguridad del tráfico rodado y, por el otro, se acondicionará el espacio para darle un mayor protagonismo al peatón frente al vehículo.

Nueva edición del certamen literario Xoán Díaz en Cambre

Cambre.

El Concello de Cambre busca promover la creatividad de los más jóvenes con la puesta en marcha de una nueva edición del certamen literario Xoán Díaz. El concurso estará dividido en tres categorías en función de las edades de las personas participantes (que irán desde los 12 a los 26 años) y contará con tres modalidades: poesía, narración breve y microteatro.

Cada persona podrá presentar una propuesta en cualquiera de las modalidades. En la de poesía

deberán enviarse, como mínimo, tres poemas de tema y forma libres; en la de narración breve la extensión será de cinco páginas, a una cara y con temática libre; en la de microteatro la extensión será de entre cinco y diez páginas, a una sola cara y de temática libre.

Los trabajos podrán enviarse por correo electrónico a la dirección certamexoandiaz@cambre.org hasta el 15 de abril (incluido). En el asunto del email deberá figurar el pseudónimo del autor, así como en el cuerpo de texto, donde deberá aparecer, además, el título de la obra y la categoría.



Centro especializado en Animación 3D e Videoxogos

Carral.

O Concello cedeu o antigo colexio Víctor Velasco para ubicar nel un espazo formativo e tecnolóxico denominado 'AMIGA' e no que se realizarán cursos de especialización en animación e produción en 3D ou videoxogos. O alcalde, Javier

Gestal, asinou un convenio co director e produtor de cine, Xosé Zapata, que permitirá comezar a mellora das instalacións neste mes de abril con vistas á súa posta en marcha en setembro, coincidiendo co inicio do curso escolar. O rexedor sinala que este proxecto permitirá "situar a Carral no punto de mira no campo da tecnoloxía".

suplemento INMOBILIARIO

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

Anúnciate llamando al 981 638 680

info@verdemarecciones.com



O Concello continuará despois de Semana Santa o plan de obras e mellora de rúas coa execución dos proxectos de Cruz Verde e a rúa Xudeos

O goberno local comezará as obras de renovación de Cruz Verde e Xudeos



Betanzos.

Os traballos executaranse a través do Plan Único da Deputación, con achega do ente provincial e o propio Concello cun orzamento de 271.532 euros. Trátase, segundo explicou a alcaldesa, María Barral, dun proxecto que recolle a renovación das actuais canalizacións de recollida de augas residuais, pluviais e abastecemento de auga e a renovación de pavimentos que presentan un deficiente estado de conservación así como a execución dos pasos de peóns. Nos próximos días explicaranse aos veciños da zona aspectos do desenvolvemento dos traballos e os posibles cortes de tráfico que se poidan producir e que afecten á entrada e saída de garaxes e á propia circulación polas rúas.

Mediante estas obras, renovaranse os pavimentos e as beirarrúas existentes, e daqueles tramos da rúa que non contan coas mesmas, e que presentan heteroxeneidade nos seus acabados, froito das distintas épocas de trazado. Colocaranse un pavimento uniforme de modo que se aumente a calidade estética e funcional. O obxectivo é que de forma progresiva se homogenicen os acabados outorgando unha imaxe de continuidade e coheren-

cia progresiva a esta zona do centro urbano.

O ámbito de actuación comprende o tramo da Rúa Xudeos, cuxa execución, dada a súa significación histórica expone dignificar mediante o emprego de pavimentación pétreo que se continuará ao longo da rúa Cruz Verde nun de as súas marxes ata a confluencia coas escaleiras de baixada da Avenida de Castela. Os pavimentos de formigón ao longo da Rúa Cruz Verde serán reformulados na súa totalidade ata a chegada ás escaleiras de baixada cara á Rúa dos Ángeles.

Aproveitando a execución das novas beirarrúas proxéctase a retirada dos tramos de rede de abastecemento de augas de fibrocemento que aínda se manteñen, e substituílos por outros ademais de novas acometidas a cada unha das edificacións.

Exponse, ademais, a reposición do firme de rodadura ao completo incluíndo o sistema de recollida de augas pluviais. Contempláronse a renovación das beirarrúas e pasos de peóns da rúa, ademais de proceder á ordenación do tráfico e dos espazos de estacionamento, dada a estreiteza en moitos dos tramos da rúa.

La Xunta entrega al Ayuntamiento de Betanzos el Plan director para o Parque do Pasatempo

Betanzos.

El delegado de la Xunta en A Coruña, Gonzalo Trenor, y la directora de Patrimonio Cultural, M^a Carmen Martínez Ínsua, entregaron a la alcaldesa de Betanzos, María Barral, el 'Plan director para o parque do Pasatempo', la hoja de ruta para el mantenimiento y conservación preventivo de este espacio que, entre sus propuestas, incorpora nuevos usos compatibles con sus valores culturales. El coste de este plan fue de más de 84.000 euros, asumidos por el Gobierno gallego.

Como indicaron los representantes del Gobierno autonómico este documento es fruto del trabajo emprendido en los últimos años por parte de la Xunta para la puesta en valor del Parque do Pasatempo y que se inició con la declaración BIC de este espacio aprobada en el año 2020. Trenor también recordó la inversión de 1,5 millones de euros en el desarrollo de este plan, dentro de las aportaciones del Plan Xacobeo Next Generation. Estas actuaciones se licitarán en mayo y la previ-

sión para su final es de agosto de 2024. Según fuentes de la Xunta el equipo técnico encargado de la elaboración del plan realizó un intenso proceso de investigación, inventario y análisis de patologías, apoyado en pruebas para el estudio de los materiales, de los sistemas constructivos. Como resultado, el documento ofrece una planificación global que tiene en cuenta los elementos urbanísticos y arquitectónicos de Betanzos, entre otros aspectos, y cuenta con varias líneas de actuación. Entre otras cuestiones, incluye una propuesta de plan de mantenimiento y conservación preventiva con actividades, actuaciones e intervenciones periódicas que se consideran necesarias para garantizar el mantenimiento y la conservación del parque. El documento también pone el foco en los usos del parque y define algunas actividades futuras para el monumento siempre bajo criterios de compatibilidad con sus valores culturales, incluyendo la organización de talleres y actividades que permitiese darle usos educativos, formativos y de investigación, entre otros.



La Xunta entregará seis casas protegidas con el Plan Rexurbe

Betanzos es el segundo ayuntamiento de Galicia con más edificios adquiridos gracias a este programa.

La Xunta prevé entregar en verano seis nuevas viviendas de protección ubicadas en el casco viejo de Betanzos, al amparo del programa Rexurbe. Las viviendas se localizan en los números 9 y 13 de la calle Cerca; en el 75 de la rúa Nova, y en el 17 de la calle Torre, que, con las cuatro que ya se entregaron en septiembre pasado, convierten a Betanzos en el municipio con más casas entregadas gracias a esta iniciativa que la responsable de Vivenda recordó, pertenece al Instituto Galego da Vivenda e Solo (IGVS) y tiene como objetivo la adquisición de inmuebles deteriorados o en estado de abandono para recuperarlos y destinarlos luego a alquiler social.

Además, cinco viviendas se adjudicarán en cuanto se cierren varios trámites administrativos; seis están en obras, y otras dos se encuentran pendientes de que se licite la actuación de rehabilitación. Vázquez puso en valor que este municipio, que cuenta con 17 inmuebles rehabilitados o en proceso de restauración que permitirán ofertar 22 viviendas protegidas y 3 locales comerciales, es el segundo ayuntamiento de Galicia con más edificios adquiridos gracias a este programa. De hecho, en la actualidad, en el conjunto de la comunidad, el (IGVS) ya adquirió más de 80 inmuebles en once municipios y está en negociaciones para sumar otra decena en el marco de la convocatoria de 2022. También destacó que Betanzos fue el ayuntamiento escogido por el Gobierno autonómico, en el año 2017, para poner en marcha el Rexurbe, y ante los buenos resultados de esta experiencia piloto, decidió extenderlo a otros municipios.

REXCE OPTICA: E15-000091 - REXCE AUDIOTOTESTIS: E15-00115

2x1
progresivos
de Alta Gama

¡Descubre la mejor forma de ver la vida!

Garantía de Adaptación
Financiación hasta 12 meses sin intereses
Tecnología de última generación

Disfruta de la máxima nitidez en todas las distancias

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.

Avenida de Castilla, 65 bajo
BETANZOS (A Coruña)

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



Alternativa de Bergondo reclama ao ADIF a creación dun paso peonil baixo a vía do tren na Fraga

Bergondo.

No lugar de A Fraga (Cortiñán) a estrada provincial DP0105 atravesaba por debaixo da vía do tren nun pequeno tramo. Como é de sobra coñecido este paso inferior non ten as dimensións suficientes como para garantir o paso seguro dos viandantes. Trátase dun problema vello cuxa solución non parecería sinxela. Sen embargo, unha observación polo miúdo da zona permite albisar unha posibilidade que con-

sideramos factible ou (cando menos) merecente de ser estudada coa atención por parte dos responsables da administración ferroviaria. Na parte inmediatamente anterior ao paso existe (na marxe dereita) un terreo "ocioso" e con árbores enfermas que xa se desplomaron ou acabarán facéndoo, con unha anchura moi superior á que cabería presupoñer se o observamos dende a parte inferior. O mesmo sucede do outro lado do túnel, aínda que en menor me-

da. A posibilidade que semella factible sería a de retirar toda esa enorme masa de terra, que non aporta nada en cando á estabilidade da plataforma da vía. Isto permitiría deixar libre o acceso á parte inferior da vía e practicar un paso inferior peonil, seguindo o exemplo ou modelo existente no polígono de Pocomaco. Isto non só permitiría comunicar dúas partes da parroquia que están en certo modo illadas unha da outra dende o punto de vista peonil, senón que ademais facilitaría dispor dunha beirarrúa de maior ancho nun lugar onde é extremadamente estreita, amén de posibilitar algunha praza de aparcamento.

Alternativa dos Veciños de Bergondo propoñerá ao pleno da corporación instar ao ADIF a que estude a viabilidade técnica de utilizar parte dos terreos da súa titularidade na zona especificada para a execución dun paso inferior peonil, facilitando o tránsito seguro de viandantes e ciclistas. Se como froito dese estudo se determinase dita viabilidade se acometan, por parte dese organismo, as obras necesarias para facer realidade as melloras propostas.



Abegondo ofrece coche eléctrico gratis durante 24 horas para empadronados

Los requisitos para poder disponer de un coche eléctrico en Abegondo de manera gratuita, son sencillos:

estar empadronado en Abegondo, tener al menos cinco años de carné de conducir, descargar en el móvil

una aplicación, saber manejar un teléfono smartphone y tener cobertura de internet, además de saber pilotar un coche automático, con todo ello tendrán opción a un coche 100% eléctrico Hyundai Kona que estará siempre aparcado y cargando delante de la Casa Consistorial.

Este servicio y el propio turismo fueron presentados en el Ayuntamiento por el alcalde, José Antonio Santiso; el director de marketing de Hyundai España, Jorge Taracena; el gerente de Hyupersa Finisterre Motor, Francisco Zabaleta; y el vicepresidente del grupo Pérez Rumbao, Ramón Seijas. El regidor destacó que Abegondo no quiere ser un concello "con aglomeración de urbanizaciones", sino que quiere mantener su espíritu rural de vivienda unifamiliar, pero con todos los servicios de una ciudad, entre ellos un buen transporte para facilitar la movilidad. En Abegondo ensayaron un bus municipal por parroquias pero no se adaptaba exactamente a las necesidades de los vecinos y vecinas, según destacó Santiso, por lo que optaron por un taxi a demanda. Ahora también habrá este servicio mediante el que se podrá alquilar un vehículo eléctrico, que no contamina, durante un máximo de 24 horas y con el que se podrán recorrer hasta 200 kilómetros.

Abegondo convierte Os Loureiros en un centro social para mayores

Abegondo.

La Finca Os Loureiros se convertirá en la sede de la iniciativa ClubActívate, un proyecto con el que el Concello de Abegondo pretende fomentar la vida social de las personas no dependientes mayores de 65 años. Os Loureiros funcionará como un punto de encuentro donde los vecinos podrán acudir a socializar. De lunes a viernes, el centro impulsará los hábitos de ocio, cultura, salud o deporte de los residentes en el municipio para favorecer un envejecimiento activo, saludable y lúdico.

En concreto, el espacio permitirá a personas no dependientes mayores de 65 años desayunar, comer y merendar allí, consumiendo alimentos de un catering que les ayudará a mantener una dieta saludable. Además, los vecinos podrán acudir diariamente al espacio para leer el periódico, ver la televisión o compartir mesa para disfrutar de diferentes jue-

gos. Es decir, la finca Os Loureiros comenzará a funcionar como sede de un club social que, a mayores, ofrecerá actividades semanales muy diversas. Potenciación cognitiva, gimnasia saludable, mindfulness (meditación), pilates, yoga, marcha nórdica, taichi, canto, club de lectura, juegos de mesa, ligas de cartas, pintura, mandala, informática, manualidades, formación digital o cine club son algunas de las iniciativas que se pondrán en marcha a lo largo de las semanas. Además, se organizarán puntualmente salidas culturales al teatro, conciertos o exposiciones, así como bailes, masajes o servicios de podología. Los interesados pueden solicitar ser beneficiarios de este servicio y decidir a qué recursos quieren optar.

Es decir, pueden decidir acudir al local social sin comedor ni actividades, apuntarse también al servicio de comidas o participar en las actividades ofertadas que les interesen.



La Xunta invertirá medio millón de euros en sendas peatonales de Abegondo

Abegondo.

La Consellería de Infraestructuras e Mobilidade publicó la aprobación del proyecto de construcción de los nuevos itinerarios peatonales de Mabegondo y Montouto. Se trata de dos sendas situadas en la carretera autonómica AC-542 y que supondrán una inversión por parte de la Xunta de 547.525 euros, en la que van incluidos los pagos por los terrenos ocupados. Señalan desde la Xunta que esta intervención mejorará la movilidad peatonal y la seguridad mediante la habilitación de

dos tramos en el margen derecho de la carretera.

El departamento autonómico prevé licitar las obras y levantar las actas de expropiación en el segundo trimestre de 2023, con el objetivo de iniciar los trabajos en otoño, unas obras que tendrían una duración de seis meses. En el caso de Mabegondo, actualmente hay aceras, pero en Montouto no hay lugar para los peatones en ninguno de los lados, por lo que se considera necesario dotar a la zona de sendas para que los vecinos puedan transitar a pie con seguridad.



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

**presentando
este anuncio
10% de descuento en
Alisado de Queratina**



675.112.669

Servicios a domicilio

jgmbeauty22@gmail.com

**Praciña do Conde, 9
15160 - Sada - A Coruña**

jgmbeauty22

15160 - Sada - A Coruña

jgmbeauty

Oleiros reitera su rechazo a abonar a Cal Pita ningún indemnización

Oleiros.

El Concello de Oleiros enviou a la Xunta hace meses una solicitude para renovar el convenio para que regrese este verano el servicio del bus 1A desde A Coruña hasta Santa Cristina.

El Gobierno gallego le contestó que no se puede renovar hasta que Oleiros abone una cantidad a la empresa de transporte metropolitano que coincide con esta línea, por la pérdida de viajeros, porque así figuraba como condición en las cláusulas del convenio inicial. El Gobierno local enviou de nuevo a la consellería un escrito en el que reclama que se convoque la comisión de seguimiento, prevista también en el convenio, para tratar el tema del dinero que reclama la concesionaria Cal Pita, 22.210 euros de 2019 y 27.260 euros del año 2022. Ante este nuevo escrito, el Gobierno autonómico ha constatado que a día de hoy Oleiros no ha pagado ni un euro de este dinero que se ha estimado que le debe a la concesionaria como compensación, por lo que no se puede renovar este convenio ya que se produciría un incumplimiento del mismo. Ante esta situación la Xunta reiteró al Concello que para validar una prórroga del acuerdo y que vuelva el bus 1A es necesario que asuma este pago. El alcalde oleirense afirmó que no pagará este dinero porque no le han presentado los justificantes que avalen el dinero que se ha estimado. "Estoy pensando qué batallas vamos a librar porque esto es muy grave", afirmó el regidor, quien señaló que Oleiros ya paga su parte del transporte metropolitano. El servicio del bus 1A sigue sin ratificarse.

Ao longo do mes de abril vanse iniciar 3 novos obradoiros dentro do Programa de Familias Inquedas

Novo obradoiro municipal para familias con adolescentes de Oleiros

Oleiros.

O primer obradoiro será o de "Acompañando na adolescencia" a proposta que se fai desde a Concellería de Servizos Sociais e Igualdade para as familias con fillos e fillas entre 11 e 17 anos de idade, empadroadas no Concello de Oleiros.

A explosión emocional que se produce na etapa da adolescencia, unha etapa vital no crecemento das persoas, na que se configura a personalidade e a identidade, precisa dun acompañamento por parte das familias. O obxectivo deste obradoiro é dobre: contribuir a un mellor desenvolvemento dos rapaces e rapazas, con maior seguridade e autonomía, así como a previr os conflitos contribuíndo a un maior benestar en todos os fogares. A proposta está baseada na comunicación non violenta, o respecto, a igualdade, a confianza, a empatía e a educación emocional, reforzando o vínculo entre as familias e os seus fillos e fillas. O obradoiro será impartido por Sara Vierna, de Almas Meraki, educadora con ampla

experiencia no traballo con adolescentes e familias, en temas de igualdade, educación emocional, sexualidade e tecnoloxías. Este obradoiro é totalmente gratuito e vaixe desenvolver nas instalacións municipais de Villa Etcheverry en Perillo, ao longo dunha sesión intensiva, de mañá e tarde, o sábado 15 de abril e en catro sesións

posteriores de dúas horas, de 18:00 a 20:00 h, os martes 28 de abril, 4, 11 e 18 de maio. O número de prazas para este obradoiro é de 15 persoas, por orde de inscrición, que se farán a través da web municipal www.oleiros.org na sede electrónica dentro do catálogo de trámites.

Sada ordena reabrir la piscina, que lleva 26 meses cerrada por deficiencias

Sada.

El Concello de Sada ha requerido por escrito a la concesionaria de la piscina municipal para que proceda a la reapertura de las instalaciones. Este complejo deportivo permanece cerrado desde el 14 de enero de 2021 por arreglar las deficiencias en la

cubierta y, salvo sorpresa, reabrirá sus puertas en vísperas del período de sombra electoral, momento en el que quedan vetados los actos relativos a logros o que induzcan al voto. El concejal de Deportes, Breogán Blanco, confirmó la fecha en el pleno. El edil, que había fijado la reapertura para el 20 de enero, atribuyó recientemente la

demora a desacuerdos con la concesionaria. La piscina reabrirá sus puertas sin que el Concello haya sacado a concurso la concesión, en precario desde hace meses. La alcaldesa, María Nogareda, afirmó que los pliegos están prácticamente finalizados y que se aprobará la licitación en breve.



El Club de Leones de Sada pone punto final a su actividad

Sada.

El Club de Leones de Sada echa el cierre tras 14 años de ayuda a las familias en riesgo de exclusión. La entidad emitió un comunicado en el que vincula el fin de su actividad con el descenso en el número de voluntarios. Hasta el punto de que en estos momentos, el trabajo había recaído en solo dos personas a las que, por su edad y salud, les resultaba muy difícil seguir, apuntan. El club pone punto final a su actividad agradeciendo la colaboración de comercios y vecinos y con la satisfacción de la labor de desempeñada durante 14 años de reparto de enseres, comida, reparto de becas o entrega de dinero y muebles a los damnificados por las inundaciones, entre otras actuaciones.

Seoane anuncia que otra familia prevé donar una gran colección

Oleiros inauguró su nuevo museo en el castillo de Santa Cruz, con piezas de arte de dos grandes donantes que ha tenido, el artista José María Kaydeda y un médico de Sada. Ángel García Seoane, anunció que también tiene ya a otra familia que quiere dejar en depósito al Concello, por 75 años, una importante colección de pintura.

Sada estrena aplicación para reservar entradas para espectáculos

Sada.

La concejalía de Cultura de Sada acaba de habilitar una aplicación web que permitirá reservar entradas para espectáculos en el auditorio de la Casa da Cultura. La web permitirá también reservar butacas en otros espacios culturales, depor-

tivos y de ocio. La aplicación ya está activa y los vecinos que lo deseen pueden reservar ya a través de reservabutacas.sada.gal. Las personas interesadas en asistir a un espectáculo pueden escoger los asientos y realizar los pagos a través de la tarjeta bancaria, bizum u otros métodos de pago electrónico.

Arteixo, todo un referente estatal en economía circular, movilidad e innovación

Arteixo.

El alcalde de Arteixo, Carlos Calvelo, ha firmado un protocolo de colaboración con el responsable de la Secretaría de la Agenda Urbana y Movilidad, Juan Ignacio Carnicero en el que se destaca al municipio como un referente a nivel estatal en cuestiones de economía circular, movilidad e innovación y por lo cual lo integra en una red de municipios, diputaciones e universidades que destacan por sus proyección en los temas relacionados con la sostenibilidad.

El plan de acción que tiene Arteixo en temas relacionados con la Agenda Urbana 2030 pasa a ser designado así como “buena práctica y experiencia transferible que puede orientar a otros municipios hacia un nombramiento que da acceso a foros de colaboración con otras instituciones nacionales y europeas”. Los objetivos del protocolo, suscrito por el regidor arteixán, dotan de formalidad a la colaboración entre la Agenda Urbana y el Ayuntamiento y toman en consideración el Plan de Acción del municipio arteixán como proyecto piloto de la Agenda Urbana.

El acuerdo también señala que Arteixo comparte los objetivos propuestos en la agenda y en el resto de acuerdos internacionales que la preceden y está interesado en su implementación. “Este tipo de reconocimientos nos comunican que nuestros esfuerzos en cuestiones como la movilidad, la puesta en marcha de una red de transporte público municipal; la economía circular, con la municipalización y modernización de la recogida de residuos y en general, comienzan a dar sus frutos”, dijo el mandatario local.

El festival se celebrará entre el 15 de abril y el 6 de mayo

El Festival “Resis” reunirá en A Coruña a destacados intérpretes de la música



A Coruña.

El delegado de la Xunta en A Coruña, participó en la presentación de la sexta edición del festival de música contemporánea Resis, que arrancará el próximo 15 de abril hasta el 6 de mayo en A Coruña y que contará con destacados intérpretes nacionales e internacionales en distintos conciertos, mesas redondas o máster class y que

incluirá, además, un proyecto didáctico inclusivo para personas con discapacidad visual, entre otras actividades. El delegado de la Xunta, destacó la apuesta del Gobierno gallego por este festival para promover entre todos los públicos a cultura contemporánea, impulsar la investigación y debate y promover el talento.

En este sentido, el representante del Gobierno gallego explicó que

el apoyo al Resis insírese en el trabajo que se está realizando desde la Xunta por impulsar la proyección artística profesional de nuevos autores apoyando la consolidación de sus carreras a través de premios, certámenes y apoyo a ciclos musicales como Resis que, entre otras acciones, incluirá algunos de los trabajos de nuevos artistas surgidos al amparo del programa de residencias artísticas del Gaiás.

Además, se dispondrán pavimentos diferenciados, tal y como marca la normativa

A Coruña renovará dieciséis paradas de autobús en diversos barrios

A Coruña.

La Junta de Gobierno local aprobó el proyecto para acometer mejoras de accesibilidad en 16 paradas de autobús de los barrios de O Castrillón, Los Rosales, Labañou, Cuatro Caminos y Os Mallos, unos trabajos valorados en 695.000 euros.

Las obras permitirán ampliar las plataformas de las paradas para facilitar el despliegue de las rampas de acceso. Además, se dispondrán pavimentos diferenciados, tal y como marca la normativa, y se instalarán nuevas marquesinas o se desplazarán las existentes para cumplir la normativa en cuanto a dimensiones de aceras y pasos peatonales. “No que vai de man-

dato, o Goberno municipal xa renovou máis de 40 paradas de autobús na liña de actuación anteriormente exposta. É unha medida necesaria para facer da Coruña unha cidade máis inclusiva, máis próxima ás necesidades das persoas e que atenda ás especificidades demográficas de cada barrio”, explicó la alcaldesa, Inés Rey.

2.000 personas visitaron la exposición de Picasso

Cerca de 2.000 personas visitaron la exposición Picasso branco no recordo azul, organizada por la Xunta de Galicia en el Museo de Belas Artes de A Coruña, en su primer fin de semana. Las cifras recogen los visitantes registrados en los tres días iniciales de apertura, del viernes 24 al domingo 26 de marzo, cuando se acercaron hasta la muestra un total de 1.921 personas, a las que se suman los 150 participantes en las Xornadas Picassianas celebradas en el auditorio del propio museo.

En opinión del conselleiro de Cultura, Educación, FP e Universidades, Román Rodríguez, se trata de un éxito que evidencia “el enorme interés de los coruñeses, de los gallegos y de los turistas por acercarse a esta faceta más desconocida de Picasso y conocer como su etapa en Galicia influye posteriormente en su trayectoria artística y personal”. Picasso branco no recordo azul es la única exposición de la Comunidad gallega integrada en la programación oficial de la Celebración Picasso 1973-2023.

Tres nuevas bases de BiciCoruña

El Ayuntamiento de A Coruña instaló tres nuevas bases de BiciCoruña en Indalecio Prieto, en el espacio PMUS de Cuatro Caminos, debajo del viaducto de Alfonso Molina, y en el entorno de la cúpula del parque de Eirís. En el caso de la de Monte Alto se compondrá de quince espacios, que sumarán 19 en Eirís y 23 en Cuatro Caminos. Tras la instalación de los bases todavía quedan por hacer los trabajos de electrificación e instalación de software, que sitúan en un par de semanas el plazo para activar los nuevos espacios.



**Dulces Artesanos
Tartas Caseras
Empanadas Variadas**

**Ven a visitarnos
y disfruta del sabor de siempre**

15 años de trabajo artesanal al frente de un negocio con un pequeño obrador que elabora sus productos con materia prima de primera calidad y de cercanía

Repostería artesana Empanada tradicional Pan de Cereza Bollería

**Dulcería
Saccharo**

981 618 220 (SERVICIO A DOMICILIO)
Rúa do Golfiño 69, Lorbé - Oleiros



por Esther López Castro

Semana Santa

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: el mes de abril, generalmente nos transporta a una semana muy especial, Semana Santa. Algunas personas lo celebran como unos días vacacionales, donde hacer una escapada de lo cotidiano para viajar o hacer otras cosas que la rutina diaria les impide. A mí, como a mucha otra gente, me gusta ver las procesiones con sus bellos "Pasos", que tanto las más modestas villas, igual que otras con tradición más arraigada, como pueden ser: Ferrol, Viveiro y un largo etcétera, muestran con orgullo. La Semana Santa en Betanzos cobra cada año más protagonismo. Enhorabuena a todos los que con su colaboración la hacen resurgir con brillantez.

Semana Santa

Llega la Semana Santa tiempo para reflexión, dulce miel y hiel amarga es de Cristo la Pasión.

Domingo día de Ramos hay palmas y algarabía, recibe el pueblo a Jesús con gran muestra de alegría.

Todos salen a la calle con palmas, ramos, clamor, con júbilo desmedido recibe el pueblo al Señor.

Apóstoles y Maestro en fraterna reunión se sientan ante la mesa, pan y vino es comunión.

Esta es la última cena él, corta el pan con esmero, los apóstoles ajenos al gran dolor del (Cordero)

Es a la vez Dios y hombre, es cordero y es pastor, es el Salvador del mundo, es Jesús el Redentor.

Huerto de Getsemaní es testigo de excepción, viendo el gran dolor de Cristo y su amarga aceptación.

Llegan soldados y un hombre que a Jesús viene a entregar, le señala con un beso que es un puñal a clavar. Le prenden para juzgarlo, atan con cuerda sus manos y cargándole de culpas lo llevan ante Pilatos.

No hallo culpa en este hombre en libertad le dejamos, la chusma pide su muerte, Pilatos lava las manos. Cargan sus frágiles hombros con nuestra culpa terrible. Con su dolor y su muerte nos redime y hace libres.

Lleva su pesada cruz, siente pena y soledad, bebe de ese amargo cáliz con dolor y dignidad.

Con los brazos extendidos nos da su abrazo final, deja su vida en la cruz, tanto bien derrota al mal.

¡Aleluya, Aleluya!
No habrá alegría mayor toda pena se disipa.
¡Resucitó el Redentor!.



por Eva Vidal

Me siento profundamente abrumada

Conozco a través de los informativos la horrible noticia de la muerte de una niña y el grave estado de su hermana gemela al haberse arrojado ambas al vacío desde un tercer piso.

Me siento profundamente abrumada y una sensación fría me retuerce el corazón al escuchar cada uno de los detalles que poco a poco se van dando a conocer sobre el suceso. Tengo un hijo adolescente. Parece un chico feliz. Le miro mientras disfruta junto a su padre de un partido de fútbol de su equipo favorito en la televisión. Ilumina la habitación con su sonrisa contagiosa y sus comentarios todavía algo infantiles a pesar de creerse ya un hombre hecho y derecho. Eso piensa él. Piensa que lo tiene todo controlado, que sabe "lo que hace" y que no necesita ninguno de los consejos que le damos porque ya viene de vuelta. Hay cosas que no cambian en la vida. Hace algún tiempo esa listilla era yo misma.

No soy capaz de recordar si a sus años yo lo era, pero me preocupa que él no sea consciente de lo que unas niñas de su edad han tenido que llegar a sufrir para tomar la decisión de quitarse la vida cuando tendrían que estar ilusionadas por descubrir, por sentir, por disfrutar... por vivir. Esta noche y aunque nos cuelgue de nuevo el cartel de padres pesadísimos, hablaremos con él. No soportaría verle crecer insensible ante el dolor de quienes le rodean, sean quienes sean y cómo quiera que sean. Le hablaré de todo aquello que siempre consideré innecesario explicarle por tratarse de las más elementales normas de la convivencia humana y que se ve, que erróneamente, los padres pensamos que nuestros hijos traen ya de serie cuando su cuerpo se separa del nuestro al nacer.

Se sabía perfectamente, según se destaca en las investigaciones que van saliendo a la luz, que estas chiquillas estaban siendo víctimas de una situación de acoso escolar por parte de alguno de sus compañeros. Era un hecho contrastado y conocido en su entorno escolar y social. Se ve que todos los protocolos que legalmente están establecidos para casos similares o se han obviado o han resultado absolutamente ineficaces para salvar la vida de una niña que sufría y que sólo encontró consuelo en su hermana que la quería tanto que quiso

marcharse con ella. "Sudacas" y otros similares adjetivos eran los buenos días que recibían al llegar al Colegio cada mañana. Querían regresar a su país de origen, recuperar su vida de antes, pero ése era un lujo que no podían permitirse. No podían volver a un lugar del que sus padres las habían sacado con el objetivo y el deseo de darles una vida mejor... Una vida que ahora una ha perdido y la otra lucha por no perderla.

¿Hasta cuándo vamos a tener que esperar para que estas situaciones dejen de producirse?

El acoso es una práctica constante y habitual en los centros escolares donde nuestros hijos conviven a diario con cientos de jóvenes algunos de los cuales se han marcado como único objetivo vital destrozar a todo aquél que no se corresponde con su calaña, ir a por el débil y machacarlo mental y físicamente. Todo ello mientras cuatro imbéciles a su alrededor les ensalzan en el pódium de la estupidez.

Nosotros, que cuando les traemos al mundo creemos haber tocado el cielo con las manos y haber alcanzado el máximo de la felicidad humana, tenemos bastante responsabilidad en su forma de andar por la vida. ¿Realmente son nuestros hijos un reflejo de quienes conviven con ellos? ¿Es nuestra influencia como padres tan definitiva de su propia personalidad al hacerse adultos?

Si finalmente esto es así me asalta el temor de no haber sido capaz de preparar al mío lo suficientemente bien para salir adelante con serenidad, conciencia y coraje, tal y como ha sido mi intención desde el primer segundo en que le vi.

Esta responsabilidad que muchos de los padres asumimos ante lo que está sucediendo, no obvia en absoluto la que le corresponde a la Comunidad Educativa en su conjunto. Los educadores tenéis vuestras aulas llenas, e incluso a veces saturadas, de adolescentes con hormonas enfervorecidas que están moldeando su carácter

poco a poco mientras se forman como adultos (se espera que decentes). Supongo que muchas veces os sacarán de quicio reproduciendo las mismas chorradas que nosotros mismos hacíamos no hace tanto. Pero es que el vuestro no es un trabajo cualquiera. No lo es.

No manejaís maquinaria, no elaboráis productos: Formáis vidas y os va en el sueldo la paciencia. Vuestra labor fundamental es la de ser los primeros filtros que pueden detectar al delincuente, al verdaderamente ladino, al acosador que no puede pasar inadvertido ni el tiempo que se tarda en escribir una única línea en una redacción de clase de Lengua. No seré yo la que os diga cómo tenéis que solucionar esta sangría que estoy segura os hace el mismo daño que a nosotros porque además de docentes, también sois padres. No seré yo porque no tengo que serlo. No es mi cometido.

Es el vuestro, el de las Inspecciones Educativas y otros Organismos que tienen la obligación de velar por una educación completa, que genere estupendos profesionales pero que genere fundamentalmente seres humanos receptivos a los más básicos valores éticos y sociales. Si padres y profesionales educativos encaramos juntos esta ardua tarea será al menos un poco más fácil y menos abrumadora. Lo que es evidente es que el sistema actual no funciona, no vale.

Hay que afrontar esta epidemia de frente y fulminarla desde la raíz a la misma velocidad que va devorando las vidas de nuestros chicos. En este drama todos necesitan ayuda psicopedagógica: el agredido, por supuesto, pero también el agresor que no deja de ser también un muchacho que está siendo invadido por el odio y la maldad. Su exclusión, sin más, carece de sentido en mi humilde opinión porque, desgraciadamente, el odio no desaparece simplemente por quedar redactado en un expediente administrativo de expulsión.

El utilitario premium más práctico (y popular) luce el sello «Made in Spain»

El utilitario de lujo más práctico se fabrica en España



Motor.

El modelo que se fabrica en territorio español y que está en oferta con casi 1.000 euros de descuento lo ratifica como el chollo del momento de su categoría en el segmento B. Está bien equipado y dispone de un eficiente motor de gasolina.

Audi es, con diferencia, una de las marcas de referencia en el competitivo mercado de utilitarios premium. Un segmento en el que una pequeña selección de modelos lucha por el liderato. La propuesta de la firma alemana es ni más ni menos que el Audi A1 Sportback. Un modelo que, además, luce el sello «Made in Spain». Es fabricado en España. Más concretamente en unas instalaciones de SEAT localizadas en Martorell, Barcelona.

Frente a sus rivales más directos, el A1 Sportback destaca por ser un utilitario más práctico. Ahora, está en oferta con un descuento que roza los 1.000 euros. Una promoción que, sin lugar a dudas, permitirá darle un impulso a sus cifras de ventas en el mercado español.

Pero, ¿está bien equipado? ¿Qué motor utiliza? Entremos en detalle y respondamos a todas estas preguntas.

El equipamiento del Audi A1 Sportback con acabado Advanced

Tras los últimos cambios realizados por Audi, la gama A1 Sportback ha quedado estructurada en los niveles de acabado Advanced, Adrenalin edition, Adrenalin Black edition y Competition. La versión que está en oferta con cerca de 1.000 euros de descuento presenta el acabado de acceso. La terminación Advanced. Hacemos a continuación un repaso al equipamiento de serie más destacado:

- Llantas de aleación ligera de 16 pulgadas
- Luces para la conducción diurna
- Faros halógenos
- Encendido automático de luces y sensor de lluvia
- Radio MMI Plus
- Audi smartphone interface
- Audi connect Safety & Service
- Espejos retrovisores exteriores ajustables eléctricamente
- Espejo retrovisor interior con función antideslumbramiento

- Indicador de presión de los neumáticos
- Sistema de llamada de emergencia Audi connect
- Múltiples airbags (frontales, laterales y de cortina)
- Aviso de salida involuntaria de carril
- Limitador de velocidad
- Cuadro de instrumentos digital Audi virtual cockpit de 10,25 pulgadas
- Volante multifunción
- Sistema de iluminación ambiental
- Aire acondicionado
- Bluetooth
- Conexiones USB y Aux-in
- Interfaz USB tipo A para carga de dispositivos externos

El motor de gasolina del Audi A1 Sportback en oferta

En lo que respecta al apartado mecánico, si echamos un vistazo bajo el capó del A1 Sportback que hay actualmente en oferta nos encontraremos con un motor de gasolina. Está equipado con un motor 1.0 litros TFSI de tres cilindros. Un bloque que desarrolla una potencia de 110 CV y 200 Nm de par máximo. El motor se combina con una caja de cambios manual de seis velocidades y un sistema de tracción delantera.

Gracias a esta mecánica puede acelerar de 0 a 100 km/h en 10,5 segundos y alcanzar una velocidad máxima de 203 km/h. Declara un consumo medio de combustible de 5,4 litros a los 100 kilómetros y unas emisiones de CO2 de 123 g/km. Al tratarse de un motor convencional luce el distintivo ambiental C de la DGT (Dirección General de Tráfico). La única opción de lucir la etiqueta ECO con el A1 Sportback es recurrir a una transformación a GLP.



Las tecnologías para los futuros coches eléctricos avanzan con nuevas propuestas. Los proveedores son los que más apuestas por nuevos desarrollos para las marcas como la gran última novedad de Schaeffler

El motor eléctrico más pequeño del mundo es una pura revolución



Motor.

Un motor eléctrico tan pequeño que cabe en una rueda, incluyendo el cambio y el freno.

Los futuros coches eléctricos no solo serán concebidos sobre plataformas más avanzadas de tipo patineta, sino que también deberán ajustarse a una serie de requisitos técnicos para lograr superar a la competencia. Las baterías serán claves para ofrecer menor peso y mayor autonomía, pero los motores eléctricos también deben ser más eficientes y ofrecer una gran rendimiento. Aunar estas dos cualidades es un verdadero reto, mucho más si tenemos en cuenta que el tercer objetivo es hacerlos más pequeños. Ser menos voluminosos implica un menor peso en los coches eléctricos, al mismo tiempo que aumentan el espacio, una solución está inventada pero a medias: los motores eléctricos de cubo. Hoy, estas unidades solamente se encuentran en los modelos más deportivos y exclusi-

vos y debutarán en el Mercedes EQG. Los de Schaeffler pueden ahorrar millones de euros a la industria con un novedoso motor eléctrico de cubo que va más allá de lo conocido hasta ahora.

Schaeffler revolucionará los coches eléctricos en el futuro

No solo integra el estator y el rotor, sino también la transmisión y un freno por fricción, todo alojado alrededor del cojinete de la rueda en el interior de la llanta. A pesar de que se trata de un importante avance, por ahora sus prestaciones son más limitadas, pues el sistema está diseñado para una llanta de 14 pulgadas, al igual que su rendimiento, que varía entre 7 y 26 kW nominales pero que puede alcanzar un pico de 60 kW.

Es decir, hablamos de que, en condiciones normales de baja carga, cada motor eléctrico puede ofrecer entre 9,5 y 35 CV, una cifra que asciende hasta los 82 CV.



El vehículo multifuncional de Junco estrenará los motores eléctricos de cubo de Schaeffler.

Durante el pasado año 2022 no solo se ha perfeccionado el tren de propulsión y los diferentes sistemas y tecnologías de a bordo, sino también el aislamiento acústico interior.

Los prototipos del nuevo BMW i5 se someten a la gran prueba de fuego de los eléctricos



Prototipos del nuevo BMW i5, la segunda berlina 100% eléctrica de la marca de Múnich.

Motor.

Gran parte de los prototipos de los coches nuevos que las marcas trasladan a sus sitios de pruebas en todo el mundo lo hacen a bordo de camiones porta-coches cerrados, pero los de Múnich, que están a punto de presentar el inédito BMW i5 han demostrado su valía conduciendo más de 2.500 kilómetros por carretera en una prueba de fuego.

La marca de Múnich está preparando la presentación mundial de uno de sus modelos más importantes en los últimos años. El fabricante ya ha confirmado que el inédito BMW i5 debutará antes del verano para estar en los concesionarios europeos antes de terminar el año, y así plantar cara al Mercedes EQE pero sin descuidar al Porsche Taycan o a Tesla.

La firma alemana acumula un largo tiempo en pruebas del i5 que se sumará a la oferta de coches eléctricos del mercado y aumentará también el catálogo de la marca bávara con la segunda berlina de cero emisiones que venderá en Europa y en Estados Unidos. Por primera vez en la historia del Serie 5, este modelo referencia contará con una opción alimentada por batería que está culminando su programa de desarrollo. Un momento clave en todo el proceso al alcanzar la famosa fase «FEP3», como la llaman en la marca y que, hace unos cuantos años, se caracterizaba por una importante pérdida de ca-

muflaje. Eso ya no ocurrirá y no veremos al nuevo i5 con un camuflaje mínimo rodando por las carreteras europeas, aunque sí puede desvelarse antes de tiempo en una sonada filtración. Pero, aprovechando que la presentación mundial se acerca, BMW ha revelado el exigente e intenso programa de ensayos al que se ha sometido el nuevo eléctrico en una gran prueba de fuego: conducir los más de 2.500 kilómetros que separan la sede central de Dingolfing y las instalaciones en Arjeplog, en el norte de Suecia.

Durante todo el pasado año 2022 no solo se ha perfeccionado el tren de propulsión y los diferentes sistemas y tecnologías de a bordo, sino también el aislamiento acústico interior. El silencio es clave para detectar ruidos y vibraciones, pero lo que es verdaderamente clave que no debe de perder la esencia que caracteriza a un modelo de lujo como es el BMW Serie 5, en comodidad y deportividad. Llevado al límite en las pruebas de invierno, derrapando sobre lagos congelados para ajustar la intervención de los sistemas electrónicos de control del chasis como el de estabilidad, tracción, frenos y dirección.

El BMW i5 se ha sometido a intensas pruebas de carga de la batería bajo temperaturas muy difíciles de soportar, a la vez que su bomba de calor también se ha exprimido a fondo o la quinta gene-

ración del sistema de propulsión «eDrive», que a pesar de su condición de modelo eléctrico no renunciará a una versión de altas prestaciones, el i5 M60 xDrive, ni tampoco a una elevada autonomía cercana a los 700 kilómetros.



Los coches más pequeños de Skoda están sentenciados con la norma Euro 7.



Un alto cargo de Skoda advierte, de que se verán en la obligación de cerrar uno de sus centros de producción

Skoda advierte sobre la norma Euro 7: «Dejaremos de fabricar los coches Fabia, Scala y Kamiq»

Motor.

Skoda ha advertido del peligro que supondrá para sus coches más pequeños la entrada en vigor de la normativa Euro 7 tal y como se ha propuesto. El fabricante checo pone de manifiesto que se verá obligado a cerrar una de sus fábricas de vehículos y que el futuro del Fabia, del Scala y del Kamiq, está en duda.

El número de fabricantes de automóviles que ha puesto de manifiesto los peligros que supone para la industria europea la entrada en vigor de la normativa Euro 7 está creciendo rápidamente. Skoda, una de las principales marcas de coches europeas, ha destacado que la continuidad de sus coches más pequeños y baratos no está asegurada mientras que la mencionada norma no sea revisada. Un alto cargo de Skoda advierte, incluso, de que se verán en la obligación de cerrar uno de

sus centros de producción de vehículos. Todo ello en caso de que la Unión Europea implante la norma Euro 7 en su forma actual.

Aproximadamente 3.000 puestos de trabajo directos están en peligro.

Martin Jahn, Jefe de Ventas y Marketing y Skoda, que forma parte del Grupo Volkswagen, ha declarado de manera abierta y sin tapujos qué modelos están en peligro. Además, también ha recordado que se verán empujados a reorganizar su capacidad de producción llegando, incluso, a echar el cierre a una de sus factorías. «Si se aprueba de esta forma, significaría que Skoda Auto cerraría una planta, porque dejaríamos de producir los modelos más pequeños: Fabia, Scala y Kamiq, lo que significa que 3.000 puestos de trabajo se verían afectados», aseguró Jahn.

Lo cierto es que no se trata de la primera vez que desde la propia Skoda se deja entrever que el futuro del Fabia está sentenciado a causa de la normativa Euro 7. Hace menos de dos semanas otro alto cargo de Skoda aseguró que la desaparición del Fabia será desencadenada por la norma Euro 7. Ahora, se va un paso más allá y se pone en el punto de mira a otros dos modelos, el Scala y el Kamiq. Estos modelos son producidos en unas instalaciones localizadas en Mladá Boleslav (República Checa). Si llegan a cumplirse las peores previsiones, no solo 3.000 puestos de trabajo desaparecerán a causa de la señalada normativa, Jahn advierte de que más de 10.000 puestos de trabajo están en riesgo en la República Checa, incluso en los proveedores. El Fabia, el Scala y el Kamiq representaron casi un tercio de las cifras de ventas de Skoda en 2022. Son automóviles muy populares, entre otras cosas, por su precio de venta. En España, el Skoda más vendido durante el pasado año fue el Kamiq con 6.538 unidades. El Fabia fue el tercer modelo más popular de la marca en el mercado español con 3.514 unidades. Del Scala se contabilizaron 2.389 matriculaciones.

Faconauto constata con preocupación la creciente apuesta de las marcas por vender de forma directa a las grandes flotas nacionales

El vehículo industrial espera consolidar su recuperación en 2023

Motor Industrial.

El sector de la distribución y reparación de vehículos industriales espera confirmar su recuperación en 2023, después de que el año pasado las matriculaciones se comportaran mejor de lo esperado y casi volvieran a los niveles previos a la pandemia. Así lo indicó Faconauto en un encuentro reciente con la prensa especializada en el que participó su vicepresidenta ejecutiva, Marta Blázquez, y Pilar Fernández, presidenta de la división de vehículos industriales de la patronal que aglutina a 100 concesionarios que dan empleo a 6.500 personas.



Las matriculaciones de vehículos industriales cerraron el 2022 con 22.892 unidades vendidas, lo que supone un incremento del 12,9% e igualar los registros de 2019. Este crecimiento se ha producido pese a que se han mantenido los proble-

mas de stock en los concesionarios. La patronal de concesionarios de vehículos industriales vinculó este repunte al progresivo protagonismo que han ganado las operaciones que las marcas han hecho directamente con los grandes flotistas.

«El año pasado se puede calificar como positivo para el sector porque, pese a no haber podido atender toda la demanda que hay, los concesionarios han completado 2022 con una rentabilidad suficiente. Si hubiésemos tenido más unidades a

nuestra disposición, los resultados hubieran sido mucho mejores para las redes. En un contexto de falta de stock por la crisis de los semiconductores, hemos echado de menos más equilibrio en el reparto de camiones por parte de las mar-

cas, que se han inclinado en demasía por las ventas directas a las grandes flotas nacionales. Esto nos preocupa», dijo Pilar Fernández.

Faconauto indicó que en 2023 perdurarán los problemas de abastecimiento lo que, unido a una coyuntura económica incierta protagonizada por el incremento de tipos o de precios, le lleva a predecir que las matriculaciones de vehículos industriales sólo se incrementarán un 1% este año, para rebasar las 23.000 matriculaciones y volver a repetir las cifras previas a la pandemia. En 2024, con más unidades disponibles, el mercado se iría más allá de los 24.000 camiones y un 6% de crecimiento.

Los concesionarios ya han comprometido todas las unidades disponibles para este año y los periodos de entrega siguen siendo de un año, aproximadamente. Esta poca rotación de stock impacta también en el mercado de vehículos usados, cuyas transferencias cayeron un 5% el año pasado con respecto a 2021, hasta las 50.756 unidades. Esta caída se debe sobre todo a que los modelos de hasta tres años han retrocedido con fuerza (-18,2%) por la citada falta de unidades.



TRUCKS
Sharing the Load

TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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



www.fordtrucks.es

F-MAX

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

Repasamos los modelos que arrasarán este 2023

Los 10 bolsos tendencia que se llevarán esta primavera-verano 2023

Moda.

Hablar de accesorios es hablar de bolsos icónicos que son el sueño de las chicas que aman la moda; pero también es hablar de los más vendidos y, de un tiempo a esta parte, de cómo es que los modelos más antiguos y gastados se han convertido en piezas de coleccionismo. Pero sobre todas las cosas, hablar de bolsos implica crear listas.

Como sucede en todo lo demás, cada temporada existen un par de bolsos en tendencia que se imponen sobre los demás y lo cierto es que basta repasar las fotos del *street style* para dar con esos bolsos que pondrán de acuerdo a las chicas que más saben de moda este 2023. De los de forma de corazón, a los de tejido denim, pasando por el Lady 95.22 de Dior y el Paseode Loewe, las tendencias han hablado.

Las principales tendencias de bolsos que arrasarán esta primavera 2023

Hablamos de esos bolsos ligeros y un poco sin forma que permiten llevar todo lo que necesitamos y mucho más.

Los desestructurados

Hablamos de esos bolsos ligeros y un poco sin forma que permiten llevar todo lo que necesitamos y mucho más.

Los acolchados

Lo que comenzó con el bolso almohada se ha convertido en todo un fenómeno y esta temporada los bolsos puffy serán los favoritos para dar un giro a nuestros básicos.



Los medialuna

La tendencia más rotunda de la temporada. Está su versión más práctica, pero también la más surrealista. Vamos, lo que buscas es un accesorio que se adapte a ti.

Los shoppers XL

El 2023 le dice adiós a los bolsos XXS que llevamos hace unos años y recupera la tendencia opuesta. Dicen que el tamaño no importa, pero cuando de bolsos se trata sí que lo hace. Y es que, ¿quién no lleva la vida entera dentro de su bolso de cabecera?

Los clutch

Es cierto que a menudo los relegamos al fondo de nuestros armarios y sólo los liberamos para ocasiones formales. Pero en un giro inesperado, las chicas más estilizadas han

optado por formas originales e inesperadas que los han convertido en el foco de todos los estilismos y las tendencias.

Los trenzados

Las cosas como son, el Bottega Veneta de Daniel Lee cambió la química cerebral de todas las chicas de la moda, por lo que aunque el diseñador ya no se encuentra en Bottega si no en Burberry, lo cierto es que el trenzado Intrecciato icónico de la firma seguirá siendo el favorito de la temporada.

Los alargados

La revolución de los bolsos bagueette está con nosotros. Pero los bolsos de hombro que llevaremos esta temporada son más delgados y más larguitos. Es decir, siguen siendo igual de prácticos.

Los más brillantes

Las sandalias lo dejaron claro, los tejidos de cuero teñidos en plateado y dorado, serán la bomba. Pero la cosa no se queda ahí, ya que también entran en esta categoría todas las alternativas brillantes, cromadas y metálicas.

Los surrealistas

O lo que es lo mismo, la apuesta más loca de la temporada. Eso sí, aunque a veces puede estar reñida con la practicidad lo cierto es que estos bolsos además de sacar una sonrisa a cualquiera o un '¿dónde lo has comprado?', no hay duda de que darán un toque muy personal a todos nuestros estilismos.

Los peluditos

Quien haya dicho que el peluche es solo para el invierno estaba equivocado. Amigas, ha llegado la manera más sencilla de transformar un look en lookazo.



Al llover todo se reconforta, la humedad nos hace retornar, nos devuelve a nuestros orígenes

Lluvia y Vida

Por Luisa Aguado.



¡Adoro! la lluvia, no sé en qué momento ni cuando cambió mi percepción del tiempo y el clima. Cuando llueve me siento en calma, protegida y encuentro la paz fácilmente... todo se vuelve silencio, todo se transforma en existencia.

Sé que muchos dirán "Que hastío de lluvia", sin embargo la lluvia es una bendición de los cielos, un canto, una poesía, un romance con la Tierra. Al llover todo se reconforta, la humedad nos hace retornar, nos devuelve a nuestros orígenes. Imagínense un planeta sin agua. El agua nos devuelve al vivir. Piensen en un antes y un después de la lluvia. La sequedad, la erosión, el grito, la rabia, el hastío, el dolor y sabiendo que después de la lluvia ese grito y ese hastío se transformaran en calma.

He cambiado mi percepción del tiempo, sí. A lo largo de mis viajes, he visto como esa agua y esa lluvia escasea. El sol puede ser benefactor, pero de manera excesiva nos quema, nos altera, nos agota.

El mundo pide calor continuamente, la humanidad se plantea viajar a destinos con sol, quemarse, tostarse, sol y más sol, calor sin tapujos. Parece que el ser humano careciera del abrazo, del calor de niño que le empujaba a vivir en esos primeros años de vida y a sus espaldas permanece sin jamás olvidarlo.

Quizás sea nuestro frío interior, nuestro dolor, nuestra falta de afecto en una sociedad en la cual prima más la frialdad que el caluroso afecto.

Los científicos e investigadores de la Nasa, buscan sin descanso un nuevo planeta con agua. Este elemento es símbolo de vida. Donde no hay agua, la existencia desaparece.

Los pueblos y tierras que carecen de agua, perecen. Los campos con abundante agua son aquellos donde crecen cultivos frondosos, donde el verde de la tierra calma nuestros anhelos, donde los animales acuden a beber y crear vida.

Los ríos son las arterias, las venas que nutren todos aquellos espacios por donde pasan, para expandir el don que poseen, para reverenciar los verdes campos que esperan sus caricias como gotas de agua.

Si observamos, la Tierra y la vida son perfectas

Esa existencia que florece a cada palmo, ese perfecto equilibrio de estar vivo, ese planeta de color azul, redondo, bello que desde el espacio se puede admirar.

Esta Tierra perfecta, estudiada, programada durante miles de años preparada para dar providencia, belleza, bienestar y abundancia. No destruyamos por favor esta maravilla. Seamos conscientes que cada palmo de contaminación, de basura, de plástico o aguas fecales

desmoronan ese sueño para la que fue creada: la perfección de la Tierra prometida.

Esta era y es nuestra Tierra Prometida, quizás lo hallamos olvidado. El afán destructor, la avaricia del ser humano por poseer más y más. La obsesión por arrebatar los recursos (que a nadie pertenecen) aunque sea al más débil. Todo esto está en desequilibrio con la Vida. Cuando y en qué momento se ha instalado el deseo de poder, de la avaricia y la indigna lucha a costa de la destrucción. Este planeta no pertenece a nadie. Él es nuestra Tierra Prometida, pero jamás lo supimos ver. Podríamos ser felices si valoráramos la vida aquí.

La inmensidad del vivir, el aire de la montaña y el olor del mar siempre serán una caricia. Olvidar estos detalles nos hacen crear un mundo cruel lleno de competitividad donde la ética y la vida no existen, y donde no existe el abrazo.

No nos volvamos crueles, la tierra no es de nadie y no nos pertenece. Nos ha sido dada por un dios... para mejorar nuestra existencia. Ordenemos nuestra mente en cohesión con el mundo natural y avanzaremos hacia la prosperidad. Después de la pandemia muchas familias se han ido al campo. Ah! el campo tan denostado, que de alguna manera se despreciaba. El éxodo del rural hacia las ciudades en búsqueda de esa modernidad y relaciones que solo existían en ellas. Pues la "cruel pandemia" nos

ha traído el regreso a aquellas tierras olvidadas, aquella tierra sagrada a la cual pertenecemos.

El regreso a la paz

Cuidemos la Tierra porque ella orgullosa madre y firme puede hacernos la vida imposible, con huracanes, lluvias despiadadas y sequias persistentes, si la ensuciamos y contaminamos sin piedad. La Tierra es un ser vivo, ese ser inmenso que nos ha acogido y

ofrecido paz y vida. ¡Bendigamos la vida en esta Tierra! y la lluvia... Si! Claro siempre estará la lluvia.

*Autora: Luisa Aguado
Luisa Aguado es actriz y escritora. Autora del libro Mi capitana/Mis heroínas. Ha desarrollado su carrera entre España y Estados Unidos. Artículo bajo reg. Propiedad intelectual.*





Uno de los placeres del verano es, sin duda, darse un buen chapuzón en tu propia piscina

Cómo limpiar una piscina y mantenerla perfecta todo el verano

Leroy Merlin.

La piscina ha de estar limpia y preparada y el agua en perfectas condiciones de uso. Descubre cuáles son las tareas de limpieza y mantenimiento que debes llevar a cabo para conseguirlo.

Tareas de mantenimiento previas a la época de verano

Lo primero que debes hacer para poder comenzar a utilizar la piscina es ponerla a punto y prepararla para la temporada de baño. En cualquier caso, la preparación de la piscina para la nueva temporada consiste en tareas de limpieza, regular el pH para que sea el adecuado, desinfección del agua y añadir productos como alguicidas y floculantes para poder disfrutar de un agua limpia y cristalina.

Durante la puesta a punto conviene que pases el limpiafondos una vez al día durante una semana. Comprueba que todos los mecanismos electromecánicos funcionan correctamente. Una vez revisados los mecanismos de la piscina, conecta la depuradora y déjala funcionando un día entero, para que el circuito se limpie.

Automatismos que te facilitan la tarea

Si no puedes dedicarle mucho tiempo al mantenimiento de la piscina siempre puedes recurrir a automatismos y productos que se encargan del control, regulación y limpieza de vaso y del agua:

Cloradores salinos y reguladores de pH: acoplados al circuito de agua de la piscina, hacen lecturas y corrigen los niveles cuando es necesario. En el caso de los cloradores salinos de cloro lo hacen a partir del agua salada de nuestra piscina.

Robots limpiafondos: limpian de forma automática el interior del vaso, incluso en suelos inclinados, paredes y líneas de flotación.

Esponjas absorbentes de residuos: se introducen en los skimmers, o se colocan sobre la superficie del agua, y absorben residuos grasos.

Dosificadores de pastillas de cloro de liberación lenta: se dejan flotando en el agua y el propio movimiento ayuda a liberar el desinfectante de las pastillas de cloro.

Cómo elegir tu clorador salino

El clorador salino es la alternativa para desinfectar y tratar el agua de la piscina en sustitución del cloro químico. Los sistemas de cloración a través de sal permiten desinfectar la piscina, ya sea enterrada o elevada, de una manera cómoda y segura, proporcionando un tratamiento con un cloro más natural y sano. Ese desinfectante final ofrece un agua de mucha calidad, sin cloro químico y con muchas ventajas entre ellas que se evita que piquen los ojos y que se reseque la piel (como si ocurre con el cloro químico) y, por tanto, el clorador salino es recomendado para personas con problemas dérmicos, soriasis, piel atópica, quienes tienen niños, etc.

Elige un clorador salino según el volumen de tu piscina

El volumen máximo de agua tratada determina la elección del clorador salino puesto que la produc-



ción de cloro se calcula teniendo en cuenta dicho volumen. El volumen se mide en metros cúbicos por hora y se calcula multiplicando el largo por el ancho y por el fondo.

Hasta 20 m³: si la piscina es pequeña, un clorador básico es suficiente porque se necesita una baja producción de cloro. Para una capacidad en torno a los 20 m³, es correcto elegir un modelo que ofrezca

una producción de 5 g/hora.

Hasta 50 m³: si la piscina es mediana, lo recomendable es elegir un equipo que proporcione una producción ajustable mayor, de unos 10 g/h aproximadamente.

Entre 50 y 100 m³: si la piscina es grande, se recomienda optar por cloradores que lleguen a proporcionar hasta 25 g/h.

Funciones especiales de los cloradores salinos

Hay una serie de factores complementarios que pueden incorporar los cloradores que facilitan su uso, ahorran tiempo y esfuerzo y prolongan la vida útil del aparato.

Regulador de pH integrado: se encarga de medir el agua e inyectar ácido si fuera necesario, así evitas tener que añadir tú mismo el ácido reductor de pH al agua de forma habitual.

Célula autolimpiable: viene preparada para limpiarse automáticamente cada cierto tiempo. Consiste en que la polaridad de la corriente se invierte periódicamente y así la suciedad se desprende de los electrodos en el propio proceso de

Otra ventaja de los robots limpiafondos radica en que devuelven a la piscina el agua que procesan, de modo que no hace falta rellenarla ni ajustar los niveles de PH o cloro tras su uso. Aun así, siempre hay que asegurarse de que los parámetros son los correctos: de cloro máximo 1,2 ppm (partes por millón); de pH entre 7,2 y 7,6; y la alcalinidad entre 80 y 120. Un cambio en estas medidas afectaría al funcionamiento normal del robot.



La piscina ha de estar limpia y preparada y el agua en perfectas condiciones de uso.

electrólisis. Esto ayuda a prolongar la vida útil del aparato.

Programable: permite controlar las horas de funcionamiento del dispositivo de forma recurrente y automática.

Cómo elegir tu limpiafondos

Escoger un buen limpiafondos es básico para mantener limpia la piscina, cuidar el sistema de depuración y garantizar la calidad del agua durante toda la temporada. Tienes que tener en cuenta las dimensiones, profundidad, la forma, el tipo de revestimiento de las paredes y el suelo. Se recomienda el uso previo de un recolector de hojas.

Tipos de limpiafondos

Primero debes elegir entre limpiafondos manuales o automáticos. Escoger en esta categoría implica decidir si prefieres hacer el trabajo de limpieza tú o que lo haga el limpiafondos de manera autónoma.

Limpiafondos manuales son la opción más asequible. Ideal para piscinas pequeñas ya que el trabajo de limpieza lo tendrás que hacer tú dedicando tu tiempo. Pueden ser los tradicionales con manguera, conectada al skimmer o a la boquilla de aspiración, o con batería. Después de su uso es necesario reequilibrar el pH y el contenido de cloro.

Limpiafondos automáticos están pensados para evitarnos el trabajo de limpieza de la piscina. Funcionan por sí solos y aunque la inversión es mayor, son muy prácticos y cómodos para el día a día.

Limpiafondos automáticos. Son independientes, al no ir conectados al sistema de filtración de la piscina, devuelven el agua que aspiran y se clasifican según su fuente de alimentación. Elige si necesitas que el limpiafondos se pueda conectar directamente al enchufe y, puedas usarlo cuando quieras y durante el tiempo que necesites o elige los inalámbricos con una batería que tienes que recargar antes de trabajar con él, que permita total libertad de movimiento durante su uso, pero estarás condicionado por su autonomía.

Robots limpiafondos son totalmente autónomos y programables. Funcionan de modo independiente al sistema de filtración de la piscina, ya que se conectan directamente a la red. Destacan por ser silenciosos y aptos para limpiar todo tipo de piscinas, tanto las que tienen el vaso de material cerámico como las de gresite, hormigón, piscinas de poliéster.

Analizamos cinco modelos de cajas organizadoras de cables para ocultarlos y contar con un mayor orden en la mesa de trabajo o en el mueble del televisor

Las mejores cajas organizadoras de cables con diseño discreto y funcional

Redacción.

Tanto en la oficina como en casa son numerosos los cables pertenecientes a toda clase de dispositivos que suelen estar repartidos por todas las estancias y espacios: ordenador, televisor, electrodomésticos... Y lo habitual es que la mayoría están a la vista de todos, algo que puede enturbiar el orden siendo, incluso, peligroso si hay niños o animales cerca. Las cajas organizadoras de cables son una opción sencilla y útil para ocultarlos de manera conveniente. Suelen estar fabricadas con plástico, madera o bambú, vienen con tapa y tienen un buen tamaño, ideal para introducir varios cables y una regleta (al menos) al completo.

En qué nos hemos fijado para elegir estos organizadores de cables?

Para esta comparativa hemos elegido cinco modelos: D-Line CTUSMLW (con una puntuación media de 8,75 puntos); Hama 20661 (8,25); Hemoton C715054746W (7,75); LogiLink KAB0063 (8) y Navaris 58225.24 (7,75).

Tras probarlas y analizarlas, se han tenido en cuenta las siguientes características:

Diseño. Con qué material está fabricada, y si es resistente y seguro.

Tamaño. Cuántos cables (y regletas) se pueden meter dentro de la caja.

Experiencia de uso. Si es fácil introducir los cables y de qué forma se hace.

Limpieza. Si se limpia fácilmente y si el polvo y la suciedad también entra en el interior de la caja.

Comparativa sobre las mejores cajas organizadoras de cables

Los modelos seleccionados han sido probados con los cables y regletas que se encuentran en el salón (televisor) y en el despacho (con ordenador) durante un mínimo de 15 días. La mejor caja organizadora de cable tras las pruebas realizadas es D-Line CTUSMLW. Es de plástico, está disponible en varios colores y distintos tamaños. En la versión pequeña (que es la que se ha



utilizado durante las pruebas) en una mesa y se cae al suelo, no se tra una regleta de hasta cuatro enchufes y los cables se pueden introducir con mucha facilidad gracias a las dos aberturas posteriores con las que cuenta.

Caja organizadora de cables D-Line CTUSMLW: nuestra elección y la de mejor relación calidad-precio

El modelo ganador de esta comparativa se comercializa en varios tamaños, no obstante, el que se ha utilizado para las pruebas es el pequeño, con unas medidas de 32,3 x 12,4 x 11 centímetros. Con ella es posible esconder 2 o 3 cables (no muy gruesos) y una regleta de hasta cuatro enchufes sin problema.

De diseño ovalado, la carga organizadora de cables D-Line está fabricada en plástico resistente (ABS) por lo que si se coloca en

También dispone de una tapa (desmontable) con una serie de orificios en el lateral que funcionan a modo de ventilación. La tapa se cierra con ayuda de unas pestañas y cuesta abrirla, por lo que es ideal si hay niños pequeños en casa.

Aunque es el modelo compacto es cierto que ocupa bastante espacio, sobre todo por el ancho y el alto, por ello, lo más recomendable es colocarla en un lugar en el que no haya tránsito de personas de manera frecuente. Asimismo, al ser un diseño de un solo color no desentona con la decoración de una vivienda u oficina.

No cuenta con ningún orificio especial para anclarla a la pared, por ejemplo, y en caso de introdu-

cir una regleta con botón de encendido y apagado es un poco complicado acceder a ella (lo mejor es a través de las aberturas posteriores). En cuanto a la limpieza, se limpia fácilmente con un trapo para polvo o humedecido en agua y los cables que se quedan en el interior de la caja aguantan limpios bastante tiempo.

Lo mejor, lo peor y conclusiones

Lo mejor: el material, que es resistente, la facilidad con la que se introducen los cables en su interior y la seguridad de la tapa para los niños.

Lo peor: si se quiere anclar a la pared no tiene ningún orificio especial además de que ocupa bastante espacio.

Conclusión: se pueden introducir varios cables además de una regleta y su diseño es sencillo, por lo que no desentona con la decoración.



En la oficina o en casa son numerosos los cables pertenecientes a toda clase de dispositivos que suelen estar repartidos por todas las estancias.





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



Se desaconseja comprar alineadores por Internet que pueden poner en peligro la salud bucodental del usuario

Los peligros de comprar alineadores transparentes por internet



Redacción.

Al igual que otras modas y tendencias relacionadas con la salud bucodental, la comercialización en Internet de kits de alineadores transparentes con los que el usuario se realiza el tratamiento en su domicilio sin la debida supervisión de un ortodoncista entraña un gran riesgo para la salud.

No es la primera vez que nos referimos a los peligros que representan algunas modas dentales; el efecto yaeba, el diastema, los grills dentales, los tatuajes en los dientes o los piercings en las encías son sólo algunas de las tendencias que siguieron millones de jóvenes en todo el mundo arriesgando su salud bucodental.

Hace algo más de un año, se puso de moda entre los hombres un dispositivo para ejercitar la mandíbula con la promesa de conseguir una mandíbula cuadrada y definida, y es que, uno de los peligros de las redes sociales es su capacidad de extender prácticas que atentan contra la salud del que las practica con

la promesa de ciertos resultados estéticos.

En los últimos años, la demanda de tratamientos de Ortodoncia entre adultos ha aumentado hasta consolidarse como uno de los tratamientos estéticos más solicitados en las clínicas dentales. Sin embargo, aunque la parte estética es la más apreciada por este sector de la población, el principal objetivo de los tratamientos de Ortodoncia sigue siendo la salud bucodental del paciente.

Gracias a sus ventajas, los alineadores transparentes se han convertido en uno de los tratamientos ortodónticos más solicitados, como en casi todos los ámbitos de la vida, han aparecido en el mercado propuestas que prometen resultados estéticos bajo la premisa de un menor coste o la comodidad de no acudir al dentista.

Un problema que viene de lejos

Ya en 2018, tras la denuncia del Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de la 1ª Región, la Agencia

Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) abrió un caso de control de mercado a la empresa YourSmileDirect para investigar la denuncia.

La AEMPS informó de que «también en el caso de los alineadores dentales, se requiere inexcusablemente la intervención de un profesional sanitario cualificado», por lo que está prohibida su venta por Internet. En aquel caso, se ordenó a la compañía irlandesa el cese del envío de alineadores dentales y de la realización de publicidad de su producto dirigida al público. Sin embargo, ante el aumento de la demanda de este tratamiento dental y la experiencia acerca de las ventajas de las compras online que inculcó a muchos el confinamiento durante la pandemia de COVID19, siguen apareciendo empresas que comercializan por Internet kits de alineadores transparentes que no cumplen con las garantías mínimas necesarias para su puesta a disposición de los consumidores.

Además de que en ningún caso se debería proceder a un tratamiento ortodóntico sin la supervisión de un odontólogo, en muchos casos, los productos ni siquiera han sido sometidos a ningún control de calidad, por lo que no son aptos para su comercialización en la Unión Europea. Por ello, en la actualidad, se están tramitando multitud de procedimientos penales y sancionadores contra estas empresas, y se pone en evidencia la necesidad de un mayor control de este tipo de productos sanitarios de venta por internet.

Por todo ello, se desaconseja comprar alineadores por Internet que pueden poner en peligro la salud bucodental del usuario sin ninguna supervisión profesional.

La necesidad, idoneidad y tipo de tratamiento ortodóntico debe ser diagnosticado por un odontólogo y estar planificado y supervisado periódicamente por el ortodoncista, para lo cual es necesario ver al paciente de forma presencial.

La diabetes mellitus es una enfermedad que se caracteriza por una hiperglucemia crónica porque el organismo no es capaz de sintetizar

Implantes dentales y diabetes; preguntas frecuentes



Redacción.

A lo largo de los años, se ha cuestionado si enfermedades como la diabetes o la osteoporosis podrían comprometer el proceso de osteointegración del implante dental y su mantenimiento a largo plazo.

Una respuesta inmuno-inflamatoria alterada, el retraso en los mecanismos normales de cicatrización o modificaciones en la calidad y la cantidad del hueso alveolar son algunas de las causas que han desencadenado el estudio del tratamiento con implantes en pacientes que presentan estas enfermedades.

Qué es la diabetes

La diabetes mellitus es una enfermedad que se caracteriza por una hiperglucemia crónica porque el organismo no es capaz de sintetizar unos niveles adecuados de insulina, o porque no es capaz de utilizarla de manera eficaz. Existen básicamente dos tipos de diabetes: tipo I, que conlleva una deficiencia total de insulina (insulinodependiente); y tipo II, la más común, producida por una disminución progresiva en la secreción de insulina o una resistencia periférica a esta.

Si no tengo controlada la diabetes, ¿puedo colocarme implantes?

En los pacientes diabéticos que no presentan un adecuado control de sus niveles de glucosa (hemoglobina glicosilada > 7%) se producen alteraciones

en la síntesis de colágeno y complicaciones a nivel de los vasos sanguíneos. Esto ocasiona el retraso en la cicatrización de las heridas, lo que afectaría a la capacidad de maduración del tejido donde se ha colocado el implante. Además, si la diabetes no está controlada, la respuesta inmune disminuye, lo que aumenta el riesgo que padecer una infección tras la colocación del implante.

Si mi diabetes está controlada, ¿puedo tener problemas con mis implantes?

En las personas diabéticas con un control adecuado de los niveles de glucosa, el éxito del tratamiento con implantes dentales es muy similar al de los pacientes que no padecen diabetes. Por ello, la tasa de complicaciones será parecida a la de la población sana (sin enfermedades sistémicas³) y no superior por el mero hecho de padecer diabetes. Una diabetes bien controlada no eleva el riesgo de fracaso del tratamiento con implantes.

¿Qué medidas y precauciones debo tomar antes de sometarme a un tratamiento con implantes si soy diabético?

Lo primero que se debe hacer es cerciorarse de que los niveles de glucosa son adecuados. No está de más acudir al médico habitual que se encarga de revisar el control de la diabetes y explicarle que vamos a someternos a un tratamiento con implantes dentales.

El siguiente paso es acudir a nuestro odontólogo para descartar la presencia de caries y otras infecciones, y evaluar la salud de las encías.



**Dr. Insua
Brandariz**
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

C-15-004572

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

**Especializados en
Cirugía Oral,
Periodoncia e
Implantología**

Unionistas 2 - Deportivo 1

Tal y como se esperaba, Cano cambió su sistema sentando en el banquillo

Unionistas disfruta ante un Deportivo que no tiene remedio



Redacción.

El Deportivo no tiene un problema fuera de casa, tiene un agujero negro del que no sabe salir y con el que es prácticamente imposible pensar en el ascenso directo.

Una victoria en las últimas siete salidas, dos derrotas en las dos últimas. Esta vez incluso fue peor, porque el partido se puso de cara a los 7 minutos con el gol de Mario Soriano. Pero ni así. Primero Losada y en el tramo final Christian Santos, le dieron la vuelta al partido para condenar a los de Cano, que caen hasta la cuarta posición a la espera de que este domingo el Alcorcón marque la frontera. Duro castigo con dos goleadores exblanquiazules, que pidieron perdón después de marcar. Con Olabe autexpulsándose en el 52', con un Lucas Pérez inofensivo y una larga lista de jugadores desaparecidos. Si el Depor se derrumba, Unionistas con Dani Ponz va lanzado. Cuarta victoria en seis partidos y adiós a los sufrimientos. Fiesta total en un Reina Sofía abarrotado, con casi 2.000 seguidores blanquiazules en las gradas quemuestran un apoyo inversamente proporcional a lo que reciben. Como empieza a ser habitual lejos de Riazor el grito de despedida fue "scar Cano, dimisión".



Tal y como se esperaba, Cano cambió su sistema sentando en el banquillo a Rubén Díez y dando entrada en la banda izquierda a Saverio. Dani Ponz, por su parte, mantuvo su habitual apuesta con

Losada como principal referencia ofensiva. Con el fuerte viento como protagonista, el Depor no tardó nada en darle la razón a su técnico con el plan. Soriano, peleado con el gol en los últimos partidos, cazó un balón en el área tras una combinación con Lucas Pérez para lograr por lo que tanto suspira el conjunto coruñés: adelantarse en el marcador. Con todo en contra

y un Depor convencido, Unionistas se alió con el aire. Balonazo directo desde la defensa sin más misterio, Losada se aprovecha de que Pablo Martínez no acierta a despejar para quedarse solo, controlar con el pecho y clavarla en la escuadra en un gran remate. Vuelta a empezar cuando no se había llegado al minuto 20. Debieron ser demasiadas emociones porque, al margen de tres amarillas, ya no volvió a pasar nada hasta el descanso con un Depor totalmente plano desde el empate. La única novedad tras el paso por vestuarios fue la entrada de Jaime por un Pablo Martínez con problemas físicos. Contratiempo que poco después se convirtió en drama cuando Olabe, un jugador que no se sabe medir, se ganó, tras insistir, la segunda amarilla para dejar con diez a los corueses. Villares tuvo el empate, pero Salvi dijo que no en un esperpento final con Lucas Pérez cerrando algunas jugadas en un Depor que es la nada lejos de Riazor.



Resumen

Unionistas CF:

Salva; Fran, Leal, Pedraza, Jon Rojo; Chapela, Nespral (Carro, 56'), Sanz (Viega, 70'), Juampa (Blázquez, 84') De la Nava (Santos, 56'), Losada (Ahn, 70').

RC Deportivo:

Mackay; Villares, Lapeña, Pablo (Jaime, 46'), Lebedenko; Olabe, Isi Gómez (Svensson, 84'); Quiles (Zalazar, 89'), Soriano, Saverio (Rubén, 55'); Lucas Pérez.

Goles:

0-1, min.7: Soriano. 1-1, min.17: Losada. 1-2, min.80: Santos.

¡Árbitro:

Bueno Prieto, colegio madrileño. Expulsó a Olabe por doble amarilla (33' y 52') y amonestó a Sanz (29'), Nespral (46') y Blázquez (88') en Unionistas.


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



Tras la competición se hizo entrega de los premios finales del Circuito

Ranking Final Circuito de Invierno de la FGG

Redacción.

El pasado 18 de marzo se disputó en el Hércules Club de Golf, con un mal tiempo que duró toda la competición, la última prueba del circuito de invierno que se celebró en varios campos gallegos. Los resultados han sido muy ajustados, quedando la clasificación final como sigue:

- 1º Alfonso Pozaco Pesqueira, 48 pts.
- 2º Luís Grande Veloso, 40 pts.
- 3º José A. González Couto, 40 pts.
- 4º Marcos Doniz Curty, 38 pts.
- 5º Ricardo Castillo Rodríguez, 38 pts.
- 6º Pedro Rascado Sedes 32 pts.
- 7º Jaime Ruppen Rodríguez, 24 pts.
- 8º Jesús José Barreiro Orgeira

Tras la competición se hizo entrega de los premios finales del Circuito consistente en trofeo y material deportivo, por parte de la gerente de la F.G.G. Elena Gómez y los árbitros Mariví Avila y Carlos Adarraga.





**- 50%
NO PRIMEIRO MES**

Suxeito a dispoñibilidade horaria

**A IDADE É UN NÚMERO
A SAÚDE NON**

**ADESTRAMENTO PERSOAL
GRUPOS REDUCIDOS
READAPTACIÓN DE LESIÓNS
RENDIMENTO DEPORTIVO**

C/Anxo Senra Fernández 17
O Burgo

@denovomovemento

689924933

Info@denovomovemento.com

Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

Información Jurídica y Laboral

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

Pueden enviarnos las preguntas o consultas que deseen formularle, al correo info@verdemarecciones.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



consumidores y usuarios. Lo que tiene es un derecho a reclamar los vicios ocultos que presentaba la propiedad en el plazo de seis meses desde la compra. Por vicios ocultos se entiende aquellos que no fueran visibles o no fueran avisados al momento de la compraventa. En el momento que hablamos de un tema de humedades naturalmente por la propia naturaleza de ese problema estamos hablando de un bien visible. Por lo tanto en principio esto no sería reclamable, los vicios o defectos ocultos reclamables en este tipo de operaciones se suelen limitar a aspectos muy graves con afectación estructural, por ejemplo una plaga de termitas que afectan la estructura de una propiedad o temáticas similares. Tiene que ser algo no visible, y algo especialmente grave. Por otra parte, todo esto hay que situarlo junta al contexto de la edad de la vivienda. Naturalmente el nivel de exigencia en cuanto vicios ocultos no es igual en una propiedad de diez años que una propiedad que va camino de 70 años, que posiblemente se vende para reforma. Igual que en una propiedad que está para reformar los posibles vicios ocultos serían algo a interpretar de forma extraordinariamente restrictiva. Por lo tanto, todo hay que situarlo en el contexto también del tipo de propiedad que se está comprando, los niveles de exigencia en absoluto son y equiparables cuando se compra un bien que está para reformar o próximo para alguna reforma que cuando se compra una obra nueva o seminueva. A priori, no veo viabilidad aparente en la reclamación que pueda plantear el comprador.

Cordiales saludos.

Redacción.

Consulta 1:

Buenos días, me gustaría saber cuantos días tiene un empresario para despedir un dependiente tras una falta disciplinaria. Me han despedido por una falta disciplinaria que se me notificó el día de ayer, y los hechos habían ocurrido en el mes de febrero. La verdad es que la empresa actuó a mala fe, inicialmente me habían comunicado que no habría despedido, que con que lo devolviese sería suficiente, la verdad yo estaba muy arrepentido. El caso ha sido por un pequeño hurto de material de la empresa. Muchas gracias.

Estimado lector

Las faltas quedan lugar de despido disciplinar son las muy graves y prescriben a los sesenta días desde que el empresario conoció el hecho que las motiva o, en otro caso si no hubo tal conocimiento,

en el plazo de seis meses. La mayoría de las sanciones graves son directamente inmediatamente conocidas por el empresario (que entiendo era su caso) y el plazo que marca el Estatuto de los Trabajadores es de 60 días desde esa circunstancia. A priori, podemos juzgar por la fecha de recepción de su misiva que sí se encontraba en plazo de proceder de esta manera. Muchas faltas tienen un enorme grado de discrecionalidad al momento de apreciar su gravedad, aunque a tener de los hechos que me indica sí podemos estar ante una falta muy grave, por vulnerar abiertamente la buena fe en el ámbito laboral. No obstante, sin más datos tampoco le puedo desanimar abiertamente a profundizar en el estudio y a valorar en el plazo de 20 días la interposición de una papeleta conciliatoria para intentar llegar a un acuerdo con la empresa o como paso previo a una demanda para impugnar ese despido. Es necesario analizar cuestiones formales y cuestiones sustantivas y también

valorar si la empresa tiene prueba o no tiene prueba del hecho del que se la acusa. Todo esto implica un juicio más en profundidad, analizando las circunstancias concretas del caso y la comunicación de despido. A partir de ahí se podrá valorar si merece la pena o no iniciar acciones legales para combatir esa situación de despido. Nos participa usted que inicialmente se le iba a perdonar esta falta pero me imagino que todo este proceder de la empresa fue de alguna manera de palabra, verbal, que no se le notificó ninguna amonestación o sanción previa, lo cual sí que podría ser utilizado su favor de ser el caso, aunque imagino que cuando nos indica a usted que la empresa le manifestó con proceder a su despido fue una simple manifestación verbal. Pero esto es solo ejemplo de que el tema lo hay que analizar más en profundidad, para poder alcanzar una conclusión legal y a una estrategia conveniente frente a este problema.

Atentamente.

Consulta 2:

Hola. Hemos vendido una casa en Asturias adquirida en 1955 y nunca reformada. El comprador tuvo acceso a la vivienda y al realizar la reforma ha visto humedades que ha tenido que reparar (ya eran visibles antes de la venta, no estaba pintado). Ahora pretende que le abonemos los gastos de aislamiento (malla aislante) de la vivienda y paredes ya que dicen que están por falta de mantenimiento. Esto era evidente antes de la venta y el precio fue más económico por estas circunstancias. ¿tiene algún derecho a reclamar el coste del aislamiento?

Estimado lector

Lo primero que tenemos que tener claro es que el comprador de una vivienda de segunda mano en particular no tiene ninguna garantía entendida en el sentido amplio que señala la Ley de Ordenación de edificación o en la normativa de

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RUA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Cada nuevo año se presenta con tendencias de belleza, que van a marcar de forma especial nuestros eventos. El sector de la belleza evoluciona constantemente, y las demandas del consumidor aumentan, se afinan y especializan

Cuidados para la primavera 2023 ¡Lucirás una piel preciosa!

Redacción.

El sector de la belleza evoluciona constantemente, y las demandas del consumidor aumentan, se afinan y especializan. Se ha elevado el número de rinoplastias en clínicas de cirugía estética, mientras que otros tratamientos e intervenciones siguen a su vez creciendo. Sin embargo, hay ciertos trucos o tendencias de belleza que puedes hacer por ti mismo en casa para lucir una piel preciosa, llena de vida y sentirte bien por dentro y por fuera. ¿Quieres los mejores cuidados para la primavera?



¿Ya sabes cuáles de estas tendencias y cuidados para esta primavera pondrás en práctica? Estate radiante siguiendo estos trucos, sencillos y efectivos.

Bodyskinification

Ha salido al mercado una enorme cantidad de productos cosméticos holísticos para dar culto al cuerpo y desafiar los tabús que hay en la sociedad sobre la belleza. Utilizar estos productos con ingredientes y activos que se usan para el rostro. Aporta soluciones específicas a los consumidores que le permiten reconciliarse con su imagen.



Melatonina

Ya sabemos que el descanso es fundamental para sentirnos bien por dentro, y para lucir una piel maravillosa por fuera. Sin embargo, debido al estrés y el ritmo de vida diario, hay muchas personas a las que les cuesta descansar, de forma placentera. La melatonina, que se venden como gominolas, pastillas o gotas, puede ser el suplemento perfecto para equilibrar nuestros ritmos circadianos y dormir mejor.

encontrar productos cosméticos con este ingrediente. Empezar a aplicarlos desde ya nos ayudará a lucir nuestra mejor versión por fuera cuando llegue la primavera, ya que estimula la producción natural de colágeno, disminuyen las arrugas y renueva la piel. De hecho, una de las tendencias y que podemos aplicar para estar radiantes en primavera es la de usarlo de forma corporal.

Rutina facial coreana

Durante décadas se ha estado investigando los secretos de la belleza de las mujeres coreanas. ¡Y ya lo sabemos! Se trata de realizar una rutina de higiene facial dos veces al día como mínimo, por la mañana y por la noche. Los pasos a seguir, siempre son los mismos: limpieza, tonificación, hidratación y serum. Además, cada vez es más sencillo encontrar productos cosméticos coreanos en el mercado, a buen precio y de buena calidad.

Los productos boli

Los productos boli se presentan como uno de los formatos más atractivos del mercado, pues ofrecen resultados concretos y mediatos. Se tratan de boquillas milimétricas que podrán depositar el producto justo donde es necesario y concentrando los efectos. Y no hablamos solo de cremas, sino también de contornos de ojos e incluso de blanqueadores dentales.



Todos queremos empezar el año de la mejor forma posible, pensando en nuestra salud y con el objetivo de sacar nuestra mejor versión

Consejos de hábitos saludables para 2023

Redacción.

La dejadez o falta de tiempo es uno de los grandes motivos por los que las personas dejan de lado las actividades beneficiosas para la salud. ¿Cuáles son los hábitos saludables que podrías incorporar en el 2023?

Salud física

- La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda beber entre 1'5L/2L de agua al día. Estar hidratado es clave para tu bienestar general y el buen funcionamiento de tu cuerpo.
- Es aconsejable hacer "pausas" a lo largo del día, ya que estamos expuestos a una gran cantidad de estímulos y estrés. ¿Cómo es la manera correcta?. Llena tus pulmones o haz ejercicios de respiración, es una buena manera de calmar tu sistema nervioso.
- En el caso que tu trabajo o tu ocupaciones diarias impliquen pasar muchas horas sentado, intenta levantarte cada hora y dar un pequeño paseo.
- Prioriza y mantén una rutina saludable a lo largo del día, el consumo de productos naturales te proporcionarán la energía que necesitas. (Un sándwich de atún, rodaja de tomate. Una bocadillo de pan con jamón serrano con AOVE. Una tostada de aguacate con queso de caba).
- Es importante priorizar el consumo de verduras y frutas de temporada preferiblemente, estas

te aportarán todas las vitaminas y minerales que necesitas.

- Muévete, cada día. Camina, haz deporte, corre o baila. Sobre todo estirar y mantener tu cuerpo en movimiento no solo beneficia a tu salud física sino también a tu salud mental.
- Las horas de sueño deben ser suficientes para poder rendir al día siguiente. Es por ello que mínimo debes dormir entre 7-8 horas. Es bueno también que tengas una rutina cada día para acostarte y levantarte a la misma hora.

Salud mental

- Organiza tu mente: Haz "check list", listas de las cosas por hacer en el día, semana o mes y fijarte unos objetivos. Es bueno escribirlo para sacarlo de tu mente y tenerlo organizado en una agenda.
- Es muy importante saber priorizar tus objetivos y establecer límites adecuados para no malgastar tu energía innecesariamente.
- Tómate descansos regulares no solo de tu trabajo, sino también de las redes sociales y de leer las noticias.
- Rodéate de gente que te sume, que te aporte energía. Al igual que tu debes ser el amigo que te gustaría tener.
- Conecta a la naturaleza. En la playa o la montaña, sentir que estás en paz en estos lugares, es uno de los ejercicios más bonitos y relajantes.

Peluquería y Barbeshop Marlene LG

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

624 252 997

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

881 304 843

marlenelg



El Observatorio Español del Seguro de Alquiler (OESA) recuerda que la LAU fija en dos meses de garantía adicional y no contempla pagos de mensualidades por adelantado

Un tercio de los propietarios pide más garantías de lo que permite la ley



Estas situaciones comenzaron a producirse con jóvenes y estudiantes.

Redacción.

El organismo asegura que esta mala 'praxis' se está produciendo sobre todo en las grandes ciudades, donde calcula que un tercio de los arrendadores estaría saltándose los límites legales. En su opinión, este tipo de prácticas viene derivada de la escasa oferta de pisos arrendamiento que hay en los mercados más demandados.

"Estas situaciones irregulares comenzaron a producirse con jóvenes y estudiantes, pero se están generalizando a todos los perfiles de inquilinos. Fundamentalmente en grandes capitales como Madrid, Barcelona, Valencia y Málaga. Además de destinos turísticos muy tensionados como Ibiza o Mallorca", explica OESA.

Para despejar dudas, recuerda que la Ley de Arrendamientos Urbanos (LAU) "fija en dos mensualidades del alquiler la cuantía máxima que se puede pedir como garantía adicional a la fianza, la cual debe ser de un mes de renta".

En el caso de solicitar más garantía adicional, el observatorio explica que "la Ley contempla dos meses (que se queda el propietario en depósito) y la fianza. Un inquilino que haya abonado más de dos meses podría dejar de pagar y decir al propietario que se cobre rentas de las garantías adicionales desembolsadas de más sin consecuencias". En algunos casos, los propietarios llegan a exigir el pago por adelantado de entre 6 y 12 meses de renta.

A modo de caso práctico, OESA pone un ejemplo. El contrato arranca en enero, con la fianza y nueve meses de garantía. En caso de impago en el décimo mes se podría decir al arrendador que se cobrará la garantía de los siete meses de garantía. Ahí arrancaría la cuenta atrás para el desahucio. Lo mismo pasa en el caso de pedir un año por adelantado, el problema se plantea en el primer mes del segundo año.

El mapa catastral te permite consultar información clave sobre cualquier finca en España: conoce qué es y para qué se utiliza

El mapa catastral: qué es, para qué sirve y qué nos indica

Redacción.

El mapa catastral es un documento muy útil para el sector inmobiliario: en él se describen y representan gráfica, numérica, literal y estadísticamente todas las tierras comprendidas en territorio nacional, mostrando tanto su ubicación como sus límites. Su contenido es público, por lo que cualquier persona tiene derecho a consultar sus datos. Te contamos con detalle qué información contiene el mapa catastral, para qué sirve y dónde encontrarlo.

¿Qué es el mapa catastral y para qué sirve?

Para comprender qué es un mapa catastral debemos tener claro primero qué es el Catastro Inmobiliario: se trata de un registro administrativo que depende del Ministerio de Hacienda, en el que se inscriben los inmuebles urbanos, rústicos y de características especiales:

Es de carácter público y sirve a los ciudadanos a la sociedad en general: Permite consultar y certificar datos. Es global: recoge todos los bienes inmuebles del territorio nacional. Contiene información como datos gráficos (cartografía parcelaria y croquis catastral) y alfanuméricos (físicos, económicos y jurídicos). Su finalidad es principalmente tributaria: Proporciona datos para la gestión, recaudación y control de distintos impuestos estatales, autonómicos y locales (IBI, plusvalía, IRPF, Impuesto sobre Sucesiones y Donaciones, Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos Documentados...)

¿Qué información encontramos en un mapa con referencia catastral?

En cuanto a qué información aparece en el mapa catastral, queda destacar que encontraremos datos sobre la ubicación y límites geográficos de cada parcela.

En general, a través del Catastro Inmobiliario podremos acceder a la siguiente información:

Tipo de inmueble (urbano, rústico o de características especiales). Superficie construida, uso o destino. Representación gráfica de la planta. Referencia catastral. Clase de cultivo o aprovechamiento. Calidad de las construcciones. Representación gráfica. Valor de referencia, valor catastral, titular catastral.

Para qué podemos utilizar un mapa catastral

Todos los datos que contiene un mapa catastral sirven para realizar una radiografía del inmueble que nos permitirá calibrar más fácilmente su valor de mercado, entre otras cosas, tanto si pensamos comprar como vender. A través del Catastro conoceremos el valor de referencia del inmueble o su valor catastral, dos indicadores cuyas diferencias debes conocer: Es un valor administrativo fijado objetivamente para cada inmueble y que se obtiene de la aplicación de los criterios de valoración recogidos en la ponencia de valores del municipio correspondiente. Sirve como base imponible para el IBI y otros impuestos. Además, examinar el mapa catastral te permitirá analizar el desarrollo de determinadas zonas y augurar su posible crecimiento.



El mapa catastral permite consultar y certificar datos.



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: Evil Dead Rise

Dirección: Lee Cronin
Guión: Lee Cronin, Sam Raimi. **Música:** Stephen McKeon

Reperto: Alyssa Sutherland, Morgana Davies, Lily Sullivan, Gabrielle Echols, Nell Fisher, Jayden Daniels, Billy Reynolds-McCarthy, Tai Wano

SINOPSIS: Historia de dos hermanas separadas cuyo reencuentro se ve interrumpido por el surgimiento de demonios poseedores de carne, empujándolos a una batalla por la supervivencia mientras se enfrentan a la versión de familia más aterradora que se pueda imaginar. Secuela de la trilogía original de 'Evil Dead'.

Fecha de Estreno: 21 de abril 2023



Título: ¡Vaya Vacaciones!

País: España
Dirección: Víctor García León. **Guión:** Manuel Burque, Josep Gatell

Reperto: Toni Acosta, Ernesto Sevilla, Tito Valverde, Gracia Olayo, Ramón Barea, Daniela Rubio, Ricardo Mas, Nuria Herrero, Marta de Toro, Nicolás Costi.

SINOPSIS: Manuela y José quieren mucho a sus hijos y, sobre todo, idolatran a sus nietos. Pero los primeros han tomado por costumbre dejar a sus retoños al cuidado de sus abuelos, y éstos ya no recuerdan la última vez que tuvieron un rato para ellos mismos. Para colmo, este verano han tenido que cancelar el viaje de sus sueños porque a sus hijos les ha salido un importantísimo viaje de trabajo...

Fecha de Estreno: 21 de abril 2023



Título: Sí, Quiero... O No

País: Estados Unidos. **Dirección:** Michael Jacobs.

Reperto: Emma Roberts, Luke Bracey, Richard Gere, Susan Sarandon, Diane Keaton, William H. Macy, Kirk Kelly, Gina Jun, Natalie Ortega, Setty Brosevelt, Kevin D. Benton.

SINOPSIS: Michelle y Allen han llegado a un punto en su relación en el que están considerando los próximos pasos. Deciden invitar a sus padres para que finalmente se conozcan y ofrezcan su "sabiduría" de cómo funciona el matrimonio. Lo que no saben es que los padres ya se conocen bastante bien, lo que lleva a algunas opiniones muy distintas sobre el valor del amor.

Fecha de Estreno: 21 de abril 2023

CULTURA

A RAG estrea "Francisco Fernández del Riego. O que nunca se rendeu", documental web das Letras Galegas 2023

A produción audiovisual consta de seis episodios que narran a traxectoria dunha figura central do galeguismo da segunda metade do século XX. Estrearanse cada luns na canle de Youtube da RAG.

A Real Academia Galega estrenou na súa canle de Youtube o primeiro episodio da serie web documental que lle dedica ao protagonista do Día das Letras Galegas 2023. Francisco Fernández del Riego, o que nunca se venceu arrancou co capítulo titulado «As luces primeiras», centrado na infancia do intelectual en Lourenzá e os primeiros anos da mocidade. A produción audio-

visual percorre en seis entregas a traxectoria vital de quen foi unha figura central da resistencia cultural do galeguismo despois da guerra civil, cofundador da editorial Galaxia, ponte entre a xeración Nós e as vindeiras, tamén entre o exilio interior e a diáspora en América, presidente da RAG e impulsor de moitas outras iniciativas que procuraron a recuperación da lingua e a identidade de Galicia en tempos escuros.

Cada luns estrearase un novo capítulo sobre a vida dun home cunha extraordinaria capacidade intelectual e de traballo que, como reflicte o título da serie, nunca clau-

dicou. «Francisco Fernández del Riego foi un grande activista da cultura galega e de Galicia que nunca se rendeu. Dalgún xeito, todos somos fillos del e doutros membros da súa xeración que, en tempos certamente adversos, traballaron arreo na defensa da lingua e da cultura de noso e nos permitiron ser o que hoxe somos», salienta o presidente da Academia, Víctor F. Freixanes.

«Ao longo dos seis episodios coñecemos un Francisco Fernández del Riego que non deixa de abraiarnos pola súa capacidade de actuar en todos os ámbitos posibles para facer da súa idea de Galicia unha reali-

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- ALUMNO • ASCENSOR • BUS • CAPACIDAD
- DIÁMETRO • FISCO • INSISTE • PATRÓN • PEDESTAL
- PLAYA • PROFESIÓN • RELACIÓN



Francisco Fernández del Riego

dade. Como di o seu biógrafo Manuel Román, en Lourenzá, lugar que o viu nacer, mamou a lingua e a cultura, pero o seu grande amor foi Galicia», explica Belén Rivero. A limiá é a guionista da serie, realizada para a Academia pola produtora Miramemira baixo a dirección do lugués Damián Valera. A produción conta co apoio económico da Xunta de Galicia e do Ministerio de Ciencia e Innovación. A narración avanza coas lembranzas de persoas que coñeceron e estudaron a figura de don Paco, e tamén coa vivencia de autoras e autores das novas xeracións da celebración do Día das Letras Galegas que o propio Del Riego propuxo crear no seo da RAG en 1963.

Sólo hasta el 25 de abril, ¡aprovéchalos!

 Ajuste por Bluetooth	 Se adapta a cualquier área	 Corta con lluvia o sol	 Mas 20 años experiencia	 Pero lo más importante... Disfrute de su tiempo libre
 Silencioso	 Sistema corte mulching	 No marca el césped	 Regulación intuitiva	

Instalación GRATIS



Robot cortacésped
Gardena Sileno
Mínimo 450m²
REF: 82957126

★★★★★ 4,5/5

749 €

Cómpralo ya



Lo necesitas, lo tienes

Compra en [leroymerlin.es](https://www.leroymerlin.es), en la app o en el 910 49 99 99 ¡y disfrútalo cuanto antes!



Accede a tus tickets de compra, hazte socio del Club, compra online y recógelo en tienda... ¡y mucho más!

Android

iOs

Envío a domicilio **24h**

Recibe tu pedido en casa al **día siguiente**

Envío a domicilio **HOY**

Recibe tu pedido en casa el **mismo día**
(Si realizas tu pedido antes de las 14h)

2h Recogida en tienda **GRATIS**

Recoge tu pedido en tienda en **2 horas**

* Sujeto a disponibilidad del producto en tienda. Resto de condiciones en [leroymerlin.es](https://www.leroymerlin.es).



Descubre más ofertas

En tus tiendas de:
Compact Oleiros, Compact Ferrol y LEROY MERLIN A Coruña



[leroymerlin.es](https://www.leroymerlin.es)