

# gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

**tu periódico comarcal**

NÚMERO - 60

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

MAYO - AÑO 2023



La Xunta aprueba la ley del litoral que espera entre en vigor este mismo año

pág. 3



Monasterios del centro de Galicia

pág. 6 y 7

Las únicas listas en Curtis, Moeche y Vilasantar son de populares y nacionalistas

## 30 ayuntamientos gallegos solo podrán elegir entre votar a PP y PSdeG

PP y PSdeG se enfrentarán en una treintena de concellos en los que han sido las únicas formaciones en presentar candidatura para las elecciones municipales del 28 de mayo, aunque ninguno de ellos figura en la provincia de Pontevedra, informa Europa Press. Además, Curtis, Moeche y Vilasantar (A Coruña), solo se enfrentarán los populares y el BNG.

Por provincias, en la que más ayuntamientos contarán solo con dos listas es la de Ourense: Arnoia, Bande, Calvos de Randín, Entrimo, Lobeira, Muiños, Padrenda, Petín, Rubiá, A Veiga, Boborás, Cortegada, Pontedevea, Quintela de Leirado, Xunqueira de Espadanedo, Larouco, Manzaneda, San Xoán de Río y Riós. En Lugo, serán Antas de Ulla, Ribeira de Piquín, As Nogais, Paradela, Triacastela, Abadín, Oourol, Trabada y Xermade. En A Coruña, habrá dos: Sobrado y Cerdido, además de los tres en que se medirán PP y BNG.



PP y PSdeG se enfrentarán en una treintena de concellos en los que han sido las únicas formaciones en presentar candidatura para las elecciones municipales del 28 de mayo.

Tanto PSdeG como BNG presentan más candidaturas que en 2019, pero el PP se mantiene como la única formación que consigue cerrar listas en todos los concellos.

En concreto, los socialistas gallegos están en 305 ayuntamientos y el BNG en 265. Además, Vox multiplica por tres sus candidaturas de 2019, hasta las 39 y Ciudadanos

no alcanza la decena y deja Santiago y Ferrol sin aspirante. Podemos participará en Galicia en más de una treintena de candidaturas bajo distintas fórmulas.

### 81 heridos en 68 accidentes en Galicia

Un total de 81 personas han resultado heridas en 68 accidentes de circulación registrados entre la tarde del viernes y la noche del lunes 1 de mayo, Día del Trabajador. Durante el puente del Primero de Mayo, los profesionales de Urgencias Sanitarias 061 atendieron 68 incidencias que motivaron el traslado a centros hospitalarios de 70 personas. La jornada con mayor volumen de siniestros fue el sábado, cuando se produjeron un total de 25 accidentes con heridos. Por provincias, A Coruña (28) y Pontevedra (21) registraron 49 de los 69 accidentes por los seis acontecidos en las carreteras luguenses y los 13 de las ourensanas. La mayoría de los heridos durante el fin de semana fueron hombres (62,5%) y casi un tercio de los atendidos tenía entre 40 y 45 años, según la información facilitada este lunes por el 061.



 **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](http://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,  
Naron y Ferrol.

Colaboradores:

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

Publicidad



640 298 499

Diseño & Maquetación  
Verdemar Ediciones, s.l.

Depósito Legal: C1509-2017

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

## TELÉFONOS DE INTERÉS / AGENDA

## OLEIROS

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

## CAMBRE

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

## CULLEREDO

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

## ABEGONDO

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

## BERGONDO

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

## SADA

Concello.....981620075  
Casa de la Cultura.....981619115  
Juzgado de Paz.....981620021  
Correos.....981620876  
Asociación Empresarios.....981622412  
Guardia Civil.....981620766  
Policía Local.....981622484  
Móvil Policía Local.....629572289  
Protección Civil.....607438457  
SOS Galicia.....900444222Guardia Civil de Tráfico.....981637351  
Centro de Salud.....981621900  
Centro de Urgencias.....981621792  
Taxis.....981620710  
Autocares Calpita.....981620070  
Autocares Eliseo Pita.....981620994  
Puerto Deportivo Sada.....981619015  
Club Náutico Sada.....981619018  
Recogida de Aceites.....981606952  
Albergue de Gandarío.....981791005  
Camping San Pedro.....981617778  
Camping Velo Mar.....981617076  
Guardería.....981622601  
Viaqua.....981620949  
Fenosa (averías).....981147200  
Pabellón Polideportivo.....981622566  
Urgencias.....981621792

## BETANZOS

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

## A CORUÑA

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

## CARRAL

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

## ARTEIXO

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

As Mariñas

suplemento  
inmobiliarioDedicado al sector inmobiliario.  
Toda la actualidad,  
promociones, ventas, alquiler.

Anúnciate llamando al 981 638 680

info@verdemarediciones.com

próximamente

La norma establece límites al precio del alquiler, más protección contra desahucios y recargos por pisos vacíos

# Aprobado el proyecto de Ley por el Derecho a la Vivienda

El pasado 27 de abril, se aprobó el proyecto de Ley por el Derecho a la Vivienda, en el pleno del Congreso con 176 votos a favor, 167 en contra y una abstención.

El texto pasará ahora al Senado y volverá al Congreso para recibir luz verde definitiva a mediados de este mes de mayo, con el objetivo de que entre en vigor antes de las elecciones del 28. Estas son las principales claves.

Comunidades y ayuntamientos podrán declarar zonas de mercado residencial tensionado, en las que se intervendrá sobre el precio de los alquileres, cuando se cumpla una de estas condiciones: que el coste medio de la hipoteca o el alquiler más los suministros básicos superen el 30% de la renta media de los hogares de la zona o que el precio de compra o arrendamiento de la vivienda haya aumentado al menos tres puntos por encima del IPC en los cinco años anteriores. Los grandes tenedores (con cinco o más inmuebles en propiedad) deberán fijar la renta en función de un índice de precios de referen-



cia. Los pequeños propietarios no podrán subir los precios de los contratos vigentes con carácter general, aunque la ley permite incrementos de hasta un 10% si han hecho obras de rehabilitación, mejora energética y de accesibilidad en los dos últimos años. Para los nuevos contratos que se firmen en esas zonas, la mensualidad no podrá ser superior a la del último que

estuvo vigente en el lustro anterior, una vez aplicada la actualización anual. En el caso de una vivienda que entra por primera vez al mercado del alquiler, la referencia será el índice de precios.

**Se prohíben los desalojos sin una fecha y hora predeterminadas.**

Además, si el propietario del in-

mueble es un gran tenedor no podrá desahuciar a familias vulnerables sin alternativa habitacional sin un acto de conciliación o arbitraje previo. Si no hay acuerdo entre las partes, se dará tiempo a los servicios sociales para ofrecer soluciones habitacionales. Y se incluirán nuevas prórrogas en los lanzamientos que podrán aplazar los procesos más de dos años.

Los ayuntamientos podrán aplicar un recargo del 50% en el impuesto de bienes inmuebles (Ibi) a las viviendas que estén vacías sin justificación durante más de dos años; del 100% si están desocupadas más de tres años; y llegar al 150% en función del tiempo que lleven sin habitar y en caso de que el propietario tenga varios pisos vacíos en el mismo término municipal.

Los porcentajes de reserva de suelo para vivienda protegida aumentan del 30% al 40% en terreno urbanizable (actuaciones de nueva urbanización) y del 10% al 20% en suelo urbano no consolidado (actuaciones de reforma o renovación de la urbanización). Además, la ley crea la figura de la vivienda asequible incentivada, aquella de titularidad privada con beneficios urbanísticos y fiscales destinada a alquilar a precios reducidos.

Se prohíbe abonar la mensualidad al casero con dinero en metálico, salvo que una de las partes no tenga cuenta bancaria ni acceso a medios electrónicos de pago. La futura norma establece, además, que los gastos de gestión inmobiliaria y formalización del contrato corran a cargo del arrendador.



## Descubra la Nueva Generación de DAF




**XF XG+ XG**

[www.mabeso.com](http://www.mabeso.com)

**Mabeso**

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

Su puesta en marcha aumentará un 50% la capacidad de generar energía a partir del viento

## La Xunta aprueba la construcción de 75 parques eólicos en Galicia en dos años



Redacción.

Un total de 75 de los 77 proyectos eólicos que a finales de enero obtuvieron una declaración de impacto ambiental (DIA) favorable han superado el trámite que da a los promotores la llave para hacerlos realidad. Y es que la Xunta les ha concedido la autorización administrativa previa y de construcción para el desarrollo de estos parques, que se tendrán que ejecutar en algo más de dos años: julio de 2025 es la fecha límite para su entrada en operación, según el calendario marcado por el Ministerio para la Transición Ecológica. Si se incumplieran los plazos, perderían los permisos de acceso y conexión a la red.

Estos 75 proyectos autorizados suman 1.961 megavatios (MW) de potencia, según informó en el Parlamento el vicepresidente primero y conselleiro de Economía, Francisco Conde. Se añadirán a los cer-

ca de 4.000 instalados en la actualidad. Eso significa que la capacidad de generación a partir del viento aumentará un 50%. Teniendo en cuenta que 43 parques eólicos obtuvieron DIA negativa a inicios de año, de los 119 proyectos para los que se completó la tramitación, el 63% sigue adelante. Tras evaluar aquellos que sí habían superado la primera prueba en enero, el Gobierno gallego denegó la autorización de un parque (proyectado por Green Capital Power en Arteixo, Culleredo y A Laracha). Y hay otro (para llegar a los 77) que sigue adelante con la tramitación porque la Xunta tiene más margen para decidir si le concede la autorización administrativa previa y de construcción. Desde la Consellería de Economía señalan que en 24 proyectos se obligó a los promotores a reducir la potencia respecto al plan inicial "para que se ajustasen a los requerimientos técnicos, medioambientales e patrimoniales necesarios".

Galicia es la única comunidad que ha otorgado las autorizaciones administrativa y de construcción a la vez tres meses después de emitir las DIA favorables. Para el permiso de construcción y explotación definitivo de los parques había otros tres meses, hasta el 25 de julio, pero la Xunta ha optado por conceder ambos juntos. Conde ofreció estas cifras en respuesta a una interpelación formulada en O Hórreo por la diputada del BNG Noa Presas, que pidió conocer detalles de la futura Lei de promoción dos beneficios sociais e económicos dos proxectos que utilizan os recursos naturais de Galicia, que impulsará la creación de una sociedad mixta para participar en proyectos de renovables. La nacionalista acusó al PPdeG de "facer perder a este país tempo e recursos" con la paralización del concurso eólico del bipartito y Conde acusó al Bloque de "querer implantar un retroceso" en Galicia "negando" energía competitiva.

## Psicólogos de Galicia reclaman proyectos educativos contra el acoso escolar

El Colegio Oficial de Psicología de Galicia ha instado a promover proyectos educativos para afrontar el acoso escolar, con motivo de la conmemoración del Día Internacional contra el Acoso Escolar. Desde la entidad colegial han lanzado una campaña con el lema 'No

cuentos cuentos, cuenta el acoso' para visibilizar este problema en los centros educativos e instar a tomar medidas concretas para su erradicación. Desde la institución advierten de "la alta incidencia del acoso escolar" que afecta a toda la sociedad y destacan que "los nive-

les de convivencia y respeto a la diversidad no son los que nos gustaría". También manifiesta la importancia de visibilizar el acoso escolar mediante proyectos educativos, programas transversales y actividades para educar al alumnado y a la comunidad educativa.

El objetivo es ordenar el litoral desde Galicia y no desde Madrid

## La Xunta aprueba la ley del litoral que espera entre en vigor este mismo año

Redacción.

La Xunta ha aprobado el proyecto de ley del litoral de Galicia que remitirá al Parlamento en los primeros días de mayo, con la previsión de que sea aprobada este mismo año, y ha asegurado que es plenamente constitucional, frente a las alegaciones realizadas por el Gobierno al respecto.

Así, la conselleira de Medio Ambiente, Ángeles Vázquez, ha considerado que "no debería haber un recurso de inconstitucionalidad" ante esta normativa autonómica porque "no hay ningún resquicio de inconstitucionalidad", ya que la competencia sobre la ordenación del litoral está reconocida por el Estatuto de Autonomía de Galicia. La ley permitirá regularizar edificaciones e instalaciones ya existentes en la franja costera, ante la normativa del Gobierno central, que la Xunta cree que solo supone "inseguridad jurídica". Unos 4.000 inmuebles en total, entre ellas más 300 industrias de las que es "inviable prescindir", ha advertido la conselleira. De hecho, ha hablado de "situación límite" debido a los requisitos marcados a nivel estatal "por conceptos ideológicos, más que lógicos" lo que, según ha denunciado, llevó a la paralización de la costa en todos los ámbitos, tanto para obras de abastecimiento y saneamiento, como incluso para centros de salud. Vázquez ha dicho que este es un "día histórico" para la co-

munidad gallega porque avanza en el "camino del autogobierno" con la aprobación de este proyecto de ley de ordenación y gestión integrada del litoral de Galicia, compuesta por 72 artículos, que ha destacado como la primera iniciativa autonómica que se impulsa en España.

El objetivo es "ordenar el litoral desde Galicia y no desde Madrid" y asumir las "competencias plenas y efectivas que atribuye el Estatuto sobre gestión del dominio público marítimo-terrestre", ha añadido, tanto en los 500 metros de la normativa de costa como "mar adentro", hasta las 12 millas náuticas. En Galicia hay 2.500 kilómetros de costa repartidos en más de 80 ayuntamientos, en los que vive la mitad de la población gallega. Para esta franja costera busca la Xunta una "gestión realista, razonable y eficaz" con "pleno equilibrio" entre la protección de la naturaleza y la actividad socioeconómica, ha asegurado el presidente gallego, Alfonso Rueda.

La ley permite actividades "estratégicas" en la costa, entre ellas establecimientos de turismo litoral, como hoteles, siempre que sean en edificaciones "preexistentes". También permitirán los establecimientos de la cadena mar-industria, la actividades vinculadas a interacción entre puerto y ciudad, las dotaciones públicas para abastecimiento, saneamiento y depuración, las infraestructuras energéticas y las instalaciones de generación eléctrica que tengan que ocupar el mar, como las eólicas.



La conselleira de Medio Ambiente, Ángeles Vázquez.

**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**  
 EMPRESA INSTALADORA CONEEL AF 100000000  
 Jesús M. Raña Vilasenin  
 ☎ 981 20 1960  
 J. Antonio Boedo Regueira  
 ☎ 981 23 8460  
 Fax:  
 ☎ 981 23 8460  
 E-mail:  
 rañayboedo@gmail.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  
 NATUROPATIA  
 TRATAMIENTOS FACIALES,  
 CORPORALES Y  
 ENERGÉTICOS  
 DEPILOCIÓN ORGÁNICA  
**Naturalisima**  
 AL. JESÚS GARCÍA HAYERA 10-4E BETANZOS  
 TELÉFONO 423.26.888  
 WWW.NATURALISIMA.WEB.COM

**TU ÓPTICA EN BETANZOS**  
**ÓPTICA betanzos**  
 Valdoncel, 2 • Betanzos. Telf.: 981 771 504  
RECEIÓ OPTICA 15-00000 - RECEIÓ AUDIÓLOGO 42-0010

**FLORISTERIA RECOUSIÑAS**  
 floristeriarecouso@gmail.com  
 CÁMILA SERRA FERNÁNDEZ  
 Nº 25 / C.P 15670  
 659.00.76.78

**LEO'S CAFÉ**  
  
 C/Pontedeume Nº 10  
 15160 SADA

**AVDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO  
 Centro autorizado por Consellería de Saúde Nº E-15-001149  
 • Prueba de diagnóstico gratuita.  
 • Prueba tus audifonos de forma gratuita durante un mes.  
 • Audifonos desde 400€ • Financiación de 24 meses sin intereses. • Garantía de 4 años.  
 • Tapones de baño a medida, 55€ pareja.  
 Avda. de Castilla, nº 109 • Telf.: 981 980 167 - 426 407 336  
 BETANZOS (A Coruña) • [info@centroavdio.com](mailto:info@centroavdio.com)

**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

Valles, ríos y montañas

# De Aciveiro a Carboeiro, los monasterios del centro de Galicia

Redacción.

-----  
*Así son aquellas terras de Camba, Deza e Trasdeza, con tantos anos de historia como anos ten o mundo; dende os celtas que construíron un castro en cada curuto. Antonio de Valenzuela (escritor de Silleda).*

Las comarcas centrales de Galicia presentan un rico legado de valores naturales y patrimoniales. Comarcas ganaderas que mantienen un paisaje bien conservado, sucesiones de valles que conviven con áreas de media montaña, como la sierra de O Candán, y hechiceros monasterios que nos llevan a otras épocas.

## La Galicia Central

La Galicia Central puede presumir de contar con abundantes áreas de paisajes tradicionales bien conservadas. La orientación ganadera de comarcas como Tabeirós-Terra de Montes y Deza llevó a conformar un territorio que combina amplias zonas de pastos en los valles con

superficies arboladas y de matorral en las sierras.

La posición central en Galicia motivó, desde el medievo, la presencia de activos monasterios que actuaban como centros religiosos, productivos y jurisdiccionales, con destacables ejemplos como Aciveiro y Carboeiro.

## Monasterio de Santa María de Aciveiro

Aciveiro se localiza en el municipio de Forcarei, a los pies de la vertiente oeste de la sierra de O Candán. Lugar hermoso y frío, el monasterio de Santa María de Aciveiro se acomoda en una vuelta del río Lérez, aún pequeño en este curso alto. La soledad del lugar pareció apropiada para la fundación como monasterio benedictino en el siglo XII, pasando a la Orden del Cister en el siglo XIII. Su poder residía en amplios dominios territoriales, ejerciendo jurisdicción en el centro de Galicia.

El conjunto arquitectónico fue objeto de importantes reformas y

cambios. La iglesia de santa María, posiblemente inspirada en la catedral de Santiago, es uno de los grandes ejemplos del prolífico románico pontevedrés, exceptuando la fachada que fue totalmente remodelada.

## Del monasterio de Aciveiro a la sierra de O Candán

Desde Aciveiro comienza el ascenso al puerto de O Candán, suave desde esta vertiente. Los paisajes de sierra con peñascos y matorrales se combinan con pastos de montaña, en unas altitudes que bordean los 1.000 metros y en las que la nieve suele hacer acto de presencia en invierno.

La sierra de O Candán es un espacio singular y protegido como Zona Especial de Conservación desde el año 2014, Lugar de Interés Comunitario desde 2004 y forma parte de la Red Natura 2000.



Monasterio de Santa María de Aciveiro.



Cascada en el río Toxa, en Silleda.



Serra do Candán.



Paisaje de Galicia Central.

**De O Candán a Silleda**

El puerto de O Candán (854 m) marca la división entre Forcarei y Silleda, dejando Tabeirós - Terra de Montes y entrando en Deza. El cambio de vertiente ofrece una amplia perspectiva de la comarca de Deza. La bajada es un mirador continuo sobre el verde valle. La llegada a Laro marca el fin del descenso y el desvío hacia Silleda comenzando un tramo entre prados y robledales muy representativo de estos valles.

Silleda es un núcleo relevante en plena Vía de la Plata. Las instalaciones feriales de la Semana Verde de Galicia, con diversas actividades expositivas a lo largo del año, otorgan dinamismo a esta localidad en la que la parada es obligada para degustar sus famosos melindres. Recomendable es también la visita a los castros de las inmediaciones como Toiriz (anexo al casco urbano) y A Copa do Castro (al lado de la hermosa iglesia románica de San Mamede).

**Monasterio de Carboeiro**

El monasterio de Carboeiro se esconde en un frondoso bosque, perfectamente integrado en un meandro del río Deza. Fundado en el siglo X como monasterio benedictino, es una de las obras más representativas del románico gallego, con pinceladas de transición al gótico. Su localización en un paraje lejano y abrupto nos traslada a épocas pretéritas, poniendo fin a este itinerario.



Monasterio de Carboeiro.

**Mirador de O Candán**

*El puerto de O Candán ofrece una amplia perspectiva de la comarca de Deza. Con las sierras de Faroy Farelo en la lejanía, la amplitud de vistas permite apreciar los valores naturales, estéticos y productivos de la comarca. El gran valle de Deza, rodeado por sierras y montes, constituye una sub-cuenca hídrica propia que forma parte de la vertiente del río Ulla. Ríos de tamaño medio, como el Arnego o el Asneiro, surcan el territorio creando una densa red de arroyos y riachuelos. El conjunto forma parte del Sistema fluvial Ulla-Deza, espacio natural protegido por sus bosques de ribera y por la acreditada presencia de peces.*



Mirador de O Candán.



Monasterio de Carboeiro.



Puente de O Demo.

Estos son los 10 tipos de gastos deducibles más comunes entre los autónomos para incluir en la Declaración de la Renta

## Declaración de la Renta 2023 para autónomos: ¿qué gastos son deducibles?



Autónomo haciendo la declaración en las oficinas de la Agencia Tributaria.

Redacción.

La declaración de la renta en 2023, relativa al ejercicio anterior (2022) está a la vuelta de la esquina. Si bien hay personas que no están obligadas a presentarla, hay otras para las que es obligatoria y supone un momento muy importante del año. Este es el caso de los autónomos de España, que tendrán que declarar los ingresos, gastos y situación personal durante el ejercicio fiscal, de lo que cambiará la tributación final. Pero, ¿qué gastos son deducibles en la Declaración de la Renta para los autónomos?

Lo primero que hay que destacar es que casi todos los autónomos de España están obligados a hacer la declaración de la renta. Solo aquellos que hayan obtenido un rendimiento neto anual por debajo de los 1.000€ están exentos de presentarla de manera obligatoria. Todos los demás tienen que presentarlo, tal como apunta la Agencia Tributaria. También hay que mencionar las fechas de cuándo

empieza la Declaración de la Renta de 2023:

**Declaración de la Renta por Internet: 11 de abril de 2023**

**Declaración de la Renta por teléfono: 5 de mayo de 2023**

**Declaración de la Renta presencialmente en las oficinas de la Agencia Tributaria: 1 de junio 2023**

Los autónomos deben incluir todos los ingresos derivados de la actividad económica o profesional que desarrollen como autónomo, incluidas las ventas, servicios prestados, subvenciones y otros ingresos relacionados. Siempre conviene consultar con expertos, ya que la situación puede cambiar de un año a otro. Por ejemplo, este año mucha gente se preguntaba si había que declarar la ayuda de 200 euros para la cesta de la compra.

Todos los autónomos pueden deducir una serie de gastos relacionados con su actividad, siempre que estén debidamente justificados y registrados. La plataforma de

asesoramiento fiscal online para autónomos Declarando, ha recogido todos los tipos de gastos deducibles al 100% más habituales para autónomos en la Declaración de la Renta:

### Cuota de autónomos y nóminas de los empleados

Todos los trabajadores por cuenta propia podrán deducirse la totalidad de las mensualidades abonadas. Los autónomos que tengan a su cargo empleados, podrán deducirse el importe de las nóminas y las cantidades satisfechas a la Seguridad Social.

### Factura mensual del teléfono

Para poder deducírselo, es importante que los autónomos puedan justificar que el teléfono se utiliza exclusivamente para su negocio, sin interferir en asuntos de su vida privada. Por este motivo, deben tener otra línea de móvil a su nombre.

### Servicios de gestoría y asesoría fiscal, laboral y/o legal

Los servicios contratados para la gestión o el asesoramiento fiscal, laboral y/o legal también podrán deducirse íntegramente a la hora de presentar la declaración anual de IRPF.

### Gastos de marketing y publicidad

Los servicios contratados para publicitar el negocio o la actividad profesional también son deducibles en sus totalidad. Sucede igual con aquellos gastos que puedan ser justificados como acciones de marketing.

Un marco legal favorable y las numerosas ayudas existentes para favorecer la transición energética hacen del autoconsumo una opción a tener en cuenta para aliviar la presión del coste de la energía y ser más competitivos

## El autoconsumo solar, una oportunidad de crecimiento y sostenibilidad para las pymes

Redacción.

El autoconsumo solar, una oportunidad de ahorro para las pymes. La creación de un marco legal favorable y las numerosas ayudas existentes para favorecer la transición energética hacen del autoconsumo una opción a tener en cuenta para aliviar la presión del coste de la energía y ser más sostenibles.

Después de años de incertidumbre y cambios normativos, el autoconsumo solar se ha convertido en una opción atractiva no sólo para particulares, sino también para pequeñas y medianas empresas. La creación de un marco legal favorable y la aprobación de incentivos y ayudas por parte de las administraciones hacen que invertir en una instalación solar, en un contexto de encarecimiento de la energía y de emergencia climática, salga a cuenta en todos los sentidos.

Tras la derogación en 2018 del llamado impuesto al sol que penalizaba algunas instalaciones, el Gobierno aprobó en 2019 una

serie de actuaciones para regular y fomentar el autoconsumo y, con ello, la contribución de este tipo de generación a la transición energética. Se eliminó el límite de potencia, se simplificaron los trámites administrativos, se aprobó la compensación y venta de los excedentes energéticos y se legalizó el autoconsumo colectivo y el alquiler a terceros de tejados y cubiertas, entre otras medidas.

### Ayudas a la instalación de hasta el 50%

En junio de 2021, como parte del Plan de Recuperación diseñado por el Gobierno de España, se aprobó una línea de apoyo al autoconsumo de 900 millones de euros. El programa contempla subvenciones de hasta el 45 por ciento del coste de la instalación para pymes y del 50 por ciento para el autoconsumo colectivo.

El autoconsumo solar ofrece una gran oportunidad de ahorro, con reducciones de la factura de hasta el 50 por ciento, que puede aliviar esa presión y ayudarles a ser más competitivos.



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





## Culleredo inicia la mejora de la N-550 a su paso por A Corveira

Culleredo.

El Gobierno local de Culleredo inició las obras de renovación de la antigua carretera Nacional 550 a su paso por A Corveira, una vez obtenida la cesión por parte del Estado para convertirla en una vía urbana. Van a finalizarse los trabajos en Vilaboa y ahora comenzarán en A Corveira. El proyecto tiene un presupuesto de 233.317

euros. El tramo donde se inician ahora los trabajos va desde el cruce de la N-550 con la calle Alcalde Electo Carballo en O Portádego y la avenida de Vilaboa (600 metros). En las actuales superficies cebreadas que ejercen de separación de carriles se instalarán medianas verdes, con lo que se conseguirá una separación del tráfico y el embellecimiento del entorno. Las más amplias contarán con ár-

boles y las más estrechas, con arbustos perennes, en ambos casos con una red de riego para su mantenimiento y conservación, desde la calle de Electo Carballo hasta la avenida de Vilaboa. Además, tras detectar varias zonas deterioradas, se rehabilitará el firme; se renovará la señalización, tanto horizontal como vertical, de la avenida, y se cambiará la red de sumideros en el cruce de la calle de Xesús Rey Martínez. También se variará la red de sumideros en el cruce con la calle Xesús Rey Martínez. Los pozos y arquetas se renovarán “en todo el ámbito de actuación”, explicaron también desde del Ayuntamiento de Culleredo, cuyo alcalde, José Ramón Rioboo, manifestó que estas obras se integran en el plan de regeneración urbana que quiere aplicar y está llevando a cabo en todas las parroquias, “en consonancia con nuestro proyecto, basándonos en un Culleredo más humano y en donde el peatón tiene el protagonismo sobre la circulación motorizada”, expresó Rioboo.



## La Diputación saca a concurso público la plataforma única en la calle José Ramallo

Culleredo.

La Diputación de A Coruña hizo pública la licitación de las obras en el pavimento de la calle José Ramallo de Culleredo. Las intervenciones se centrarán en la mejora de la seguridad y la renovación del firme de la calle, en el entono del

Ayuntamiento, por un importe base de 364.000 euros. La intervención proyectada incluye dotar de una plataforma única a la vía, con nuevos pavimentos y mobiliario urbano que mejore la seguridad y la circulación prioritaria de los peatones. La actuación afectará a una superficie de 3.500 metros cuadra-

dos. Se demolerán las aceras actuales de baldosa y sobre ellas se construirá la plataforma única de piedra y hormigón desactivado. La calzada se elevará con respecto a la situación en la que se encuentra ahora. El proyecto prevé instalar una plaza en el entorno del lavadero municipal.

Tocarán artistas como Iván Ferreiro, Taburete o Pig Noise

## Mago de Oz se une al cartel del Recorda Fest de Culleredo

Culleredo.

Mago de Oz actuará en el Recorda Fest de Culleredo que se celebrará en el municipio el 8 y 9 de septiembre. La banda madrileña de folk rock se suma en el cartel a artistas ya anunciados, como Iván Ferreiro, Taburete, Pig Noise, DJ Joao Ribeiro y Tuxiro.

El grupo repite así en el municipio después del concierto que ofreció el año pasado en la explanada de O Burgo, dentro de su gira Al abordaje!. Este año, Mago de Oz recalará en el Recorda Fest en medio de su “Hasta que el cuerpo aguante tour 2023”, que le ha llevado a varias ciudades españolas, México,

Guatemala y El Salvador y que concluirá en diciembre en Los Ángeles.

En las últimas semanas, la agrupación ha entrado en una nueva etapa con el fichaje del cantante Rafa Blas, apunta el Concello de Culleredo. Al vocalista se suma Jorge Salán, que sustituirá de forma definitiva al guitarrista Manuel Seoane. Los dos artistas trabajan ya con la banda en la creación de su próximo disco, señala el Ayuntamiento. Las entradas ya se encuentran a la venta en la página web del evento, <https://recorda-fest.es/compra-entradas/>, a partir de 45 euros más gastos de gestión por el abono general.



## Talleres y cuentos para niños

El jueves 11, se celebrará el taller Picasso, en la biblioteca de Vilaboa. El 12, habrá un taller de cosmética natural. El jueves 18, la Dragona Ramona ofrecerá el relato Simón, en la biblioteca de O Burgo. El 19, Marisa Irimia llevará a O

Burgo el cuentacuentos O aniversario de Don Pericón. El 25, en Vilaboa, habrá nueva sesión de Simón, de la Dragona Ramona. Cerrará la programación el 26 Picassos animados, cuentacuentos a cargo de Carmen Domech.

### QUIÉNES SOMOS

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

### VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

### QUÉ HACEMOS

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

Rúa Valdoncel N°5 Bajo  
15300 Betanzos  
Teléfono y Whatsapp: 690 001 735  
Email: [info@dyleri.es](mailto:info@dyleri.es)  
[www.dyleri.es](http://www.dyleri.es)

### SERVICIOS

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

### CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO

## Dyleri

CUIDADO DE MAYORES



## Cambre convoca dos plazas de ingeniería técnica

Cambre.

El Concello de Cambre ha convocado un concurso para cubrir dos plazas: una de ingeniero técnico industrial interino y la otra de ingeniero técnico de Obras Públicas, también interino.

El Ejecutivo local aprobó las bases del concurso para esta selección y para elaborar una relación de candidatos para nombramientos. Se pide tener el título universitario y tener las capacidades y aptitudes físicas y psíquicas necesarias.

En ambos casos se pide presentar las solicitudes en el registro electrónico general del Concello o también presencialmente. Debe presentarse una solicitud dirigida al alcalde. Es necesario aportar fotocopia del DNI, justificante de haber pagado los derechos de examen y la relación de méritos alegados y documentos que lo acrediten. Se valorará la experiencia laboral (hasta diez puntos) y la formación (tres puntos) y titulación (tres puntos), además del conocimiento del gallego (un punto).

La primera actividad tendrá lugar los días 29 y 30 de junio. En esas jornadas, se llevará a cabo una acampada en Guitiriz

## Vuelven los campamentos de verano de la OMIX



Cambre.

Vuelven los campamentos de verano de la Oficina Municipal de Información Xuvenil (OMIX) en Cambre. La oferta incluirá propuestas para chicos y chicas de entre 7 y 17 años. Con respecto a otras ediciones, se han tenido en cuenta los plazos de los campamentos que organizan desde la Xunta de Galicia. De esta forma, el periodo de solicitud para los de Cambre se abrirá una vez cerrado el plazo concedido por el organismo autonómico. Con esta novedad, se busca garantizar que las familias tengan más alternativas de conciliación a su alcance.

La primera actividad tendrá lugar

los días 29 y 30 de junio. En esas jornadas, se llevará a cabo una acampada en Guitiriz (en la zona de Sete Muíños) dirigida a niños y niñas nacidos en 2015 y 2016.

Entre el 1 y el 6 de julio se celebrará la actividad Pequeños/as, para niños y niñas nacidos entre el 2011 y el 2014. En este caso, el destino será Portonovo, donde está prevista la realización de salidas y excursiones además de actividades acuáticas. Portonovo será también el lugar en el que tendrán lugar los campamentos de Maiores (para jóvenes nacidos entre el 2006 y el 2010). Esta última propuesta tendrá lugar entre el 11 y 22 de julio.

## Bando municipal con acciones preventivas para os incendios forestais

Cambre.

O Concello de Cambre publica un bando municipal coas obrigacións a cumprir polas persoas particulares para a prevención de incendios forestais, no que se indica: xestionar a biomasa vexetal nunha franxa de 50 metros perimetral ao solo urbano de núcleo eural e urbanizable, así como ao redor das edificacións destinadas a apersoas, vivendas illadas e urbanizacións, depósitos de lixo, campings, gasolineras e parques e instala-

cións industriais, ubicadas a menos de 400 metros do monte e tamén ao redor das edificacións illadas en solo rústico situadas a mais de 400 metros do monte. Ademais nesa mesma franxa de 50 metros non poderá haber as especies sinaladas na disposición adicional terceira da Lei (piñeiros, eucaliptos, acacias...). Para o caso de que as ditas obrigas no sexan atendidas dentro do prazo establecido, a Lei prevé sancións de ata os 100.000 euros. Todo isto sen prexuízo da posible responsabilidade civil ou penal dos incumplidores en caso de incendio.

## Convenio entre Diputación y Concello de Carral para mejorar la seguridad vial en Tabeaio

Carral.

La Diputación y el Concello de Carral han formalizado un convenio con el que el organismo provincial aportará 63.972 euros para mejorar la seguridad peatonal en la carretera N-550 en el núcleo de Tabeaio.

En esta vía existen tramos con escasa visibilidad por mala iluminación y zonas peatonales donde aparcan vehículos. Con esta obra se instalarán bandas reductoras de la velocidad en zona escolar y centro de salud y se mejorará el acceso a los pasos peatonales.

## Exposición 'Berces de vida. Un paseo polos bosques de España'

La Casa de la Cultura Vila Concepción acogerá, hasta el 13 de mayo, la exposición 'Berces de vida. Un paseo polos bosques de España'. Esta puede visitarse de lunes a viernes de 10.00 a

14.00 horas y de 17.00 a 21.00 horas y los sábados de 10.00 a 14.00 horas. Se trata de una muestra solidaria que se realiza dentro del programa Cultura por Alimentos de Afundación.

**Entrenamiento individual, en pareja o en grupo. Fisioterapia**

**ESPECIALIZADOS EN SALUD DE LA MUJER. Amplios horarios**

**TRAINING & HEALTH**

**LUNES Y MIÉRCOLES**

7:30 8:30 9:30 10:30  
13:30 18:30 19:30 20:30

**MARTES Y JUEVES**

7:00 8:00 9:00  
18:00 19:00 20:00 21:00

**VIERNES**

7:30 8:30 9:30  
13:30 18:30 19:30

**Centro de entrenamiento personal**  
Avda. Jesús García Naveira, 34 B. 15300 Betanzos  
Teléf: 604 014 035

www.onentrenamiento.es

## Cambre instala un sistema que controla a distancia y con la wifi municipal el alumbrado público

Cambre.

Cambre dispone ya de una red wifi municipal con la que monitorizar y controlar diferentes servicios como, por ejemplo, la iluminación. De hecho, esta instalación se puso en marcha para gestionar la iluminación exterior dentro del proyecto de renovación del alumbrado en Cambre, O Temple, A Barcala y en el polígono industrial del Espírito Santo. Con todo, tal y como avanza el Gobierno local, contar con esta prestación permitirá controlar, además, otros servicios. Las obras para disponer de esta red

wifi se han realizado con una subvención del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) de 1,5 millones de euros. De esta forma, el proyecto ha servido para cumplir con dos premisas: por un lado, para sustituir 2.061 puntos de luz convencionales por otros con tecnología LED y, por el otro lado, para contar con este nuevo sistema de telegestión. Con este mecanismo, el Concello podrá actuar a distancia sobre el centro de mando de las luminarias, encendiendo, apagando, bajando o incluso subiendo la intensidad de un sector de iluminación o de una fa-

rola en concreto. La aplicación de este sistema facilitará, además, las tareas de reparación de estas farolas, al detectarse las averías en tiempo real. Todo gracias a un elemento que las nuevas farolas tienen incorporado y que reporta datos como, por ejemplo, la ubicación a un centro de mando. Así, la telegestión permitirá subir o bajar las condiciones lumínicas en aquellas zonas del municipio en las que haya un mayor tránsito de personas. Además, reducirá los tiempos de averías en el sistema de iluminación al poder detectarse de una forma más inmediata.

Betanzos recibirá un millón de euros para o Plan de sustentabilidade turística que presentou o Concello xunto á Reserva da Biosfera

## Betanzos recibe outro millón de euros de fondos europeos para a sustentabilidade turística do centro histórico



Betanzos.

Esta recolle numerosas actuacións de dinamización, promoción e potenciación do centro histórico, pasara o primeiro corte na comisión mixta formada por representantes de Turismo de España, a Fegamp e a Xunta. O proxecto foi avalado polas dúas primeiras institucións e contou coa oposición da Xunta.

A actuación foi presentada á convocatoria de proxectos de sustentabilidade turística de fondos Next Generation dentro do Plan de Recuperación, Transformación e Resiliencia do Goberno central, convocatoria á que a Galicia lle corresponden 30 millóns de euros.

Os proxectos aprobados na comisión mixta, pasaron á Xunta, que era a encargada de repartir eses 30 millóns de euros entre as propostas finalistas e aínda que quedaron moitos proxectos fóra desta fase final, o certo é que os que si foron aprobados sumaron algo máis de 90 millóns de euros. Por iso, no caso de Betanzos a Xunta reduciu o orzamento de 2,3 millóns, que solicitara o Concello e a Reserva, ao millón de euros concedido.

A primeira edil, María Barral, amosou a súa satisfacción porque Betanzos consiga un millón de euros máis dos Next Generation que se suman “aos 1,8 millóns do merca-

do municipal e o 1,5 do Pasatempo” e que permitirá, sen dúbida, “reactivar, xunto a outras actuacións, o centro histórico”. No entanto, considera necesario e así llo trasladará á Fegamp para que o expoña ante a Xunta “que sexa o goberno galego o que complete a achega do Estado e que con iso se permitan acometer as distintas actuacións que estaban incluídas nesas 2,3 millóns de euros”.

O proxecto orixinal, que agora haberá que modificar para axustalo ao millón de euros, recollía unha serie de accións no centro histórico, cun investimento total de 2,3 millóns de euros en tres anualidades co obxectivo xeral de situar a Betanzos a nivel nacional como polo de turismo cultural e escaparate dos produtos agroalimentarios da Reserva da Biosfera á que pertence, mediante a creación dunha oferta experiencial diferenciadora, de calidade e comercializable que poña en valor a identidade do territorio e axude á xeración de riqueza.

Entre as moitas accións que inclúe o Plan, incorpórase unha para incentivar a actividade e captación comercial e crearse para iso unha primeira fase de liña de axudas e financiamento para a rehabilitación de baixos comerciais.

## Betanzos abre o prazo para inscribirse nas visitas guiadas ao Pasatempo en grupos reducidos

Betanzos.

Trátase de visitas programadas á zona histórica na que se poderán coñecer de primeira man os traballos de recuperación que se están levando a cabo nestes momentos, o seu estado, e as peculiaridades dos distintos niveis nos que se divide o parque enciclopédico. As visitas realizaranse coas máximas medidas de seguridade por iso é polo que se realizan en grupos reducidos, de entre 15 e 20 persoas. Será unha actividade que desenvolverá o Concello e as persoas interesadas poderán inscribirse vía telemática ou presencial. Dende o 2 de maio está dispoñible a folia de inscrición tanto na web como nas oficinas municipais. As visitas prolongaranse durante varios meses, con visitas que poderán ser en horario de mañá ou de tarde en función dos traballos que se realicen no parque para non interromper o seu desenvolvemento. A visita guiada terá un custo de 1,25 euros, que é o prezo público aprobado no seu día para realizar esta actividade. As obras da primeira fase de recuperación do parque,

centradas no estanque do Retiro, entraron na última fase, polo que as persoas visitantes poderán contemplar o estado no que está a quedar todo este primeiro nivel do parque no que se investiron uns 500.000 euros financiados polo Concello e a Deputación. Ademais deste investimento, están previstos outros 1,5 millóns de euros provenientes do Goberno de España a través dos Next Generation destinados a BIC situados no Camiño de Santiago. Con estes 1,5 millóns de euros recuperaranse a fonte das Catro Estacións, a gruta e o estanque da Gruta da Recoleta e o invernaidoiro, ademais da balaustrada do Retiro. Así mesmo, a alcaldesa, María Barral, anunciou que se presentará outro proxecto a unha convocatoria do Ministerio de Turismo, tamén para BIC, no que se solicitará outro millón de euros ao Estado. A primeira edil reiterou que a intención do Concello é non “non deixar pasar ningunha oportunidade á que nos podamos acoller, non só para o Pasatempo senón para outros proxectos, e captar o máximo posible dos Next Generation”.



## Adif repara las deficiencias de la pasarela peatonal sobre el Mandeo

El Administrador de Infraestructuras Ferroviarias (Adif) ha atendido la petición del Ayuntamiento de Betanzos y ha reparado las deficiencias de la pasarela peatonal sobre el río Mandeo. El organismo estatal ha instalado una plancha metálica tras la decisión del Ayuntamiento de cerrar este paso por el mal estado de la madera, muy deteriorada, y los consiguientes riesgos de seguridad. La alcaldesa de Betanzos, la socialista María Barral, agradece al Adif la reposición de la pasarela y destaca la “implicación” de la subdelegada del Gobierno, María Rivas. La regidora aprovecha la ocasión para pedir al Adif que agilice la propuesta técnica para la supresión del paso a nivel del acceso al puerto.

## Betanzos denuncia pintadas en los nuevos aseos públicos

Los aseos públicos autolimpiables situados de la plaza García Hermanos fueron víctimas de pintadas y actos vandálicos apenas una semana después de empezar a funcionar. El Concello de Betanzos denunció los destrozos en estos servicios, situados entre el edificio Liceo y el de los juzgados. Piden la colaboración de los vecinos para identificar a las personas responsables de estas pintadas y que pongan la información de la que puedan disponer en manos de la Policía Local. En los últimos meses han identificado a infractores que recibieron un expediente sancionador. Los nuevos aseos inaugurados están diseñados de forma que las piezas no se puedan romper y evitar así ataques vandálicos.

REXCE OPTICA: E15-000091 - REXCE AUDIOTIOTESIS: 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.

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

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



## Bergondo celebrará o “Día das Letras Galegas” con diversas actividades

Bergondo.

O Concello de Bergondo publicou a súa programación de actividades para conmemorar o Día das Letras Galegas 2023, que este ano se adica a Francisco Fernández del Riego. O teatro, a maxia, os obradoiros e a tradicional ofrenda floral enchen a axenda de actos. A primeira actividade xa terá lugar o venres, 5 de maio, e será un taller de cartón para construír bonecos, a cargo de Mircromina Teatro de Títeres. En canto aos obradoiros, continuarán o venres 12 de maio cun de imprenta tipográfica creativa, de

Alouette Machine, o venres 19 de maio cun obradoiro de creación de libros, impartido por Estefanía Padullés, e, por último, o venres 26 de maio, cunhas sesións de arrolos e cantigas de berce a cargo da Fundación Legar. O prazo de inscrición remata o mércores anterior a cada obradoiro. A Senra será, unha vez máis, o lugar escollido para realizar a XIV Ofrenda Floral prevista para o martes, 17 de maio, ás 11.30 horas. No acto, aberto a todos os públicos, ademais da ofrenda haberá unha actuación do grupo ‘Gaiteiros de Bergondo’ e unha lectura de poe-

mas do libro ‘Cartografía dos nomes’ (obra gañadora do II Premio de Poesía Filomena Dato) pola súa autora, Lucía Durán Paredes. Cada asistente será agasallado cun exemplar da obra. No auditorio da Senra terá lugar o luns 15 de maio unha función escolar para o alumnado de primaria, ‘As nosas letras’, do Mago Teto, e o luns 22 de maio outra para secundaria, ‘Chulísima’, de Aldaolado’. Ademais, o sábado, 13 de maio, ás 18 horas, Lílâ Teatro interpretará a súa función ‘Memorias dun can de palleiro’. Estas obras forman parte da Rede Cultural da Deputación da Coruña.



O Día das Letras Galegas está dedicado este ano a Francisco Fernández del Riego.

## Mariñas Coruñesas asesora a colegios para crear menús saludables

Abegondo.

Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo amplía su apuesta por la introducción de producto ecológico de temporada en los menús escolares. La Reserva está llevando a cabo su proyecto de EcoComedores en once comarcas de Galicia, a través de Grupos de Desarrollo Local, con el objetivo de que enraíce este impulso de la alimentación saludable. El personal técnico que ejecuta la iniciativa está realizando las visitas a los centros de enseñanza participantes. Este primer paso consiste en conocer las características de sus menús para efectuar una revisión y poder implantar el nuevo concepto de comidas basadas en los productos locales. En estas visitas ya se entrega una guía de comidas saludables y sostenibles al personal de cada centro para promover el cambio de paradigma. La clave es aplicar variaciones en la estructura del menú de forma gradual, evitando un gran incremento económico.

El consumo diario de 80 -120 gramos de verdura por comensal, la creación de menús diferenciados para la temporada de calor y la de frío o el aumento de las variedades de verdura son algunos de los compromisos buscados. También están empezándose las actuaciones de capacitación

para personal de cocina, y se hará una experiencia real de cambio de menú con productos locales, eco y de temporada, que permitirá conectar a los agricultores locales, principalmente ecológicos, con las escuelas con comedor in-situ, señalan desde la entidad.

Este trabajo es la segunda parte de una iniciativa, denominada Alimentos da Biosfera, desarrollada el curso pasado por Mariñas Coruñesas en varios puntos de Galicia, con unos resultados muy satisfactorios, hallando una notable implicación de todos los agentes participantes. La Red de EcoComedores es coordinada por Mariñas Coruñesas. Los GDRs participantes, procedentes de las provincias de Lugo, A Coruña y Ourense, son: Asociación Seitura 22, GDR Ulla-Tambre-Mandeo, Asociación Terras de Miranda, ADC Terra Chá, Asociación Terras de Lugo, Asociación Montes e Vales Orientais, ADR A Limia, Asociación Galicia Suroeste Eu Rural, el Condado Paradanta y ADR Miño-Ulla. Participan también dos entidades colaboradoras, como son Gadis, que manifiesta un importante compromiso por el producto local y la alimentación infantil; y la Axenda Galega de Servicios Sociais, de la que dependen las escuelas infantiles de la Xunta, y dan de comer diariamente a más de 2.000 niñas y niños.





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  
jgmbauty22@gmail.com  
jgmbauty22  
jgmbauty

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

## IV Premio de Poesía Filomena Dato de Bergondo

Las personas interesadas en la presentación de sus trabajos al IV Premio de Poesía Filomena Dato convocado por el Concello de Bergondo, tienen de plazo hasta el 28 de julio para presentar sus obras.

Los trabajos deben contar con una extensión mínima de quinientos versos. El premio Filomena Dato está dotado con 2.500 euros. El poemario ganador será además publicado por la editorial Apiario en su colección de poesía.



**Mayoristas para la Hostelería, Empresas y Afines**

Distribución de productos químicos, celulosa, artículos de limpieza, menaje, mobiliario y maquinaria

604 079 349

Avd. Fonteculler, 23, bajo. Culleredo. 15174 A Coruña  
Telf.: 981 928 711 info@galkimia.com

## Abierto el plazo de inscripción como voluntario “Encontro de Embarcacións Tradicionais de Sada”

Sada.

La Federación Galega pola Cultura Marítima e Fluvial (Culturmar) abre el plazo para la inscripción de personas voluntarias para participar en el XVI Encontro de Embarcacións Tradicionais de Galicia, que se celebrará en Sada del 3 al 6 de agosto. Según señalan desde la organización, todas estarán cubiertas por un seguro de accidentes y responsabilidad civil y podrán elegir si prefieren ayudar en las actividades del mar o las de tierra, además de los días en que podrán asistir. La organización señala que no es necesario hablar idiomas o tener títulos náuticos, aunque ambas cuestiones serán valoradas para la selección. El formulario para apuntar está en la web del encuentro. En el XVI Encontro de Embarcacións Tradicionais de Galicia se reunirán dornas, navíos o bucatas, entre otros tipos de embarcaciones, que harán recorridos por la ría y también realizarán actividades culturales vinculadas al mar.



Igual que en anos anteriores, convócase a oferta de 140 prazas nas Escolas de Verán 2023

## Escuelas de Verano “Sada 2023”

Sada.

A Concellaría de Educación, Xuventude, Emprego e Desenvolvemento Local do Concello de Sada, leva a cabo a promoción e organización de actividades socioeducativas destinadas á infancia e á mocidade no eido do lecer e o tempo libre. É consciente esta concellaría da importancia que ten facilitar canles polas que os nenos/as poidan participar neste tipo de actividades, e polo que este ano, igual que en anos anteriores, convócase a oferta de 140 prazas nas Escolas de Verán 2023. 1As diferentes actividades que integran esta oferta, levaranse a cabo nun centro de ensino ou equipamento municipal atendendo aos diferentes grupos de idade durante o período que transcorre dende o 3 ao 28 de xullo (agás sábados, domingos e festivos).

A información sobre a convocatoria desta campaña de verán 2023 atoparase na páxina [www.sada.gal](http://www.sada.gal)

É imprescindible que o/a menor solicitante esté empadroadado/a no Concello de Sada con anterioridade ao 1 de maio de 2023.

A comprobación deste dato farase de oficio a través do padrón municipal, polo que non será necesario aportar ningún documento acreditativo.

Os participantes das Escolas de Verán deben estar escolarizados no presente curso escolar nalgún dos seguintes niveis: 2º ciclo Educación Infantil (4º, 5º, 6º) /

Educación Primaria (1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º). Os/as interesados/as poderán solicitar información na OMIX en horario de 09:00 a 14:00 e de 16:00 a 18:00 horas de luns a venres (a partires do 15 xuño só en horario de mañá), no telefono 981620331 ou no correo:

[omixsada@gmail.com](mailto:omixsada@gmail.com)



Igual que en anos anteriores, convócase a oferta de 140 prazas.

## Archivada la denuncia del jefe accidental de la policía

Sada.

El Juzgado de Instrucción número 1 de Betanzos ha decretado el sobreseimiento provisional de la denuncia que interpuso el jefe accidental de la Policía Local de Sada en diciembre de 2020 contra la por entonces concejala de Seguridade Cidadá, Pilar Taibo, de Sadamaioría. El agente denunció a la edil por supuesto acoso, "hostigamiento preconcebido e injustificado", y presentó como prueba testimonial la declaración de cinco funcionarios de la policía, la secretaria municipal y el presidente del sector de Administración Local del CSIF. La denuncia fue respaldada por la junta de personal y el comité de empresa del Concello de Sada, que solicitaron en aquel momento el cese inmediato del acoso y persecución al demandante. La jueza, tras practicar las diligencias oportunas, dictó un auto en el que archiva la demanda al concluir que "no hay indicios suficientes para apreciar una conducta irregular en la investigada que sea constitutiva de delito". La magistrada considera que los hechos denunciados no revisten los caracteres de tipo penal, "debiendo solventarse por la vía administrativa en su caso, dado que el derecho penal queda reservado a las infracciones más graves por su carácter subsidiario y fragmentario". La exconcejala de Seguridade Cidadá, Pilar Taibo, manifestó su satisfacción por el archivo de esta demanda. La edil subraya que se limitó a realizar los cambios necesarios para "priorizar y optimizar el servicio de la policía", que se encontraba "muy mermado por las once bajas médicas que presentaba la plantilla en un momento en el que la pandemia exigía extremar las medidas de vigilancia y control". "Con este auto queda claro que todas las medidas tomadas fueron dentro del marco de mis competencias y que la denuncia no tenía fundamento legal alguno y solamente obedecía al interés personal del denunciante de acabar con el Gobierno de Sadamaioría", afirma Taibo.

## Notificación de apremio a mil oleienses por el abono de tasas e impuestos pendientes

Oleiros.

El Concello de Oleiros ha realizado una notificación de apremio a un millar de personas para reclamarles el abono de deudas tributarias que aún no han pagado. El Ayuntamiento ha emitido una providencia de apremio informando de que las personas

afectadas tienen un plazo de quince días naturales para comparecer en las oficinas de Recaudación, en el edificio de la Hacienda Municipal en la avenida Francisca Herrera. Esta notificación de apremio es para que abonen tasas e impuestos pendientes de abono. Se les otorga un plazo de ingreso según la fecha de notificación.

Los pagos deben realizarse en la caja municipal, situada también en el edificio de Hacienda. Se puede pagar en efectivo, con tarjeta de crédito o débito o talón conformado. Los abonos también se podrán realizar a través de la sede electrónica en la web municipal o en los bancos colaboradores.

## Tercer puesto para el grupo de danza clásica de la Escuela de Oleiros

Oleiros.

El grupo avanzado de Danza Clásica y Contemporánea de la Escuela Municipal de Música de Oleiros participó en el Evento Internacional de Disciplinas de Baile Vigo Porté los pasados 29 y 30 de abril.

El grupo del centro oleirense se hizo con el tercer premio en la Categoría Absoluta en la disciplina Fusión-Grupal con su propuesta Galway Girl, en una final celebrada en el auditorio Mar de Vigo.



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



**FOTO CARNET**

DNI  
Pasaporte  
Carnets



## Ultrasonidos para eliminar algas del embalse de Sabón

Arteixo.

Arteixo ha instalado un innovador sistema de ultrasonidos para erradicar las algas del embalse de Sabón, un dispositivo "pionero en España", explica el Ayuntamiento. La medida se enmarca en el proyecto mediante el cual el año pasado se iniciaron las obras de una potabilizadora y un nuevo depósito en la zona, que permitirá que el agua de esta presa se use en el abastecimiento municipal. El Ejecutivo de Carlos Calvelo apunta que dedican alrededor de 1,5 millones a la potabilizadora y 409.000 euros al recipiente, con el objetivo de que el agua de Sabón, "que ahora no sirve para consumo humano, sea potable y se aseguren las necesidades futuras del municipio". Arteixo (no solo su población sino infraestructuras como el Puerto Exterior o el propio parque industrial de Sabón) tendrá, con esta inversión, el consumo asegurado para décadas, señala el Ayuntamiento, que recuerda que la inversión en la potabilizadora "tiene como ejes principales la eliminación de las algas presentes y la filtración del agua para eliminar todo tipo de impurezas". Por otra parte, el nuevo depósito tendrá una capacidad de 4.000 metros cúbicos y se ubica junto a otro antiguo, también en uso, que abarca 20.000 metros cúbicos. Ambos contenedores se compatibilizarán "según las necesidades", comenta Arteixo. "Las floraciones de algas reducen la penetración de la luz, agotan el oxígeno y liberan toxinas peligrosas que dañan a los peces, las plantas y otros organismos presentes de forma natural en el embalse", señala el Gobierno local en un comunicado. Con el nuevo sistema se controlará el crecimiento de las algas, ya que el ultrasonido creará una capa en la parte superior del agua y les impedirá hacer la fotosíntesis, provocando que se hundan y en el fondo se descompongan sin liberar toxinas.

El número de maíos no podrá exceder de 22, por lo que serán admitidos en riguroso orden de inscripción, que se podrá hacer en la sede electrónica o en el servicio de Cultura antes de las 14.00 horas del 19 de mayo

## Arteixo abre el plazo para inscribirse en el Concurso de Maíos



Arteixo.

Arteixo retoma su Concurso de Maíos. Será la primera vez que se celebre desde 2019, tras el parón por la pandemia, y supondrá la octava edición del tradicional certamen. El plazo de inscripción está ya abierto, según comunicaron desde la Concellería de Cultura. Los maíos participantes serán expuestos en la avenida del Bal-

neario el sábado, 27 de mayo, con el fin de festejar la llegada de la primavera, promover la tradición y el respeto a la naturaleza y fomentar la creatividad. En esta edición se mantienen las dos modalidades características: el maío tradicional, representando con formas de pirámide, cono y cruceiro y elaborado con materiales naturales, tradicionales y típicos de Galicia como la madera, las flores silvestres, frutas, musgo o "xes-

tas"; y el maío artístico, que recrea figuras humanas, escenas cotidianas, monumentos u obras de arte, y que puede usar cualquier tipo de material.

Sus medidas deben oscilar entre el metro y medio y los dos metros de altura y cada modalidad está dotada de un único premio de 400 euros, con un galardón especial para centros educativos también de 400 euros.

El Concello añade un nuevo vehículo en este recorrido

## La línea 21 a Novo Mesoiro reduce su tiempo de espera de 20 a 15 minutos

A Coruña.

La línea 21 de autobús urbano que conecta el barrio de Novo Mesoiro con Juana de Vega reduce su tiempo de espera de 20 a 15 minutos desde el pasado viernes, 5 de mayo. El Concello añade un nuevo vehículo en este recorrido, por lo que comenzará a las 07.05 desde

Juana de Vega y finalizará a las 22.55 horas en Novo Mesoiro en días laborables. El objetivo de esta medida, señalan fuentes municipales, es mejorar la calidad y agilidad del servicio que conecta el barrio de Novo Mesoiro con Juana de Vega, y que da servicio a lugares como Mesoiro, O Birloque o el Martinete. Esta línea de transporte se actualizó en octubre de

2022 con la remodelación del mapa de paradas en el tramo que va entre el túnel de avenida Salgado Torres y Juana de Vega. Pasó a recorrer el sector norte del barrio de Cuatro Camino y el Ensanche, con paradas en las plazas de Vigo y Galicia hasta llegar a la plaza de Pontevedra desde la calle Francisco Mariño.

## Empiezan las obras del campo de fútbol de Eirís, de estándar FIFA

El Ayuntamiento inició los trabajos de construcción del nuevo campo de fútbol de Eirís, en la avenida de Lamadosa, que tardarán ocho meses y tendrán un coste de dos millones de euros. Se sustituirá la actual pista de tierra por una de césped artificial y las dimensiones se ampliarán para llegar a los estándares que establece la FIFA. La obra añadirá cuatro torres de iluminación y una nueva zona de vestuarios.

## Comienzan los trabajos de reurbanización de la calle San Xosé

Comenzaron los trabajos de reurbanización de la calle de San Xosé, entre la calle de la Torre y a plaza de Juan Manuel Iglesias Mato 'Palau'. El objetivo de la actuación es la adaptación de la vía a la normativa actual de accesibilidad, la mejora del tránsito peatonal y de una mayor seguridad viaria. Para conseguir estos criterios de accesibilidad se ampliarán ambas aceras y se instalará una plataforma única, renovando el firme de todo el conjunto. La calle mantendrá la continuidad estética de su entorno, similar a la de la calle la Torre. Al mismo tiempo está previsto llevar a cabo la renovación integral de la red de aguas residuales y la instalación de una nueva red de recogida de aguas pluviales. También se renovará el sistema de iluminación instalando nuevas lámparas de tipo led. La actuación afectará a 563 metros cuadrados de calzada y 471 metros cuadrados de acera. El palzo de ejecución es de cuatro meses durante los cuales la calle permanecerá parcial o totalmente cerrada al tráfico. La inversión asciende a 225.215 euros.

 pintura	 carpintería	 muebles a medida	 baños	 cocinas	 pladur
 instalación de redes	 fontanería	 rotulación / señalética	 albanilería	 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

## La Asociación de Concellos do Camiño Inglés licita obras de mejora de la ruta en Neda

Neda.

La Asociación de Concellos do Camiño Inglés acaba de sacar a licitación el proyecto de actuación de mejora y puesta en valor de esta ruta de peregrinación a Santiago de Compostela. Se trata de un conjunto de intervenciones previstas en varios municipios, entre ellos, el de Neda. El Consistorio apostó por incluir la reposición de la acera del Camiño do Regueiro, “punto de paso obligado dos peregrinos e peregrinas para saír do núcleo urbano nedense”, explican. La obra propuesta por el ejecutivo local busca mejorar la seguridad en este vial que conecta la avenida Castelao con la de Alxeciras.

En la actualidad, este tramo cuenta con aceras deterioradas por el paso del tiempo, vehículos estacionados sobre ellas y “reparación puntuais efectuadas en distintos momentos”. El proyecto propone la demolición del pavimento de la actual acera norte del Camiño do Regueiro y la construcción de una nueva, ejecutada con baldosa hidráulica, “incluíndo novos bordos e recrecido de pozos e arquetas á nova cota, ademais da ampliación nas zonas máis estreitas para cumprir os parámetros de itinerario peonil accesible”. El conjunto de las intervenciones en los concellos asciende a 473.131 euros.



Playa de Caranza.

La regidora recaló, además, que se trata de unos trabajos que habían sido adjudicados el pasado año y que la firma contratada no comenzó

## Narón invierte 600.000 euros en mejorar varios viales de la zona urbana

Narón.

El Ayuntamiento de Narón destina cerca de 600.000 euros a los trabajos de mantenimiento de servicios y seguridad vial en varias calles de la zona urbana del municipio.

Tal y como comunicó la alcaldesa, Marián Ferreiro, algunas de las actuaciones ya han dado comienzo en estos días “e mellorarán considerablemente varios viais localizados nos barrios de Xuvia, Piñeiros, Freixeiro, O Alto do Castiñeiro e A Gándara”. Precisamente en esta última ubicación es donde han comenzado los trabajos, que se irán extendiendo al resto de áreas recogidas en el proyecto. Así pues, las calles Prado Fernández, Valle In-

clán, María Pita, Catro Camiños, Tui, A Torre, Fonte de Neixa, O Ponto, Ortega y Gasset, Wenceslao Fernández Flórez y varios viales en A Picota y en las inmediaciones de los institutos serán objeto de dichas intervenciones. “En conxunto, trátase dunha actuación que nos permitirá mellorar o estado que presentaban algo máis de 32.000 metros cadrados”, explicó Ferreiro.

La regidora recaló, además, que se trata de unos trabajos que habían sido adjudicados el pasado año y que la firma contratada no comenzó, “o que levou a que esa compañía cedese a finais de ano o contrato a outra que xa está en marcha”. La alcaldable agradeció, asimismo, la “comprensión veciñal” por la demora en el inicio de las

actuaciones. Estas tareas se suman, recuerdan desde el Consistorio, a las que se contemplan en las áreas de instalación de canalizaciones y recogida de pluviales al borde de la calzada, así como a la reparación de los tramos de la red de abastecimiento o del alumbrado público, en los casos que sea necesario.

Así las cosas, en varios viales se completarán las aceras existentes, con la reparación de las zonas deterioradas y la mejora de la accesibilidad. Los trabajos se completarán, como es habitual, con la pertinente señalización horizontal y vertical.

## Bandera Azul por primera vez para la playa de Caranza

Ferrol.

Un año más la costa ferrolana destaca por contar con nada menos que cuatro playas con el distintivo de Bandera Azul que otorga la Asociación de Educación Ambiental y del Cosumidor a aquellos arenales seleccionados en base a una serie de criterios de sostenibilidad, accesibilidad y servicios que ofrece. En el municipio ferrolano repiten otro año más las playas ya consolidadas de A Fragata - O Pareixal, en Covas; Doniños, Esmelle y San Xurxo. La novedad radica en la concesión, por primera vez, de una Bandera Azul a una playa de interior, la de la ría ferrolana, la de Caranza, una apuesta que se anunció ya con la concesión de los galardones del año pasado y que ha resultado ganadora. La concejala del área de Servizos, Ana Lamas, se mostraba orgullosa de esta valoración y calificó de “boa nova” esta designación, tanto para el Concello, que fue el que presentó la propuesta, como para los vecinos de Caranza que contarán este año con un aliciente más para promocionar su playa. La edil recordó que este era uno de los objetivos, el de “mellorar o estado dos nosos areais e, por suposto, aumentar o número de distintivos”. Que estas playas están incluidas en las redes de Bandera Azul im-

plica, explicó la concejala, “unha serie de cuestións que temos que cumprir para ter o distintivo” por eso para conseguir ese “perfecto estado de mantemento” es necesario realizar una serie de inversiones. En el caso de Caranza, indicó, “somos conscientes de que todavía ten un percorrido que facer para dotala de máis calidade e servizos pero é unha boa nova e moi bo punto de partida para mellorar no so o arenal de Caranza senón a totalidade dos nosos arenais”. Las playas ferrolanas serán este verano las únicas en las que ondeen estas banderas, ya que ninguno de los concellos de la comarca tiene el galardón, como ya sucedió en la temporada pasada. Los requisitos

exigidos y las dificultades de muchos para cumplirlos (entre ellos el problema surgido en los últimos años con la escasez de socorristas en los arenales) han hecho que cada vez sean menos los municipios que opten a conseguir este reconocimiento. En el caso de Caranza, ya el año pasado se pusieron en marcha una serie de actuaciones como la reparación de toda la pasarela de acceso al arenal así como la barandilla, con el fin de mejorar la seguridad y accesibilidad a la zona de la playa.

Más allá de la cabecera de comarca, la única Bandera Azul que existe en la comarca es la playa artificial del lago de As Pontes, creado en espacios de la antigua mina. En este caso es la tercera vez que consigue este reconocimiento.

## Seis municipios de las comarcas pueden pedir ayudas autonómicas para crear Casas do Maior

Ferrol.

La Xunta informó durante una visita de la delegada territorial en Ferrol, Martina Aneiros, a la Casa do Maior de As Somozas, de que la Consellería de Política Social e Xuventude mantiene abierto hasta el día 22 el plazo para solicitar ayudas para la puesta en marcha de este tipo de instalaciones en los municipios de menos de 5.000 habitantes que no dispongan de un centro de día o de un servicio similar. En el caso de las comarcas de Ferrol, Eume y Ortegal, cumplen los requisitos los concellos de Neda, A Capela, Cerdido, Cabanas, Cariño y Mañón. El presupuesto para esta línea de subvenciones, indicó Aneiros, es de 1,9 millones de euros, 1,5 para el funcionamiento diario de los centros y 450.000 para su adecuación. Este año, como novedad, las promotoras de las casas reciben una cantidad mayor por “asumir os desprazamentos das persoas maiores usuarias”. Se duplica, de este modo, de los cinco a los diez euros por persona y día. Las Casas do Maior prestan servicio diurno, de forma gratuita, a un máximo de cinco personas mayores de 60 años (hasta ocho horas al día, de lunes a viernes). La de As Somozas se ubica en un inmueble cedido por el Ayuntamiento.

## II Carreira Solidaria

Las personas interesadas en participar en la II Carreira Solidaria pola Seguridade Viaria, que se celebrará en Ferrol el 20 de mayo, a las nueve de la tarde, pueden realizar su inscripción a través de la página web Carreiras Galegas.



**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



por Esther López Castro

## Coruña, Perla Gallega

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas: Inaugurando el mes de mayo, lo hago con un poema que me proporcionó un gran satisfacción, pues el magnífico músico y compositor betanceiro Paco Casal, al oírmelo recitar se ofreció a ponerle música. También la Tuna de Veteranos de A Coruña se ofreció viendo la partitura, a cantarla, poniéndole esa alegre y festiva música que a todo el mundo gusta y hace vibrar.*

*En la confianza de que les agrada el poema, emplazaremos a la magnífica Tuna de Veteranos, para que nos deleite una vez más con su perfecta interpretación de la pieza.*

### Coruña, Perla Gallega

Vals: Música Paco Casal  
Letra: Esther López Castro

Perla en tu cuna de conchas  
el mar te mece y te besa,  
deja en la arena su encaje  
lo copian las palilleras.  
La luz del Faro te alumbra  
con su guiño te hace etérea,  
eres Coruña la musa  
de pintores y poetas.

Está el sol encandilado  
de esa tu belleza meiga,  
cada día enamorado  
pone a tus pies su realeza y ardor,  
y lucha contra la bruma  
qué en esconderte, se empeña.  
Lucha a muerte con la bruma  
qué en esconderte, se empeña.

Coruña Perla Gallega  
ciudad que destila embrujo  
hechiza esa tierna entrega  
que al Faro y al sol sedujo.

Con tu luz y tu alegría,  
con tus nostalgias y llanto  
tu eres meiga, eres sirena,  
que cautiva con su encanto.



por Eva Vidal

## Aunque ya nadie lo recuerde...

*Definitamente cuando una ya cree que nada ni nadie vinculado a la política puede sorprenderla, alguien saca de su cutre chistera una nueva charada que nos deja con la boca abierta al tiempo que nos frotamos los ojos para ver si lo que ocurre es real o todavía no nos hemos despertado.*

Aunque ya nadie lo recuerde, en nuestro Parlamento se presentó una moción de Censura los días 21 y 22 de marzo. Sí Señor: con un par de narices un sector de nuestros representantes políticos tiró de fondo de armario, sacó de él a un político anciano y, cual imagen de una procesión de Semana Santa fue paseado a hombros hasta el estrado para presentarlo como candidato a la Presidencia del Gobierno de España. Se le hicieron al Sr. Tamames unas fotos, se comentó lo mayor que estaba, le aplaudieron un poco aquellos a los que les pareció una estupenda idea montar un show que, por supuesto, los ciudadanos patrocinábamos y nunca más se volvió a hablar del tema. ¡Hala! ¡A otra cosa, mariposa!

Y por supuesto vinieron otros detrás. Los del otro extremo. Estos se liaron la manta a la cabeza y sacaron a la calle un debate profundo y trascendente sobre la procedencia de tutelar la intimidad de nuestras alcobas desde un Ministerio del gobierno. Se decidió que parte de los impuestos que pagamos con la esperanza de que ello sirva para construir un país moderno, mejorar la sanidad y la educación públicas, crear puestos de trabajo o luchar contra nuestras dificultades para llegar a fin de mes, hay que invertirla en aconsejarnos el modo en que debemos vivir nuestras más íntimas experiencias como si fuésemos medio lelos y ellos unos expertos en el arte amateur. Me pregunto si el tema daba para tanto. Si era verdaderamente necesaria una campaña informativa de ese tipo en un momento en que lo único que podemos gestionar sin depender absolutamente de nadie es la manera en la que nos refugiamos en los brazos de nuestras parejas. Quizás hubiese sido mejor idea utilizar ese dinero para fortalecer los programas públicos de educa-

ción con el objeto de que nuestros jóvenes adquieran una formación sexual adecuada y sus conocimientos sirvan no simplemente para disfrutar de algo tan íntimo (que también), sino para hacerlo con responsabilidad y sentido común, evitar, de ese modo, cualquier tipo de problema para su salud o su desarrollo personal y prevenirlos contra los embarazos no deseados tratando de forma natural y libre un tema que no pueden desconocer y no podemos esconderles.

Y los del medio pues... ¡caray! Esos sí que se vinieron arriba. A unos les apareció el "Tito Berni" en ropa interior pasándose genial con unas amigas en una fiesta tipo peli de Torrente, y otros se llevaron de mitin a la predicadora que cura todos los males habidos y por haber y redime a los homosexuales para que puedan abandonar su lamentable vida y ser personas "normales". Unas horas más tarde la escondieron como si les fuese la vida en ello y váyase usted a saber dónde está metida ¡Vaya mes!. Mi capacidad de asombro ha sido ampliamente superada por la realidad en un momento en que ya lo creía imposible. Lo que llevo peor es observar cómo los políticos y los periodistas especializados en tertulias mañaneras, normalizan las andaduras de esos tipaj@s que van apareciendo unos tras otros. Odio la frasecilla "en todos los partidos hay elementos de este estilo". ¡Pues claro! Si sólo fuese en uno no tendríamos dudas a la hora de votar. El problema no es que se pasen por todas las ideologías políticas, sino que estén, se sepa que están y no se haga nada para que no estén hasta que el escándalo se hace público y nos explota a todos en la cara. Y así una y otra vez...

Y con este panorama chicos ¡a votar!. Ni que fuese algo tan fácil. En medio del circo que os acabo de describir ¿habéis sido capaces de decidir ya el

Partido Político que representa mejor vuestros intereses y vuestra forma de entender este país nuestro? ¿en serio? ¿en medio de esta feria?. A los que lo tenéis claro, os pediría que, por favor, me explicaseis cómo conseguisteis llegar a tan avanzada inspiración. Yo no tengo tanta suerte. Supongo que finalmente iré. Con la nariz tapada pero habrá que ir. Lo haré simplemente por el respeto profundo y sincero que me merecen todos aquellos ciudadanos que en el pasado han dado lo mejor de sí mismos para que hoy nosotros tengamos la libertad de elegir sin presiones ni ataduras a quienes queremos que nos gobiernen. La pena es que no haya ninguna papeleta ese día que podamos introducir en las urnas sin mordernos los labios al hacerlo. Una pena enorme, sí Señor. Pero es lo que hay. Habrá que echarle valor y votar por el que nos parezca menos malo cerrando los ojos al hacerlo.

Encuentro a mucha gente que ha decidido no acercarse por los Colegios Electorales. No puedo culparles. Su desánimo es más que lógico. A ello han colaborado diligentemente quienes tenían la obligación de hacer valer nuestros derechos e intereses. Espero que algún día, al menos un par de ellos, hagan examen de conciencia y se den cuenta de la profunda herida que han ayudado a abrir en nuestra Sociedad y nuestro Sistema Político. Aunque suene feo, espero que se sientan mal por haber desaprovechado la oportunidad única que han tenido en sus manos para hacer algo bueno por los demás y, aunque suene ciertamente vengativo, espero que se sientan tan decepcionados consigo mismos que no puedan dormir como tampoco pueden hacerlo tantos y tantos españoles que no saben cómo afrontar las necesidades más básicas de sus familias cuando amanece un nuevo día.

Ángel Rodríguez, profesor del Conservatorio de A Coruña: «La Xunta debería sacar este contrato a concurso público»

# Denuncia que las auditorías que hace Aenor evalúan el número de aprobados y no las competencias educativas



Redacción.

El profesor de violín Ángel Rodríguez Lozano aceptó durante el presente curso ejercer como coordinador de «calidad» en el Conservatorio Profesional de Música de A Coruña y mientras realizaba esta labor se percató de la «irregularidad» que ahora denuncia y que supuestamente se lleva produciendo desde el 2017, que la Xunta contrata una auditoría externa a la empresa Aenor para los siete conservatorios profesionales de música y uno de danza que forman la red CMUS-CDAN en Galicia y lo hace «fraccionando el pago en ocho facturas» y sin sacar el servicio a licitación.

«La Xunta abona a cada centro una partida adicional destinada a pagar una auditoría conjunta, porque el documento que nos envía es el mismo para los ocho conservatorios», detalla Rodríguez, que ya renunció al puesto de coordinador de calidad ante la situación descrita.

Desde la Consellería de Educación dijeron que hacen una gestión centralizada «para ter prezos máis competitivos». Ante esta respuesta, el coruñés añade que «si no lo ofertan no tienen otros precios» e insiste en que «deberían sacar este contrato a concurso público».

Además, Rodríguez explica que estas auditorías se destinan a obtener el certificado ISO 9001-2015, que es la que se usa «en industria y comercio», pues los centros educativos tienen una norma específica, la ISO 21000-2018. Esta, considera, «debería sustituir inmediatamente a la empleada». Igualmente, Rodríguez apunta que «las normas ISO están encaminadas a ofrecer una imagen de solvencia hacia

los potenciales clientes de una organización con el fin de obtener un mayor beneficio económico», por lo que considera que la evaluación externa de los centros educativos públicos las deben hacer únicamente los inspectores.

**Además, el alcance de esta situación no se queda en A Coruña, ya que el profesor detalla que este plan de calidad que se ejerce en la red CMUS-CDAN se aplica también en las cuatro Escuelas de Arte y Superiores de Diseño (EASD) y en los Centros Integrados de Formación Profesional (CIFP) de Galicia.**

«Un centro educativo es una entidad certificadora, que evalúa a sus alumnos. ¿Qué sentido tiene que venga una empresa privada a certificar el trabajo de una certificadora pública?», se pregunta el violinista, que ejemplifica que en una auditoría pusieron una observación a uno de los conservatorios «por no haber conseguido más aprobados que en el curso anterior». «Es una barbaridad», exclama Rodríguez, que critica que miden la calidad del colegio por el número de suspensos y no por la calidad educativa.

«En una de las reuniones de calidad, yo solicité conocer la evolución en la competencia de los alumnos observada a raíz de la implementación del sistema de calidad para saber cómo habían evolucionado y cómo ha mejorado la educación. Y me contestaron que no era de su competencia», relata el profesor, que lo tilda de «barbaridad».

«¿Que se consigue con esto? Que un profesor piense que ahora es buen profesor si tiene muchos

aprobados, no si sus alumnos saben», considera Rodríguez Lozano, que da clase de violín desde hace más de 30 años. Cree que este sistema puede tener consecuencias negativas en los estudiantes porque si los profesores comienzan a aprobar a la gente para tener buenos resultados, probablemente los alumnos que salgan del centro no serán músicos competentes.

Fuentes de la Consellería sostienen que «non existe ningunha irregularidade». «A contratación e o procedemento fixéronse de xeito correcto», aseguran.



La Lectura del Mes en

**Librería López**



Redacción.

Chufó Lloréns, el maestro de la novela histórica, nos retrata la vida de los años sesenta y setenta en España a través del espléndido relato de una mujer inolvidable que, como el país entero, pasa de la resignación a la libertad.

Barcelona, 1977. En un país que se asoma a un nuevo horizonte de libertad, la vida de Mariana Casanovas se tambalea. Los tejemanejes económicos de su marido Sergio, un joven ejecutivo sin escrúpulos, la abocan a la ruina económica junto a sus cuatro hijos pequeños. Debatándose entre el matrimonio y su decepción ante un hombre que carece

de palabra y de honor, Mariana emprende la tarea de salvar su familia, aunque para ello tenga que tomar medidas drásticas. Dieciséis años atrás, el futuro se abría ante ella mostrándole lo que prometía ser un camino de rosas. Una adolescente Mariana daba sus primeros pasos en la vida adulta y en la alta sociedad de la época, muy marcada por las costumbres y tradiciones que seguían señalando los deberes y las obligaciones de las mujeres. En esos años de aprendizaje, la joven se enfrentó a la pasión de Rafael, un rejoneador mucho mayor que ella que cayó rendido a sus encantos, y a la de Enrique, su primer amor, un aspirante a músico que partió a París para ser un virtuoso del violín.

**Librería López**

**La Librería de toda la Vida**

SERVICIO A DOMICILIO  
(Sale / incluidas parroquias)

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



Repasamos lo que dicen las ITV al respecto de los defectos detectados en las matrículas de los coches

## ¿Me pueden suspender la ITV si llevo la matrícula del coche en mal estado?



Motor.

Cuando vas a pasar una ITV, no piensas que este elemento te haga suspender la prueba. Sin embargo, debes saber que llevar la matrícula del vehículo en mal estado, además de suponer una multa, puede echarte abajo la inspección.

La ITV es un procedimiento que todos los conductores debemos pasar regularmente con nuestro vehículo para corroborar que este siga con las condiciones técnicas y medioambientales para seguir circulando. Los plazos para visitar la ITV están claramente definidos, así como los componentes del coche que serán sometidos a examen.

Una de las comprobaciones durante la inspección ITV es la matrícula. Aunque puedas pensar lo contrario, sí, podrían echarte abajo la prueba si llevas este elemento de identificación en mal estado. Y ojo, es más común del que parece.

Según datos del Ministerio de Industria, Comercio y Turismo, durante el 2020 (año con los últimos datos al respecto), el 9,4 por ciento de los defectos detectados en las ITV a nivel nacional tiene que ver con fallos de identificación del vehículo, entre los que están, cómo no, los problemas con la matrícula. AECA-ITV recuerda la importancia de llevar siempre la matrícula del coche en buen estado.

La placa de la matrícula resulta vital para la identificación de nues-

tro coche. Como bien define la Asociación Española de Entidades Colaboradoras de la Administración en la Inspección Técnica (AECA-ITV), es «como su DNI».

La matrícula nos sirve para reconocer no solo al propietario o titular del vehículo: también nos da acceso a los principales datos del mismo, como su antigüedad, año de matriculación, etc.

### Cómo se comprueba la matrícula en las inspecciones ITV

Para evitar un posible suspenso en la ITV y posibles multas, se debe llevar en perfecto estado la placa de la matrícula para que sea legible. En una inspección, los trabajadores de la estación llevarán a cabo varias comprobaciones al respecto.

Por un lado, que la serie de números y letras coincide con la registrada en la base de datos de la DGT, con el fin de evitar posibles manipulaciones. Por el otro, que esta se pueda leer sin dificultades, que sea del tipo homologado o que esté bien fijada.

### Prácticamente 1 de cada 10 defectos detectados en las ITV tiene que ver con la identificación del vehículo

Según AECA-ITV, los defectos más comunes en las ITV en lo que respecta a las placas de la matrícula son los siguientes:

- Las características o la ubicación de la matrícula no se ajuste al reglamento.
- Mal estado, en general, de la placa.

Para evitar cualquier problema en este sentido, es importante que, como conductores, revise periódicamente dichas placas: cuidado con los golpes, el desgaste por el paso del tiempo e incluso por la suciedad.

### Las multas por llevar la matrícula en mal estado

Además de llevarnos un suspenso en la ITV, llevar la matrícula en mal estado o habiéndola manipulado nos puede costar una buena multa. En el primero de los casos, si los agentes interpretan que la matrícula está en mal estado o

sucia como para no se pueda identificar correctamente o haya riesgo de caída, te pueden sancionar con 200 euros.

Y mucho ojo, porque la responsabilidad en este caso de llevar la matrícula en buen estado es del conductor y no del titular. Esto es lo que dice la Ley de Tráfico al respecto de las multas por este motivo: «incumplir la obligación de todo conductor de verificar que las placas de matrícula del vehículo no presentan obstáculos que impidan o dificulten su lectura de identificación es una infracción grave».

En el peor de los casos, si has manipulado la matrícula de forma intencionada, la multa ya asciende a los 6.000 euros, con la pérdida de 6 puntos en el carnet de conducir.



La matrícula nos sirve para reconocer no solo al propietario o titular del vehículo.

Se trata del Crawler Transporter 2, creado por la NASA para llevar los cohetes desde sus edificios de ensamblaje hasta las plataformas de lanzamiento

# ¿Cuántas toneladas pesa el vehículo más grande del mundo?

Motor Industrial.

El Libro Guinness de los Récords está repleto de hitos que a menudo mucha gente intenta superar una y otra vez, pero hay algunos registros que se antoja difícil que lleguen a romperse. Parece el caso del vehículo autopropulsado más pesado del mundo, título que corresponde al Crawler Transporter 2 de la NASA.

Se trata de un vehículo antiguo. De hecho, los Crawler Transporter 1 y 2 son originalmente de 1965, cuando el organismo aeroespacial presentó a la pareja como los encargados de transportar sus cohetes desde las plantas de ensamblaje hasta las plataformas de lanzamiento. Sin embargo, fue el número dos el que en 2012 empezó un proceso de actualización para poder llevar las naves modernas, todavía más pesadas. Y, por el camino, sumó



Crawler Transporter 2 El Crawler Transporter 2 consume 296 litros cada 100 km.

una cantidad considerable de kilos que a día de hoy le han hecho lucir el récord en solitario: pesa 3.106 toneladas. Como es lógico, es un vehículo de gigantescas dimensio-

nes, pues tiene una longitud de 39,9 metros y una anchura de 34,7 metros. La altura puede variar, llegando a un máximo de hasta 7,92 metros. Esto le permite crear una base enor-

me para transportar objetos voluminosos y enormes: puede soportar hasta 8.000 toneladas. Es tan grande que para operarlo son necesarias dos personas, ubi-

cadadas en los extremos del vehículo, separadas en diagonal, para tener una buena visión de todo lo que le rodea.

No tienen que preocuparse, eso sí, de alcanzar velocidades altas, ni siquiera medianamente rápidas. Y es que el Crawler Transporter 2 tiene una punta de 3,2 km/h si va descargado, que se reduce a la mitad si lleva lastre. Así, cuando tiene que hacer su recorrido habitual, de 6,7 kilómetros, tarda 12 horas en completar el proceso.

De mover tamaño mole se encarga un complejo sistema de propulsión que integra dos enormes motores diésel de 2.750 CV de potencia. Estos se encargan de impulsar cuatro generadores de 1.341 CV que mueven 16 motores de 375 CV cada uno. Alimentarlo es algo costoso, y es que tiene un gasto de combustible de 296 litros cada 100 kilómetros, por lo que su depósito es de 19.000 litros.

*Los Crawler Transporter 1 y 2 son originalmente de 1965, cuando el organismo aeroespacial presentó a la pareja como los encargados de transportar sus cohetes desde las plantas de ensamblaje hasta las plataformas de lanzamiento.*



**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

Te mostramos las últimas tendencias primavera/verano para triunfar como invitada en cualquier boda o evento

# La invitada perfecta

Moda.

Lo primero que debes tener en cuenta a la hora de seleccionar tu vestido es si en la invitación se da algún tipo de indicación acerca del protocolo a seguir. Si no es así ten en cuenta estos criterios generales:

## Cómo vestir para una boda de día

Si vas a acudir a una celebración de día, debes saber que el protocolo es claro a este respecto, las invitadas de boda, bautizos o comuniones deberán llevar vestidos cortos o midi. Los looks con pantalones o monos también están permitidos, además son una elección perfecta para las que quieren un estilismo más especial. Si te apetece ponerte un vestido largo, guárdalo para otra ocasión pues están reservados para madrinas, testigos y damas de honor.

Para este tipo de ceremonias puedes apostar por los vestidos y looks de invitada con estampados florales o los colores pastel.

En cuanto a los complementos, en los looks de invitada de día podrás echar mano de tocados, pamelas y sombreros, perfectos para los eventos diurnos.

## Cómo vestir para una boda de tarde o de noche

Las bodas de tarde que se alargan hasta la cena y la posterior fiesta son la ocasión perfecta para los vestidos largos de invitada. Los vestidos largos más especiales y las texturas más lujosas se convierten en las protagonistas de la ceremonia, así como los looks de dos piezas y los pantalones palazzo con chaquetas. Como complementos, aquí puedes optar por tocados, diademas y pasadores a juego con tu look



de invitada. Los bolsos de mano tipo cartera y las sandalias de tiras o los peep toe también son una elección acertada para los looks de invitada de noche.

## Escoger el color

Las tendencias de este año apuestan por los looks monocolor, los estampados y combinaciones cromáticas brillarán por su ausencia así como los estilismos en colores pastel.

**Azul:** el gran ganador para los looks de invitada de este año en todas sus tonalidades. Todos los azules son bienvenidos esta primavera/verano 2023.

**Rosa:** Es un color ideal para bodas de primavera y verano, divertido y favorecedor es uno de los tonos a los que más recurren las invitadas. Esta temporada la tonalidad triunfadora es el rosa chicle. A la hora de llevarlo a un evento, acepta tanto detalles en negro o dorado, como looks monocolor.

**Verde:** Otro color que triunfa sin duda este año es el verde en cualquiera de sus versiones. La clave de uso está en apostar por el monocolor y aquellas tonalidades más enérgicas y vibrantes. También se puede romper un poco el look introduciendo un toque de color a través de un complemento de un tinte opuesto, como el rosa o el azul.

**Morado:** El favorito para las bodas de noche, este año combinado con toques metalizados.

**Rojo:** Uno de los colores más utilizados por las invitadas de boda, no pasa de moda y este año vuelve a teñir todo tipo de piezas.

**Amarillo:** Aunque es un color arriesgado con el que no todo el mundo se atreve, este año está de plena tendencia.

A la hora de elegir el color de tu

vestido ten en cuenta que es importante elegir colores que se adapten a la ocasión y reflejen la importancia del evento, con los que además te sientas cómoda y favorecida.

En cuanto al negro, no es un color que esté prohibido por protocolo, pero dado que una boda es una cita que se vive con alegría, tampoco sería el tono más adecuado. El blanco es un color reservado para la novia y no debe ser utilizado por los invitados. En general, se recomienda evitar tonos muy claros o parecidos al blanco.

## Cómo vestir para boda: tendencias 2023

Este año las tendencias de looks de invitada se abren para todos los

gustos, desde los vestidos más sobrios y sencillos, hasta opciones atrevidas donde destacan los detalles en formato oversize.

**El satén pisa fuerte:** se caracteriza por su refinamiento y elegancia, junto con lo favorecedor que resulta. Esta temporada los tejidos satinados se han convertido en el conjunto predilecto, cada vez es más normal ver a una invitada con un look de dos piezas satinadas, usando blusas, faldas o monos. Toda esta gama, y sus derivados en estampados y monocolor, han hecho del atuendo un recurso perfecto para una boda de noche.

**Las asimetrías:** presentes desde hace varias temporadas, la asimetría se ha convertido en una de las principales apuestas para los looks de boda. Los escotes asimétricos en vestidos, tops y monos se han convertido en una preferencia muy aclamada en épocas con temperaturas más cálidas. Además, es una pieza perfecta tanto para un outfit de día como de noche.

**Flores en 3D:** se han convertido en el adorno estrella para las celebraciones este año. Este adorno ha llegado a escotes, hombros o solapas de camisas; sin embargo, el collar tipo choker son el recurso estilístico más empleado por las invitadas.

**Las plumas:** Este detalle se convierte en uno de los elementos más recurridos en las celebraciones nupciales para este 2023. Diversas marcas se apuntan a esta tendencia con sus nuevas colecciones. Destacan las mangas ribeteadas, los tops de marabú, o los vestidos que incluyen decoraciones de plumas en escote o bajos.



Permítete dar paseos en donde estes en contacto con la naturaleza, respira profundo, llenando tus pulmones de aire puro

# Deja de estar triste, estamos en primavera!!!

Por Tatiana Benítez.

Ya estamos en primavera, llega el sol, el calorcito, y con ello vamos dejando atrás esos días de la eterna lluvia y el frío... ya está aquí la estación de la felicidad. La primavera, es la época del año donde podemos renovarnos, así como los árboles que ahora empiezan a florecer.

Pero porqué la primavera es la estación del año donde nos podemos llegar a sentir más felices, son varios los factores que han permitido asegurar que esto podría ser cierto. Algunos de ellos, es que, en primavera, aumenta la temperatura y eso, por lo general, nos gusta. También los días se hacen más largos, con más horas de luz, permitiéndonos hacer más actividades y con la sensación de estar menos cansados. Florecen las plantas y renacen los árboles, y esto estimula nuestros sentidos, a los humanos, por lo general nos gusta el color, el brillo, y sin darnos cuenta, todo esto nos aporta felicidad, ante el gris y los colores oscuros frecuentes en el invierno.

## ¿Sabías que el sol es la clave para la felicidad?

Con la llegada de la primavera, llega el sol, el calor y más horas de luz, en la primavera, renacen las esperanzas, mejora nuestro estado de ánimo y, por tanto, podemos llegar a sentirnos más felices. No dejes que las preocupaciones del día a día te impidan conectarte con la alegría primaveral, así que vamos a sacarle el mayor provecho posible, te sugiero cinco actividades que te recargarán las pilas, llenando tu vida de todas y las mejores energías positivas.

### 1. Salir al aire libre.

Permítete dar paseos en donde estes en contacto con la naturaleza, respira profundo, llenando tus pulmones de aire puro, recibe esos rayos de sol cargado de vitamina D, para nadie es un secreto que la luz natural nos hace sentir mejor, más felices y optimistas porque nos recarga de vitalidad, y esto es debido a que, al estar en contacto con la naturaleza, te ayudará a producir endorfinas de forma natural y con ella, fortalecerás tu sistema inmune, debido a que reduces el estrés emocional.

### 2. Date algún capricho

Cómprate algo que te guste, sin un motivo especial, simplemente porque tú lo vales, ve a un festival de música, comparte con tus amigos, sal y disfruta de la vida, disfruta de las risas, de la compañía, de una buena comida, desconecta un poco del estrés del trabajo, del día a día. Tú solo di sí a la vida, sí a las ganas de disfrutar.

### 3. Haz una limpieza profunda

Así como en primavera renacen los árboles, florecen las plantas y se renueva todo, del mismo modo, saca de tu vida y de tu hogar, todo cuanto ya no usas, renueva tu energía, elimina de tu mundo los malos recuerdos, objetos que ya no te aportan nada positivo, llena tu casa de color, de alegría, ordena todo y coloca plantas, enciende un incienso o usa aceites esenciales que te aportarán mucho bienestar, relajándote y armonizando tu mundo.

### 4. Relájate

Pon en práctica actividades que

mantengan tu mente relajada, eliminando pensamientos recurrentes o autodestructivos, puedes comenzar a hacer algún deporte, hacer yoga, meditaciones activas. Estas actividades te permitirán estar en contacto contigo mismo, al tiempo que vas produciendo la hormona de la felicidad: la serotonina. Junto con una alimentación equilibrada, la práctica de algún deporte más allá de eliminar tensiones, también te ayudará a mejorar tu autoestima y previene enfermedades. Anímate, que todo son ventajas.

### 5. Cuidate de ti mismo

Para ello aprende a conocerte, conoce lo que te gusta, establece metas a corto y largo plazo, y ve a por ello, trabaja en función a alcanzarlas de manera constante. Cada vez que alcanzas una meta, desarrollas el sentido del logro y la motivación. Mientras vas transitando por el

camino hacia tus metas, ve manejando los niveles de estrés y los pensamientos negativos, para ello, practica la gratitud y cultiva las relaciones positivas. Dedicar cada día algunos minutos para pensar en algo o alguien por el que estes realmente agradecido, enfoca tu atención en tus logros, en las cosas y personas que están ahí a tu lado, y no en lo que no tienes o no hayas logrado aún.

Como has podido leer, esta primavera te brinda un sinfín de actividades para ir a lo más profundo de tu interior, conectando contigo mismo y dándole paso a la mejor versión de ti, una versión con una alta autoestima, viviendo a profundidad tu bienestar físico, mental y emocional. Si decides vivir a plenitud, aprovechando todo lo que la vida te ofrece, dejarás de vivir en piloto automático, que es

la consecuencia de la rutina y el agobio del día a día. En esta primavera ha llegado el momento de activarse y comprender que nada puede ser siendo igual.

Aprovecha esta primavera, para sembrar en tu propio jardín, para florecer a todos los sueños y metas que tengas pendiente de hacer, y recuerda que para ello es muy importante tener claros los nuevos objetivos y cuidarlos con mimo y paciencia. Se trata de visualizar los retos, proyectos y cambios que queremos instalar en nuestras vidas como diminutas plantas que quieren crecer.

Finalmente, la felicidad es un proceso que se va dando día a día, que conlleva tiempo y esfuerzo de nuestra parte, pero vivir haciendo lo que nos hemos propuesto, te llevará a tener una vida mucho más equilibrada y sobre todo más feliz.



gratuito

**as mariñas**

tu periódico comarcal

**distribución mensual y gratuita en**

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

Anúnciate llamando al 981 638 680 (de 9:00h a 13:00h) [640 298 499](https://www.whatsapp.com/channel/00299640298499)  
info@verdemarediciones.com

**¡hazte ver!**

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

www.verdemarediciones.com



Los toldos en terrazas, ventanas o balcones, protegen la vivienda del sol, del calor y del exceso de claridad en determinadas épocas del año

## Toldos en terrazas, ventanas o balcones, la mejor opción para este verano

Leroy Merlin.

Con la llegada del buen tiempo apetece disfrutar de nuestras terrazas y jardines, por eso cada vez más nos preocupamos de acondicionar un espacio exterior para comidas o cenas al aire libre.

Haciéndote con unos toldos para tu casa podrás disfrutar al máximo de tu jardín o terraza resguardándote de los rayos solares y las miradas indiscretas.

Para elegir el toldo más adecuado debes tener en cuenta distintos factores, el lugar donde lo vas a colocar, el tipo de toldo que mejor encaja con tu tipo de vivienda y, por supuesto, las distintas telas y colores existentes.

Los toldos extensibles son toldos enrollables y de brazos extensibles, que pueden alcanzar hasta una inclinación de 90 grados consiguiendo así una gran precisión y estabilidad. El toldo se queda recogido de tal manera que ahorra espacio en la fachada.

Es el toldo ideal para balcones, terrazas, patios, jardines y locales comerciales. Puede fabricarse en grandes dimensiones y tiene buena estabilidad. Sus ventajas radican en que cubre amplias extensiones y en que ofrecen muy buena ventilación.

Estos toldos de brazo extensible pueden llevar led incorporado para iluminar la zona de debajo del toldo, un plus muy práctico y atractivo.

Todos los toldos pueden tener una estructura sin cofre o con cofre.

### Sin cofre:

El mecanismo y la tela quedan expuestos a la intemperie. Es una solución básica y asequible. En este caso, se recomienda que, durante los meses de menos uso, se proteja con una funda.

### Con cofre:

Cuando el toldo está totalmente recogido, tanto el armazón (brazos articulados) como la tela se quedan guardados. Así quedan protegidos de las inclemencias del tiempo y



En los toldos para terraza, además de con o sin cofre, se puede elegir una tercera opción que es con semicofre.

esto le proporciona una mayor durabilidad al toldo. Por ello se recomienda su uso en orientaciones expuestas y en zonas climáticas más frías y con lluvia. Es una opción discreta y muy estética.

En los toldos para terraza, además de con o sin cofre, se puede elegir una tercera opción que es con semicofre, una vez recogido, la tela queda protegida, sólo queda expuesto a la intemperie el faldón o remate final del toldo en caso de que lo tenga y los brazos quedan recogidos bajo el semicofre (pero no en su interior).

Es importante que elijas toldos con tela acrílica, ya que tiene una protección del 60% de los rayos UV, o una tela microperforada que permite que el aire la atraviese de forma continua.

### Sistemas de funcionamiento de los toldos, pueden ser manuales o motorizados

El manual es ideal para toldos pequeños y medianos que no necesite esfuerzo para abrir o cerrar. Es el tipo de apertura más económico. El motorizado es el sistema más

comodo pues puedes regular la velocidad de recogida de la tela y se puede accionar mediante interruptor en la pared o mediante mando a distancia. En caso de optar por un modelo motorizado, debes saber que se les pueden añadir unos sensores de viento, sol y lluvia que se encargan de plegar el toldo automáticamente en caso de viento o lluvia, y lo despliega en caso de sol. Existe una gama muy amplia de toldos con medida estándar. Una solución que se adapta a la mayoría de los huecos, ya que están disponibles desde los 2,5 m hasta los 6 m en intervalos de 0,5 m. Además de estar disponibles en distintos colores de estructura y tela, calidades...

Si necesitas un toldo de medidas especiales disponemos de un configurador de toldos de a medida a través del cual podrás diseñar de



forma personalizada tu toldo y comprarlo sin moverte de casa.

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



El precio medio de una reforma parcial oscila entre los 300 y 350 euros/m<sup>2</sup>. y puede llegar a los 650 euros/m<sup>2</sup>. si se trata de una reforma total

# Reformas en el hogar: cuánto cuestan y cuánto se revaloriza la vivienda

Redacción.

Reformar una vivienda (parcial o integralmente) es una de las opciones más utilizadas por muchas familias para dar una segunda vida a su hogar. También lo es para aquellas personas que quieren vender su casa y buscan aumentar su valor. Ahora bien, en este caso hay que tener en cuenta que el porcentaje de revalorización dependerá de la ubicación en la que se encuentre el inmueble y de las obras de mejora que se lleven a cabo.

En promedio, una vivienda ubicada en Madrid en la que se ha realizado una reforma integral vale un 35% más que una sin reformar. El porcentaje se eleva al 42% en Barcelona, según un estudio realizado por Casavo y Gevalt. Así las cosas, existe una diferencia media de 958 euros/m<sup>2</sup> entre una casa completamente reformada y una sin reformar en la capital, mientras que en la Ciudad Condal asciende a 1.161 euros/m<sup>2</sup>.

En el caso de las reformas parciales (aquellas que no conlleven una modificación estructural de la vivien-

da), la diferencia puede alcanzar los 438 euros/m<sup>2</sup> en Madrid y los 528 euros/m<sup>2</sup> en Barcelona. Esto implica un aumento del valor del 16% y el 19%, respectivamente.

### Cuánto cuesta?

El precio medio de una reforma parcial oscila entre los 300 y 350 euros/m<sup>2</sup>, y alcanza entre 600-650 euros/m<sup>2</sup> (más IVA) cuando se trata de una reforma integral. Con estos datos, podemos deducir que la rentabilidad media de la realización de un proceso de reforma integral se sitúa en 511 euros/m<sup>2</sup> en el caso de Barcelona, y de 308 euros/m<sup>2</sup> en Madrid, el equivalente a un 47% y un 79% de la inversión, respectivamente.

En cuanto a las reformas parciales, este porcentaje es algo inferior, puesto que los inversores de la localidad catalana obtendrían una rentabilidad de 178 euros/m<sup>2</sup> (51%) mientras que en la capital española sería de 88 euros/m<sup>2</sup> (25%).

### Obra nueva

El informe realizado por Casavo y Gevalt también especifica que una



vivienda completamente reformada sigue teniendo un valor inferior a una de obra nueva, con un porcentaje medio que asciende al 4% en Madrid y al 7% en Barcelona. Esta cifra se incrementa hasta el 18% en el caso de viviendas nuevas y rehabilitadas íntegramente son Sant Andreu (Eficiencia energética de la ciudad condal. En el caso de Si analizamos las diferencias respecto a las viviendas parcialmente reformadas, observamos como se sitúa como una tendencia en más significativa, del 41% y del 35% respectivamente. Sin embargo, el estudio revela que en algunos distritos de Madrid, tanto Centro como Baenstante crecimiento en los mercados de Madrid y Barcelona. En concreto, la sostenibilidad de una vivienda se está convirtiendo en una característica determinante del valor de una vivienda. Por esto, las viviendas con sólo una rehabilitación parcial están más a menudo el 75% del parque inmobiliario de la Unión Europea ineficiente desde el punto de vista energético, las compañías especializadas en rehabilitación de edificios pueden aumentar hasta en un 60% la eficiencia energética de los inmuebles.

La renovación en clave sostenible del parque inmobiliario español se sitúa como una tendencia en constante crecimiento en Madrid y Barcelona. La renovación en clave sostenible del parque inmobiliario español se sitúa como una tendencia en constante crecimiento en Madrid y Barcelona. La renovación en clave sostenible del parque inmobiliario español se sitúa como una tendencia en constante crecimiento en Madrid y Barcelona.



La renovación sostenible del parque inmobiliario español se sitúa como una tendencia en constante crecimiento en Madrid y Barcelona.





**MAMPAPLUS**

MAMPARAS DE DUCHA Y TENDALES A MEDIDA

[www.mampaplus.es](http://www.mampaplus.es)

Av. Finisterre 164, A Coruña  
981 145 528

Av. Rutis 1, Culleredo  
981 109 050



Los profesionales hablan cada vez más de “antiaging” dental, y explican la importancia de cuidar nuestra boca para tratar de rejuvenecer nuestra imagen

## ¿Puede una sonrisa bien cuidada hacer que parezcamos más jóvenes?



Redacción.

Tu sonrisa puede ser una gran delatora del paso del tiempo. Y es que solemos fijarnos en las arrugas de nuestro rostro, pero no siempre somos conscientes que la sonrisa es otra de las zonas que puede revelar la edad que tenemos e, incluso, si no está cuidada suma más años al rostro. “Unas encías envejecidas y unos dientes decolorados pueden restar juventud al rostro, ya que son factores que denotan el paso del tiempo”, comenta la Doctora Patricia Palma Maldonado.

### Factores que envejecen la sonrisa

Hay, en opinión de la experta, tres factores que pueden influir en que nuestra sonrisa se muestre más envejecida: el color, la alineación y la estructura dental. “Una dentadura manchada y amarillenta con desgaste en las piezas dentales, sumado a un color pálido en las encías, son los factores que más afectan a la sonrisa”, comenta.

### ¿Y cuáles son las causas principales que influyen?

“Los principales motivos por los que se le suman años a nuestra dentadura están provocados por el estilo de vida que llevamos”. Así, la doctora hace mención a un gran enemigo de nuestra dentadura: el estrés. “El estrés diario puede originar ciertos hábitos como el bruxismo, muy dañino para la estructura de los dientes. La alimentación alta en azúcares o hábitos nocivos como fumar o las bebidas alcohólicas son también desencadenantes de la decoloración de los dientes”, añade.

Además, como decíamos, la alineación de los dientes y la forma de la sonrisa son otros de los elementos que pueden revelar la edad. “Existen tres morfologías dentales diferentes. La mordida tipo I es una dentadura con una oclusión perfecta por lo que no existiría ningún problema. Sin embargo, en el tipo II, el maxilar superior está más adelantado de lo normal con respecto al maxilar inferior, y en el III, hablamos de una mordida

invertida”, nos detalla. ¿Qué sucede cuando va pasando el tiempo? “Las morfologías se acentúan y en las personas con estructura tipo II y III, esto puede provocar sumar años al rostro”, comenta la especialista.

Toca buscar soluciones que nos ayuden a revertir este problema. Y los expertos en salud y estética dental no dudan en ofrecer cada vez más opciones para volver a rejuvenecer el rostro a través de la sonrisa. “El tratamiento de diseño de sonrisa se trata de una serie de procesos que contribuyen al cambio de color, alineación, exposición del diente, tamaño y forma, para mejorar la estética dental. Su resultado es muy efectivo ya que es un proceso que se realiza median- tetratamientos indoloros que buscan una armonía en la sonrisa sin olvidar la funcionalidad, todo esto de forma personalizada, según las necesidades del paciente, y que se diseña en base a los patrones faciales de este”, indica la odontóloga.

“A través de nuestra tecnología tomamos fotos extra e intraorales con las que medimos las proporciones y forma del rostro para saber qué tipos de dientes le dan mejor aspecto a la cara y cuáles son los factores en los que debemos trabajar. Gracias al escáner intraoral 3D tomamos registros de los dientes desde diferentes ángulos y gracias a ella podemos probar cómo sería su estética con otras piezas dentales diferentes, tomar anotaciones o trazar líneas de la sonrisa para conseguir aquel diseño con el que la persona se siente más a gusto”, nos cuenta la doctora.

Mientras, en el Instituto Profesor Sada cuentan también con un programa para conseguir, en este caso en tan solo una sesión, lucir una sonrisa deslumbrante con efecto antiaging, con su tratamiento Flash Smile, un programa exprés no invasivo basado en tres técnicas: limpieza con ultrasonidos, contorneado estético dental y blanqueamiento.

La ampliación de servicios del SNS sería una solución a las desigualdades económicas de acceso al odontólogo

## Una Odontología universal exige elevar el gasto sanitario al 8,5% del PIB



Redacción.

La alta prevalencia de las enfermedades de la boca y los dientes, sobre todo entre los niveles socioeconómicos más bajos, hace que universalizar la salud bucodental sea una opción que explorar, a la par que una inversión económica. Incluir el odontólogo en el Sistema Nacional de Salud (SNS) elevaría el gasto sanitario público hasta el 8,5 por ciento del Producto Interior Bruto (PIB), según una nueva investigación española. Este estudio señala que esta ampliación de servicios apenas supondría un aumento del 0,48 por ciento sobre el PIB, que se sitúa en la actualidad en un 8 % del PIB.

El estudio sobre el coste presupuestario de universalizar la salud bucodental en España ha sido publicado en Gaceta Sanitaria y de la que se hace eco Science. Los autores de la investigación son Alberto Montero-Soler, del departamento de Hacienda Pública, Política Económica y Economía Política (Universidad de Málaga), y Fernando Ignacio Sánchez-Martínez, del departamento de Economía Aplicada (Universidad de Murcia).

### Impacto de la crisis en la salud bucodental

Estos autores señalan que hubo un “aumento” significativo “de la desigualdad en España en necesidades dentales no cubiertas entre 2007 y 2017”, por lo que la crisis económica ha dejado una gran huella en las personas con menos recursos y

problemas bucales. La recesión “tuvo un impacto apreciable tanto en las necesidades insatisfechas como en la desigualdad en que estas se distribuyen, incrementándose su sensibilidad a la capacidad de pago de la población y a la situación de desempleo”, afirman.

Por otra parte, estos investigadores indican que el hecho de que estas enfermedades sean prevenibles es un punto a favor de aumentar los servicios. También consideran “las patologías dentales” como un “grave problema de salud pública”.

El objetivo de Montero-Soler y Sánchez-Martínez era “realizar una aproximación a una estimación de la repercusión que tendría sobre el gasto público sanitario una ampliación de la cartera de prestaciones en salud bucodental que cubriera la mayor parte de los tratamientos terapéuticos que sufragan actualmente las personas de forma privada”, explican.

Para llegar a la conclusión de que se necesitaría un incremento del gasto público que alcanzaría unos 5.345 millones de euros (aunque también han hecho otros escenarios con diferentes grados de copago para financiar la salud bucodental en España), los autores estimaron “parte del nivel de gasto en servicios odontológicos del Sistema de Cuentas de Salud del año 2020 y se asume el dato de incremento de la demanda ante la universalización de los servicios extraído de un estudio de RAND”, indican en la investigación. El estudio RAND es un experimento que se realizó en Estados Unidos en 1970 por la Rand Corporation, en el que se estimaba que el uso de determinados servicios aumentaría un 46 por ciento si fueran públicos.



**Dr. Insua  
Brandariz**  
CLÍNICA DENTAL

**981 67 35 65**  
[www.clinicainsua.es](http://www.clinicainsua.es)

C - 15 - 004572

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

Especializados en  
Cirugía Oral,  
Periodoncia e  
Implantología

**Deportivo 0 - Alcorcón 0**

Partido espeso y sin ideas con llegadas basadas en individualidades más que por una idea de fútbol

# El Deportivo vuelve a fallar en otra 'final'

Redacción.

El Depor debía sumar tres puntos clave. Debía convencer a sus aficionados. Debía dar un golpe en la mesa para que los rivales viesen que los cortesés eran los candidatos. Pero volvió a fallar. Los deportistas empezaron mal, con grandes pérdidas y peligrosas para favorecer las contras y las transiciones del Alcorcón. Chiki probó a Mackay. El Depor no carburaba. Jugadas deslavazadas que no llegaba al único delantero que alineó Oscar Cano: Lucas Pérez.

El Alcorcón venía a Riazor con los deberes bien finiquitados. Cortaba las virtudes del cuadro gallego. Mosquera crecía en cada balón que tocaba y Javi Lara era el futbolista más desequilibrante de los 22 en el campo. Riazor estaba soportando un juego muy pobre del Deportivo. Estaba intentando ver algún brote verde pero la realidad es que el cuadro de Oscar Cano cada día juega peor y cada día es más previsible.

El Alcorcón reafirmó su idea inicial, presionó en ese medio campo en el que fue superior y refrescó las bandas con un gran Ernesto y con un Addai que volvió loco a



Villares. El Depor no logra enlazar más de tres victorias seguidas y firma un año con muchas dudas y sólo el ansiado ascenso podría borrar todos los errores que está cometiendo y cada día empeora sus números y sus sensaciones.

**Oscar Cano**

«Quedar primeros se nos ha puesto

imposible». Un entrenador «derrotado», un empate en Riazor es una derrota moral, en sala de prensa, que volvió a sacar de la chistera el «conejito» de que pudimos ganar si entrara este u otro disparo, aunque estos eran con escopeta de feria. Los aficionados desde las gradas de Riazor pidieron la dimisión del entrenador. Oscar Cano en ruedas de prensa marea con su

agotador discurso, de igual manera que marea su fútbol, como hoy en Riazor.

El entrenador aseguró tras el partido que el equipo jugó una buena segunda parte y cree que mereció la victoria. «En la segunda parte fuimos merecedores de la victoria. Tuvimos una de Max, una de Lucas y otra de Soriano, creo que fuimos superiores». Para el técnico es un palo no haber ganado los tres puntos. «Quedar primeros se nos ha puesto prácticamente imposible». Óscar Cano dimisión!!!! La coral de Riazor dictó sentencia después de que Cano haya quitado a Soriano y Rubén Díez y dando entrada a Svensson y Saverio.

**Antonio Couceiro**

Ahora es cuando el presidente Antonio Couceiro debe hablar, previamente tiene que leer el guion y no equivocarse, para calmar a la afición que comienza a preocuparse.



## Fallece Arsenio Iglesias, leyenda del deportivismo

Arsenio Iglesias Pardo (Arteixo, A Coruña, 24 de diciembre de 1930), el personaje con mayor influencia directa en el terreno de juego en los 116 años de historia del RC Deportivo, falleció el viernes 5 de mayo a los 92 años de edad.

Arsenio es uno de los personajes más notables de la centenaria historia deportivista, vinculado al Club como jugador y entrenador, en distintas etapas, durante un cuarto de siglo.

El arteixán es el entrenador que más partidos oficiales dirigió al Dépor (568) y el técnico que llevó al Club a conquistar su primera Copa del Rey en 1995. Arsenio estuvo un cuarto de siglo vinculado de manera directa al RC Deportivo, como jugador del Fabril y del CD Juvenil, como entrenador del Fabril y como técnico del primer equipo. Con un total de 714 partidos oficiales con el primer equipo, como entrenador y como jugador, es el personaje con mayor influencia directa en el terreno de juego a lo largo de estos 116 años.





**Instalación GRATIS**

Garantía 3 Años

**Robot cortacésped Gardena Sileno**  
Mínimo 450m<sup>2</sup>  
REF: 82957126

★★★★★ 4,5/5

**749€**

Cómpralo ya





Garantía 3 Años

Motor: HONDA

**Cortacésped gasolina STERWINS PLM1-46H145.Acc**  
46cm ancho corte  
REF: 81989296

★★★★★ 4,7/5

**379€**

Cómpralo ya





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

Visita nuestra página web:  
[www.leroymerlin.es](http://www.leroymerlin.es)





El pasado 21 y 22 de abril se celebró, como todos los años, la primera prueba del Torneo Benéfico organizado por la Peña Glu-Glu a favor de Adaceco

# Torneo Benéfico organizado por la Peña Glu-Glu a favor de Adaceco

Redacción.

Pese al mal tiempo que nos acompañó participaron cerca de 80 jugadores. La segunda prueba se celebrará el 27 de mayo en Montealegre y el 17 y 18 de junio finalizará el circuito en el Hércules Club de Golf. Se repartieron premios por categorías y al mejor approach en los hoyos 1 y 10. A todos los jugadores se les obsequió con un Kit de Bienvenida. Al finalizar la entrega de premios a los ganadores se realizó un amplio sorteo de regalos.



Juan Arturo - Campeón Scratch.



Francisco Pita - Romero Caamaño - Campeón 1ª Categoría.

### Clasificación Scratch:

- 1º Juan Arturo Iglesias Vázquez, 31 pts.
- 2º Fernando Bouza Crego, 31 pts.
- 3º Francisco Pita - Romero Caamaño, 30 pts.
- 4º José M. Fantova Rodríguez 30 pts.
- 5º Adrián Soto Veiga, 27 pts.

### Clasificación

#### 1ª Categoría:

- 1º Francisco Pita - Romero Caamaño, 38 pts.
- 2º Miguel Maiz Vázquez, 38 pts.
- 3º José Manuel Piñeiro Balay 37 pts.
- 4º Fernando Bouza Crego 36 pts.
- 5º Adrián Soto Veiga, 36 pts.

### Clasificación

#### 2ª Categoría:

- 1º Mario Fernández González 42 pts.
- 2º Marcial Pita Seco, 36 pts.
- 3º José Manuel Dopico Dopico, 36 pts.
- 4º Patricio Aguilar Cavanillas 35 pts.
- 5º Mª Asunción García Gallego, 33 pts.



Mario Fernández González.

### Clasificación Senior

- 1º Francisco Pita - Romero Caamaño, 38 pts.
- 2º Miguel Maiz Vázquez 38 pts.
- 3º José Manuel Piñeiro Balay 37 pts.
- 4º Fernando Bouza Crego 36 pts.
- 5º Marcial Pita Seco 36 pts.

### Clasificación Damas

- 1º Mª Asunción García Gallego, 33 pts.
- 2º Mª Teresa Álvarez Fuentes 28 pts.
- 3º Teresa Abril Álvarez 25 pts.
- 4º Marisol Iglesias González 23 pts.
- 5º Margarita González Dios 17 pts.

### Mejor Approach:

Manuel Villadoniga Amor



Ibiza está acogiendo estos días los Mundiales Multideporte, entre los cuales se encontraba el Mundial de Acuación, que el triatleta gallego venía preparando

## Cristian Fernández, del Inforhouse de Santiago, Campeón del Mundo de Acuación

Redacción.

Bajo las distancias de 1.000 m de natación y 5 km. de carrera a pie, se dió la salida de este Campeonato del Mundo. Cincuenta y cinco eran los participantes en la salida élite masculina, entre los cuales había deportistas élite, sub 23 y junior.

Cristian Fernández, del Inforhouse de Santiago, ya había obtenido medalla en los Europeos de Bilbao-Bizkaia y tomaba la salida con las fuerzas suficientes como para colocarse en cabeza la natación e irse en solitario al ponerse a correr.

Finalmente, primer puesto para él, seguido por los británicos Chris Perham y Jimmy Lund, quienes llegaron a 4 y 9 segundos respectivamente del vencedor.



## Carlota Rodríguez, oro en el Nacional infantil de judo

El judo coruñés consiguió un gran éxito en el Campeonato de España escolar celebrado en Madrid. El Judo Hércules consiguió una medalla de oro protagonizada por Carlota Rodríguez y otra de plata obtenida por Álex Carral, pero también dos quintos y dos séptimos puestos.

Esto significa que parte de los mejores especialistas nacionales en las categorías cadete e infantil pertenecen a un mismo club, el dirigido por Eduardo Carballeira, que se mostró muy orgulloso por el trabajo duro de sus pupilos, pero también de todos los profesores y de las familias.

Carlota Rodríguez fue la que mejor resultado consiguió de toda la delegación coruñesa al subirse a lo más alto del podio a recoger la medalla de oro infantil en la categoría de menos

de 44 kilos. La representante del Hércules realizó una gran competición. Con mucha superioridad fue imponiéndose a todas sus rivales durante las primeras rondas hasta plantarse en la final.

El combate por el título fue mucho más complicado, ante una judoka que tenía muy bien estudiados sus movimientos. Pese a ello, la coruñesa realizó una técnica de barrido que le sirvió para conquistar la medalla de oro que celebró con alegría en brazos de su entrenador.

Álex Carral, por su parte, también tuvo una competición en la categoría de menos de 38 kilos muy seria en la que fue deshaciéndose uno a uno de sus rivales, pero en el último combate, en la final, se topó con un rival que supo frenar bien sus ataques y que no le dio opción de respuesta.

## Hockey Hierba - XVIII Campeonato de España cadete masculino

Buen estreno del cadete masculina en la primera participación de un equipo de Escola Hockey A Coruña en competición nacional de hockey hierba.

Tercer puesto final en un sector duro y en el que los chicos supieron sobreponerse a las dos primeras derrotas 9-0 contra el Grupo Covadonga de Gijón, y 6-1 ante Hocquet

de Madrid, y victoria final por 7-2 al San Vicente de Alicante, siendo los goles de Escola de Adrian Núñez (2) Aldán (2), Adrian Seco (1), Iván (1) y Andres (1). Por San Vicente, marcaron Alvaro (1) y Alvaro Lazaro (1)

Sector que solo el primer clasificado conseguía puesto para el Campeonato de España.





# FÁCIL

ESTE MES, SE VÉS CUN AMIGO,

# SÓ PAGA UN ENTRENA GRATIS

Dispoñible ata fin de Maio de 2023 / prazos limitados / o parella ten que incluir a un novo socio

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@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.com)

Dentro de los límites del espacio del que disponemos, todos los meses irá contestando sus dudas intentando de esta manera aconsejarles para buscar la mejor solución a los problemas que le vayan planteando

**Su consulta jurídica y laboral ahora será gratuita, personalizada y confidencial**



Redacción.

### Consulta 1:

Gracias por vuestra atención. Mi caso sucedió en 2019. Me despidieron del trabajo como improcedente y me pagaron una indemnización. Hice la declaración ayudado por el personal de Hacienda y ahora acabo de recibir una notificación de agencia tributaria que me indica que para declarar la exención de las indemnizaciones por despido será necesario que el reconocimiento de la improcedencia del despido se produzca en el acto de conciliación ante el Servicio de Mediación, Arbitraje y Conciliación (SMAC) o bien mediante resolución judicial. ¿Puede hacer todavía la cita en el SMAC? ¿Por qué no informaron de esto los funcionarios de Hacienda?

### Estimado cliente

En efecto la Ley del Impuesto de

la Renta de las Personas Físicas establece que la exención en la tributación de los rendimientos provenientes de indemnizaciones por despido, tiene que cumplir esencialmente dos requisitos. En primer lugar, como usted me indica, haber sido aprobados en virtud de una sentencia judicial o bien de un acto conciliatorio en el SMAC. El segundo de los requisitos es que la indemnización alcanzada por acuerdo o bien por sentencia judicial no supere el límite legal establecido. Es muy habitual para aplicar la referida exención que las partes aunque hayan llegado a un acuerdo convengan en la realización de un acto conciliatorio ante dicho servicio. En caso de que no exista dicho acto la Agencia Tributaria puede perfectamente reclamar esos rendimientos como de trabajo y ordenar la tributación correspondiente por los mismos sin aplicar exención. A partir de ahí, si no hemos acordado esto en el SMAC no hay posibilidad de recurrir con éxito porque es lo que

establece la norma. Ahora ha transcurrido más de un año y es inviable que validen un SMAC fechado en el 2023. Los funcionarios de ayuda en la renta no son gestores especializados en materia fiscal ni un servicio personalizado, de ahí que se produzcan estas omisiones en ciertos temas.

Atentamente.

### Consulta 2:

Hola, me gustaría conocer cuántos meses tiene que dejar de pasar la pensión para poder quitarle la patria potestad al padre de mis hijas. Además también me gustaría informar que el padre está devolviendo a sus hijas con retraso (hasta en 3 días distintos), con respecto a los horarios del convenio regulador. Muchas gracias.

Estimado cliente

En relación a su consulta, no esta-

mos en un escenario de retirada de patria potestad. La ley no establece cuantos meses tiene que dejar de pasar la pensión un progenitor para que se le pueda extinguir la patria potestad. No es sólo una cuestión de pagar o no pagar la pensión, sino que requiere un abandono absoluto del contacto con las menores y de las obligaciones paterno filiales.

Aunque pueda estar mucho tiempo sin pasar la pensión por ciertas razones, al no existir esa situación de abandono no estamos ante una posibilidad de extinguir la patria potestad, lo que requeriría años de abandono a todos los niveles. Además, deduzco de su información que hay contacto continuado paterno con las hijas.

Por otra parte, usted puede exigir que el régimen de visitas salvo circunstancia excepcional y sobrevenida se adapte rigurosamente al horario establecido en el Convenio Regulador aprobado.

Y si el padre hace caso omiso esto horario se le puede enviar un requerimiento y se podría incluso plantear una demanda ejecutiva para hacer cumplir convenio, incluso bajo apercibimiento de sanciones. Igualmente cabe reclamar mediante ejecución del convenio en vía civil o penal, el impago de la pensión.

Atentamente.

**EDUARDO LORENZO M.**

ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

[eduardolorenzoabogado@icacor.es](mailto:eduardolorenzoabogado@icacor.es)



Se califica como sedentarias aquellas actividades que las personas realizamos sentadas o tumbadas estando despiertas

# Cómo el sedentarismo ha multiplicado la caída del cabello

Redacción.

El confinamiento global vivido durante la pandemia ha puesto de manifiesto cómo una conducta sedentaria mantenida en el tiempo tiene consecuencias directas sobre la calvicie común. Avalado por recientes estudios internacionales, el Dr. Carlos Caballero, director médico de la nueva clínica Insparya de Marbella, apunta las causas y soluciones a este problema generalizado.

Se califica como sedentarias aquellas actividades que las personas realizamos sentadas o tumbadas estando despiertas, y que requieren un escaso gasto energético. Así, un estilo de vida sedentario es aquel en el que predomina la inactividad física, entendida por la ausencia de ejercicio deportivo, aunque este sea moderado.

Esta conducta ya es, de por sí, un riesgo para nuestra salud capilar, ya quedamos de percibir beneficios del deporte como la producción de serotonina que ayuda a combatir el estrés; la mayor oxigenación del cuero cabelludo que activa la circulación sanguínea favoreciendo el crecimiento de los folículos pilosos, y a eliminar las toxinas a través del cuero cabelludo, lo que contribuye a un correcto funcionamiento de los ciclos habituales de crecimiento y caída del pelo.

Pero, sobre todo, llevar una vida sedentaria posee unas complicaciones que agravan el estado de nuestra salud general, motivando patologías que también inciden en la caída del cabello. La principal es la de la obesidad, "un factor fundamental del síndrome metabólico, que deriva en riesgo cardiovascu-



Llevar una vida sedentaria posee unas complicaciones que agravan el estado de nuestra salud general.



lar. La obesidad va asociada a un exceso de grasa corporal que, en el caso del cabello, daña el folículo piloso, y esto determina que la regeneración del ciclo de crecimiento del pelo se deteriore, provocando su caída", explica el Dr. Carlos Caballero. Este fenómeno, como muestran los resultados de un reciente estudio llevado a cabo por la Facultad de Ciencias de la Salud de Barranquilla (Colombia), se ha

incrementado con motivo de la pandemia, ya que las restricciones de movilidad han multiplicado el sedentarismo y el sobrepeso de la población. "No es que la inactividad haya generado un nuevo tipo de alopecia", aclara el doctor, "sino que el eje sedentarismo - obesidad ha acelerado la alopecia en aquellas personas que ya tenían una predisposición genética a padecerla".

### Prevención y solución

Por tanto, además de una dieta equilibrada y baja en grasa, para evitar los factores de riesgo que causa la obesidad, es necesario combatir el sedentarismo practicando el ejercicio físico recomendado para cada tipo de persona y edad. En cualquier caso, la mejor solución pasa por consultar a un profesional. Este determinará el tratamiento más adecuado y detectará a tiempo el momento óptimo para practicar el injerto capilar, procedimiento más eficaz para combatir la calvicie.



Independientemente de nuestra edad hay rutinas que deberíamos incorporar en nuestro día a día

# Así debes cuidar tu piel dependiendo de tu edad



Redacción.

El correcto cuidado de la piel es uno de los temas que más nos preocupan a todos pero dependiendo de nuestra edad hay que poner cierta atención a factores que adquieren mayor importancia con el paso de los años.

Mantener una correcta higiene diaria, hidratar la piel por dentro, usar protección solar incluso en invierno, luchar contra el estrés y dormir lo suficiente son algunos de los tips más importantes para el cuidado de nuestra piel que a menudo solemos dejar desatender.

### Los 35: el momento de cuidarse

A esta edad la circulación de nuestra piel empeora y si no le prestamos la atención suficiente empezará a apagarse apareciendo los primeros signos de cansancio como las bolsas, las ojeras o las primeras líneas de expresión en el contorno de los ojos y la boca. Usar crema hidratante a diario,

incorporar el contorno de ojos a tu rutina de belleza o recurrir a la exfoliación eventualmente te ayudará a mantener un rostro joven y acorde con tu edad.

### A partir de los 40, consigue firmeza

Con la llegada de los 40 el paso del tiempo se va haciendo más evidente y un correcto tratamiento nos ayudará a conservar nuestra piel siempre perfecta. Para combatir estos primeros signos de la edad te recomendamos que recurras a cremas que incluyan retinol, péptidos y ácido hialurónico.

Estos activos ayudan a la renovación celular y la formación de colágeno y elastina para rellenar las arrugas desde el interior.

### A los 50, recupera la elasticidad

La llegada de la menopausia puede provocar una disminución del sebo teniendo como resultado una piel más seca y deshidratada.

## Peluquería y Barbeshop Marlene LG

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

624 252 997



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

881 304 843

Marlene.LG.Studio



El volumen se situó en 13.438 millones de euros, lo que supone un descenso del 15% interanual

## Las nuevas hipotecas viven su peor trimestre en tres años



Marzo cerró con nuevas hipotecas por valor de 5.340 millones.

Redacción.

El mercado hipotecario cerró el mes de marzo su peor trimestre desde el tercer trimestre de 2020 en términos de volumen de firma de hipotecas, según se desprende de los datos publicados por el Banco de España esta semana y consultados por la agencia Europa Press.

En concreto, los nuevos créditos para adquisición de vivienda concedidos durante el primer trimestre fueron de 13.438 millones de euros, lo que supone un descenso del 15% respecto al volumen concedido hace un año.

La generación de hipotecas no pudo compensar las amortizaciones, que alcanzaron los 19.197 millones de euros, por lo que el saldo vivo al cierre de marzo fue de 505.193 millones de euros. Esto se traduce en un descenso neto de la cartera hipotecaria española de 5.759 millones de euros respecto a los 510.957 millones de diciembre. El saldo vivo de las hipotecas es-

pañolas lleva ocho meses en contracción, alcanzando en marzo su peor nivel desde febrero de 2021. Además, la cartera todavía está lejos de los más de 650.000 millones que llegaron a alcanzar en 2010, en el marco de la crisis financiera y la burbuja inmobiliaria de aquellos años.

Marzo cerró con nuevas hipotecas por valor de 5.340 millones, lo que supone una mejora del 33,7% respecto al mes anterior (1.344 millones más en términos absolutos). Frente a marzo de 2022, el descenso fue del 17,8%. Por plazo de vencimiento en marzo, el grueso de las operaciones (46,3%) se firmaron con un plazo de vencimiento superior a 10 años, equivalente a 2.474 millones de euros, mientras que las hipotecas concedidas con vencimientos de entre 1 y 10 años se situaron en 1.494 millones de euros, el 28% del total. El 25,7% de las hipotecas concedidas se hicieron un plazo inferior a un año, situándose en 1.373 millones.

Pozuelo de Alarcón (Madrid) lidera las rebajas del IBI desde 2019, mientras Villareal (Castellón) encabeza las subidas. Reus y Girona son los que ejercen más presión fiscal

## Los municipios que más han subido y bajado el IBI en esta legislatura

Redacción.

Son muchos los ayuntamientos que han modificado el Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI) durante la última legislatura, un tributo que es la principal fuente de recaudación de las Administraciones Locales.

Según recuerda un estudio publicado por el Instituto de Estudios Económicos, basado en datos del Ministerio de Hacienda y Función Pública, este impuesto grava el valor de la titularidad y otros derechos reales que recaen sobre bienes inmuebles localizados en el municipio que recauda el tributo, y que constituye la figura más importante del sistema tributario español para las entidades locales, tanto desde el punto de vista recaudatorio como del número de contribuyentes afectados por el mismo. En 2020, por ejemplo, el IBI representó el 67% de la recaudación total de tributos locales.

El artículo 72 de la Ley Reguladora de las Haciendas Locales (LRHL) establece que, en el caso de bienes inmuebles urbanos, el tipo de gravamen mínimo y supletorio será del 0,4% cuando se trate de bienes inmuebles urbanos, mientras que el máximo será el 1,10%. No obstante, la normativa capacita a los ayuntamientos a incrementar los tipos máximos en algunas circunstancias, como por ejemplo en los municipios que son capital de provincia, aunque nunca puede superar el 1,3%.

### Los municipios que más han bajado el IBI desde 2019

En lo que va de legislatura, son muchas las localidades que, dentro de sus competencias, han decidido bajar o subir el IBI a sus contribuyentes.

Según el estudio, un total de nueve gobiernos municipales han reducido el tributo al menos un 10% entre

2019 y 2022, entre los que destacan los de Pozuelo de Alarcón (Madrid), Sagunto (Valencia), Santa Coloma de Gramenet (Barcelona) o Elda (Alicante), así como los ayuntamientos de grandes ciudades como Palma, Barcelona, Madrid, Santander y Oviedo. También han aplicado rebajas en el IBI, aunque más moderadas, los consistorios de capitales de provincia como Zaragoza, Ciudad Real, Badajoz, Guadalajara, Toledo, Córdoba o Huelva; y los de algunos de los principales enclaves turísticos de la costa, como Marbella, Gandía o Benidorm.

### Los municipios que más han subido el IBI desde 2019

Pero en estos últimos años también ha habido muchas localidades que han aplicado incrementos al IBI. En este caso, encontramos ocho ejemplos de subidas de dos dígitos: los de Villareal (Castellón), Mataró (Barcelona), Mollet del Vallés (Barcelona), Reus (Tarragona), Leganés (Madrid), Girona, San Sebastián de los Reyes (Madrid) y Coslada (Madrid).

En la lista de mayores aumentos del IBI a los contribuyentes desde 2019 también se encuentran otras capitales como Ávila, Cáceres, Soria, Lleida, Murcia y Jaén; y una tercera parte del ranking está compuesto por municipios de la provincia de Barcelona



En la lista de mayores aumentos del IBI a los contribuyentes también se encuentran otras capitales como Ávila, Cáceres, Soria, Lleida, Murcia y Jaén.



**SUMINISTROS CASTRO**

Materiales de construcción, cerámicas y saneamiento.

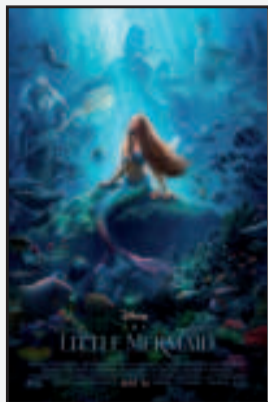
Almacén: 722 486 777  
Polígono La Barcala nave 9, El Temple, Cambre

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:** The Little Mermaid

**Dirección:** Rob Marshall  
**Guión:** Jane Goldman, David Magee, Ron Clements, John Musker

**Reparto:** Halle Bailey, Javier Bardem, Melissa McCarthy, Jonah Hauer-King, Daveed Diggs.

**SINOPSIS:** Ariel, la más joven de las hijas del Rey Tritón y la más desafiante, desea saber más sobre el mundo más allá del mar y, mientras visita la superficie, se enamora del apuesto Príncipe Eric. Si bien las sirenas tienen prohibido interactuar con los humanos, Ariel debe seguir su corazón. Así, hace un trato con la malvada bruja del mar, Úrsula, que le da la oportunidad de experimentar la vida en la tierra,.

**Fecha de Estreno:** 26 de mayo 2023



**Título:** Extraña Forma De Vida

**País:** España  
**Dirección:** Pedro Almodóvar

**Reparto:** Ethan Hawke, Pedro Pascal, Jason Fernández, José Condessa, George Steane, Manu Ríos, Pedro Casablanc, Sara Sálamo, Erenice Lohan

**SINOPSIS:** Un hombre cruza a caballo el desierto que le separa de Bitter Creek. Viene a visitar al Sheriff Jake. Veinticinco años antes, ambos -el sheriff y Silva, el rancharo que cabalga a su encuentro- trabajaron juntos como pistoleros a sueldo. Silva viene con el pretexto de reencontrarse con su amigo de juventud, y en efecto celebran su encuentro, pero a la mañana siguiente el sheriff Jake le dice que la razón de su viaje no es el recuerdo de su vieja amistad.

**Fecha de Estreno:** 26 de mayo 2023



**Título:** Maestro(s)

**País:** Francia

**Reparto:** Yvan Attal, Pierre Arditi, Miou-Miou, Caroline Anglade, Pascale Arbillot, Nils Othenin-Girard, Caterina Murino, André Marcon

**SINOPSIS:** En la familia Dumar, el oficio de director de orquesta se transmite de padres a hijos: François termina una brillante carrera internacional, mientras que Denis acaba de ganar una enésima Victoria de la Música Clásica. Cuando François se entera de que ha sido elegido para dirigir la Scala, su gran y último sueño, no se lo puede creer.

**Fecha de Estreno:** 26 de mayo 2023

**SUDOKU**

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

**SOPA DE LETRAS**

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

- AÑO LUZ • CARGA • COSTA RICA • CRISTO
- DÉCADA • DOMINGO • GALÓN • GOUDA
- MÚLTIPLO • MUTUALISMO • NORMAS • PIE

**CULTURA**

# Presentación del libro “María soñadora no xardín do Pasatempo” de Esther López Castro

El pasado día 4 de mayo, se presentó en el Salón azul Edificio Liceo Arquivo do Antigo Reino de Galicia de Betanzos, el libro “María soñadora no xardín do Pasatempo” de nuestra colaboradora Esther López Castro. Editado por el excelentísimo Ayuntamiento de Betanzos, el acto estuvo presidido por la alcaldesa María Barral acompañada por la destacada poeta coruñesa Olga Patiño y la autora Esther López. Al término del mismo, el público, entre los que se encontraban José Raimundo Núñez Lendoiro (cronista oficial de Betanzos) y el emblemático y destacado artista Jesús Núñez, fueron obsequiados con un ejemplar del libro.



Sólo hasta el 30 de mayo, ¡aprovéchalos!

Piscina tubular de PVC rectangular BESTWAY  
4,04x2,01x1m  
REF: 82763768

★★★★★ 4,5/5

509€

399€

Cómpralo ya



Completa tu compra

Robot limpiafondos a batería  
WETRUNNER GRE  
REF: 82621959

★★★★★ 3,7/5

209€

185€

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

Visita nuestra página web:

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



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