

gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 62

PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

JULIO - AÑO 2023



El Gobierno aprueba permisos retribuidos de hasta 9 días para el cuidado de hijos o familiares enfermos

pág. 3



Rías Altas: de Cedeira a Ribadeo

pág. 6 y 7

La dotación inicial es de 1,4 millones de euros

El Sergas planea subvencionar sesiones de gimnasio y piscina si el médico receta ejercicio

La nueva Estratexia Galega de Saúde Comunitaria 2023-2027, da un paso al frente y se plantea medidas como que el Servizo Galego de Saúde (Sergas) subvencione sesiones de gimnasio y piscina a pacientes con determinadas patologías a los que el médico recete hacer ejercicio.

Es uno de los claros ejemplos que ha expuesto el presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, quien ha explicado que la estrategia tendrá una dotación inicial de 1,4 millones de euros. Esta hoja de ruta, con horizonte 2027, incluirá acciones para mejorar la salud de la población desde la Atención Primaria, lo que requerirá formación para los sanitarios en materia de salud comunitaria. Estas iniciativas se enmarcan en el trabajo realizado desde hace años por el gobierno gallego para impulsar acciones de salud comunitaria en Galicia. Ello implica que los centros de salud colaboren con las entidades de su entorno para mejorar el control de



las patologías crónicas, fomentar buenos hábitos alimenticios, la actividad física o reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual o adicciones. La estrategia también incide en diferentes acciones vinculadas con el refuerzo de la docencia y la investigación en atención primaria para el ámbito de la salud comunitaria. También prevé la elaboración de un protocolo de prescripción social de ac-

tivos comunitarios, la elaboración de programa gallego de salud escolar y el programa gallego de prevención de la fragilidad Sanidad pretende potenciar en la actual cartera de servicios de primaria la atención comunitaria a través de la inclusión y desarrollo de actividades que hayan demostrado su efectividad. Además, busca incluir la atención comunitaria en la cartera de servicios y actuaciones de

todas las categorías profesionales que conforman los equipos del primer nivel asistencial. Para promover estos cambios en la organización y metodología de trabajo de los equipos de primaria, el Ejecutivo gallego creará un equipo técnico y asesor que facilite esta atención en primaria y apoye a los profesionales en la elaboración, ejecución y evaluación de los proyectos.

El Bono Cultural del Gobierno supuso 626.000 euros en A Coruña

La subdelegada del Gobierno, María Rivas, presentó una nueva campaña del Bono Cultural Joven del Gobierno Central. En la anterior, en toda la provincia de A Coruña se registraron más de 16.000 operaciones, por valor de más de 626.000 euros. "Un año más, quiero animar a todos los jóvenes que este año cumplen 18 años que no dejen pasar esta oportunidad", aseguraba Rivas, tildaba el programa de "único y sencillo". "Solo por el hecho de tener 18 años, pueden acceder a un bono de 400 euros, sin ningún otro requisito, para invertir en cultura", recordaba la subdelegada, mientras enumeraba posibilidades como comprar libros, productos tecnológicos o entradas para eventos como festivales, entre otros.



 **CleceVitam**
Bastiagueiro

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES
TU HOGAR EN OLEIROS

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

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

Edita:

Verdemar Ediciones, s.l.

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com



981 638 680

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

inmobiliario

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

Anúnciate llamando al 981 638 680

info@verdemarediciones.com

próximamente



El primero de estos permisos es de cinco días al año y estará retribuido

El Gobierno aprueba permisos retribuidos de hasta 9 días para el cuidado de hijos o familiares enfermos

El Consejo de Ministros ha aprobado tres nuevos permisos para cuidar a los hijos o a los familiares cercanos y para conciliar los períodos sin clases que estaban incluidos en la Ley de Familias, pero que no habían podido ver la luz hasta ahora por culpa del adelanto de la elecciones, ya que éste hizo decaer la tramitación del proyecto de ley antes de su aprobación definitiva.

Ha sido a través del real decreto ley de medidas anticrisis donde el gobierno ha sacado adelante estas iniciativas para la conciliación impulsadas por el Ministerio de Derechos Sociales, que encabeza Ione Belarra.

Gracias a este mecanismo, los permisos entrarán en vigor de manera inmediata.

El primero de estos permisos es de cinco días al año y estará retribuido. Se podrá utilizar en caso de accidente o enfermedad grave, hospitalización o intervención quirúrgica sin hospitalización que necesite reposo cuando afecte a un fa-



miliar de hasta segundo grado o a una persona con la que se conviva.

El segundo permiso “por causa de fuerza mayor”, se podrá utilizar

por horas y podrá alcanzar hasta un total de cuatro días al año para cada

trabajador ante “motivos familiares urgentes” y que estará retribuido.

Por ejemplo si un padre o una madre enferma y hay que acompañarla al médico o si un hijo se pone malo y uno de los padres necesita quedarse en casa para cuidarlo.

El tercero, que no es retribuido, es un permiso para padres que puede durar hasta ocho semanas al año. Se puede disfrutar de forma continua o discontinua, a tiempo completo o parcial, hasta que el menor cumpla 8 años.

Está pensado, por ejemplo, para dar solución a los padres para afrontar los períodos de adaptación en las guarderías y colegios o para los períodos sin clases en verano o Navidad.

Por otra parte, desde el Ministerio de Derechos Sociales, se informa de que se ha logrado incorporar que las parejas de hecho tengan derecho a los 15 días de permiso después del registro.



Descubra la Nueva Generación de DAF




XF XG+ XG

www.mabeso.com

Mabeso

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

La provincia de A Coruña es la que más expedientes acumula

Casi 2.800 gallegos fueron multados en los últimos cuatro años por no limpiar sus fincas



Redacción.

Un total de 2.793 propietarios fueron multados en Galicia entre 2019 y 2022 por no limpiar sus fincas ante la obligación de desbroce de franjas secundarias de protección de viviendas para la prevención de incendios.

Según los datos que traslada la Consellería de Medio Rural a Europa Press, durante este periodo hubo un total de 8.185 apercibimientos a dueños de terrenos, avisos que de no cumplirse se traducen en sanciones económicas, como así fue en 2.793 casos. Sobre la campaña de 2023, este departamento aclara que todavía no cuenta con datos porque "las revisiones comenzaron este mismo mes".

El 1 de julio se inicia la temporada de alto riesgo de incendios forestales en Galicia, en un año con novedades como la puesta en marcha por primera vez de una unidad especializada en grandes fuegos y la ampliación de la red de videovigilancia. El hecho es que las sanciones económicas van al alza con el paso de los años: 495 en 2019, 557 en 2020, 756 en 2021 y 985 en 2022.

Las multas pueden ir desde 100 euros en los casos leves hasta los 100.000 euros en los muy graves. La provincia de A Coruña es la que acumula más expedientes sancionadores en 2022, con un total

de 484. Le siguen: Lugo (205), Ourense (200) y Pontevedra (96). Actualmente, un total de 279 municipios (el 89% del total) se han sumado al convenio entre Xunta, Federación Galega de Municipios e Provincias (Fegamp) y la empresa pública Seaga para la limpieza de franjas de seguridad.

La Xunta inspeccionó entre 2021 y 2022 un total 84.915 hectáreas de 1,2 millones de parcelas.

El 70% de la superficie estaba gestionada en 2022 (por sus propietarios o de modo subsidiario por Seaga), una cifra que sube desde el 50% que representaba en 2019. Los propietarios de parcelas no gestionadas son objeto de la correspondiente notificación, advirtiéndoles de la repercusión del coste y de la imposición de la correspondiente sanción si no se cumple (paralelamente se abre expediente con multa en caso de persistencia del incumplimiento). De tal forma, entre 2021 y 2022 se remitieron un total de 250.303 notificaciones y 208.635 referencias catastrales para publicación en diarios oficiales.

El dispositivo de la campaña de alto riesgo que comienza el 1 de julio, irá hasta finales de septiembre, estará integrado por más de 7.000 efectivos entre los diversos cuerpos disponibles. La Xunta se fija el objetivo de que la superficie

arrasada sea inferior a 19.762 hectáreas en 2023. El año pasado ardió más de 51.600 hectáreas, una campaña marcada por el fenómeno meteorológico registrado en Galicia en julio, llamado sistema convectivo de mesoescala, que provocó miles de rayos que desencadenaron multitud de incendios.

De hecho, los fuegos O Courel (Lugo) (11.100 hectáreas) y Valdeorras (Ourense) (10.500 hectáreas) fueron los mayores en la historia de la comunidad gallega. Para este año también destacan novedades como el despliegue de tres nuevas brigadas públicas heli-transportadas operativas todo el año en las bases de O Barco de Valdeorras, O Xurés (Muíños) y Queimadelos (Mondariz). La red de videovigilancia forestal, con cinco nuevas cámaras disponibles en dos nuevas localizaciones, alcanza la cifra de 153 unidades en 76 localizaciones. Igualmente, hay un refuerzo de medios materiales con más motobombas y unidades batracio, que consisten en un tractor con cisterna, trituradora multifunción y polidozer. En relación con las parroquias de alta actividad incendiaria, el plan anticendios (Pladiga) 2023 eleva el número a 40, frente a las 35 del año pasado. La gran mayoría están en municipios de la provincia de Ourense (28), a la que siguen Pontevedra (6), A Coruña (5) y Lugo (1).

Según datos recabados por EP, se cerrarán, al menos, unas 665 camas en los hospitales públicos

La "reorganización asistencial" llega este verano al Sergas con el cierre de al menos 665 camas

Redacción.

El Servizo Galego de Saúde (Sergas) avanza en sus planes de verano con lo que comúnmente se denomina 'cierre de camas', aunque desde las siete áreas sanitarias y la Xunta rechazan hablar en estos términos y prefieren referirse a estos planes como "reorganización asistencial" y lo justifican en motivos "organizativos" ante las vacaciones del personal y la previsible disminución de la demanda asistencial.

No todas las gerencias ofrecen datos concretos, pero sí porcentajes que se sitúan entre el 15% de las áreas de A Coruña-Cee y Lugo-A Mariña-Monforte, y el 0% de la de Ourense-Verín-O Barco de Valdeorras, donde un año más está previsto que todas sigan habilitadas. Hay que destacar la diferencia entre los complejos hospitalarios más grandes y algunos comarcales, puesto que, por ejemplo, los de Ribeira y Cee tendrán disponibles todas las plazas, dado su ya de por sí modesto tamaño. También es el caso de los de Verín y O Barco de Valdeorras, pero porque en todo el área de Ourense no se adoptará esta medida. En el distrito coruñés, el Complejo Hospitalario Universitario da Coruña (Chuac) cerrará camas este verano de manera escalonada a lo largo del periodo estival.

Por ejemplo, según el plan trasladado por la gerencia a los sindicatos, en Medicina Interna del Hospital Abente y Lago habrá 25 plazas inhabilitadas entre julio y septiembre, mientras que la Unidad de Quemados del com-

plejo estará cerrada solo en agosto. Entre estos y varios servicios, el Chuac contará en algún momento del verano con 163 camas cerradas, lo que supone el 15% del total del área sanitaria y ya teniendo en cuenta que en el comarcal de Cee estarán todas disponibles. El gerente del área coruñesa, Luis Verde, se fija en que "más del 85% del total" de las camas estarán operativas, aunque "si así lo requiere la demanda asistencial" la disponibilidad de plazas de ingreso será del 100%, igual que defiende el Sergas para el conjunto de Galicia.

En cuanto a Vigo, sus hospitales operarán al 88% al prever el cierre de aproximadamente el 12%, similar a otros años. Según cifras sindicales (la gerencia ofrece solo el porcentaje), implicará que la ciudad olívica contará con unas 135 camas menos en verano.

El área sanitaria viguesa también insiste en que cuenta con un plan de contingencia para activar "de modo inmediato" el 100% de la ocupación "en caso de necesidad". Aparte de la menor demanda y las vacaciones, la gerencia sostiene que el verano es la época "más adecuada" para realizar obras, reformas y actuaciones de mantenimiento. En Vigo, de acuerdo con las organizaciones, la hoja de ruta del verano ya comenzó el 1 de junio con el cierre de 35 camas en el Álvaro Cunqueiro y otras 30 en Medicina Interna del Meixoeiro, y proseguirá con más a partir de julio que totalizarán esas 135 previstas hasta septiembre. A estas hay que sumar las 150 camas de las plantas ya clausuradas en el Meixoeiro que los sindicatos llevan tiempo denunciando.

OCASIÓN

Se vende mesa de billar francés (de carambola) de 2,60m. de largo por 1,47m. de ancho

OPORTUNIDAD

700 euros negociables
Interesados llamar de 10:00h. a 13:00h.

981 638 680

La empresa reafirma así "su compromiso con A Coruña como centro estratégico para sus operaciones"

Denodo inaugura sus nuevas instalaciones técnicas en A Coruña

Redacción.

La empresa Denodo, líder en gestión de datos, inauguró sus nuevas instalaciones técnicas en el Business Center de Marineda City, "reafirmando así su compromiso con A Coruña como centro estratégico para sus operaciones en la región de EMEA", ha detallado. La apertura de estas nuevas ofici-

nas es un hito importante para Denodo y representa un voto de confianza en el creciente ecosistema empresarial y tecnológico de A Coruña.

Las nuevas instalaciones son el resultado del gran crecimiento que ha experimentado la compañía en los últimos años, lo que ha impulsado la expansión y la necesidad de un espacio adicional para alber-

gar a su creciente equipo de casi 200 profesionales.

El acto de apertura fue presidido por Ángel Viña, CEO y Fundador de la compañía, y contó con la presencia del Delegado Territorial de la Xunta de Galicia en A Coruña, Gonzalo Trenor López, en representación del Presidente de la Xunta, y Dña. María Rivas, Subdelegada del Gobierno en A Coruña.



Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti

PESCADERÍA
Sada

háganos sus encargos de SARDINAS este verano

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

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

AUTOESCOLA NOVA SADA

c/ República Argentina, 40
Telf.: 981 620 700 • 98160 SADA (A Coruña)

RB
ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Villaseñín
981 20 980
J. Antonio Boedo Regueira
981 27 000
Fax: 981 27 000
E-mail: info@rañayboedo.es

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

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

ROBUR
CLÍNICA DENTAL

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

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

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATIA
TRATAMIENTOS FACIALES, CORPORALES Y ENERGÉTICOS
DEPILACIÓN ORGÁNICA

Naturalisima

AV. REDE GARCÍA PUNTEA VO-42 BETANZOS
TELÉFONO 42120188
WWW.NATURALISIMA.COM

LEO'S CAFÉ

C/Pontedeume N° 10
15160 SADA

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

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

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

Avenida de Castilla, 63 bajo - 15300 BETANZOS (A Coruña) - Telf.: 981 980 165 - 426 407 310
www.centroauditivonaturalisima.com

Un regalo del cielo,
para disfrutar de la tierra

Rías Altas Gallegas: de Cedeira a Ribadeo

Redacción.

Cuentan que las Rías Gallegas, esos largos brazos de mar que penetran en la tierra, son la huella de los dedos de Dios que, después de crear el mundo, apoyó aquí su mano para descansar.

Y tal vez sea cierto, pues en los intrincados 1.498 km. de costa que van de Vigo a Ribadeo, las rías constituyen un fenómeno singular, un regalo del cielo, para disfrutar de la tierra. De este a oeste, de norte a sur, de las Rías Altas a las Rías Baixas pasando por las de la Costa Ártabra y las de A Costa da Morte, cada ría gallega es un refugio que alberga todo un mundo de riquezas naturales, de paisajes con una historia que contar.

Hoy nos iremos al norte del Golfo Ártabro donde se encuentra un conjunto de pequeñas rías que, debido a su situación latitudinal, son consideradas como "Altas". Las más occidentales, Cedeira, Ortigueira, O Barqueiro y Viveiro son más amplias y presentan tramos de costa acantilada y abrupta aunque, en su interior, se abren esplén-

didados arenales como los de Vilarrube en Cedeira, Morouzos en Ortigueira o Covas en Viveiro.

Las orientales, Foz y Ribadeo, son de menor tamaño y el perfil de su costa más suave. Los habitantes situados en estas rías han estado secularmente aislados de Santiago, centro histórico de Galicia, y de las rutas terrestres con el interior de la Península. Por ello se abrieron al mar, su salida natural, y fueron siempre puertos pesqueros, de ballenas y núcleos fundamentales en el comercio del lino y del cáñamo con los países bálticos. Esto explica la aparición de aduanas en Viveiro, en el siglo XVI, y en Ribadeo, y la existencia de una escuela de pilotos en Ribadeo, durante el siglo XIX.

La lejanía de los centros universitarios determinó la creación del centro de Estudios de Gramática en Viveiro en el siglo XVI, la denominada Escuela de la Natividad, y en Ribadeo en el siglo XVIII. Villas muy celosas de sus privilegios reales todas ellas, Cedeira, Ortigueira, Viveiro y Ribadeo, tienen sus orígenes en la Edad Media.

Ría de Cedeira

Cuentan las leyendas que los hombres y mujeres que viven en esta costa fueron en sus orígenes hijos de las ballenas y los peces. Rodeada de acantilados de 600 m. de altura, la pequeña ría de Cedeira tiene un gusto salado y eterno.

Esto es el mar, bravo y generoso. Un mar de percebes. La playa más espectacular de la ría es Vilarrube, con forma de media luna. Y al norte, guardando la puerta de la ría, el corazón de Cedeira y tal vez de Galicia entera: el Santuario de Santo André de Teixido. Una capilla dedicada al Apóstol San Andrés en un agreste paisaje de acantilado. Aquí situaban el final de la Vía Láctea los peregrinos que iban a Santiago. Un santuario mágico al que conviene ir al menos una vez en la vida.

Ría de Ortigueira

Entre Cabo Ortegaleira y Estaca de Bares se abre la sinuosa Ría de Ortigueira. Salpicada de playas y calas vírgenes, Ortigueira es una ría de exuberante vegetación y agrestes paisajes, coronada por la sierra de A Capelada, donde abundan los caballos salvajes y la "herba de namorar". Frente a la isla de San Vicente, a la que se puede llegar a pie con la marea baja, se extiende la espectacular praia de Morouzos, de más de 2 km. y rodeada de pinares. Frente a Cabo Ortegaleira están Os Aguillóns, unos espectaculares farallones que superan los 1.160 millones de años, convirtiéndose en unas de las rocas más antiguas de la tierra.



Playa de Vilarrube - Ría de Cedeira.



Playa de Xilloi (O Vicedo).



Faro. Ría de Foz.

Ría de O Barqueiro

El furioso encuentro entre el Atlántico y el Cantábrico se produce en el cabo de Estaca de Bares, el punto más al norte de la península ibérica y un excelente observatorio de aves. Cada otoño miles y miles de aves sobrevuelan esta costa y la isla Coelleira, donde los restos de un antiguo monasterio templario les sirven de refugio secreto.

Junto a la desembocadura del Sor, un río salmonero, está el puerto de O Barqueiro con sus blancas casas derramadas por la ladera, como un anfiteatro mirando el espectáculo del mar. Bares es también marinero y pintoresco, con el añadido de un gigantesco dique cuya construcción se atribuye a los fenicios.



Ría de Viveiro

En pleno Cantábrico, el mar se funde con la desembocadura del río Landro y forma la Ría de Viveiro. La ría está salpicada de preciosas calas y playas como Area o Covas (que alcanza 1,5 km), muchas de bandera azul. La ría es también muy apropiada para el submarinismo, ya que además de una singular fauna y flora marinas, en la ría de Viveiro hay más de 30 naves hundidas, algunas son los restos de una terrible batalla naval durante la Guerra de la Independencia.

De origen medieval, la ciudad de Viveiro conserva un elegante casco antiguo, de los más importantes de Galicia, destacando la Puerta de Carlos V, monumento nacional, y conocida como "A Maior".

Playa de Covas - Ría de Viveiro.

Muy cerca, el puerto de Celeiro, especializado en pesca fresca, con una lonja y una subasta que son todo un espectáculo en vivo. Y para no perderse, una visita al bosque, al Souto da Retorta en Chavín para admirar "O Avó", que con 126 años y unos 70 m. de altura es el eucalipto más grande de Europa.

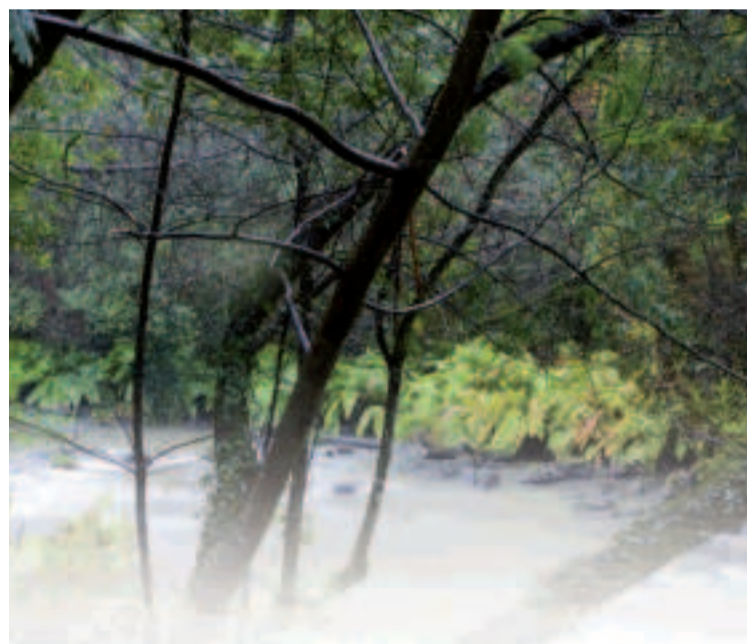
Ría de Foz

En Foz, antiguo puerto ballenero, el mar se transforma en playa: A Rapadoira, Llas, Peizás, Arealonga. Cerca de 15 km. de playas de finísima y blanca arena jalonan esta ría. En sus marismas se cobija una de las mayores colonias de aves acuáticas del noroeste, vigi-

ladas desde las alturas por gaviotas, pardelas y alcatraces de los acantilados vecinos. La Ría de Foz es un paraíso natural no solo para las aves, sino también para los amantes de los deportes náuticos: surf, windsurf, kite, piragüismo, vela.

Ría de Ribadeo

El escudo de Ribadeo nos recuerda que es aquí donde se guarda la llave que abre la puerta de Galicia, una llave de oro hallada en el mar. Entre Galicia y Asturias, la Ría de Ribadeo es un estrecho brazo de mar de unos 10 km, punteado aquí y allá por las barcas de vela latina que surcan la desembocadura del río Eo.



Playa Covas.

**HACEMOS
BRILLAR
LA NATURALEZA**

FLORES, PLANTAS, artículos de DECORACIÓN, alimento y complemento para tus ANIMALES de compañía. Todo lo que necesitas para disfrutar de la naturaleza y de los tuyos.



Jardiland
CULTIVA TU BIENESTAR

www.jardiland.es

Jardiland Oleiros

Ctra. Nacional N-VI, km 583, Iñás
15173-Oleiros (A Coruña)

ABRIMOS TODOS LOS DÍAS, DE 10 A 20:30hs.
DOMINGOS Y FESTIVOS INCLUIDOS

En el nuevo sistema de cuotas para los trabajadores autónomos, estrenado por la Seguridad Social en 2023, se cotiza en función de los ingresos generados cada mes

Las cuotas de autónomos en 2023, ¿cuánto se paga?



Imagen de una cafetería.

Redacción.

El nuevo sistema de cuotas de los autónomos en función de lo que ganan entró en vigor el 1 de enero de 2023. Con la aprobación del Real Decreto-ley 13/2022, de 26 de julio, los trabajadores por cuenta propia cotizan en función de su estimación de ingresos mensuales en vez de seleccionar una cuota de abono a la Seguridad Social.

CÓMO SE CALCULA LA CUOTA DE AUTÓNOMO

El cálculo de la cuota de cada autónomo se realizará con la suma de todas las facturas del mes del trabajador tras la liquidación del IVA y el IRPF correspondiente. Además, de las cuotas abonadas a la Seguridad Social.

Estos cálculos vienen determinados por los rendimientos computables del IRPF menos los gastos genéricos. En este caso último también hay que distinguir entre el 7% o el 3% para los autónomos societarios.

A partir del resultado final el trabajador deberá seleccionar la franja de cuota correspondiente.

TRAMOS DE CUOTAS PARA AUTÓNOMOS

Desde 2023 los tramos de cotización se dividen en 15 para adaptarse a los diferentes ingresos de los autónomos. Además, los trabajadores por cuenta ajena podrán cambiar hasta en seis ocasiones por año el tramo de cotización.

De cara al próximo ejercicio los tramos parten desde los 230 euros,

como mínimo, hasta los 500 euros de máximo. Estas cantidades volverán a ajustarse en 2024, con cuotas entre los 225 y los 530 euros, mientras que en 2025 la cuota mínima será de 200 euros y la máxima de 590 euros. Se reducen las cuotas bajas y se aumentan los tramos superiores.

TARIFA PLANA DE 80 EUROS

Los nuevos autónomos en 2023 pueden optar por una tarifa de cotización plana que sube a 80 euros mensuales frente a los 60 euros del ejercicio 2022.

Será extensible durante los 12 primeros meses del trabajador por cuenta propia siempre que sus ingresos resulten inferiores al Salario Mínimo Interprofesional (SMI).

CUOTA 0 EN MADRID, ANDALUCÍA, MURCIA Y BALEARES

Los nuevos trabajadores por cuenta ajena también podrán beneficiarse de una cuota cero si pertenecen al plan de la tarifa 80 euros en función de su lugar de residencia.

Los autónomos en este tramo de Madrid, Andalucía o en Murcia recibirán una bonificación autonómica que suplirá su cuota mensual. Una medida que también se aplicará en Baleares para los menores de 35 años.

CÓMO SOLICITAR EL CAMBIO DE COTIZACIÓN

Para el arranque del ejercicio 2023 se tomarán como referencia la base

de cotización de diciembre de 2022. Así si el trabajador autónomo desea modificar su base de cotización debe seguir los siguientes pasos:

- Entre en la sede electrónica de la Seguridad Social.
- Pinche en el menú "Modificación de datos de trabajo autónomo".
- Pulsa en "Base cotización".
- Se identifica con su DNI electrónico o con el sistema Cl@ve.
- Actualice su cotización.

Las cuotas de autónomos según el tramo de rendimientos netos son:

- **Tramo de menos de 670 euros:**
230 euros de cuota
- **Tramo 670 / 900 euros:**
260 euros de cuota
- **Tramo 900 / 1.166 euros:**
275 euros
- **Tramo 1.166 / 1.300 euros:**
291 euros
- **Tramos 1.300 / 1.700 euros:**
294 euros
- **Tramo 1.700 / 1.850 euros:**
310 euros
- **Tramo 1.850 / 2.030 euros:**
315 euros
- **Tramo 2.030 / 2.330 euros:**
320 euros
- **Tramo 2.330 / 2.760 euros:**
330 euros
- **Tramo 2.760 / 3.190 euros:**
350 euros
- **Tramo 3.190 / 3.620 euros:**
370 euros
- **Tramo 3.620 / 4.050 euros:**
390 euros
- **Tramo 4.050 / 6.000 euros:**
420 euros
- **Tramo de más de 6.000 euros:**
500 euros

Las pequeñas y medianas empresas españolas se enfrentan en el corto plazo al reto de afrontar la caída del consumo interno, así como el aumento de la inflación y de los tipos de interés

Los desafíos de las pymes españolas para el resto de 2023

Redacción.

Mientras, el crecimiento del turismo y los fondos europeos proporcionan un cierto respiro los expertos prevén que la inflación siga descendiendo en la segunda mitad del año, como lo está haciendo desde julio de 2022. Los expertos prevén que la inflación siga descendiendo en la segunda mitad del año, como lo está haciendo desde julio de 2022.

La economía española vive un tira y afloja entre las fuerzas que impulsan el crecimiento y las que lo lastran. El producto interior bruto (PIB) sube, pero la inflación sigue alta. La tasa de crecimiento toma aliento, pero el consumo interno se resiste.

Los datos positivos. El PIB español (el principal indicador de la marcha de la economía) creció un 0,5% durante el primer trimestre de este año, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). Se trata de una aceleración sobre los meses finales de 2022, que también se refleja en la tasa interanual de crecimiento, de un 3,8% hasta marzo, frente al 2,9% que apuntó entre octubre y diciembre. Se encuentra, además, a punto de

situarse en el nivel prepandemia.

Las fuerzas expansivas fueron las responsables de este crecimiento por encima de las previsiones de los expertos. Pablo Ignacio Hernández González, director de análisis sectorial de la dirección de estudios de Banco Sabadell, que liderará el webinar Perspectivas económicas y sectoriales de la economía española, organizado a través de HUB Empresa de Banco Sabadell, las enumera: la relajación de los precios de la energía, el mejor funcionamiento de las cadenas de valor y los miles de millones en ayudas del fondo europeo Next Generation EU.

El Consejo General de Economistas (CGE) añade a la ecuación el aumento de las exportaciones y la mejora del turismo, que en el primer trimestre creció un 41,2% con respecto al mismo periodo de 2022. También el mercado laboral, coinciden, se mantiene como uno de los factores de resistencia de la economía española.

Por el lado de las fuerzas contractivas, que impiden a la economía adquirir mayor velocidad, despunta la inflación. Aunque este año crece a menor ritmo que el pasado (a menos de la mitad), aún está en cotas altas. Los tipos de interés también son responsables de la ralentización.





Rioboo estructura el gobierno en ocho áreas enfocadas al bienestar social

Culleredo.

Las tres primeras tenientes de alcalde serán mujeres: Cristina Pardo, Marta Iglesias y Marta Figueroa.

Culleredo ya ha configurado su Gobierno municipal, que se dividirá en ocho áreas con una estructura enfocada al bienestar social, "prioridad" para el alcalde, José Ramón Rioboo, quien se reserva

las competencias de Planificación e Seguridade Cidadá que incluye las competencias de Policía Local y Protección Civil y la coordinación de todas las áreas. y crea ocho áreas: Participación Cidadá e Deportes, dirigida por Cristina Pardo; Economía, Facenda e Urbanismo, a cargo de Marta Iglesias; Cohesión Social, Recursos Humanos e Réxime Interior, con Marta Figueroa al frente; Transición Ecolóxica,

Obras e Servizos Públicos, gestionada por Carlos Liñares; Cultura, dirigida por Penélope López; Dinamización Social, que asumirá Juan Carlos Iglesias, y Comercio, Industria e Turismo, gestionada por Mario Iglesias. José Ramón Rioboo destaca el peso de las áreas sociales en el nuevo Ejecutivo municipal: "La respuesta social siempre distinguió a Culleredo y queremos que siga siendo así", apunta. El regidor también efectuó también el nombramiento de la composición de la junta de Gobierno local, en la que las tres primeras tenencias de Alcaldía serán mujeres, con Cristina Pardo como la primera teniente de alcalde. Rioboo apuesta por la juventud de Pardo, de 29 años, que asume la responsabilidad tras entrar como concejala en la corporación el pasado mes de enero. Marta Iglesias será la segunda teniente de alcalde, y Marta Figueroa, la tercera. Posteriormente, Carlos Liñares será el cuarto, Penélope López, la quinta, Juan Carlos Iglesias Lovelle, el sexto, y Mario Iglesias, el séptimo.



José Ramón Rioboo.

La inversión total asciende a más de 230.000 euros

Finaliza el asfaltado de la antigua Nacional 550 a su paso por A Corveira

Culleredo.

El Concello de Culleredo ha completado el asfaltado de la vía a su paso por A Corveira, actuación contemplada dentro del proyecto de creación de medianas e incremento de la seguridad vial.

Los trabajos se acometieron en horario nocturno, para minimizar las molestias a los residentes. Con ellos se mejoró completamente el estado del firme, que presentaba puntos de deterioro por el uso. Para rematar la intervención, se procederá al pintado vial y el recricido de las arquetas y pozos.

Las medianas arboladas ofrecen una imagen humanizada de la zona. Anteriormente a estas infraestructuras, se encontraban cebreados en la carretera para separar los carriles. Con estas se mejora no solo la estética, también la seguridad separando físicamente el tráfico rodado, con una inversión total del proyecto que asciende a 233.317 euros. El alcalde de Culleredo, José Ramón

Rioboo señala que los trabajos se enmarcan en el plan de regeneración urbana que el Concello lleva a cabo en todas las parroquias. "El cambio en la antigua N550 está siendo total", apunta, recordando que la apuesta de hacerse con la titularidad, aún con el mantenimiento que implica, fue precisamente para "adaptarla a la realidad urbana y residencial de la zona". Más adelante, en Vilaboa, el Concello prosigue con la nueva fase de humanización del núcleo con la construcción de una glorieta y la urbanización del entorno en el cruce de Domingo Sierra y Vicente Risco, sobre la AP-9. En este caso la inversión es de 436.644 euros, obra incluida en el Plan Único de la Diputación. Además, el Concello ya aprobó una partida de más de 800.000 euros para posteriormente seguir la humanización hasta la parte final de Vilaboa. Y ya se completó la primera fase entre la iglesia y la AP-9, incluyendo la rotonda junto a la plaza de la iglesia, lo que sumó entre ambas una inversión de más de un millón de euros.

La Diputación financiará la renovación de Monte Alfeirán

Culleredo.

El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, ratificó ante la Diputación que los cerca de 500.000 euros aportados por los fondos del Plan Adicional de la entidad provincial se destinarán a modernizar el conjunto residencial de Monte

Alfeirán. Entre las obras que se llevarán a cabo en calles como Manuel Murguía, Pardo Bazán y Otero Pedraio se encuentran mejoras de accesibilidad y seguridad viaria, así como el incremento de las señales tanto horizontales como verticales y la regulación del aparcamiento.

óptica cambre

CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

info@opticacambre.com

Tel.: 981 676 002. WhatsApp: 658 803 030
Plaza de Europa, 5 bajo. 15660 Cambre (A Coruña)

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
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



Una hoguera de San Xoán provoca en Cambre un incendio

Cambre.

Una hoguera de San Xoán que se reavivó provocó un incendio en el municipio coruñés de Cambre, concretamente en el lugar de Sobreguxe, en Cecebre. Por fortuna, solamente afectó a una amplia zona llena de paja recientemente desbrozada.

Un particular llamó al 112 Galicia, sobre las 16 horas de esta tarde, para informar de que se acababan de reavivar los restos de una hoguera de la noche de San Xoán. En las proximidades había una vivienda, y los vecinos trataban de combatir las llamas con mangueras.

Desde el 112 Galicia se puso en conocimiento de los hechos al personal del distrito forestal de la zona, a los Bomberos de Arteixo, a los agentes de la Policía Autonómica y a los de la Policía Local de Cambre. Una vez en el punto, los Bomberos procedieron a controlar y a apagar el incendio, que quemó alrededor de unos mil metros cuadrados.

Se celebrarán en el Campo da Feira, incluyendo cine, teatro, circo, danza y música

Carral trae ocho propuestas de espectáculos para el verano con CultuRúa



Carral.

La Concejalía de Cultura de Carral ha presentado CultuRúa, una iniciativa que se desarrollará durante el verano y que contará con ocho espectáculos en el Campo da Feira, incluyendo cine, teatro, circo, danza y música. La compañía Teatro ao Cubo abrió el pasado 29 de junio, con "Ghop!" el ciclo. La compañía Furia Sotelo llegará con su espectáculo "Camiños que parten", una propuesta que mezcla danza y performance y que cuenta con música en directo de la mano de Mounqup. Será el 6 de julio. Culturactiva protagonizará una gala titulada Circando con disciplinas como la magia, el malabarismo o el humor el jueves 13 de julio, y la compañía coruñesa Laboratorio Escénica acercará a Carral

Blues de Medianoite el 24 de agosto. La película "Jacinto", protagonizada por el malogrado Pedro Brandariz, se proyectará el 25 de agosto y llevará a Carral la vida de un niño de nueve años encerrado en el cuerpo de un hombre de 50 que vive con sus ancianos padres en una aldea e ruinas en medio del monte. El 31 de agosto el Campo da Feira acogerá a Pakolas, que llegará acompañado de la música e ilustradora Laura Romero con el espectáculo "Cores, contos e rock coa Ramona pequena". El programa terminará el domingo 24 de septiembre con la actuación humorística del grupo musical Trío Detrás. En caso de cambios por las condiciones meteorológicas el Ayuntamiento los comunicará a través de sus redes sociales de Facebook e Instagram.

La serie de Netflix "Clanes" se rueda en Cambre

Cambre.

La nueva serie de Netflix 'Clanes', protagonizada por Clara Lago y Tamar Novas, ha iniciado su rodaje en Galicia, en concreto ha llegado a las calles de Cambre (A Coruña), donde ha estado grabando durante tres días, según fuentes del Ayuntamiento. La ficción audiovisual

creada por Jorge Guerricaechevarría, producida por la coruñesa Vaca Films, narra una historia de narcotráfico en la que una abogada, Ana (Clara Lago), se instala en Cambados y su presencia no pasa desapercibida para Daniel (Tamar Novas), cabeza visible del clan de los Padín. El rodaje ha pasado por Cambados, Málaga, Gibraltar, Algeciras, Madrid, Oporto y Senegal.

La Xunta realiza un simulacro de rotura de la presa de Cecebre

Cambre.

La presa de Cecebre, que abastece a A Coruña y su comarca, fue escenario a finales de junio, de un simulacro de rotura organizado por la Xunta e incluido en su Plan de Emergencia, en el que figuran 39 instalaciones de este tipo.

El ejercicio contó con la participación de Emalcsa, la compañía municipal de aguas de A Coruña, así como de Protección Civil del Concello de Cambre, y consistió en el activado de las sirenas de aviso a la población.

El objetivo del simulacro fue revisar las sirenas para comprobar su funcionamiento, así como que los habitantes del entorno reconozcan su sonido en caso de que se produzca una situación de emergencia. La Xunta informó que Galicia cuenta con 45 planes de emergencia aprobados para presas y que su finalidad es disponer de estrategias para responder a casos como una rotura o una avería grave, además de conocer las zonas del territorio que quedarían inundadas y contar con los sistemas de aviso necesarios para advertir a la población y a los organismos que intervienen en estas situaciones.



Tres detenidos por seis robos a viviendas de Carral, Cambre y Abegondo

Carral.

Tres personas han sido detenidas por su supuesta implicación en seis robos con fuerza cometidos en los municipios coruñeses de Carral, Cambre y Abegondo, donde asaltaron casas, algunas de las cuales, se encontraban habitadas en el momento de los hechos. Según ha informado la Guardia Civil, uno de los arrestados es el presunto responsable de los asaltos y los dos restantes están investigados por un delito de receptación de los objetos robados por el primero.

La identificación y arresto de estas tres personas culminó el desarrollo

de la denominada operación Petramor, que se inició tras las denuncias presentadas por propietarios de viviendas en núcleos del rural que habían sufrido robos con fuerza, lo que provocó "una gran alarma social" en esta zona de la provincia de A Coruña.

La investigación ligó el 'modus operandi' de seis asaltos y procedió a identificar a su principal responsable, cuyo domicilio fue registrado tras recibir autorización judicial por parte del juzgado de instrucción número 6 de A Coruña. Allí, los agentes se incautaron de "gran cantidad" de joyas, relojes y otros efectos de valor procedentes de los

robos. El varón fue detenido acusado de seis delitos de robo con fuerza. Los objetos iban a parar a las manos de los otros dos arrestados, que se encargaban de su venta y a los que se le imputan delitos de receptación.

Además de los objetos hallados en el domicilio, la Guardia Civil logró localizar y recuperar "numerosas joyas" que ya habían sido vendidas y que ya han sido devueltas a sus propietarios. El juzgado de instrucción número 6 de A Coruña ha ordenado el ingreso en prisión provisional del presunto autor de los robos.

Entrenamiento individual, en pareja o en grupo. Fisioterapia

TRAINING & HEALTH

Especializados en salud de la mujer. Amplios horarios

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.entrenamiento-personal.com

Desde el pasado día 28 se levantaron las restricciones, siendo apta el agua para el consumo

Betanzos cifra en más de 500.000 euros los gastos generados por el brote de gastroenteritis en el municipio



Betanzos.

La alcaldesa de Betanzos, María Barral, compareció para hacer un balance de las actuaciones y trabajo realizado conjuntamente con la empresa concesionaria, Viaqua, como consecuencia del brote de gastroenteritis en el municipio, un “trabajo largo, minucioso, de muchas horas de dedicación, y que finalmente dio su resultado positivo con la eliminación del virus”. Las actuaciones, según explicó la alcaldesa, entre materiales, medios técnicos, informes, analíticas, medios humanos, y trabajos de obra de diversas índole supusieron, según los primeros cálculos de la empresa, más de medio millón de euros. En su comparecencia, y basándose en el informe por el Concello a Viaqua, la alcaldesa fue desgranando los pasos desarrollados desde que se tuvo conocimiento del brote de gastroenteritis en la tarde del domingo 28 después de la llamada de la Xefa territorial de Sanidade. Desde ese día se desplegaron todos los medios humanos y técnicos para detectar las posibles causas y confirmar si el origen de transmisión era hídrico, a pesar de que las analíticas realizadas por la empresa gestora en el agua de consumo humano cumplían todos los controles establecidos. Desde ese momento, y aun cuando el origen no estaba identi-

ficado, Concello y empresa actuaron de forma preventiva un protocolo y se constituyó un Comité de Crisis interno en la empresa que se ha estado reuniendo con frecuencia diaria. Cuando, sin conocer aún las causas del brote, Viaqua ya trabajaba con la posibilidad de la presencia de norovirus, extremo que fue confirmado por los análisis sanitarios que el 3 de junio y que conllevaron la declaración de agua no apta para el consumo por parte de Sanidad. Para entonces, la empresa concesionaria ya había evaluado y anticipado un plan con las actuaciones preventivas destinadas a restablecer la normalidad del servicio con la mayor agilidad y con plenas garantías. El plan de actuación inicial se sustentaba en la desinfección exhaustiva de toda la red, a la vez que se intensifican los controles analíticos. Estas acciones de vigilancia también se intensificaron en el agua del río Mendo, tanto con análisis de laboratorio como mediante la monitorización en continuo en la zona de captación y también en otros puntos aguas arriba. Una segunda fase del plan de actuación incluyó la limpieza y desinfección preventiva de todos los depósitos de la red, que también fue refrendado primero por el Concello y luego por las autoridades competentes.

Siete alumnos del IES Francisco Aguiar entre los mejores expedientes de la Selectividad

Betanzos.

y Cristina Vázquez Varela.

Siete alumnos del IES Francisco Aguiar han merecido la consideración de "Mellores Expedientes USC" por haber obtenido una cualificación igual o superior a 9 en la parte obligatoria de la ABAU. Son Manuela Grela López, Sara Simoes Filgueiras, Jaime Carro Figueroa, Daniel Pérez Rey, Inés Ulloa Rilo, Roberto Gestal Sanmartín

Manuela, procedente del IES de Viós, estudiará Enfermería; Sara, que cursó ESO en el CPI Castro Baxoi, Matemáticas; Jaime, ADE; Daniel, procedente del CPI Cruz do Sar, Biotecnología; Inés, Enfermería; Roberto, Relaciones Internacionales y Economía; y Cristina, que cursó secundaria en el CPI Virxe da Cela, Informática.



Parque do Pasatempo

BETANZOS CERCA

A recuperación do Pasatempo

visitas guiadas →

Xullo 2023

Desde principios de julio se podrán disfrutar de visitas guiadas a este espacio, a cargo de expertos en el patrimonio cultural del municipio.

Visión: Muestra la gran historia del lugar.

Costo: 1,50€

Reservación: En el teléfono 981 771 504 o en el correo electrónico: betanzoscerca@betanzos.es

Horario: De martes a viernes, de 10h a 14h.

Reservación previa: www.betanzos.es

visitas guiadas

- viernes 14 agosto
- domingo 16 agosto
- viernes 21 agosto
- viernes 28 agosto
- sábado 29 agosto
- domingo 30 agosto

El BNG de Betanzos critica el cobro del agua del mes de junio pese a las restricciones

El BNG de Betanzos denuncia que la empresa concesionaria del suministro de agua, Viaqua, ha enviado a los domicilios la factura de junio, “en la que cobra todo el mes como si el servicio se prestase con normalidad”, a pesar de lo que anunció la alcaldesa, María Barral.

La formación anuncia presentará una moción al próximo pleno en la que, además de pedir que se cumpla el compromiso de no cobrar el mes, se aprueben compensaciones para los vecinos y negocios afectados por este episodio de contaminación del agua. Su portavoz, Amelia Sánchez, propone establecer una línea de ayudas para aquellas empresas que “acrediten un perjuicio en el mes de junio a causa de las restricciones en la traída”. La concejala defiende que el Concello está obligado a compensar a los afectados por los daños provocados por “el mal funcionamiento de un servicio municipal básico”.

El BNG defiende de nuevo que lo sucedido la necesidad de un “cambio de modelo” y reclama de nuevo la gestión directa de este servicio. La formación ha presentado además iniciativas en el Parlamento exigir información a la Xunta sobre los vertidos al Mendo y exigir que se finalicen las obras de la nueva captación.



2 GAFAS DE SOL GRADUADAS

POR 99€

ÓPTICA **betanzos**

Valdoncel, 2 • 981 771 504 • Betanzos

AUDIO SHOP

CENTRO AUDITIVO

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

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

Avenida de Castilla, 65 bajo BETANZOS (LA Corcha) Teléfono: 981 980 165 - 626 407 300
buizon@centroauditivoaudioshop.com



Con ella se conseguirá un 30% de ahorro energético

Bergondo cuenta con la primera fachada foltovoltaica de Galicia

Bergondo.

La empresa Genesal Energy, en el polígono de Bergondo (A Coruña), ha puesto en funcionamiento la primera fachada foltovoltaica de Galicia, una de las siete que hay en España actualmente, lo que le permite un ahorro energético del 30%. El director general de Genesal Energy, Julio Arca, ha explicado, en la visita a las instalaciones del presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, que esta fachada foltovoltaica es un ejemplo de su "compromiso con la transición energética,

actualizando una nave de 30 años de antigüedad".

Esta nueva instalación tiene 120 vidrios foltovoltaicos sobre 100 metros cuadrados y capacidad de autogeneración y gestión inteligente de energía, y generará, según Arca, "11.000 kilovatios por hora anuales", el equivalente a "la energía consumida por un edificio de ocho pisos, 16 horas al día durante 30 años", además del ahorro energético del 30%. Según las previsiones realizadas por la empresa, la fachada evitará la emisión de 20 toneladas de dióxido

de carbono al año. El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, que ha asegurado que en el polígono de Bergondo hay "mucho talento", ha opinado que Genesal Energy "es una empresa fuerte" que distribuye "grupos punteros de generación de energía no solo al resto de España sino también a muchos países del mundo". Rueda ha defendido que la Xunta tiene que "hacer un esfuerzo importante con las comunidades energéticas que están empezando ahora" para que los empresarios se puedan "asociar y ser más eficientes energéticamente".



Rueda ha defendido que la Xunta tiene que "hacer un esfuerzo importante con las comunidades energéticas que están empezando ahora".

Abegondo convertirá Os Loureiros en Pazo da Cultura gracias a los fondos Next Generation conseguidos

Abegondo.

El Concello de Abegondo recibió la comunicación desde el Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana de la concesión de los fondos Next Generation que solicitó para rehabilitar la Finca Os Loureiros y convertirla en su Pazo da Cultura. La cuantía lograda por el gobierno local asciende a 1.125.828,38 euros.

La segunda resolución de la línea 2 de la convocatoria de ayudas para la rehabilitación de edificios de titularidad pública en el marco del Plan de Recuperación incluye esta concesión para el Ayuntamiento de Abegondo. Ya en la primera el Concello había quedado entre los primeros en lista de espera, de las decenas de entidades peticionarias a nivel España y ahora el proyecto ha merecido entrar entre los beneficiarios. "É unha grandísima noticia para o pobo de Abegondo", expresa el alcalde, José Antonio Santiso. Avanza que con esta concesión, "recuperaremos un patrimonio histórico para conferirle un uso público cultural e social". El plan consiste en rehabilitar tanto de la villa colonial, que data de principios de siglo XX, como del

pabellón anexo diáfano y la zona ajardinada exterior. En la actuación se eliminarán los elementos impropios y se preservarán los patrimoniales, de acuerdo con la estimación de los técnicos de la Xunta. El edificio se trasladará interiormente, sin alterar su arquitectura original, señalan desde el Ayuntamiento. La villa cuenta con tres plantas de 171, 157 y 137 metros cuadrados cada una. El pabellón es de 450 metros cuadrados. El exterior dispone de bonitas zonas ajardinadas, como la entrada, un pasillo de árboles.

También tiene un terreno para el aparcamiento. La actuación se diseña bajo criterios de eficiencia y el Concello instalará paneles foltovoltaicos, recuperadores de calor, un sistema de captación y almacenamiento de agua de la lluvia para su reutilización para el riego, e iluminación tipo LED, entre otras medidas. La finca se empleaba hasta hace unos años por parte de la empresa propietaria como recinto para eventos como bodas o celebraciones.

El alcalde apostó por su compra en 2021, contando con la financiación de 400.000 euros a préstamo por parte de la Xunta de Galicia.

Abegondo aprueba la organización de la nueva corporación municipal

Abegondo.

El Concello de Abegondo ha celebrado el pleno de organización de la nueva corporación tras la investidura de José Antonio Santiso como alcalde, quien ha dado cuenta de la estructura del nuevo gobierno municipal. El regidor configura un equipo de gobierno basado en dos

prioridades. "A promoción do benestar e calidade de vida e a modernización dos servizos", ha señalado. Además de la organización del gobierno, el alcalde informó al pleno de la composición de la junta de gobierno, que estará conformada por Laura Calvo como primera teniente de alcalde; Alberto Seoane, que será segundo teniente de alcalde.



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

En Julio 10% de descuento en depilación pierna entera, ingles y axilas

Servicios a domicilio

Praciña do Conde, 9
15160 - Sada - A Coruña

675.112.669
jgmbauty22@gmail.com
jgmbauty22
jgmbauty

4ª edición Certame de poesía Filomena Dato

O Concello de Bergondo vén de anunciar a convocatoria da 4ª edición do Premio de Poesía Filomena Dato. O certame pretende honrar a memoria da escritora e afervoadada feminista galega Filomena Dato Muruais (1856-1926). As persoas que desexen participar no concurso deberán presentar os seus orixinais na Casa da Cultura do concello e a data límite de entrega será o 28 de xullo de 2023. Tras as deliberacións do xurado, o galardón anunciárase antes do próximo 31 de outubro de 2023.



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

Ángel García Seoane é investido alcalde do Concello de Oleiros

Oleiros.

O pleno de constitución da nova corporación municipal elixiu por maioría absoluta a Ángel García Seoane como alcalde de Oleiros para o mandato 2023-2027. No acto, no que participaron máis de 200 veciños e veciñas, tomaron posesión do seu cargo todos os concelleiros e concelleiras elixidos, agás o representante do BNG que escusou a súa ausencia.

Durante a súa intervención, o alcalde lembrou todos os ataques e vicisitudes superadas ao longo dos anos que non impediron que Alternativa dos Veciños construíse un municipio único e de referencia en Galicia e en todo o Estado. García Seoane agradeceu o apoio e a confianza do pobo de Oleiros para garantir unha gobernabilidade a través da que pretende a creación dun grande auditorio en Bastiagueiro, a culminación da costa libre coa senda entre Naval e Canide, a construción dun museo, a realización dun pavillón en Nós ou a loita ante Estado e Xunta para a ampliación da ponte Pasaxe e finalización da vía Ártabra, respectivamente.

Nova guía de empresas

O Concello está preparando a edición dunha nova guía de empresas para divulgar e fomentar o comercio e as empresas do municipio. A publicación será gratuita e repartirase entre os veciños e veciñas do municipio. O obxectivo é ofrecer a toda a cidadanía unha publicación na que, de forma ordenada e clasificada por sectores, se recollan todo tipo de servizos, oficios e actividades económicas existentes en Oleiros.

La obra permitirá solventar los vertidos a la ría de los que daba cuenta el plan director de saneamiento

La Xunta adjudica la ampliación de la depuradora de Sada

Sada.

Augas de Galicia propoñe adjudicar a una Unión Temporal de Empresas formada por Copasa y Pesa Medioambiente la ampliación de la depuradora de Sada.

La obra salió a concurso a finales del pasado año por 8.517.956 más IVA. Entre las tres ofertas aspirantes, el organismo autonómico dependiente de la Consellería de Infraestruturas se ha decantado por la de Copasa y Pesa, que ofertó 8.0006.000 euros. Los trabajos tienen un plazo de ejecución de 33 meses.

Se trata de una actuación muy demandada que permitirá dotar a esta estación hidráulica municipal de la capacidad suficiente para tratar adecuadamente los volúmenes de agua almacenados en la red, minimizar los problemas actuales de vertido en días de lluvia y depurar todas las aguas residuales generadas en el municipio en un escenario futuro, explica la Consellería de Infraestruturas en un comunicado remitido a los medios de comunicación. La obra permitirá solventar los vertidos a la ría de

los que daba cuenta el plan director de saneamiento.

Entre otras anomalías, el informe redactado por Augas de Galicia en 2017 detallaba que “el exceso de caudal que no es capaz de tratar la planta se alivia mediante un vertido en la arqueta de la entrada de la EDAR que vierte di-

rectamente al mar, sin estar conectado actualmente con el emisario submarino”. Apuntaba también a diversas deficiencias en bombeos y colectores. El alcalde, Benito Portela, destaca que se trata de una obra “fundamental y prioritaria para Sada con un doble beneficio: social y ambiental”.



Los trabajos tienen un plazo de ejecución de 33 meses.

Sada y Coirós han abierto la temporada estival con la apertura de sus piscinas desde el pasado 1 de julio

Sada abre la "Pía do Loureiro", la piscina de Cerámicas do Castro

Sada.

El Concello sadense ha renovado el acuerdo con Cerámicas O Castro que permitirá a los vecinos disfrutar de A Pía do Lourei-

ro todos los días de julio y agosto en horario de 12.00 a 20.00 horas. La piscina de las instalaciones de Sargadelos abre tras la realización de una serie de obras de mantenimiento por parte del Concello,

concretamente la puesta a punto de los vestuarios, la limpieza del vaso y el pintado de las paredes de la piscina, respetando los pulpos entrelazados diseñados por Luís Seoane.

Las escuelas infantiles de Oleiros tienen vacantes, excepto para niños de 1 a 2 años

Oleiros.

Las escuelas infantiles de Oleiros disponen de vacantes en todos los cursos, excepto en el cupo de 1 a 2 años, en el que hay una lista de espera con seis niños que quedaron provisionalmente sin espacio. Finalizado el plazo de admisión, explican desde el Ayuntamiento, quedaron un total de 29 puestos libres, 16 para los pequeños de 0 a 1 año y 13 para los de 2 a 3. El Gobierno local oleirense aprovechó estas cifras para desmentir la "campaña desinformativa" y las "declaraciones demagógicas" de algunos políticos, además de expresar su "aposta prioritaria por este tipo de centros, que ademais de atender ás mellores condicións de socialización das crianzas, resultan importantes mecanismos de conciliación da vida familiar e laboral". Así, recuerdan que Oleiros tiene cuatro centros con 304 plazas: 102 en A Canteira, 74 en A Paradelá, 87 en As Galeras y 41 en A Braña.

Puntos violeta en las fiestas del verano

El Concello de Oleiros, en colaboración con las comisiones de fiestas del municipio, instalará puntos violeta en las celebraciones nocturnas de este verano. El objetivo es evitar posibles agresiones sexuales y proporcionar información encaminada a prevenirlas y reconocerlas. Los puntos tendrán un horario de atención de 23.00 de la noche a 02.00 de la madrugada y contarán con un grupo de profesionales en la materia.

XARDÍN DE MARTA
FLORISTERIA

Praciña do Conde, s/n. Sada (A Coruña)
MERCADO MUNICIPAL

Telf.: 630 661 919

Especialistas en:

- Arreglos florales para todo tipo de eventos
- Coronas, Ramos de Noiva
- Decoración personalizada de espacios

Copy Sada

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

Camisetas para Despedidas Fiestas Desde 4,50 €/u

MIGUEL SE CASA

NOVIA

AMIGAS DE LA NOVIA

YO SOY EL NOVIO

Cinenterraza "Cult Movies" vuelve en julio al Forum Metrpolitano

A Coruña.

Se proyectarán ocho películas y se realizarán coloquios con personalidades destacadas.

El ciclo 'Películas de culto' de Cinterraza vuelve este mes de julio al Fórum Metropolitano en su 11ª edición, con ocho pases de títulos míticos de todas las épocas y estilos para disfrutar del cine en su formato más primigenio. Las proyecciones serán seguidas por coloquios en los que participarán personalidades destacadas del ámbito de la música, la interpretación, la dirección, la investigación sonora y la fotografía.

Las entradas se pueden adquirir en www.ataquilla.com, así como en las taquillas de la plaza de Ourense (excepto festivos): de lunes a viernes de 11.00 a 15.00 horas y de 16.30 a 19.30 horas., y en la taquilla del Fórum desde una hora antes del inicio del espectáculo (siempre y cuando haya entradas disponibles). El precio será de 3 euros por entrada, y 2 euros para Carné Joven, mayores de 65 años y desempleados.

Las sesiones comenzaron el miércoles, 5 de julio, con la película hongkonesa 'Fallen Angels', de Wong Kar-wai, seguida de filmes como 'Summer 1993' de Carla Simón, 'City Lights' de Charles Chaplin o 'Texas Massacre' de Tobe Hooper. Entre los invitados que acudirán se encuentran la actriz Isabel Risco, la cantante Pamela Rodríguez o el fotógrafo Javier Quiroga. Los coloquios estarán a cargo del programador y gestor cultural, Javier Trigales.

El Gobierno de Inés Rey mantiene así su apuesta por la difusión del cine y el audiovisual, acercándolo a todos los públicos en un formato lúdico y distendido a través de una programación como 'Cinenterraza'.

El pago del bus urbano también es posible a través de la app Millenium Próxima

El Ayuntamiento coruñés prorroga el 50% de descuento en el autobús urbano hasta final de año



A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña mantendrá un 50% de descuento en el autobús urbano sobre las tarifas vigentes con Millennium hasta final de año. El Gobierno de Inés Rey aprobó en Junta Extraordinaria de Gobierno Local prorrogar la bonificación del 20% sobre el coste del billete del autobús urbano, asumida por el Ayuntamiento y necesaria para obtener la bonificación estatal del 30%.

“El Ayuntamiento volverá a asumir el 20% del coste del billete de autobús y los coruñeses seguiremos pagando el precio más bajo en décadas”, ha explicado la alcaldesa, Inés Rey. Con la aprobación de la prórroga de los bonos de transporte, el precio del billete de autobús urbano se mantendrá en 0,38 euros por trayecto en la tarifa general, en 0,12 euros por trayecto en la tarifa social y en 0,15 euros por trayecto en la tarifa universitaria hasta el 31 de diciembre de 2023.

La alcaldesa ha recordado que en otras comunidades autónomas como Madrid o Valencia, la administración regional venía asumiendo ese sobrecoste del 20% para completar la bonificación estatal hasta el 50%. La Diputación de A Coruña trasladó esta petición a la Xunta de Galicia en varias ocasiones en la convocatoria anterior con el fin de ayudar a facilitar el acceso al transporte público y ayudar a aliviar la situación económica de las familias.

El personal instruirá a los más jóvenes en técnicas de salvamento y entrenamiento

A Coruña ofrece formativas en salvamento para jóvenes de 4 a 16 años

A Coruña.

El Ayuntamiento de A Coruña inició su nueva temporada de actividades formativas en salvamento deportivo, una iniciativa promovida junto a la Federación de Salvamento y Socorrismo (Fessga) y orientada a jóvenes de entre 4 y 16 años. Las acciones, gratuitas, se de-

sarrollarán en las playas de Riazor, Orzán y Oza hasta el 15 de septiembre y de lunes a viernes. El personal de socorrismo instruirá en técnicas de salvamento y entrenamiento en términos de vigilancia, tanto en tierra como en el medio acuático, de forma que los niños podrán aprender procedimientos de rescate y maniobras como la técnica de reanimación

cardiopulmonar (RCP), esencial en caso de emergencia. En total se harán cuatro sesiones diarias por playa por la mañana, de 11.30 a 14.30 horas, y otras dos por la tarde, de 16.00 a 19.30, con una duración de hora y media cada una. Los interesados pueden inscribirse de forma presencial en los puestos de socorrismo.

Las invitaciones digitales ya pueden descargarse de manera completamente gratuita en la web del evento

El Gran Premio "Casas Novas" de hípica regresa a Arteixo

Arteixo.

El Gran Premio Casas Novas, la prueba reina del concurso internacional que será puntuable para el circuito hípico más importante del mundo, el Longines Global Champions Tour, tendrá lugar en las instalaciones del mismo nombre en A Coruña el próximo sábado 15 de julio. El circuito, fundado en el año 2006 por el jinete olímpico

Jan Tops, cuenta este año con 16 sedes. Comenzó en el mes de marzo en Doha, para recorrer después Miami, Ciudad de México, Madrid, Saint Tropez, Cannes, Estocolmo, París y Mónaco. A Coruña será la décima parada y la prueba reina del concurso.

Los asistentes podrán disfrutar de una prueba en la que 40 de las mejores combinaciones del mundo (tras haber clasificado previamente

en el Trofeo CaixaBank del viernes) se darán cita para ganar puntos para la clasificación del circuito y el ansiado premio de 300.000 euros. Entre los participantes del concurso, se podrá ver al líder en la clasificación, Maikel Van der Vleuten. El jinete holandés acude en muy buena forma, tras ganar el Gran Premio de Cannes a principios de mes y la Copa de Naciones de Rotterdam hace dos sema-

nas. Traerá consigo a su caballo estrella, Beauville Z, con el que cosecha numerosas victorias desde hace ya varias temporadas (Bronce individual en los JJOO de Tokio, bronce también en el Campeonato del Mundo de Herning y Oro en la Final de la Copa de Naciones de Barcelona en 2021). El público podrá disfrutar de un fin de semana de deporte de máximo nivel.

Augas de Galicia elimina un vertido de aguas residuales al embalse de Rosadoiro en Arteixo

Augas de Galicia ha eliminado un vertido de aguas residuales procedente de una instalación industrial y que afectaba al embalse de Rosadoiro, en Arteixo. La fuga, según la Consellería de Infraestruturas, fue detectada durante una inspección rutinaria, en la que los técnicos identificaron el origen del punto de vertido en el sistema de recogida de aguas de una zona de una empresa, donde las aguas residuales y las pluviales discurrían conjuntamente hacia la presa sin previa depuración. Ante esta deficiencia, los técnicos le requirieron a los responsables de la instalación que adoptasen medidas correctoras, algo que hicieron segregando de forma correcta las aguas industriales y eliminando la carga contaminante del punto inspeccionado.

Celtas Cortos, Los Satélites y la Misión actuarán en las fiestas de Arteixo

Las orquestas París de Noia, Los Satélites y la Misión, además de la cantante Aixa Romay, serán algunas de las propuestas de las fiestas del Santiago Apóstol en Arteixo, tal y como puede comprobarse en la web Orquestas de Galicia, que suele adelantar todas las actuaciones de las verbenas gallegas. A falta de conocerse el cartel completo de los festejos del patrón local, el portal ya emplaza a Los Satélites para la noche del 24 de julio y a París de Noia para la del 25. Ese mismo día, en horario de sesión vermú, cantará Aixa Romay en formato dúo, y el miércoles 26 tocará La Misión. Además, la banda vallisoletana Celtas Cortos dará un concierto junto a la Banda Municipal el 25 a las 20.00 horas en la plaza del Balneario. Las celebraciones tendrán, como es habitual, procesión en honor al santo el 25, amenizada por la Banda, a lo que habrá que sumar actividades infantiles, espectáculos callejeros y torneos deportivos. Las fiestas del Santiago Apóstol se celebran desde hace varios años en la explanada cubierta junto a la avenida de Finisterre, un recinto que permite resguardarse en caso de lluvia.

Narón celebra la feria "Mundo Otaku"

Narón.

La empresa local Eventi se encuentra inmersa en la organización de lo que será "Mundo Otaku", la primera feria centrada en la cultura asiática (fundamentalmente de Japón) de la comarca. El evento, que busca impulsar el crecimiento de la comunidad Otaku (fans del manga y el anime) se llevará a cabo en el pabellón Campo da Serra de Narón los días 7 y 8 de octubre. En el recinto se concentrarán diferentes actividades para todos los públicos, además de contar con expositores de venta y una zona reservada para artistas no profesionales que quieran darse a conocer, comercializar o exponer sus creaciones. Desde la organización explican que los contenidos previstos contemplan talleres, charlas, exhibiciones, concursos con premios, zona gaming, zona k-pop e, incluso, un apartado de restauración en el que se ofertarán productos de la gastronomía asiática, "en donde los asistentes podrán encontrar los snacks y bebidas que causan furor entre los jóvenes japoneses", explica Eventi en un comunicado. Mundo Otaku, cuenta con la colaboración de la Asociación Gaikai de Narón, cuya participación "supondrá un papel fundamental dentro del desarrollo del evento". En la actualidad ya se encuentra abierto el plazo de inscripción para aquellos que quieran participar en la feria con un expositor comercial o como artista no profesional. Los interesados pueden encontrar los formularios, así como más información sobre el encuentro, en la página web mundootaku.es.

O rexedor foi investido grazas a maioría absoluta coa que conta a lista socialista, con 8 concelleiros dun total de 13

Manuel Vázquez Faraldo ofrece unha "mirada en positivo" para afrontar "o enorme futuro que ten Miño"

Miño.

O socialista Manuel Vázquez Faraldo, que acadou maioría absoluta, foi investido e será o alcalde de Miño durante o próximo mandato. Na votación, o rexedor foi investido grazas a maioría absoluta coa que conta a lista socialista, con 8 concelleiros dun total de 13. Pola súa parte o PP, con 4 escaños, votou á súa candidatura e o BNG, con 1, fixo o mesmo co seu cabeza de lista.

Tras recoller o bastón de mando, o recién designado alcalde tomou a palabra para dar a benvinda as e os novos concelleiros e concelleiras que entran na corporación e despedir aos que non continuarán e agradeceu "ao pobo de Miño a súa alta participación nas pasadas



eleccións cun exemplar comportamento cívico e democrático falando con toda claridade e rotundidade".

"En maio de 2019 2.141 persoas confiaron no noso proxecto para cambiar o pobo, sendo o alcalde con máis apoio da historia de Miño, e o pasado 28 de maio foron

nin máis nin menos que 2.0080 persoas as que votaron pola candidatura do Partido Socialista, recibindo novamente un dos apoios máis numerosos da historia de Miño", salientou.

Faraldo indicou que "este importante respaldo significa non só un pulo ao noso traballo senón tamén ás nosas propostas para Miño. Eses 2.080 votos son outras tantas razóns para sentir a grande responsabilidade e compromiso que teño, e que adquirimos todos os concelleiros do novo goberno, de estar á altura de esa confianza depositada para continuar co camiño emprendido hai catro anos e facer **MÁIS e MELLOR** de aquí ao 2027".

"Empezamos hoxe un novo mandato no goberno local. Sabemos que aínda hai moito que facer e as condicións que nos rodean, pero temos que mirar en positivo todo o que o noso pobo é capaz de ofrecer. Miño ten un futuro enorme e todas e todos o sabemos, os que nacemos aquí e os que vos asentastes neste fermoso lugar", destacou.

Abierto el primer albergue de peregrinos en Ferrol

Ferrol.

Desde el pasado 1 de julio, ha comenzado a funcionar el albergue de peregrinos de la ciudad naval. Será el primero con el que cuenta Ferrol, de donde parte el Camino Inglés, y está situado en la Casa del Mar, compartiendo inmueble con la asociación AFAL, aunque con entradas diferentes y totalmente independiente tanto interior como exteriormente. El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, ya anunció en su reciente visita a esta edificación, con motivo de la con-

clusión de las obras a principios de junio, que estaría operativo en julio, una vez que fuese amueblado. En esta adecuación de la instalación se han invertido 500.000 euros y dispone de una recepción, sala de estar, zona de comedor, tres habitaciones, con 27, 31 y dos camas respectivamente, dos baños con duchas y lavandería. Estaba previsto que este albergue echase a andar coincidiendo con el año santo, pero sufrió varios retrasos que llevaron a anunciar la conclusión primero a finales de 2022 y posteriormente en abril.

Ferrol recibe la Medalla del Mérito de Vila do Conde

Ferrol.

El alcalde, José Manuel Rey, recibió de la mano de los responsables municipales de la Cámara Municipal de Vila do Conde, la Medalla del Mérito concedida como reconocimiento a la contribución y difusión del municipio luso. "É un orgullo ter no noso haber este recoñecemento dos nosos irmáns de Vila do Conde", indicó Rey Varela, que en el momento de tomar la medalla explicó que "recólloa con orgullo en nome do Concello e de todos os veciños e veciñas da cidade e terá un lugar destacado non só na Casa Consistorial senón tamén nos corazóns de todos". El cariño entre ambas localidades quedó demostrado en este acto que permite, como explicó el regidor ferrolano, "demostrar que as barreiras e as fronteiras non existen entre Vila do Conde e Ferrol, e a medalla é unha mostra máis de unidade".

Además, el regidor ferrolano explicó que todos los hermanamientos que tiene la ciudad naval tienen su importancia. Así, aseguró que con Mondoñedo y Lugo se avanza en la consecución de la capitalidad del norte, mientras que con Vila do Conde es una relación estratégica, por la conexión con el norte de Portugal a través del Eixo Atlántico. La relación entre Ferrol y Vila do Conde se remonta al año 1973 cuando a través de un acuerdo se estableció un nombramiento del expresidente de la Cámara Municipal de Vila de Conde, Fernando Manuel dos Santos Gómez, Hijo adoptivo de Ferrol. Posteriormente, se consideró la conveniencia de nombrarlo Alcalde Honorífico. Desde entonces ha habido múltiples contactos y reconocimientos como el que recibió también el Real Coro Toxos e Froles, la Medalla de Mérito Cultural por su relación con la agrupación Rancho da Praça.



**Interiorismo
Reformas
Construcción**



ESPECIALIZADOS EN COMERCIO Y HOSTELERÍA

C/ Rafael Alberti 3, Fonteculler 15174 Culleredo · Tlf. 881 932 222 · infocoruna@ydc.es

C/ Velázquez 23, Entresuelo 15570 Narón · Tlf. 981 386 003 · info@ydc.es

[yanez.diseñoconstrucción](https://www.facebook.com/yanez.diseñoconstrucción)

[#ydcdiseñoconstrucción](https://www.instagram.com/ydcdiseñoconstrucción)



por Esther López Castro

Fiesta Grande, Santiago Apóstol

Estimados lectores del periódico As Mariñas: el plétórico y radiante mes de julio nos lleva a la Fiesta Grande, Santiago Apóstol, emblema e insignia de la Patria Gallega y a la vez Patrón de España. Pondré con este poema mi humilde aportación a tan grande y Santo Caballero. La historia o leyenda de Santiago nos cuenta, que fue el 1º apóstol martirizado, por lo que la iconografía cristiana lo representa con una espada, símbolo de su martirio. Cuenta la leyenda que por la noche sus discípulos tomaron furtivamente su cuerpo y lo embarcaron en una nave que, sin timón, fue conducida milagrosamente hasta Galicia.

Camino de Compostela

Baja del cielo una estrella
a señalar el camino
que nos lleva a Compostela,
no habrá una senda o atajo
donde no se encuentre ella.

Peregrinos, caminantes,
van visitar al apóstol
con su mochila o zurrón
rebosante de esperanza,
y su humilde corazón
late con honda alegría
cuando se cerca el momento
de alcanzar esa ilusión.

Se enfrentarán a las plagas
afines a cada tiempo,
unas son externas llagas,
otras corren por dentro.
Llegado al Monte do Gozo
con tan sublime visión
el llanto brota en los ojos,
lo desata la emoción.

El Pórtico de la Gloria
con sus bellos querubines

que sonríen con cariño.
Sus sonrosadas caritas
en un guiño de delicia
nos llevan al paraíso.

Al llegar junto el apóstol
una creciente emoción
nos prende con fuerte lazo.

Con desbordada alegría
y una palpitante fe,
nos uniremos a él
en un largo y fuerte abrazo.
Vino de lejanas tierras
predicando el Evangelio,
con firmeza y convicción.

Puso el alma en la palabra,
Galicia le abrió sus puertas
y por siempre aquí quedó.

A tan Santo caballero
se rinde flor y espadaña.
Un grito sale del pecho.

¡Santiago y cierra, España!



por Eva Vidal

¡Alla vamos otra vez!

Como unos campeones repetiremos nuestro democrático derecho al voto. Parece que le hemos pillado el gusto al tema y esta temporada votamos mucho más de lo que bota un balón en un partido de basket. El día 23 de este mes decidiremos valientemente si mantenemos al mismo inquilino en el Palacio de la Moncloa o se lo amueblamos a uno distinto. Ya no estoy yo muy segura de que elijamos mucho más ¡A mi edad me he convertido en un ser ciertamente escéptico respecto al asunto de la política!

Menos mal que mantengo mi espíritu demócrata todavía intacto y así me considero entendiendo por demócrata aquél que en una sociedad libre y plural respeta siempre las opiniones de los demás, aunque difieran de la suya y asume las decisiones que una mayoría elige pacíficamente. Eso lo practico a diario gracias a lo que me enseñaron mis padres desde que nací y por supuesto, muchísimo antes de que tuviese dieciocho años y pudiese legalmente acercarme a una mesa electoral. Tengo que decir orgullosamente que eso no lo aprendí de ningún político en especial, sino de mi padre, un trabajador del sector naval en Ferrol que vio como un día de marzo de 1972 dos de sus compañeros morían delante de sus propios ojos por defender sus derechos e intentar legar a sus hijos una vida mejor. Esa imagen quedó para siempre grabada en su retina al igual que otras muchas, protagonizadas por tanta gente comprometida que en principio tuvo “mejor suerte”, y “sólo” tuvo que pasar años en la cárcel dejando, eso sí, lo mejor de sus vidas en el intento de defender sus ideas y casi obsesionados con el objetivo de avanzar hacia un futuro de esperanza y paz. Casi nada.

Sin duda alguna hoy, las cosas son diferentes gracias a quienes decidieron en su día no bajar la cabeza y doblegarse ante la injusticia del rodillo dictatorial. No lo olvidéis. Aquella gente y la generación de Políticos que nació al amparo de aquel sentimiento puede que tarde mucho en repetirse, si es que de nuevo podemos ser testigos de algo al menos parecido. Y no me refiero en absoluto, sólo a los que dieron cobertura a las opiniones y derechos de la clase trabajadora, sino a todos aquellos hombres y mujeres del post-franquismo que con una percepción completamente antagónica de la sociedad, la economía e incluso la religión, fueron capaces de construir un país que llegaba a 1975 sometido al autoritarismo y

la falta de libertad.

Todos aquellos que nos enseñaron que dos personas con ideas absolutamente opuestas podían sentarse a dialogar y comenzar, juntos, un camino, lleno de piedras, pero que conducía a todos los españoles hacia el mejor destino que puede desear un ser humano: La Libertad plena de pensamiento y opinión.

Yo sólo tenía siete años cuando España inició su andadura democrática, pero recuerdo perfectamente que a mi padre le tocó formar parte de una mesa electoral en las primeras elecciones legales en las que podía participar desde que había nacido. Recuerdo la espera ansiosa y preocupada de mi madre hasta que regresó a casa de madrugada, porque no se sabía muy bien qué podía pasar en una jornada como ésta. La pobre, por supuesto, tampoco lo había vivido nunca. Votar en aquel momento era como un estreno ilusionante que por las características peculiares de la época se vivía temerosamente. La primera vez que votaban en su vida. Mi padre siempre me hacía reír cuando me contaba que se había pasado todo el día mirando hacia la puerta por si había que salir corriendo. Escribiendo estas líneas lo recuerdo y me hace sonreír. Considerando que mi hijo mayor, con veinticuatro años es ya un experto votante no puedo hacer otra cosa. Espero que lea esto y le dé la importancia que tiene al esfuerzo de la generación de su abuelo y que valore, como se merece que, a pesar de haberlo perdido de niño y de disfrutar tan poco de él, lleva en su genética el valor y el respeto que le dejó como mejor herencia.

Yo también me considero inmensamente afortunada porque he crecido al amparo de aquellos políticos de la transición y creo haber conocido la política de verdad, la del consenso y el perdón, la del respeto y la esperanza. He vivido momentos como la unión de un país entero contra fenómenos como el atroz terrorismo e incluso un intento de golpe de Estado a cargo de unos elementos que pretendían instaurar de nuevo la Dictadura y el horror. He vivido momentos que han quedado grabados en mi memoria para que siempre

aprendiese más.

Recuerdo especialmente cuando unos estudiantes universitarios radicalizados increparon a Felipe González en una conferencia y altivamente le preguntaron “qué habían hecho él y sus amigos los “rojos” por España desde que les habían dejado salir del ostracismo, la censura y el exilio”. Él brillantemente les contestó simple y serenamente: **“Pues mira: Entre otras cosas, posibilitar que tú puedas hablarme a así”**. Maravillosa frase que resume, sin duda de la mejor manera posible, el espíritu de la política en la transición española para darle el lugar que se merece en la historia de nuestro país.

Luego, es verdad, pasaron los años y al igual que habían llegado las luces, llegaron las sombras. La política también lleva eso en su esencia. Ese elemento extraño que te causa adicción y te domina para que termines haciendo cualquier cosa para mantenerte en lo alto de la colina. No todo iba a ser bueno. Pero lo cierto es que los años han pasado, a lo mejor más rápido de lo deseado, y ahora en el 2023, allá voy otra vez a votar como le hubiese gustado a mi padre. Voy en homenaje a él y a tantos otros que lucharon lo imposible por conseguir ese derecho para todos nosotros. ¡Cómo cambian las cosas! Antes era imposible y ahora votamos con la misma facilidad con la que vamos al supermercado. Nuestros jóvenes mayores de edad, que ya nacieron votados, supongo que leerán estas líneas “flipando lo más grande”. Seguro que estarán diciendo “¿votar... y qué tendrá eso tan trascendente como para dedicarle tanta palabrería?”...

Veréis que no hago ni una sola mención a la situación política actual. Debe de ser porque jamás me he movido cómodamente entre el caos. No me parece lo importante en este momento y estoy absolutamente convencida de que todos sois testigos del salseo entre el que vivimos y tenéis mil opiniones distintas. No tengo que convencer a nadie de la papeleta que tiene que llevar en la mano el día 23. Esa es la Democracia que me enseñaron en casa.

Destaca que el alumnado de FP podrá elegir en el próximo curso entre 182 enseñanzas diferentes

Rueda destaca la revolución silenciosa e imparable de la Formación Profesional gallega con una oferta de 42.174 plazas, la más alta de la historia de Galicia



El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, destacó la revolución “silenciosa e imparable” que está registrando la Formación Profesional gallega con una oferta de 42.174 plazas para el próximo curso, lo que supone un incremento del 12 %, “la mayor de la historia de Galicia”, ensalzó.

Redacción.

Defiende la apuesta “rompedora e innovadora” por la FP Dual de la que asegura que está reduciendo la tasa de abandono escolar, propiciando el relevo generacional o supliendo el déficit de trabajadores que registran ciertos sectores.

“La revolución de la FP en Galicia no ha hecho más que comenzar”, incidió Rueda durante una visita al CIFP As Mercedes de Lugo, que forma parte de la Rede de Centros Integrados de Formación Profesional, y donde acudió acompañado por el conselleiro de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades, Román Rodríguez. El mandatario gallego aprovechó esta visita para poner en valor la Formación Profesional, a la que erigió como “una opción preferente” para cada vez más estudiantes por ofrecer “camino laborales con muchísimas salidas”.

El presidente garantizó que el Gobierno gallego seguirá reforzando la Formación Profesional en Galicia “ampliando el número de ciclos, ofreciendo más recursos económicos y flexibilizando los criterios para cursarlos”. Así, explicó que en el próximo curso el alumnado

podrá escoger entre 182 enseñanzas diferentes de FP, “con un aumento de 4.500 plazas”.

Rueda precisó que ese abanico incluye nueve titulaciones más, de las que tres son de alta especialización a través de la FP Dual; “una de ellas, el ciclo superior de Automoción especializado en vehículos de competición que se impartirá en el centro lucense”, añadió.

Además, garantizó que la Xunta seguirá potenciando la FP Dual, “con un incremento de 135 % de las plazas respecto del curso pasado”, lo que permitirá incorporar en la provincia de Lugo (según concretó) las familias profesionales de Imagen y Sonido y Marítimo Pesquera.

Ventajas de la FP Dual

Rueda aprovechó esta visita para defender las “ventajas” de la Formación Profesional Dual, un modelo que calificó de “rompedor e innovador”, del que destacó que está “reduciendo la tasa de abandono escolar, disminuyendo el déficit de trabajadores existentes en algunos sectores, supliendo la falta de relevo generacional, aumentando la empleabilidad y fijando po-

blación en el territorio”.

Durante la visita, el presidente de la Xunta hizo un recorrido por el CIFP As Mercedes de Lugo, que imparte en la actualidad ciclos de las familias de Comercio y Marketing, Energía y Agua y Transporte y mantenimiento de vehículos, y que el próximo curso incorporará el ciclo superior de Automoción especializado en vehículos de competición. En este sentido, el mandatario gallego puso de ejemplo este centro como “la mejor demostración de la simbiosis entre lo que pide el mercado laboral y lo que la Xunta tiene que ofrecer a través de FP”. “Este es el secreto”, argumentó.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

El viento conoce mi nombre
Isabel Allende.

Viena, 1938. Samuel Adler es un niño judío de seis años cuyo padre desaparece durante la Noche de los Cristales Rotos, en la que su familia lo pierde todo. Su madre, desesperada, le consigue una plaza en un tren que le llevará desde la Austria nazi hasta Inglaterra. Samuel emprende una nueva etapa con su fiel violín y con el peso de la soledad y la incertidumbre, que lo acompañarán siempre en su dilatada vida. Arizona, 2019. Ocho décadas más tarde, Anita Díaz, de siete años, sube con su madre a bordo de otro tren para escapar de un inminente peligro en El Salvador y exiliarse en Estados Unidos. Su llegada coincide con una nueva e implacable política guber-

namental que la separa de su madre en la frontera. Sola y asustada, lejos de todo lo que le es familiar, Anita se refugia en Azabahr, el mundo mágico que solo existe en su imaginación. Mientras tanto, Selena Durán, una joven trabajadora social, y Frank Angileri, un exitoso abogado, luchan por reunir a la niña con su madre y por ofrecerle un futuro mejor.

En “*El viento conoce mi nombre*” pasado y presente se entrelazan para relatar el drama del desarraigo y la redención de la solidaridad, la compasión y el amor. Una novela actual sobre los sacrificios que a veces los padres deben hacer por sus hijos, sobre la sorprendente capacidad de algunos niños para sobrevivir a la violencia sin dejar de soñar, y sobre la tenacidad de la esperanza, que puede brillar incluso en los momentos más oscuros.



Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sale / incluidas parroquias)

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

Un discreto lavado de cara y una generación más que, en realidad, se trata de una profunda revisión técnica y mecánica

Así es el actualizado Audi Q7, el segundo facelift antes de una tercera generación que alargará la vida del SUV alemán



El cambio será más notable por delante que por detrás, pues destaca por una nueva parrilla Singleframe más grande, especialmente más ancha y con un enrejado completamente nuevo, al más puro estilo del estrenado en el reciente A6. Además, sus faros también ofrecerán un nuevo diseño adoptando una firma luminosa más moderna. Por detrás, los cambios serán más limitados, actuando muy simplemente sobre los pilotos que seguirán conservando su forma y su barra cromada.

Audi también introducirá mejoras en el interior, aunque no de un importante calado. Materiales y equipamientos, especialmente de conectividad y asistentes de conducción serán los principalmente beneficiados, así como el volante multifunción. El cuadro de instrumentos digital y la pantalla del

sistema de infoentretenimiento también ajustarán su software para ofrecer una mayor legibilidad y un funcionamiento más rápido.

El segundo facelift del Audi Q7 no tardará mucho tiempo en llegar, pues debe estar vigente hasta que en 2025 debute la «nueva» generación. Sus motores serán sometidos a una optimización que no conllevará mejoras en términos de potencia o de par motor, ni en las prestaciones, aunque sí se implementarán medidas para que sean más eficientes en términos de consumos y emisiones actuando también sobre la caja de cambios automática de 8 velocidades.

Todos sus motores estarán híbridos con tecnología MHEV de 48V y las versiones PHEV también aumentarán la capacidad de su batería para ofrecer más autonomía eléctrica.

Motor.

El Audi Q7 es uno de esos modelos que tiene que resistir sí o sí. La firma de los cuatro aros ya ha sido sorprendido realizando pruebas de una nueva generación, pero antes recibirá una puesta a punto que ya está en desarrollo. Este es el primer vistazo que puedes echar al revisado SUV familiar que llegará en 2024 con un diseño más atractivo y llamativo.

La segunda generación del Audi Q7 ha cumplido su ciclo de vida en el mercado, un modelo que significa mucho para la marca alemana en términos de ventas, una de las verdaderas referencias del mercado pero al que la firma se ha enfrentado a un importante dilema: su sustituto. La firma sorprendió el pasado invierno con un prototipo camuflado que se paseó por Ale-

mania y por el norte de Europa con la parte delantera y trasera camufladas, indicios de un segundo lavado de cara para afrontar una vida comercial alargada.

Los clientes no están preparados para dar el salto a un SUV eléctrico de esta categoría, pero además es que Audi no tiene un recambio de cero emisiones preparado como sí lo ofrece Mercedes, por lo que ha optado por un par de años.

Un discreto lavado de cara y una generación más que, en realidad, se trata de una profunda revisión técnica y mecánica que ayudará a que el Q7 se mantenga vigente hasta la próxima década.

En esta recreación puedes ver este segundo facelift al que se está sometiendo el buque insignia de los SUV de los cuatro aros.



Las claves del segundo facelift del Audi Q7.

RADIADORES ANÍBAL

44 años

en el sector

LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

Presupuesto previo sin compromiso. Garantía en todas nuestras obras.

especialistas en montaje de radiadores, catalizadores y flexibles



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

RADIADORES ANIBAL

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

Los datos de recientes estudios elaborados por el Club de la Posventa de V.I. permiten configurar una radiografía actualizada de estos talleres

¿Qué situación presentan hoy los talleres de vehículo industrial en España?

Motor Industrial.

El Grupo ADR celebró recientemente en Madrid un 25 aniversario lleno de reconocimientos y momentos emotivos, pero que también dedicó un tiempo al análisis de, quizás, el eslabón más importante de la cadena de valor de la posventa: los talleres. Enrique Gómez, de ThotData, presentó la ponencia «Estado actual del mercado de la posventa de vehículo industrial en España». En ella se recogieron y analizaron los últimos datos de distintos estudios llevados a cabo por la iniciativa Club de la Posventa de V.I. en los que se analizan varios parámetros de la actualidad de los talleres de vehículo industrial.

Así, existen actualmente en España 4.682 talleres de vehículo industrial, siendo considerados como tal los vehículos que excedan las 3,5 toneladas. De esta cifra total, algo



Enrique Gómez, de ThotData, presentó la ponencia «Estado actual del mercado de la posventa de vehículo industrial en España».

menos de la mitad (2.421) son verdaderamente especialistas en V.I. y, de ellos, la gran mayoría (2.261) están enfocados en exclusiva al vehículo pesado. La mayoría de estos

talleres (77%) se dedica a la mecánica y/o electricidad, un 12,5% a la carrocería y sólo el 9,8% ofrece un servicio integral de reparación y mantenimiento.

Los datos del Club de la Posventa de V.I. también reflejan una evolución tanto positiva como ligeramente negativa de los precios medios en las órdenes de trabajo de

los talleres de vehículo industrial. En positivo la carrocería y los neumáticos, cuyas órdenes de trabajo registraron en abril un precio medio de 643 euros (544 euros en enero) y 985 euros (915 euros en enero), respectivamente; en negativo, una mecánica cuyo precio medio de la orden de trabajo se situó en 645 euros en abril (733 euros un mes antes, en marzo), si bien la cifra de abril también supone crecer con respecto a enero (601 euros).

Si hablamos de su actividad, el número de entradas a los talleres de vehículo industrial se situó en el periodo marzo-abril en 498, una cifra que ha ido decayendo progresivamente desde el periodo mayo-agosto del año pasado, cuando cada taller registró una media de 652 entradas mensuales.

En cuanto al valor del mercado del sector, es decir, la facturación de sus talleres, marzo-abril registró 341 millones de euros y supone una tendencia alcista respecto al periodo enero-febrero, cuando la facturación fue de 316 millones de euros. También es una cifra notablemente más positiva que las registradas en todo el año 2019 e idéntica a los mejores meses de 2021, hecho que refleja el buen comportamiento de este parámetro.

TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

Himayma, s.l.

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

El "New Big" de Ford Trucks

Utilizar una gorra o un sombrero puede añadir un toque de color y de estilo personal a cualquier "outfit" en cuestión de segundos

Protegida y a la moda este verano

Moda

Los sombreros se han vuelto un accesorio imprescindible durante los meses de verano. Son los grandes aliados para proteger nuestro rostro del sol no solo para los días de playa, y es que cada vez tienen más presencia en estilismos de carácter urbano.

Las tendencias de este verano se decantan por los siguientes estilos:

Sombreros de crochet:

Los gorros crochet o gorros de ganchillo son una de las mejores opciones para complementar cualquier look en verano gracias a su aspecto bohemio y relajado. Sus delicados tejidos encajan perfectamente con la estación y le dan a tus looks un toque divertido.

Además ofrecen numerosas ventajas para la temporada de verano, gracias a sus tejidos con puntos abiertos que hacen que sean mucho más transpirables, favoreciendo la circulación del aire. Combínalos con vestidos estampados, shorts de mezclilla o trajes de baño.

Fedora:

El sombrero fedora es un tipo de sombrero originario de Italia que se caracteriza por ser flexible, mantener una ala ancha y redonda, que resalta por su estilo clásico, atemporal y versátil.

Este icónico sombrero es un imprescindible en cualquier guardarropa. Ideal para darle un toque sofisticado a tus looks casuales o elegantes. Los fedora vienen en una amplia gama de colores y materiales. Opta por uno en paja o tejidos ligeros para mantener la frescura durante los días calurosos.



Bucket:

Otro de los estilos que lleva arrasando unas cuantas temporadas es el estilo bucket hat o gorro "estilo cubo". Con su estilo desenfadado y juvenil, estos sombreros de forma redonda se han convertido en un accesorio esencial para el verano. Son perfectos tanto para un día de playa, como para dar un paseo por el centro de la ciudad. Puedes encontrarlos en diversos estampados y materiales, tejido vaquero, pana, crochet, o colores vivos en tendencia este verano. Sin duda, cualquier opción es buena para este tipo de gorro.

Canotier o sombrero gondolero:

Estos sombreros están realizados en paja trenzada y originariamente iban decorado con una cinta negra alrededor, aunque han ido evolucionando. Con su distintiva corona plana, ala ancha y cinta decorativa en contraste, estos sombreros añaden un aire romántico y vintage a cualquier

look de primavera y verano. Combínalos con vestidos vaporosos o total-looks retro para lograr un estilo chic y atemporal.

Pamela XL:

Este sombrero de ala ancha apareció por primera vez en el siglo XIX y ha ido evolucionando para convertirse en uno de los accesorios predilectos de cualquier armario estival. La clásica pamela se ha convertido en un accesorio atemporal y muy versátil. Este verano las tendencias se inclinan hacia los tamaños XL. Con sus copas amplias y ala exageradamente ancha, estos sombreros no solo te garantizarán protección máxima del sol, sino que también te harán destacar entre filas de sombrillas y unicornios hinchables.

Sombreros "cowboy":

Cuando llega el verano llegan también los festivales. Con sus copas altas, ala ancha con inclinación ha-



cia arriba en los extremos y detalles en piel, estos sombreros añaden un toque de fuerza a cualquier atuendo.

Si te animas, combínalos con un vestido boho, botas o sandalias planas, y llevarás un look festivo perfecto este verano.

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

A lo largo del tiempo vamos matizando nuestro carácter, asentando las bases de nuestros ideales, de nuestros valores

No te sientas culpable por nada

Por Taticna Benítez.

 Bienvenido una vez más a este espacio de bienestar, el cual tiene la única misión de aportarte de forma sencilla algunos consejos que pueden cambiar tu vida para mejor, promoviendo tu salud mental y emocional, en el día de hoy estaremos trabajando la liberación de la carga emocional producida por la culpa que en ocasiones nos acompaña.

Partiremos del hecho de que la culpa es una emoción humana, por tanto, es completamente normal sentirla, y ésta se origina a partir de nuestras creencias morales, es decir, cuando tenemos la sensación de haber infringido o causado algún daño a otros.

Es normal sentir culpa en ciertas ocasiones porque los seres humanos somos pura emoción. Sin embargo, vivir con un constante sentimiento de culpa puede ser agotador y limitante para nuestro bienestar emocional. Es importante comprender que nunca es sano llevar el peso de la culpabilidad, y para eso es necesario aprender a liberarnos de esas cargas emocionales como la culpa, la rabia y la autoflagelación.

A continuación, te propongo reflexionar sobre lo que representa la culpa en tu vida, y cómo ésta puede ser un desafío emocional, que al ser liberada te permitirá encontrar un mayor equilibrio mental y emocional:

En primer lugar, es fundamental que seas capaz de reconocer que todos cometemos errores, no existe nadie en el planeta Tierra que jamás se haya equivocado, y esto es debido a que la perfección no existe, por tanto, la imperfección es parte inherente de nuestra natura-

leza humana, y gracias a estas imperfecciones es que podemos mejorar y aprender, en definitiva, a través de ellas es que crecemos.

¿Qué tal que, en vez de aferrarnos a la culpa, nos pongamos a reflexionar sobre nuestras acciones?

Hacer esto nos va a permitir identificar las lecciones aprendidas y buscar maneras de enmendar nuestros errores. Una de las mejores lecciones que nos ofrece la vida es aprender a perdonarnos a nosotros mismos, con ello podremos avanzar en nuestro crecimiento personal y evitar que la culpa nos paralice.

Haciendo mucho hincapié en este tema, es que quiero recordarte que la culpa excesiva puede ser auto-indulgente y contraproducente. En la mayoría de las ocasiones, de forma consciente o inconsciente nos culpamos por cosas que están fuera de nuestro control o por circunstancias que no podemos cambiar. En estos casos, es crucial reconocer que no podemos cargar con la responsabilidad de todo y aceptar que hay situaciones que simplemente escapan a nuestro control.

Cabe destacar que cuando estamos en situación de culpa constante, podemos generar un impacto en nuestras relaciones y bienestar general. Sentirse culpable de manera constante puede generar estrés, ansiedad y afectar nuestra autoestima. Al liberarnos de esta carga, permitimos que nuestra energía se enfoque en aspectos más positivos de nuestra vida. Esto no significa que debamos evadir la responsabilidad de nuestras acciones, sino aprender a enfrentarlas de manera constructiva, asumiendo la respon-

sabilidad y buscando soluciones o reparaciones cuando sea necesario. Finalmente, practicar la autocompasión es esencial para dejar de sentirnos culpables. Debemos aprender a tratarnos a nosotros mismos con amabilidad y comprensión, tal como lo haríamos con un ser querido que ha cometido un error. Reconocer nuestra humanidad, aceptar nuestras limitaciones y permitirnos crecer a partir de nuestras experiencias nos ayuda a desarrollar una mentalidad más positiva y a dejar de lado la carga emocional de la culpa.

En resumen, ¿Qué podemos hacer para liberar estas cargas emocionales?

1. Reflexiona sobre la culpa, sus causas y reconociendo que nadie es perfecto.
2. Aprende de la experiencia, todo en la vida tiene un aprendizaje oculto, que sólo tienes que aprender a verlo.
3. Practica el autoperdón, todos merecemos una segunda oportunidad y que también necesitamos perdonarnos a nosotros mismos para avanzar.
4. Enfócate en el presente, no permitas que la culpa te consuma y te afecte negativamente. Concéntrate en el aquí y ahora.

En conclusión, liberarnos del sentimiento de culpa es un paso importante hacia nuestro bienestar emocional. Reconocer nuestra humanidad, aprender de nuestros errores, practicar la autocompasión y aceptar que no siempre podemos controlar todas las circunstancias nos permite vivir de manera más libre y plena. Al hacerlo, nos abrimos a nuevas oportunidades de crecimiento personal y nos brindamos la posibilidad de disfrutar de una vida más equilibrada y enriquecedora.





as mariñas
tu periódico comarcal

¡hazte ver!

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

distribución mensual y gratuita en

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

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

info@verdemarediciones.com

www.verdemarediciones.com

R&R
Verdemar Ediciones



El césped artificial destaca por su increíble parecido al césped natural

¿Estás pensando en poner césped artificial en tu jardín, ático, terraza o balcón?

Leroy Merlin.

Al ser una moqueta sintética, aporta una serie de ventajas como su resistencia al paso del tiempo y a las variaciones del clima, su sencillo mantenimiento y bajo coste. Te contamos todo lo que debes saber para elegir el más adecuado a tus necesidades.

Ventajas del césped artificial

El césped artificial cada vez va ganando más adeptos que prefieren disfrutar de los beneficios que ofrece. ¿Por qué elegir un césped sintético para vestir el suelo de tus áreas exteriores o de tus terrazas y balcones?

- El césped artificial o sintético se vende o en rollos o al corte. Dependiendo del tipo escogido, reproducen más fielmente la apariencia del césped natural.
- Luce un aspecto resplandeciente y verde los 365 días con independencia de la estación del año, los cambios de estación y el paso del tiempo.

• Es apto para todo tipo de hogares. No importa el tamaño del espacio disponible ni el clima del lugar ni el tipo de superficie o terreno. Es válido tanto para espacios exteriores como interiores.

• Destaca por su durabilidad y resistencia tanto al paso de los años como a los cambios meteorológicos. Según el modelo que elijas podrá resistir un uso más moderado o más intenso y continuado.

• Favorece el ahorro principalmente de agua porque no hay que regarlo continuamente y también de recursos relacionados con su cuidado, como semillas, abonos, herbicidas, insecticidas, maquinaria de jardín para su mantenimiento, etc.

• Crea un entorno limpio, seguro para niños y respetuoso con el medio ambiente, al no producir alergias ni necesitar abonos ni fertilizantes. También es ignífugo, de modo que no propaga el fuego.

• Requiere de un mantenimiento básico sin necesidad de dedicar grandes jornadas de tiempo y esfuerzo para sus cuidados. Si quieres saber más, te recomendamos leer este consejo sobre el mantenimiento y limpieza del césped artificial.

• Fácil instalación. El césped sintético es fácil de colocar, ya sea en



El césped artificial cada vez va ganando más adeptos que prefieren disfrutar de los beneficios que ofrece.

suelo de jardín natural o en el pavimento de cualquier terraza o balcón.

Criterios de elección: modelos, usos y características del césped artificial

Existen diferentes tipos de césped artificial entre los que escoger, según el uso que se le vaya a dar, nuestros gustos estéticos y la confortabilidad que se desee. Estos son los aspectos más importantes que debes tener en cuenta al elegir el césped artificial:

- Base del césped. El césped artificial está formado por dos partes: las fibras y la base (backing), que es la parte que vemos de goma negra donde van cosidas esas fibras. Lo más común es que la base sea de látex o poliuretano. ¿Qué diferencia a cada una de ellas? Su capacidad de adherencia, de resistencia y de drenaje. Las de látex son idóneas para climas templados. Es una solución económica y adecuada para uso interior y para exterior como balcones, terrazas y patios, por ejemplo, o zonas de poco tránsito y donde prevalezca la función

ornamental. Las de poliuretano resisten cualquier cambio de temperatura y es ideal para exteriores. Además, es un material reciclable y respetuoso con el medio ambiente.

• Altura de las fibras. Dependiendo del uso que le vayas a dar al césped, deberás elegir una altura u otra:

• Menos de 20 mm. Opción económica destinada a un uso más práctico que ornamental, a modo de alfombra o moqueta.

• Entre 20 y 30 mm. Soporta muy bien las pisadas: apto para lugares de tránsito y uso moderado.

• De 30 a 40 mm. Útil para decorar la zona del jardín o piscina con un uso intensivo. El aspecto de este pelo largo imita a la hierba del campo.

• De 40 mm en adelante. El tipo más natural y confortable a la pisada. Es la alternativa idónea en superficies más duras como áreas de juegos para los niños, zonas recreativas donde se practique algún deporte y espacios estilo chill out.

¿Por qué elegir Césped artificial?

Se adapta a tu espacio.

El césped artificial o sintético se

vende o en rollos o al corte, pudiéndose adaptar por eso perfectamente a las medidas del espacio donde lo quieras instalar.

Siempre perfecto.

El césped artificial luce un aspecto resplandeciente y verde los 365 días con independencia de la estación del año, los cambios de estación y el paso del tiempo.

Favorece el ahorro.

Favorece el ahorro de agua al no tener que regarlo continuamente, pero también de recursos relacionados en su cuidado, como abonos, herbicidas, insecticidas, maquinaria...

Durabilidad y resistencia.

Dependiendo del modelo elegido podrá resistir un uso más moderado o intensivo, pero en todo caso destaca por su durabilidad al paso de los años.

Seguridad en tu jardín.

Crea un entorno limpio y seguro para niños o mascotas, y es respetuoso con el medio ambiente al no producir alergias ni necesitar abonos ni fertilizantes. También es ignífugo, de modo que no propaga el fuego.

Fácil instalación y mantenimiento.

Es fácil de instalar, ya sea sobre tierra o el pavimento de una terraza o balcón, y su básico mantenimiento evita dedicar grandes jornadas y esfuerzos para su cuidado.

¿Dónde usar césped artificial?

El césped sintético permite que todo el mundo, incluso sin tener un gran jardín, pueda contar con una zona decorada con césped.

Ahora puedes gozar del placer de tener césped artificial en la terraza, en los extremos del patio como marco del suelo de exterior, alrededor de la zona de la piscina, e incluso colocar césped artificial en el balcón. El césped artificial también se puede colocar en el interior de casa, decorando rincones de forma original, sorprendente y... ¡muy vistosa!

¿Cómo calcular los rollos o metros que necesitas?

Ahora que ya sabes lo que mide tu superficie, has elegido el modelo de césped que vas a instalar y sabes el ancho que mejor se adapta a la parcela, toca calcular los rollos o piezas que necesitas.

1. Elige la orientación con la que vas a colocar el césped, es decir, desde qué lado vas a comenzar a desenrollar las piezas.

2. Divide el ancho de ese lado por el ancho del rollo que has elegido y obtendrás cuántos rollos necesitas para cubrir ese lado.

3. Divide la longitud total de tu parcela por la longitud que tiene cada rollo o pieza y te dará las unidades que caben a lo largo.

Multiplica las unidades que caben a lo ancho por las que caben a lo largo y sabrás el número de piezas o rollos que necesitas en total.

Si contado así te ha parecido muy complejo, te ponemos un ejemplo sencillo con el que lo entenderás mejor.

• Ejemplo:

Tenemos una parcela de 6 m. de ancho por 15 m. de largo. Hemos elegido un césped artificial que está preparado en rollos de 2x5 m. Para evitar hacer demasiados cortes, hemos decidido que el ancho del rollo (5 m.) se coloque en la parte más larga de la parcela (15 m). Por tanto, vamos a calcular los rollos necesarios dividiendo los 15 m. disponibles entre los 5 m. de largo que tiene el rollo, lo que nos sale 3 rollos necesarios para cubrir ese lado. Para cubrir el ancho hacemos la misma operación, dividimos los 6 m disponibles entre los 2 m que tiene el rollo de ancho, lo que nos da 3 rollos. Por tanto, necesitaremos $3 \times 3 = 9$ rollos de césped.

Como instalarlo sobre tierra
<https://youtu.be/piTIap8PgM0>

¿Necesitas ayuda para comprar este producto?

Llámanos al 910 49 99 99 y compra de la mano de un experto.

Te asesoramos, gestionamos tu pedido y el pago de forma cómoda y segura. De lunes a sábado de 8h a 21h.

El baño de una vivienda es un elemento cuya reforma supone un gasto importante y, a la vez, es una estancia donde el paso del tiempo se hace muy evidente

Renovar el baño sin obra y conseguir grandes resultados

Redacción.

Aplicando la imaginación, existen numerosos recursos para cambiarlo y conseguir grandes resultados. De este modo, el espacio puede ganar en luminosidad, parecer más amplio y cálido o, incluso, dar la sensación de estreno. Y lo mejor es que se puede hacer con bajo presupuesto.

Esta es una guía con soluciones que, en algunos casos, solo precisan ser un poco manitas.

Renovar los azulejos

Teniendo en cuenta que las paredes son la superficie más extensa del baño, cambiar su aspecto sin levantar una mota de polvo es posible y va a suponer una gran cambio en la imagen de esta estancia.

La primera posibilidad es pintar el alicatado, en el mercado existen pinturas específicas para azulejos que han evolucionado y ofrecen muy buenos resultados.

En cuanto al modo de aplicación, hay tres opciones: imprimación y pintura específica para azulejos; imprimación y pintura de tu elec-

ción que te permite acceder a más colores; o la aplicación directa de una pintura para azulejos sin imprimación. Otra opción de cambio en las paredes son los vinilos y papeles pintados. El tipo de papel pintado para baño que mejor se coloca sobre los azulejos es el adhesivo y vinílico. Cuanto más grueso sea, mejor disimulará las juntas entre azulejos. Y si además es estampado y con motivos, se percibirán menos.

Además de los papeles vinílicos, los papeles pintados de papel se fabrican en la actualidad con acabados de alta calidad que también los hacen indicados para el uso en ambientes húmedos como los baños, aunque no es recomendable que reciban agua de forma directa. Finalmente, también se pueden usar vinilos para cubrir por completo una pared, parte de ella o decorar las piezas de manera independiente.

El vinilo es resistente, como una pegatina. Puedes crear formas, figuras y patrones para hacer una composición tipo baldosa hidráulica sobre los azulejos que tienes.

Sobre el pavimento existente

Puedes renovar y actualiza la ima-



gen de las baldosas del suelo con tu baño. Los modelos actuales, un pavimento vinílico que puede ser de formato lama, loseta o conada que ver con los que todavía tinuo. Son piezas con sistema adhesivo de colocación o con clic. Se instalan sobre el soporte existente y se suelen cortar con un cúter.

Además puedes encontrarlos en una gran variedad de acabados, texturas y colores.

También puedes optar por colocar un suelo laminado. Los suelos laminados tienen la ventaja de que se pueden instalar sobre suelos rígidos como las baldosas. Ten en cuenta que sumas grosor y deberás cepillar la puerta, así como instalar una pletina en la entrada entre el suelo del baño y el de la estancia contigua.

Nueva mampara

La mampara de la ducha o bañera es un elemento que, además de proteger de las salpicaduras, puede cambiar completamente la estética

del baño. Los modelos actuales, más original, estilo vintage con el marco en madera, o con toque modernista, con curvas, o en forma de sol, que tanto se lleva.

La originalidad no tiene por qué tener límites y conseguirás darle un aire y un toque muy diferente a una de las zonas protagonistas del cuarto de baño. Para personalizar el baño, una buena idea es sustituir las griferías y así dejar a un lado el acero inoxidable.



El espejo es pieza fundamental y foco de todas las miradas que, a la facilidad de cambiarse una la cualidad de poder aportar otro aire al espacio.



TENDEDEROS CERRADOS



MAMPARAS DE DUCHA



TENDEDEROS EXTERIOR



MAMPAPLUS



A CORUÑA 981 145 528
AV. FINISTERRE 164



EL BURGO 981 109 050
AV. RUTIS 1



MONTE ALTO 981 115 104
C. PARQUE 1

WWW.MAMPAPLUS.ES

El doctor Lagarón se propone desmontar muchos bulos; el primero, que el dentista público solo esté para arrancar muelas

«Las unidades de salud bucodental del Sergas son como Teruel: ¡Existen!»



Redacción.

Charlar un rato con el doctor Lagarón (Lugo, 1960) basta para percibir la pasión por lo que hace. Y, sobre todo, por dar visibilidad a las unidades de salud bucodental que funcionan en el Servicio Galego de Saúde y ofertan, cada vez, más prestaciones. La gente suele pensar que lo conveniente es acudir a una consulta privada. Nada más lejos de la realidad. Este es el primer bulo que se propone desmontar en la charla saludable que el martes acogerá el auditorio de Vilagarcía.

¿Tantos bulos circulan sobre el mundo de la salud oral?

Y tanto que sí. Hay sitios a los que solo les falta regalar pollos, como los supermercados. Que si se cepilla usted con esta pasta no se le van a caer los dientes, que si las enfermedades de las encías se le van a curar con esto otro...

No hay soluciones mágicas.

No, no las hay. La enfermedad periodontal existe y existirá, y la forma de prevenir es importante para lograr que nuestros pacientes tengan una salud mejor que hace años. Uno de nuestros deberes es informar y contar la verdad. La nuestra es un especialidad muy en boga, porque cada vez se le da más importancia al aspecto físico, y la boca y la cara son la puerta de entrada de cualquier persona. Eso se aprovecha para vender productos que en realidad no son efectivos. Y muchas veces tienen que ver con el dinero. Pero ninguna

pasta puede blanquearle los dientes a cualquier persona, ni tampoco es cierto que todo el mundo pueda entrar en una consulta con la boca destrozada y salir dos horas después con una boca para comer manzanas y una buena churrasca-da.

¿Qué es lo fundamental para tener una buena salud bucodental?

La prevención y las revisiones periódicas, sin duda. Hay muchos factores que intervienen. Predisposición familiar, factores genéticos, la alimentación o el buen acceso a un estado de bienestar que incluye atención sanitaria.

Sin embargo, y también sucede con otras especialidades, como la oftalmología, se suele pensar que las consultas públicas prestan un servicio escaso y que lo mejor es acudir al dentista privado.

Es probable que seamos los grandes olvidados. Pero las unidades de salud bucodental del Sergas son como Teruel: ¡Existen! Llevan funcionando muchos años en Galicia. Sin embargo, muchos pacientes acuden exclusivamente cuando tienen dolor o porque piensan que el dentista de la Seguridad Social está tan solo para arrancar muelas y dientes. No solo hacemos muchas cosas, sino que también está en marcha una nueva cartera de servicios.

¿Por ejemplo?

Tenemos un programa de exploraciones preventivas, en atención primaria, que es nuestra principal misión. Para niños, para mujeres embarazadas, para pacientes poli-

medicados, para el diabético, para inmunodeprimidos. A los niños de 6 a 14 años se les van a empastar las muelas definitivas. En los tramos de edad temprana se va a diagnosticar cualquier malformación y un sinfín de patologías para evitar que en el futuro el niño tenga una salud oral inadecuada. Tenemos que evitar que nos aparezca un niño de nueve años con una muela totalmente rota, que sea la primera vez que acuda a consulta y vaya con sus padres únicamente a sacar esa muela.

¿Y un adulto, digamos, sano? ¿Puede hacer sus revisiones en la unidad del ambulatorio?

Pero, por supuesto. No hace falta ningún volante. A través de Internet, por vía telefónica o directamente en el centro de salud le darán una cita para el dentista. El Sergas está haciendo un esfuerzo importante para aumentar recursos humanos y evitar esperas. Menores, en todo caso, que las que se dan en otras especialidades. Y una urgencia se atiende en el momento. Aunque se suele pasar por alto hasta que a uno le duele una muela, una correcta revisión del estado de la boca puede atajar enfermedades muy graves.

Existen muchas enfermedades sistémicas cuya primera manifestación es oral. Al igual que un oculista puede detectar que existe un problema renal viendo el fondo de ojo, el dentista, viendo la mucosa, la posición de los dientes y determinadas lesiones puede extraer conclusiones acerca de la hipertensión, la inmunodepresión o el VIH.

El programa, dotado con más de 44 millones de euros, amplía la cobertura de niños, adolescentes, mujeres embarazadas y personas con discapacidad

El nuevo plan de salud bucodental incluye empastes gratis hasta los 14 años



Redacción.

Dotado con 44 millones de euros, el Plan de Acción Bucodental avalado por el Consejo de Ministros, ampliará la atención pública relativa a la boca y a los dientes a unos siete millones de personas, homogeneizando las prestaciones en todo el territorio nacional.

La cartera de servicios se ampliará a la población infantil-juvenil de 0 a 14 años, a las mujeres embarazadas, a las personas con discapacidad y las diagnosticadas de cáncer en la zona cérvico-facial. «Creemos que es un plan muy potente, que permitirá intervenir de manera preventiva en cuestiones como barnices de flúor con alta concentración, secadores de fosas y fisuras que impidan la

aparición de caries, limpiezas de bocas o empastes en la detención definitiva», valoró la ministra de Sanidad Carolina Darias.

Las comunidades deberán implantar antes del 31 de diciembre la atención a las embarazadas, a las personas con discapacidad y a los niños de 6 a 14 años, y como muy tarde el 30 de junio del año que viene la de los niños de 0 a 5 años. El plan, que será abordado mañana con las comunidades en el Consejo Interterritorial de Salud, contempla revisiones periódicas para niños y adolescentes, la determinación del riesgo individual de caries (especialmente en los dos primeros años de vida para establecer la periodicidad de las visitas), obturaciones de caries (más conocidas como empastes) y tratamientos de lesiones por traumatismos.

Los dientes sanos son importantes para la salud general de un niño

Redacción.

Un niño con una buena salud bucodental es aquel que no sufre de dolor orofacial, infecciones, llagas bucales, enfermedades de las encías, pérdida de dientes o cualquier otra afección que afecte a las funciones básicas de la boca.

Los dientes sanos son importantes para la salud general de un niño y los buenos hábitos de higiene dental deben empezar antes de que aparezca el

primer diente.

Durante la infancia, la salud de los dientes y encías se relaciona con la formación y consolidación de hábitos de higiene bucodental que acompañarán al niño a lo largo de toda su vida adulta.

Adoptar estos hábitos antes de la llegada de la dentición permanente es clave para la prevención de enfermedades como la caries y la periodontitis, que requieren la intervención y vigilancia constante de un odontólogo.

Licenciado en derecho, es máster en derecho deportivo por la Universidad de Bolonia y MBA en gestión de entidades deportivas de la Escuela Universitaria del Real Madrid

Massimo Benassi asume la dirección general del RC Deportivo



Redacción.

Massimo Adalberto Benassi (Pordenone, Italia, 12 de septiembre de 1991) es, el nuevo director general del RC Deportivo, puesto que hasta este momento ocupaba David Villasuso.



Massimo Adalberto Benassi se incorporó al RC Deportivo el 21 de junio de 2022 como director de desarrollo de negocio. Hasta ese momento, Benassi había ejercido como director de desarrollo de negocio y marketing de la UD Ibiza. Antes de incorporarse al club insular, en septiembre de 2018, ejerció de asistente del director general del CD Leganés en la temporada 2017-2018.

Licenciado en derecho, con proyecto de fin de carrera en el ámbito del derecho deportivo, es máster en derecho deportivo por la Uni-

versidad de Bolonia y MBA en gestión de entidades deportivas de la Escuela Universitaria del Real Madrid.

David Villasuso Castaño seguirá vinculado con posiciones de responsabilidad en el organigrama del Club y será propuesto en la

Junta Extraordinaria de accionistas del próximo 17 de julio como miembro del Consejo de Administración del RC Deportivo.

Imanol Idiakez nuevo entrenador del RC Deportivo

Joseba Imanol Idiakez Barcaiztegi (San Sebastián, Gipuzkoa, 14 de marzo de 1972) es el nuevo entrenador del RC Deportivo.

Imanol Idiakez cuenta con década y media de experiencia en los banquillos. Su carrera comenzó en la Real Sociedad B en 2008, poco después de retirarse como futbolista tras más de 350 partidos en Segunda B con el propio filial realista, Beasain KE, Real Avilés Industrial, Burgos CF, CF Ciudad de Murcia, Linares Deportivo, Girona CF y CF Reus Deportivo.

Su experiencia como entrenador también abarca principalmente la tercera categoría del fútbol nacional, en la que ha dirigido 243 encuentros en 6 clubes: Real Sociedad B (2008-09), Polideportivo Ejido (2010-11), CD Guijuelo (2011-12), Real Unión de Irun (2012-13), CD Toledo (2013-14) y Lleida Esportiu (2014-16). En todos ellos comenzó y concluyó la temporada, salvo en el cuadro almeriense, al que llegó tras la 30ª jornada para ocupar la plaza del destituido José Antonio Lirola.

Germán Parreño defenderá la portería del RC Deportivo las dos próximas temporadas

Redacción.

Germán Parreño Boix (Elche, Alicante, 16 de febrero de 1993) se ha convertido en el segundo fichaje del Dépor 2023-24.

El portero ilicitano, que ha firmado hasta junio de 2025, llega procedente de la UD Ibiza, equipo en el que ha militado las 4 últimas temporadas, en las que fue partícipe del histórico ascenso del club balear a Segunda División. El jugador quedó en libertad al haber ejecutado ante su anterior club la facultad resolutoria unilateral pactada ex-

presamente en el contrato suscrito. Germán, canterano del Elche CF (hasta los 14 años) y del RCD Espanyol, llegó a estrenarse en Primera División con la camiseta 'perica' en la temporada 2013-14, y en su carrera acumula 46 partidos en Segunda División y 111 en Segunda B. Sin oportunidades en el primer equipo blanquiazul, Germán fue cedido al Real Racing Club (en enero de 2015) y Girona FC (2015-16), antes de regresar al club de su localidad natal (2016-17). Con estos 3 clubes jugó en Segunda División.

En la temporada 2017-18, Germán

fichó por el UCAM Murcia CF (2017-19), con el que ambas temporadas se quedó a las puertas del playoff de ascenso a Segunda División. En el verano de 2019, el

guardameta alicantino fichó por el UD Ibiza. En su primera campaña en la isla cayó en primera ronda del playoff de ascenso ante el UE Cornellà.



Barbacoa de carbón Material Centaurus Beta 8 comensales REF. 81965927 ★★★★★ 4,5/5
199€
149€

Cómpralo ya

Sólo hasta el 25 de julio ¡aprovéchalos!

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

Visita nuestra página web: www.leroymerlin.es

Golf Xaz se ha convertido en uno de los campos de golf más deseados para poder practicar este deporte en Galicia

Celebrado el Gran Premio “Avantespacia” en Golf Xaz

Redacción.

El club de Golf Xaz celebró los pasados 16 y 17 de junio, uno de sus Torneos importantes del año: el “Gran Premio Avantespacia”, que de la mano del responsable Francisco Patiño, alcanzó una participación de más de 200 jugadores con welcome pack para todos los participantes, muchísimos premios y un gran sorteo final en la fiesta de cierre del Torneo. Destacamos como en tan poco tiempo, gracias a una gran gestión, el campo de Golf Xaz se ha convertido en uno de los campos de golf más deseados para poder practicar este deporte en Galicia.



Clasificación Scratch:

- 1º Adam Trdgel 42 pts.
- 2º Javier Ramos Casariego 41 pts.
- 3º Andrés Freire Segrelles 41 pts.

1ª Categoría Caballeros

- 1º Gerardo Martínez Manso 40 pts.
- 2º Juan Manuel Miranda Presedo 40 pts.
- 3º Juan Vega Gutiérrez 40 pts.

2ª Categoría Caballeros

- 1º Diego Moneo Muñoz 42 pts.
- 2º Jacobo Rodríguez Cabo 40 pts.
- 3º Pablo Freire Rodríguez Sabio 39 pts.

Clasificación Damas

- 1º Daniela Ichim 38 pts.
- 2º María José Varela Filgueira 37 pts.
- 3º María Fernández Baña 36 pts.
- 3º Cristina Remeseiro Cao 36 pts.

Clasificación 5ª Categoría

- 1º Pablo Freire Rodríguez Sabio 39 pts.
- 2º Mª José Varela Folgueira 37 pts.
- 3º Mª Fernández Baña 36 pts.
- 3º Cristina Remeseiro Cao 36 pts.

Clasificación Mayores de 70 años

- 1º Julio Combarro López 37pts.
- 2º Santiago Franco Monteagudo 35 pts.
- 2º José Couceiro Couceiro 35 pts.

Clasificación Junior

- 1º Diego Moneo Muñoz 42 pts.
- 2º Juan Vega Gutiérrez 40 pts.
- 3º Javier Ramos Casariego 39 pts.

La asociación gallega de deportistas trasplantados y en diálisis, organizó un gran Torneo de golf en el Hércules Club de Golf

I Torneo Solidario “Detradi Galicia”

Redacción.

Los pasados 9 y 10 de junio, Detradi Galicia, Asociación gallega de deportistas trasplantados y en diálisis, organizó un gran Torneo de golf en el Hércules Club de Golf donde se dio a los jugadores un welcome pack de salida. También tuvieron premios en scratch, por categorías, premios especiales a la mejor dama, mejor sénior, mejor junior, drive más largo, mejor approach y un gran sorteo de regalos al final.

Si quieres apoyar la gran labor que hace esta Asociación, contacta con ellos en el 618 960 069 / 617 401 030, en asociacion@detradi.org o en las diversas redes sosiclaes.



Los resultados del Torneo fueron los siguientes:

Campeón Scratch:

Juan Roberto García Bouzas
30 pts.

1ª Categoría

1º Luís Louro López, 42 pts.

2º Juan Vega Gutiérrez,
41 pts.

2ª Categoría:

1º Alberto de Pablos Veiga,
44 pts.

2º José Luís Liñeira González
42 pts.

Mejor Sénior:

Enrique Cores Suárez,
41 pts.

Mejor Dama:

Nuria Monteagudo Fernández
37 pts.

Mejor Junior:

Miguel Charro Cousillas,
31 pts.

Mejor Approach Hoyo 7:

Rubén Fernández Álvarez

Mejor Approach hoyo 9:

Alfonso Blanco Bembibre

Mejor Approach hoyo 14:

Miguel ángel Fernández Pérez

Mejor Approach hoyo 17:

Alberto de Pablo.

Mejor Drive femenino hoyo

10: Luz Togores.

Mejor Drive masculino hoyo

13: Juan José Cagliao Villar.

El gallego Víctor Castro,
del Club Halterofilia Coruña, se hizo con el oro en categoría masculina

Deportistas de seis nacionalidades compitieron en el XXVI Trofeo Internacional de Halterofilia Ciudad de A Coruña

Redacción.

El polideportivo municipal de Rosales acogió el pasado sábado día 1, el XXVI Trofeo Internacional de Halterofilia Cidade da Coruña, en el que participaron deportistas de seis nacionalidades diferentes. Al acto asistieron deportistas de Dinamarca, Alemania, Hungría, Portugal y Reino Unido, además de una selección gallega y española. El gallego Víctor Castro, del Club Halterofilia Coruña, se hizo con el oro en categoría masculina seguido del portugués Miguel Portasio, en segunda posición; y Martín Liste, también del Club de Halterofilia de La Coruña, que consiguió la medalla de bronce. Por su parte, la portuguesa Eduarda Morais fue la vencedora en categoría femenina,



seguida de la coruñesa Irene Blanco, de la Selección A de Galicia, que se alzó con la medalla de plata; y Ruth Fuentefría en tercer lugar, del Club de Halterofilia de La Coruña.

En lugar de los equipos mixtos, el Club Halterofilia Coruña se alzó con el primer premio del XXVI Trofeo Internacional de Halterofilia Ciudad de Coruña. La selección de Galicia A consiguió el segundo premio y Dinamarca, el tercero. En esta edición participaron un total de 36 atletas.

El Concejal de Deportes, Manuel Vázquez hizo entrega de las medallas a los ganadores acompañado de Víctor Galván, presidente de la Federación Gallega de Halterofilia. “El Gobierno de Inés Rey apuesta por el deporte y la halterofilia, que está muy arraigado en la ciudad y con deportistas de alto nivel nacional e internacional”, ha señalado la concejala. El desarrollo del Trofeo Internacional de Halterofilia Cidade da Coruña se remonta a 1996, cuando participaron tres países europeos y tres comunidades autónomas del territorio nacional. Desde entonces, este campeonato no ha dejado de crecer y hoy en día cuenta con un gran prestigio entre las distintas federaciones.

Librería - Papelería

OLEIROS



Papelería OLEIROS

Ven a descubrir nuestras nuevas instalaciones con más servicios
Loterías • Papelería • Encuadernaciones • Fotocopias • Regalos • Snacks

Avda. Ramón Núñez Montero, 11. 15173 Oleiros. A Coruña. Telf. 981 631 400

Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

Información Jurídica y Laboral



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

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

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

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



Redacción.

Consulta 1:

Hola, buenos días. Firmé un contrato de alquiler en el mes de julio del 2020, después de 3 años por razones laborales y personales necesito dejar el piso, pero firmé un contrato por duración de 5 años. El contrato establece en la cláusula cuarta que por cada año de incumplimiento debemos pagar un mes de alquiler, con prorrata de periodos inferiores al año, ¿es esto legal? Me gustaría conocer la existencia de alguna ley a la que acogerme para poder evitar esta penalización, pero también conocer si fuese legal, porque no tengo ninguna intención de quedar mal con la situación, sólo de conocer mis derechos.

Estimado cliente.

Precisamente el artículo 11 de la Ley de Arrendamientos Urbanos es el que establece que se puede

pactar una penalización para el caso de que el arrendatario desista antes del plazo de finalización del contrato. Por tanto, es lo que la propia ley autoriza. Muchas veces los contratos de arrendamiento se firman por un año prorrogable por cinco. En estos casos el arrendamiento es por un año y no hay penalización, los siguientes son prórrogas. Pero hay contratos que se establecen expresamente por un plazo de cinco años. Y en estos casos se puede pactar esa penalización. Los requisitos de esa penalización vienen contenidos en el artículo citado, que por cierto entró en vigor en marzo del año 2019, por lo que es de aplicación plena a su contrato que se firma al año siguiente. Y esos requisitos de penalización es un máximo de un mes por año que reste de cumplir del contrato, y que esté expresamente recogida esa penalización en el contrato. Aclaro que el artículo 11 permite expresar esa penalización, pero no la impone como obligatoria, sólo para el caso de

que esté recogida en el contrato.

Atentamente.

Consulta 2:

¡Hola! Quería saber si de alguna manera puedo conseguir la guarda y custodia exclusiva de mi hijo de 4 años del que su padre nunca se ha hecho cargo pero tiene sus apellidos y lo tiene reconocido desde su nacimiento. No tenemos convenio regulador firmado precisamente porque me da miedo iniciar acciones judiciales. Yo vivo en un pueblo de Cantabria y su padre en Madrid, lo ve muy esporádicamente porque el niño vive aquí en Cantabria desde que tiene 1 año, y la última vez que se vieron fue hace cinco meses. Necesito conocer si con estas circunstancias existe un riesgo de que pueda poner una custodia compartida si solicito una pensión de alimentos para mi hijo. Asumo que el padre tendría derechos para visitarlo. Muchas gracias por su atención.

Estimado cliente.

El niño vive con usted con carácter permanente desde hace un año y además ustedes viven a una distancia geográfica considerable. Con estas circunstancias es posible considerar con total viabilidad una guarda y custodia exclusiva para usted, al padre se le asignaría un derecho de contacto/visitas con el menor progresivo y un deber de pagar una pensión de alimentos.

Pero no hay posibilidad de una guarda y custodia compartida con las circunstancias actuales. La guarda y custodia sería para usted. La guarda y custodia compartida parece totalmente inviable en su caso debido a que su ejercicio no es compatible con la distancia geográfica existente. Por otra parte, la situación de arraigo con usted, con quien convive en exclusiva desde hace un año, así como el escaso contacto con el padre, a falta de más datos, también hacen desaconsejable, en este juicio provisional,

una guarda y custodia compartida, al menos, en las circunstancias actuales que nos describe.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.

ABOGADO

Tel.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Las mascarillas faciales son un producto muy beneficioso para la salud de la piel. Tienen un efecto potente por la concentración de los principios activos que poseen

Mascarillas caseras hidratantes para el verano

Redacción.

Durante el verano la piel se ve afectada por múltiples agresiones y puede lucir más apagada, seca, tirante o enrojecida. Tener un cuidado extra y aplicar mascarillas faciales refrescantes puede ayudar a devolver al rostro la humedad perdida por los efectos del calor, desinflamar, aportar frescor y nutrientes.

Los productos de alta tecnología duelen ser muy efectivos gracias al proceso de investigación que tienen detrás y que permite que los nutrientes y sustancias que contiene la crema o mascarilla penetren en la piel correctamente.

Las mascarillas caseras son una buena alternativa para beneficiarte de algunos ingredientes que poseen de forma natural muchos alimentos. La avena, la leche, el yogur, las fresas o el pepino son alimentos que te sorprenderán aplicados en mascarilla por el efecto buena cara que te aportarán.

- Antes de usar una mascarilla, debes desmaquillarte y limpiar el rostro con agua y jabón o algún producto adecuado.

- Las mascarillas deben aplicarse con suavidad por todo el rostro, evitando las zonas cercanas a los labios, ojos y cejas. Retíralas con un poco de agua templada y sin frotar la piel.

- Después seca la piel del rostro con una toalla dando pequeños toques. Acto seguido aplica el producto hidratante más adecuado para tu tipo de piel.

- No excedas el tiempo de aplicación.

- No recicles los restos de la preparación para una siguiente aplicación. Ten en cuenta que los ingredientes naturales usados para prepararlas duran muchos días en buenas condiciones.

El uso de todos los ingredientes que se encuentran en estas mascarillas es, en general, seguro. Sin embargo es mejor testar la tolerancia individual aplicando una pequeña porción en una zona como el antebrazo. Además, si tienes la piel sensible es conveniente que evites algunos ingredientes como el limón, ya que puede ocasionarte una fuerte irritación.



Antes de empezar a aplicarte cualquier mascarilla debes de tener en cuenta unas orientaciones generales.

Asimismo ten en cuenta que ante cualquier problema de piel o duda acerca de los productos adecuados, es preferible consultar con un/a dermatólogo/a.

Toma nota de las siguientes mascarillas caseras y naturales que

puedes incorporar a tus hábitos de belleza para una piel radiante de verano.

Mascarilla de fresa contra los rayos UV



Por su alto contenido de antocianinas, las fresas ofrecen una protección contra los rayos UV, pues actúan como una capa protectora por sus cualidades antioxidantes.

Tritura unas 5 fresas limpias y mézclalas con dos cucharadas de miel. Cuando tengas la pasta, aplícala sobre el rostro y déjala 15 minutos. Después retira con agua fría. Tanto las fresas como la miel, suavizan la dermis, además de hidratarla.

Mascarilla de papaya

La papaya es el ingrediente protagonista de esta receta, entre los ingredientes estrella de esta fruta tropical encontramos una gran proporción de agua, papaína (encima que nos ayuda a optimizar el funcionamiento intestinal pues contribuye a la digestión de las proteínas), así como vitamina A y C. Esta receta funciona como auxiliar en afecciones de la piel como espinillas y acné, además de dejar nuestro rostro con mayor brillo y luminosidad. Por sus cualidades antioxidantes puede usarse como una crema antiaging.

Para prepararla bate 3 rebanadas de papaya hasta obtener un puré, agrega 1 cucharada de miel y revuelve hasta incorporar. Aplica la mascarilla y

deja actuar 10 minutos. Retira con agua tibia y aplica tu crema habitual.

Mascarilla de yogur con miel

La aplicación de mascarillas con yogur mejora la elasticidad, el brillo y la humedad de la piel tratada. En la receta que proponemos el yogur se acompaña con miel. Esta última es humectante, calmante y puede retardar la aparición de arrugas. Asimismo tiene un ligero efecto reparador de las quemaduras, algo perfecto si hemos pasado más horas bajo el sol de las debidas. Mezcla la misma cantidad de yogur y miel, con 3 cucharadas de cada ingrediente será suficiente. Aplica y deja actuar 15 minutos. Retira con agua fría.

Mascarilla de aloe vera

Esta planta se considera una maravilla en las recetas caseras, no solo por sus beneficios en términos cosméticos, pues también funciona como auxiliar en el tratamiento de quemaduras, circulación sanguínea y en la digestión.

Laguna Peluquería & Estética

UNIVERSOPELO.ES

tu tienda online de belleza

Laguna, 44. 15160 Sada. Telf. 981 631 940

Pontevedra sigue liderando el mercado inmobiliario del litoral gallego

Pontevedra y A Coruña concentran la compraventa de viviendas costeras de Galicia

Redacción.

La fuerte demanda de segundas residencias no da síntoma alguno de debilidad en las zonas de costa españolas. Aunque es cierto que esa pujanza de la compra de casas próximas al mar no afecta a todo el litoral por igual. Baleares y la Comunidad Valenciana siguen acaparando las cifras más altas en materia de precios. Son las dos zonas donde más se paga por adquirir un inmueble, según el último informe sobre viviendas en la costa elaborado por Tinsa.

Pese al ligero sobrecalentamiento que se detecta en esta parte de la costa mediterránea las transacciones de este tipo de viviendas en el conjunto de los municipios costeros del país aumentaron el año pasado un 2,8 %, con lo que el fantasma de la burbuja inmobiliaria en este segmento de la construcción «se aleja bastante», asegura en el documento.

En líneas generales, el volumen de compraventas de viviendas en las zonas costeras alcanzó en el

2022 el nivel más elevado en diez años, hasta el punto de que del total de operaciones inmobiliarias realizadas en el conjunto del país, el 40 % se formalizaron en zona marítima, unas cifras que no se veían desde antes de la crisis del 2008. Tinsa atribuye este dinamismo a la necesidad de darle salida al ahorro acumulado durante la pandemia y al buen comportamiento del mercado laboral.

Pero esta evolución ha sido desigual según los litorales. El impulso de los archipiélagos y las provincias bañadas por el Mediterráneo contrasta con el leve retroceso detectado en la costa atlántica de Andalucía y el lánguido crecimiento en el norte, donde se engloban las tres provincias gallegas con mar.

Pontevedra sigue liderando el mercado inmobiliario del litoral gallego. La tendencia al alza de los precios (unos 1.325 euros el metro cuadrado de media) contrasta con una contracción de las compraventas, tras el fuerte rebote del 2021, similar a la actividad promotora registrada en esta parte de las Rías Baixas.

El perfil del comprador que quiere una vivienda frente al mar es mayoritariamente nacional, de Castilla y León, del interior de Galicia, del País Vasco, de Madrid o de Cataluña. La demanda extranjera es limitada, se destaca en el informe de Tinsa; diferente a lo que ocurre en las Rías Altas. En el litoral coruñés es donde se ha producido una reactivación en todos los ámbitos, es decir, en precios y en compraventas, aunque menos en promociones de nueva planta. El empujón de lo que se llega a abonar en este rincón del Atlántico es notorio: el precio medio de vivienda vacacional en la costa es de 1.137 euros. Y otro dato: la mayoría de estas operaciones se efectúan como una inversión para el alquiler.

El panorama en los kilómetros de costa de Lugo es el de la contención: en precios, en compraventas y en promociones nuevas. 941 euros se paga el metro cuadrado en esas viviendas de costa, donde la construcción inmobiliaria es prácticamente inexistente, dice Tinsa. En esta zona predomina la compra para uso propio.



Pontevedra sigue liderando el mercado inmobiliario del litoral gallego.

Adquirir un inmueble en A Coruña exige el equivalente a 22 años de renta, entre los más altos de España

¿Cuántos años de alquiler son necesarios para comprar una vivienda en las capitales de provincia de Galicia?



Los precios de venta son bajos en relación a los de alquiler.

Redacción.

El último estudio del portal inmobiliario Idealista arroja luz sobre si es más conveniente alquilar o comprar una vivienda en función de la ciudad en la que se viva.

Lo hace a través del PER (*price earnings ratio*), que equivale al número de veces que la renta anual de alquiler está contenida en el precio de venta o, lo que es lo mismo, al número de años que tardaría en pagar una vivienda mediante el alquiler en las condiciones actuales.

El trabajo explica que aunque no existe un punto exacto a partir del cual se establezca si es mejor comprar o alquilar, la teoría dice que cuantos más sean los años de renta necesarios para pagar la casa, más interesante será para el inquilino seguir en ella como arrendatario que comprar. Ocurre lo mismo a la inversa: cuantos menos años sean necesarios, más interesante será comprar que alquilar, dice el estudio.

Este razonamiento también sirve para averiguar si los precios de compra de un inmueble están altos o bajos. La relación sería que si los años de alquiler que se deberían destinar a la compra son muchos, se debe a que los precios de venta son elevados en relación al alquiler. En cambio, si los años necesarios son pocos, los precios de venta son bajos en relación a los de alquiler.

Aplicado a la comunidad gallega, el análisis del portal inmobiliario revela que las ciudades de A Coruña y Pontevedra son donde más caro está el precio de compra de la vivienda, pues se necesitan 22 años de renta. Mientras, los años que se necesitan en Ourense y Lugo son 19 y 16 respectivamente. La media nacional, por su parte, está en 14 años.

Así, el estudio concluye que atendiendo al PER sería mejor alquilar que comprar en Pontevedra, A Coruña y otras capitales de provincia como Madrid, Cádiz, Vitoria o San Sebastián.



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



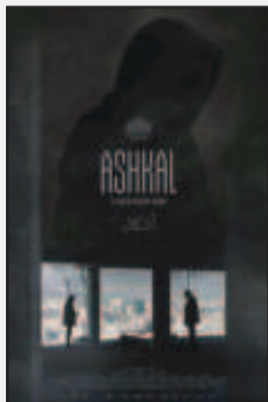
Título: More Than Ever

Dirección: Emily Atef
Guión: Emily Atef, Lars Hubrich

Reparto:
Vicky Krieps, Gaspard Ulliel, Liv Ullmann, Jesper Christensen

SINOPSIS:
Hélène, una mujer de 33 años, vive feliz en pareja. Su vida da un vuelco el día en que descubre que sufre una enfermedad rara en los pulmones. Gracias a un blog, descubre Noruega y decide seguir su instinto. A pesar de todo el amor que siente por Mathieu, su compañero de vida, atravesará toda Europa hasta llegar a Noruega, en busca de un nuevo camino.

Fecha de Estreno: 21 de julio 2023



Título: Ashkal

País: Túnez
Dirección: Youssef Chebbi

Reparto: Fatma Oussaifi, Mohamed Houcine Grayaa, Aymen Ben Hmida, Rami Harrabi, Oumaima Mehrzi, Ghalia Jebali, Adel Monam Khemis, Hichem Riahi, Nabil Trabelsi, Barrie Marleen.

SINOPSIS:
Esta película aborda una investigación cuando se encuentra el cuerpo de un vigilante calcinado en medio de una obra en los jardines de Cartago, un barrio nuevo en el que los edificios modernos se juxtaponen a los solares abandonados y a los terrenos baldíos.

Fecha de Estreno: 21 de julio 2023



Título: Tierra De Nuestras Madres

País: España. **Dirección:** Liz Lobato

Reparto: Saturnino García, José Luis Cruza, Milagros Torres Perales, Carlos Alberto Márquez, Néstor Espada, Luis Miguel Torres Clemente, Rosa Aranda Medrano.

SINOPSIS:
Rosario, una señora mayor que vive con Ofello, su hijo con discapacidad, su borrico y su cabra, se gana la vida vendiendo sal de higuera a los viejos, que conocen sus usos milenarios... y a los no tan viejos, mezclándola con tranquilizantes de farmacia y más ingredientes. El pueblo manchego donde viven está arruinado por la ludopatía de sus habitantes y sus gobernantes, que deciden venderlo. Todos se resignan a la venta forzada, pero la casa y la laguna de Rosario están en medio del municipio.

Fecha de Estreno: 21 de julio 2023

CULTURA

Amigos de la Ópera de A Coruña celebra este año su 71 aniversario

A lo largo de tres meses se realizarán cerca de 30 eventos entre óperas representadas, conciertos, recitales, actividades infantiles, conferencias y proyección de documentales.

Amigos de la Ópera de A Coruña celebra este año su 71 aniversario y lo hace recuperando la ópera representada en el Palacio de la Ópera, que acogerá los días 14 y 16 de septiembre uno de los títulos más celebrados del repertorio: Aida. Esta importante cita musical organizada por la Asociación decana en nuestro país reunirá desde el 12 de septiembre hasta el 15 de diciembre a algunos de los títulos y artistas más destacados del panorama nacional e internacional, manteniendo así su prestigio como referencia entre los profesionales,

espectadores y melómanos en España. La presentación de la Temporada Lírica, realizada en el Teatro Colón de A Coruña, contó con la presidenta de la Asociación de Amigos de la Ópera de A Coruña, Natalia Lamas; el director artístico de la Temporada, Aquiles Machado, así como con el vocal de la entidad Luis Loureiro. Asimismo, participaron los representantes de las instituciones que financian el desarrollo de la Temporada: el concejal de Cultura del Concello de A Coruña, Gonzalo Castro; el director xeral de Cultura de la Xunta de Galicia, Anxo Lorenzo, y la subdelegada del Gobierno en A Coruña, María Rivas. Todos ellos realizan las aportaciones económicas necesarias para el desarrollo de esta actividad cultu-

ral, así como la Deputación de A Coruña, junto con el apoyo de Afundación, SEAT Marinada Motor, Gadis y otras entidades que respaldan la continuidad de la Asociación que es la más veterana del panorama nacional. Dos títulos esenciales del repertorio se pondrán en escena esta temporada. El primero de ellos será Aida, el 14 y 16 de septiembre en el Palacio de la Ópera, espacio al que se regresa tras más de cinco temporadas respondiendo a las peticiones de socios y aficionados a la ópera. Marigona Querkezi interpretará la figura de Aida, mientras que Ammeris será Nino Surguladze y Ramés estará a cargo de Jorge Puerta. Dos jornadas en las que la Orquesta Sinfónica de Galicia estará dirigida por el director principal invitado, José Miguel Pérez Sierra.

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS

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

- Activo • Balance • Beneficio • Capital • Coste • Crédito
- Cuentas • Débito • Depreciación • Efectivo • Gastos
- Ingresos • Inmovilizado • Liquidez • Obligación
- Pasivo • Patrimonio • Provisión • Remesa • Saldo



Oferta exclusiva para socios

Cheque regalo

Hasta

400€

al cambiar tu bañera por un plato de ducha con instalación Premium



Más accesible · Más cómodo · Más seguro



Consultar condiciones en tienda



Lo necesitas, lo tienes

Compra en 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 recógelos 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



Descubre más ofertas

En tus tiendas de:

Compact Oleiros, Compact Ferrol y LEROY MERLIN A Coruña



leroymerlin.es