

gratuito **amariñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

tu periódico comarcal

NÚMERO - 64



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

SEPTIEMBRE - AÑO 2023



La Xunta pide colaboración a los ayuntamientos para frenar el aumento de jabalíes en zonas urbanas

pág. 3



Faros y playas en el fin del mundo

pág. 6 y 7

La campaña de vacunación comenzará el 25 de septiembre

Galicia, pionera en la vacunación para proteger a los bebés del virus de la bronquiolitis

El presidente de la Xunta, Alfonso Rueda, anunció que Galicia va a comenzar a inmunizar este mes de septiembre a los bebés contra el virus respiratorio sincitial. Durante una visita a nueva escuela infantil de la Ciudad de la Justicia en Vigo, el titular del Gobierno gallego resaltó que Galicia será pionera en proteger a los niños contra este virus que causa bronquiolitis y provoca hasta un millar de hospitalizaciones al año en la comunidad. “Esto va a suponer un antes y un después en la incidencia de esta enfermedad en Galicia”, subrayó. Galicia tiene el calendario de vacunación infantil más completo de toda España. De hecho, fue la primera comunidad en adquirir y recibir las dosis para llevar a cabo la campaña de inmunización contra el virus respiratorio sincitial que ahora comenzará en los 14 hospitales públicos gallegos.

Tal y como explicó el presidente, a partir del 25 de septiembre, re-



cibirán inmediatamente la dosis correspondiente todos los niños que nazcan en Galicia tanto en hospitales privados como públicos. Además comenzará a inmunizarse también a aquellos pequeños que fueran prematuros (nacidos desde el 1 de octubre de 2021) y a los menores de dos años que sean considerados de alto riesgo al padecer

ciertas patologías como displasia broncopulmonar o cardiopatías. La previsión es inmunizar a todos los niños que nacieran a partir del 1 de abril de este año. Por eso, entre el 2 y el 15 de octubre se va a citar a los niños nacidos a partir de ese mes y que no entran en el primero grupo (prematuros o de alto riesgo). El virus respiratorio

sincitial es uno de los responsables de la bronquiolitis en bebés, una patología que causa cerca de 1.000 hospitalizaciones cada año solo en Galicia, el 75% en niños de menos de un año. El objetivo de la inmunización es reducir el número de casos de la bronquiolitis para evitar complicaciones de salud graves en los niños e ingresos hospitalarios.

Inteligencia artificial para detectar antes el cáncer de mama

La Consellería de Sanidade incorporará inteligencia artificial como apoyo al programa de detección temprana del cáncer de mama. La Consellería ha abierto el contrato, con un presupuesto máximo de 42.350 euros, con la idea de tener soporte de inteligencia artificial en la lectura de las mamografías 3D y/o tomosíntesis, con un alcance de realización de un mínimo de 35.000 estudios en un programa piloto de tres meses. El objetivo es contar con una herramienta más en el programa de detección temprana del cáncer de mama, cuya población diana son mujeres de entre 50 y 69 años. Sanidade busca mejorar la detección de lesiones malignas, reducir cánceres de intervalo y, al mismo tiempo, disminuir la carga de trabajo vinculada a la lectura.



 **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,
Bea Ramón Iglesias
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.....981652122

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

ABEGONDO

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

BERGONDO

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

SADA

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

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

BETANZOS

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

A CORUÑA

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

Salvamento Marítimo.....981209541
Policía Local.....092
Guardia Civil Tráfico.....062/981637455
Grúas Municipales.....981298095
Casa Do Mar.....981170359
CHUAC.....981178000
Hospital Materno Infantil.....981285400
RENFE (información).....981150202
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

"España se consolida como uno de los países de la zona euro con una menor inflación, tras bajarla cerca de 8 puntos en el último año"

La inflación sube al 2,6% en agosto impulsada por el aumento de los carburantes

Los precios subieron en agosto un 2,6 % con respecto al mismo mes de 2022, una tasa tres décimas superior a la de julio (2,3 %), lo que supone el segundo mes consecutivo al alza. El Instituto Nacional de Estadística (INE) ha publicado el dato adelantado del índice de precios de consumo (IPC) de agosto, que muestra un repunte impulsado por la subida de los precios de los carburantes y, en menor medida, de los combustibles líquidos, que bajaron en el mismo mes de 2022. El INE destaca, aunque en sentido contrario, el comportamiento de los precios de la electricidad, que aumentan en agosto pero menos que en el mismo mes de 2022. La inflación se ha ido moderando desde el verano de 2022, cuando superó tasas del 10 % como consecuencia de la guerra en Ucrania, aunque ha tenido pequeños repuntes en enero (5,9 %), febrero (6 %), abril (4,1 %), julio (2,3 %) y, ahora, en agosto (2,6 %). De acuerdo con el dato adelantado, la inflación subyacente (sin alimentos ni productos energéticos) se moderó una décima en agosto,



hasta el 6,1 %. El Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital ha destacado que "España se consolida como uno de los países de la zona euro con una menor inflación, tras bajarla

cerca de 8 puntos en el último año". En un comunicado tras conocer los datos del INE, insiste en que "esto favorece la competitividad de las empresas españolas, la ganancia de cuota de mercado y el

aumento del poder adquisitivo de los salarios". El ministro de Nadia Calviño considera que "las medidas de política económica hacen que España tenga uno de los mayores niveles de crecimiento económico

con menores niveles de inflación de la UE". El INE publicará la información completa del IPC el próximo 12 de septiembre, cuando se conocerá el detalle de la inflación de los alimentos.

Descubra la Nueva Generación de DAF

XE XG+ XG

Mabesoa

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

DAF

www.mabesoa.com

Las medidas para esta "costa de setembro" activadas por la Xunta permitirán a las familias ahorrar "máis de 100 millóns"

Más de 225.000 alumnos gallegos se preparan para la vuelta al cole más cara

Galicia se prepara para el arranque del curso escolar, en el que volverán a las aulas más de 225.000 alumnos y que estará marcado especialmente por la subida de precios y el encarecimiento de la vida, con lo que apunta que será el "más caro" de los últimos años para las familias.

Tanto, que la economía familiar de tres de cada cuatro hogares con niños se resentirá en esta particular cuesta de septiembre, donde ropa, libros y material escolar no escapan a la inflación.

Precisamente ese contexto global de aumento de precios complicará más esta vuelta al cole de 2023, hasta el punto de que tres de cada cuatro familias gallegas reconocen que se endeudarán para comprar artículos para el colegio de sus hijos. En concreto, el 76% afirma que recurrirá a préstamos o anticipos de tarjeta para poder financiar estas compras, según el Informe Europeo de Pagos de Consumidores de Intrum.

Ropa nueva, material escolar y libros de texto (que en julio costaban ya casi un 5% más que el año anterior) son las principales inversiones para las familias gallegas que, según la Organización de Consumidores y Usuarios (Ocu), afrontarán un gasto medio de 500 euros por niño este año, una cifra que otras fuentes, como el portal Kelisto.es, eleva incluso por encima de los 700 euros.

Para amortiguar este aumento del gasto, la Xunta incrementa este curso en más de un 12% la cuantía de las ayudas para comprar libros de texto y amplía en un 40% los beneficiarios del vale para material escolar (de hasta 75 euros), hasta llegar a los 130.000 alumnos.

En este último caso, todas las familias con renta per cápita igual o inferior a 10.000 euros podrán recibir este bono que oscila entre los 60 y 75 euros, algo a lo que hasta ahora solo accedían los hogares con renta inferior a 6.000 euros.

Del mismo modo, aumentan también las ayudas para adquirir libros de texto: de 5,9 millones a 6,7. En general, las familias recibirán entre 160 y 270 euros. Además, la Xunta mantendrá el banco gratuito de libros de texto de los colegios gallegos, que permite que alumnos de entre tercero de primaria y cuarto de Eso reciban los manuales sin ningún coste. Por el contrario, el presidente de la Xunta rechazaba esta misma semana la posibilidad de volver a un sistema de préstamo gratuito de libros, como el puesto en marcha en su día por el bipartito y que han reclamado las Anpas. En concreto, Alfonso Rueda cree que "ni es justo, ni funcionó".

El conselleiro de Educación, Román Rodríguez, recordó que la Xunta invierte este curso en ayudas de libros de texto y material escolar el doble de lo que destinaba antes de la pandemia: 26 millones frente

a los 12 del curso 2019-2020. "Somos conscientes da situación deste inicio de curso, que se agrava pola crecente inflación» que afecta al combustible, a la alimentación «e tamén ao retorno ás aulas".

Las medidas para esta "costa de setembro" activadas por la Xunta permitirán a las familias ahorrar "máis de 100 millóns". "As familias con menos recursos teñen máis facilidades e maior igualdade de oportunidades", destacó Román Rodríguez.

Por su parte, el Bachillerato de excelencia en Ciencias y Tecnología, STEM Bach, llegará este curso a aproximadamente 750 alumnos, con la incorporación de cinco centros nuevos al programa: los institutos IES As Mariñas (Betanzos) y Primeiro de Marzo (Baiona), así como los colegios plurilingües CPR Miraflores (Ourense), Fogar (Mos) y Montecastelo (Vigo).

La Xunta de Galicia implantó esta iniciativa por primera vez en el curso 2018/19 como experiencia piloto y se fue consolidando hasta llegar a las cifras actuales, con casi centenar de centros participantes. La iniciativa, enmarcada en Edu-dixital 2030, busca el desarrollo de competencias STEM a través de contenidos curriculares asociados al pensamiento computacional y a las tecnologías inmersas, que quiere fomentar la vocación sobre investigación científica y tecnológica.

Ángeles Vázquez, ha pedido a los ayuntamientos "colaboración"

La Xunta pide colaboración a los ayuntamientos para frenar el aumento de jabalíes en zonas urbanas



Ángeles Vázquez.

Redacción.

La vicepresidenta segunda y conselleira de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda, Ángeles Vázquez, ha pedido a los ayuntamientos "colaboración" para abordar la presencia de jabalíes en zonas urbanas y periurbanas.

Lo ha hecho, a preguntas de los periodistas en un acto en la fábrica de Repsol, en A Coruña, en la que, sobre la presencia de jabalíes en zonas urbanas, ha incidido en que la Xunta ha puesto en marcha en los últimos años "una serie de estrategias para acabar con la proliferación excesiva".

"Hicimos modificaciones en la ley", ha insistido la conselleira, que ha aprovechado para recriminar a PSOE y a BNG que no las apoyase pese a pedir ahora "soluciones". Además, ha añadido que "distintas zonas fueron declaradas de emergencia cinegética".

"Este año de nuevo estamos preparando la resolución para incrementar esas zonas", ha recalado.

A ello, ha sumado un protocolo, "que dimos a conocer a los ayuntamientos para colaborar en las zonas urbanas y periurbanas, que son, ha apostillado "competen-

cia" municipal.

"En ese protocolo de colaboración, lo que le pedimos a los ayuntamientos es la limpieza de las zonas urbanas y periurbanas para que no haya encames en las propias ciudades y villas, que los está habiendo", ha dicho en referencia a los jabalíes y su comportamiento, así como a la búsqueda de comida en contenedores.

A esto, ha sumado "poner jaulas" pero, ha insistido, aplicando el citado protocolo que exige la presencia de un veterinario y de personal "que aporta la Xunta".

No obstante, la conselleira ha expuesto que en ayuntamientos "donde hay mucha proliferación" de jabalíes "no están pidiendo ese protocolo de actuación".

"Y es la única manera que tiene la Xunta de Galicia de actuar", ha recalado. Al hilo de ello, ha dicho que no pueden actuar en un casco urbano si no está el protocolo firmado con el ayuntamiento.

"Esto no es echar balones fuera, esto es un problema que tenemos que combatir todos por el bien de la ciudadanía y todo lo que esté en nuestra mano desde el punto de vista legislativo seguiremos ahondando para poder tomar medidas", ha sentenciado.



Las certificaciones de origen o los cuadernos ATA son algunos de estos servicios

La Cámara de A Coruña tramita hasta siete certificaciones para las empresas de su área

Redacción.

Los servicios de certificaciones de la Cámara de Comercio de A Coruña ayudan a las empresas a garantizar la calidad de sus productos y servicios, puesto que las certificaciones demuestran un compromiso con los estándares del comercio y con la mejora continua. De esta manera, se favorece que las compañías coruñesas aumenten su prestigio y su credibilidad, tanto con clientes, como con proveedores y socios.

Las empresas del área coruñesa pueden solicitar en la entidad cameral la certificación de mercancías que se envían al extranjero, la legalización de documentos comerciales, la digitalización de procesos comerciales, la acreditación de per-

tenencia al censo de la Cámara, la acreditación de conformidad de los productos con la ley española o la acreditación del conocimiento de una marca en el ámbito empresarial del área.

Siete certificaciones

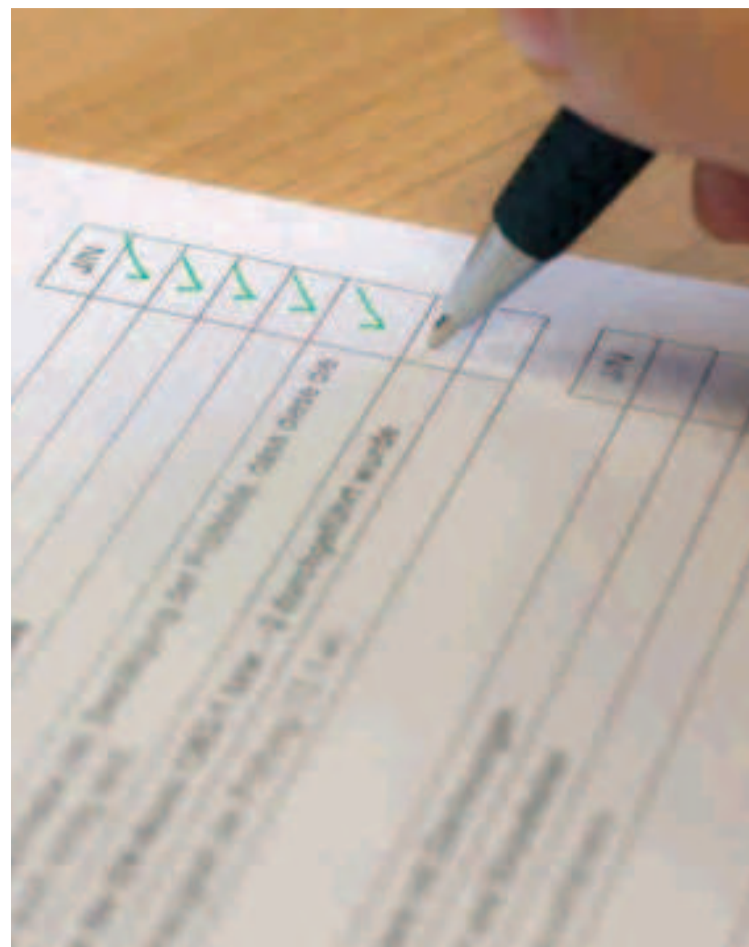
En concreto, la Cámara emite certificaciones de origen: destinadas a probar el origen de mercancías, con vistas a satisfacer exigencias aduaneras o comerciales en el país de destino. También los cuadernos ATA, que permiten a las empresas enviar mercancías temporalmente a 74 territorios y países de los cinco continentes.

Por otro lado, la entidad cameral se encarga de legalizaciones y visados para empresas exportadoras

que necesiten legalizar sus documentos comerciales (facturas, packing list, etc) haciéndolos válidos ante las autoridades extranjeras competentes o sus clientes.

Otro de sus servicios son los certificados digitales empresariales (Camerfirma): para digitalizar los procesos comerciales, simplificando las transacciones, así como el certificado de pertenencia al censo, que acredita que una empresa figura en el Censo Público de Empresas de la Cámara de Comercio de A Coruña.

Finalmente, la Cámara coruñesa también emite el certificado de libre venta y consumo, para acreditar que determinado producto a exportar es conforme a la legislación española y de comercialización li-



La Cámara de A Coruña expide siete certificados para empresas.

bre en España, así como el certificado de marca, que acredita que una marca es conocida en el ámbito em-

presarial de la demarcación de la Cámara y en un sector de actividad concreto.

Anúnciate en esta sección... te encontrarán

empresas muy cerca de ti

TU ÓPTICA EN BETANZOS

ÓPTICA betanzos

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

PESCADERÍA Sada

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

CENTRO ESPECIALIZADO DE BIENESTAR INTEGRAL

HERBOLARIO
NATUROPATIA
TRATAMIENTOS FACIALES,
CORPORALES Y
ENERGÉTICOS
DEPILACIÓN ORGÁNICA

Naturalisima

C/ J. GARCÍA PALERA 40-42, BETANZOS
TELÉFONO 981 241 889
WWW.NATURALISIMA.COM

ROBUR CLÍNICA DENTAL

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

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

ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO

Jesús M. Raña Vilasenin
J. Antonio Boedo Regueira
Tel: 981 273 888
Fax: 981 273 888
E-mail: info@rañayboedo.com

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

EMPRESA REGISTRADA CON EL Nº 100000000

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

AVDIO SHOP CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por el Consejo de Sanidade Nº E-15-081149

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

Avda. de Castilla, 63 bajo
BETANZOS (A Coruña) Telf.: 981 940 165 - 926 407 200
Info: info@centroauditivoavdioshop.com

De Malpica
de Bergantiños a Fisterra

Faros y playas salvajes en el Fin del Mundo

Redacción.

Si tuvierais la posibilidad de volar y de alzaros unos cuantos metros justo por encima del cabo Fisterra, podríais ver la sinuosa y desafiante orografía de A Costa da Morte, que entra y sale activa en este fiero Atlántico. Avisa de los peligros a los navegantes con sus históricos faros, pero también deja que la fuerza de las olas se apodere de sus playas de arena fina y blanca, obsequiándonos con uno de los paisajes con mayor encanto de Galicia.

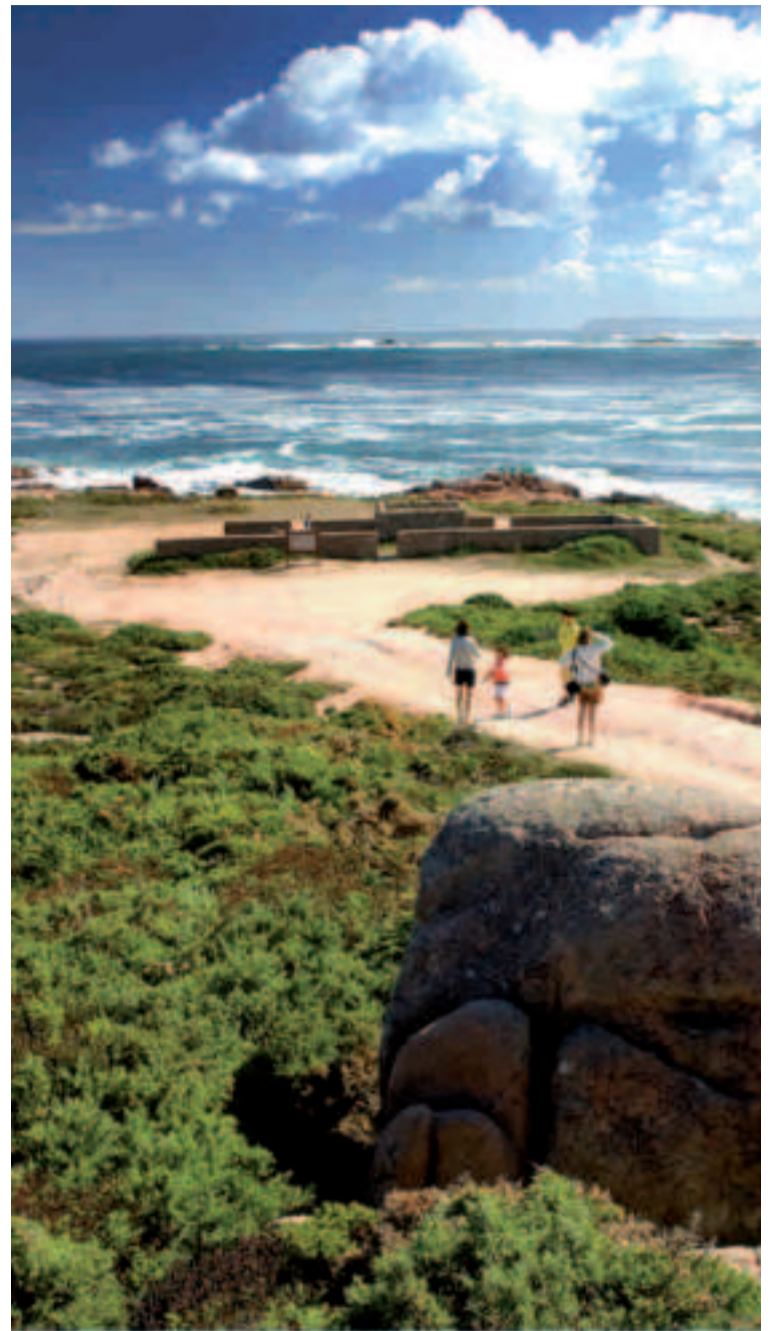
Dicen que el nombre de la comarca de A Costa da Morte, entre otras teorías, hace referencia a la gran cantidad de catástrofes marinas sucedidas en tiempos pasados, y también en los recientes, dada la peligrosidad de los acantilados que se hunden en el mar y a los frecuentes temporales. Hay algunas que se han construido en tiempos recientes, como es el caso del moderno faro de punta Nariga, en Malpica de Bergantiños, primera parada de nuestro itinerario. Construido en 1995 y diseñado por el arquitecto gallego César Portela,

se alza regio en el cabo del mismo nombre. Hecho con granito rosa de O Porriño, al mirarlo detenidamente descubriréis un gran barco unido en tres cuerpos que se levanta por encima de los 50 metros sobre el mar. Esta estructura se integra en un entorno de piedras erosionadas por el viento y el agua que parecen esculturas zoomorfas, componiendo un insólito paisaje que se completa con las Illas Sisargas hacia el norte o el cabo Runcudo, en dirección sur. No dejéis pasar la oportunidad de degustar los percebes que crecen en este cabo, de los que algunos dicen que son los mejores de Galicia.

Nuestro viaje continúa hacia Camariñas, pero antes haremos dos paradas en Laxe. Lejos de la concurrida playa que baña el pueblo, están los arenales vírgenes de Soesto y de Traba que, aunque también tienen forma de ensenada, es muy probable que os reciban con fuerte viento y oleaje. Podéis aprovechar para ir dando un paseo y ver entre los juncos de las dunas bajas las aves marinas: gaviotas, martines pescadores, chorlitos o lavanderas, que habitan este gran observatorio

ornitológico. Y, si alzáis la vista un poco más, seguro que en la distancia descubriréis alguna de las curiosas piedras talladas por el viento y el tiempo en los Penedos de Traba y Pasarela, declarados Paisaje Protegido por la Xunta de Galicia. Esta parte oriental de la Serra de Pena Forcada se extiende desde Traba de Laxe hasta la punta de cabo Vilán, nuestra siguiente parada en el territorio de Camariñas. En este escenario pétreo se levanta otro de los faros más conocidos de A Costa da Morte, tanto por su estructura como por su situación, y que actualmente acoge el Museo dos Naufraxios.

En la visita a la exposición, conoceréis de cerca los faros y sus secretos y sabréis por qué la belleza de este lugar contrasta con su extrema peligrosidad. En este tramo de costa se contabilizan más de 150 hundimientos; el más conocido es el del buque militar inglés HMS *Serpent*, el 10 de noviembre de 1890. Excepto tres supervivientes, que consiguieron llegar malheridos a la costa, los restantes 172 tripulantes se enterraron en el conocido como “Cementerio de los Ingleses”. Subid hasta la antigua antorcha, situada a espaldas del faro actual, de 1896. Desde aquí veréis en toda su magnitud la torre octogonal de cabo Vilán. Ahí tenéis al “Cíclope” de A Costa da Morte, que se eleva 105 metros sobre el mar para lanzar su señal luminosa a todos los buques que navegan por estas aguas. Este fue el primer faro eléctrico de las costas españolas. Otra curiosidad es el túnel cubierto que une el edificio de los fareros con la linterna por uno de los lados del acantilado.



Cementerio de los Ingleses - Camariñas.



Playa de Soesto - Laxe.



Faro do Cabo Touriñán.



Playa de Traba - Laxe.

Desde la carretera de acceso al faro, hay un sendero que conduce hasta la salvaje playa de Trece. De nuevo en camino, encontraréis el Foxo do Lobo. Se trata de un sistema de caza, de probable origen prehistórico, que consistía en construir muros de piedra convergentes que se utilizaban para cazar al animal que le da nombre, a jabalíes o a ciervos. Hallaréis también una gran diversidad biológica. Este es el único lugar de Galicia, junto con las Illas Cies, donde crecen los últimos ejemplares en peligro de extinción del arbusto de la camariña, que da nombre a este municipio. Continuando por el sendero, llegamos al Cementerio de los Ingleses. Al final del sendero, encontraréis la ensenada de Trece, custodiada por la figura de una duna trepadora, que parece querer alcanzar la cumbre del monte Blanco.



Continuamos hacia el sur para llegar al punto más occidental de la España peninsular: el cabo Touriñán. Es esta una pequeña península que entra retadora en el mar casi un kilómetro. Mientras contempláis el paisaje atlántico de A Costa da Morte, con el faro al fondo, la fuerza del viento os empujará por la senda hasta un extremo de los casi mil metros que abarca la playa salvaje de Nemiña.

El siguiente sitio a descubrir es Fisterra, el fin del mundo conocido en la Antigüedad. Antes de que entréis en el pueblo y acompañéis los últimos pasos de alguno de los miles de peregrinos de todo el mundo, que cada día encuentran

Playa de O Rostro - Fisterra.

aquí su final del Camino de Santiago, visitad dos playas de belleza casi cruel por la competencia que el agua, el viento y la tierra parecen mantener en ellas. Son los arenales de O Rostro y de Mar de Fóra. Debido a su peligrosidad, no forman parte de la zona habitual de baño estival, son parada obligada para todo aquel que se acerca a Fisterra.

Entrad en el Castillo de San Carlos, de 1757, convertido en Museo de la Pesca. Si es domingo, atravesad la solemne aura del santuario de Santa María das Areas para comprobar si a la talla casi humana del

Cristo de la Barba Dorada le crecen el pelo y las uñas, como dice la tradición, pero no perdáis de vista el cielo. Poco antes de que el sol muera, deberíais llegar hasta los alrededores del faro de Fisterra y tomar asiento en una de las piedras del camino que rodea el promontorio para despediros del astro rey en este su antiguo altar, la Ara Solis de los fenicios. El edificio anexo al faro es el de la Sirena, más conocido como "la Vaca de Fisterra" por los estridentes sonidos que emite en los días de niebla densa hasta las 25 millas (46 km).

El tercer edificio del conjunto es el del Semáforo, situado a cierta distancia de los anteriores. Antes servía a la marina de guerra y ahora es una hospedería rehabilitada por el arquitecto César Portela.

La sombra del mítico faro, el bramido de la Sirena, la vista del mar infinito y brillante allá abajo, algún pequeño barco en la lejanía, el peligroso islote de O Centolo, o la mole pétrea del monte Pindo, al otro lado de la ría de Corcubión, serán vuestros mejores compañeros para poner fin a este viaje por un mar duro, pero tranquilo; de muerte, pero de vida.



Playa de Nemiña - Muxía.



Playa do Mar de Fora - Fisterra.



Punta Nariga.



Vista de Fisterra desde el Monte San Guillermo.



Castillo de San Carlos - Fisterra.

Todas las formas que se puede utilizar el desempleo para ser autónomo

Los empleados pueden capitalizar el paro para adquirir su empresa y formar cooperativa o sociedad laboral



Los asalariados que formen parte de la plantilla de un negocio en concurso de acreedores pueden capitalizar su prestación por desempleo.

Redacción.

Los asalariados que formen parte de una empresa en concurso de acreedores pueden capitalizar su paro para adquirir el negocio como autónomos, siempre y cuando lo conviertan en una sociedad laboral o cooperativa.

Los asalariados que formen parte de la plantilla de un negocio en concurso de acreedores pueden capitalizar su prestación por desempleo para convertirse, siendo ya trabajadores por cuenta propia, adquirir su anterior empresa, siempre que la conviertan en una sociedad laboral o una cooperativa. Así se establece en la legislación desde el pasado 26 de septiembre.

Se trata de un trámite poco habitual y de reciente creación, pero que es una posibilidad más para los asalariados cuyas empresas se encuentren en dificultades. De esta forma, podrían mantener sus puestos de trabajo, convirtiéndose en autónomos y pasando a ser dueños de una parte de la empresa.

Se trata de una opción que se suma al resto de posibilidades disponibles a la hora de capitalizar el paro (es decir, cobrarlo en parte o todo de una vez) para emprender un negocio como autónomo. Además, los desempleados tienen la posibilidad de rescatar sólo una parte o utilizar su prestación para pagar las cuotas al Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA) durante sus primeros meses de actividad.

Desde el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) repasaron los requisitos que tienen que cumplir

los asalariados para poder cobrar la prestación por desempleo acumulada y adquirir sus empresas para convertirlas en una cooperativa o sociedad laboral con otros compañeros.

Estos son los requisitos

Según explicaron desde el SEPE, los requisitos que tienen que cumplir los asalariados que quieren capitalizar el paro para convertirse en autónomos adquiriendo participaciones de su empresa son los siguientes:

- Los asalariados deben estar afiliados a la Seguridad Social y en situación de alta o asimilada al alta.
- Tener cubierto el período mínimo de cotización de 360 días dentro de los seis años anteriores a la fecha de la solicitud.
- “No haber cumplido la edad ordinaria de jubilación, salvo en los casos en los que no se hubiera cumplido el periodo de cotización suficiente.” Es decir, no podrán utilizar esta fórmula los trabajadores que quisieran acogerse a la fórmula de la jubilación demorada.
- Además, “no se exigirá que la persona trabajadora no haya cobrado el pago único en los cuatro años inmediatamente anteriores, ni que, en caso de tener derecho a reanudar una prestación por desempleo, que las mensualidades pendientes de percibir sean tres o más”, una condición que sí se recoge en el resto de opciones para capitalizar el paro.

Por otro lado, en el caso de aquellos trabajadores que no acrediten

suficiente periodo de cotización para tener derecho a una prestación por desempleo de nivel contributivo, será suficiente con que tengan suspendida una prestación por desempleo de nivel contributivo anterior, “independientemente del número de mensualidades pendientes de percibir”, explican desde el SEPE.

Además de su situación personal, los asalariados que soliciten la capitalización de su prestación en estos casos, así como sus empresas, deben cumplir con otra serie de condiciones:

- Que trabajen mediante contrato de trabajo indefinido en la empresa.
- Que la sociedad mercantil para la que trabajan se haya declarado en concurso de acreedores.
- Que las personas trabajadoras del negocio pretendan adquirir las acciones o participaciones y hayan presentado al juez una propuesta vinculante de adquisición de empresa mediante su transformación en sociedad cooperativa o laboral, y éste la autorice.
- Que la adquisición de acciones o participaciones sociales “reúna las condiciones legalmente necesarias para adquirir la condición de sociedad laboral o transformarse en cooperativa.”

Por otro lado, en el caso de que sean varios asalariados los que quieran capitalizar su prestación para adquirir su empresa y convertirla en una sociedad laboral o cooperativa, todos deberán presentar la solicitud de forma simultánea, tal y como explican desde el SEPE.

Es la vía para relacionarse con la Seguridad Social

¿Qué es el Sistema RED, al que están obligados todos los autónomos?

Redacción.

Desde octubre de 2018, los autónomos están obligados a inscribirse en el Sistema RED para relacionarse con la Seguridad Social y gestionar a través de esta plataforma la mayoría de los trámites relativos a su actividad. Así funciona.

Tal y como regula la Orden ESS/214/2018, desde octubre de 2018, los trabajadores por cuenta propia tienen la obligación de darse de alta en el Sistema RED, una plataforma online a través de la cual los autónomos pueden realizar una serie de trámites y relacionarse de manera digital con la Seguridad Social. Aunque esta obligación existe desde hace casi un lustro, es común que los nuevos autónomos desconozcan qué es el Sistema RED, para qué tienen que utilizarlo y si resulta práctico o no. Estos son algunos de los puntos clave explicados por la propia Seguridad Social.

“A través del Sistema RED, los autónomos y empresas pueden acceder de forma rápida a su información y a la de sus empleados, pero lo mejor y lo más práctico es que pueden gestionar, a

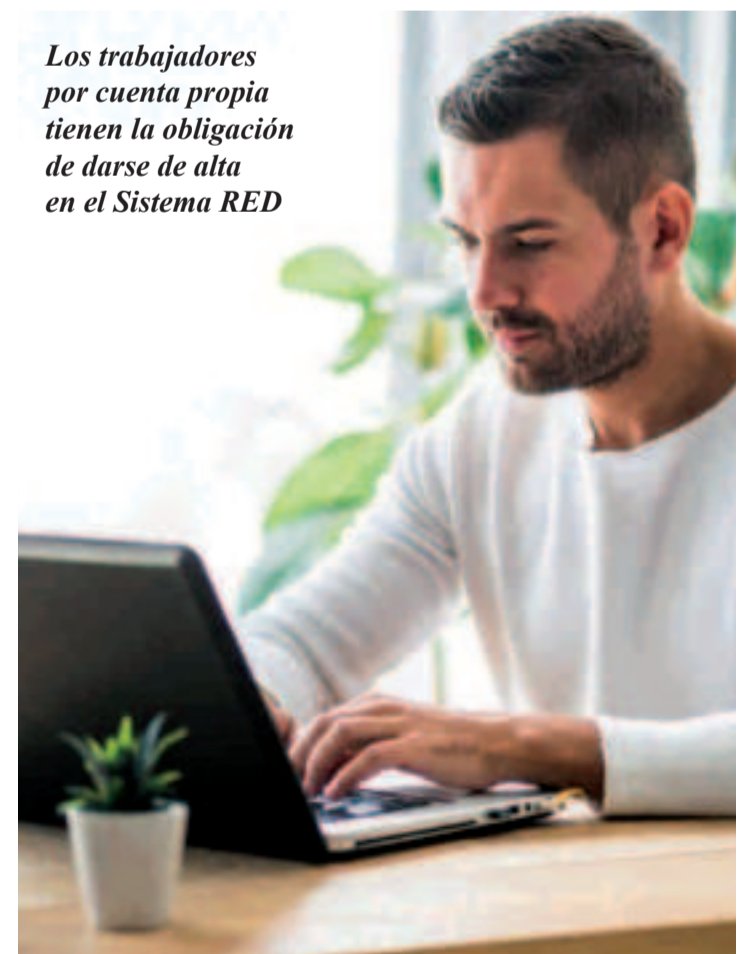
través de un único espacio, algunos de los trámites más importantes para el desarrollo de su actividad”.

Antiguamente, “prácticamente todo tenía que hacerse de forma presencial”. Ahora, sin embargo, los trabajadores por cuenta propia “presentan a través de internet documentos y trámites relativos a su cotización, su afiliación a la Seguridad Social e, incluso, pueden tramitar altas o bajas médicas”.

En general, “aunque la inscripción en el sistema RED sea una obligación, para los autónomos supone una ventaja, ya que ganan tiempo e, incluso, reducen costes. Si bien es cierto que para las personas de mayor edad o las que no están tan hechas a la digitalización, en un primer momento, pudo suponer una traba, con el paso del tiempo ha dejado de serlo”.

Otro punto positivo a destacar, es que, “al tratarse de una comunicación digital, los trámites pueden hacerse a cualquier hora del día, cualquier día de la semana”. La limitación horaria a la que tenían que adaptarse los autónomos antes del sistema RED “sí que era un verdadero impedimento para los autónomos”.

Los trabajadores por cuenta propia tienen la obligación de darse de alta en el Sistema RED



Guía para autónomos noveles y claves para entender qué implica esta obligación.



Culleredo dedicará 97.000 euros para preservar el Monte Xalo

Culleredo.

El Concello de Culleredo dedicará 96.503,39 euros para preservar la biodiversidad del Monte Xalo.

La idea inicial era solicitar una subvención con cargo al Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado por la Unión Europea, pero la demora de un año en un permiso de competencia de Augas de Galicia frustró esta vía de tramitación. Finalmente será la Administración local quien se haga cargo íntegramente del proyecto, para el que ya hay una reserva de

crédito en el Presupuesto de 2023, señalan desde el Ayuntamiento.

Dentro de él se plantean acciones como la eliminación de especies alóctonas e invasoras de los brezales húmedos atlánticos, en la vegetación de ribera de riegos y riachuelos, así como en los perímetros de protección de manantiales y de los miradores catalogados en la Estrategia Galega del Paisaje; plantar especies autóctonas adaptadas al clima, suelo y fauna presentes en todo este ámbito de actuación; mantener el nivel freático de las turberas para evitar su degradación, eliminando drenajes y sendas uti-

lizadas por vehículos todoterreno; crear pequeñas charcas temporales que favorezcan el desarrollo de anfibios, aves o insectos aprovechando la propia orografía del terreno; proteger y delimitar los riachuelos, remansos y pozas temporales para evitar el paso de vehículos, ciclistas y senderistas creando refugios de fauna y realizar la correspondiente analítica de las aguas de los manantiales del Xalo para determinar su calidad y posible catalogación como agua de manantial o mineromedicinal.

Los campamentos estuvieron destinados para niñas y niños de edades comprendidas entre los 3 y 12 años

Finalizan las “Mañás de campamento”, el programa de conciliación impulsado por el Concello

Culleredo.

Con el inicio del mes de septiembre, Culleredo despidió una nueva edición del programa ‘Mañás de campamento’, impulsado para favorecer la conciliación de las familias del municipio. Esto significa el comienzo inminente de un nuevo curso académico, para el que los niños de Culleredo ya están más que preparados. Así pudo comprobarlo la concejala de Educación, Cristina Pardo, quien visitó a los pequeños en el CEIP Sofia Casanova para darles las gracias por su buen comportamiento e implicación durante las actividades, así como para desearles un buen inicio de curso. Las actividades estuvieron diseñadas para disfrutar de los juegos al aire libre, siempre que la meteorología lo permitiese, fomen-

tar la convivencia y animar a la interrelación. Estuvieron adaptadas a las diferentes edades, con un enfoque activo y participativo.

La ciencia, la historia, la música, las artes plásticas y la naturaleza fueron temas que se abordaron en los diferentes talleres que se llevaron a cabo. La concejala de Educación, Cristina Pardo, tras corroborarlo con el cuerpo de monitores que estuvieron con los pequeños durante todo el verano, admite que “las ganas de empezar el ‘cole’ están por el momento en un 50%-50%”, señalaba entre risas, pero “hay que destacar que su comportamiento, implicación e interés durante la celebración de las actividades de estas ‘Mañás de campamento’ ha sido extraordinario, y nos tenemos que quedar con ello”.



La parroquia de Orro acoge la caminata “Túneles de Culleredo”

Culleredo.

La asociación deportiva y de tiempo libre A Pedrosa organiza la caminata Túneles de Culleredo, que se celebrará en próximo 24 de septiembre, en colaboración con el

Concello de Culleredo, la Diputación de A Coruña, la Xunta de Galicia y la Liga Ibérica. Habrá recorridos de 8, 16 y 25 kilómetros con café, avituallamiento y un menú que incluirá opciones vegetarianas. www.sportmaniacs.com



EMPATIA PELUDA
Educación Canina
Contacto: 649366767 - rafocases@hotmail.com

NRS E-15-000120

óptica cambre
CUIDAMOS DE TU SALUD VISUAL

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

info@opticacambre.com

El Cuponazo de la ONCE deja en Carral más de 6,3 millones de euros

Carral.

El Cuponazo de la ONCE ha repartido en la localidad coruñesa de Carral 6.360.000 euros, en 10 cupones premiados, uno de ellos con el premio mayor: 6.000.000 de euros; y nueve cupones más agraciados con 40.000 euros cada uno, en el sorteo del viernes, 1 de septiembre. El vendedor de la ONCE Ángel Miguel Domínguez Fernández es quien ha llevado la ilusión de la ONCE a Carral, con esos 6.360.000 euros que ha repartido en su ruta de venta por la localidad. Ángel Miguel está "muy contento por haber dado este premio", muy repartido en la zona, también entre clientes del bar 'El tropezón', cercano a su punto de venta.

Carral abre alegaciones el cambio en el planeamiento As Travesas

El Concello de Carral ha abierto un plazo de información pública sobre la modificación del planeamiento en un sector de As Travesas. Este cambio fue aprobado en el pleno de marzo y ahora los vecinos tendrán dos meses para presentar sus alegaciones. Según el Concello, la modificación permitirá "la creación de empleo y fijación de población en los núcleos rurales", así como "la dotación a la zona de equipamientos, zonas verdes e infraestructuras de saneamiento".

Estos avistamientos se han venido produciendo desde el inicio de las obras de dragado de la ría

Ratas en O Temple



Cambre.

El Concello de Cambre incrementará los trabajos de limpieza y controles de vigilancia en O Temple tras el aumento de la presencia de ratas en la plaza Manuel Murguía o en la zona donde se está realizando las obras de dragado de la ría, así como áreas perimetrales, para atajar de forma urgente esta situación que puede poner en alerta a los vecinos y vecinas del municipio.

La responsable de la concejalía de Medio Ambiente, Mobilidade e Sanidade, Patricia Parcerero Quiñoy, señala que "el aumento de estos avistamientos se ha venido produciendo desde el inicio de las obras de dragado de la ría ya que es precisamente por esas zonas donde se encuentran los nidos". Por este motivo "hemos acordado con la empresa encargada de los trabajos de vigilancia y control de plagas que incrementen estas acciones hasta finales de año, coincidiendo con la previsión de la finalización de las obras de dragado, y que pasen a realizarse cada 15 días", afirma la edil.

Desde la concejalía de Medio Ambiente señalan que dicha empresa hace varias desratizaciones al año y que, ante la problemática actual, se aumentará el número de las mismas. "Las desratizaciones se llevan a cabo en lugares no accesibles a la ciudadanía como pozos o alcantarillados por todo lo que implica para nuestra salud", subraya Patricia Parcerero. Actualmente se han hecho controles y desratizaciones en las calles Constitución, Vicente Risco, Ramón Cabanillas o Emilia Pardo Bazán, además de la plaza Manuel Murguía. De hecho, el avistamiento de ratas en esta última localización ha sido mayor debido a los contenedores subterráneos que se encuentran en ella. "Los lugares oscuros, húmedos y con mal olor son los elegidos por estos animales para criarse, por eso se han visto más en dicha plaza", afirma la concejala, destacando que desde el Concello se está trabajando para "atajar el problema de manera rápida y eficaz, al igual que se actúa cuando recibimos un aviso particular de cualquier vecino o vecina que nos alerta de la presencia de ratas por diferentes vías".



Cambre.

El Concello de Cambre ha iniciado los trabajos de desbroces de caminos y parcelas de titularidad municipal en Cambre.

Las primeras actuaciones de limpieza se realizaron en la parte norte del ayuntamiento como son la zona de Os Caneiros, A Telva, Fontenla, O Toural, Pravio, A Fontenova, A Gándara, Armental, parte de Prado Vello o zonas de Leiras. Actualmente los trabajos se están llevando a cabo en la zona de O Valado y próximamente se desenvolverán hacia el sur, concretamente en Cela y Cecebre. Este contrato estará vigente durante todo el 2023. Con todo, podrá prorrogarse otros cuatro años (hasta 2027). La disposición de este contrato tendrá múltiples ventajas, destacando la ejecución de dos ciclos de corte ordinario y uno selectivo en lugar del único ciclo que se venía haciendo hasta este año. Además, esto garantizará una mayor agilidad

El Concello inicia los trabajos de desbroce de caminos y fincas

en la realización de estas tareas para mantener las fincas y vías municipales en buen estado. En su momento, la intención del gobierno local era iniciar estas labores en el mes de mayo, aunque finalmente tuvieron que aplazarse por diferencias de criterio entre el personal de Servizos y las áreas de Secretaría e Intervención. Aun así, para solventar la situación, la brigada municipal fue la encargada de realizar los primeros trabajos de limpieza.

A lo largo del año se prevé el desbroce de más de 420 km. de caminos de titularidad municipal con medios mecánicos y de otros 20 de forma manual. En cuanto a las fincas, se limpiarán más de 204 km2 con medios mecánicos, más de 26 kms. con medios manuales y, por último, otros 44 km2. de parcelas para eventos.



QUIÉNES SOMOS

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

VENTAJAS DE LA ASISTENCIA DOMICILIARIA

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

QUÉ HACEMOS

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

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

www.dyleri.es

SERVICIOS

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

CUIDADO DE MAYORES A DOMICILIO



Dyleri
CUIDADO DE MAYORES

Entre los meses de septiembre y octubre en el Teatro Alfonsetti

Abierto plazo de inscripción del Programa Universitario para Maiores de 50 anos en Betanzos

Betanzos.

El Ayuntamiento de Betanzos y la Universidad de A Coruña, con la colaboración de Política Social, impulsan una nueva edición del Programa de Democratización do Coñecemento Universitario para Maiores de 50.

La inscripción se podrá realizar 'on line' a través de universidade-senior.org/betanzos hasta el próximo día 20 de septiembre. Desde el Gobierno de Betanzos señalan que la educación, con la cultura y la acción social, serán claves en la "xestión municipal" y, si bien las actividades en materia educativa suelen centrarse en la epata escolar, desde hace unos años, conscientes de que "había unha parte da poboación á que tiñamos que ofrecerlle contidos e actividade neste ámbito" y ante la oportunidad de un acuerdo con la Universidad de A Coruña, se apostó por acercar esta iniciativa a Betanzos.

"Un programa para compartir experiencias e coñecemento que nace coa ilusión e obxectivo de manterse no tempo e de ter continuidade no futuro, algo do que estou segura así vai ser", indicó entonces, en su presentación inicial, la propia alcaldesa, María Barral. En este nuevo curso se impartirán tres módulos: Arte e Patrimonio, del 25 de septiembre al 3 de octubre; Ciencia e Tecnoloxía, del 9 al 17 de octubre, y Saúde e Benestar, del 24 al 31 de octubre. Todas las actividades, a excepción de la visita cultural y la salida de campo, serán de 17.00 a 19.00. El seminario de Arte e Patrimonio girará en torno a tres reconocidos artistas: Montaigne, Goya y Picasso. De esta manera, la primera de las sesiones,

a cargo de Alberto Sucasas Peón, lleva como título 'Unha filosofía da amizade, Michel de Montaigne'. Un día después, el martes 26 de septiembre, Juan de Dios Ruano expondrá 'Divertimentos amorosos nos cartóns de Goya'. La tercera y última sesión de este módulo será 'Picasso, ruptura da historia', con el profesor José Ramón Soraluze Blond. El Módulo de Arte e Patrimonio se cerrará el 3 de octubre con una visita cultural, de 10.30 a 13.30, que también guiará Soraluze.

El apartado de 'Ciencia e Tecnoloxía' se abrirá el lunes 9 de octubre con la sesión titulada 'Matemáticas, existen en todas partes?' de Cristina Naya. El martes será el turno de Juan José Galán Díaz y la 'Importancia da Ciencia e a Tecnoloxía na Historia e na Sociedade'. Los días 16 y 17 del mismo mes, Javier Cremades Ugarte impartirá la sesión 'Xeobotánica, a Ciencia que nos fau entender a valorar a nosa contorna' y guiará una salida de campo, de 10.30 a 13.30.

El tercer módulo, el de 'Saúde e Benestar', se desarrollará entre el 24 y el 31 de octubre, con cuatro sesiones, siendo una de ellas, la de clausura, una práctica de Nutrición. En este sentido, la apertura, el lunes 24 de 17.00 a 19.00 e impartida por Esther Fernández Fernández, se presenta como "Xenéticamente diseñados para o movemento", y el martes 25, con Carmen de Labra Pinedo, será el momento de 'Durmir ben, vivir mellor: Importancia do sono para unha vida plena', que dará pasó a la última sesión académica de 2023: 'Tecnoloxía para saúde e a vida activa', con Betania Groba González y Laura Nieto Riveiro.

Se cerrará y vaciará para poder comenzar las obras que deberán finalizar en 2024

Betanzos se prepara para la rehabilitación del Mercado Municipal

Betanzos.

Betanzos está ultimando las acciones para dejar libre el Mercado Municipal de O Azougue y que la empresa contratada pueda iniciar las obras de rehabilitación este mismo mes, de manera que tanto las asociaciones que tienen su espacio en el nivel superior del inmueble como los vendedores, situados en el inferior, tendrán que trasladarse a un emplazamiento alternativo (eventual en el caso de los comerciantes, que volverán una vez acabadas las actuaciones) y adaptarse a su nueva situación, aunque la idea es "no salir del casco histórico", apuntaron desde el Gobierno de María Barral.

Los colectivos sociales y culturales que ocupan las instalaciones con acceso desde la calle de A Pescadería iniciaron estos días el empaquetado de sus materiales, que los operarios municipales se encargarán de trasladar a otros inmuebles con los que cuenta el Ayuntamiento de Betanzos. "Cada uno a una ubicación adecuada a sus necesidades", indicaron sus responsables, que también explicaron que a aquellas para las que A Pescadería era "centro de encuentro" ocasional, "se les custodiara el material" acopiado y "el día que lo necesiten" se les cederán "instalaciones municipales" alternativas, explicaron desde el Ejecutivo de Barral.

En relación con los vendedores, con los que siguen en conversaciones, indicaron que "estamos tratando de encontrar una

ubicación" en la que concurren las cualidades exigidas, dentro del casco histórico de la ciudad y en un único espacio para todos, aunque esta opción "no es sencilla" teniendo en cuenta que son varios los afectados y que se necesita un mínimo de metros para alojarlos en unas condiciones similares a las que les ofrece O Azougue. En pocos días "se cerrará la ubicación" para comenzar a vaciar el mercado y dejarlo "en disposición" para iniciar unas obras que se antojan 'clave' para el casco histórico de Betanzos. Con esta actuación se aspira a hacer del mercado un 'revulsivo' para el casco histórico convirtiéndolo en un espacio atractivo, siguiendo algunos de los modelos de más éxito en Galicia. tar terminar antes de que acabe 2024.

Actividades de septiembre en el programa "Ler conta moito"

El Concello de Betanzos dentro del programa de la Xunta "Ler conta moito" para bibliotecas integradas en la red de Bibliotecas de Galicia, programa para el mes de septiembre interesantes propuestas. El sábado 16 de septiembre a las 17,00h se realizará "Onde está Amelia Earhart", un taller para niños/as de 4 a 16 años, en la que crear una avioneta a través de la papiroflexia y dibujar el mapa que ayude a descubrir dónde está Amelia Earhart.

El sábado 23 para personas de 7 a 20 años, tendrá lugar el "Obradoiro de Cómic", en el que descubrir los recursos del lenguaje del cómic y poder así contar historias propias.

La inscripción son gratuitas con plazas limitadas y deberán realizarse en museodasmarinas@betanzos.net

ESCOLA MUNICIPAL DEFOLCLORE EMUF/2023_24 BETANZOS

OFERTA EDUCATIVA:
 Bases e bases tradicionais
 FOLCLORE TRADICIONAL
 Bases e bases tradicionais
 FOLCLORE TRADICIONAL
 Bases e bases tradicionais
 FOLCLORE TRADICIONAL

Funcionamento →
 Escola Municipal de Folclore Centro Cultural San Francisco, rúa Caldeira, 3, en Betanzos

Inscripcións →
 De 10 de setembro até 20 de setembro nas seguintes condicións:
 No sede municipal do Concello desde as 10.00h até 14.00h.
 No edificio social do Concello de Betanzos.
 Nas oficinas do Concello.
 En calquera oficina de atención ao cidadán do territorio de Betanzos.

Inicio do curso →
 O 16 de setembro das 17.00h ás 19.00h.
 No día e hora que se especifica.

Autofinanciación e pagamento →
 No prazo de 15 días desde a publicación do curso.
 No edificio social do Concello de Betanzos.
 No edificio municipal do Concello de Betanzos.
 No edificio municipal do Concello de Betanzos.

+ Info →
 No edificio social do Concello de Betanzos.

Concello de Betanzos

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

Avenida de Castilla, 65 bajo BETANZOS (A Corcha) Telf: 881 980 165 - 626 407 300
 buzon@centroauditivoaudioshop.com



Bergondo.

El III Urban Trail Polígono de Bergondo, que tiene carácter benéfico ya que el 100% de la recaudación se destinará a la Asociación Gallega de Esclerosis Lateral Amiotrófica (AGAELA).

El Ayuntamiento de Bergondo y la Comunidad de Propietarios Polígono de Bergondo organizan el III Urban Trail Polígono de Bergondo

El III Urban Trail Polígono de Bergondo destinará lo recaudado a AGAELA

La prueba, en la que colaboran el Club Atlético Bergondo y la Federación Gallega de Atletismo, se disputará el sábado 7 de octubre y las inscripciones para participar ya están abiertas en la web www.carreirasgalegas.com Existen diferentes modalidades:

carreras de 6 km, 1 km, 500 m y 100 m; y 6 km de caminata.

Para más información los interesados pueden enviar un correo electrónico a administracion@poligonobergondo.com o llamar al 981 795 422.

Solidario III URBAN TRAIL
POLÍGONO BERGONDO
 70% asfalto y 30% montaña
7 octubre 2023

CARRERA: 6 KM (7 €)
1000 M / 500 M / 100 M (3 €)
ANDAINA: 6 KM (5 €) / MENORES (3 €)
INSCRIPCIONES: carreirasgalegas.com
administracion@poligonobergondo.com / 981.795.422

Organizan: **Colaboran:** **100% de la recaudación para:**

La Reserva de As Mariñas - Mandeo con sede en Mabegondo ya está operativa

La sede de la Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo ubicada en el núcleo abegondés de San Tirso de Mabegondo, está operativa desde la primera semana de septiembre.

Fue en un ya lejano mes de abril de 2019 cuando la Diputación inició las obras de transformación de la antigua rectoral de la parroquia de San Tirso de Mabegondo en un moderno edificio de planta doble en el que se abordarán las cuestiones administrativas del ente que aglutina a casi una veintena de municipios de las comarcas coruñesa y brigantina. Este largo proceso constructivo, en el que se han invertido casi 400.000 euros estuvo paralizado en parte por la pandemia del Covid-19, aunque también hubo retrasos en los plazos de ejecución de las obras. Cabe recordar que la trans-

formación de la rectoral en un edificio administrativo se llevó a cabo en dos fases. La primera se centró en la rehabilitación del inmueble que en su momento era la residencia habitual del párroco de Mabegondo. Esta remodelación costó 175.000 euros. La segunda, en la que se invirtieron 222.000, consistió en la construcción de un edificio anexo y la urbanización exterior de la parcela. Esos trabajos permitieron generar un espacio para la ejecución de actividades bajo la pasarela de acceso a la primera planta. Mientras que con la mejora de los exteriores, se creó una zona verde ajardinada, acorde con el espacio y su localización. Asimismo indicar que en el proyecto colaboró el propio Ayuntamiento de Abegondo que llevó a cabo la urbanización de la red viaria en la parte trasera del recinto y lo conectó con la escuela infantil municipal.



Clases PIANO
 Tus clases también a domicilio!

Piano (desde 4 años)
Pruebas de acceso
Refuerzo conservatorio
Armonía

Sada
 619 917 527

A domicilio zonas: Sada, Oleiros, Bergondo, Betanzos, Miño, Coruña ciudad ...

O Concello asume o 30% dos gastos das escolas infantís públicas

Oleiros.

Non é certo que a Xunta financie ao 100% a gratuidade das escolas infantís. O Concello de Oleiros inviste máis de 300.000 euros anuais no mantemento das catro escolas infantís públicas do municipio. O Goberno autonómico obriga aos concellos a pagar pero non permite inxerencias na educación infantil. Algo semellante acontece co Centro de Día para persoas maiores, do que o Concello sufraga o 50% do gastos correspondentes a cada persoa usuaria. Porén, a súa xestión resulta absolutamente opaca para o Concello, pois non se permite acceder a ningunha información sobre prazas, listas de agarda, prazas valeiras, criterios de admisión, etc.. datos dos que dispón unicamente a Xunta e a empresa prestataria do servizo. Este ano, o Concello de Oleiros pagará á Xunta máis de 100.000 euros por este concepto.

O Concello creará pisos para a súa venda a prezos inferiores aos de mercado

A xestión urbanística do Goberno municipal fai posible que o Concello reciba gratuitamente solo nos novos desenvolvementos que se van facendo por todo o municipio. Neste momento o Concello é propietario de parcelas para construír pisos en Xaz, Oleiros e Mera. "Estamos a estudar a maneira de construír eses pisos para que se poidan vender a prezos inferiores aos de mercado, pensando en veciños e veciñas de Oleiros con dificultades para acceder a unha vivenda.

En la actualidad, la Xunta de Galicia no tiene informes técnicos que la justifiquen

Cerámicas do Castro no será declarado "Bien de Interés Cultural"

Sada.

La Xunta ha apelado a la necesidad de "informes acreditados" para plantear que el conjunto de Cerámica do Castro sea incluído en la declaración como Bien de Interés Cultural (BIC) del Museo de Arte Contemporánea Carlos Maside de Sada, algo que, según el director xeral de Cultura, Anxo Lorenzo, por agora non existe. A preguntas de los periodistas, ha recalcado que en la actualidad no hay "informes acreditados que digan que hay algún elemento más que deba formar parte de ese conjunto".

Así lo ha expresado el director xeral de Cultura al ser preguntado, en un acto en Afundación en A Coruña, sobre el anuncio del BNG de que defenderá esta petición en el Parlamento gallego, tras hacer hincapié en la reciente incoación para declarar BIC el museo, la cual ha calificado de "compleja". "Acabamos de hacer la incoación BIC del museo y ya se nos pide que amplíemos la declaración", ha señalado, al tiempo que ha recordado que para realizar este tipo de iniciativas "hay que tener los

informes técnicos adecuados para poder tener todos los elementos de juicio".

Lorenzo ha indicado que "después de un trabajo de muchos años, a nivel técnico se llegó a la conclusión de que era el museo, tanto en su parte arquitectónica como en su parte de colección, el que tenía el carácter sobresaliente".

Con todo, ha argumentado que "si hay algún tipo de informe o algún tipo de indicación contrastada y sería que considere que hay otros elementos que forman parte de ese complejo que tienen este valor sobresaliente pues obviamente lo estudiaremos como hacemos siempre con todos".



Después de un trabajo de muchos años, se llegó a la conclusión de que era el museo, tanto en su parte arquitectónica como en su parte de colección, el que tenía el carácter sobresaliente".

Esperanza Arias defiende que esta opción beneficia a todas las partes y permitirá recuperar La Terraza

El PP de Sada propone un convenio entre Concello y La Terraza

Sada.

El PP de Sada se reunirá con el Gobierno local y los grupos de la oposición para avanzar en la rehabilitación de La Terraza de

Sada. Su portavoz, Esperanza Arias, condiciona su apoyo a la propuesta de la Demarcación de Costas de desafectar los terrenos sobre los que asienta este Bien de Interés Cultural y su cesión al

Concello, a un acuerdo con los gestores del edificio para "garantizar la compatibilidad de los usos públicos y privados".

Subvencións a empresas que contraten alumnado do Obradoiro de carpinteiría e xardinería

Oleiros.

O obradoiro de realización de mobiliario urbano e restauración de zonas verdes está a formar 20 veciños e veciñas de Oleiros que se atopaban en situación de desemprego nos oficios de carpintería e xardinería. Aquelas empresas que contraten algunhas destas persoas van recibir unha subvención de 1.500 euros.

Con esta axuda preténdese facilitar o primeiro contrato de traballo do alumnado e incentivar que as empresas opten por persoal cualificado. O obradoiro finalizará en outubro. As empresas interesadas nestas subvencións deben dirixirse ao Centro Municipal de Formación Isaac Díaz Pardo antes do 18 de setembro.

Na Capela de San Roque de Sada



SADA

Clases de pintura y dibujo para niños y adultos

Escuela del Arte

Pintura y dibujo

C/ A Lagoa, 44. Local-10 (junto pabellón Municipal de Sada)

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>

Impresión gran formato
Impresión digital
Impresión fotográfica
Plastificados
Encuadernación

A Coruña licita las obras de mejora de la accesibilidad entre la calle O Peruleiro y Barcelona

A Coruña.

La alcaldesa, Inés Rey, informó en rueda de prensa de los temas tratados en la sesión ordinaria de la Junta de Gobierno Local celebrada en la que se dio luz verde a la licitación de dos de los 17 proyectos en los que participa el Ayuntamiento, a finales del pasado mes de abril, obtuvo 9,1 millones de euros de financiación estatal a través de la segunda convocatoria de fondos Next Generation.

La primera de las intervenciones licitadas es la mejora prevista de la accesibilidad entre O Peruleiro y la calle Barcelona, en el barrio de Agra do Orzán. En concreto, en las calles Fanny Garrido y Julia Minguillón, así como en tramos de las calles Manuel Deschamps, Almirante Mourelle y Páramo. El objetivo del Gobierno Municipal, en esta ruta, es ganar espacios peatonales, remodelar los pasos de peatones, renovar las redes de saneamiento, el alumbrado público y el mobiliario urbano, así como disponer de más arbolado allí donde la vegetación no estreche los itinerarios peatonales.

Inés Rey explicó que por la densidad de población del barrio y también por su propia configuración urbana, con calles muy estrechas, estamos hablando de una intervención muy necesaria para hacer de el Agra do Orzán una zona más accesible y con mayor calidad urbana.

En paralelo, y también en este contexto de actuaciones financiadas con la segunda convocatoria de fondos Next Generation, se llevará a cabo la instalación de las escaleras mecánicas que permitirán salvar el desnivel de 12 metros existente entre las calles Adelaida Muro y Ángel Rebollo, en el barrio de Monte Alto.

La embarcación se encontraba en la costa entre A Coruña y Arteixo, en el entorno de punta Langosteira y Suevos

Un fallecido y dos rescatados en Arteixo tras volcar su embarcación



Arteixo.

Un hombre falleció el pasado viernes 1, tras caer al mar después de que la embarcación en la que viajaba con otras dos personas, rescatadas con vida, volcase cuando se encontraba en la costa entre A Coruña y Arteixo, en el entorno de punta Langosteira y Suevos.

El cuerpo sin vida de este varón, que rondaba los 70 años (igual que sus acompañantes), fue recuperado por la embarcación 'Salvamar Betelgeuse' de Salvamento Marítimo, que también movilizó medios aéreos para un dispositivo que se activó en torno a las 14.45 horas después de que fuese avisada una nave de pequeño tamaño boca abajo entre el Puerto Exterior

y el monte de San Pedro. Según fuentes de Salvamento Marítimo, un barco pesquero que se encontraba en la zona rescató al primero de los tripulantes localizados, que fue evacuado con síntomas de hipotermia al muelle de Suevos, en el municipio de Arteixo. El segundo de los rescatados fue llevado de urgencia al aeropuerto de Alvedro por el helicóptero Helimer 401. Finalmente fue localizado por la embarcación de Salvamento el tercero de los tripulantes de la barca, cuyo cadáver fue trasladado al muelle de Oza. Las mismas fuentes apuntan que el cuerpo presentaba rigor mortis, por lo que se considera que la muerte fue casi inmediata.

Los tres implicados en el suceso estaban dedicándose a la pesca deportiva y se desconocen las causas del vuelco del barco. Salvamento destaca que la zona presentaba buenas condiciones meteorológicas en el momento en el que se produjo el incidente, por lo que pudo deberse a un movimiento inesperado de alguién.

La petición salió adelante gracias a la mayoría de votos asegurada por el equipo de Gobierno

Arteixo pide la gestión de los servicios de Bomberos

Arteixo.

"Solicitar á Deputación de A Coruña e á Xunta de Galicia, abrir unha mesa de negociación para que o concello de Arteixo poida asumir a prestación directa de prevención e extinción de incendios conforme ao artigo 26 da Lei 7/1985, do 2 de abril, Reguladora das Bases do Réxime Local, sempre e cando se mantengan as condicións de

financiamento actuais". Es la petición llevada al pleno de Arteixo a través de una moción presentada en el pleno local, y que salió adelante gracias a la mayoría de votos asegurada por el equipo de Gobierno que dirige Carlos Calvelo. Según señalan desde el Gobierno arteixán, la petición de hacerse con el servicio de Bomberos viene fundamentada por la "precariedad que vive actualmente el servicio de bomberos comarcal.

A Coruña oferta más de 80 plazas en cursos de formación para desempleados

El Ayuntamiento de A Coruña inicia el mes de septiembre con una variada oferta de cursos de formación gratuitos para personas desempleadas. Durante las próximas semanas se iniciarán seis cursos de formación en diferentes materias que van desde la informática a los trabajos en edificios o locales y que suman un total de 89 plazas disponibles, informan fuentes municipales. La formación con más disponibilidad es la de Ciberseguridad, que cuenta con un total de 30 plazas. Comenzará el 11 de septiembre y tiene como fecha prevista de finalización de la parte presencial el 14 de octubre, ya que posteriormente tendrá una parte online que terminará el 30 de noviembre. Consta de 253 horas de formación en horario de mañana y tarde, de 9.00 a 18.00 horas. La parte presencial se impartirá en el Centro Municipal de Empleo de Los Rosales y cuenta con un compromiso de inserción laboral de seis meses para un mínimo del 25% del alumnado que finalice el programa.

La oferta del módulo en ciberseguridad forma parte de la apuesta por la formación en nuevas tecnologías, sumándose a la programación en Big Data que contó con cuatro ediciones de la formación, dos más de las previstas por el alta demanda de solicitudes. El 11 de septiembre comienza también un curso en iniciación a la informática, que cuenta con un total de 10 plazas y 30 horas de formación. Se le suma la formación en procesador de textos, también con 10 plazas disponibles, que comenzará el próximo 25 de septiembre. Se impartirá en el mismo horario en el Centro Municipal y finalizará el 20 de octubre, tras 75 horas lectivas.

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

Servicios Integrales
vglobal@verdemarediciones.com

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

Cierre del aula de cuarto de infantil en el CPI Castro Baxoi

Miño.

El Concello de Miño reclama a la Xunta de Galicia que reconsidere el cierre del aula de cuarto de infantil en el CPI Castro Baxoi.

El Concello de Miño aprobó el pasado jueves 17 de agosto, por unanimidad, una declaración institucional en la que reclama a la Consellería de Educación de la Xunta de Galicia que reconsidere el cierre de una de las dos aulas de cuarto de infantil del CPI Castro Baxoi. En el texto, en apoyo a las demandas de la comunidad escolar, se critica que “para o curso 2023-2024 a Consellería de Educación acaba de pechar unha aula de 4º de Educación Infantil atendendo ao criterio de ratio, posto que segundo a matrícula en data 30 de xuño había só 20 alumnas e alumnos” y recuerda que “a matrícula no colexio incrementase cada curso, en paralelo ao aumento de poboación da localidade” y a las nuevas matrículas que se producen durante el curso. Por esto, “tal e como aconteceu nos últimos cursos, é posible que a matrícula de 4º de E.I. medre durante o curso e supere os 25 alumnos e alumnas”.

Además, se explica que “coa eliminación desta aula redúcese tamén un posto de profesorado de apoio, xa que E. I. pasa de 6 unidades a 5. A consecuencia de todo isto é que a Educación Primaria do CPI Castro Baxoi queda con só unha mestra de apoio para 5 aulas, nun nivel educativo no que este posto é moi necesario para dar cobertura a momentos de moita carga de traballo ou baixas das mestras titoras”.

Como se informou desde la Delegación territorial de la Xunta de Galicia

La Xunta dispone en Ferrol de casi 700 inmuebles de parque público de viviendas

Ferrol.

El parque de vivienda pública que la Xunta posee en Ferrol, con pisos destinados a alquiler, asciende actualmente a 637 inmuebles, tal y como se informó desde la Delegación territorial de la Xunta de Galicia. Esta cifra todavía está en crecimiento y en un plazo inferior a tres años está previsto que se oferten 54 Viviendas de Promoción Pública (VPP) más de nueva construcción. Este incremento será resultado de la construcción de edificios que incluirán garajes, trasteros y posibles locales comerciales en lo que se corresponde con la parcela 1 y 2 del Plan Parcial del Sector PP-1-R, O Bertón. La VPP de la Xunta en la ciudad naval se distribuye en cuatro barrios, todos conectados, el de Esteiro, Caranza,



Telleiras y O Bertón, que cambiarán también su fisonomía en poco tiempo debido a la creación del bulevar de As Pías, que acabará con la sutura actual entre barrios. El proceso que ahora se abre para viviendas en O Bertón ya ha concluido el plazo de presentación de ofertas a las constructoras para levantar los inmuebles. Se trata de

dos bloques con 27 viviendas cada uno de ellos y se emplazarán en las parcelas 1 y 2 del polígono O Bertón, que urbanizó el IGVS y en el que ya existen otros dos grupos de viviendas de promoción pública construidos por este mismo organismo, con un total de 52 viviendas.

Narón despidió el verano con una gran celebración en Freixeiro

Los más pequeños de la casa fueron los protagonistas absolutos en el parque de Freixeiro, en donde el Ayuntamiento de Narón organizó durante toda la jornada, a modo de despedida del verano, la Gran Festa Infantil Cidade de Narón. Las familias que se acercaron pudieron escoger entre múltiples propuestas gratuitas, tanto por la mañana como por la tarde, tales como actividades con polvos “holi”, espuma, camas elásticas, un toro mecánico, pintacaras o una ludoteca para bebés.

En esta ocasión y como en años anteriores, desde el Consistorio se colaboró con la iniciativa “Bocatin,

alimentación e inclusión” impulsada por la Asociación Sociocultural ASCM, a través de la cual se

pusieron a la venta bocadillos (y, como novedad, también bebidas).



Éxito de Luis García, del Speis de Narón, en los Juegos Olímpicos de Bomberos y Policías

Narón.

El profesional del Servizo de Prevención, Extinción de Incendios e Salvamento (Speis) de Narón (presidente también de la Agrupación de Bomberos de la localidade). Luis García, logró en las últimas semanas cinco medallas en los Juegos Olímpicos de Bomberos y Policías (World Police & Fire Games), que tuvieron lugar en la ciudad de Winnipeg, en Canadá. Así las cosas, García se alzó con la medalla de oro en la prueba de “Rowing indoor 2000 metros”, consiguiendo dos galardones más, también dorados, en la “Rowing indoor 500 metros” y en la “Fullfigther equipo masculino”. El bombero naronés obtuvo, asimismo, una plata en esta última modalidad y un bronce en el “Stair race individual”. Precisamente en esta prueba (que consiste en subir las escaleras de un edificio de cuarenta plantas en el menor tiempo posible), el profesional del Speis había logrado ya el pasado año, primera vez que participaba en la competición, una medalla de bronce. La casa consistorial de Narón albergó la recepción oficial a este bombero, presidida por la alcaldesa, Marián Ferreiro, y con la presencia de los ediles de Deportes y Speis, Ibán Santalla y José Oreona. Los responsables municipales se interesaron por la experiencia vivida por García en el evento, así como por su preparación para el mismo. Ferreiro felicitó al bombero incidiendo en que “é todo un orgullo que un profesional, neste caso do parque de Narón, leve o nome da cidade polo mundo adiante”. La competición para estos colectivos reunió este año a integrantes de cuerpos de bomberos, policía, aduanas y servicios penitenciarios de hasta 50 países del mundo.

Narón, Moeche y San Sadurniño piden a la Xunta una solución urgente al transporte escolar de Bachiller

Los Concellos de Narón, Moeche y San Sadurniño han suscrito en los últimos días una petición conjunta a la Xunta en la que demandan una solución “urxente e definitiva” para el transporte del alumnado de Bachillerato. En concreto, los Consistorios demandan que se amplíe la línea escolar desde Bouzarredonda hasta Igrexafeita y que

se adapten los horarios de la línea regular que discurre, a primera hora de la mañana, por la carretera de Ortigueira, con el objetivo de “garantir que a rapazada poida chegar a tempo ao instituto”. Asimismo, los ejecutivos locales solicitan una reunión con la Xefatura Territorial de Mobilidade para abordar el traslado de los

estudiantes de formaciones postobligatorias en otros centros de enseñanza. Precisamente, la alcaldesa modestina Beatriz Bascoy trasladó el pasado mes de julio en un encuentro con la delegada territorial de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros, dicha problemática, comprometiéndose ésta a trasladar la cuestión a los departamentos res-

ponsables. En dicha reunión los tres ayuntamientos se comprometieron a proponer alternativas para el traslado del alumnado de entre 15 y 18 años, que aseguraban “sofren un grave agravio comparativo con respecto á cativeira das contornas urbanas”.

El pasado curso, tras la presión

de las Anpas y de los Concellos, se logró que los estudiantes pudiesen compartir autobús con los jóvenes que cursan la ESO. Una medida provisional que exige, no obstante, desplazamientos de hasta 13 kilómetros por parte de las familias para llegar a la parada de Bouzarredonda.



por Esther López Castro

Un amanecer en el Parrote

Estimados lectores del periódico, As Mariñas: llega septiembre con su leve matiz otoñal. En el aire, una ráfaga de romanticismo me lleva hasta el Parrote, donde se abre esa bella y ensoñadora bahía que siempre me transmite un estado de paz y ensoñación. Su tranquila y permanente belleza es un oasis que relaja y enternece los sentidos de quien contempla su luminosa y serena estampa. Su luz tiene algo especial, un halo de magia, que al que mira con ojos perceptivos... no se le escapa.

Un amanecer en el Parrote

Con el bello despertar de un dorado amanecer, es la aurora en el Parrote un glorioso renacer.

Su abierta y clara bahía con tintes de azul el mar porque un trocito de cielo en él se vino a mirar.

Traslucidas gaviotas con su libre vuelo etéreo le hacen guiños al sol en un pícaro aleteo.

Pinceladas de color ponen los barcos pesqueros, al alba surcan la mar en un bogar placentero.

Va el marino a faenar sueña con llenar sus redes, las extiende con esmero aunque el temporal aceche.

Añade encanto un paseo espléndido mirador, su rebosante hermosura muestra a gala, sin pudor.

Al fondo se alza un Castillo, romántica fortaleza, su rancio porte y estilo le imprime rango y belleza.

¡Castillo de San Antón! Vieja piedra te ennoblece, dentro un Museo atesoras tú con honor lo engrandeces.

En estratégico entorno fortifican dos cañones, guardan la ciudad con celo esos sólidos bastiones.

Sueñan antiguas batallas, contra Drake combatían, a tan terrible pirata expulsan de la bahía.

Asoma un sol receloso pues no acierta a comprender que haya, faltando sus rayos, tan glorioso amanecer.

Más pronto cae en la cuenta que A Coruña tiene magia, el alba y su gran lucero vierten la luz en su Gracia.



por Eva Vidal

Mes de Septiembre

Ya está aquí ese momento del año que nos pone sobre aviso del inicio de una cuenta atrás hacia el final de otros trescientos sesenta y cinco días. Es increíble lo rápido que pasa el tiempo y cómo éste nos va llevando de un lado a otro a su antojo. Fin del verano y comienzo de la vida "normal".

En fin: dicen que lo importante es llegar y hemos llegado. Así que enfrentémonos valientemente a este último trimestre del año y tratemos de sacar de él lo mejor que pueda ofrecernos.

Este es un septiembre al que los españoles deberíamos haber llegado estrenando Presidente del Gobierno si por una vez en este país nuestro las cosas hubiesen sucedido de un modo lógico. A estas alturas tendríamos que estar como niños con zapatos nuevos y hubiera estado bien que alguien en el Palacio de la Moncloa estuviese ya haciendo algo útil o al menos intentándolo.

Pero ¡qué va! España es "siempre different" y entre la campaña electoral, los debates televisivos, los improperios, los insultos recíprocos, el ajustadísimo resultado electoral, etc., tonterías hemos tenido para aburrir pero Presidente no tenemos. Estas gentes se han pasado los últimos meses tirándose porquería los unos a los otros intentando alcanzar el adorado sillón de la Presidencia, y no les ha servido para nada. A nosotros nos ha servido bastante menos, claro. Incluso no es descartable que "estos" nos manden ir a votar otra vez, por si no nos ha parecido suficiente lo que hemos ido últimamente. Como ocurre siempre, todos han ganado. Nosotros, por supuesto no. Pero la realidad apunta a que lo que realmente está ocurriendo es que tal y como están las cosas unos y otros deben unirse en "santo compromiso político" para formar gobierno. Llevamos semanas dándoles mil vueltas a lo que ha ocurrido en este país en las elecciones más ajustadas de la historia de la España democrática, pero la realidad es la que es: Aquí, de momento, no manda nadie. Dicho esto, y como me resulta enormemente aburrido y decepcionante analizar la situación política actual, me pareció más divertido centrar mi atención estos días en la figura del que hasta ahora todavía es nuestro Presidente: Yo creo que este Pedro Sánchez tiene más vidas que un gato. Opino, incluso, que independientemente de su valía política, sobre la que cada uno de los españoles en edad de votar tendrá su propia opinión, lo

que es incuestionable es que este hombre tiene su mérito. Al fin y al cabo, Sánchez fue elegido "in extre-mis" ¡dos veces! en unas primarias de su partido en las que nadie le vio venir. Se le cayó encima una pandemia que acabó con miles de vidas y destrozó la economía del país, un volcán que no entraba en erupción desde hacía ni se sabe cuánto tiempo se activó de nuevo y la Isla de la Palma y sus habitantes, completamente desolados, vieron como su futuro se teñía de negro, una nevada infernal mantuvo a la capital del país incomunicada va-rios días, aguantó las bravuconadas de los independentistas catalanes que querían marcharse de España pero que, de momento, aún están ahí, tuvo que medirse ante una guerra en Europa que mantiene con el corazón en un puño a todas las economías de la Unión. ¡Caramba! Si no fuera porque ya no me conmueve nada de ningún político, éste casi podría darme hasta pena. Y ahí lo tienen: enterito y como un pincel. A l g ú n mérito habrá que atribuirle, digo yo, aunque no seamos capaces de saber muy bien cuál puede ser.

De Sánchez podremos decir lo que queramos pero este hombre ha venido para quedarse. Probablemente incluso se haya quedado ya. Con todo lo que se han esmerado en ello, no se me ocurre qué más pueden echarle encima Feijoo y el dramático Abascal si quieren deshacerse de él. Tendrán que probar con agua caliente para sacárselo de encima porque de otro modo, lo veo complicado. Explicaciones para lo que ha sucedido hemos oído desde el día 23 de julio muchas y muy variadas pero lo cierto es que España ha votado mayoritariamente un no rotundo a la extrema derecha, incluso a pesar de lo mucho que han patinado durante los últimos cuatro años los de la Izquierda. Eso es incuestionable. Puede que los líderes de la Derecha Española tengan que pararse a reflexionar y razonablemente admitir que más que por sus propios méritos Sánchez podría llegar a ser nuestro Presidente, porque los españoles a la hora de ir a votar esta vez hemos pensado que eso era menos malo que arriesgarnos a dejar nuestro futuro en manos de aquellos

que han venido identificándose ellos solitos, como los representantes del rancio y agrio mensaje de la Derechona más involucionista y a quienes creímos capaces de poner en peligro la Sociedad libre y democrática a la que tanto nos ha costado llegar.

Cómo estará la cosa que los españoles parecen preferir a un Sánchez que necesitará negociar puntualmente con los de BILDU, que a un Feijoo que hubiese tenido que negociar puntualmente con los de VOX. Creo que lo que ha pasado es que la memoria de un pueblo siempre está viva y se ve que todavía hay una generación activa, la de nuestros padres, que recuerdan con horror la España guiada por el autoritarismo y la falta de libertad para expresar tus ideas. Los ciudadanos han debido sentirlo especialmente presente todavía y se han lanzado vorazmente a las unas para tratar de evitar que todo aquello regresase a nuestras vidas. Cierto es que no ayudaba mucho, antes de ir a votar el 23 de julio, conocer que, por ejemplo, en un Ayuntamiento de nuestro país una alcaldesa retrógrada de mentalidad paleolítica había prohibido en el cine una película en la que dos mujeres se besaban. Así lo tienen complicado. Cerrando posibilidades y menospreciando y atacando la forma de vivir y pensar de otros seres humanos que tienen opiniones diferentes a las suyas, no hay sociedad que avance. Y eso la gente lo entiende perfectamente y todavía lo recuerda de forma nítida, ya sea porque lo ha vivido personalmente o porque sus mayores se lo han contado. Está muy fresco todavía en nuestra historia.

En cualquier caso hemos votado, y mucho, en los últimos meses y es de recibo respetar lo que hemos elegido entre todos. No descarte nadie que el Sr. Sánchez pueda convertirse de nuevo en nuestro flamante Presidente del Gobierno y continúe guiándonos bajo el paraguas del "Sanchismo" sólo sabe el destino hacia dónde. Pongámonos los cinturones porque ya le quedan muy pocos avatares a los que enfrentarse y los que vengan probablemente serán de los gordos. Es sobradamente conocido que a este chico no le gusta trabajar sin sorpresas y hasta el momento las que le han venido encima no han sido de las buenas.

Como buscar una aguja en un pajar. Así es como se sienten muchos estudiantes cuando inician la búsqueda de una habitación para el próximo curso escolar

La oferta de habitaciones en pisos compartidos crece un 34% en el último año



La edad media de los habitantes de un piso compartido varía en función de la zona geográfica.

Redacción.

La oferta de pisos compartidos se ha incrementado un 34% durante el último año lo que ha provocado que el precio solo haya aumentado un 3%, hasta los 350 euros mensuales, según un informe publicado por idealista, el marketplace inmobiliario del sur de Europa.

En estos momentos, hay una mayor oferta de habitaciones disponibles frente a hace un año en todas las capitales de provincia, excepto en Santa Cruz de Tenerife, donde se han reducido un 31%. La mayor subida, en cambio, se ha producido en Castellón de la Plana, donde han crecido un 156%. A continuación, se sitúa el aumento de Almería, donde ha crecido un 98%, y algo más bajo aparecen Alicante (81%), Lleida (77%), Albacete (68%) o Murcia (67%).

En Barcelona, el incremento ha sido del 63%, mientras que en Madrid se ha quedado en solo un 10% más. Las menores subidas son las vividas por Vitoria (1%), León (5%) y Palencia (5%).

En relación con los movimientos en la oferta disponible y de las subidas del precio del alquiler, los precios en las capitales han sido mayoritariamente alcistas. Dos capitales comparten el porcentaje de subida más elevado de España, un 19% en Ávila y Palma. A continuación, se sitúan los incrementos de Castellón de la Plana (16%), Mála-

ga (14%), Sevilla, Cádiz o Pamplona (13% en los tres casos). En Barcelona, los precios se han encarecido un 8%, mientras que en Madrid lo han hecho poco más suave, un 7%.

San Sebastián es la única ciudad en la que el precio de las habitaciones se ha reducido en el último año, al caer un 2%. En un total de seis capitales, los precios se mantuvieron sin cambios en estos 12 últimos meses: Palencia, Segovia, Cáceres, Salamanca, Huelva y Almería.

Barcelona es la ciudad con los alquileres de habitaciones más caros de España, ya que alcanzan los 485 euros mensuales de media. Le siguen Palma (475 euros), San Sebastián (450 euros), Madrid (450 euros), Málaga (400 euros), Bilbao (400 euros) y Pamplona (395 euros).

Ciudad Real es, en cambio, la ciudad más económica de entre las analizadas por idealista (180 euros mensuales), seguida por Badajoz (199 euros), Zamora, Palencia, Lugo y Cáceres (200 euros en las 4 ciudades).

34 años, no fuma y sin mascota: el perfil de la persona que comparte piso en España

Las personas que comparten piso en España tienen un perfil similar al que tenían el año pasado, aunque la edad media ha subido un año

hasta los 34 años: viven en el centro de las grandes ciudades, no fuman ni permiten que se fume en la vivienda y no tienen ni admiten mascota.

Los habitantes con mayor edad media se encuentran en Cádiz (con una media de 58 años), seguido por Vitoria (44 años), Santa Cruz de Tenerife, Pontevedra y Palencia (40 años en los tres casos). En Madrid y Barcelona, la edad media está situada en los 32 años, pero las ciudades de Córdoba (26 años), Granada (27 años), Salamanca, Ciudad Real, Sevilla y Valencia (28 años en las cuatro ciudades) tienen los habitantes más jóvenes. Madrid, Barcelona, Valencia y Sevilla concentran más de la mitad de la oferta de alquiler de habitaciones.

La Lectura del Mes en

Librería López



Redacción.

La rebelión de los buenos

Premio de Novela Fernando Lara 2023

Roberto Santiago.

Para que el mal triunfe, solo es necesario que los buenos no hagan nada. Roberto Santiago reinventa la novela negra con una trama absorbente que desafía el poder de los amos del mundo.

Fátima Montero, propietaria de uno de los imperios farmacéuticos más poderosos del mundo, contrata al irreverente abogado Jeremías Abi para que se encargue de su multimillonario divor-

cio. Herida en su orgullo después de saber que su marido y socio tiene una relación amorosa con una menor, solo desea destruirle, pero algo muy turbio se esconde bajo ese encargo.

Abi, que también ha sido engañado por su exmujer y vive entre amenazas, descubre terribles ilegalidades en los métodos de la farmacéutica: ensayos con cobayas humanas, extorsiones, chantajes y estafas.

Él y su bufete rozan la quiebra, pero su afán de justicia sobrepasa cualquier límite: se disponen a enfrentarse a una multinacional con largos tentáculos, aunque eso exija mirar directamente a los ojos del mal.

Librería López

La Librería de toda la Vida

SERVICIO A DOMICILIO
(Sale / incluidas parroquias)

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

Un modelo que está llamado a desempeñar un papel protagonista

Desvelado el nuevo Mitsubishi Xforce, un SUV que nos invita a pensar en un ASX «a la japonesa»



Motor.

El nuevo Mitsubishi Xforce ha irrumpido en escena. Mitsubishi ha desvelado un nuevo e interesantísimo SUV compacto con el que reforzar su oferta de producto en mercados asiáticos y, en especial, en países emergentes.

Mitsubishi ha presentado en sociedad su nuevo e interesantísimo todocamino. El Salón del Automóvil de Indonesia 2023 ha sido el escenario elegido para llevar a cabo la puesta de largo del nuevo Mitsubishi Xforce. Un SUV de dimensiones compactas que está llamado a desempeñar un papel protagonista en mercados asiáticos e incluso

en los continentes de América y África.

La entrada en escena del Xforce nos recuerda los planes de Mitsubishi por volver a lanzar un ASX «a la japonesa». Un modelo que, si bien en estos momentos está basado en el Renault Captur, próximamente volverá a ser un producto 100% japonés.

El diseño del nuevo Mitsubishi Xforce

Es posible que el nuevo Xforce te resulte familiar. Y es lógico que así sea. ¿El motivo? Se trata de la versión de producción del Mitsubishi XFC Concept. Un modelo conceptual presentado a finales del

pasado año y que sentaba las bases del modelo que acaba de debutar en sociedad. Un modelo que forma parte de un ambicioso plan estratégico establecido por Mitsubishi para mejorar su posición a nivel global.

Basta con echar un rápido vistazo a las imágenes que ilustran este artículo para descubrir los rasgos distintivos del nuevo Xforce. Lo cierto es que no hay cambios radicales al respecto del diseño anticipado en su momento por el XFC Concept. Está basado en el lenguaje de diseño Silky & Solid. El frontal Dynamic Shield se caracteriza por las luces de circulación diurna LED combinan una forma de letra L con acentos específicos para dar lugar a la forma propia de una T.

La vista lateral deja al descubierto la esencia SUV de este modelo. Por cierto, tiene una altura libre respecto al suelo de 222 milímetros. Las defensas de plástico protegen toda la parte inferior de la carrocería. Y terminando nuestro tour por el exterior en la zaga, debemos hacer mención a la forma que adoptan los pilotos traseros.

El interior y la tecnología del nuevo Mitsubishi Xforce

Dejando a un lado el exterior, si nos adentramos en el interior del nuevo Xforce nos veremos rápi-

damente envueltos por un ambiente muy interesante en el que destaca, sin lugar a dudas, el puesto de conducción. Un puesto de conducción digital y conectado. Se combina un cuadro de instrumentos digital con unapantalla táctil de 12,3 pulgadas. Una pantalla que hace las veces de «centro neurálgico» del interior. Es un componente clave para manejar el sistema de info-entretenimiento.

También es importante señalar el diseño del volante multifunción y el hecho de que el módulo de la climatización presente una configuración un tanto clásica con botones físicos. En el interior hay un total de cinco plazas.

El motor de gasolina del nuevo Mitsubishi Xforce

En lo que respecta al apartado mecánico, no hay opciones. Bajo el capó del nuevo Xforce hay un motor de gasolina de 1.5 litros MPI con cuatro cilindros que desarrolla una potencia de 105 CV y 141 Nm de par máximo. Está asociado a una caja de cambios automática de tipo CVT y un sistema de tracción delantera. Un selector de modos de conducción permite elegir entre los perfiles Normal, Mojado, Grava y Barro. En función del modo seleccionado el sistema de tracción adaptará su funcionamiento para mejorar el agarre. Mitsubishi ha hecho especial hincapié en el hecho de que el modelo presentado tiene especificaciones para el mercado indonesio. No debemos descartar que en otros lugares se ofrezca una motorización distinta o incluso una versión manual con la que reducir los costes. Por el momento no hay planes para la electrificación del Xforce.

Mitsubishi ha confirmado que el nuevo Xforce será comercializado en numerosos mercados y regiones. Inicialmente estará disponible en Indonesia. Más adelante se pondrá a la venta en otros países del Sudeste Asiático como Vietnam y Filipinas. También llegará al sur de Asia, Hispanoamérica, Oriente Medio y África.



Basta con echar un rápido vistazo a las imágenes que ilustran este artículo para descubrir los rasgos distintivos del nuevo Xforce.

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 recambistas encuestados por su patronal auguran finalizar el año 2023 con un incremento del 12% en su actividad

La distribución de recambios de V.I. creció un 13% en el primer semestre

Motor Industrial.

La Asociación Española de Posventa para Vehículo Industrial (AERVI) ha publicado el estudio de actividad del sector de 2023, encuesta que realiza trimestralmente para analizar el estado del sector del recambio independiente de vehículo industrial. El informe refleja que la distribución de recambios de V.I. creció un 12% en el segundo trimestre del año, con respecto al mismo periodo de 2022.

De esta manera, se desacelera el crecimiento respecto al trimestre anterior, en el que la progresión fue del 14%. Sin embargo, la previsión declarada en el anterior estudio coincide con el resultado del presente trimestre. «Debemos considerar en estos datos la inflación, que provoca un incremento de la facturación así como de los costes»,



DISTRIBUCIÓN RECAMBIOS VI

2º TRIMESTRE 2023

De cara al cierre del ejercicio actual, los recambistas estiman terminar el año 2023 con un incremento del 12% respecto al año 2022.

señalan desde AERVI. De cara al cierre del ejercicio actual, los recambistas estiman terminar el año 2023 con un incremento del 12% respecto al año 2022. En este caso, el sector mantiene su previsión respecto al anterior estudio.

Respecto a las previsiones del 2024, aumenta el optimismo en el sector respecto al mes de enero, donde se declaró un crecimiento esperado del 4% y en el que un 95% de los recambistas esperaba entonces crecer. Así, en este último trimestre, el optimismo en la progresión marca un 7%, pero solo el 93% de los encuestados esperan ahora crecer.

Miguel Angel Cuerno, presidente de AERVI, destaca algunos retos y preocupaciones subrayados en el estudio, como la rentabilidad económica, los problemas de logística y la digitalización de las empresas, la adaptación a normativas europeas y la falta de profesionales, los cuales suponen un reto para una asociación cuya función es velar por la defensa de los intereses generales de los recambistas y representar a este colectivo ante organismos nacionales e internacionales.

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



SOMOS UN HOGAR SITUADO EN UN ENTORNO TRANQUILO RODEADO DE NATURALEZA

Nuestra residencia es un centro dinámico y abierto a la comunidad (As Merendiñas, biblioteca, cafeterías y coral de Oleiros, intercambios intergeneracionales, Eucaristía con el convento de Las Capuchinas, etc.).

Nuestra distribución por unidades de convivencia permite ofrecer una atención integral centrada en la persona, teniendo siempre en cuenta los hábitos, gustos e historias de vida del residente.

Avenida Ernesto Che Guevara, 162 - 15179 Oleiros

📞 **900 802 103 · 881 554 924**

infomayores@clece.es · www.clecevitambastiagueiro.com

¿Ya has recargado tus baterías?

El otoño ya está aquí y ahora vamos a por más

Por Tatiana Benítez.

Lentamente se retira el veranito, el sol, las vacaciones y volvemos a la rutina del día a día.

En los días pasados, tuvimos vacaciones, fiestas, buen tiempo, oportunidades de descanso y desconexión que nos permitieron recargar nuestras baterías de energías mucho más positivas. Sin embargo, ya estamos, una vez más, a las puertas del otoño y con él empieza a notarse el cambio de temperatura y también volvemos a estar constantemente expuestos a situaciones estresantes y demandas emocionales, lo que puede agotar nuestra vitalidad rápidamente.

Es por ello, que el otoño es una estación del año que suele afectar nuestros estados de ánimo de diversas maneras. En cuanto al cambio en el clima, los días más cortos y la caída de las hojas pueden provocar sensaciones de tristeza, melancolía e incluso depresión en algunas personas. Pero no es ahí en donde quiero que pongas tu enfoque, tu atención, ya que, es posible superar estos sentimientos un poquito desmotivantes y encontrar la manera de disfrutar de esta hermosa estación.

Los colores del otoño son el marrón, los ocres, pero ¿qué tal qué pintamos este otoño con los tonos de la vida, de la esperanza y de las buenas vibras? llenándonos de más optimismo para disfrutar de esta estación con energía vital y mucho color emocional. Es fundamental recordarte, que no importa en que día, mes o año vivamos, en cualquier momento eres tú quien decide cómo quieres vivir tu vida y sólo hay dos opciones: de forma positiva o de forma negativa. Según los expertos, un gran porcentaje de nuestro carácter solo

depende de nosotros, de nuestra actitud ante lo que nos sucede.

Yo elijo vivir este otoño y cada día de mi vida desde el optimismo y hoy comparto contigo lo que una vez escribió Paulo Coelho y que me encanta: *“No hay mejor momento que el otoño para empezar a olvidar las cosas que nos molestan. Dejar que se suelten de nosotros como las hojas secas, pensar en volver a bailar, disfrutar de cada momento de sol, que todavía calienta, calentar el cuerpo y el espíritu con sus rayos, antes de que se vaya a dormir y se convierta en una débil bombilla en el cielo”.*

¿Y cómo podemos elegir el optimismo y no recaer en la misma aburrida rutina de siempre? Podemos hacer infinidad de cosas, pero te daré algunas claves para sacarle el mejor partido de la forma más positiva posible. En primer lugar, es importante tratar de mantener una rutina diaria regular. Establecer horarios fijos para levantarse, comer y hacer ejercicio nos ayuda a mantener una sensación de orden y estabilidad, lo cual puede ser especialmente útil en esta época del año.

Al mismo tiempo, es recomendable aprovechar al máximo la luz natural disponible durante el día. Pasar tiempo al aire libre, incluso en días nublados, puede ser beneficioso para nuestro estado de ánimo. Hacer ejercicio al aire libre, como caminar o correr, nos brinda la oportunidad de disfrutar de los colores y los paisajes otoñales, lo cual puede tener un efecto positivo en nuestra mente.

En esos momentos donde parece que los problemas te superan y los sentimientos negativos no te dejan en paz, puedes buscar hacer actividades donde te obligan a estar

concentrado en un objetivo y por supuesto que te hagan sentir bien, algunos ejemplos de ello, pueden ser los hobbies como la lectura, la pintura, la cocina o la jardinería, éstos pueden llegar a ser excelentes maneras de distraernos y encontrar placer en las pequeñas cosas. Además, podemos aprovechar el otoño para probar actividades nuevas, como clases de baile, yoga o cocina, que nos permitan aprender y crecer personalmente.

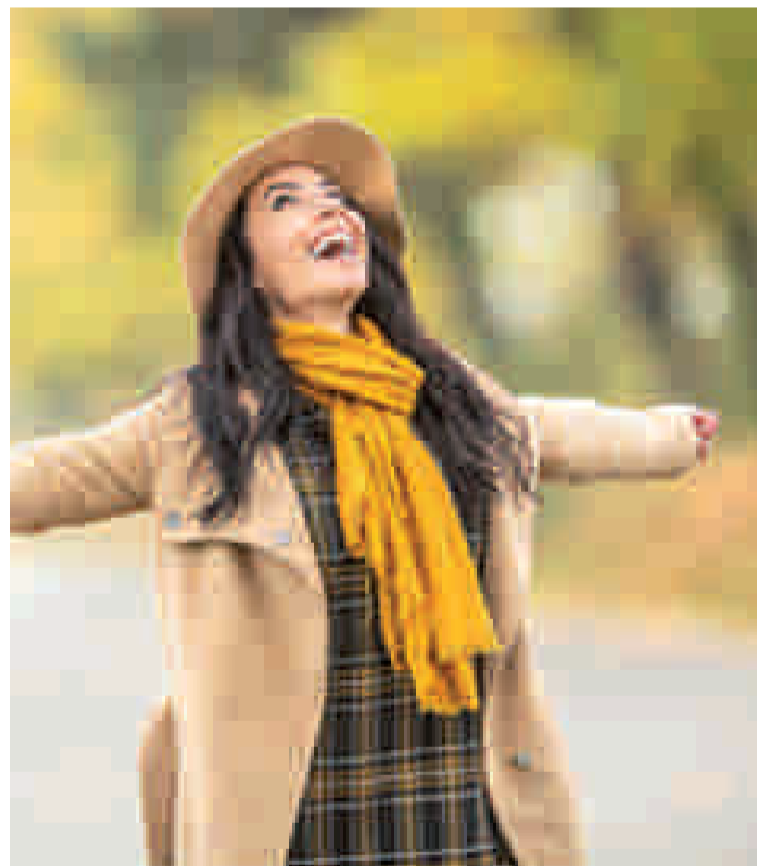
No olvides nunca que es fundamental también cuidar nuestra alimentación durante esta estación.

El otoño trae consigo una variedad de alimentos saludables y nutritivos, como las frutas y verduras de temporada, las castañas o las calabazas. Estos alimentos no solo nos proporcionan los nutrientes necesarios para mantenernos saludables, sino que también nos ayudan a mantener nuestro estado de ánimo en equilibrio.

Finalmente, es posible que, con la ida del verano, con los días pasando a ser más cortos, con las hojas empezando a caer, se pueda ver afectado nuestro estado de ánimo de diversas maneras, pero no tenemos por qué dejarnos llevar por la tristeza o la melancolía porque cada día es una nueva oportunidad para superar los sentimientos negativos y disfrutar de esta hermosa estación. El otoño puede ser una época llena de belleza y oportunidades para crecer y disfrutar, así que no dejemos que el cambio de estación merme nuestra felicidad.

“Las hojas del otoño en nuestra ciudad desafían nuestros intentos de tener todo bajo control. Innumerables hojas amarillas, rojas, castaño, caen y caen sin tregua, como diciéndonos: Todo cae, pero caer es hermoso. Eres también una hoja de tu propio otoño, batida por el viento, déjate caer”.

Cristián Warnken.



Centro de Terapias Breves

“Equilibrio Familiar”

Recuperar el equilibrio es posible ...

Pide cita:
644 027 867



www.centroequilibriofamiliar.com

www.equifam.es

EQUILIBRIO FAMILIAR



Todo lo que necesitas está en Leroy Merlin

Guardar y ordenar en el exterior, casetas, armarios, arcones...

Leroy Merlin.

Herramientas de jardinería, los juguetes de los niños o las bicicletas de toda la familia... hay muchas cosas que requieren su hueco en el jardín.

Para conseguir mantener el orden solo tienes que colocar en un rincón una solución que te permita organizar lo que necesitas, en función de qué guardar y del espacio del que dispongas. Arcones, armarios y casetas han llegado para ayudarte.

Casetas, la solución más práctica para almacenar "a lo grande"

Con la opción adecuada, organizar y ganar espacio en tu jardín dejará de ser un sueño. Si tienes suficiente espacio en el jardín y mucho que guardar, opta por una caseta, y elige entre un modelo totalmente cerrado o con ventanas, que dejan que la luz natural se cuele en el interior. Te vendrá bien cuando necesites buscar algo dentro durante el día. Las casetas con ventanas se pueden convertir en el lugar en el que almacenar, por ejemplo, el

material de tus manualidades y al mismo tiempo en el sitio donde practicarlas, si colocas una mesa con una silla o el caballete.

También existen casetas de menores dimensiones a las que seguro podrás hacer un hueco en el jardín si no dispones de una superficie muy grande. Estas están acabadas en resina y son muy fáciles de montar.

Armarios de exterior, mucho espacio para guardar

Los armarios de exterior ocupan menos espacio que una caseta, pero ofrecen mucho espacio para guardar. Los objetos más pequeños (como utensilios de jardinería) se guardan en armarios de menos de 1 metro de altura y con baldas. Los grandes y más voluminosos (como juguetes, triciclos, patinetes o algunas herramientas) están mejor en armarios de más de un metro de altura con baldas regulables (así adaptas su ubicación en función de lo que guardes). Para productos de limpieza y escobas o palas, un armario escobero. Ten en cuenta el peso que son capaces

de soportar las baldas del armario para hacer un uso adecuado (algunos tienen capacidad de aguante de hasta 20 kilos por balda) y que para evitar sustos es preferible fijar el armario a la pared o al suelo y así te aseguras de que no vencerá ni por peso ni por rachas de viento fuertes.

Los arcones también te ayudan a mantener el orden

Puede que en tu caso no requieras tanto espacio para guardar. Te basta con un arcón más pequeño en el que meter los cojines del sofá del jardín o de la tumbona y la regadera. ¡Seguro que ya le has encontrado un hueco!

Soluciones personalizables y adaptadas a tu necesidad

Te importa el diseño de la caseta o arcón que elijas porque quieres que encaje en la decoración del jardín.

En LEROY MERLIN hay mucho donde escoger

Para exterior, madera, metal y resina. Cada uno de estos materiales aporta matices diferentes. Por ejemplo, la madera es cálida y muy agradable a la vista. El metal es más frío pero su aire industrial convence a muchos y la resina es más contemporánea y se adapta prácticamente a cualquier estilo. Ten en cuenta las características de cada material a la hora de soportar bien el paso del tiempo a la intemperie, según las condiciones del lugar en el que vivas y el lugar exacto donde coloques la solución de almacén (más expuesta o resguardada bajo un techo).

La madera más recomendada para exterior es la exótica, como la teca y el iroco. Pero todas requieren mantenimiento periódico. Puedes dejarla al natural, tratada (al menos con un protector) o pintada. Cuando hablamos de soluciones de metal suele ser acero y es impermeable y bastante resistente a la humedad y al cambio brusco de temperaturas. Permite pintarlo con pintura antioxidante. Por otra parte, la resina es ligera y resistente al agua y a la condensación. No se decolora ni deteriora con el sol y algunos productos de resina se pueden pintar al gusto.

Las mejores casetas según nuestros expertos

Un jardín es un espacio dinámico, en constante evolución. A medida



¿Sabías que disponemos de casetas habitables?

Visita nuestra página web y te sorprenderás.

que añadimos nuevos elementos, necesitamos optimizar el espacio para sentirnos cómodos y tener mayor sensación de confort. Las casetas de jardín ofrecen multitud de soluciones que pueden facilitarte el día a día y adaptarse a tus necesidades.



¿Qué superficie necesitas para tu caseta?



Menos de 5m²

Guarda tus herramientas de jardín, cortacésped, productos de alicines, cojines o barbacoas pequeñas.



De 5 a 10m²

Para tus herramientas de jardín, accesorios de alicines, barbacoas, bicicletas o tus muebles de jardín.



De 10 a 20m²

Guarda tus herramientas de jardín, barbacoas, cortacésped, bicicletas, muebles de jardín e incluso hasta un tractor cortacésped.



Más de 20m²

Te permitirá utilizarlo para guardar tus herramientas, bicicletas, muebles, etc. O si lo prefieres crear estufas, habitaciones de jardín...

Los cuartos de baño modernos han evolucionado en espacios de relajación y estilo, combinando funcionalidad y confort de manera única

Duchas modernas para renovar el baño

Redacción.

Además optan por los platos de ducha porque son más funcionales que las bañeras y ocupan menos espacio, por lo que son recomendables para baños pequeños, además de permitirnos ahorrar agua.

El diseño minimalista y elegante caracteriza las duchas modernas, además de la utilización de materiales de alta calidad y tecnología avanzada. La funcionalidad es otra característica indispensable en estos espacios y así, encontramos sistemas de hidromasaje, duchas de lluvia o control de temperatura, entre otras funciones.

Con las ideas que proponemos convertirás tu baño en un spa particular.

Duchas a ras de suelo

La tendencia en los baños actuales son las duchas a ras de suelo. Se llevan los platos extraplano, casi siempre en diseños depurados y minimalistas y fabricados en materiales antideslizantes.

Si lo combinas con mamparas de cristal transparente sin perfilera, conseguirás eliminar obstáculos,

facilitando el acceso y ganando en seguridad.

Mampara de cristal

La mampara de cristal te hará ganar sensación de amplitud en el baño. Si además se aplica a las paredes de la ducha el mismo todo que al resto del baño, dará la sensación de que no hay fronteras entre la ducha y el resto del aseo.

El cristal puede ser transparente, serigrafado, satinado u ondulado, una de las últimas novedades. Los cristales transparentes producen mayor sensación de amplitud mientras que los oscuros ofrecen mayor privacidad y contribuyen a crear una atmósfera minimalista y contemporánea.

Ducha de obra

Realizar una ducha de obra es una de las opciones más demandadas a la hora de renovar el baño. Este tipo de ducha permite diseñarla cien por cien a tu gusto, con el tamaño, la forma, las medidas y los materiales que desees. Un punto importante en la instalación de un plato de obra es impermeabilizar el suelo



Las duchas empotradas en el techo son más caras, pero también son más relajantes. Suelen contar con diferentes tamaños, pero sin lugar a dudas, aquellas que cuentan con más superficie y más chorros son las más apreciadas. Por si todo esto fuera poco, estas duchas pueden, además, llevar incorporado

Múltiples cabezales

Una buena idea en una ducha moderna es tener varios cabezales que te permitan siempre varias opciones para ducharte, en cada ocasión, como más te apetezca. Un día a lo mejor te apetece una ducha con efecto lluvia para relajarte y otro día quizás vas con prisa y solo necesitas darte una ducha rápida con el cabezal tradicional.

Empotrada en el techo

Los rociadores empotrados en el techo ofrecen una experiencia de agua envolvente y relajante, pudiendo personalizar tanto el tipo de chorro de agua como la forma del mismo. Además, su estética moderna hará que tu baño se vea mucho más actualizado.

un sistema de cromoterapia. Se trata de luces leds que cambiarán de color creando diferentes sensaciones durante el baño.

Grifería en color negro

La grifería negra es una tendencia decorativa que se ha impuesto en baños y cocinas. El color negro tiene mucho potencial estético y ofrece múltiples combinaciones en los baños modernos con ducha. El binomio blanco y negro es perfecto para conseguir una estética moderna, elegante y atemporal.

Madera

La madera actúa como un elemento que inmediatamente nos conecta con la naturaleza, transmitiendo calidad y bienestar.

Hasta hace poco tiempo decantarse por la madera en el baño era una decisión arriesgada, ya que este material tiene una gran porosidad. Actualmente no hay problema gracias a los tratamientos selladores contra la humedad y la utilización de maderas tropicales como la teca que resiste bien el contacto con el agua y la humedad.

Otra opción son los platos de ducha efecto madera fabricados de resinas y cargas minerales que les confiere resistencia a los golpes y los arañazos además de ser antideslizantes. La madera combina perfectamente con tanto con blancos como con grises o negros; sólo habrá que decidir el tono de madera que mejor quede con el resto de tonalidades del baño.



La tendencia en los baños actuales son las duchas a ras de suelo.



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

Son un accesorio imprescindible en nuestra rutina diaria de cuidado personal

¿Sabes cuántas bacterias puede acumular tu cepillo de dientes?



El cepillo de dientes es indispensable de nuestra higiene bucal.

Redacción.

El cepillo de dientes lo usamos cada día, varias veces, pero, ¿le prestamos la atención que se merece?

“Esta es muy buena pregunta dado que el cepillo es sin duda la herramienta fundamental para proteger la salud de nuestros dientes y encías. Y en mi opinión, creo que la respuesta es no. Me baso en el hecho de que, a pesar de que el 65% de los españoles confirma que le preocupa su salud oral (*Libro Blanco de la Salud Bucodental publicado por la Fundación Dental Española en 2020*), nuestros estu-

dios nos indican que el cambio de cabezal de los cepillos eléctricos (que ya usa el 38% de la población, según el propio Libro Blanco) no se realiza con la frecuencia debida.

Así, un 50% de los usuarios de cepillo eléctrico nunca compra recambios. En conclusión, aunque nos preocupamos por nuestra salud oral, quizá no cuidamos ni prestamos la atención suficiente al mejor aliado que tenemos para protegerla, el cepillo de dientes, sobre todo el eléctrico”, comenta el doctor Ángel Alcaide Raya, responsable de relaciones científicas y profesionales

de Oral-B en España y Portugal.

Y tenemos que partir de una idea básica: nuestro cepillo de dientes está muy expuesto, sufre un deterioro con cada uso y puede contaminarse después de la exposición a los gérmenes que se encuentran en nuestros baños y las bacterias que están en nuestra boca. De hecho, sabemos que acumulan microorganismos que podrían causar enfermedades. Desde Doop Toothbrush, han recopilado algunos datos interesantes sobre la presencia de bacterias en nuestros cepillos de dientes y cómo contribuyen a la transmisión de enfermedades.

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

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

Redacción.

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

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

¿Y cuáles son las causas principales que influyen?

“Los principales motivos por los que se le suman años a nuestra dentadura están provocados por el estilo de vida que llevamos”. Así, la doctora hace mención a un gran enemigo de nuestra dentadura: el estrés. “El estrés diario puede originar ciertos hábitos como el bruxismo, muy dañino para la estructura de los dientes. La alimen-

tación alta en azúcares o hábitos nocivos como fumar o las bebidas alcohólicas son también desencadenantes de la decoloración de los dientes”, añade.

Además, como decíamos, la alineación de los dientes y la forma de la sonrisa son otros de los elementos que pueden revelar la edad. “Existen tres morfologías dentales diferentes. La mordida tipo I es una dentadura con una oclusión perfecta por lo que no existiría ningún problema. Sin embargo, en el tipo II, el maxilar superior está más adelantado de lo normal con respecto al maxilar inferior, y en el III, hablamos de una mordida invertida”, nos detalla. ¿Qué sucede cuando va pasando el tiempo? “Las morfologías se acentúan y en las personas con estructura tipo II y III, esto puede provocar sumar años al rostro”, comenta la especialista.

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

La alineación de los dientes y la forma de la sonrisa son otros de los elementos que pueden revelar la edad.



**Dr. Insua
Brandariz**
CLÍNICA DENTAL

981 67 35 65
www.clinicainsua.es

C-15 - 004572

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

Especializados en
Cirugía Oral,
Periodoncia e
Implantología

Fernando Soriano, Director Deportivo, resaltó en la rueda de prensa, su larga trayectoria profesional en el fútbol español

Salva Sevilla: “Vengo a darlo todo, a pelear por esta camiseta y trabajar al máximo”



Redacción.

Salvador Sevilla López, más conocido como Salva Sevilla (Berja, Almería, 18 de marzo de 1984), fue presentado como nuevo jugador del Dépor hasta junio de 2024.



Fernando Soriano, Director Deportivo, resaltó en la rueda de prensa, su larga trayectoria profesional en el fútbol español y que "viene a aportar toda su experiencia y sabiduría en esto del fútbol". Por su parte, Salva Sevilla confesó que su pase al Dépor "fue muy rápido, muy fácil. Hablé con Fernando y nos entendimos muy rápido. Había rechazado propuestas de otros equipos. Cuando te llama un Club como este tienes que pensar muy poco. El Dépor es un club muy importante, de Primera División de los de arriba y estoy muy contento de estar aquí". Asegura que viene "a darlo todo, a pelear por esta camiseta, por el objetivo que tiene el Club y trabajar al máximo". Con 6 ascensos a sus espaldas a lo largo de su carrera, desea volver a vivirlo en A Coruña: "Esto es un Club de otra categoría, de Primera División de la zona alta.

Vengo con la intención de hacer un buen año, de sumar, aportar, de ayudar y conseguir el objetivo que tiene este Club que no debe ser otro que volver al fútbol profesional".

Salva Sevilla reconoce que tiene "esa experiencia que la gente joven no puede tener. Es una mezcla buena que hay en el equipo, experiencia y gente joven. Te da un plus y nosotros los más veteranos tenemos que ayudar a esa gente. Este es un club muy importante con esa exigencia, esa presión. Eso le gusta al jugador también y hace que las cosas vayan mejor. Inten-

taré ayudar en lo que pueda y tirar del carro cuando haya que hacerlo". Lesionado precisamente a finales de la temporada pasada, resalta que esa circunstancia "no me ha permitido hacer una pretemporada como han hecho los compañeros porque era importante y hay que tener precaución. Días antes de llegar aquí ya estaba entrenando a

buen ritmo, las sensaciones son muy buenas, no me molesta nada. Y sí hay que tener un poco de precaución para que no haya recaídas, pero en poco tiempo estaré al ritmo de los compañeros". El secreto de su larga carrera profesional estriba en "la ilusión y las ganas que tú tengas por jugar al fútbol. Y eso a mí me sobra. Me gusta demasiado el fútbol.

Yeremay será baja dos meses por fractura en el peroné



Yeremay fue sometido a pruebas médicas en el Hospital QuirónSalud A Coruña para comprobar el alcance exacto de las molestias en un gemelo, fruto de la entrada de un futbolista rival, que le impidieron continuar en el césped durante el partido frente al Lugo. Los Servicios Médicos del RC Deportivo han confirmado una fractura no desplazada en su peroné de la pierna derecha. Así pues, el atacante deportivista estará unos días con tratamiento médico y de fisioterapia y, en función de su evolución, pasará a continuación a la fase de readaptación física con el readaptador Alejandro Canosa, paso previo a su regreso a los entrenamientos con el grupo. La vuelta de Yeremay a la competición estará en torno a las 8 semanas.

También va a tratar de repetir en ABANCA-RIAZOR la cifra de partidos de sus últimas temporadas, como por ejemplo la pasada en el Deportivo Alavés, donde jugó 36 de Liga, 2 de playoff de ascenso y 4 en Copa: "La cifra ha sido muy buena y quiero volver a hacerlo. Me encuentro muy bien. Tuve una pequeña lesión al acabar la temporada que no me ha permitido estar en las mejores condiciones este verano.

El Balears FC, primer rival del Dépor Abanca en la Copa de la Reina

Redacción.

El Deportivo Abanca ha quedado emparejado con el Balears FC tras el sorteo celebrado en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas (Madrid), sede de la RFEF, de la primera eliminatoria de la Copa de la Reina

2023-24, que será a partido único, El encuentro se disputará en Palma de Mallorca, en el Campo de Son Malferit, con terreno de juego de hierba artificial, el día 12, 13 o 14 de septiembre. El conjunto mallorquín quedó tercero en el grupo 2 de Segunda Federación FutFem la

pasada temporada, a solo un punto del Levante UD B, equipo que disputó y perdió el playoff por la tercera plaza de ascenso a Primera Federación FutFem frente al CE Europa, precisamente el primer rival deportivista en la nueva campaña liguera.

Vuelve con energía

Ofertas hasta **-40%**

Interior modulable con talla XL

Spaceo

Marca de la casa

7 años

~~169€~~

139€

-17%

Armario multitasas Best XL

85 x 180 x 52 cm

85.000.000.000

★★★★☆ (4)

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

Visita nuestra página web:

www.leroymerlin.es

Del 30 de Agosto al 28 de septiembre

Escanea el QR y descubre todas las ofertas

José Manuel Vázquez Faraldo,
indicó que siempre apoyará este Torneo

Torneo Concello de Miño

Redacción.

El pasado 19 de agosto se celebró en el campo de Miño Golf, el popular Torneo Concello de Miño que cada año cuenta con

el apoyo del Concello de Miño y en especial de su alcalde, José Manuel Vázquez Faraldo, el cual indicó que siempre apoyará este Torneo y que espera que vaya creciendo año a año.



El Alcalde hizo entrega de los numerosos premios a los ganadores.

Campeón Scratch

Jesús Barreiro Orgeira
29 pts.

1ª Categoría

1º Daniel Castro Pombo
43 pts.

2º Ángel Rodríguez Freire, 41 pts.

3º Víctor Calvo Cheda
40 pts.

2ª Categoría

1º Sergio Piñeiro Varela

2º Miguel Angel Rodríguez Lourido
39 pts.

3º Francisco Javier Santos Arnaiz, 37 pts.

Mejor Dama

Isabel Piñeiro Barreiro
35 pts.

Mejor 2ª Vuelta

J. L. Díaz Fraga, 24 pts.

Mejor Approach hoyo 2

Ignacio Soriano Navarro
1,65 m.

Mejor Approach hoyo 10

Diego López Cortés
2,5 m.

Resultados Scratch:

1º Manuel Ángel Martínez Castro
39 pts.

2º María Dolores Maceira Castro
33 pts.

3º Carlos Díaz Díaz
32 pts.

Resultados 1ª Categoría:

1º Manuel Ángel Martínez Castro
43 pts.

2º Mateo Trembras Vázquez, 43 pts.

3º Ignacio Poriano Navarro 40 pts.

Resultados 2ª categoría:

1º Martín Gancedo Fernández, 41 pts.

2º María Susana Castro Aguiar, 41 pts.

3º Eladio Vélez López
39 pts.

Mejor Approach:

Jesús Rebollo Gil

Los resultados fueron muy ajustados en 1ª categoría

Torneo "Big Outlet" en el Club de Golf Miño

Redacción.

Los pasados 11 y 12 de agosto se celebró el Torneo "Big Outlet", uno de los más esperados del año. Se disputó en el Club de Golf Miño Ártabro con la participación de más de 100 jugadores y con un tiempo fabuloso para practicar este deporte. Los resultados fueron muy ajustados en 1ª categoría. Al finalizar hubo un gran sorteo de regalos.



*Si te gusta el golf...
este es tu momento*

Abierto el plazo de inscripción en la Academia Miño Golf Fácil

Redacción.

Ahora es un buen momento para acercar el deporte del golf a sus hijos inscribiéndolos en la Academia "Miño Golf Fácil" que dirige con gran éxito, Antonio Outeiriño y Mario Pérez. Si eres uno de los padres interesados, solo tienes que ver impartir una clase de golf a los más pequeños y te encantará el excelente trato y la atención personalizada que tienen en la Academia Miño Golf con ellos.

Si ya te has iniciado en este deporte, disponen de las últimas novedades técnicas para mejorar tu swing.

*Abierto ya el curso de invierno tanto para jóvenes como para adultos.
Más información llamando al 677 496 520*



Creada la Asociación "Mulleres Golf Miño"

La Asociación "Mulleres Golf Miño" ha sido creada por y para nosotras, siendo como objetivo promocionar el golf entre las mujeres de todas las edades.

Para lograrlo cuentan con el apoyo

de las instituciones públicas, tales como Concello, Diputación y Xunta de Galicia. La Asociación quiere introducir el deporte del golf entre mujeres y niñas, solicitar mejoras en las instalaciones de nuestro club, organizar torneos y contactar con

otros clubs para tratar de conseguir correspondencias.

Por todo ello y por todas nosotras, quieren contar con tu apoyo.

Podéis contactar a través del correo: mulleresgolfmino@gmail.com



Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

Información Jurídica y Laboral



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

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

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:

Mi caso consiste en que mis padres en vida donaron en el pasado mes de julio un piso a mi hermano, sin contarnos nada a los otros hijos, que somos cuatro (cinco contando al beneficiado). Quiero saber si la donación es anulable o no porque no nos han comunicado nada al resto. Hago esta consulta en mi nombre y también en nombre de mis hermanos. Me encuentro en Madrid.

Estimado cliente.

Con carácter previo decirle que sus padres en vida puedan hacer una donación sin necesidad de anunciárselo al resto de sus hijos. Pueden hacer una donación en favor de un hijo y no comunicarlo. Esta respuesta se da desde una perspectiva legal, sin entrar en cuestiones de índole ético. Ahora bien, esa donación se tomará en

cuenta en ciertas circunstancias al momento de hacer un hipotético reparto hereditario como ya percibido (aunque esto no se puede precisar sin comprobar si en la escritura de donación se determinó la naturaleza no colacionable de ese bien). Naturalmente estamos hablando el día que fallezcan sus padres y haya que repartir la herencia, en ese caso, en ciertas circunstancias se puede tomar esa donación como ya percibida por el hijo y descontarla de la cuota hereditaria.

La donación, eventualmente, también puede afectar a legítimas pero este es un tema más complejo que convendría tratar teniendo una valoración total de toda la masa hereditaria en su día.

En cualquier caso, a día de hoy, nada se puede hacer, la donación es legal. Todas las valoraciones previamente comentadas serán objeto de análisis en el futuro día correspondiente a gestionar la herencia de sus padres.

Consulta 2:

Hola, gracias por vuestra atención. Os comento. Tengo un restaurante abierto desde hace seis meses. Hace una semana tuve que despedir a un trabajador por muy bajo rendimiento. Tenía motivos pero el despido fue indemnizado como impropio para evitar problemas. Llevo una semana con reseñas negativas en Tripadvisor y sospecho que esta persona podría estar detrás, quiero denunciar directamente en la Policía, ¿es posible?

Estimado cliente.

En relación a su consulta indicarle que muchas veces es difícil realizar un seguimiento de este tipo de críticas que pueden ser subjetivas. Únicamente en el marco de una investigación policial se podría intentar averiguar la dirección de IP del envío de las mismas, si nos encontráramos ante un caso claramente penal de amenazas o similar. Sinceramente aunque usted puede

ejercitar una querrela criminal o una denuncia tendría que haber un contenido gravísimo para que por este tema se abriera una investigación criminal.

Es cierto que civilmente se podría reclamar más fácil (aún así habría que verificar el contenido, su entidad) pero no tenemos una identidad exacta, con lo que sin identidad del emisor de esa opinión es bastante difícil que se eliminen.

Podríamos intentar una denuncia, aunque sea archivada, únicamente con el objeto de remitir esa denuncia a los servicios de Tripadvisor para que borren los comentarios.

También podríamos enviar algún tipo de comunicación de advertencia al trabajador en términos legales pero muy rotundos para que si está detrás de tales comentarios proceda a su borrado y al cese de los mismos. En realidad es un tema que plantea cierta complejidad sobre todo por a nivel probatorio,

aunque usted esté completamente segura que esta persona está detrás de sus comentarios es muy difícil de probar si no es a través de una investigación criminal que lo concluya así. Desde luego, a nivel legal no se puede dar por supuesto ni se va a dar por supuesto que es esta persona que los envía mientras no existan pruebas al respecto.

Atentamente.

EDUARDO LORENZO M.
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

eduardolorenzoabogado@icacor.es



Aunque cueste creerlo ya estamos en pleno septiembre. Después de un verano de excesos y mucho descanso, la vuelta a la rutina nos trae una de las frases más repetidas en este mes: “Me voy a poner en forma y recuperar la línea”

Vuelta a las rutinas de salud

Redacción.

Para ello lo primero es no agobiarse, en septiembre vas a tener tiempo para recuperar una vida saludable con la que te sientas a gusto y puedas activar tu cuerpo progresivamente.

Lo más importante es que la rutina deportiva se convierta en un hábito y una actividad indispensable en el día a día. Si el propósito de estar en buen estado físico realmente nos motiva, será mucho más fácil conseguir nuestros objetivos deportivos. Pero tenemos que repetir la acción de practicar deporte día tras día y, para ello, es indispensable la fuerza de voluntad.

La buena noticia es que la fuerza de voluntad también se puede entrenar con objetivos realistas y alcanzables a corto plazo. Al alcanzar un pequeño reto, te planteas otro y así sucesivamente, de modo que, al cabo de una temporada habrás conseguido grandes objetivos.

Busca el mejor deporte para ti

En primer lugar, lo ideal es buscar el deporte que mejor se adapte a ti, no es necesario que te des cuenta a los dos días, puedes probar asistir a algunas clases y tantear qué está hecho para ti. Aunque el running o el yoga estén muy de moda, tal vez no sea lo tuyo. No te dejes guiar por tendencias pasajeras. Todo depende de tu experiencia con el ejercicio físico y de saber hasta qué punto está preparado tu cuerpo para realizar una actividad determinada.

Empezar poco a poco

No lo des todo al principio, o te quedarás sin fuerza. Empieza con metas sencillas y se realista, da tiempo a que tu cuerpo y tu mente se acostumbren a una nueva rutina. El sobreesfuerzo puede ser contraproducente y terminar con tus propósitos antes de lo previsto. Calienta adecuadamente para evitar las lesiones. Después de un tiempo sin hacer deporte es importante calentar de la manera adecuada y prestar especial atención a los ejercicios de estiramiento al terminar.

En cuanto a los días de entrenamiento, lo ideal según la OMS es hacer de 3 a 5 días a la semana pero, si tu estilo de vida es sedentario, deberás empezar con 2 o 3 e ir aumentando progresivamente.



El sobreesfuerzo puede ser contraproducente y terminar con tus propósitos antes de lo previsto.

Objetivos realistas

Ponerse objetivos es una excelente forma de aumentar la motivación a la hora de hacer ejercicio.

Pero, sea cual sea tu objetivo, has de ser realista con tu punto de partida y la dedicación que puedas darle a la actividad física. Para ello, puedes contar con el asesoramiento del personal que trabaja en el gimnasio. Pídeles un plan de entrenamiento que valore estos objetivos y que te mantenga motivado. Si, por el contrario, vas a hacer ejercicio por tu cuenta, hay muchas aplicaciones de móvil que puedes usar para pautar y controlar tu progreso personal.

Además de establecer retos realistas hay que ser consciente que en todo el proceso tendremos altibajos e imprevistos. Siempre pueden surgir planes espontáneos que interfieran en nuestra rutina. Los expertos afirman que lo esencial es intentar buscar un equilibrio emocional para que estos imprevistos no debiliten nuestro hábito.

Cuidar la alimentación

Otro hábito fundamental para la salud, que se ha de combinar con el ejercicio, es el de la alimentación. Para poder tener energía necesitas mantener una alimentación equilibrada que incluya toda clase de nutrientes. Esto es fundamental si quieres seguir una rutina de en-



trenamiento. Una alimentación saludable será rica en verduras y frutas a diario, junto con otros alimentos cuya cantidad variará en función de cada uno, como cereales preferiblemente integrales o de grano entero, proteínas de origen animal o vegetal y grasas no saturadas. Además, este consumo se debería de adaptar a la temporada y zona geográfica. Los alimentos ultra procesados, dulces, de cocina rápida y de establecimientos de cadenas multi-restaurantes han de evitarse y solamente ser consumidos esporádicamente.

Mejor en compañía

Buscar un compañero de entrenamiento es la forma más fácil de no tirar la toalla y mantener el compromiso animándose mutuamente. ¿Por qué no convencer a tu mejor amiga, tu madre o incluso tu pareja? Hacer ejercicio en compañía ayuda a aumentar la motivación, hacerlo más divertido e incluso acabar con la pereza. Cuando uno falle, el otro dará el empujón necesario para volver a encarrilarse.



Alejandra Fernández
• ESTILISTAS •

C/ TEMPLE, 13 BAJO. 15679
EL TEMPLE - CAMBRE
A CORUÑA
Telf.: 981 66 38 53

A partir de ahora se podrá contratar a carpinteros de aluminio, metálico o pvc, electricistas, montadores de carpintería y a conductores de todo tipo de grúas

Las empresas de construcción ya pueden contratar personal en el extranjero para puestos técnicos

Redacción.

El Boletín Oficial del Estado (BOE) ya ha publicado el catálogo de ocupaciones de difícil cobertura, un listado de puestos de trabajo para los que las empresas tienen la posibilidad de contratar personal en el extranjero. Así, en dicha lista destaca la novedad en la inclusión de posiciones técnicas en la construcción a la que ha dado luz verde el Gobierno.

La inclusión en esta lista implica "la posibilidad de tramitar la autorización para residir y trabajar" para un empleado extranjero, como informa el SEPE a través de su web. Cabe señalar que se trata de la primera vez que estas posiciones se incluyen en el listado, que ha

incluido desde carpinteros de aluminio, metálico y pvc, hasta electricistas, montadores de carpintería y conductores de todo tipo de grúas.

El cambio se produce tras la queja de las patronales, que llevan meses hablando de falta de empleados en ciertos sectores, algo de lo que Joaquín Pérez Rey, secretario de Estado de Empleo, se hizo eco hace unos meses cuando informó sobre la próxima publicación del catálogo.

El Ejecutivo descarta la apertura generalizada

La apertura abre la puerta a la contratación de empleados con formación específica, pero en ningún caso a peones o capataces.

En este sentido, la inclusión generalizada no entra dentro de los planes del Ejecutivo, que considera que no existen problemas de vacantes, pero apoya los cambios en puestos con dificultades. En el mismo sentido se mueve CCOO, que rechaza la posibilidad de una apertura generalizada por el mismo motivo. Por el contrario, UGT ha mostrado su desacuerdo en la inclusión de estas profesiones en la lista, ya que España continúa con una cifra de desempleo elevada que casi duplica la tasa media europea tras alcanzar el 11,7%. Sin embargo, en lo que sí coinciden ambos sindicatos es en priorizar la recualificación de las personas desempleadas por delante de abrir la mano en la contratación de extranjeros.



España, a la cola europea en creación de vacantes.

Los inversores extranjeros son franceses, neerlandeses y alemanes que piensan en su jubilación

El norte, refugio climático: la compra de casas en Galicia aumenta un 30%



El norte de España resulta cada vez más atractivo para los que quieren huir del calor extremo.

Redacción.

El norte de España resulta cada vez más atractivo para los que quieren huir del calor extremo. Las inversiones inmobiliarias de segundas residencias son un buen termómetro. Asturias y Galicia han incrementado un 30% la venta de viviendas en los últimos meses. Las ventajas que ofrece Galicia la convierten en una de las comunidades donde más han aumentado las inversiones extranjeras. Son en mayor medida franceses, neerlandeses y alemanes que piensan sobre todo en su jubilación.

Venden en el sur y compran en el norte

"Cada vez nos llegan más peticiones de gente que quiere vender en el sur y comprar aquí", explican

desde una inmobiliaria gallega. "Encuentran que con una edad ya de 60, 65 años, con episodios de calor extremo como se están dando, pues no se encuentran tan a gusto como pueden estar ahora aquí", aseguran los vendedores de vivienda. "Y hay quien ha comprado sin venir", rematan.

La inversión inmobiliaria resurge: "España está de moda y es líder en el turismo residencial" La inversión inmobiliaria resurge.

Muchos miran al norte como un refugio climático y Galicia parte de una posición privilegiada. Llegan fácilmente masas de aire del Atlántico, lo que le da esa facilidad para que, después de tres o cuatro días de calor extremo, llegue el fresco. También llegan con asiduidad las lluvias.



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: Tregua(s)

País: España
Director: Mario Hernández
Reparto: Bruna Cusí, Salva Reina, Abril Montilla, José Fernández, Marta Méndez

SINOPSIS:
 La película nos presenta a Ara y Edu, quienes son amantes desde hace una década, cuando eran una actriz y un guionista novatos. Al margen de sus relaciones oficiales, siempre encuentran un momento para estar juntos, un oasis en sus vidas. Ahora mismo, los dos mantienen relaciones serias (muy serias, en realidad) con sus respectivas parejas. Tras un año sin verse, aprovechan un festival de cine para encontrarse. Pero ni siquiera esta tregua tan deseada está libre de las mentiras y nostalgias de su vida real.

Fecha de Estreno: 22 de septiembre 2023

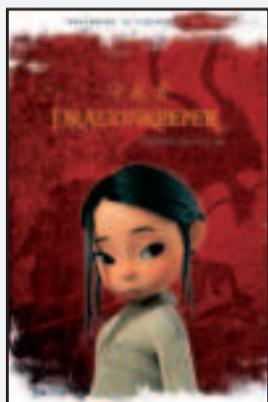


Título: Vida perra (Strays)

País: USA
Director: Josh Greenbaum
Guión: Dan Perrault
Reparto: Will Ferrell, Isla Fisher, Jamie Foxx, Randall Park, Will Forte, Hannah Alline, Jade Fernandez, Andrea Laing, Tyler Antonius, Tinashe Kajese, Charity Cervantes, Hedy Nasser, Garrett Hines, Alexandra Ficken, Aven Lotz, Brandon Lee Benton, Gabriella Garcia, Keith Brooks, Sarah Cool, Lance Dixon, Dexter Masland, Ryan

SINOPSIS:
 Dicen que el perro es el mejor amigo del hombre, pero ¿qué pasa cuando el humano en cuestión es un malnacido? En tal caso, puede que se merezca sufrir una dulce y perruna venganza.

Fecha de Estreno: 22 de septiembre 2023



Título: Dragonkeeper

País: España, China
Director: Salvador Simó, Li Jianping
Guión: Pablo Castrillo, Ignacio Ferreras, Rosanna Checcini, Carole Wilkinson

SINOPSIS:
 Tiempos oscuros en el antiguo imperio chino. Los dragones, antaño amigos y sabios aliados de los hombres, llevan años perseguidos y enjaulados. En una lejana fortaleza, una joven ayuda al último dragón vivo a escapar de su cautiverio y se une a él en una trepidante aventura para recuperar su tesoro más preciado: El último huevo de dragón, robado por un malvado hechicero que desea el poder que en él reside para alcanzar la inmortalidad.

Fecha de Estreno: 22 de septiembre 2023

SUDOKU

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

UN MINUTO, MIL SENSACIONES

Quiero iniciar esta nueva sección con un poema en el que hablo de los procesos que atravesamos en la vida, los cuales a veces no son nada fáciles, en especial cuando soñamos en dedicarnos a algo concreto a nivel profesional y laboral.

Principios y finales se entrelazan, sin prisa, pero sin pausa. Recuerdos y un brazo fuerte a mis maestros. Sueños cumplidos, después de mil intentos y una comunidad que me espera.

Se lo dedico a mis maestros y a todas esas personas que me apoyaron a lo largo del camino hasta llegar allí. Y a la que es ahora mi comunidad, de ahí el nombre del texto «Arteixo»

¡Vengo a defender la esperanza!
 ¡Vengo a tocarte las palmas!
 ¡Vengo a adornar tu balcón!

«Arteixo»

Por Bea Ramón Iglesias

Bienvenida es un girasol alumbrando el destino. Los pasos de plata que van dejando huella.

Por así decirlo me gusta la movida que late, en el medio del pecho vistiendo de dorado nuestra libertad. Somos una sola voz, Somos la alegría de un pueblo cantando en el medio del miedo.

Bea Ramón Iglesias.
 Escritora, autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".
 @b_essential28

El agarimo de saber que estás de nuevo en casa.

CULTURA

Nace o obradoiro "Ler teatro" ao abeiro do Premio Rafael Dieste da Deputación da Coruña

Fomentar a lectura de teatro en galego é o obxectivo do novo obradoiro que promove o departamento de Cultura da Deputación da Coruña ao abeiro do Premio Rafael Dieste que se concederá en setembro. Está coordinado polo último gañador do Dieste, Roberto Pascual, baixo o título «Ler teatro: Obradoiro para novas experiencias lectoras» e comezará o xoves 14 de setembro na Biblioteca provincial da Coruña.

O dramaturgo, profesor e investigador galego, Roberto Pascual, deseñou un programa para ler, contextualizar e descubrir escritoras e escritores teatrais das nosas letras e do noso proceso de emerxencia cultural.

Está dirixido a persoas interesadas en aproximarse ao teatro galego, á súa historia recente e experimentar a lectura de textos teatrais. A cita será semanal, ás 19:00h, durante catro xoves: o 14, 21, 28 de setembro e o 5 de outubro. En todas as sesións participarán actrices, dramaturgas e creadoras escénicas como María Vázquez (protagonista da exitosa película galega «Matria»), Esther F. Carro-

degas, Marián Bañobre ou Rocío González. Ademais, as persoas participantes no obradoiro rematarán a formación cunha listaxe de libros de teatro recomendados polo coordinador e exemplares dos últimos Premios Rafael Dieste da Deputación da Coruña.

A inscrición é de balde con prazas limitadas ata 25 persoas. O prazo para inscribirse abriu o venres 1 de setembro a través do formulario online que se activará en www.dacoruna.gla/biblioteca

LER TEATRO
 Obradoiro para novas experiencias lectoras coordinado por Roberto Pascual

25 prazas
 dacoruna.gla/biblioteca

14, 21 e 28 setembro
 5 outubro
 19 h.

Participantes: María Vázquez, Esther F. Carrodegas, Rocío González, Marián Bañobre

Biblioteca Provincial da Deputación da Coruña

¡Renovar tu armario no cuesta tanto!



~~185€~~ **-14%**
159€

Armario ropero abatible One 3 puertas
155 x 191 x 53 cm
REF. 87312495

Compact Ferrol

Elige tu armario modulable al mejor precio

Más de 200 módulos y 4 acabados para combinar.
Más de 150 opciones de puerta para personalizar.
Cajones, baldas y accesorios para aprovechar el interior



-10%

en la serie **SPACED HOME**

Compact Ferrol

-15%

en armarios a medida

Compact Ferrol

Tu armario a medida personalizado

Descubre nuestra app

Llevalá siempre contigo: Compra online, guarda tus tickets, hazte socio del Club y mucho más...

¡Descárgatela!



Nuevo folleto, nuevas ofertas

Vuelve con energía

=40%

Escanea el QR y descubre todas las ofertas



Del 30 de agosto al 26 de septiembre



Descubre más ofertas

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

