

# gratuito **amarriñas**

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

 **Síguenos en Facebook**

Miño - Narón - Pontedeume - Ferrol

**tu periódico comarcal**

NÚMERO - 65



PERIÓDICO GRATUITO MENSUAL

OCTUBRE - AÑO 2023



Unos 194.000 empleados públicos cobrarán un 0,5% más desde octubre en Galicia por los precios

pág. 4



Piedra y gastronomía al final del Camino

pág. 6 y 7

Con el fin de mejorar la eficiencia energética en edificios residenciales y viviendas

## La Xunta recibe 2.500 solicitudes de ayudas para mejorar la eficiencia energética en edificios y viviendas

La Xunta recibió casi 2.500 solicitudes por parte de comunidades de vecinos y particulares para acogerse a las diferentes líneas de ayudas convocadas este año con el fin de mejorar la eficiencia energética en edificios residenciales y viviendas a través de la ejecución de obras de mejora en la envolvente térmica, carpintería exterior y ventanas, cubiertas o sistemas de refrigeración y calefacción.

Durante una visita en la ciudad de A Coruña a uno de los inmuebles que se benefició de estas subvenciones al amparo de la convocatoria de 2022, la vicepresidenta segunda y conselleira de Medio Ambiente, Territorio e Vivenda, Ángeles Vázquez, destacó la buena acogida que tuvieron también este año las ayudas para rehabilitación energética en el ámbito residencial financiadas con fondos europeos del programa NextGenerationUE. Acompañada por el delegado terri-



torial de la Xunta en A Coruña, Gonzalo Trenor, la vicepresidenta hizo hincapié en el interés que por segundo año consecutivo volvieron a despertar este tipo de incentivos en Galicia y, particularmente, en el caso de la provincia coruñesa, que fue en la que se registró el mayor número de solicitudes. Así, destacó que casi la mi-

tad de los expedientes recibidos en el IGVS corresponden la inmuebles localizados en esta provincia. En cuanto a las diferentes líneas de ayudas, hace falta indicar que el programa de actuaciones a nivel de vivienda, destinada a la ejecución de pequeñas obras, como cambio de ventanas, suma este año casi 1.100 solicitudes; otras 1.000

corresponden al programa a nivel de edificio; y 371, a la orden de ayudas para redactar proyectos y otra documentación necesaria para rehabilitar inmuebles residenciales. Ante el número de solicitudes recibidas, la vicepresidenta aseguró que con toda probabilidad el IGVS agotará el presupuesto disponible para las tres órdenes de ayudas.

**Vuelve el bono comercio con 30 euros de descuento**

La Xunta pone en marcha una nueva edición del bono comercio por un total de 2,5 millones de euros, para ahorrar 30 euros en compras en el comercio de proximidad, que estará activo este mes de octubre. Desde el pasado 9 de octubre, los gallegos podrán empezar a descargarse el bono comercio. En esta cuarta edición, la cuantía total de la ayuda será de 2,5 millones de euros "para que cualquier gallego que lo quiera pueda descargarlo y ahorrar directamente, y desde ya, 30 euros", ha asegurado Alfonso Rueda, quien considera que se trata de "una buena medida para luchar contra la inflación". Esta ha sido la medida con la que ha replicado a la demanda de la oposición de una batería de actuaciones para ayudar a las familias gallegas ante la crisis económica por el incremento de precios.



**CleceVitam**  
Bastiaqueiro

**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.clecevitambastiaqueiro.com](http://www.clecevitambastiaqueiro.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



El protocolo ha sido firmado en la sede del Banco de España por la Fiscal de Sala de Discapacidad y Mayores

## Fiscalía firma un convenio con la banca para evitar “abusos, estafas y fraudes”

La Fiscalía General del Estado ha suscrito un convenio con las asociaciones bancarias que pretende evitar “abusos económicos, las estafas o los fraudes” de los que pueden ser víctimas las personas mayores y con discapacidad en situación de vulnerabilidad. El protocolo establece un canal de comunicación directa entre la sucursal bancaria y la Fiscalía competente, para alertar de operaciones sospechosas en las cuentas de clientes vulnerables y solicitar medidas judiciales que protejan su patrimonio.



En este sentido, el protocolo ha sido firmado en la sede del Banco de España por la Fiscal de Sala de Discapacidad y Mayores, María José Segarra, en nombre de la Fiscalía, y los representantes de las asociaciones bancarias, en concreto, la Asociación Española de Banca (AEB), la patronal CECA y la Unión Nacional de Cooperativas de Crédito (Unacc). En concreto, articula una fluida comunicación entre los bancos y las fiscalías territorialmente competentes.

Este sistema de colaboración permitirá alertar de manera inmediata de movimientos financieros y disposiciones económicas que se hayan podido detectar y que pongan en peligro el patrimonio de estas personas, cuando haya sospechas de la existencia de intereses fraudulentos, influencias indebidas o voluntades cautivas.

En estos casos, la entidad bancaria pondrá el asunto directamente en conocimiento de la Fiscalía correspondiente para que pueda evaluar el caso e impulsar, si lo entiende necesario, la adopción ante el juzgado de medidas cautelares que protejan de inmediato el patrimonio de la persona afectada.

“Mediante este protocolo se aprovecha el conocimiento que tienen las entidades bancarias tanto de sus clientes como de sus operaciones habituales, en la medida en que pueden detectar operaciones y disposiciones de dinero anormales en la operativa habitual de estos usuarios”, ha explicado María José Segarra.

La rapidez en la identificación de estas situaciones y en la adopción de medidas cautelares es un factor clave que se potencia con el acuerdo suscrito, permitiendo acelerar la intervención judicial y minimizando así el riesgo de expolio de las cuentas o de los ingresos de los afectados.



### Descubra la Nueva Generación de DAF




**XF XG+ XG**

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

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

La Xunta mantiene un firme compromiso en la lucha contra la discriminación por orientación sexual e identidad de género que aborda de manera transversal

## Galicia pone en funcionamiento el servicio 028 de información, frente a la violencia por lgtbifobia

El servicio 028 Arco de la Vieja de información, asesoramiento jurídico y atención psicosocial inmediata y especializada frente a todas las formas de violencia por LGTBIfobia está en funcionamiento en Galicia, desde el pasado 2 de octubre. La iniciativa es fruto del convenio de colaboración firmado entre lo Ministerio de Igualdad y la Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade.

El servicio que es gratuito está dirigido, en concreto, a las víctimas de delitos de odio o de discriminación por LGTBIfobia, así como para informar y atender cualquier necesidad de las personas LGTBI, a sus familias o allegados. Además del número de teléfono abreviado,

se ponen también a la disposición de la ciudadanía dos direcciones de correo electrónico:

[028-online@igualdad.gob.es](mailto:028-online@igualdad.gob.es) y/o [sevizo028arcodavella@xunta.gal](mailto:sevizo028arcodavella@xunta.gal)

El 028 es confidencial y atenderá, por lo tanto, llamadas de información y sobre atención integral (solicitud de ayuda tras un ataque, peticiones de información relacionadas con delitos de odio o violencia intragénero y las llamadas referidas las cuestiones de salud, incluida la salud sexual y reproductiva). El 028 también atenderá situaciones de urgencia o emergencia, derivando de manera inmediata la llamada al teléfono de emergencias 112 de Galicia. En definitiva, este nuevo servicio permitirá ofre-

cer asesoramiento jurídico, emocional y psicológico, itinerarios individualizados de atención social, orientación laboral y educativa, información sobre servicios y recursos disponibles o información y asesoramiento en temas de salud.

Galicia es referente por tener una Ley propia que consolida el principio de igualdad en LGTBI. En el Foro de Identidades y Disidencias Sexuales, que se desarrolla en el seno del Consello da Cultura Galega, el Gobierno gallego está incidiendo en la educación en igualdad y en colaboración con las entidades, continúa a poner en marcha campañas, acompañamiento y asesoramiento sobre recursos sociales y sanitarios.

## Solicitadas 131 batidas en once días de emergencia cinegética por el jabalí

En los once días de emergencia cinegética en Galicia contra el jabalí, declarada el pasado 15 de septiembre, se han solicitado un total de 131 batidas de caza contra esta especie, según ha informado la conselleira de Medio Ambiente, Anxeles Vázquez.

En respuesta a una pregunta oral del PPdeG en la sesión plenaria del Parlamento gallego, la conselleira ha agradecido a los tecores (terrenos cinegéticos ordenados) y asociaciones de cazadores esta

actividad cinegética extraordinaria, al amparo de la declaración de emergencia, que afecta a 37 comarcas de Galicia y abarca 248 ayuntamientos, el 80 % del territorio gallego.

Durante la temporada de caza 2021-2022 se capturaron un total de 18.398 jabalíes por lo que se está haciendo "un gran esfuerzo", ha destacado, en todo el territorio. Sobre la presencia de los jabalíes en los entornos urbanos y periurbanos, ha indicado que es competencia de los municipios pero que

la Xunta ha establecido una "colaboración" con las entidades locales para ayudar con la colocación de jaulas-trampa para capturar ejemplares.

La Xunta asumirá los gastos de adquisición, transporte e instalación de las jaulas y dará las autorizaciones, mientras que los ayuntamientos deben determinar la localización para estas trampas y encargarse de la gestión completa de los animales capturados por esta vía, incluidos los gastos derivados.

Para el próximo ejercicio, los empleados públicos tienen garantizado un incremento fijo del 2%

## Unos 194.000 empleados públicos cobrarán un 0,5% más desde octubre en Galicia por los precios



Redacción.

Los 3,5 millones de empleados públicos que hay en España (de los cuales unos 193.900 están en Galicia) cobrarán a partir de octubre un 0,5% más para compensar la desviación de la inflación.

La mejora retributiva, que tendrá efecto retroactivo desde enero y que alcanza al plantel del Estado, las autonomías y la administración local, es el resultado del acuerdo sellado en octubre de 2022 entre los sindicatos CC.OO. y UGT y el Gobierno.

El pacto incluyó un alza del 3,5% en 2022, a lo que seguiría una subida fija del 2,5% este año. A mayores, se contemplaba un alza extra en 2023 de medio punto vinculada al índice de precios de consumo armonizado (IPCA) de septiembre del ejercicio en curso, que acabó en el 3,2% según el

indicador adelantado. En base a lo convenido, si la suma de este dato con el IPCA de diciembre de 2022 (5,5%) superaba los seis puntos, la mejora salarial adicional debería hacerse efectiva desde octubre.

Y podría no ser el único incremento, pues para este año está prevista un alza adicional de otro medio punto si el PIB nominal crece por encima del 2,1% previsto por el Gobierno para el conjunto del año. Este plus también tiene opciones de materializarse, pues el Ejecutivo, el Banco de España y otros organismos internacionales han revisado al alza sus proyecciones de crecimiento para España.

Para el próximo ejercicio, los empleados públicos tienen garantizado un incremento fijo del 2%, más una mejora adicional y consolidable de medio punto en función de la variación del IPCA de 2022, 2023 y 2024.

## Suben un 15,7% en Galicia los delitos contra la libertad sexual en el primer semestre de 2023

Redacción.

El total de la criminalidad baja un 6,8% en la comunidad gallega en los primeros seis meses del año.

Los delitos contra la libertad sexual crecieron un 15,7% en Galicia en el primer semestre de 2023 al situarse en 398,54 más que los registrados en el mismo periodo del año anterior (344),

según se desprende del Balance de Criminalidad del Ministerio del Interior. El documento refleja que dentro de los delitos contra la libertad sexual las violaciones se mantienen en 89, mientras que el resto de atentados contra la libertad sexual crecen un 21,2%, al pasar de 255 a 309. Así se desprende del balance recogido por Europa Press, que señala que la criminalidad total se redujo un 6,8% en la comunidad gallega.



*Galicia exhibe el potencial de sus capacidades y competitividad en el sector aeroespacial en la Airspace Integration Week*

## Airspace Integration Week

Redacción.

Galicia exhibió en la Airspace Integration Week, evento de referencia en el sector aeroespacial y de los sistemas y vehículos no tripulados que se celebró en Madrid a finales de septiembre, la competitividad y capacidades del ecosistema aeroespacial, compartiendo los avances en I+D aplicada a los vehículos no tripulados desenvueltos en el Polo Aeroespacial y realizando diferentes demostraciones de uso en la zona de exhibiciones de la Expodrónica Air Show.

Durante la celebración de la Airspace Integration Week, numerosos profesionales y representantes de empresas e instituciones visitaron el espacio expositivo del Polo Aeroespacial de Galicia en Ifema, en el que estuvieron representadas dieciséis empresas y centros de conocimiento: Avincis, Telespazio, Alter, Bahía Software, Catec, Centum, Cielum by Dronfies, Cuatro

Digital, Fuvex, Gradient, Ingeniería InSitu, Instituto Tecnológico de Galicia, Lupeon, Pildolabs, UAV Works y Utingal; además del Consorcio Aeronáutico Gallego.

En el espacio del Polo Aeroespacial se mantuvieron encuentros con representantes de empresas nacionales e internacionales, así como de diferentes organizaciones públicas y privadas, que conocieron con detalle a iniciativa y mostraron su interés en colaborar con los agentes del ecosistema gallego.

Diferentes agentes del Polo Aeroespacial de Galicia participaron durante el evento en cuatro mesas redondas que tuvieron lugar en el Civil UAVs Initiative Theatre, que permitieron mostrar todo el potencial y capacidades del ecosistema gallego de los vehículos y sistemas no tripulados, exponiendo las tecnologías desarrolladas y sus diferentes aplicaciones.

Además, empresas como Aero-tools o Primecor, que participaron en el programa de incubación, aceleración y consolidación de proyectos empresariales del Polo Aeroespacial de Galicia, a Business Factory Aero; y centros de conocimiento como el Instituto Tecnológico de Galicia, fueron protagonistas en el área de exhibiciones del Expodrónica Air Show, que se celebró en el aeródromo de Cuatro Vientos, donde realizaron demostraciones de uso de tecnologías de vehículos y sistemas no tripulados.

La Airspace Integration Week fue el escenario en el que la directora de la Agencia Gallega de Innovación, Patricia Argerey, anunció el lanzamiento de una consulta preliminar para desarrollar un nuevo programa de soluciones que opte a la línea de Fomento de la Innovación desde la Demanda (línea FID) del Ministerio de Ciencia e Innovación. Este llamamiento a las empresas tecnológicas para co-



El inventariado de áreas de interés paisajístico, la inspección de carreteras, la aplicación de vehículos no tripulados para uso forense y policial o el seguimiento de especies y hábitats en medio marino en el Parque Nacional de las Islas Atlánticas son algunas de las nuevas soluciones identificadas.

nocer los recursos de los que disponen para hacer realidad estas nuevas soluciones estuvo precedida de una consulta con los diferentes departamentos de la Xunta de Galicia para

identificar nuevos retos que puedan ser resueltos mediante lo uso de vehículos y sistemas no tripulados.

**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  
DEPLIACIÓN ORGÁNICA

**Naturalisima**

C/ J. JESÚS GARCÍA MUYILHA 40-42. BETANZOS  
TELÉFONO 981 620 025  
WWW.NATURALISIMA.COM

**LORENA CÁRDENAS**

**LOR MAR**

Estética medicinal y avanzada

Tratamientos especiales en: microdermoabrasión, mesoterapia, microcurrentes, Mesoesthetics

www.lormarestetica.com  
Instagram: lormar\_estetica\_avanzada  
Facebook: lormar\_estetica\_avanzada  
Calle temple 24bajo derecha  
El Temple-Cambre  
Tfno: 675 17 64 66

**RB**

**ELECTRICIDAD RAÑA Y BOEDO**

Jesús M. Raña Vilasenin  
981 27 1882  
J. Antonio Boedo Ragueira  
981 27 1882  
Fax:  
981 27 1882  
E-mail:  
info@rañayboedo.com

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

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

**AVDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade Nº E-15-001149

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

Avda. de Coruña, 43 bajo  
BETANZOS (A Coruña)  
Telf.: 981 980 165 - 981 407 200  
www.audioshopbetanzos.com

patrocinado por "Jardiland"

El último día del Camino de Santiago, cuando llegamos a la ciudad del Apóstol cargados de emociones, merece un lugar especial en la memoria

# Piedra, gastronomía y el poder relajante del agua al final del Camino

Redacción.

Una propuesta para vivir Santiago de una manera diferente después de hacer el Camino. Rodeados de piedra, degustaremos la esencia de la gastronomía gallega, conoceremos los rincones más "compostelanos" y relajaremos cuerpo y espíritu en un spa urbano. Os proponemos una experiencia que os conectará con la ciudad de una manera profunda, alegre y divertida, para luego descansar el cuerpo y la mente, dejando atrás las fatigas de la peregrinación. El último día del Camino de Santiago, cuando llegamos a la ciudad del Apóstol cargados de emociones, merece un lugar especial en la memoria. Os proponemos una experiencia que os conectará con la ciudad de una manera profunda, alegre y divertida, para luego descansar el cuerpo y la mente, dejando atrás las fatigas de la peregrinación.

A medida que entramos en Compostela por el tramo urbano del Camino de Santiago es inevitable sentir cómo crece la emoción hasta alcanzar la Praza do Obradoiro. Una vez aquí veréis recompensado

cualquier esfuerzo hecho durante la peregrinación. En el centro de la misma está señalizado el kilómetro cero, punto de llegada de todos los Caminos, una placa labrada en el suelo donde puede leerse la declaración de Primer Itinerario Cultural Europeo hecha por el Consejo de Europa en 1987.

En este punto confluyen todos los pasillos radiales que, en forma de estrella, cubren el pavimento del Obradoiro. Desde aquí nos sobrecoge la belleza de la fachada de la catedral, aupada hacia el cielo por sus torres barrocas, junto a la monumentalidad de todos los edificios que la rodean. A nuestra izquierda está el Hostal dos Reis Católicos, antiguo hospital de peregrinos y hoy Parador; a nuestra espalda el Pazo de Raxoi, sede del Gobierno municipal y de la Presidencia de la Xunta de Galicia; y a la derecha el Pazo de San Xerome, sede del rectorado de la Universidad de Santiago de Compostela.

Uno barroco, otro gótico de transición, otro neoclásico y otro renacentista. Y todos conviven dentro de la armonía proporcionada por el granito. También todos ellos

están unidos por la figura omnipresente del Apóstol Santiago, bajo distintas representaciones: como Santiago Matamoros, el guerrero sobre su caballo, como peregrino, caminante con vieira y bastón y como Apóstol.

Os aconsejamos realizar la visita al interior de la catedral a las doce del mediodía, cuando comienza la Misa del Peregrino. Antes podéis dirigirnos a la Oficina del Peregrino para dejar vuestra mochila en las consignas y así desplazarnos con mayor comodidad por la ciudad.

En la Oficina también podréis sellar las "credenciales de peregrino", que además os sirven para obtener descuentos en algunos de los lugares que visitéis y solicitar el certificado tradicional de la peregrinación, la famosa "Compostela", de origen medieval. Se concede a aquellos que han recorrido a pie o a caballo los últimos 100 kilómetros del Camino o 200 kilómetros en bicicleta y manifestar, como mínimo, que se hace por motivo religioso. Si vuestra llegada coincide en fechas litúrgicas señaladas tendréis la suerte de vivir una experiencia única y emocionante: ver el vuelo pendular del botafumeiro. Tened en cuenta que en la catedral está permitido fotografiar y grabar en los espacios de libre acceso pero sin flash ni trípode. Además de la obra más universal del templo, el Pórtico da Gloria, su interior guarda una gran riqueza artística que iremos descubriendo. Es tradicional la visita al Santo subiendo al camarín del altar mayor y darle el habitual abrazo a su estatua.



Catedral de Santiago de Compostela.



San Paio de Antealtares.



Torre do Reloxo.

¿Te lo vas a perder?

OTOÑO  
COLOREA  
NATURALEZA



Tarjeta  
Crocket+  
¡GRATIS!



Cuando compras 5 sacos de alimento para perros, el ¡6º GRATIS!  
**5+1**

¡Por cada compra de 5 sacos!

¡CROCKET, PLANTAS, BELLEZA... alimento y complemento para tus ANIMALES. Todo lo que necesitas para disfrutar de tan colorida estación.

**Jardiland**  
CULTIVAR TU BIENESTAR

www.jardiland.es

**Jardiland Oleiros**

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

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

patrocinado por "Jardiland"

**Los lugares más "compostelanos"**

Tras la comida recorreremos a nuestro ritmo las calles que circundan la catedral y los principales puntos del centro histórico de Santiago.

Cerca de la catedral, en el ala del Pazo de San Xerome que mira a la Rúa Fonseca, podemos realizar el mismo rito que suele practicar todo universitario que llega a Santiago por primera vez ante el "árbol de la ciencia". Se trata de señalar con el brazo, de espaldas al árbol, una de sus ramas de conocimiento. Al volvernos para mirar descubrimos para qué disciplina de las artes, las letras o las ciencias estamos dotados, según los diseños del árbol. Después podemos pasear por la céntrica y transitada Rúa do Vilar, donde se ubicaba el entrañable Cine Yago, en el que se proyectaron las primeras películas de manos de la compañía Lumière y donde se hacían los espectáculos de variedades. También se encuentra una de las tiendas más antiguas de Santiago, una coqueta sombrerería de un siglo de existencia, que sigue conservando el toque auténtico de época. Luego nuestros pasos nos llevarán hasta la Alameda. Aquí obtendremos una de las más bellas panorámicas de la ciudad. Además, tendremos la oportunidad de probar la especial acústica de un banco semicircular situado junto al palco de música, tal como lo hacían los enamorados en la época decimonónica para dedicarse palabras de amor en la distancia pero que so-



Colexio de San Xerome.

nasen como si casi las dijese al oído.

**Relajamos cuerpo y mente en un spa urbano**

Tras haber recorrido esta ciudad Patrimonio de la Humanidad, os proponemos dedicar lo que queda de tarde al relax. En Santiago existen varios spas urbanos, que tienen en cuenta el carácter de Compostela como lugar de peregrinación. Algunos disponen de programas diseñados de manera específica para aliviar la fatiga del Camino. Se centran en relajar cuerpo y men-

te y mejorar posibles molestias musculares y articulares a base de circuitos termales y masajes. Ya en perfecto estado podemos buscar un lugar donde cenar antes de ir a descansar al albergue.

En el casco histórico, cerca unos de otros, encontramos desde restaurantes selectos y de autor a casas de comidas, mesones, tabernas tradicionales o tentadoras marisquerías. Todas las opciones están abiertas: irse de vinos y tapas o decantarse por platos más elaborados, como los pescados en caldeirada o los mariscos al vapor y a la parrilla, sin olvidar la excelencia de la ternera gallega.



Rúa do Vilar.



Pazo de Xelmírez.

**Un singular paseo por los tejados de la catedral**

Os recomendamos despediros de Santiago con una mirada sorprendente de la ciudad a vista de pájaro, programando una visita a las cubiertas de la catedral a vista de pájaro, programando una visita a las cubiertas de la catedral. Una experiencia única en la que, acompañados por un guía, recorreremos las salas del Pazo de Xelmírez, xoia do Románico civil.



Catedral de Santiago desde la Alameda.

**¿Te lo vas a perder?**

**OTOÑO COLOREA**

**NATURALEZA**



FLORIDA, PLANTAS, BELLEZA... alimento y complemento para tus **ANIMALES**. Todo lo que necesitas para disfrutar de tan colorida estación.

HASTA EL 1 DE NOVIEMBRE

**LAVADO ¡GRATIS!**

con tus compras en la sección de animales\*



**Jardiland**

CUIDADO DE BIENESTAR

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

**Jardiland Oleiros**

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

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

A partir de enero de 2024, los autónomos previsiblemente volverán a sufrir una subida de las cotizaciones que pagan por ellos mismos y por cada uno de sus empleados

## Aumentarán los costes salariales y también las cuotas de los trabajadores por cuenta propia



¿Cuánto pagarán los autónomos en 2024 por sus cotizaciones y las de sus empleados a causa del MEI?

Redacción.

En enero de 2024 el Mecanismo de Equidad Intergeneracional (MEI) previsiblemente volverá a repercutir en las cotizaciones que pagan los autónomos por sus empleados a la Seguridad Social y también en sus propias cuotas.

A partir de enero de 2024, los autónomos previsiblemente volverán a sufrir una subida de las cotizaciones que pagan por ellos mismos y por cada uno de sus empleados. El Gobierno introdujo este año a través del Real Decreto-ley 2/2023, de 16 de marzo, el Mecanismo de Equidad Intergeneracional (MEI), un gravamen que aumentará cada año los costes salariales de los empleadores y también el importe de las cuotas que pagan los trabajadores por cuenta propia a la Seguridad Social.

Este nuevo gravamen deberá servir para crear un fondo y compensar el gasto de las pensiones en los próximos años. Desde principios de este año, el MEI está en vigor y ha supuesto un sobre coste del 0,6% del salario bruto que pagan los negocios a sus trabajadores (del 31,3% al 31,9%). Este mismo porcentaje se ha aplicado igualmente en la base de cotización de los autónomos, suponiendo también una subida de las cuotas que pagan a la Seguridad Social.

En 2023, el MEI ha sido de un 0,6% y ha supuesto un incremento de, al menos, 72 euros al año por cada trabajador respecto a 2022. Por su lado, los autónomos con la

cuota mínima del nuevo sistema habrían pagado un mínimo de 48 euros más al año por sus propias cotizaciones. En enero de 2024, este mecanismo ya no supondrá un 0,6% sino un 0,7%, lo que supondría una nueva subida para todos los trabajadores por cuenta propia, especialmente los que tienen empleados a su cargo.

### Los autónomos pagarán una media de 25 euros más al año por empleado a causa del MEI

Según la Disposición transitoria cuadragésima tercera, Real Decreto-ley 2/2023, de 16 de marzo, este mecanismo dejará de ser del 0,6% en 2023 e irá subiendo una décima cada año hasta llegar al 1,2% en 2029. De esta forma, en 2024, los autónomos ya se encontrarán con un incremento del 0,1% respecto a este año, tanto en las cotizaciones de sus empleados como en las suyas propias.

Según cálculos que elaboró la gestoría Barcons en exclusiva para Autónomos y Emprendedores, para el SMI en vigor este año, que supondría un importe mensual de 1.220,3 euros (con pagas extras prorrateadas), cada autónomo tiene que abonar ahora mismo 389 euros mensuales de cotización o, lo que es lo mismo, 4.668 euros al año por trabajador.

Aplicando la nueva subida del MEI de un 0,1% anual, se podría decir que, de conservarse el SMI en el importe que está ahora mismo, cada empleador tendrá que abonar,

como mínimo, 1,2 euros más al mes por trabajador, lo que supone entorno a 14,4 euros más al año. No hay que olvidar que este aumento se ha calculado sobre el actual Salario Mínimo que podría volver a aumentar muy pronto, lo que supondría que también subiese este sobre coste.

### Subida del MEI en base al salario mediano en España

En todo caso, según cálculos de distintos expertos consultados, el mecanismo de equidad supondrá a partir de 2024 un sobre coste de entre 20 y 25 euros más para la mayoría de negocios por las cotizaciones de cada uno de sus empleados. Lógicamente, cuanto mayor sea el salario del trabajador, mayor será también el incremento del pago de las cuotas que tendrán que asumir los empleadores desde enero.

Este año, el salario mediano en España, que es el sueldo más frecuente que perciben los españoles, se situó en 20.920,12 euros anuales. Aplicando el incremento del 0,1% en los tipos de cotización que van a asumir los negocios, se puede decir que la mayoría de los empleadores tendrán que pagar entorno a 20,92 euros más al año hasta 2029 por las cotizaciones de sus empleados. En el caso de tomar como referencia el salario medio español, que es de 25.165,51 euros anuales, el sobre coste medio que tendrán que asumir los autónomos por las cotizaciones de cada empleado sería de 25,16 euros al año.

La Asociación Española de Asesores Fiscales y Gestores Tributarios aclaró importantes dudas

## Los autónomos deberán ser ellos quienes envíen las facturas electrónicas a Hacienda y no sus gestores

Redacción.

Hacienda va a tratar de combatir el fraude fiscal a través de la factura electrónica. Aunque el cruce entre facturas será una clave, según Hacienda, para aumentar la transparencia y combatir la morosidad que los autónomos están padeciendo, aún no existe un reglamento específico sobre cómo se va a implementar y han surgido diferentes dudas en el colectivo. Una de las cuestiones importantes se refiere a si eran los gestores los que se encargarán de introducir los datos de cada factura con acceso a la información bancaria del autónomo para poder automatizar el proceso. El vicepresidente segundo de la Asociación Española de Asesores Fiscales y Gestores Tributarios, Eduardo Estrade, aclaró a este medio que "serán los usuarios de las facturas electrónicas quienes deberán introducir los datos". Es decir, los autónomos deberán emitir electrónicamente cada factura y no podrán delegar estas operaciones a sus gestores o a sus asesores.

Según declararon desde ASEFIGET, "que sea una labor de los autónomos es lo esperable" ya que "los asesores desconocen acerca de sus productos o servicios y de sus precios", y añadieron que "lo idóneo es que cada actividad facture por sí misma, aunque que luego remitan las facturas a la asesoría". Además, barajó la posibilidad de que "los

asesores dispongan de un programa de enlace con los clientes, para que tengan esa factura en tiempo real y puedan enviarla a la Agencia Tributaria". Además, valoró, en lo referente a los estados de la factura, que se dé un margen de días "como ya se viene haciendo en el Sistema de Información Inmediata de las empresas".

De esta forma, desde ASEFIGET sopesan como la más previsible, se producirán los pasos previos a la remisión de la factura, que irá a un repositorio universal digital a nombre de cada autónomo y negocio. A través de este repositorio se producirá el cruce entre facturas emitidas y recibidas para lograr transparencia, si bien Estrade afirmó que "implementar la factura electrónica va a ser más complicado cuanto más pequeña sea la empresa" debido a que "va a cambiar la forma en la que venían facturando y va a obligar a enviar la información de la factura en un período muy corto de tiempo". Habrá que estudiar el nuevo papel de los gestores y asesores con la factura electrónica. Estrade explicó que, "cuando se hace una factura electrónica, entra directamente a la contabilidad del negocio" por lo que "no van a tener que picarla los asesores y gestores". Avanzó, con ello, que su función será "mandarla como intermediario a Hacienda", aunque valoró que "es algo que aún hay que estudiar", dado que "su disponibilidad para realizar los envíos es mayor que la del autónomo que trabaja solo, por ejemplo".



Según declararon desde ASEFIGET, "que sea una labor de los autónomos es lo esperable".



## El nuevo Feirón se estrena con éxito de público y previsión de crecimiento

Culleredo.

Se celebrará el cuarto jueves de cada mes en la explanada del paseo marítimo del Burgo.

El nuevo Feirón del Concejo de Culleredo ha sido inaugurado reuniendo a un numeroso público en el paseo marítimo del Burgo. Es el lugar elegido para esta segunda edición del mercado, que se celebrará el cuarto jueves del mes, complementando el ya existente en Vilaboa los segundos domingos. La inauguración del Feirón municipal en el Burgo generó una gran

expectación desde su apertura a las 10 de la mañana. Estaba formado por más de 50 puestos, de los cuales 40 eran del sector textil y 15 del sector alimentario. Los clásicos puestos de churros no dejaron de servir a decenas a lo largo de la jornada. El pulpo y la barbacoa tuvieron más aceptación, como es lógico, hacia el mediodía. En el apartado de alimentación destacaron stands de hortalizas, frutas y hortalizas ecológicas. Las castañas, de gran tamaño, despertaron mucho interés, al igual que las patatas, las uvas, las calabazas, las nueces, las lechugas, los pimientos o los

tomates, por citar algunos de los productos. El puesto de miel o el clásico puesto de salchichas también eran vistos siempre entre los clientes. En la sección textil, como es habitual en Feirón, hubo multitud de puestos de todo tipo. También había un puesto de ferretería, mercería o telas. El alcalde de Culleredo, José Ramón Rioboo, acudió a la inauguración del nuevo Feirón, junto con el concejal de Fomento Económico, Juan Carlos Lovelle, y el de Comercio, Mario Iglesias. El alcalde dijo que el evento podría ampliarse en el número de puestos aprovechando más espacio del paseo marítimo. "Estábamos convencidos de que había demanda para crear un segundo Feirón y esta acogida ha sido excelente", afirmó.

Rioboo destacó que el acto tiene un gran arraigo en la comarca, ya que acude gente tanto de Culleredo como de otros ayuntamientos. Además de registrarse una gran concurrencia al acto, también se pudo observar mucho movimiento en el municipio, especialmente en todos los alrededores del recinto. "Es un nombramiento que genera dinamismo económico en Culleredo y que refuerza la idea de seguir ampliando a Feirón", afirmó Rioboo.



## Culleredo aprueba los festivales locales para 2024

Culleredo.

El martes de Carnaval, 13 de febrero, y el día de San Juan, 24 de junio, son los elegidos como festivales locales por Culleredo, en una decisión refrendada en el pleno. El Gobierno municipal elevó esta selección teniendo en cuenta, en primer

lugar, el arraigo del Carnaval en Culleredo. Y en segundo lugar "dado que la Xunta no eligió este año una de las festividades más esperadas en Culleredo y su área". La propuesta contó con los votos favorables del grupo socialista, el popular y Alternativa, y con las abstenciones del nacionalista.

## Aena tramita la expropiación de cinco terrenos en Alvedro

Culleredo.

Aena, la empresa pública que gestiona los aeropuertos de España, ha iniciado la tramitación de la expropiación de cinco terrenos en Alvedro, aeródromo ubicado en Culleredo (A Coruña), para crear una nueva zona de prácticas del Servicio de Salvamento y Extinción de Incendios.

El objeto del proyecto es la expropiación de los terrenos necesarios para la construcción de la nueva zona de prácticas del Servicio de Salvamento y Extinción de Incendios, pues a consecuencia de las obras necesarias de recrecido para la ampliación de franja de pista, es demolida la actual zona de prácticas. Para permitir que el aeródromo

siga operando en condiciones de seguridad, recoge el BOE, se procede a la expropiación de cinco terrenos y así poder habilitar esta zona de prácticas "a la mayor brevedad". La ubicación propuesta para la nueva zona de prácticas, en el lado este del actual campo de vuelos, es "óptima" para que no afecte a la operatividad normal del aeropuerto, además de ser una zona adecuada de entrenamiento alejada de zonas pobladas. Los terrenos afectados por la expropiación forzosa, en una superficie de 5.136 metros cuadrados, se encuentran localizados dentro de la Zona de Servicio que define el Plan Director vigente, en su mayoría con aprovechamiento rústico y el resto urbano, situados en su totalidad en Culleredo (A Coruña).

## Eliminado un vertido de aguas residuales

El Gobierno autonómico ha informado de que el foco fue identificado en las inspecciones rutinarias de seguimiento llevadas a cabo por los técnicos del Programa de Control de Vertidos, dependiente de Augas de Galicia. Los técnicos han localizado el origen de la afección en un colector de desalajo de aguas pluviales en la zona de Agramar,

donde se detectaron deficiencias en las conexiones de saneamiento municipal. Las muestras efectuadas por Augas de Galicia han permitido confirmar la existencia de contaminación, por lo que se ha llevado a cabo una revisión de la red de colectores de la zona junto a personal técnico del Ayuntamiento de Oleiros.

**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

## La Policía denuncia a un joven por pasear con un machete de 45 centímetros

Cambre.

La Policía Local de Cambre denunció a un joven que paseaba por el entorno de O Paraugas y la Casa da Palmeiras de O Temple portando un machete de 45 centímetros de hoja. Los hechos sucedieron el pasado jueves 28 de septiembre. Dos patrullas acudieron al lugar tras recibir llamadas de particulares. El joven, de 27 años, estaba acompañado de otros dos. Al ver a los policías huyeron. Los agentes los reconocieron y localizaron a dos poco después. Registraron el coche de uno de ellos e incautaron una pequeña cantidad de estupefacientes. El del machete fue denunciado por exhibir armas de este tipo en vía pública, por desobediencia, falta de respeto y alteración del orden público.

## Estafado al alquilar un piso de estudiantes

La Guardia Civil ha investigado a un hombre por ofrecer un piso falso por internet dedicado a estudiantes en Carballo (A Coruña). En un comunicado publicado, la Guardia Civil ha detallado que al varón, vecino de Cantabria, se le ha investigado como supuesto autor de un delito de estafa. La investigación se inició a partir de una denuncia interpuesta en Cambre por la víctima, quien aseguró haber sufrido una estafa por internet en el alquiler de un piso estudiantil en Carballo.

La asociación carralesa "Abril de Lume e Ferro" le concede el premio Mártires da Liberdade 2023

## El guerrilleiro antifranquista Francisco Martínez "Quico", Premio Mártires da Liberdade



Carral.

La asociación carralesa Abril de Lume e Ferro concede el premio Mártires da Liberdade 2023 al exguerrilleiro antifranquista Francisco Martínez López Quico. El acto de entrega del galardón se celebró el pasado 29 de septiembre en la Casa da Cultura de Carral.

A sus 97 años, Quico es el último guerrilleiro antifranquista que sigue vivo, afirma la asociación que concede el reconocimiento. Nacido en octubre de 1925 en el Bierzo en una familia republicana de campesinos y mineros vinculada a la

labor de enlace entre Galicia y León en el movimiento guerrillero, Quico continuó defendiendo toda su vida la necesidad de condenar el franquismo y el deber del Estado de juzgar y condenar los crímenes de lesa humanidad cometidos en la dictadura.

La asociación Abril de Lume e Ferro creó el premio Mártires da Liberdade en 2013 y reconoce cada año a "una persona, grupo de personas, entidades o organismos que destaquen y hagan o hayan o hayan hecho brotar sentimientos, acciones o tareas de libertad, justicia y compromiso por la tierra", describe la entidad.

## Carral apollará con 32.000 euros a Asociaciones y Clubs del Municipio

El Gobierno local de Carral llevó al pleno una modificación de la ejecución del presupuesto 2023 de los convenios de colaboración con el tejido asociativo del municipio. En total, la modificación asciende a más de 32.000 euros que se dedicarían a ayudas a asociaciones culturales y medioambientales, clubes deportivos y co-

mités de partidos. El importe serviría para apoyar la actividad de una veintena de entidades. Las ayudas se destinarán a costear la organización de actividades, eventos o fiestas, la participación en competiciones o la compra de material y equipamiento deportivo o la celebración de charlas y congresos.



Cambre.

La deuda asciende a 5,3 millones de euros.

El Partido Popular y Alternativa dos Veciños critican la "mala gestión" del actual Gobierno local de Unidos por Cambre (UXC), encabezado por Óscar García Patiño, quien anunció que adeuda 5,3 millones de euros a los proveedores de servicios esenciales y a los trabajadores municipales.

Según García Patiño, este endeudamiento se debe a las actuaciones de las nuevas habilitadas nacionales de Secretaría e Intervención, a las que acusa de causar un "bloqueo" y "paralizar" los pagos. Los populares exigen que se celebre un pleno extraordinario en el que el alcalde y la concejala de Hacienda den "explicaciones" a la corporación municipal y a los vecinos de Cambre.

Varios de los proveedores (algunos de los cuales tienen facturas pendientes de cobro por valor de casi 400.000 euros) ya han denunciado judicialmente al Concello, mientras que los trabajadores de los servicios esenciales están realizando manifestaciones y paros. "La incerteza financiera llegó a tal punto que muchas empresas no concurren a las licitaciones del

## El PP solicita un pleno por los impagos de Cambre

Concello, dejando los contratos desiertos", explicó García Patiño. "La seguridad está en riesgo debido al bloqueo en el pago de las horas extras a la Policía Local, lo que ha llevado a lapsos de tiempo sin vigilancia, poniendo en peligro la seguridad de todos", lamentó el alcalde.

No obstante, las versiones de Alternativa y PP son muy distintas. Según los primeros, "el problema que el alcalde pretende cargar a las más altas funcionarias del Concello de Cambre viene de años atrás, desde que UXC y PSOE, en contra del resto de partidos, eliminaron la participación de los partidos de la oposición de las mesas de contratación con el objetivo de poder utilizar los contratos públicos como favores a empresas amigas". Para la formación política nacida en Oleiros, los problemas que presenta actualmente la Policía Local "provienen de colocar a un exafiliado de UXC 'a dedo' como jefe de la Policía, ya que antes de su llegada, y con muchos menos efectivos, siempre hubo servicio en Cambre". Alternativa también solicita que se le dé voz a las habilitadas nacionales en los órganos municipales, a fin de saber "de dónde proviene esta situación".



# Papelería OLEIROS

Ven a descubrir nuestras nuevas instalaciones con más servicios

**Loterías • Papelería • Encuadernaciones • Fotocopias • Regalos • Snacks**

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

El Gobierno Local de Betanzos aprobó la licencia para el retiro de parte de la pasarela metálica del O Pasatempo

## Retirada del tramo final de la pasarela metálica del O Pasatempo sobre la avenida Fraga Iribarne



Betanzos.

El tramo que se eliminará es el que "vuela" sobre la Avenida Fraga Iribarne y que sostiene el primer nivel del antiguo parque, ahora en fase de recuperación. Las obras se enmarcan en una serie de medidas urgentes que se han ultimado con el Ayuntamiento, siendo las primeras actuaciones que la administración regional llevará a cabo en la zona.

La pasarela metálica, sujeta a desmontaje parcial, es obra de Andrés Fernández-Albalat Lois y Carlos Meijide Calvo y fue ejecutada en los años 90. Conceptualmente se pretendía conectar el núcleo de Betanzos con el nuevo parque Pasatempo y el antiguo Pasatempo (Parque Alto) salvando el río Mendo. Finalmente, esta conexión quedó inconclusa en la zona ribereña del río Mendo, por lo que la pasarela elevada perdió parte de su funcionalidad, quedando como un vestigio inacabado del nuevo Parque Pasatempo que sólo cumple la función de mirador sobre el Carrregal y fue utilizado como costoso Acceso elevado Parque Alto, salvando la avenida Manuel Fraga Iribarne.

La intención es desmontar unos

47 metros, desde el auditorio hasta la Gruta Recoleta, en la segunda terraza.

Actualmente, este tramo de la pasarela ya se encuentra cerrado, al no ser posible acceder libremente a Pasatempo porque se están realizando obras de restauración.

El motivo del desmantelamiento es la incompatibilidad con las acciones de conservación propuestas en el proyecto técnico de restauración del Estanque de la Gruta y la Gruta de la Recoleta.

Para adecuar la zona del corte sobre la pasarela que se mantendrá, se propone crear un pequeño mirador como final de la pasarela, junto al muro del auditorio. Siguiendo la misma lógica estructural y utilizando la misma tecnología constructiva, la intervención consiste en ampliar este espacio final de la pasarela hacia los laterales, creando una zona más amplia en la que detenerse a observar el Parque Alto e incluso tener espacio para instalar un panel explicativo con Información del parque para completar la experiencia del visitante. Este nuevo espacio se construirá con estructura metálica, utilizando perfiles de las mismas dimensiones que en la pasarela original, y con cubierta y suelo metálicos.

Este año se celebrará del 6 al 15 de octubre

## Betanzos homenajea su producto "estrella" en una nueva "Semana de la Tortilla"

Betanzos.

El Ayuntamiento de Betanzos vuelve a apostar por la promoción de su producto estrella: la tortilla. La alcaldesa, María Barral, presentó la XIII edición de la Semana de la Tortilla, que este año se celebrará del 6 al 15 de octubre. Al igual que el año pasado, habrá dos modalidades, la profesional, entre los establecimientos que participan en la edición; y el "aficionado" que optará al premio a la mejor tortilla "casera".

El objetivo es poner en valor el producto gastronómico por el que Betanzos es conocido a nivel nacional, en una semana donde los establecimientos participantes, que contarán con un dispositivo de identificación, ofrecerán snacks de tortilla todos los días de 12:00 a 15:00 horas y de 20:00 a 20:00 horas. 00 h: 00 h a 22:30 h, entre semana, y de 20:00 h a 23:30 h los viernes y sábados.

**El precio de cada tapa será de 2 euros**

El Ayuntamiento volverá a organizar el concurso con catas a ciegas para elegir a los cinco finalistas. Es decir, en lugar de probar la tortilla en cada uno de los establecimientos partici-

pantes, serán los hoteleros quienes la trasladarán al Edificio de Archivos para ser degustada por el jurado sin conocer el nombre del lugar donde se elaboró. De esa cata surgirán para el domingo 15 los cinco finalistas, quienes serán evaluados por un jurado profesional. Los miembros de este jurado serán los encargados de elegir la mejor tortilla de Betanzos 2023 elaborada, como únicos ingredientes, con patata, aceite, sal y huevos, en una cata que se retransmitirá en las redes sociales del Ayuntamiento.

También se organizará un concurso entre las personas que prueben la tortilla en al menos cinco establecimientos, sorteándose, en colaboración con la Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñesas y Terras do Mandeo, cinco experiencias gastronómicas para dos personas en uno de los "Restaurantes de la Biosfera". El cupón cumplimentado y sellado para participar en este sorteo lo podrás entregar en cualquiera de los establecimientos de la Semana, y también podrás votar por la mejor tortilla de la edición que recibirá el **Premio Popular**.

María Barral también explicó que se realizará el concurso de "tortilla casera" para que la Semana de la Tortilla "no sólo cuente con profesionales".



## Nuevas actividades del CEMIT en octubre

Dos actividades formativas tendrán lugar en el Aula de la Red de Centros de Modernización e Inclusión Tecnológica de la Xunta de Galicia, Red CeMIT del Ayuntamiento de Betanzos. Los días 9, 11, 16, 18, 19 y 20 de octubre se realizará el curso "Teléfono Móvil", dirigido a la población en general. Se celebrará de 10:00 a 11:30 horas. Los días 10, 17, 24 y 31 de octubre se llevará a cabo el curso "Introducción a la Computación", dirigido a población en general que desee iniciarse. Se celebrará de 16:00 a 17:30 horas. La Red CeMIT de la Xunta de Galicia se configura como el instrumento fundamental para impulsar la alfabetización digital en la sociedad gallega.

Para inscribirse en las actividades mencionadas, puede dirigirse al Aula CeMIT de Betanzos, situada en la calle Emilio Romay, n.º 1, a través de la página web <https://cemit.xunta.gal/>, llamar al **981 771 300**, o enviar un correo electrónico a la dirección:

[cemit.betanzos@xunta.gal](mailto:cemit.betanzos@xunta.gal)

## Actividad "madres y padres por la salud"

El martes 24 de octubre comienza la actividad "Grupo de madres y padres por la salud" dentro del programa de prevención en el entorno familiar "Más que un techo" para el curso 2023-2024. Esta actividad gratuita la lleva a cabo la Unidad de Prevención de Conductas Aditivas del Ayuntamiento de Betanzos, en colaboración con la Concejalía de Salud, y está abierta a todos los padres que quieran compartir un espacio de comunicación y conocimiento, ya que en las diferentes reuniones hablaremos aquellos temas que interesan y preocupan a las madres y padres a la hora de educar a nuestros hijos.

¡Descubre la mejor forma de ver la vida!

**2x1** progresivos de Alta Gama

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

Disfruta de la máxima nitidez en todas las distancias

Valdoncel, 2 - Betanzos  
Telf.: 981 771 504

**ÓPTICA betanzos**

**AVDIO SHOP** CENTRO AUDITIVO

Centro autorizado por Consellería de Sanidade N.º E-15-001149

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

Avenida de Castilla, 65 bajo  
BETANZOS (LA CORCHA)

Teléfono: 881 980 165 - 626 407 300  
[buson@centroauditivoaudioshop.com](mailto:buson@centroauditivoaudioshop.com)

En junio de 2020 los ocho municipios integrantes del Consorcio constituyeron una comisión gestora de la futura Mancomunidad de Municipios

## Santiso Miramontes, repite como presidente del Consorcio

Abegondo.

El Consorcio As Mariñas revalida un mandato más al alcalde de Abegondo, José Antonio Santiso Miramontes, como presidente del ente comarcal. Ha sido elegido en el pleno extraordinario, con los únicos votos en contra del alcalde de

Oleiros, Ángel García Seoane, y el de Carral, Javier Gestal. Desde su entorno, se apuntaba en los últimos días que, aunque no era su deseo continuar en el cargo, sí tomaría la responsabilidad en caso de que ningún otro alcalde o alcaldesa quisiese relevarlo. En junio de 2020 los ocho municipios

integrantes del Consorcio constituyeron una comisión gestora de la futura Mancomunidad de Municipios y designaron por unanimidad como presidente a Santiso, con el objetivo de que estuviese en funcionamiento en el año 2021, un plazo que ya se ha incumplido.



El presidente y la vicepresidenta del Consorcio As Mariñas, José Antonio Santiso y María Barral.

La colisión se produjo en la A-6, a la altura de la parroquia de Mabegondo, en Abegondo, a las 13:45 horas

## Excarcelada una persona tras una colisión entre un coche y un camión

Abegondo.

Un accidente en el que se vieron implicados un coche y un camión que transportaba combustible, se saldó con una persona que tuvo que ser excarcelada, según informa el 112 Galicia. La colisión se produjo en la A-6, a la altura de la parroquia de Mabegondo, en Abegondo, a las 13:45 horas.

En ese momento, un particular informaba al 112 Galicia del accidente, añadiendo que podría haber personas atrapadas. De inmediato, desde el 112 Galicia se solicitó la intervención de Urgencias Sanitarias de Galicia-061, de los Bomberos de Betanzos, de la Guardia Civil, de la Policía Local y de los miembros de Protección Civil de Abegondo.

Una vez en el punto, los bomberos informaban al 112 Galicia de que, por seguridad, fue necesario emplear el material de excarcelación para poder acceder a la persona herida, siguiendo las recomendaciones de los servicios sanitarios. Además, se informó al servicio de mantenimiento de la carretera, que se encargó de garantizar las condiciones de seguridad en la vía.

## Bergondo rendirá homenaje el próximo año al intelectual Xoán Vicente Viqueira

La Corporación de Bergondo acordó mediante una declaración institucional rendir homenaje en los próximos años a los escritores Xoán Vicente Viqueira, Florencio Vaamonde Lores, Filomena Dato y Alejandro Pérez Lugín por su relación con el municipio. Viqueira será el primero de ellos en recibir este reconocimiento en 2024, en el que se cumplirán cien años de su fallecimiento.

destacó por sus investigaciones filosóficas y su preocupación por la educación, en las que defendió su galleguización, su reforma y la plena incorporación de la mujer. El Concello anunció además que 2025 será el año de Vaamonde Lores y 2026 el de Filomena Dato y Pérez Lugín. El objetivo es difundir su obra y legado mediante actividades que impliquen a la comunidad educativa de Bergondo, así como asociaciones culturales locales y comarcales interesadas en participar.

El autor residió en la Quinta Cortón, en la parroquia de Vixoi, y



Xoán Vicente Viqueira.

## Bergondo tendrá ocho "bancos por la justicia social" en sus calles

El Ayuntamiento de Bergondo impulsa 'Bancos para la justicia social', un nuevo proyecto de sensibilización ciudadana por la justicia social, con cargo a los fondos del Pacto de Estado. Los temas elegidos son diversidad cultural, diversidad funcional, juventud, niñez, protección ambiental, diversidad sexual, personas mayores y salud mental.

El diseño de los nuevos bancos será colaborativo, basado en talleres abiertos en los que los ciudadanos darán ideas sobre el mensaje, la imagen o la ubicación de estos elementos. Los talleres están liderados por educadores de la cooperativa Regenerando. Así, el proyecto arrancó el pasado martes 3 de octubre en la biblioteca Senra, con una sesión sobre diversidad sexual en la que las ONG Mestura y SenValos marcarán el marco en este tema. El lunes 9 de octubre a las 18.30 horas será el turno del CPAP, con un taller en el que se abordará

la diversidad funcional, y en el que colaborará la iniciativa Universo Diverso. El martes 24 a las 18.30 horas se realizará la sesión de medio ambiente en Senra, en colaboración con el GALP Golfo Ártabro Sur, y el miércoles 25 a las 18.30 horas en la Casa da Mocidade acompañarán el taller los grupos Alas A Coruña y Móvete de la diversidad sexual. Finalmente, el martes 31 tendrá lugar la sesión para personas mayores en el Centro Social de Lubre María Fernández Sánchez junto al grupo municipal de Memoria Activa; y el jueves 2 de noviembre, el de salud mental en el Centro Social de Ouces Antonia Pato Pardo, en colaboración con las clases Healthy-mente y la entidad TP Galicia. Todos estos talleres están abiertos al público. Para participar es necesario registrarse previamente en el 981 791 252 - ext. 4, o enviar un correo electrónico a [serezabel.rodriguez@bergondo.gal](mailto:serezabel.rodriguez@bergondo.gal)

**BEEP**  
CONFIGURADOR  
DE ORDENADORES

¡CUPÓN CBEEP50 ENCUENTRO SIN!

¡Crear mi PC online!

Creo tu ordenador personalizado ¡de la forma más fácil!

**BEEP** Tu tienda de informática

Rúa Oza dos Ríos, 4 local 2, Sada, 15160  
Telf: 655 087 321 / [bsada@beep.es](mailto:bsada@beep.es)  
Horario de lunes a sábado 10:00 - 14:00 y 17:00 - 21:00  
Tenemos ofertas especiales para que el regreso al cole sea más fácil.  
Visítanos [www.beep.es](http://www.beep.es)

## O Goberno municipal logra a rehabilitación da Escola Infantil dos Regos

Oleiros.

Ante o abandono e desatención por parte da Xunta da Escola Infantil A Pardela, e o caso omiso ás continuas peticións do Concello da necesidade de restaurar o edificio, o alcalde Ángel García Seoane e a concelleira de Servizos Sociais Belén Taboada reuníronse co xerente do Consorcio Galego de Benestar para desbloquear a situación. A financiación da obra, que lle correspondía á Xunta, financiárase coas aportacións de dous anos que o Concello fai á escola e cunha aportación autonómica.

A escola, que forma parte da rede A Galiña Azul, presenta evidentes desperfectos que serán subsanados no seu conxunto (cuberta, fachadas, paredes interiores, pavimento, fiestras, sistema calefactor...). “Tiñamos solicitado desde hai máis de dous anos diversas obras de reparación urxentes na Escola infantil da Pardela. Polo abandono da Xunta durante moito tempo, esta escola precisa de importantes melloras e non é o Concello quen ten que asumir ese custo, senón a Xunta. A nós correspónden un tercio dos gastos correntes e o mantemento, pero non este tipo de obras estruturais”, dixo o alcalde Ángel García Seoane.

“A reunión comezou con posturas enfrontadas. Inicialmente eles falaban de que non tiñan cartos. No momento que lles dixemos que non íamos permitir que os nenos e nenas de Oleiros estivesen en malas condicións e que, polo tanto, habría que pechar a escola, cambiaron de postura rapidamente”, explicou o alcalde. O edificio, igual que todas as escolas infantís de Oleiros, foi construído polo Concello no 1993. Ten 675 metros cadrados distribuídos nun espazo multifuncional e cinco aulas.

Además del apoio a entidades deportivas el Gobierno gallego otorga ayudas a doce concellos

## La Xunta otorga 20.000 euros al Náutico de Sada para arreglar la fachada de su sede

Sada.

El Gobierno gallego repartirá más de medio millón de euros a entidades y concellos de la comarca coruñesa para obras de mejora de instalaciones deportivas. Una de estas ayudas se otor-

ga a una entidad sadense. El delegado del Gobierno, Gonzalo Trenor, visitó al presidente del Club Náutico de Sada y le informó de que la entidad recibirá 20.000 euros para mejorar la fachada de la sede social.

Además del apoyo a entidades

deportivas el Gobierno gallego otorga ayudas a doce concellos por instalación y equipamiento por más de 380.000 euros. En toda el área metropolitana son en concreto 174 clubes y entidades deportivas las que reciben estas ayudas.



Club Náutica de Sada.

El Ejecutivo saca adelante su modificativo para hacer inversiones y pagar gasto corriente

## El pleno de Sada aprueba el Plan Estratégico de Subvenciones

Sada.

La Corporación local de Sada aprobó el Plan Estratégico de Subvenciones, después de ir por segunda vez a pleno por petición de la oposición que reclamaba más documentación para conocer este texto. Al final este plan de ayudas a entidades, clubes, asociaciones y demás, se aprobó

por unanimidad después de pronunciarse el interventor y el secretario accidental y aclarar que no era preceptivo contar con un informe de Intervención, como exigía el portavoz de Unidos por Sada.

El pleno también aprobó el modificativo de crédito por trece votos a favor, los de Sadamaioría, el Grupo Mixto (BNG y PSOE)

y Unidos por Sada.

El PP se abstuvo. Esta modificación de crédito se realiza para efectuar inversiones y pagos de facturas de los primeros seis meses del año. Se harán estas inversiones gracias al saldo positivo del cierre del ejercicio de 2022, con 3,5 millones de remanente de crédito y 1,6 millones de ahorro neto.

## O Porto de Lorbé continúa sen alcantarillado

Oleiros.

É Portos de Galicia, organismo da Xunta, o que ten sen alcantariñado o Porto de Lorbé e o que debe construír o bombeo necesario para acabar coa actual contaminación.

A Xunta, tras repetidas demandas do Concello durante máis de 10 anos, está a construír o tramo de 200 metros de conexión da vía Ártabra co Porto de Lorbé que deixara sen realizar no seu momento. Nese momento, o Concello volveu reclamar que modificasen o proxecto para dotar de rede de alcantariñado ao porto e eliminar a contaminación existente. A Xunta atendeu en parte a petición do Concello deixando colocados os tubos, pero non ten previsto crear o bombeo necesario para que as augas residuais do Porto de Lorbé poidan chegar ata a depuradora municipal que hai 450 metros máis arriba.

## Cursos de formación para persoas en situación de desemprego

O Centro Municipal de Formación Issac Díaz Pardo oferta 7 cursos formativos para persoas en situación de desemprego. Os cursos serán de cociña, atención sociosanitaria a persoas dependentes en institucións sociais, atención sociosanitaria a persoas dependentes no domicilio, socorrismo en instalacións acuáticas, socorrismo en espazos acuáticos naturais, actividades auxiliares en viveiros, xardíns e centros de xardinería e competencia clave nivel 2 para certificados de profesionalidade con idioma galego.



YOUNG ENERGY  
MONSTER  
TARJETA REGALO

---

abrimos todos los días y festivos



YOUNG ENERGY  
GRANIZADOS  
TARJETA REGALO

completa tu tarjeta  
y llévate Gratis un Granizado o un Monster  
entrarás en un Sorteo

Riia Linares Rivas, 9, Bajo, Sada, 15160 - 655 087 321



Impresión A4 BN desde 0,0475 €  
Impresión A4 Color desde 0,17 €

precios válidos para impresiones superiores  
a 1000 páginas a doble cara de un único archivo PDF

Impresión fotográfica 10x15 0,70 €  
Encuadernación A4 desde 1,70 €  
Plastificado desde 1,00 €

---

Copy Sada

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

## El próximo 22 de octubre habrá un primer homenaje a Williams, Hans Zimmer y Enio Morricone

A Coruña.

El Palacio de la Ópera acogerá en marzo de 2024 un nuevo concierto con obras del reconocido compositor John Williams, creador de alguna de las bandas sonoras más icónicas del cine. Será el 17 de marzo (19.00 horas), de la mano de la Royal Film Concert Orchestra, bajo la batuta de Fernando Furones. El concierto repasará alguna de las grandes creaciones del compositor neoyorkino, al tiempo que se interpretarán otras bandas sonoras icónicas del audiovisual. Así, entre creaciones de Williams y de otros compositores, la Royal Film Concert Orchestra recordará películas como 'Superman', 'Indiana Jones', 'Star Wars', 'Parque Jurásico', 'La Lista de Schindler', 'Harry Potter', 'E.T.' o 'Tiburón', entre muchas otras. Las entradas para esta actuación ya están a la venta y se pueden adquirir en el portal de venta online de localidades Ataquilla. Los precios oscilan entre los 37 y los 58 euros, según el sector elegido.

No será la única visita de la orquesta, ni el único homenaje a Williams que se vivirán en la ciudad. Más cercano en el tiempo, el próximo 22 de octubre, también en el Palacio de la Ópera, se interpretará un concierto homenaje al propio Williams, a Hans Zimmer y a Enio Morricone. Los protagonistas también serán los integrantes de la Royal Film Concert Orchestra. En este caso, interpretarán piezas de 'Origen', 'Star Wars', 'Gladiator', 'El bueno, el feo y el malo' o 'Cinema Paradiso', entre otras.

El personal se desplazó al parque de Carballo

## El Parque de Bomberos de Arteixo cerrado de nuevo por falta de personal



Arteixo.

El Parque de Bomberos de Arteixo se vio abocado a cerrar de nuevo pro un día, "por falta de buena gestión", según indicó la entidad en una publicación en redes sociales.

Diego Calvo, no lo cerramos los bomberos, lo hacen ustedes

junto a la Diputación", escribieron los trabajadores en Twitter, para rematar con una significativa frase: "Por falta de gestión somos un peligro". Los trabajadores se incorporaron a primera hora a su puesto de trabajo y comprobaron que no eran suficientes para cubrir los trabajos. Según el representante sindical, Adrián Fernández, trataron ellos mismos de encontrar

una solución a esta situación. "Nadie les cogió el teléfono en el consorcio", cuenta Fernández. Señala que también intentaron ponerse en contacto a través del 112, vía por la que tampoco tuvieron éxito. De esta forma, un bombero que ejercía las funciones de cabo, ante la falta de personal con este rango en la plantilla, decretó el cierre del parque arteixán a las 9.00 horas. Según los bomberos, el gerente del consorcio contactó con ellos una hora más tarde para informar de que se trasladaría hasta Arteixo un compañero procedente del parque comarcal de Santa Comba. Como consecuencia de la clausura, no pudieron acudir a un caso en el que reclamaron sus servicios para ayudar a una niña que se había quedado encerrada en el baño de su casa.

Después de dos meses y medio de huelga y más de doscientos cierres en toda la comunidad, el Parque de Bomberos de Arteixo tuvo que volver a parar su actividad y los efectivos fueron obligados a desarrollar sus tareas en Carballo.

Son los centros de O Ventorrillo, Elviña, As Mariñas, Oza, Eirís, Monte Alto y A Sardiñeira

## 200.000 euros para mejorar siete escuelas infantiles

A Coruña.

La Xunta destina 200.000 euros a las obras de mejora en las siete escuelas infantiles de la red pública autonómica de la ciudad de A Coruña. Lo anunció la conselleira de Política Social, Fabiola García, en su visita a la escuela de O Ventorrillo, una de las beneficiarias junto a los centros de Elviña, As Mariñas, Oza, Eirís, Monte Alto y A Sardiñeira.

Entre las mejoras se incluye la renovación de puertas, persianas y otros elementos interiores para incrementar la comodidad de los usuarios. García recordó que la Xunta, en su apuesta por la etapa de 0 a 3 años, facilita a las familias el acceso "a una escuela infantil" ya que son gratuitas y "amplía los centros y renueva y actualiza sus instalaciones". En O Ventorrillo se está llevando a cabo el proyecto Cocomedor, que permite ofrecer alimentación de proximidad.

## Obras de mejora del parque infantil del monte de San Pedro

El Concello ha iniciado las obras de mejora del parque infantil del monte de San Pedro, que se sitúa entre el mirador, el laberinto y el aparcamiento. Se renovará el pavimento de caucho para reforzar la seguridad y comodidad de los usuarios. Actualmente, la zona está vallada para evitar que entren los niños y niñas. La previsión es que los trabajos terminen a finales de octubre. La inversión para esta renovación es de 21.770 euros.

## Los bailes de mayores regresan a los Centros Cívicos

Con la llegada del otoño vuelve una de las actividades más populares entre las personas mayores de la ciudad. Desde el 9 de octubre al 17 de diciembre miles de coruñeses disfrutarán de los bailes organizados por la Concejalía del Área de Bienestar Social en los Centros Cívicos Municipales, por los que pasarán hasta 18.000 usuarios.

El primer baile se celebró el pasado lunes 9 de octubre en el Centro Cívico de Monelos. Todos los lunes habrá baile en el centro cívico de Monelos, los martes en Labañou, los jueves en Castrillón y Eirís (en semanas alternas y a partir del jueves 19 en Castrillón), los viernes en Mallos, los sábados en Monte Alto y los domingos en Monte Alto. El horario será siempre el mismo: de 17.00 a 20.30 horas.

Los bailes de mayores son una oportunidad para que las personas mayores interactúen y socialicen, por lo que suponen una herramienta muy útil para combatir la soledad no deseada y promover el envejecimiento activo.

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

**Servicios Integrales**  
 vglobal@verdemarediciones.com

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

## O Centro de Maiores de Paderne acolle o programa Sénior da UNED

Paderne.

O período de inscrición para o primeiro cuadrimestre está aberto ata que se cubran todas as prazas ou comece as clases, a primeira semana de outubro. Está destinado a maiores de 50 anos, que poden matricularse nas materias que desexen. O Centro de Maiores de Paderne volverá ser o escenario no que se leven a cabo as clases da UNED Sénior. Dirixido a persoas de máis de 50 anos, este programa é referente na dinamización rural de Galicia, xa que ofrece aos participantes a posibilidade de enriquecer os seus coñecementos de forma aberta e flexible.

Non hai exames un número fixo de materias ás que matricularse. As clases do primeiro cuadrimestre iniciaranse a primeira semana de outubro e rematarán a primeira semana de febreiro de 2024.

Neste curso 2023/2024, no programa da UNED Sénior A Coruña, ofértanse 25 materias, 13 das cales se imparten neste primeiro cuadrimestre. Entre elas atópanse as seguintes: Patrimonio Histórico, Actividade Física e Incidencia na Saúde, Cultura Musical de Galicia, Historia da Arte, Iniciación á Lingua Inglesa II e Introducción á Informática, Internet e Correo Electrónico.

Desde o goberno local apuntan que “é un pracer formar parte do programa, pois supón unha moi boa opción para as persoas que queiran enriquecer os seus coñecementos e manterse mentalmente activas, mellorando a súa calidade de vida e tamén fomentando as relacións interpersoais”.

Tras anos parado, el organismo que preside Francisco Barea decidiu poner en valor ese espacio y terminar el inmueble

## La Autoridad Portuaria de Ferrol ofrece un edificio de usos múltiples a empresas y trabajadores

Ferrol.

La Autoridad Portuaria de Ferrol-San Cibrao acomete los trabajos para recuperar el antiguo edificio de la Cámara de Comercio, situado en el puerto exterior. De este modo, el organismo que preside Francisco Barea avanza en su objetivo de recuperar los espacios portuarios en desuso para abrirlos a la comunidad portuaria “y mejorar así el servicio que se presta a empresas y trabajadores”, como precisan desde el Puerto.

El edificio en cuestión lo había empezado a construir en Caneliñas la Cámara de Comercio en 2009 y en plena ejecución de las obras, la disolución del organismo cameiral impidió la finalización de los trabajos, de modo que en 2015 el edificio, sin acabar, revirtió en la



Autoridad Portuaria. Tras años parado, el organismo decidió poner en valor ese espacio y terminar el inmueble para posibilitar su apertura, unos trabajos que se están ejecutando en la actualidad y que está previsto que finalicen en diciembre. La recuperación del inmueble permitirá al Puerto dotar a las instalaciones de Caneliñas

de nuevos servicios, aprovechando el patrimonio inmobiliario existente y evitando, al mismo tiempo, el deterioro del inmueble.

Los trabajos se han adjudicado a Comsa-Ogmios y cuentan con una inversión de 2,6 millones.

## Costas iniciará este mes la regeneración de la playa de Miño, contratada por 1,3 millones

La Dirección General de la Costa y el Mar ha adjudicado por 1,3 millones la regeneración del complejo dunar de la playa de Miño.

La empresa seleccionada ha sido Extraco, que se impuso a las otras seis aspirantes. La actuación persigue varios objetivos: la integra-

ción del terreno del antiguo campo de fútbol en la marisma; la sustitución de la actual pasarela por una a ras de suelo de un material acorde con el espacio; la instalación de un nuevo itinerario accesible hacia el puesto de socorrismo y la eliminación de las plantas invasoras, detalla el Ayuntamiento miñense en un comunicado remitido a los medios.

El Concello de Miño matiza que solamente se talarán los árboles que invaden a la zona dunar, debido a que son perjudiciales para el ecosistema.



## Talleres para entrenar la mente y el cuerpo de los mayores de Fene en el “Seráns Activos”

Fene.

La Concejalía de Benestar Social del Ayuntamiento de Fene acaba de presentar un programa pensado para las personas mayores de 55 años. Bajo el título “Seráns Activos”, el ejecutivo local propone una serie de talleres que se desarrollarán de manera itinerante por las diferentes parroquias del municipio, a través de las instalaciones de entidades vecinales y culturales.

El Centro Sociocomunitario de Fene albergará, por ejemplo, “Recuperación da memoria”, una propuesta que busca atrasar el inicio de una demencia o mantenerla estable sin empeoramiento. Por su parte, “Espazo de memoria” está concebido para aquellas personas que padezcan olvidos habituales y se trabajará con ellas en dinámicas de ocio y grupales. Se llevará a cabo en los locales de la AVV de Limodre, el CPS de San Valentín y la ACDR O Pote de Maniños. El programa municipal alberga también “Lembranzas: o banco da memoria”, una propuesta que se centrará en trabajar en los diferentes procesos mentales desde una perspectiva experiencial, tratando de recuperar la memoria histórica y las costumbres. “Fomentaranse as relacións interxeracionais visibilizando ás persoas maiores”, explica el goberno fenés. Esta actividad se realizará en las instalaciones de la ACDR Liga de Amigos de Barallobre; las AVV de Perlió y San Xurxo de Magalofes; la ACDR Agarimo de Magalofes; y el CMIU de Fene. Los interesados en conocer este programa pueden preguntar en el Centro Municipal de Servizos Sociais, o enviar un correo electrónico a la dirección [servizos.sociais@fene.gal](mailto:servizos.sociais@fene.gal)

## Completada la formación de 20 personas en la tercera edición del obradoiro de emprego “Artabroemprende”

El salón de plenos de la casa consistorial de Miño acogió el martes 26 de septiembre, el acto de clausura de la tercera edición del obradoiro dual de emprego “Artabroemprende 3”, promovido y coordinado por tercer año consecutivo por el Concello de Miño, junto con los municipios de Cabanas, Monfero, Paderne y Pontedeume.

En el acto participó el alcalde de Miño, Manuel Vázquez Faraldo, el alcalde de Pontedeume, Bernardo Fernández; el alcalde de Cabanas, Fernando Couce; el alcalde de Monfero, Andrés Feal; y el alcalde de Paderne, Sergio Platas, además del delegado de la Xunta de Galicia en la provincia de A Coruña, Gonzalo Trenor.

A través de este programa, con el que se pretende impulsar la inserción laboral de personas desempleadas en el ámbito de la jardinería y la conservación de montes, se formaron un total de 20 personas. El proyecto cuenta con un presupuesto de 503.987 euros, financiados por la Consellería de Emprego e Igualdade.





por Esther López Castro

## Reflexión del pensamiento

*Estimados lectores del periódico, As Mariñas: el otoño tiene para mí un encanto especial, encierra esa suave nostalgia que nos deja el verano con su sol y alegría, y nos conduce a la templanza de un suave clima donde poder gozar de largos y plácidos paseos contemplando el bello colorido con el que nos recrean los árboles y el tapizado del suelo, con sus doradas y crujientes hojas. Y qué decir, de la alegre vendimia con sus plétóricos racimos de dulces y sabrosas uvas, sin menospreciar las riquísimas castañas con su tradicional y divertido magosto. En fin, el otoño considero que es un precioso tiempo que nos incita a mirar lo externo y también lo interior. Hay os dejo mi reflexión.*

¿Quién guía tu pensamiento?

no hay un sentimiento igual.

Nadie te enseña a pensar son de ayuda los sentidos, dan margen a evaluar.

La oruga del sentimiento se convierte en mariposa, suelta la losa del cuerpo y vuela, maravillosa.

Perceptivos los sentidos no han de dejar escapar, pequeño o grande momento que al recuerdo ha de ayudar.

Las entrañas de la tierra grandes riquezas escierran, el amor es el tesoro al que las almas se aferran.

La maraña del recuerdo teje con su fino hilo bello encaje para el alma, el pensamiento, es su ovillo.

En cada uno hay un yo muy adentro has de mirar, en él, hay algo divino, veta y filón a explorar.

Vuela siempre el pensamiento como una frágil gaviota que quiere alcanzar el cielo, bella aspiración... remota.

Subir quiero el horizonte ¿Qué camino tomaré?,

Es la mente bella flor, rocío y sol los sentidos todo lo atrapa el recuerdo y en él queda retenido.

línea que separa el cielo en mi sueño alcanzaré.

Libre es el pensamiento pensando hallarás la verdad,

Es mágica corriente fluye como un manantial, brota con ella la idea,

bello pensar ennoblece.

¡El pensar, da Libertad!



por Eva Vidal

## El otoño llegó para quedarse

*Día 26 de septiembre. El otoño llegó para quedarse una temporada a nuestro lado y todos estamos entregados ya a la rutina y el devenir del día a día.*

Hoy es un día grande en nuestro país: a unos cientos de kilómetros de aquí nuestros representantes en el Congreso de los Diputados lo están dando todo en el debate de investidura del Presidente del Gobierno. Presidente que, por cierto, evidentemente no tendremos. Pero ellos por allí andan dándole vueltas y más vueltas al hilo y hablando de lo divino y lo humano sin reparar en que muchos de nosotros hace ya mucho tiempo que no les hacemos ni una pizca de caso. Yo, creo que como mucha gente, por aquí ando atendiendo a mis múltiples quehaceres cotidianos esperando a que se aclaren y nos digan de una vez quién se sienta finalmente en el codiciado sillón presidencial o si para saberlo tenemos que ir a votar otra vez. En fin... Ya nos dirán algo... Ni caso...

Septiembre ha sido un mes especialmente duro para mí en lo personal y para todos nosotros a nivel social. Realmente me apetece que se acabe. Treinta días feos de verdad. Como por desgracia ocurre en algún momento en todas las familias, tuve que multiplicar mi velocidad vital para afrontar algunas dificultades que aparecieron por sorpresa y no recuerdo ni un solo día en el que hiciese algo despacio. Ayer me paré a pensar y me di cuenta al acostarme de que en todo el día no había hecho nada que me produjese una especial satisfacción. Así que hoy será diferente y en cuanto pueda me dedicaré un tiempicillo para venirme arriba. Necesito poca cosa para hacerlo, así que me irá bien sin duda.

En general ¡vaya mes de porquería! Fue septiembre el mes en el que nos informaron de que tendríamos que vender las joyas familiares para comprar aceite de oliva, el de las lluvias incontrolables en muchas partes de nuestra geografía, el de la vuelta al cole y al trabajo...

Pero si por algo en especial recordaremos este septiembre será, sin duda, porque nuestras chicas futboleras ganaron un mundial de fútbol y la alegría nos duró exactamente cuarenta y cinco minutos que fueron los que transcurrieron entre que el árbitro pitó el final del partido y Rubiales le plantó a una

jugadora un beso en la boca que nunca le hubiese dado a Sergio Ramos en idéntica situación. A partir de ahí todos tuvimos nuestra propia opinión al respecto y doy fe de que la hemos manifestado libremente. De hecho no hemos parado de opinar sobre ese tema ni un solo minuto desde el desgraciado momento en que sucedió. Hemos opinado tanto que, si me lo permitís, os diré que tengo la sensación de que con tanta discusión hemos desvirtuado profundamente la circunstancia que originó el vendaval que vino después. Esto empezó por una actuación, como poco inoportuna, inaceptable e impropia de un Señor que representa a un colectivo importante de deportistas y en particular, a unas chicas que para dedicarse profesionalmente a lo que les apasiona han tenido que luchar desde lo más bajo casi suplicando que se les reconozca y se les valore exclusivamente por su esfuerzo, que no es ni más ni menos que el de cualquier hombre que juega al fútbol y cobra por ello. Si esos hechos son constitutivos de un delito o no, lo sabremos en su momento porque lo decidirán los órganos judiciales que tienen la tarea de resolver esas situaciones.

Punto pelota, nunca mejor dicho. Tanto ruido, cuando las cosas ya se van del más mínimo control, no ayuda ni favorece a mi entender a que situaciones como éstas dejen de producirse. Ojalá fuese tansimple. Estas cosas hay que cortarlas por la raíz. Lo que no está bien simplemente hay que cambiarlo y puede que a este Señor hubiese que haberlo cambiado ya hace mucho tiempo cuando con sus fiestecitas y sus tonterías ya apuntaba maneras. Pero este es el país donde nunca se mueve nada hasta que se desborda el lodazal.

Siempre esperamos a que la porquería salga a flote antes de dragar el fondo del lago para dar inmediatamente paso a los "iluminados" que conocían las irregularidades que se estaban produciendo y la existencia de la podredumbre pero jamás hicieron nada para evitarlas o denunciarlas.

Me pregunto por qué se identifica exclusivamente el beso en cuestión como única causa por la que Rubiales tenga que abandonar la presidencia de la Federación Española de Fútbol. Había otras muchas circunstancias que le invalidaban para el puesto que ostentaba y parece obvio que no se debería haber ido sólo por no haber estado a la altura aquel día.

¿Es que acaso a los jugadores y al cuerpo técnico de la selección masculina les daba igual estar dirigidos por un hombre que pagaba fiestas de dudoso gusto con dinero con el que se podía mejorar la calidad de tantas y tantas categorías y ligas de fútbol en todo el territorio nacional?

¿Es que a ningún jugador o directivo de esa Entidad nunca les pareció grave que las chicas viajasen por la noche con una almohada que llevaban desde sus casas para trasladarse a los lugares donde tenían que competir mientras los chicos utilizaban lujosos aviones? ¿En serio?

Agotador. Mi enhorabuena a estas campeonas recordando especialmente a todas aquellas que fueron al mundial sustituyendo a algunas de las grandes jugadoras que de manera habitual formaban parte del equipo titular y aún así, con esfuerzo y voluntad, rodeadas de polémica ya antes de salir de España, conquistaron un mundial de fútbol femenino por primera vez en la historia de nuestro país demostrando que la vida, a veces, premia a quien verdaderamente se lo merece. Sois un ejemplo no sólo para las niñas que quieren seguir el camino que habéis iniciado, sino también para todos nosotros.

*En fin, ¡adiós septiembre! como decía mi abuela Fina: "Deixa todo ir". Hay que dejar espacio para lo bueno que sin duda nos está esperando...*

Rueda informó de un hito en Galicia: el 80% de los centros sostenidos con fondos públicos están integrados en el Plambe, el Plan de Mellora das Bibliotecas Escolares

# Educación pública una guía para desarrollar el Plan de Benestar Emocional



El conselleiro de Educación, Román Rodríguez, y la directora xeral de FP, Eugenia Pérez, tercero y sexta por la izquierda, durante su visita al CIFP Fontecarmoa.

Redacción.

Alfonso Rueda anunció la puesta en marcha de Innovatech FP, un proyecto para que se haga I+D+i en las aulas y pase directamente a las empresas.

La Consellería de Educación publicará una guía para desarrollar el Plan de Benestar Emocional de centro que está en vigor desde el 2021. Según explicó Alfonso Rueda, presidente de la Xunta, a la salida del Consello este jueves, la guía ofrece indicaciones prácticas de las diferentes medidas que se contemplan en el plan: «Inclúe exemplos prácticos de posibles situacións que poden darse nas aulas para saber como actuar e revolvelas», según indicó Rueda. Se ofrecen estrategias concretas para fortalecer el bienestar emocional de alumnos y trabajadores, así como para resolver los conflictos que puedan surgir. Lo fundamental de estas estrategias es desarrollar las competencias emocionales necesarias para intentar resolver situaciones negativas. La guía actualiza el Plan con la realidad pospandemia, ya que el documento base nació en el 2021 para atender la explosión de problemas emocionales que el confinamiento y las posteriores restricciones provocaron entre los estudiantes, que resultaron una población especialmente sensible a la situación de la sociedad. Con la guía se favorece que «as persoas

que forman a comunidade educativa adquiren as habilidades necesarias para acadar un bo estado de bienestar emocional».

Según comentó Rueda, la Xunta destina este curso 3,3 millones de euros a programas para mejorar la convivencia y bienestar de los alumnos: se reforzó la red de acompañamiento y orientación personal y familiar de 32 a 71 docentes en dos años; crecieron un 24% los contratos-programa (proyectos de mejora de centro) en este ámbito, que llegan a 535 colegios e institutos, más de una tercera parte de todos los centros educativos de la comunidad; y el Plan Proxecta (que supone la realización de proyectos competenciales en el centro) se desarrolla en 167 centros, mientras que otros 87 forman parte de la red de centros de Educación responsable.

### Éxito de las bibliotecas escolares

El éxito de las bibliotecas escolares gallegas es que tienen una red de profesores muy amplia, no solo un encargado o responsable, sino todo un equipo, y en un centro todos los cursos suelen pasar por este espacio, que incluye muchas veces radio y hasta tabletas o equipos para programar. Radio na Biblio es un programa que llega a 173 centros educativos (30 nuevos este año), pero hay otros muchos, como Biblioteca Creativa o los clubes de lectura (a veces abiertos a las familias), Bibliotecas Solida-

rias o Mochilas Viaxeiras. Las bibliotecas son, sin duda, la joya de la educación gallega.

### Investigación aplicada

Finalmente, tras la reunión del ejecutivo gallego, Alfonso Rueda comentó que se va a poner en marcha un programa de innovación en FP que se titula Innovatech FP, que forma parte del Plan Innova FP, y que movilizará a profesores (400) y alumnos (2.000) de cien centros gallegos durante dos años. Se financiarán 90 proyectos de tecnología avanzada para que la investigación hecha en las aulas de FP pase a las empresas, en un esfuerzo sostenido de vincular enseñanza y trabajo real. La inversión es de 1,5 millones de euros para dos cursos. La gestión del proyecto será desde el Centro Galego de Innovación da FP, en Ourense.

## La Lectura del Mes en

# Librería López



Redacción.

### El Problema Final

Arturo Pérez Reverte

Un crimen imposible. Un detective insospechado. No se trata de un desafío entre el asesino y el detective, sino de un duelo de inteligencia entre el autor y el lector.

### Junio de 1960

Un temporal mantiene aisladas en la idílica isla de Utakos, frente a Corfú, a nueve personas alojadas en el pequeño hotel local. Nada hace presagiar lo que está a punto de ocurrir: Edith Mander, una discreta turista inglesa, apa-

rece muerta en el pabellón de la playa. Lo que parece un suicidio revela indicios imperceptibles para cualquiera salvo para Hopalong Basil, un actor en decadencia que en otro tiempo encarnó en la pantalla al más célebre detective de todos los tiempos. Nadie como él, acostumbrado a aplicar en el cine las habilidades deductivas de Sherlock Holmes, puede desentrañar lo que de verdad esconde ese enigma clásico de habitación cerrada. En una isla de la que nadie puede salir y a la que nadie puede llegar, inevitablemente todos se acabarán convirtiendo en sospechosos en una fascinante novela/problema donde la literatura policial se mezcla de modo asombroso con la vida.

**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

# Precios del nuevo Hyundai i20 2024, así es la gama del renovado coche barato con etiqueta ECO



Además, mantiene su apuesta por la electrificación con la tecnología híbrida ligera de 48 voltios.

Motor.

El nuevo Hyundai i20 2024 ya tiene precios en España y está preparado para iniciar su asalto a los concesionarios. El coche barato de Hyundai ha sufrido una importante puesta a punto en materia de diseño exterior y de equipamiento tecnológico.

Todo está listo para vivir la llegada del nuevo Hyundai i20 2024 a los concesionarios españoles. El popular utilitario barato de Hyundai ha sufrido una importante puesta a punto. Un lavado de cara a modo de actualización de mitad de ciclo que permitirá a esta generación, la tercera, poder afrontar el resto de vida comercial que le queda por delante. Estrena diseño exterior y equipamiento tecnológico.

El nuevo i20 ya tiene precios en España. El configurador ha sido abierto, quedando al descubierto

de la oferta propuesta para nuestro mercado. Un modelo cuya producción en serie tiene lugar en unas instalaciones de Hyundai localizadas en Izmit, Turquía.

Hyundai ha estructurado la nueva gama i20 en los niveles de acabado Essence, Klass y Tecno. Hacemos a continuación un repaso al equipamiento de serie más destacado de cada uno de los acabados que hay disponibles:

## Equipamiento Hyundai i20 Essence

Múltiples airbags (frontales, laterales y de cortina). Llantas de acero de 15 pulgadas. Faros halógenos. Luces para la circulación diurna. Encendido automático de luces. Cristales posteriores ligeramente oscurecidos. Espejos retrovisores exteriores ajustables eléctricamente y calefactables. Volante multifunción revestido de cuero y ajustable

en altura y en profundidad. Sistema activo de cambio involuntario de carril. Asiento del conductor regulable en altura. Tapicería de tela. Aire acondicionado. Control de crucero y limitador de velocidad. Asistente de límite de velocidad inteligente. Conexión USB. Sistema de llamada de emergencia e-Call. Cierre centralizado con mando a distancia

## Equipamiento Hyundai i20 Klass (añade)

Sistema de detección de ángulos muertos. Alerta de tráfico trasero. Cámara de visión posterior. Sistema activo de seguimiento de carril. Sistema de info-entretenimiento con pantalla táctil de 8 pulgadas. Android Auto y Apple CarPlay. Radio digital. Cuadro de instrumentos digital de 10,25 pulgadas. Luces LED para la conducción diurna. Espejos retrovisores exteriores ajustables y plegables eléctricamente y calefac-

tables. Reposabrazos central delantero

## El interior del nuevo Hyundai i20. Equipamiento Hyundai i20 Tecno

Climatizador automático. Sistema automático de desempañamiento de cristales. Espejo retrovisor interior con oscurecimiento progresivo automático. Selector de modos de conducción. Sensor de lluvia. Sistema de acceso y arranque sin llave. Faros LED. Bolsillo trasero en asiento del acompañante. En lo que respecta al apartado mecánico, no hay sorpresas. El nuevo i20 está disponible junto a una pequeña pero interesante selección de motorizaciones de gasolina. En el escalón de acceso a la oferta nos encontramos con

un motor de 1.2 litros MPI con 84 CV asociado a una caja de cambios manual de cinco velocidades. Y en un nivel superior hay un motor 1.0 T-GDi de 100 CV. Un bloque disponible con y sin tecnología híbrida ligera (MHEV) de 48 voltios.

La versión sin electrificar del motor de 100 CV está asociada exclusivamente a una transmisión manual de seis relaciones. El bloque con tecnología MHEV se puede combinar con un cambio manual inteligente (iMT) con seis velocidades y una transmisión automática DCT de doble embrague y siete velocidades respectivamente. Las versiones MHEV lucen el distintivo ambiental ECO de la DGT (Dirección General de Tráfico) con todas las ventajas de movilidad que ello supone.



## PRECIOS DEL HYUNDAI I20 2024 EN ESPAÑA

ESSENCE  
KLASS TECNO  
1.2 MPI 84 CV 5v  
19.640 euros 21.440 euros

1.0 T-GDi 100 CV 6v  
22.440 euros  
1.0 T-GDi 100 CV 6v iMT  
MHEV 23.690 euros  
25.190 euros  
1.0 T-GDi 100 CV Aut. 7v  
MHEV 24.790 euros  
26.290 euros

## RADIADORES ANÍBAL

# 44 años

en el sector

## LIMPIEZAS POR ULTRASONIDO

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. Espíritu Santo, Cambre, La Coruña  
Telf.: 981 77 27 01 / 606 41 85 83 / Fax: 981 77 58 52  
rad.anibal@gmail.com  
www.radiadoresanibal.com

Los talleres Euromaster permiten realizar la revisión preventiva del semirremolque sin necesidad de tener que quitar las ruedas del camión

# Tres averías principales de los frenos de los semirremolques

Motor Industrial.

El sistema de frenado en un semirremolque tiene como principal función ayudar a detener o reducir la velocidad del vehículo en conjunto con la cabeza tractora del camión que lo está remolcando.

Puesto que se trata de un sistema clave en la seguridad vial, la red de talleres Euromaster ha detectado y compartido los tres grandes problemas de los frenos de los semirremolques que, en ocasiones, pueden originar averías de hasta 2.000 euros.

«Es algo normal que las cabezas tractoras tengan un ‘chivato’ para avisarnos cuando las pastillas de freno están desgastadas, pero en un semirremolque su revisión ha de ser de forma manual y visual, puesto que aunque el sistema sí existe para estos vehículos, no es nada común su montaje».



- **Desgaste de las pastillas**
- **Sobrecalentamiento por desgaste de los discos**
- **Bloqueo de la rueda por agarre de la pinza de freno**

¿El coste para el transportista? Entre 1.200 / 2.000 euros, además de las pérdidas económicas generadas por el día o los días que pueda estar inmovilizado el vehículo.

De forma específica, las principales averías ocasionadas por la falta de revisión de los frenos de los semirremolques son:

- **Desgaste de las pastillas:** en una revisión preventiva se puede detectar un posible desgaste de las pastillas, ante lo cual y para evitar males mayores, se realizaría su sustitución, con un coste medio de unos 120 euros.
- **Sobrecalentamiento por desgaste de los discos:** el cambio de los discos de freno en un semirremolque puede costar de media unos 400 euros. Si no se realiza esta sustitución, su excesivo desgaste puede provocar un sobrecalentamiento con graves consecuencias, como la rotura del disco, de la pinza, de las pastillas e incluso una explosión del neumático que podría provocar un accidente y posterior incendio.
- **Bloqueo de la rueda por agarre de la pinza de freno:** la pinza es otro de los elementos que hay que vigilar en una revisión preventiva por las posibles averías que puede originar su mal estado. En el caso de que haya que repararla, el coste en la factura es de unos 400 euros. Si no se hace a tiempo, puede ocurrir un bloqueo de la rueda provocado por el agarre de la pinza.



**TRUCKS**

Sharing the Load



# TU F-MAX CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

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

**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

El otoño trae una variedad de estilos que reivindican el papel protagonista del calzado de forma que los estilismos giren en torno a él

# Tendencias en calzado otoño/invierno

Moda.

Las tendencias avanzan hacia la fusión entre elegancia y comodidad. Las botas, en todas sus versiones, son la elección popular gracias a su versatilidad. Tanto las bailarinas como los mocasines empezaron a aparecer entre las tendencias de temporadas anteriores y son una opción de calzado excelente para darle un toque formal al look sin renunciar a la comodidad.

A continuación, te contamos cuáles son los modelos de calzado que más se van a llevar durante los próximos meses.

## Bailarinas

Las clásicas bailarinas vuelven este otoño gracias a su versatilidad a la hora de participar en cualquier estilismo. Pueden ser más o menos clásicas, con lacito o de rejilla, esta temporada se admiten múltiples declinaciones, incluso con tachuelas, hebillas o metalizadas para formar un estilismo rompedor. Las grandes favoritas serán las de tejido satinado y las combinadas bicolor.

## Botas moteras

Las botas moteras serán la estrella de la temporada y se consagran como los zapatos imprescindibles del otoño-invierno. Las veremos tanto en marrón como en color negro, con las clásicas hebillas e incluso con cremallera. Serán las grandes protagonistas, tanto en un total look de cuero tan de moda, como combinadas con faldas estampadas y vestidos muy femeninos.

## Mocasines

Esta tendencia no es nueva y, sin embargo continúa de actualidad una temporada más gracias a su discreción y funcionalidad.



Converse.

Combinan prácticamente con todo, resultan de lo más cómodos y se adaptan a cualquier tipo de look, aportando el toque masculino tan en tendencia. Desde modelos planos a otros con plataformas, tenemos un gran abanico donde elegir.

## La clave en este otoño está en llevarlos con calcetines blancos

## Botas cowboy

Las mejores tendencias siempre vuelven: es el caso de las botas cowboy. Aunque esta temporada hay novedades, los modelos más sencillos pasan a un segundo plano: veremos, diseños con guiños al lejano Oeste, punteras metalizadas o costuras haciendo contraste.

Sus mejores amigos son los vestidos, tanto cortos como largos, pero si te apetece darles un giro, prueba a mezclarlas con shorts, bermudas, vestidos lenceros, vestidos de punto, faldas vaqueras midi... Las posibilidades son inagotables.

## Zapatillas deportivas clásicas

La tendencia hacia las prendas básicas de fondo de armario se extiende hasta el calzado. La estética tiende a lo atemporal mediante la selección de piezas de aires clásicos o vintage.

El mundial de fútbol femenino también influye en la elección de deportivas en modelos retro con suela más plana que en anteriores temporadas.

Y, por supuesto, las grandes marcas clásicas se mantienen como referente atemporal.

## Los zapatos

### Mary Jane o Merceditas

Los zapatos Mary Jane reciben su nombre por un personaje de un cómic estadounidense que lucía unos zapatos con correa que se ajustaban gracias a una banda.

La estética colegial vuelve con fuerza, y si hay una pieza que nos transporte a nuestra infancia esa es este



Botas / Mocasines.



Botas Cowboy.

nostálgico calzado. Esta temporada se actualiza y admite un gran número de versiones. Con tacón o el clásico sin él, con muchas correas,

tiras inclinadas, entrecruzadas o apiladas, las posibilidades son casi infinitas.



gratuito

# As mariñas

tu periódico comarcal

## distribución mensual y gratuita en

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

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

info@verdemarediciones.com

# ¡hazte ver!

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

*Disciplina, sí. Pasión, sí. Fe, sí. Disfrute, sí*

# Larga Vida

Por Luisa Aguado

*Que paz se respira en este momento. He regresado a ese pequeño pueblecillo de la costa, el cual es bañado por el mar Cantábrico. Bello, limpio, olor puro de mar y algas*

Me enamoré de esta localidad cuando llegué, por eso yo persona inquieta me situé en el Noroeste peninsular y su paz y delicias me embaucaron.

Tengo la casa llena de maletas y cajas, todo agitado porque me voy, regreso a la gran ciudad; otra vez Madrid, otra vez nuevos sueños. Que los sueños se cumplen, sí. Que tardan tiempo, también. A veces hay que aguardar toda una vida para que suceda algo de lo que deseamos.

**Son tantos factores los que influyen en este acertijo**

Disciplina, sí. Pasión, sí. Fe, sí. Disfrute, sí. Nadie sabe cuán importante es disfrutar con los hechos en el camino. Si tú estás amargado, insatisfecho, tienes miedo, maldices a cada momento, te quejas, lo ves todo oscuro, te auguro que tus sueños van a tardar mucho en llegar.

La vida es esto. Alegrías, dificultades, lucha, riesgo y mucho más. “Te ganarás el pan con el sudor de tu frente...” dice el texto bíblico que habla más de verdades que de mentiras.

Nadie puede llegar al final sin esfuerzo. El que crea otra cosa está olvidando los propios principios de la vida que nos exigen creer aún sin ver disfrutar del trayecto, aun en todos sus pequeños detalles y eliminar esa ansiedad que nos lleva a desear más y más, sin escrúpulos.

El camino se consigue haciendo, actuando, poniendo en pie ideales.

**¡Los sueños sí!, pero no vienen sin esfuerzo**

Camina despacio pero sin pausa. No delegues en el otro lo que te toca hacer a ti. Se libre de pensamiento. Olvida las habladurías, la política, las críticas. ¡Todo en su debido momento!

Cuida de ti, cuerpo, alma, mente. Nútrelos como una obligación de or ti mismo. Realiza una caridad de vez en cuando. Acércate a los demás sin miedo. Si quieres mantener un corazón sano practica ese don de escuchar al que ha tenido menos suerte que tú. Descubre el sentido de la compasión, entrega lo que te sobra y haz deporte, come sano y ¡larga vida al emperador! Querido lector.



**Autora Luisa Aguado**

*Luisa Aguado es actriz y escritora. Ha desarrollado su carrera entre España y Estados Unidos. Autora del libro Mi capitana/mis heroínas y Star the brave girly Estados Unidos.*



**Centro de Terapias Breves**  
 "Equilibrio Familiar"

*Recuperar el equilibrio es posible ...*

**Pide cita:**  
 644 027 867

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

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



Funcionan con pellets, un material con alto poder calorífico y baja emisión de CO2

## Las estufas de pellets constituyen una opción más ecológica y eficiente que otro tipo de sistemas de calefacción

Leroy Merlin.

Para aprovechar al máximo todas las ventajas de una estufa de pellet, asegúrate una instalación profesional.

### Ventajas de una correcta instalación

La instalación correcta de la estufa asegura una buena combustión del pellet. ¿Cómo? Permitiendo la entrada del aire exterior y la evacuación adecuada de los humos. Así tu estufa tiene el rendimiento esperado y consigues:

### Ahorro diario

Sacas el máximo partido a cada carga de combustible. Es decir, aprovechas todo el poder calorífico del pellet. Como la estufa marcha bien, puedes regular la temperatura deseada, programarla y disfrutar de todas sus funcionalidades.

### Seguridad y salud

Respiras aire puro porque los humos salen al exterior sin obstáculos a través de los tubos de evacuación. Además, el aire de la estancia no se envía porque la estufa cuenta con el aporte necesario de oxígeno para la combustión. Y algo muy importante: no corres riesgos de incendios por sobrecalentamiento de la estufa, cercanía de elementos inflamables o tubos mal aislados.

### Durabilidad de la estufa

Alargas su vida útil y gozas de los dos años de garantía del fabricante. Por el contrario, una mala instalación puede causar graves problemas de funcionamiento de la estufa y dañar sus componentes.

Además de generar riesgos innecesarios para los habitantes de la casa, se anula la garantía del fabricante.

### Durabilidad del circuito de evacuación de humos

Con el uso de tubos homologados y un diseño correcto de la chimenea, solo tendrás que ocuparte de mantener limpia tu estufa. Por el contrario, una elección incorrecta de materiales o en el montaje, provoca problemas inesperados: tubos rotos o quemados por sobrecalentamiento, juntas deterioradas, condensaciones (agua "sucía" que gotea), atascos en la evacuación, daños en elementos cercanos, como paredes, techos, vigas.

### Cuidado del medio ambiente

Sabías que minimizas las emisiones de gases y partículas al exterior. Con una combustión correcta, el pellet apenas emite CO2 y otros gases y partículas a la atmósfera. Sin embargo... ¡una estufa mal instalada puede multiplicar por 40 sus emisiones contaminantes!

### Aire acondicionado con bomba de calor: ventajas y características

En verano y en invierno los sistemas de climatización con bomba de calor son una opción muy rentable. Sobre todo por su elevada eficiencia energética, su bajo consumo y su capacidad para funcionar a la carta. Proporcionan frío y calor y pueden hacerlo de forma independiente.

Todos los aires acondicionados fijos que de **Leroy Merlin** llevan incorporada esta funcionalidad.

### Características del aire acondicionado fijo

Los equipos de aire acondicionado fijo con bomba de calor son una alternativa muy recomendable cuando no contamos con una preinstalación en casa, ya que nos permite decidir en qué estancia colocarlos y se instalan sin apenas hacer obras. Sin embargo, su unidad exterior requiere un espacio apropiado donde ubicarlo y que sea viable desde el punto de vista legislativo.

### Sabías que?

Los equipos de aire acondicionado que requieren instalación deben ser instalados por empresas o profesionales que dispongan de la habilitación, autorización o certificación administrativa pertinente.

**Leroy Merlin** dispone de una red de instaladores que cumplen los requisitos legales para llevar a cabo las instalaciones.

### Eficiencia energética

Si estamos buscando una solución de climatización con una elevada eficiencia energética son la solución más recomendable. Los modelos más innovadores han sido considerados por la Agencia Internacional de la Energía como la Mejor Tecnología Disponible para la calefacción de espacios.

Comparados con otros sistemas de calefacción tradicional, son entre 2 y 5 veces más eficientes en términos energéticos ya que necesitan menos energía para funcionar porque trasladan el aire, no lo producen.

Los equipos con bombas de calor de tecnología Inverter y alta efici-

encia energética (A+++), usan esta fuente para calentar o enfriar el aire de las estancias. Alcanzan la temperatura óptima que necesitamos más rápido que un sistema convencional y además la mantiene con un menor gasto, pues evita los continuos arranques y paradas del aparato. Pueden llegar a reducirlo hasta un 30%.

### Menos emisiones de CO2

Estos equipos también son los más indicados cuando queremos instalar un sistema que ayude a preservar el medio ambiente. Su emisión de CO2 es considerablemente inferior a otros sistemas de calefacción convencionales, como por ejemplo las calderas de gas.

### Climatización por zonas de la casa

No siempre es necesario climatizar toda la casa. Estos equipos pueden proporcionar aire acondicionado solo en las habitaciones donde vayamos a estar, en lugar de refrigerar la vivienda por completo. Con los sistemas individuales, conocidos como Mural Split 1x1, podemos climatizar una sola estancia, conectando una unidad interior a una

unidad exterior. Mientras que con los sistemas múltiples es posible plantearnos climatizar varias estancias a la vez, pues admiten hasta 5 unidades interiores de capacidad y una sola unidad exterior.

### Nivel sonoro y mantenimiento

Aunque la mayoría de estos equipos son muy silenciosos, su nivel de ruido también es un factor determinante. Algunos modelos incluyen un funcionamiento silencioso, con niveles sonoros de solo 19dB. Y otros están recomendados para instalar en dormitorios. En cuanto a su mantenimiento, comparados con otros sistemas de calefacción es menor y podemos hacerlo nosotros.

### Con control wifi

A través de estos equipos podemos aumentar el confort de nuestra vivienda si elegimos modelos con últimas prestaciones tecnológicas, como los que cuentan con control wifi. Gracias a este, podemos activar la unidad desde un móvil o una tablet sin necesidad de estar en casa.



Si estamos buscando una solución de climatización con una elevada eficiencia energética son la solución más recomendable.



Elimina los restos de jabón y cal de la mampara con estos sencillos trucos caseros de limpieza

# Cómo limpiar la mampara de la ducha

Redacción.

La mampara del baño es el panel de cristal templado o metacrilato que sirve para aislar la ducha o bañera y evitar que el agua acabe desparramada. Su instalación ayuda a mantener el lugar limpio, siendo mucho más estética que las cortinas, pero lo cierto es que también es un elemento engorroso de limpiar. O no tanto. Veamos cómo limpiar la mampara de la ducha de forma rápida y efectiva.

El agua, y en concreto la cal, así como los restos de jabón y champú, acaban incrustándose en la mampara, una suciedad que puede llegar a ser difícil de eliminar. La clave para que ésta no acabe adquiriendo una capa blanquecina es quitar el agua y los restos de jabón nada más finalizar cada ducha o baño.

El mejor aliado para mantener limpia la mampara es tener siempre a mano una escobilla o rasqueta limpiacristales. Bastará pasar la goma de la rasqueta por el cristal para dejar la mampara seca y sin manchurrones. El proceso apenas durará un minuto y evita que la cal se apodere del cristal; cuanto mayor sea

la frecuencia de uso del limpiavidrios, mejores resultados obtendremos. En caso de no contar con esa herramienta, una alternativa es utilizar una bayeta húmeda.

Sin embargo, por mucho que se haga uso diario de la escobilla limpiacristales, tarde o temprano llegará el momento de tener que afrontar una limpieza en profundidad. En el mercado hay disponibles productos específicos para limpiar la mampara, pero realmente se puede conseguir un resultado excelente usando ingredientes caseros.

### Con agua y vinagre

Sin duda es el truco más popular y efectivo. El agua y vinagre blanco forman una combinación poderosa para eliminar cualquier marca que presente la mampara.

Mezclar agua y vinagre blanco a partes iguales en un barreño o recipiente.

Mojar y escurrir una bayeta en la solución.

Repasar y frotar toda la superficie acristalada, especialmente esquinas y zona inferior.

Dejar actuar la solución sobre el cristal unos minutos.



Limpieza de una mampara de baño con una escobilla limpiacristales.

Enjuagar la parte interior del cristal con el agua de la ducha.

Pasar la escobilla limpiacristales (u otra bayeta limpia) y retirar los restos de agua.

Para la parte exterior de la mampara, usar otra bayeta o paño humedecido (sin usar la ducha) para secar.

### Con bicarbonato y vinagre

El agua y el vinagre suele ser suficiente para devolver todo el esplendor a la mampara (y grifos), incluso en casos en los que la cal se ha apoderado del cristal con intensidad. Si aún así este método no ha sido suficiente para eliminar las manchas, los expertos aconsejan añadir al combinado dos o tres cucharadas bicarbonato de sodio, otro de los productos estrella de los trucos de limpieza. Una vez mezclados el agua, el vinagre blanco de limpieza y el bicarbonato, hay

claremos agua tibia (unos 500 ml) y amoníaco (20 ml), vertiendo la solución en un pulverizador o atomizador. Después, se debe aplicar el contenido del recipiente por todo el panel; dejar que actúe durante unos minutos; frotar por toda la superficie acristalada con una bayeta y, por último, aclarar con otra bayeta humedecida con agua (o con la escobilla limpiacristales).

### Con limón

El limón es otro clásico de los remedios caseros para la limpieza del hogar. Para limpiar la mampara, lo mejor es empapar una esponja (o estropajo suave) con el jugo de uno o dos limones para luego pasarla por el panel, frotando por todas las zonas. El zumo debe actuar durante unos minutos antes de ser retirado con agua. El último paso es secar la mampara con papel de cocina.

### Con una pastilla de lavavajillas

Este es método más llamativo para limpiar la mampara del baño. Para empezar, hay que coger un estropajo y realizarle un corte en forma de cruz con la ayuda de unas tijeras; en el orificio resultante se introduce una pastilla de lavavajillas.

A continuación, hay poner el estropajo bajo el agua del grifo hasta que empiece a salir espuma. Es a partir de entonces cuando hay que frotar y enjabonar toda la parte interior de la mampara. Ya sólo queda aclarar el panel con agua (directamente con la ducha) y dejar secar.





**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](http://WWW.MAMPAPLUS.ES)

Cuidar bien de su boca y dientes a lo largo de su vida puede ayudar a prevenir problemas tanto dentales como médicos

## El camino hacia una mejor salud dental



Cuando los dientes sean más grandes, utilice un cepillo de dientes para niños.

Redacción.

Una boca sana es más importante de lo que usted podría creer. Considere todo lo que espera que su boca haga cada día. Usted usa la boca para comer, para sonreír, para hablar y más. La mala salud bucal puede afectar todas estas cosas.

Tener la boca, los dientes y las encías saludables también puede producir beneficios para la salud en general. Las enfermedades sistémicas como la diabetes y las enfermedades del corazón mejoran con una mejor salud dental.

Una buena salud bucal no es difícil de lograr, pero sí requiere disciplina. Utilice estos consejos durante toda la vida para cuidar de su boca y sus dientes.

### Bebés y niños

El primer juego de dientes de un bebé ya está casi completamente formado al nacer. Al principio, estos dientes están «escondidos» bajo

las encías. Por lo general, a los bebés les sale el primer diente cuando tienen alrededor de 6 meses. Estos dientes de leche le permiten a su bebé masticar alimentos y hablar bien. El primer juego de dientes del bebé también contiene el espacio donde, con el tiempo, estarán los dientes permanentes. Los dientes de leche ayudan a que los dientes permanentes crezcan en la posición correcta.

Puede encontrar consejos sobre el cuidado de los dientes de su bebé aquí. Puede encontrar consejos sobre los dientes de sus hijos aquí. En general, asegúrese de seguir estas sugerencias:

- Limpie los dientes nuevos de su bebé todos los días. Cuando salgan los primeros dientes, límpielos frotándolos suavemente con una toallita húmeda limpia. Cuando los dientes sean más grandes, utilice un cepillo de dientes para niños.
- Limite el uso de chupetes. Pueden empeorar la salud bucal y afectar la forma en que crecen los dientes.
- No deje que su bebé vaya a dormir con un biberón. Esto puede

dejar leche o jugo sobre los dientes y formar caries que se conocen como «caries del biberón».

- Los niños menores de 2 años de edad no deben usar pasta de dientes. En su lugar, use agua para cepillar los dientes de su hijo.

### Adolescentes

El cuidado bucodental continuado es importante a medida que sus hijos se convierten en adolescentes. Ahora tienen dientes de adulto. Ayudarlos a cuidar bien de su boca y sus dientes los ayudará a tener un aliento agradable, una sonrisa atractiva y menos caries dentales. He aquí algunas cosas simples que pueden hacer:

- Cepillarse los dientes al menos dos veces al día con una pasta de dientes con flúor. Cepillarse la lengua también. Utilice hilo dental por lo menos una vez al día. Usar el casco protector y el protector bucal adecuados mientras practican deportes de contacto. Visitar al odontólogo cada 6 meses para controles y limpiezas periódicas.

Si protege su salud oral con buenas prácticas de higiene oral aumentará la probabilidad de conservar los dientes durante toda su vida

## La higiene oral

Redacción.

### Aspectos generales

Una buena salud oral le ayuda a disfrutar de la vida. Le permite hablar con claridad; saborear, masticar y tragar alimentos deliciosos y nutritivos; y mostrar sus sentimientos a través de expresiones faciales como sonreír.

### Cepílese los dientes

Para mantener los dientes sanos, es importante eliminar la placa dental, una capa pegajosa y sin color compuesta por bacterias. La acumulación de placa puede causar caries y enfermedad de las encías.

Incluso los dientes que ya tienen empastes corren el riesgo de presentar caries. La placa puede acumularse debajo de un empaste que tenga una rajadura y provocar una nueva caries. Y si hay áreas en la boca donde las encías se han separado de los dientes (conocido como recesión de las encías), las raíces expuestas de los dientes también pueden cariarse.

### Consejos para el cepillado:

- Use pasta de dientes con flúor. El flúor es lo que protege los dientes de la caries. Previene la caries al fortalecer la superficie externa dura del diente, llamada esmalte.
- Incline las cerdas hacia la línea de las encías para que limpien entre las encías y los dientes.
- Cepille suavemente con movimientos circulares pequeños. No frote con fuerza de un lado a otro.
- Cepille todos los lados de cada diente.
- Cepille la lengua.

### Limpie entre los dientes

La limpieza entre los dientes para eliminar la placa también forma parte de una buena rutina de higiene oral. Si la placa no se elimina, parte de ella puede endurecerse debajo de la línea de las encías e irritarlas. Las encías se vuelven rojas, se hinchan y pueden sangrar con facilidad. Estas son señales de gingivitis. La gingivitis es una forma leve de enfermedad de las encías y, por lo general, puede revertirla con el cepillado y el uso de la seda dental a diario.

Si la placa permanece en los dientes por mucho tiempo, puede endurecerse. Esta placa endurecida se llama cálculo o sarro. La única forma de eliminar el sarro es con una limpieza dental hecha por un dentista o higienista dental. Si no se elimina el sarro, la gingivitis puede empeorar y provocar una enfermedad periodontal (de las encías) más grave. En etapas avanzadas, la enfermedad de las encías causa dolor y sangrado de las encías; problemas de dolor al masticar; dientes flojos, e incluso pérdida de dientes.



**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

**Fuenlabrada 2 - Deportivo 1**

Dos goles de Benito en el descuento condenan a un Dépor muy endeble en el tramo final del partido

# El Deportivo se deja remontar en Fuenlabrada y la afición explota



Redacción.

El Deportivo de la Coruña cae en Fuenlabrada 2-1 en un partido que perdió en el descuento. En el minuto 91 ganaba 0-1 y dos goles de Sergio Benito dieron la vuelta al choque.

No termina de arrancar el proyecto de Fernando Soriano en el Deportivo de la Coruña. El pasado domingo día 1 de octubre se vivió un insólito desenlace en el Estadio Fernando Torres de Fuenlabrada. El equipo de Imanol Idiákez ganaba 0-1 en el minuto 91 y dos goles de Sergio Benito para los madrileños dieron la vuelta al marcador. Con este suma tres partidos sin ganar y los aficionados no aguantan más. Los ánimos empiezan a caldearse en una entidad que continúa estancada en la tercera categoría de nuestro fútbol.

El conjunto gallego no carbura en este inicio de temporada. Las sensaciones que desprende no son buenas y los seguidores comienzan a perder la paciencia. Volvía al once inicial Lucas Pérez tras cumplir dos partidos de sanción y no estuvo fino el ex del Cádiz. Y eso que la cosa empezaba bien para los blanquiazules. Un temprano gol de Pablo Valcarce ponía en ventaja al Dépor a los ocho minutos de juego.

Una segunda parte en la que gozó de varias oportunidades para ampliar distancias acabó de la manera más trágica para los de Idiákez. Con el descuento ya iniciada llegarían dos tantos del Fuenlabrada para deleite de sus seguidores, que no daban crédito de lo que veían. El héroe del envite fue Sergio Benito, autor de los dos goles que se-



Un temprano gol de Pablo Valcarce ponía en ventaja al Dépor a los ocho minutos de juego.

lilan una remontada histórica para los madrileños. Los jugadores del Deportivo quedaron paralizados

ante el aluvión local. Con esta derrota, el Deportivo suma tres encuentros sin ganar (tres empates

consecutivos) alejándose cada vez más a la primera plaza que da billete directo para Segunda división.



## Ficha técnica

**Fuenlabrada, 2:** Belman; Barbosa, Lama, Alba, Sotillos; Galindo, Bravo (Cristóbal, min 53); Dani Nieto (Diego Gómez, min 53), Benítez (Durán, min 82), Fer Ruíz; e Ilies (Sergio Benito, min 53).

**Deportivo, 1:** Germán; Paris Adot, Pablo Vázquez, Martínez (Jaime, min 53), Balenzaga (Barcia, min 46); Villares, José Ángel; Davo (Mella, min 46), Hugo Rama (Salva Sevilla, min 70), Valcarce (Cayarga, min 83); y Lucas.

**Goles:** 0-1, min 8: Valcarce. 1-1, min 92: Sergio Benito. 2-1, min 95: Sergio Benito.

**Árbitro:** Alemán Pérez (Comité de Las Palmas). Expulsó a un asistente del Fuenlabrada (min 90). Amonestó a los locales Lama, Sotillos, Cristóbal y Fer Ruíz, así como al segundo entrenador del Dépor Mario Gibanel y los jugadores Barcia y Lucas.

Estatalo como banco de trabajo

80% OFF

69€

Estantería de metal - Espacio útil 194 x 120 x 90 cm - Ref. 1021191

Con patas para mayor estabilidad

Fácil limpieza

Baldas regulables

100% OFF

84€

Armario dispensador alto melamina - 3 puertas 180 x 79 x 42 cm - Ref. 1021191

Transformable: base de escritorio o con baldas

Con patas para mayor estabilidad

185% OFF

149€

Armario de resina alto Transforming - 180 x 79 x 44 cm - Ref. 1021191

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

El pasado 17 de septiembre, se celebró en el Miño Club de Golf de Golf Ártabro el campeonato de Galicia de Parejas Sénior

## Campeonato de Galicia de Parejas Sénior

Redacción.

Este año las parejas no llegaron a las 50. La entrega de premios estuvo presidida por Diego Portela. También estuvieron presentes el representante del Club de Golf Miño Ártabro, Santiago Ruiz, y los árbitros de la prueba, que se desarrolló sin incidencias, Manuel Criado y Carlos Adarraga.

**Pareja Campeona:**  
Dolores Maceira Taibo y Ana Muñoz Villacorta

**Subcampeones:**  
Carlos Souto Iglesias y Eliseo Naya Boga

**Clasificación Hándicap**  
1º José Ángel Santiago Fernández  
y José Luís Novo Pérez  
2º Antonio Fernández Rodríguez  
y Juan Roel Carabel



## Torneo Cope de Golf

Con más de 150 jugadores inscritos, se jugó el pasado septiembre el Torneo de Cope en el campo de golf Xaz, con unos resultados muy ajustados. El tiempo acompañó durante el sábado a los jugadores y tanto el campo como los greens estaban perfectos.

**Scracht:**

1º Antón Pérez Medín, 37 puntos.  
2º Francisco Baldo Silva, 35 puntos.  
3º Marcos Pérez Graiños, 34 puntos.

**Primera categoría:**

1º Ramón Rodríguez Enríquez, 45 puntos.  
2º Francisco Baldo Silva, 43 puntos.  
3º Ricardo Castillo Rodríguez, 43 puntos.

**Segunda Categoría:**

1º Arturo Tenreira Lucena, 44 puntos.  
2º Fernando Pousada García, 43 puntos.  
3º Lois Blanco Penas, 42 puntos.

**Damas:**

1ª Ángela Rodríguez Piñón, 38 puntos.  
2ª Antonia Fernández Purriños, 38 puntos.  
3ª Lucía Moneo Muñoz, 38 puntos.



Los dos vehículos Hyundai Kona ayudarán a la entidad ferrolana en su día a día y en los desplazamientos

## O Parrulo Ferrol presentó sus nuevos coches oficiales

Redacción.

O Parrulo Ferrol y Hyupersa Finisterre Motor continúan de la mano una temporada más, en un vínculo que se renueva desde 2017.

El pasado miércoles 27 de septiembre fue un día importante al celebrarse el acto oficial de entrega de llaves de los coches oficiales Hyundai Kona, celebrado en el Restaurante O Parrulo, con la presencia por parte de O Parrulo Ferrol del secretario; José Naveira; el entrenador, Gallego y el capitán, Adri, mientras que por Hyupersa Finisterre Motor acudían su gerente, Francisco Zabaleta y la directora comercial, Marta Ezquerro.

Este es un “acuerdo de colaboración y con esto renovamos el compromiso con O Parrulo Ferrol”, afirmaba el gerente de Hyupersa Finisterre Motor, Francisco Zabaleta, con los que el club podrá utilizar “vehículos

de la marca Hyundai, cedidos por Hyupersa Finisterre Motor en Ferrol”, con el objetivo “de que puedan desarrollar sus actividades, tanto en las necesidades del primer equipo, como los de su Escuela de Fútbol Sala.”

Por su parte, el secretario de O Parrulo Ferrol, José Naveira, quería agradecer a Hyupersa Finisterre Motor “todas estas temporadas que llevamos y que hayan renovado otra vez”, esperando que esta colaboración “pueda continuar a lo largo de los años.”

Gracias a esta colaboración “se ayuda a un club muy modesto y que necesita este tipo de colaboraciones para poder desplazarse, debido a que económicamente esto es muy costoso”, por lo que estos Hyundai Kona cedidos por Hyupersa Finisterre Motor “nos dan un salto de calidad” y O Parrulo

Ferrol quiere “devolverles esta colaboración a modo de que se sientan muy contentos, para poder llegar a acuerdos más importantes a lo largo de la temporada y futuras temporadas”, afirmaba José Naveira.

Gracias a este acuerdo, Hyupersa Finisterre Motor también seguirá siendo el patrocinador del Premio Hyundai al jugador más regular de O Parrulo Ferrol, que esta temporada cumple su séptima edición, como también del filial del Café Candelas O Parrulo “B”, en su cuarta edición, en unas votaciones en las que participan los medios de comunicación que asisten a los partidos disputados en el Pabellón de A Malata, como también el público asistente, en el caso del primer equipo, en una votación online que se publica minutos después de finalizar los partidos en las redes sociales de O Parrulo Ferrol.



Los nadadores detuvieron el cronómetro en un tiempo final de 54:22.5

## Paula Otero y Mateo García, plata en relevos en el Europeo junior de aguas abiertas

Redacción.

Los nadadores del Club Natación Arteixo, Paula Otero y Mateo García se colgaron la plata en la prueba de relevos mixtos 4x1.250 metros del Europeo junior de aguas abiertas que se celebró en la isla griega de Corfú. Los deportistas del club ar-

teixán completaron el cuarteto del equipo español con la valenciana Ángela Martínez y el granadino Carlos Garach. Otero realizó un gran primer relevo, en el que se mantuvo en la persecución del líder, el italiano Caso. Completó su distancia en 14:03.9, a 45 segundos del 1º clasificado en ese momento.

Mateo se encargó del tercer parcial, en el que recortó casi un minuto y medio a la líder, la italiana Tortora, y terminó en un grupo de tres al que se unió el representante húngaro antes de un último relevo en el que se impusieron los magiars por un estrecho margen de apenas seis décimas de segundo.

Participaron casi un centenar de deportistas de Galicia y Asturias

## A Coruña acogió la sexta edición de la Ocean Race de piragüismo



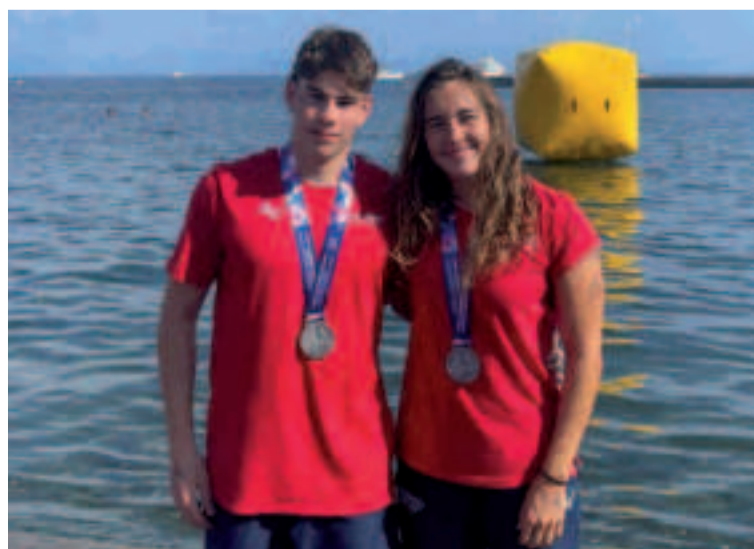
A Coruña ha acogido el pasado día 1 de octubre, la sexta edición de la Ocean Race de piragüismo, con la participación de casi un centenar de deportistas gallegos y de Asturias. El Torneo estuvo organizado por la Federación Gallega de Piragüismo y el Ayuntamiento.

La competición, que tuvo lugar en horario de mañana, constó de dos salidas. La primera, para los participantes en las categorías senior, juvenil y de veteranos, con un recorrido de 10 kilómetros que bordeó el entorno de la Torre de Hércules, Adormideras, la ensenada de los Pelamios, el entorno del muelle de San Diego y, finalmente, la playa de Oza. Fue precisamente en este punto, donde comenzó el segundo turno, exclusiva para cadetes y participantes en la categoría de paleo a pie, con un recorrido de cinco kilómetros, en formato de ida y vuelta a la playa de Oza tras el paso por una boya de señalización más allá del Dique de Abrigo.

La Sociedad Deportiva As Xu-

bias abanderó la representación herculina en el torneo, en el que también tomaron parte deportistas de otros clubes de la provincia coruñesa, como el Club Ría de Betanzos, Club Náutico de Miño, el Club Náutico de Cambre y el Club Piragüismo Rianxo. También participaron clubes de la provincia de Pontevedra (Club Kayak Vigo, Club Náutico Ría de Pontevedra, Club Kayak Tudense, Club Piragüismo Vilagarcía, Club de Piragüismo Cambados, Club Piragüismo Aldán, Club Náutico de Cobres) y Ourense (Club Fluvial O Barco). Además, entre los competidores estuvo el Club Piraguas Villaviciosa, procedente de Asturias.

En la entrega de premios, que tuvo lugar en el entorno de la sede de la Sociedad Deportiva As Xubias, el concejal Manuel Vázquez incidió “en la importancia de dar continuidad en el tiempo a eventos náuticos como la Ocean Race, que resaltan la apuesta por la celebración de pruebas deportivas que también contribuyen a la puesta en valor de nuestra fachada.



# Información Jurídica y Laboral

por Eduardo Lorenzo

## Información Jurídica y Laboral



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

Pueden enviarnos las preguntas o consultas que deseen formularle, al correo [info@verdemarediciones.com](mailto:info@verdemarediciones.com)

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

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



Redacción.

### Consulta 1:

Hola un medio digital bastante conocido tiene una noticia sobre un delito que cometí hace más 25 años y la noticia tiene mi nombre e iniciales y cada vez que alguien pone mi nombre con apellidos en Google sale esa noticia y me está causando un daño de imagen y en el ámbito laboral muy grave desde hace tiempo, ¿puedo denunciar y pedir indemnización por el daño y si es algo ilegal lo que están haciendo y como puedo actuar?

### Estimado cliente.

Usted ha pagado la pena correspondiente por los hechos cometidos en aquel momento. No pueden derivarse de ningún tipo de repercusión legal y usted puede solicitar la cancelación de sus antecedentes penales si no lo ha hecho antes. Lo que no podemos hacer es evitar la profusión de noticias sobre cual-

quier hecho de relevancia pública siempre y cuando se mantenga en unos términos de veracidad. Puede haber noticias cuyo interés público trascienda por el paso del tiempo y evidentemente una cosa es borrar nuestros antecedentes penales y otra cosa distinta es borrar nuestro pasado. A nivel legal no es reclamable ni su borrado ni una indemnización, salvo que se consignen datos falsos o con falta de veracidad. Pero si hay una noticia cierta donde aparecen nuestros datos no significa ni mucho menos que automáticamente podamos pedir el borrado. Mi consejo, por lo tanto, es que usted es que enfoque esto fuera del plano legal, y puede remitir una comunicación al periódico o medio digital de que se trate solicitando por favor la ocultación de sus datos personales de la noticia por la repercusión que pueda tener en su vida actual. Y los medios suelen ser conscientes de este tipo de peticiones y no suelen tener ningún inconveniente, pero insisto, enfocado desde un punto de vista

humano, porque legalmente no veo que mediante una acción pueda exigirse su borrado ni mucho menos una indemnización. Envíe esa comunicación cuanto antes explicando los problemas que le está causando y solicitando que en la medida de lo posible se oculten sus datos. Seguramente el medio acepte voluntariamente esta rectificación.

*Atentamente.*

### Consulta 2:

Hola, buenos días, tenemos una semana pendiente de tomar vacaciones, la empresa nos sugiere en el calendario que la empecemos el 25 de diciembre, siendo que es festivo, ¿es esto correcto?

*Estimado cliente.*

Tenemos que distinguir dos cuestiones para poder abordar las preguntas que nos hace. La primera es si ustedes tienen los días de va-

caciones como naturales o como días hábiles. Si los días son como naturales pueden empezar a sugerencia de la empresa en cualquier día, sea festivo o sea día laboral. Si en cambio ustedes siempre cogen las vacaciones con referencia a días hábiles, en ese caso no podrían empezar el veinticinco de diciembre, Día de Navidad y festivo nacional.

La mayoría de empresas establecen las vacaciones por días naturales, y en este caso pueden empezar cualquier día con independencia de que ese día sea festivo, domingo o lunes. Por otra parte, cuando hay discrepancia en relación a las vacaciones hay un procedimiento para discutir ese tipo de discrepancias. Con carácter general hay que revisar lo que pone el convenio en relación a quién tiene derecho a escoger las vacaciones y concretar periodos.

La regla general, sin perjuicio de que hay que revisar el convenio como le digo, es que la mitad de

las vacaciones las viene a decidir el trabajador y la otra mitad la empresa. Pero naturalmente puede haber limitaciones u otras concreciones en el convenio colectivo de su sector.

*Atentamente.*

**EDUARDO LORENZO M.**  
ABOGADO

Telf.: 696 687 277 / 881 886 840

RÚA TRAVESA, Nº7. 1ª BETANZOS

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



Todo el mundo quiere ponerse en forma, pero no saben cómo empezar. Hacer ejercicio en general es muy bueno para la salud, existen disciplinas más completas que el resto y que te ayudarán a trabajar los músculos, pero también la mente

# Ponte en forma con estas disciplinas

Redacción.

## Natación

La natación se considera uno de los mejores deportes que existe. Cuando nadas trabajas la totalidad de los músculos de tu cuerpo, mejorando la resistencia, la circulación y el sistema respiratorio.

Es perfecto para cualquier edad y condición física debido a la baja intensidad de movimiento que se requiere. Los movimientos son más suaves y menos bruscos lo que hace que el riesgo de lesión sea menor que cualquier otro deporte de impacto. Si estás buscando tonificar todo tu cuerpo, aumentar la condición física y acelerar el metabolismo, ¡Este deporte es para ti!

## Yoga

El yoga es el deporte de moda de todas las celebrities. Y no es por puro postureo. Es una de las disciplinas más completas para lograr armonía entre cuerpo y mente y sentir que todos tus músculos estén en buena forma.

Es un deporte todoterreno: tonifica todo el cuerpo, aumenta la flexibilidad, corrige malas posturas, alivia tensiones y contracturas, ayuda a respirar mejor y reduce el estrés, los dolores menstruales y digestivos. Aunque de primeras algunas posturas parecen bastante desafiantes, no te desanimes.

Es un deporte progresivo. En cada sesión notarás que vas mejorando y adquiriendo más flexibilidad logrando posturas que cada vez te resultarán más sencillas de conseguir. Además, es ideal para hacer ejercicio desde casa.



## Boxeo

Muchos piensan que el boxeo no es más que golpear un saco, cuando realmente es uno de los deportes más completos. Ayuda a mejorar la resistencia, la velocidad y la potencia mientras tonificas todo tu cuerpo, especialmente los brazos, abdomen y glúteo. Por algo es la disciplina favorita de muchos famosos. Incluso las modelos más top no pueden faltar a su dosis semanal de boxeo. Además, no solo verás un gran cambio a nivel físico, también es el mejor deporte

para soltar el estrés y aumentar la coordinación y los reflejos. ¿No nos crees? Te invitamos a que tomes una sola clase. ¡Te engancharás desde el minuto uno!

## Running

El running es una de las actividades más populares a la hora de quemar calorías. Lo que muchos no saben es que no solo sirve para eliminar grasa, también tonifica todos los músculos, sobre todo los glúteos, piernas y abdomen, alinea la columna vertebral y mejora la

## Crossfit

Es un deporte de alta intensidad donde se trabaja todo el cuerpo con movimientos propios de la halterofilia o gimnasia artística. Parece una disciplina hecha solo para los más fuertes. Sin embargo, es muy recomendable para

todo tipo de persona, edad y condición física. Al trabajar con el propio peso o pesos añadidos, solamente hay que ajustar a lo que necesita cada uno e ir añadiendo peso y mejorando con el tiempo.



resistencia y la respiración. ¿Lo mejor? No necesitas más que tu propio cuerpo y puedes entrenar al aire libre. Si eres principiante, intenta correr los primeros días 15 minutos sin parar o probar media hora con intervalos de 5 minutos corriendo y otros 5 minutos de descanso, alternativamente. Poco a poco sentirás que tienes más resistencia y notarás los primeros cambios físicos en pocas semanas. ¡Pero ten cuidado! Es un deporte de alto impacto, tienes que descansar mucho y escuchar a tu cuerpo para evitar lesiones.

## Ciclismo

Aunque parezca que solo trabajas el tren inferior, en la bici estás moldeando toda tu silueta. Es un deporte de resistencia por lo que tiene muchos beneficios como estimular tu capacidad pulmonar y trabajar la fuerza en músculos como el cuádriceps mucho más que con cualquier otro ejercicio de gimnasio. Puedes practicarlo en cualquier lugar y en cualquier momento, ya sea al aire libre o en espacios cerrados.

- Pelucas
- Extensiones
- Pañuelos
- Postizos

## Pelucas Galicia

Distribuidor oficial

頭 SENTOO COLLECTION 先

Rosalia de Castro, 2 Bajo • El Temple - Cambre • Tlfs. 881 969 639 - 627 728 987  
[info@pelucasgalicia.com](mailto:info@pelucasgalicia.com) • [www.pelucasgalicia.com](http://www.pelucasgalicia.com)

Alejandra Fernández

• ESTILISTAS •

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

Los datos de compraventas de viviendas cerraron el segundo trimestre de 2023 con una caída del 5,6% interanual, según los Registradores

## Más allá de los británicos: ¿qué extranjeros siguen comprando casas en España?

Redacción.

2022 fue un año de récord, alcanzando cifras de transacciones que no se veían desde el boom inmobiliario. Los datos actuales, pese a los descensos, siguen siendo destacados, y se podría llegar a superar el medio millón de operaciones en 2023.

En estos datos relevantes de transacciones de viviendas, los extranjeros siguen demostrando su interés por comprar una casa en España. Y es que solo en el segundo trimestre de 2023, los compradores foráneos acapararon el 14,94% del total de operaciones, es decir más de 22.700 compraventas.

Es el segundo mayor peso sobre el total de compraventas de la serie histórica que trimestralmente publica el Colegio de Registradores

de la Propiedad desde 2013, solo superado por el 15,92% del tercer trimestre de 2022. Además, es el cuarto mejor dato absoluto de transacciones en un solo trimestre por parte de extranjeros, todo ellos realizados entre 2022 y 2023.

De hecho, desde el primer trimestre de 2022, las compraventas de viviendas de extranjeros superan las 20.000 operaciones, los números más altos vistos de toda la serie histórica de registradores.

“La demanda extranjera de vivienda ha mantenido su intensa fortaleza en el mercado residencial en España, en línea con los resultados de los últimos años, configurándose como un factor especialmente relevante para mantener unas destacadas cuantías en compraventas de vivienda”, destaca el informe de la Estadística Registral Inmobiliaria de los Registradores.

La actual situación económica, con una inflación aún alta en muchos países y los altos tipos de interés, está dejando un nuevo panorama en la distribución de las compraventas de casas entre las distintas nacionalidades. Los británicos siguen siendo los principales compradores de casas en España, con casi 2.000 transacciones entre abril y junio, pero su peso relativo ha disminuido por primera vez del 9% del total, exactamente un 8,8%.

Históricamente, los ciudadanos británicos han sido la nacionalidad más destacada, y con diferencia, para adquirir una casa en España, durante años por encima del 10%, incluso con picos cercanos al 25% en 2015. Pero desde finales del 2020, cuando comenzó la reactivación del mercado residencial tras la salida de lo peor de la pandemia, apenas han superado ese 10% de peso relativo en cuatro de los últimos 10 trimestres.

Las compraventas de viviendas por extranjeros, en general, no solo no han bajado, si no que han alcanzado cifras destacadas. A parte de los británicos (8,80%), los mayores pesos durante el segundo trimestre de 2023 se han registrado entre alemanes (7,25%), franceses (6,56%), marroquíes (5,37%), italianos (5,22%), rumanos (5,15%), belgas (5,09%) y neerlandeses (4,61%), lo que se traduce en operaciones en términos absolutos por encima del millar de casa compradas.

Pese a que el resto de nacionalidades ha comprado menos de 1.000 casas, su peso ha aumentado frente al trimestre pasado como son polacos (3,92%), rusos (3,43%), chinos (3,09%), suecos (2,94%), ucranianos (2,72%) o irlandeses (1,66%).



La desagregación de resultados por nacionalidades permite observar cómo aquellas que suelen estar en cabecera han perdido peso relativo porcentuales.

En el primer semestre del año se han contabilizado en todo el país más de 107.073 herencias de viviendas, con una media de 591 al día, según el INE

## Las herencias de viviendas baten récord en España con casi 600 al día

Redacción.

Las herencias de viviendas se refuerzan en España en pleno freno generalizado del mercado inmobiliario. A pesar de que las compraventas y la firma de hipotecas están bajando con fuerza respecto al año pasado, acusando el impacto de las subidas de los tipos de interés y la incertidumbre económica, las viviendas heredadas marcan máximos históricos.

Tal y como dejan entrever los últimos datos del INE, en el primer semestre del año se han contabilizado en todo el país más de 107.073 herencias de viviendas, la cifra más alta de la serie histórica del organismo de estadísticas que arrancó en 2007. El número de viviendas heredadas ha crecido un 3,7% respecto a los primeros seis meses del año pasado y un 2,5% frente a 2021, que registraba hasta ahora el récord. Y en menos de una década las transmisiones de vivienda vía herencias se han disparado más de un 50%.

De media, entre enero y junio se han registrado más de 17.800 transmisiones mensuales de vivienda vía herencias y 591 al día, mientras que marzo batió récord con 20.739 operaciones en un solo mes, superando a las 20.061 de 2022.

Si miramos los datos por CCAA, descubrimos que las que han registrado más herencias de viviendas en la primera mitad de año han sido Andalucía, Cataluña, Comunidad Valenciana y Madrid, que aglutinan casi el 60% del total, con más de 10.000 herencias acumuladas hasta junio en cada caso.

Ya con valores inferiores, pero en la parte alta de la tabla, se encuentran también Castilla y León, País Vasco, Galicia y Castilla - La Mancha. En el resto de las regiones, el volumen de viviendas heredadas entre enero y junio está por debajo de 4.000 unidades.

En la parte baja del ranking se encuentran Cantabria, Baleares y La Rioja, donde se contabilizan menos de 2.000 transmisiones de viviendas vía herencias en el primer semestre del año, junto con las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla, que registran menos de 100 unidades hasta junio.

### Qué explica este nuevo récord de herencias

Los expertos consultados por idealista/news afirman que hay varios factores que propician esta tendencia al alza de las viviendas heredadas, como el demográfico o la entrada en vigor de la Ley de Vivienda.

Esther María Ramos, asociada y directora de operaciones de Testamentaria, cree que un aspecto importante a tener en cuenta es que “la mayor parte de las defunciones son de personas de edad avanzada, por encima de los 80 años, y en un país de propietarios como España, esas herencias incluyen habitualmente bienes inmuebles que pasan a heredar los hijos”.



**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: Killers of the Flower Moon**

**País:** EE.UU.  
**Director:** Martin Scorsese  
**Reparto:** Leonardo DiCaprio, Jesse Plemons, Robert De Niro, Lily Gladstone, Tantoo Cardinal, Barry Corbin, John Lithgow, Brendan Fraser, Louis Cancelmi, Pat Healy

**SINOPSIS:**  
 Un golpe de fortuna hace ricos a los nativos americanos de la nación Osage, trasladados a una reserva india en Oklahoma. Sus tierras encierran en el subsuelo oro negro, y les ha convertido en millonarios de la noche a la mañana. Aunque comienzan a sucederse con sospechosa frecuencia la muerte de algunos de estos nativos. El joven algo garrulo Ernest Burkhart vuelve a Estados Unidos tras combatir en Europa en la Primera Guerra Mundial.

**Fecha de Estreno:** 20 de octubre 2023



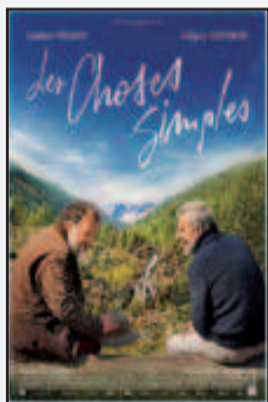
**Título: Mi otro Jon**

**País:** España  
**Director:** Paco Arango  
**Guión:** Dan Perrault

**Reparto:** Carmen Maura, Fernando Albizu, Olivia Molina, Rossy de Palma, Carlos Santos, Marisol Ayuso, María José Alfonso, María Luisa Merlo, Enrique Villén, Ana Obregón, Macarena Gómez, Verónica Gregory.

**SINOPSIS:**  
 Merche es una traviesa mujer que ante la noticia de su grave enfermedad decide cumplir sus últimos deseos. Por ello prueba en carne propia una nueva técnica de alquiler cuerpos introduciéndose en el cuerpo de Jon, un camionero vasco.

**Fecha de Estreno:** 20 de octubre 2023



**Título: Las Cosas Simples**

**País:** Francia  
**Director:** Éric Besnard  
**Reparto:** Lambert Wilson, Grégory Gadebois, Marie Gillain  
**Guión:** Éric Besnard  
**Fotografía:** Jean-Marie Dreujou

**SINOPSIS:**  
 Cuando Vincent, un hombre de negocios siempre estresado y atareado, sufre una avería en medio de una carretera de montaña, Pierre, un solitario hombre de campo, se detiene y le ofrece su ayuda. Este encuentro aparentemente insignificante supondrá un punto de inflexión en sus vidas.

**Fecha de Estreno:** 20 de octubre 2023

**SUDOKU**

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

**UN MINUTO, MIL SENSACIONES**

Por Bea Ramón Iglesias

**«Soltar es armonizarse»**

Principio es un viaje a lo desconocido, subir despacio una larga escalera. Querer desafiar al mundo, romperle al invierno todos los esquemas. Nadie tiene una buena receta, ni la mejor estrategia. Sonrisas por carnavales, tango de verde esperanza. Ver sonreír a mi abuela.

de dorado cada grieta. Soplarle a cada herida. Sonreír en cada noche de luna llena. Reinventarse después de llover abrir el paraguas, crujir de pisadas. Comer de nuevo castañas. Vestirse de marrón glacé. Dejar que nazca lo nuevo. Dejar que la magia suceda. Deshojar es armonizarse. Un árbol de raíces fuertes. ¡Soltar es un salto de fe!

@b\_essential28

Mirar hacia el pasado, es comprender que todo lo que soy ahora ya no es. Recojo las hojas secas de este octubre para barrer mis miedos y agradecer lo que se fue.

¡Reivindico a este otoño una pausa! ¡Silencio! ¡Calma! Querido Juan Luis Guerra, nadie como tú sabe hacer café. Voy a mirarme por dentro, a teñir

Bea Ramón Iglesias.  
 Escritora, autora del libro "Muchas Letras, Muchos Sueños".  
 @b\_essential28

**CULTURA**

**Á venda as entradas para o monólogo 'Aquí Tou!' de Xosé A. Touriñán no Colón**

O prezo das entradas vai de 12 a 18 euros con descontos do 25% para familias numerosas e do 20% con carné xove, persoas desempregadas e maiores de 65.

O Concello da Coruña vén de poñer á venda as entradas para 'Aquí tou!', o novo monólogo de Xosé A. Touriñán no que fai un percorrido pola súa vida, dende a súa concepción nunha noite de San Xoán ata un posible epitafio. O humorista repasa os momentos chave do seu camiño vital mesturando realidade con ficción, tenrura e picardía, anécdotas propias e cultura popular galega coas que busca que o público galego se sinta identificado.

O espectáculo, que terá lugar o 14 de outubro no Teatro Colón ás 20.00 horas, enmárcase na estratexia do Goberno de Inés Rey para a dinamización do Teatro Colón como espazo cultural coa programación de compañías e artistas locais ou da comunidade galega. Esta nova cita de Xosé A. Touriñán súmase á xa anunciada do

espectáculo 'Corentena', con David Perdomo, que chegará ao Teatro Colón os días 8 e 9 de decembro. Nela, os dous cómicos levan aos escenarios o formato que idearon no primeiro ano da crise sanitaria da Covid-19, cando crearon directos humorísticos a través de Instagram para animar o público durante o confinamento.



### Renovar tus puertas te costará menos

**Resistente y de gran calidad**

**6.000 Luchas**

**99€**

**Novedad**

Puerta de interior maciza Toronto de 72,5 x 203 cm REF. 85480270. (Incluso y montaje en 48 horas)

**Asistencia técnica y garantía superior**

**Resistente a la intemperie**

puerta, pomo, manilla y cerraduras incluidos

**409€**

**439€**

**Puerta entrada metálica Fresca gris 80 x 210 cm**

REF. 85480271

**24h**

Entrega en 48 horas

**269€**

**Ahorra 88,99€ comprando este pack**

**Novedad**

**Pack cerradura electrónica Maki e mando**

REF. 85480272

**Perfil de 72 mm y vidrio bajo emisivo: alto aislamiento y ahorro**

**159€**

**154€**

**Ventana de PVC exclusivamente con persiana 100 x 110 cm**

REF. 85480273

**Asistencia y confort**

**149€**

**129€**

**Puerta interior maciza Oslo Sable de 72,5 x 203 cm**

REF. 85480274. (Incluso y montaje en 48 horas)

**Consulta más soluciones con disponibilidad en 72 horas**

### Ahora, nuestro Pack Renueva te da más

**CLUB MERLIN**

• Activa el Pack Renueva y te devolvemos el 30% de la proyecto.

• Y un cheque regalo extra por una compra mínima de 200€ en la instalación.

**Te devolvemos hasta 2.400€ en cocinas**

**Te devolvemos hasta 700€ en baños**

**Te devolvemos hasta 1.500€ en ventanas**

**Te devolvemos hasta 600€ en puertas**

**¡Los precios más bajos del año!**

¡Desactiva las condiciones y activa tu Pack Renueva!

### Caliéntate este invierno con el mejor precio del año

**Modo Save: ahorra hasta 130€ en un invierno**

**6.000 Luchas**

**189€**

**Novedad**

**Estufa parafina Zibro LC 30**

REF. 87965114

**Regala**

100€ de regalo en tu factura

**Termostato de bajo consumo ahorra hasta 200€ en un invierno**

**Regulación precisa de la temperatura**

**219€**

**185€**

**Estufa de gas de llama azul Equinox Eco 4,3 kW**

REF. 83270465

**Calentador wifi directa**

App con medición de consumo

**259€**

**209€**

**Emisor térmico cerámico Equinox Hera Manco 500 W**

REF. 83406852

**Termostato inteligente**

**6.000 Luchas**

**439€**

**Estufa de leña Eider business Vicky Iron de 4,3 kW**

REF. 87965115

**Panel solar**

Soluxo 120 células 400 W

REF. 8450905

**99€**

### Instálalo tú mismo y ahorra

**Ahorra hasta un 30% en tu factura**

Conoce tu ahorro desde la App

Instalación rápida y sencilla

**6.000 Luchas**

**669€**

**599€**

**Novedad**

**Kit solar fotovoltaico enchufable Taurus 350 W**

REF. 88450905

**33€**

**Combustión rápida y efectiva**

Casi sin olor

**6.000 Luchas**

**53%**

**Balón de parafina TORITOMI Clear 20 l**

REF. 13309118

**219€**

**99€**

**Termostato inteligente 1800 V3+**

REF. 83406852

**Sin tratamientos químicos**

No producen olores

Ecológico y respetuoso con el medioambiente y las personas

**6.000 Luchas**

**469€**

**PAK de 70 sacos de pellet NATURPELLET 1000 kg**

REF. 87965116

**Modo eco**

Con display digital

Protección de funcionamiento en ACH

Con sistema antihielo

**6.000 Luchas**

**179€**

**Termo eléctrico ARISTON BLU 80 l**

REF. 8450906

**Energía renovable**

**Instalamos tus paneles solares**

Solicita aquí tu presupuesto

**Financiación 0%**

**6.000€**

**Caldera de gas**

Sarcelo Duval REF. 8450907

**1.599€**

Compra en: tienda | leroymerlin.es | app | 910 49 99 99 | Y ¡disfrútalo cuanto antes!



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

